

— 2014 年版 —

大圆满心性休息讲解

无垢光尊者·造论
索达吉堪布·译讲

课程
32





南无本师释迦牟尼佛

FINDING COMFORT AND
EASE IN THE NATURE OF MIND

大圆满心性休息讲解

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

传讲日期：2014.8.19–2016.4.28

版本：2024年12月

目 录

第一品 暇满难得

第1课	0004
第2课	0037
第3课	0071
第4课	0101

第二品 寿命无常

第5课	0137
第6课	0166
第7课	0196
第8课	0233

第三品 轮回痛苦

第9课	0264
第10课	0299
第11课	0333
第12课	0349
第13课	0375

第14课	0408
第15课	0439
第16课	0462
第17课	0495
第18课	0510

第四品 业因果

第19课	0547
第20课	0585
第21课	0623
第22课	0663
第23课	0704
第24课	0743
第25课	0781
第26课	0808
第27课	0844
第28课	0880

第五品 依止善知识

第29课	0917
第30课	0957
第31课	0996

第32课	1040

第33课	1081

第34课	1121

第35课	1162

第六品 皈依

第36课	1203

第37课	1239

第38课	1277

第39课	1319

第七品 四无量心

第40课	1359

第41课	1398

第42课	1434

第43课	1474

第44课	1513

第45课	1554

第八品 发菩提心

第46课	1594

第47课	1636

第48课	1668

第49课	1704
第50课	1735
第51课	1771
第52课	1810
第53课	1848
第54课	1886
第55课	1930
第56课	1970
第57课	2018

大圆满心性休息讲解

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛：

酿杰钦布作丹涅美样

荣内门兰钦波阿嘉达

巴嘎达阿灿图协么多

敦巴特杰坚拉香擦洛

大悲摄受具诤浊世刹

尔后发下五百广大愿

赞如白莲闻名不退转

恭敬顶礼本师大悲尊

顶礼无垢光尊者：

刚热托嘎仁钦酿布格

托嘎雪山宝藏颈

云丹根作嘎沃杰擦德

圆诸功德喜乐园

敦尼酿波卫波那久巴

二义精藏瑜伽士

龙钦Ra降让波索瓦得

龙钦绕降前祈祷

顶礼全知麦彭仁波切：

玛沃桑给钦Ra酿拉夏

语狮子智现心中

根德让布门兰南巴样

修行普贤诸大愿

这具嘉沃陈类怎匝巴

持佛菩萨事业者

蒋扬喇美雅拉索瓦得

文殊上师足下礼

顶礼法王如意宝：

内钦热沃贼诶样堪色

自大圣境五台山

蒋华特杰辛拉耶拉门

文殊加持融入心

晋美彭措雅拉索瓦得

祈祷晋美彭措尊

贡觉多巴破瓦辛吉洛

意传加持得证悟

劝众听法偈：

拉耶嘎当勒当诺印嘎	天龙夜叉鸠槃荼
哲温达当么耶嘎南当	乃至人与非人等
卓瓦根杰扎南杰赞巴	所有一切众生语
檀嘉嘎德达给秋丹多	悉以诸音而说法

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第1课

2014年8月19日

传法缘起

这次在经过反复思考，以及和有关人员商量后，我决定传讲藏传佛教宁玛派非常殊胜的道次第《大圆满心性休息》¹。我暂时不介绍这部论典的内容，有智慧的人通过长期的学习，自然会明白它的内涵。

如果能圆满听闻这部论典，相信大家可以获得两方面的利益。一方面是对佛教的基本知识一定会有新的认识。

从词句上来讲，有些人听过本论一两次，但是可

¹ 以下或简称为《心性休息》。

能忘记了很多教义，所以这次学习可以有所提醒。喇荣佛学院有很多道友背过《大圆满心性休息》的全部颂词，但是现在可能都忘了。我们每天会讲五六个颂词，希望以前背过的人能复习，比较年轻的道友能跟着背诵。

从理论上来看，这部论典非常甚深广大，学习之后一定会有很大利益。

另一方面，我深信这部法有一种加持力。因为全知无垢光尊者大圆满智悲双运的微妙加持力，无形中能让我们得到一种无法言说的境界。这就是传承的加持力，以及全知无垢光尊者对交付本法的弟子也有一种特殊加持。

现在虽然是末法时代，但也是大圆满法度化众生的特殊时期。在这种因缘下，我相信很多人在理论知识以外，都能得到一种体悟的加持和能力。这也是我

此次传讲的原因之一。

虽然在讲到密宗最甚深的部分之前没有其他要求，但我们还是要求一点：未经开许的人尽量不要听闻。因为这次报名的人特别多，为了避免管理上的一些困难，也怕很多人不珍惜，所以有一部分人在审核之后没有通过，希望能够理解。

毕竟这部法是大圆满心性休息，是密法，只不过分前行和正行两个部分而已。一些严格的传承上师，对听闻前行也有一定的要求和条件。所以，学院中有些行为不如法，或者密乘戒不清净，与道友经常搞是非的人，不管怎样请求也没有允许听课。

在网上报名的人，我们在严格审核、观察缘起后，也有一部分没有给予录取通知书。所以，希望大家珍惜这个机缘。因为这是你前世福分和今生善缘集聚的结果。

从1992年开始，我就着手翻译《大圆满心性休息》，当时译得不是很好，是直译的。那时在学院一个小小的显密经堂里，我讲过一遍颂词。当时的很多道友现在都不在了。

大概在1995年~1999年之间，我在新加坡分两期讲了《大圆满心性休息》显宗与密宗的全部颂词。

2001年，法王如意宝还没有圆寂的时候，我传讲了重新翻译的《大圆满心性休息大车疏》²。讲完时应该是2004年，离现在已经10年了。这次是我第四次传讲《大圆满心性休息》。我想不一定会有第五次了，所以我自己也很珍惜这次传讲的机会。

我今天看《大车疏》的时候，也想把藏文版从头到尾好好看一遍。因为我对这个法有无比的信心，对这个法本也有特别深的感情。因此再次看无垢光尊者

2 以下或简称为《大车疏》。

的大圆满法，我内心非常欢喜，相信在座的很多人也是这样。

那天求法的道友们代表学院的四众佛友，流着眼泪一直在求，并且发愿将来好好发心。依靠这种缘起，才有了今天的开讲。今天无论是网上还是经堂里，听课的人都比平时多一点。当然，大家第一天都会比较激动，但我们更看重的是最后一天。不过，没有第一天的热情，也无法坚持到最后。

这次传讲要很长时间，你们如果认为有意义，就应该好好听完。我不会用完全传统的讲法方式，也不会用完全随顺大众的语言，而是站在一个中道。在讲的过程中，可能一会儿比较广，一会儿比较略，一会儿比较“散乱”。因为现在很多人不喜欢太专注，但是太散乱也不好，所以需要走中道。因此我讲的时候，你们如果觉得有点不对，那就是我的善巧方便，你要观清净心。（众笑）

这次我是从颂词上讲《大圆满心性休息》，每天所讲的内容，要求大家看一到五遍讲义。如果是智慧不错、过目不忘的人只看一遍也可以，因为“过目不忘”也要“过目”，不看可能不行的。

《大圆满心性休息大车疏》是非常殊胜的论典，你们应该记住今天的日子，并且要发愿看一遍《大车疏》。因为有时候一个颂词会有十几页的讲义，有时候好几个颂词的讲义却特别少。这是无垢光尊者解释论典的特殊风格：有必要的时候讲得特别多，没有必要的时候只引用一两个教证。总之，这次要求大家用很认真的态度学习本论。

以前听过《大圆满心性休息》的人举个手——还行，还有一部分没有死。

闻法要求

因为网上听课的人比较多，所以首先讲一下闻法规律。我每节课最多讲一个多小时，在这一个小时当中，如果没有特殊工作，应该尽量看着法本、认认真真地听。虽然你们以前可能也听过“人身难得”“寿命无常”等法，就像《大圆满前行》当中所讲的一样，但是在这次听闻时还是一定要用恭敬心、欢喜心和认真的心态去接受，这也是每一位前辈高僧大德的做法。以前法王如意宝讲《大圆满前行》《心性休息》等法门的时候，很多精通五部大论的高僧大德也是专注地去接受。像这样受过几十年佛教教育的人仍然如此听闻，何况是没有真正闻思过，或者闻思不究竟的人呢？

因此，我要求所有的听众，要重视闻法方式，听课时一定要专注，不要打瞌睡，心不要散乱。虽然我讲得不好，但我是依照传承上师的教言和前辈高僧大

德的窍诀在讲授。所以你在听的时候最好做笔记，并且认真地听讲。这是第一个要求。

第二个要求，在闻法过程中，尽量不要来回走动、吃东西、看电视等。即使做世间事一心两用也是不行的，更何况是以散乱心来听闻甚深的佛法，绝对是不行的。因此今天大家应该有一个好的缘起，应该在心里很认真地发愿：希望我把这部法圆满地听完。我相信，这一定会在你的相续中种下很深厚的解脱善根。

还有一点要强调一下，今天听课的出家人和居士，以后课前课后念诵时，从“桑巴 Ra”到《文殊礼赞》结束，从“索南德义”到《普贤行愿品》念完，都要使用转经轮。正在讲课的时候就不要用了，也不要拨念珠。学院现场的一些新面孔、新菩萨们要记住，我看不见的中阴界当中的菩萨们也要记住。

另外，我前两天在网上也说过，如果身份特殊，不太方便拿念珠就不说了；如果没有这种情况，以后学会的人以及听我课的人，唯一的要求就是每天一定要念咒语、左手拿念珠。我前两天也说了，国外很多道场的佛教徒一有时间就马上用念珠念咒。即使没有念咒，拿念珠也是佛教徒的一种标志。

有些佛教徒觉得用计数器比较方便，但别人看得出来这是戒指还是装饰品。不如还是拿着念珠，而且不管什么人都应该能“抬”得起一串念珠。所以我希望以后佛教徒都把念珠拿在手里，光是戴在手腕上作装饰也不一定很好。哪怕在坐车的五分钟里，你也可以念观音心咒或本尊心咒 100 遍，这也是一种习惯。

本来讲一部法还应该有一些其他要求，但我只希望你们经常手持念珠和转经轮。当然，拿转经轮也要分场合，有些人逛百货商场也拿个转经轮。如果很多场合不适合用的话，那就只在佛教场合中使用，所以

这也要有智慧和善巧方便。

发心

前面讲了闻法方式，下面讲发心。你们每天听课的时候要想：我今天听这堂课，就是为了利益天下无边的一切众生，让他们获得暂时的安乐和究竟的解脱。这叫做以菩提心来摄持，功德是无量无边的。因此，我刚才也讲了“为度化一切众生，请大家发无上菩提心”。

希望大家习惯佛教的学习。因为上课不是唱歌跳舞，有些新来的人可能没有什么兴趣，但是也不要认为上课就是讲一些听不懂的道理。现在有些人认为佛教只是宗教而不是教育，这种看法不对。其实佛教既是一种文化、教育，也是宗教。所以，希望大家以接受教育的心态来接受佛法。下面开始正式学习。

梵语：玛哈善德紫大布占达哲德玛哈 Ra 塔那玛

藏语：竹巴钦波思涅昂素追瓦向达钦波

汉意：大圆满心性休息大车疏

什么是“大圆满”呢？大圆满法包括显宗、密宗的一切佛法，并且全部圆融无违。如果只有部分的法圆满，其他的法没有圆满，则不能称其为“大”。但这个法已经涵盖了显宗密宗所有的佛法，故可称其为“大圆满”。或者说，以一个圆满无缺的窍诀来为我们在即生中指点心的本来面目，所以叫做“大圆满”。

什么是“心性休息”？我们的心本来是光明和空性无二无别的，可是因为暂时的垢染而漂泊、痛苦；如果让它彻底休息，得到涅槃快乐，就叫做“心性休息”。这需要有一种窍诀，没有窍诀是不可能做到的。

因此为什么要听这门课呢？从论名中也能知道，是为了让心休息安乐，不再疲劳漂泊。因此听完这部法，我相信很多人浮躁散乱的心都会休息下来，因为有传承上师的加持，而且本论的内容的确非常殊胜。所以，大家都应该认认真真地听受这部论典。

顶礼普贤如来！

能宣说诸法之一论——大圆满心性休息分三：
一、入造论之初义；二、广说真实论义；三、宣说究竟末义。

一（入造论之初义）分二：一、顶礼；二、立宗。

一者顶礼：

本来怙主功德海，智悲自性不可测，
诸佛佛子如意源，散利乐云尊前礼。

这是无垢光尊者对十方诸佛菩萨的顶礼句。大家都知道，人身难得、佛法难闻。释迦牟尼佛曾转了三次法轮，而且现在佛法还没有隐没，我们又获得了人身，遇到了解脱法门；此时不能只求自己享受，一定要想尽办法先以智慧和悲心充实自己，然后发心度苦海中无量无边的众生。因此，我们必须要有有一个次第性的法门，否则无法实现。而全知法王龙钦巴尊者为我们明确开示了这个特别殊胜完整的道次第论。

现在藏传佛教中有两种非常特殊的窍诀。一是对五部大论的辩论、剖析，通过智慧来抉择。二是其他佛教体系中所没有的，很明显很超越的道次第——从人身难得到最后获得三身五智佛果功德的修行道次第。一个是理论体系，一个是修行次第，这在藏传佛教当中是最完整的，因此我们应该很圆满地接受。在座的各位，有些人很年轻，有些人可能年龄已经成熟了，但是大家都需要去学习。

也希望各位法师、辅导员、居士这次不要只在表面上学，应该很认真地去读颂词和讲义。在前辈的历史当中，有很多人很年轻就通达了这部论典。明朗伏藏大师是非常了不起的成就者，13岁时就传讲了《大圆满心性休息》，21岁时成为第五世达赖喇嘛的经师，后来开启很多伏藏，创建了拉萨明卓大寺。

也特别希望你们看一看华智仁波切的《窍诀金钥》。华智仁波切的金刚语说：这部《大圆满心性休息》真正是诸佛菩萨最究竟的窍诀。看到这句话以后，我想这次一定要讲！原来虽然讲过，但后来也有些淡忘了。我每次看到这个法本时都很欢喜，但也没有时间去看。这次也特别感谢你们让我讲，因为在死之前有机会再看一遍，对我来讲也是一种很好的机缘吧。

所以，希望这里的年轻人、居士，学这部论的时候，按照佛教的闻思方法，先从字面上过，然后了

解讲义上的教证和道理的剖析。之后也可以用自己的智慧来分析，比如这个颂词如果由你来讲，你要怎样解释。

下面看顶礼句。无垢光尊者的解释比较广，我们仅从字面上解释。

前面的“顶礼普贤如来！”是密法的总顶礼。

“本来怙主”是指普贤王如来，他的断证功德像海洋一样无边无际。“智悲自性不可测”，是说佛陀相续中的智慧和慈悲是凡夫人无法衡量的。这是讲佛陀和佛陀相续当中的断证功德。

然后讲佛法。“诸佛佛子如意源”，所有过去、现在、未来的三世佛陀，以及文殊菩萨、观音菩萨等八大菩萨为主的佛子如意宝的来源就是正法。这里“佛子”即指僧众。“散利乐云”，以佛陀为主的三宝可以散射出利乐的妙云。这是一种比喻，意思是

说，诸佛佛子的来源是佛法，佛法是诸佛智悲双运不可思议的功德，此功德如天上积聚的妙云，可以降下甘露，成熟无量无边的众生。“尊前礼”，即作者无垢光尊者顶礼十方诸佛、妙法、佛子。

这样顶礼的必要是什么呢？

第一，获得自利。如果赞叹诸佛菩萨，自己自然而然会成为佛子、诸佛菩萨的后学者、智者，并且能圆满自己的一切所愿。如果一个人经常赞叹上师、佛陀，别人也知道这个人有功德和智慧；如果一个人特别爱说是非、诽谤别人，别人就会知道这个人没有智慧。这是获得自利方面的功德。

第二，获得他利。如果我们顶礼佛陀，别人也会因此了知佛陀所宣说的佛法是不可思议的。龙猛菩萨也说过，作者赞叹本师佛陀并非没有作用，而是非常有意义的，以此能够令人对本师释迦牟尼佛及其经典

生起无比的诚摯信。这是获得他利方面的功德。

第三，获得自利和他利两方面的功德。通过顶礼佛陀能够圆满资粮，并且能实现自他的一切所愿。佛经中说：“具有福德者，成办诸所愿。”如果以顶礼佛等方式积累资粮，所愿都会成就。

因此，今天大家也要想：“我要真诚地皈依顶礼普贤王如来、释迦牟尼佛，以及所有的传承上师、诸佛菩萨！愿我把这部法听完！”我也很想圆满传讲这部法，祈求护法神保佑和加持，一定要让这部法传讲圆满！你们每一个人内心当中也要想：“我用身语意来顶礼世尊！”晚上对佛陀磕三个头是身顶礼，赞叹世尊的功德是语顶礼，内心也如此作意是意顶礼。身语意三门顶礼所获的福德是不可思议的。

以此福德，我们要发愿能够圆满这部论典，在这个法没有传完之前，在生活中不要遭遇身体、心理上

的无常，否则非常可惜。

佛陀在《佛陀众行经》当中讲过：“于导师佛陀，虽作微小事，转种种善趣，后获菩提果。”如果把佛陀作为对境，哪怕是做极其微小的善事，比如说一句赞叹的话，做一次礼拜，生起一次欢喜心、恭敬心，或者心里想：“释迦牟尼佛多生累劫中为无量众生付出了多少血汗，真是断证功德圆满的佛陀！”表面上看，好像一分钟的欢喜心很短暂很微小，但是它的功德和利益是无量无边的，会让我们不堕恶趣并且数数转生善趣，最后获得无上圆满的佛果。因此，我把一张特别好的释迦牟尼佛像放在《心性休息》的法本里，你们看了可能会生起极大的欢喜心。

所以，大家一定要按照前面的顶礼句随学无垢光尊者，要发起誓言：以后要恭敬佛陀。现在有些佛教徒，连佛像都不会恭敬，从佛像上跨越，不恭敬地摆放佛像，看见佛像也不在意；反而看到明星的照片

时惊喜地大叫，马上顶礼。现在一些年轻的佛教徒，在宿舍里不挂佛像，挂其他的像，这已经是颠倒皈依了，自己的偶像已经搞错了。可能是我的心不清净吧，看不惯这些行为。

作为一个真正的佛教徒，外出时至少也应该拿一本书或一张佛像，住在旅馆里应该摆放好佛像，即使没有其他的供品，对着佛像磕个头，功德也是无量无边的。不过有些人可能对因果不是特别了解、也没有信心，觉得这样行持无所谓。虽然表面上看起来只是一张纸，但是它所带来的力量和加持无法言说。因此佛教徒非常有必要始终以恭敬、欢喜、真诚的心来祈祷佛陀。

这是顶礼句，第二个颂词讲立宗句。

二者立宗：

光明法身净佛性，无明执故漂此有，
业及烦恼旷野中，疲劳心性今休息。

“光明法身净佛性，无明执故漂此有，”无垢光尊者顶礼后，在立宗句中讲造论的原因。我们心的本体本来就是光明的、远离四边八戏的，这种光明的心周遍于每个众生。《宝性论》云：“心性即光明，见惑无本性。”我们的心性本来都是光明的，所有贪嗔痴等偶然的烦恼，实际上没有真正的本体。但是，因为众生最初没有认识自心的本来面目，而执著为我和我所，因无明而漂泊于三界轮回当中。

“业及烦恼旷野中，疲劳心性今休息。”之所以漂泊于轮回，首先是因为我们有烦恼，然后由烦恼积业。由于业和烦恼的因缘具足，我们便在轮回的大旷野中不断地受苦。现在城市里每天忙忙碌碌的人，全都像轮回旷野中可怜的蚂蚁一样。每个人都执著自己的工作、家庭、感情、生活等，但十年、二十年、

一百年以后这一切都将不复存在。

众生无始以来的贪嗔痴集聚在阿赖耶上，以下品不善业和愚痴为因，转生为旁生；以中品不善业和贪心为因，漂泊在饿鬼界当中；以上品不善业和嗔恨为因，漂泊在地狱当中；还有傲慢、嫉妒等烦恼，跟其他的不善业结合在一起，令众生转生到人天当中。总而言之，这些因缘让众生一直漂泊在轮回中。

今天在座的人，表面上只能看到爱好、家庭状况、文化水平、性格等各不相同，但实际上是内心中不同的三毒、五毒烦恼及各种业，让大家产生了不同的执著。想要断除执著，唯一的办法就是通过智慧断掉我和我所执，从而斩断无始以来无有任何实义的执著和痛苦，让疲劳的心得以休息。所以我觉得，现在的人太忙、压力太大，如果学一学《心性休息》，那就会明白很多道理。

有些人跟我讲，他去了尸陀林、天葬台后，心就得以休息了。不过你到天葬台，可能只看到了肉身的无常，没有看到心灵上的根本问题。当你看到很多鹰鹫把一个尸体很快吃完时，会知道自己的身体将来也不例外，要么火葬、要么天葬、要么水葬……但仅仅处理了身体还不算结束，你的心还要不断结生、漂泊，在轮回中不断地受苦。

我们这一辈子当中，“佛法难闻今已闻，人身难得今已得”，如果即生没有断掉轮回的因缘，确实以后很难再有这么好的机会。所以我们这些漂泊轮回的众生一定要从三界中出离。

无垢光尊者为了让我们彻底获得清净涅槃，撰写了具有十三品内容的《大圆满心性休息》，而且在每一品结束时都写了“疲劳心性今休息”，希望每一品都能让我们的心得以休息，比如修完人身难得以后，希望我们通过此理让心性得以休息。

我经常想，现在很多年轻人因为生活、工作等各方面的压力，自杀的越来越多。如果他们早一点听到《心性休息》，就不会自杀了。如果在大学的课程里面开设《心性休息》，要求本科生必须听完显宗部分，研究生听完密宗部分，那么学校里面就不会有自杀现象了，因为学生们的心已经得到了休息。

很多人的死亡是因为没办法对治自己的负面情绪。听说前段时间有个人写了遗书，活下去的理由写了一页，死的理由写了一页，但最终还是觉得“太累了，还是死了吧！”于是自杀了。所以我建议，如果要解决自杀问题，就一定要听《大圆满心性休息》的课。一般来讲，听过这个课的人都不想自杀，想活着，因为感觉人身太难得了，如果把人身如意宝扔在大海里面，那就太愚痴了！很多人一定会有这样的感觉。

下面讲《心性休息》的正文，本论内容有十三

品，从人身难得、寿命无常、轮回痛苦、业因果、依止善知识，以及皈依、四无量心、发菩提心，一直到生圆次第、大圆满的任运自成之果。如果圆满学习了这些内容，那么从佛法的基础知识直至最甚深的道理，应该都非常圆满地了解了。

因此，这次不管讲多长时间，希望你们都能够圆满听闻。今天可能有个别人是因为好奇心而来的，但我相信 95% 的人还是愿意学的，因为在座的人都是有智慧的，不是迷信、盲目的人。既然这样，大家一定要从本论内容中有所收获。我讲得不一定很好，但无垢光尊者讲得很好，我的翻译也不会有很大差错。因此，你们可以用自己的智慧，直接看无垢光尊者为什么说人身难得。当你的心跟无垢光尊者的智慧真正融入一体的时候，你才会发现：哦，原来学佛应该是这样的！

现在佛教团体和佛教徒的综合水平普遍比较低。

很多人都比较迷信，天天讲一些神通感应，特别重视吃喝以及所看到的、所听到的。其实佛教真正的最高境界是在心里得到的，是一种心灵的提升。世间教育也是如此，很多最深层的教育只有极少数人才能掌握。因此在学习的过程当中，大家一方面要通达理论，同时对每天所讲的内容，自己应该一步一步地去实修。

二（广说真实论义）分十三：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回痛苦；四、业因果；五、依止善知识；六、皈依；七、修四无量；八、发菩提心；九、生圆双运；十、证其不住二边之智；十一、道禅定无垢止观双运；十二、修等持方便；十三、任运自成之果。

第一品 暇满难得

暇满难得品分四：一、总说暇满难得；二、认识暇满之自性；三、明确观察能依所依之自性；四、回向本品善根。

甲一（总说暇满难得）分二：一、略说暇满难得；二、广说暇满难得。

乙一、略说暇满难得：

友等暇满宝藏身，六趣之中极难得，
犹如盲人获宝藏，当以极喜修利乐。

无垢光尊者用呼唤的语气说：“朋友们！我们获得了像宝藏一般的暇满人身，这在六趣当中非常难得。”用比喻来说明，就像一个没有双目的盲人在垃圾桶中，或者在十字街头，获得了一个如意宝藏，这非常值得欢喜，也非常罕见——本来连双眼都没有，

居然摸到了这样的如意宝（如意宝可以理解成价值连城、十分珍贵的东西），大家都觉得很稀有，他自己也非常开心。同样，我们现在获得了能行持善法的人身，真是应该如同得到了如意宝一样欢喜。

在座的人应该想一想，其实修行就是应该次第地修，但是现在很多人认为“我应该修大法，我是大根基的人，您直接给我灌顶、传大法”。很多人来了就说：“我没有时间待很久，您可不可以跟我先吃一顿饭，饭后讲一个《大圆满心性休息》直指法？”这太简单了，恐怕不行的，即使给你传了也不一定有用。

藏传佛教非常伟大的仲敦巴尊者在藏地的时候，阿底峡尊者每天给他讲人身难得、寿命无常等道次第的法。仲敦巴尊者问：“很多上师都给大家传大法，您为什么天天给我讲这样的法？”阿底峡尊者说：“我给你讲的道次第是佛法的核心教义，是最重要的。”最后从历史上看，阿底峡尊者所有的心要确实都是仲

敦巴尊者弘扬的。

因此，有些人不要好高骛远，不要觉得“怎么又讲人身难得、寿命无常，这些我以前都知道”。如果要修高楼大厦的话，就要从基础开始，而在修行上，我们自己也可以看看，人身难得的定解到底有没有。

我特别喜欢讲前行法。为什么呢？虽然我没有人身难得等境界，但至少知道人身为何难得。我也经常勉励自己：不能浪费啊，人身那么难得，学法特别不容易！一般人在邪知邪见等众多因缘中，根本不可能遇到学修佛法的机会，而我特别幸运地遇到了善知识。

我有时候想，能一直在喇荣不离开佛法，唯一是依靠上师的加持和慈悲摄受，否则我可能早已漂泊在茫茫人海中，谁也看不到了。这真是上师的悲心勾招，自己才一直没有离开佛法的教义。人生中，失去

地位、财产、青春等任何东西都无所谓，这些毕竟都是无常的；最重要的是，如果来到人间后能够值遇佛法，确实就像盲人获得了如意宝一样。因此我们应该用欢喜心来“修利乐”。“利乐”指的是佛法，因为佛法是利乐的源泉；或者是指利益众生的大乘菩提心的法要。所以我们应该有欢喜心，不知道在座的人有没有欢喜心？

乙二（广说暇满难得）分八：一、宣说十八暇满；二、虽得暇满然无可信之理；三、劝勉勤于正法；四、今当精进之理；五、暇满难得之理；六、今若不勤则受轮回之苦；七、暇满为诸法之依处；八、以比喻说明暇满难得。

丙一、宣说十八暇满：

何为闲暇与圆满？吾者未生三恶趣，
边鄙邪见长寿天，佛不出世及喑哑，

远离一切八无暇。

下面分八个科判来讲。第一个是宣说暇满难得。

“暇”是空闲的意思，即是指远离了八难或八无暇，具足了八种闲暇。这不是藏传佛教独有的说法，汉传佛教中，唐代译师³翻译的《佛说八无暇有暇经》，也提到了何为无暇和有暇。

“何为闲暇与圆满？吾者未生三恶趣，”什么是闲暇和圆满呢？首先，我们没有转生到三恶趣。如果转生到地狱，整天都受寒热痛苦，没有修行的机会；如果转生为饿鬼，感受饥寒交迫，也没有修行的机会；如果转生为旁生，则非常愚痴，依然没有修行的机会。

以前给孤独园有一群蚂蚁，当时佛陀说：“这些蚂蚁历经七佛出世都没有解脱，生生世世都转生为蚂

3 《佛说八无暇有暇经》，大唐三藏法师义净译。

蚁。”因此变成旁生确实很难获得解脱。还有一次，舍利子尊者观察一只鸽子的前世，却根本看不到边际，八万大劫之间还是鸽身。他问佛陀：“为什么这个众生生生世世都是鸽子？”佛陀说：“轮回就是无边无际的，如果变成旁生，将长期这样流转。”所以我们很幸运能得到人身，如果转成旁生的话，连一句观音心咒也没法念。

“边鄙邪见长寿天，佛不出世及喑哑，远离一切八无暇。”如果转生到有各种邪见的边鄙地方，那就连佛教的名号也听不到。现在有些国家中也有这样的邪道，比如娶自己的女儿为妻等，这些不要说与佛法不相合，即使与世间规律也是违背的。在这些边鄙地，也没有修行的机会。

如果转生为持巨大邪见之人，不信因果、轮回，也没有修行的机会。如果转生到长寿天，整天都会处

于散乱和放逸中⁴。如果佛没有出世，就不会有佛法，谁都无法修行。而且转生为喑哑之人也无法闻思修行。喑哑，一般是指不会说话的哑巴，间接也指业力特别深重、刚强难化、无论如何也不相信佛法的人⁵。个别道友的家人就是这样，无论对他怎么讲，他还是一直诽谤佛法、顽固不化。虽然他嘴巴很会说，但也是喑哑之人。

以上讲了八无暇。如果转生到这些地方，确实没有修行的机会。

总的来讲，我们身边持邪见的人非常多，也很可怜。有些患有心理、精神疾病的人，心态可能很难转化，比如一些综合症、抑郁症、孤独症等患者，也属于无暇的范畴。他们根本无法学习佛法，更不用说修

4 《菩提道次第广论》：“长寿天者，《亲友书释》中说是无想及无色天，《八无暇论》中，亦说常为欲事散乱诸欲界天。”

5 《前行引导文》：“所谓的喑哑，通常是指不具备知言解义这一人之法相的哑巴，他们也身处无暇之处。但由于意根喑哑之人愚不可及而无法领悟正法的含义，所以他们也属于无暇之处。”

行了。而且没有平常的心态，连产生信心都很困难，特别可怜。

不过在座的大多数人已经远离了这些无暇，虽然偶尔产生邪见、心理不平衡、心态不正常等情况，但总的来讲都非常有福报，因为没有转生到上述三恶趣、边鄙地等无暇之处。网上听课的人来自不同国家和地区，可能你所在的地方是边地——除了你以外没有信仰佛法的人，可是现在利用网络空间学习佛法，你还是处于佛法兴盛的群体当中。

所谓的修行就是，从道理上一个一个地去想，从而使心态慢慢调柔。学佛不是办个皈依证就马上不一样了，也不是闻思几年就可以了，而是需要长期学习。我们学院的很多老堪布，一部法都听了无数次。所以，我们一定要懂得修行佛法的次第性和长期性。

第2课

2014年8月21日

在传讲每一堂课之前，我们都应发无上的菩提心，这是学习大乘佛教的基本要点。如果是以自私自利的心态来学习，那不会有很大功德；如果是以利益无边众生的菩提心来摄持，那仅仅听一堂课的功德也是无量无边的。作为经常听课的佛教徒都应了知此理。

当传讲者在提醒发心的时候，大家应尽量转变自己的分别心，立即想：“我今天听课不是为了自我解脱或自我完善，而是为了利益天下无边的一切众生。”当然，不掺杂任何自私自利心，完全以利他心来听课，对于有些人，尤其是通过网络闻法或者从来

没有接触过佛法的人而言有一定的困难。当然，如果只希望自己获得一些佛教的智慧或者健康、平安、快乐等，也会得到相应的功德和利益。但更重要的是，如果我们自认为是佛教徒，尤其是大乘佛教徒，那就应该在听课前发菩提心。

从胜义谛的角度讲，在听受的过程中，应以三轮体空摄持，如果做不到，至少也应尽量做到行为如理如法，专心致志地听讲。有法本的道友也应尽量看法本。

我主要是讲颂词上的道理，如果让你讲，你看你的解释与《大车疏》的讲义以及我的理解有什么差距。而且，也需要仔细思维无垢光尊者引用教证的含义。

我们每次上课都要花费一个小时的时间，如果你专门空出时间来听课，却没有好好听，做其他事情或

者想其他事情的话，那是非常不值得、不合理的。

这次听课的人比较多，佛教的一些基础道理，需要经常提醒一下。大多数的佛教徒不需要这样重复，有些人对某些道理可能听过“千百万次”了，早就成了“老油条”，尽管这样提醒，他反而在另外一种状态中听课。但是刚开始趋入佛门的人，一定要懂得这些道理。

同时，也希望你们在听课时一定要记笔记。其实，如果条件具备，无论听谁讲课或辅导，都应尽量记一些文字和教证，因为这些学习机会都非常难得。

今天继续宣讲全知无垢光尊者的《大圆满心性休息》。暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回痛苦，还有依止善知识等内容，在《前行》中称为“共同加行”。

暇满难得分为八个科判，分别从八个方面来阐述

难得之理。第一个方面宣说的是十八暇满。前面已经讲了远离八种无暇，今天开始讲五种自圆满和五种他圆满。

为人根足生中土，业际无倒信佛法，
具足殊胜五自圆。值佛出世与说法，
正法住世入佛门，善师慈摄五他圆，
即是十八种暇满。自己具全之此时，
当诚精勤修解脱。

暇满难得的道理，藏传佛教提得较多，实际上，汉传佛教当中也有。比如上节课提到的唐代的《佛说八无暇有暇经》，就宣说了闲暇的道理，还有《宣说十二圆满闲暇经》等也宣说了五种自圆满和他圆满。这些经典皆是佛陀亲口所说，后来的龙猛菩萨等印藏高僧大德们再对其进行解释。因此，学汉传的人也应当了知，思维人身难得是一个窍诀性的修法。

首先讲五种自圆满。希望每个佛教徒至少也应弄清十种圆满、八种无暇的基本道理，不要学了很多年，却连十八种暇满如此基础的教理都不明白。《前行引导文》中讲了一个“噶玛巴黑帽红帽”的笑话⁶，同样，如果现在去问汉地的一些佛教徒什么是十八种暇满，很可能也像那个故事里的人一样，把当代的名人加在里面。所以，作为佛教徒，一定要明白佛教的基础知识，否则，信仰就会完全成为一种迷信。

希望各位不要成为迷信的佛教徒。如果别人说佛教是迷信，我们会特别生气，但实际上，如果我们自己缺乏真正的智慧，连佛教当中基本的道理都没有弄懂，那这不是迷信吗？肯定是迷信。大家还是要从基

6 《前行引导文》：从前，一位仪表庄严、趾高气扬的比丘前来拜见上师杨仁波切。仁波切问他：“这位比丘，你对佛法认识得如何？”那位比丘自吹自擂地回答：“我对佛法，广闻博学。”上师又问：“那么，十八地狱是指哪些呢？”这时，比丘支支吾吾地答道：“八热地狱、八寒地狱共有十六个，嗯……再加上噶玛巴黑帽、红帽两个，总共有十八个。”其实，这位比丘并不是因为不恭敬噶玛巴才将他们列入地狱的数目中，而是因为忘记了孤独地狱和近边地狱的名称。由于当时噶玛巴黑红帽二位尊者大名鼎鼎，所以就随随便便地算在了地狱的数目里。如果到了这种地步，姑且不谈求法修行，甚至连字面词句上还是懵懵懂懂，这实在是令人感到惭愧之处。

础开始掌握这些教理。

五种自圆满中，第一个是“为人”。如果没有拥有的人身，转成旁生等其他众生则无法修行。

第二个是“根足”。即使成为人，如果六根不具足，比如眼盲看不到文字，耳聋听不到法音，意识非常愚痴等，也不能完整地受持佛法。现在有专门为残疾人举办的残奥会。在中国 13 亿人口当中，残疾人接近一亿。我们很幸运没有成为诸根不具足的人，不然学佛都非常困难，更何况修行了。

第三个是“生中土”，包括生于地界中土和佛法中土。地界中土指印度金刚座，贤劫千佛都在此成佛转法轮，是非常殊胜的圣地。佛法中土指具足教法和证法的地方，即具有三藏十二部，以及佛教四众弟子的地方。在座的人都已经值遇佛法，虽然没有转生到地界中土，但是算得上生于佛法中土。当然，对于佛

法中土，还有一些不同的说法。

第四个是“业际无倒”。以前是很好的修行人，后来生邪见，再也不好好学佛；以前是出家人，后来不仅还俗，而且诽谤因果、不相信前后世，诸如此类的行为，称为业际颠倒。但是在座的人已经信仰了佛教并且没有舍弃因果正见，应该属于业际未倒。

最后一个是“信佛法”。虽然前面四种圆满都已具足，但是如果自身对佛法没有信心，也不算是五圆满。就像我们身边的一些人，不管是家人还是朋友劝说，他就是不信。这些人虽然很善良，也不做什么坏事，但是他们说“不信这一套”，也就是没有信仰。所以，依靠自身的因缘而具足这五种圆满，才能叫做五种自圆满。

下面讲五种他圆满。

第一个是“值佛出世”。如果无佛出世，那就不

会有佛法的出现。虽然我们在座的人，没有生在释迦牟尼佛出世的时候，但由于佛陀所传下来的佛法没有隐没，而且我们遇到了许多跟佛一样的善知识，故与值佛出世也没有什么差别。

第二个是“说法”，佛陀说法。即使佛已出世，但有些佛一直不说话，就像吾等大师释迦牟尼佛在成道之后四十九天内没有传法一样。佛如果没有传法，也无法真正利益众生，所以，释迦牟尼佛后来转了三次法轮。同样，有一些善知识虽已出世，但如果根本不传法，那众生也获益甚少。

我经常想，法王如意宝虽然有不可思议的内证功德，但如果没有广摄弟子、宣说佛法的话，可能很多人还沉溺在茫茫轮回大海中。尤其是法王在1987年去五台山对汉地弟子结上了非常殊胜的缘，在1990年和1993年分别去东西方的个别国家，然后逐渐跟全球的众生结上了缘。可以说现在全球的很多弘法因缘，

都是因为当时一些不可思议的缘起而有的。所以，当有些高僧大德的发愿力和众生的善缘力因缘聚合的时候，很多人也有了解脱的因缘和机会。

第三个是“正法住世”。即使佛已说法，但如果佛法住世期已经圆满，对众生也无有利益。现在佛法还没有隐没，还在佛法的五千年住世期之内。虽然有些人说现在是末法时期，但实际上还并没有到，因为真正的末法时期是指最后五百年的“形象佛法”时期——那时佛教只有形象，没有证法和教法。

第四个是“入佛门”。虽然佛已出世，佛已说法，佛法也住世，但是如果自己没有皈依佛门、趋入佛教，也没有用。就像一个特别干渴的人，即使旁边有潺潺不息的河流，不去饮用也没办法止渴一样。所以入于佛门是获得暇满人身的一个重要条件。有人说：“皈不皈依都一样，只要心中有佛就可以。”也许他并不知道到底什么是佛，可能觉得只要有心脏

就可以了。但是实际上不是这样的，还是需要皈依佛门。

第五个是“善师慈摄”。虽然入了佛门，但没有善知识的引导也是不行的。《华严经》云：“佛法无人说，虽慧莫能了。”虽然有些人很有智慧，但如果没有人讲说，也无法了解佛法。即使世间一个简单的技术，如果没有师父教，仅凭自己的智慧也很难掌握。因此，我们必须依靠善知识的慈悲摄受、宣说三藏法门，才能对戒定慧三学有充分认识。

这些依靠外部条件而具足的修行顺缘，叫做五种他圆满。

我们观察自己，应该是既具足了五种自圆满，也具足了五种他圆满。无垢光尊者在《如意宝藏论》等论典中还宣讲了暂生缘八无暇和断缘心八无暇等修行中的违缘，我们很多人应该都已经远离了这些违缘，

具足了顺缘。总之，所谓“十八种暇满”，“暇”即闲暇，有八种闲暇；“满”即圆满，有十种圆满。

以后不管到哪里，只要遇到听过《心性休息》的佛教徒，我首先会问：“十八种暇满是什么？”大家要准备好。实在数不清有哪十八个的时候，希望你不要把噶玛巴、班禅、汉地的六祖惠能大师，甚至一些国家领导也算进去了。

“自己具全之此时，当诚精勤修解脱。”当自己具足上面所讲的功德时，应该非常真诚、精勤地修持解脱道，这非常重要。我们应该仔细思维人身难得的道理，不要仅在口里说说。其实，造恶业的人身并不难得，现在城市里有那么多造恶之人，而真正具有十八种暇满的人却极其难得。我们现在已经拥有了这样的机缘，一定要真诚、认真、精进地修行。

《入中论》云：“功德皆随精进行，福慧二种资

粮因。”所有世出世间的功德，以及福慧二种资粮都依靠精进产生。《正法念处经》亦云：“精进得菩提，精进故生天，一切诸道果，无非精进得。”也就是说，精进可以得菩提，精进可以生天界，一切道和果的功德也是由精进而来，除了精进之外，别无他法。

而世间中的任何知识，也是依靠精进而得。我接触的一些学生，有的很聪明，但是特别傲慢、不努力，最终一无所获；有些虽然智慧一般，但是非常用功、精进，最后获得了与众不同的成果。

在修行中，精进有恒常加行精进和恭敬加行精进两种⁷。恒常加行精进，光一个“人身难得”就要长期地精进修持。其实短暂的精进不难，比如我今天讲一堂课，你们就觉得要精进，也许明天很早就起来了，

7 《前行备忘录》：“恒常加行精进：在没有证得究竟佛果之前，还有上上的所证需要证悟，仍有上上的所断需要断除，为此，必须修学六波罗蜜多。我们要以这样的意乐和行为，白天不闲、晚上不眠，身语意三门一刹那间也不停留在没有正法的状态中，时时刻刻修行善法。恭敬加行精进：我们要对外摄持的上师善知识、他所开示的大乘法以及自相续的菩提心，油然而生起恭敬之心和喜悦之情。”

但两三天后又开始睡懒觉，这不叫精进。恭敬加行精进，是指长期对上师三宝有一种恭敬心，不管是说话、做事都非常虔诚，不会经常挑毛病、说过失。

我希望佛教徒在修行人身难得的同时，不要造很多业。前段时间，我在一个佛教团体中也讲过，现在的佛教团体中，有些佛教徒特别爱讲是非、说过失，不但不忏悔，还认为是理所当然的。他对金刚道友和一般佛友们没有一个能看得惯的，经常说他们的过失；对藏传佛教和汉传佛教的上师们，也说见解不好、戒律不清净、境界不高，好像自己已经超越了这些上师们一样。而且这种由素质特别低的佛教徒说出来的言论，在佛教团体中会逐渐引起很多不好的现象，非佛教徒也会因此对佛教徒生起邪见。

按理来讲，佛教修行人的群体在语言、行为上都应该很清净的。有些非常好的世间团体，他们说话也是非常文明的，即使看到别人的过失也不会轻易说出

来。那我们佛教徒为什么会这样呢？

佛法是一种超越世间的修行，在人格贤善的基础上，还要建立出世间的成就。如果我们连基本的身口意都不能守护，想取得修行成就恐怕有一定困难。在真的有必要时，负责人、管家和法师有权把戒律不清净、行为不如法或者见解不正的人点出来。除此之外，那些习惯只谈别人过失的人，如果太多的话，可能会染污整个佛教团体。所以每个人应恒时观察自己的身口意，看看自己对别人的评价，会不会给自他带来违缘和痛苦，自己作为修行人是否值得这样做。

我去过一些企业、集团，那里即使有成千上万人，也都是各司其职、相安无事。那么佛教团体为什么会有很多是非呢？我相信这绝不是佛法的问题——不是因为佛教的教义不如现代企业管理的价值观，而是因为佛教徒的自身素质不合格。佛教徒内部确实是鱼龙混杂，有些特别优秀，见修行果都非常好；有些

则特别差劲，不是真正为了解脱，而是以个人目的进入佛教团体的，他们进入佛教时会直接或者间接带来许多不利。

所以菩提学会和喇荣佛学院以后都需要优秀的人，不需要那些整天搞是非、说过失，眼睛、嘴巴、心地都不清静，像乌鸦一样的人，而且这些人待在这里的意义不大，因为很多人听见和接触他们的言行时，都会受到染污。我在不同的场合中提醒过大家，希望大家一定要重视。也希望大家以恒常加行精进和恭敬加行精进来修行，否则没有太大意义。

当然，刚才所讲的十种圆满，在不同经典中有不同说法。这在注释中有宣说，在此不再赘述。

丙二、虽得暇满然无可信之理：

第二个科判：虽已获得暇满人身，但因为它转瞬

即逝，所以并不可信。因此，我们在获得人身期间，一定要做有意义的事情。

倘若此生未修利，后世不闻善趣声，
业力所牵堕恶趣，长久流转于其中，
不知取舍入邪道，漂于无边轮回中。

无垢光尊者《心性休息》的语言非常美，可能很多人以前能背诵，刚才我念的时候，他们也跟着一起在背，这一点我非常随喜。希望以前背过的人，这次尽量再次背诵。因为已经背过一遍，只需再读几遍，就能重新背出来了。

山洞里的传法

以前上师如意宝给全学院讲过《大车疏》，后来给藏族尼众也讲过。我记得在他老人家的传记中写过，在一些特定的历史时期，宗教政策特殊，不要说

讲经说法，就连拿念珠都会受到惩罚，但上师如意宝一边放牛，一边到紫青山谷对面的山洞里完成了《大圆满心性休息大车疏》的传讲。后来我去那个山洞的时候，觉得真正的高僧大德在那样的时期当中，都可以讲闻本论，我们现在没有任何顾虑，如果不学习的话，那就太不应理了。

曾经我跟学院的绕桑堪布、绕科堪布等几位老堪布一起，专程朝拜过那个山洞。老堪布们说，那时白天特别害怕被别人发现，上师如意宝从下面赶牦牛上来，他们则假装在上面放牦牛，然后把牦牛放在草地上，两边的人慢慢进入山洞。然后留一个人在外面放哨，其他人听完以后，上师如意宝又特意给放哨的人念传承。这个山洞离学院不远，学院的很多道友也都朝拜过。

在那样的时代里，上师如意宝都圆满传讲过本论，我们现在应该以什么样的方式来接受呢？每个人

也应该明白。

“倘若此生未修利，后世不闻善趣声，不知取舍入邪道，漂于无边轮回中。”颂词的意思是，如果此生当中没有精进地修持佛法、利乐有情，后世很可能不但遇不到佛法，甚至连三宝和善趣的名称，或者阿弥陀佛、嗡玛呢巴美吽等佛号、心咒都听不到，只能被业和烦恼所牵引，转入地狱、饿鬼、旁生等恶趣当中。而三恶趣的时间非常漫长，长久流转于其中，根本不会知道“善有善报，恶有恶报”的因果取舍之理，由此便会完全入于邪道，一直漂泊于以三恶趣为主的无边无际的轮回中，相当可怕。

我们应该要知道，获得人身时应精进修行，不要造业，这是最起码的准则。如果没有好好修行，即生当中造作恶业的话，以后从恶趣中解脱将会非常困难。

《入中论》云：“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出。”（希望大家背诵这个教证。）如果在闲暇并且具足解脱顺缘的时候，没有好好摄持、把握、保护自己的话，一旦真正堕入三恶道的险地，那就只能随他而转了。就像那些囚犯一样，自由的时候无恶不作、故意犯法，到了被关进去的时候，谁来救你啊？没办法的。

因此，我们应反复思维颂词所讲之理，否则就会如《入行论》所讲的那样：“凭吾此行素，复难得人身。”以我现在的行为，不要说解脱，可能连人身都无法再获得。如果没有得到人身，就会不断造恶业，离解脱之日也就遥遥无期。

现在有些人觉得自己很了不起，一定要在短短的短时间内开悟，但这好像是自不量力吧。虽然他以前造了很多业，对获得人身都没有把握，却说：“您一定要在三个月当中给我传一个法，我一定要快快解脱、

快快开悟，我不想修五十万加行，太慢了……”

想法虽然不错，但是看看自己的行为，喝酒抽烟，说别人过失，爱造恶业，又不愿忏悔，想开悟还是有一定困难的。就好比一个根本不爱学习的小孩，基础的学习都没有，却想马上获得博士学位，肯定是很困难的，除非是办假证。（众笑）

我们应该明白，如果真正堕入恶趣中，将会在一亿劫中，连三宝和善趣的名称也无法听到，这是相当可怕的事情。所以，现在应当精进修行。

丙三、劝勉勤于正法：

故今具有自在时，以随善道之缘起，
当依无尽善二资，超越三有之城邑。

“故今具有自在时，”如今，我们并未遭遇烦恼、衰老、死亡等痛苦，完全可以自由自在地修行正

法，这是非常好的缘分。

有些人修习佛法并没有太多的自由。比如个别人的家人反对他学佛，连用电脑听课，也得说方便妄语，否则就无法学习；学院当中，有些出家多年的人，迫于家人和社会的压力，仍然不敢透露自己的身份。但对大多数人来讲，还是具有自由的顺缘。

“以随善道之缘起，”这种缘起，一方面是指自身的自由，另一方面是指环境、法本、善知识等各种因缘。比如，一个学生要读书的话，需要具足学龄、学校、老师、学费等所有因缘，才可以完成学业。同样，我们在座的人想要行持善法，将来转生善趣获得解脱的话，也需要具足前面的各种因缘。

“当依无尽善二资，超越三有之城邑。”一旦这些因缘具足的时候，我们一定要依靠无尽的福德资粮和智慧资粮来行持善法，一定要从三界轮回的恐怖城

市中获得解脱。

在座的各位，一方面需要行持胜义谛的善法，比如学习中观空性等，这属于智慧资粮；另一方面，也需要行持世俗谛的善法，比如念诵咒语、使用转经轮、顶礼、供养等，这属于福德资粮。有些人天天说大话：“禅宗是无所住的，般若无有一法……”说得特别好听，但自己从来不行持善法，这是不行的。哪怕是使用转经轮，手拿念珠念咒，也是很好的善行。

我最近在学院里，看到很多居士手里拿着念珠在念，我想是不是我的话起作用了。以前有些人只是把念珠戴在手腕上，不拿在手里，希望大家还是要拿在手里。因为即使在走路的时候，只要手里拿着念珠，你还是会念一些咒语的。还有在跟别人说话的过程中，该你说的时候说，不该你说的时候，你就可以念咒语。这样可以养成念咒的习惯。

在藏地，很多中老年人都有这样的习惯，但是年轻人都开始玩手机了。那天我们这里有一场演讲，有一个藏族学生，老师正在上面讲，他就在下面玩手机——不要说平时拿念珠，就是讲课都不好好听。不仅藏地的年轻人如此，现在全世界的很多人都是这种心态。

虽然 21 世纪是一个“特殊心态”的时代，但大家还是应该努力行持世俗谛的善法。我以前讲过，当具足善缘的时候，哪怕是请一尊佛像，哪怕在佛像面前供一盏灯、一束花，也有不可思议的功德。《大方广如来不思议境界经》云：“供养佛者，得大福德，速成阿耨多罗三藐三菩提。”像经常手拿念珠，外出时随身携带佛像，并且对佛像磕头、供养，虽然看起来都是微不足道的事，但是如果能长期行持，福德是难以估量的。

作为佛教徒，在皈依佛之后，生活中的行为还是

要跟别人有所不同。然而有些佛教徒，虽然已经皈依多年，但从他的言行举止中却根本看不出来。我以前跟一个佛教徒接触了大概六个小时，我像警察一样仔细观察他的言行举止，但是完全看不出他像一个佛教徒——你们不要觉得我好像什么都不观察，我有时候喜欢看别人的功德，有时候会看别人过失。最后我觉得，这么长时间都看不出来，可能他的修行不太好。不过也不一定，也许他内在的功德不可思议，说不定是开悟者，只是故意显现成这样，专门来度化我的。

（众笑）

总之，行持善法非常重要。《护身命经》云：“若人好为福，天神自然护，所愿皆自然，众魔不得坏。”喜欢善法、经常行持的人，会有很多白法天神专门保护他——当你具足种种善缘的时候，很多愿望都会如愿以偿，外面的魔众也不能毁坏。反之，如果不爱做好事、心也很坏，很多愿望就无法实现，众多

非人外魔也会经常干扰。这是一种缘起，我是完全相信的，希望大家也好好思维。

大家现在拥有自由，一定要发愿好好行持善法，一定要想即生当中获得成就。但是要获得成就，还是要花一定的时间，下一些功夫的。否则，只是口头上说“我一定要成就，您好好加持我……”，能不能成就呢？还是有一定的困难。如果连一天磕100个头都不愿意，只说“您加持我”，就想解决所有事情，哪有这么简单？

丙四、今当精进之理：

获宝舟时若未渡，无边轮回此大海，
永久于惑苦涛中，受逼迫时我何行？

轮回是一个大苦海，超越它必须依靠船只。我们现在已经获得了像珍宝一样的人身“大船”，如果没

有好好利用它去超越无边无际的轮回大海，就很可能永久沉溺于业和烦恼的苦海中，并且长期遭受痛苦的折磨，那个时候我们该怎么办？

我们应该在此处好好想一想：现在刚好遇到了佛法，可以从三界中获得解脱，但如果现在没有希求解脱的心，没有修行的意乐，那什么时候才能真正获得解脱？寂天论师云：“依此人身筏，能渡大苦海，此筏难复得，愚者勿贪眠。”依靠人身的船筏，能够渡过轮回大苦海，这种船非常难得，愚笨的人，你不要整天贪著睡眠。

修行人应珍惜时间

我们真的需要珍惜时间。一生其实很短暂，如果没有利用短暂的人生精进地修行，那离开这个世间的时候，肯定会后悔的。尤其是汉地等地方的人，跟藏族人还是有些不同，藏族人基本上从小就信奉三宝，

而汉地的佛教徒大多数都是长大后才开始信仰和修行的，所以修行要得以稳固的话，需要花一定的时间。

大家现在有了如此难得的信仰和修行的机会，一定要精进修行，千万不能整天贪玩贪睡。有些佛教徒特别贪玩，今天朝山，明天喝茶，后天看电影——有的人比世间没学佛的人还爱看电影，电影预告一出来就一直等着，上映之后马上去看，看完之后还觉得特别殊胜。但他听佛教课的时候，要么打瞌睡，要么心散乱。这就是因缘不太好的佛教徒。

以前在喇荣山谷里面求学的人，根本不是这样的。他们对世间法没有过多的贪念，但对五部大论等显密的教义则有非常大的信心，他们用功起来可以说是“白天不休息，夜晚不睡觉”。当然，晚上完全不睡也不行，但是他们睡得很少，不会像现在有些人那样，到八九点钟还像猪八戒一样在打呼噜。（众笑）

佛教徒在修行时最好早起晚睡。有些人白天非常忙碌，确实没办法修行；但有些人的事情不一定都是有意义的，中间肯定可以空出一些时间，如果你想修行的话，那念咒也可以，看书也可以，修心也可以。其次，早起也可以修行。世间的一些名人，如华盛顿、拿破仑、康熙皇帝、曾国藩等，睡眠都特别少，早上四、五点钟就起来工作。

有一天，我有点失眠，从凌晨一点到早上五点，一直都没有睡着，我当时深深地感道：“这么长的时间，我们平时全部都睡过去了，太可惜了！人的睡眠太多了！”现在很多人担心睡不够，其实不必顾虑，如果可以调节的话，还是应该将一些睡眠的时间节省出来，早一点起来，不要太晚了。习惯是可以培养的。尤其是早上的空气、早上的宁静，非常适合修行、背诵、看书。

世间有这样的说法：“三天早起一天工”，如

果每天习惯晚上十一点钟左右睡觉，早上四、五点钟起床的话，那就能在上班之前空出一段时间修行。因此，寂天论师说“愚者勿贪眠”，希望大家记住。

人身非常难得，愚笨的人却一直贪睡。以前我家乡的一个村子里，很多刚参加工作的年轻人，中午一点钟还在睡觉，天天如此。其实，人经常被习惯所左右。很多人浪费时间，并不是因为真的很忙，而是经常处于一种无聊、迷茫的状态中。所以，希望大家从明天开始，早一点起来，好吧？你们明天肯定能早起，后天也没问题，不过再过两三天，你可能又把早起的时间补回去睡了。在睡眠这个问题上，我还是有资格提醒大家的，因为我的睡眠不是很多。

丙五、暇满难得之理：

故速披上精进甲，为除心与心所染，
踏上净智光明道，菩提道中不间断。

“故速披上精进甲，”通过以上的分析，我们一定要披上精进的铠甲，不要散乱。真正对生命负责、爱惜生命的人，不会轻易浪费时间，无论是自己的时间还是别人的时间，都觉得非常珍贵，每分每秒都在做有意义的事。所以我们为了获得解脱，一定要首先发誓披上精进的铠甲。

“为除心与心所染，”为了遣除我们心和心所中的一切垢染——心是执著根本法的有境，心所执著差别法。比如，我们看见一朵青莲花，执著青莲花的叫心，然后心所进行分析，它是蓝色的、大的、小的，花蕊什么样、花瓣什么样等。

“踏上净智光明道，菩提道中不间断。”心和心所都是三界轮回的本性，为了断除它，一定要踏上人无我和法无我的清净智慧的光明之道。通过菩提心的助缘，获得证悟空性的智慧，可以断除心和心所含摄的世间一切垢染。这种道不是很容易通达，所以我们

要在菩提道上一直不间断地努力。

无垢光尊者在此引用了很多教证。其中有一个很重要，《中观二谛论》云：“心与心所乃三界，增益分别伺察意。”心和心所是三界的本性，我们依靠这种能取所取的分别念而流转于轮回。这种分别念依靠什么来断除呢？依靠空性智慧。《入中论》云：“尽焚所知如干薪，诸佛法身最寂灭，尔时不生亦不灭，由心灭故唯身证。”这个教证的意思我不说了，你们来解释，不能全部由我来说，你们还是要思考一下。

我就用这两个教证来解释这个颂词，无垢光尊者的讲义里还有很多。总之，能取所取的心和心所是轮回的因，远离能取所取的智慧——清淨的无漏法就是解脱。所谓的从三界轮回中解脱，是心灵的解脱，这需要有一种智慧。实际上，我们的分别念犹如“虚空打疙瘩”一般——对根本不存在的东西反而去执著，这就是三界轮回的本性。要推翻这样的邪观念，必须

依靠佛陀的智慧，而这种智慧依靠修行、依靠积累资粮才能获得。

丙六、今若不勤则受轮回之苦：

下面讲到，如果今生没有努力，就会转生到轮回中继续受苦。

今得圆满法根本，无垢珍宝之法器，
不容清凉法甘露，受轮回苦毁自己。

今生我们获得了人身的珍宝法器，它是圆满一切法的根本，如果我们没有接受佛法的甘露，将来一定会在轮回中毁坏自己。

我们现在获得了人身，一定要接受佛法。如何接受呢？首先要听课。因为自己看书的话，虽然能懂其中的一部分，但很多人不一定能学得很正确。我看到很多自学的人，修行都不理想，毕竟连世间的学问

都需要老师的引导，何况佛法？所以一般来讲，有传承上师引导的修行都非常正规，这和自学是完全不同的。

因此，当我们获得这么好的人身法器时，为什么不接受佛法甘露的妙语？如果没有接受佛法，那将来在生死轮回中还要不断地感受痛苦，太可怕了！我经常想，自己虽然即生当中没什么成就，但是能遇到佛法，尤其能在喇荣山谷中，依止上师如意宝三十多年来，并对其传承的显密教法有修行的机缘，真是莫大的幸运。

我也希望今天在座的人，不要只有一时的冲动和热情。听一两堂课，虽然可以种下一个习气，像看戏一样产生一时的好感，但这种好感，对治不了我们相续中粗大的烦恼障和所知障。因此，在听法方面要下一些功夫，花一定的时间和精力。因为想要成办世间任何一件大事，都需要相应的付出；没有付出却想得

到，恐怕有一定的困难。如同“守株待兔”的故事一样，也许第一次能侥幸得到一点利益，但第二次就不一定这么幸运了。所以，想要有所收获，必须有实际行动。

佛教徒首先应该广闻博学。现在在网上、光盘上听上师们的课也非常方便，大家应该多听。然后应多花时间去思维和修行，这样坚持下来，相续是可以改变的。

第3课

2014年8月25日

下面我们共同学习《大圆满心性休息》。

这次我是按照藏传佛教前辈大德的传统讲解方法来宣讲的，既不是演讲，也不像学校老师讲课那样。而是首先对前辈大德的金刚语进行字面解说，有必要的时候会进行分析，同时归纳其中的甚深教义。希望在座各位能认真按照颂词学习，同时参阅《大车疏》讲义，并认真思考，最好能够参加讲考。学习佛法，如果自己不好好地学修、锻炼，也就只能达到听个传承、种下善根的目的而已，意义并不大。

学院的五论班，每两个月都会有一次大讲考，讲

考内容就是这两个月当中所学的内容。一年当中一次讲考都未参加者，将没有资格参加年底的考试。这种方式很好，今后降魔胜利洲也要采用这种方式学习。

各地的佛教徒，也可以参考这种模式。学习佛法是自己的事，我和佛学院也不可能遥控组织你们讲考。世间的办学一般都有各种目的，有些是为了文化教育，有些是为了获取金钱，而我们为大家传播佛法的目的，就是希望每个人都能学到佛法的殊胜教义。所以必要时，各地佛教徒平时也可以自愿组织一些讲考。否则的话，有些人平时不怎么学习，只是年底突然出来参加一次考试，得个奖就跑了。

佛学院的考试制度，包括讲辩著、笔考、背考等各种方式，各方面要求也比较严格。在藏族这边，只有堪布、堪姆才能听取讲考，其他辅导员等是没有资格听取的，所以一位堪姆经常要听一百多人讲考。从某种意义上讲，佛学院的教育已经超过了现在的很多

学校。我去过很多大学，有些大学只是把教学当成应付，考试也不严格，学生白天几乎不看书，晚上都在上网，到考试时又作弊。

这次虽然没有具体要求如何考试，但大家在闻思过程中应当严格要求自己，因为传统的学习方式可以激发我们潜在的智慧。其实，每个人的阿赖耶识上都有很多了知取舍的智慧，但如果不依靠某种方法和因缘，很多人的智慧和大悲也引发不出来。所以希望大家对此好好思维。

接下来讲暇满人身是诸法的所依。

丙七、暇满为诸法之依处：

大乐利乐云聚中，所降妙智甘露雨，
流入人身净心田，故当喜悦诚行法。

佛法能给众生带来暂时和究竟的利乐，从利乐的

云聚中降下非常殊胜的智慧甘露妙雨，这种甘露妙雨将唯一流入暇满人身清净的心田，而不会流入其他任何地方。

这里是说，无论是想获得暂时的人天福报，还是究竟的三乘安乐，只有人身最为殊胜。在守持戒律、生出离心、发菩提心等方面，人身甚至超胜于天界众生，更不用说地狱、饿鬼、旁生三恶趣众生了。《华严经》云：“嗟！善男子，圆满佛法甘霖亦流入具暇满人身者心田。此外，人身具无量利益功德。”如今我们已经获得了无比殊胜的人身，应该以欢喜心、恭敬心、精进心来不断地接受并行持佛法。

如今这个世界非常浮躁，大家都说压力很大、很痛苦。的确，地水火风等四大灾难，各种烦恼痛苦，每天都让人感到不安。如果此时能拥有佛法的智慧和悲心，不用说长远的利益，对于暂时拥有一个安全、舒适的生活，也是很有意义的。

现在人们特别希求的快乐，无非是依靠身心的健康，而身体健康又依赖于心灵的健康。如果内心充斥着各种欲望、贪婪和暴力等非理情绪，那就不可能有快乐、舒适、安闲的机会。而佛法是一种教育、一种智慧，任何人都特别需要。古人需要，现代人需要，未来的人也需要；东方人需要，西方人也需要。因为无论是哪个地域和民族的人，都同样有贪嗔痴为主的烦恼，这些烦恼依靠佛法是可以对治的。

这种对治并不是一种传说或假设，而是很多人已经亲身体验到的，如果有人连这种感受也不承认，那就像不承认快乐、痛苦的亲身感受一样，有直接诽谤现量的过失，这种人应该说是野蛮者。而且诽谤现量的人，世上是没有正量可以回答他的。对此，我们大家应该好好思考。

丙八、以比喻说明暇满难得：

人天导师佛陀说，犹如盲龟颈恰入，
漂于海中木轭孔，人身较此更难得，
暇满宝身何堪言？是故今起当精进。

“人天导师佛陀说，犹如盲龟颈恰入，漂于海中木轭孔，”人天导师释迦牟尼佛在《杂阿含经》等经典当中以比喻说过：在无边无际的大海上，漂浮着一个有小孔的木轭⁸，海底没有双目的盲龟，一百年才冒出水面一次。如果要盲龟的头恰好穿过这个小孔，几乎是不可能的。

不要说无边无际的大海，就是在一个小小的湖泊里，一个一直漂浮的木轭，和一只经常浮出水面的乌龟，也是很难碰上的。盲龟虽然没有寻找木轭的眼睛，木轭也没有想遇到盲龟的心识，但当因缘聚合时，这种极其难得、极其罕见的情形还是有可能发生。正如《正法念处经》中云：“人身难得，犹如海

8 犁轭，架在牛脖子上的器具，似人字形，用以牵引犁。

龟遇浮木孔。”人身非常难得，犹如海龟的头入于海上漂浮的木轭孔中。

“人身较此更难得，”佛陀告诉我们，要在三界轮回中脱离恶趣获得人身，较此更难。寂天菩萨在《入菩萨行论》中也说：“是故世尊说，人身极难得，如海中盲龟，颈入轭木孔。”佛陀在相关的经典当中说，人身非常难得，就像盲龟的头入于木轭的孔当中一样。以此比喻可以说明我们的人身非常难得。

“暇满宝身何堪言？”后面我们会讲，人身当中的珍宝人身更为难得。因此，我们现在获得非常难得的人身之时，千万不要白白浪费，不要在无有意义的琐事当中虚度空耗，否则太可惜了。

《入行论》中还说，获得人身、值遇佛陀出世、对佛法生起信心并修持善法极为稀有难得。《顶宝龙王请问经》中也说过：遇到导师佛陀非常难得，听闻

佛法极其难得，获得暇满人身特别难得，受一切戒律也相当难得⁹。可能非人很羡慕吧，那就要懂得发愿。

其实这样说不是为了取悦别人。现在很多产品宣传都是为了吸引眼球的。但我们并不是这样，而是发自内心地感到人身的确非常难得，尤其是珍宝人身——真正能够听闻佛法、懂得取舍因果的人身，百千万劫当中都极为稀有难得。

“是故今起当精进。”如今我们已经获得了这样的珍宝人身，就应该精进修持善法，因为人身不可能长存。

我前两天看上师如意宝 20 年前在美国时的录像，顿时感到 20 年太快了。我闭目思索这 20 年，感觉就像昨天的梦。其实我们每个人都一样，如果没有精进断恶行善，一直浑浑噩噩的话，20 年也一晃就过了。

⁹ 《顶宝龙王请问经》：“亲睹导师极难得，闻说寂法亦极难，转暇满人极难得，具戒信亦恒难得。”

今天听课的人里，有年轻人，也有中年人、老年人；有的拥有权力、地位，有的则是普通人；有的非常快乐，有的却连活着的信心都没有，晚上睡不着、白天没精神，日夜都备受煎熬。但不管什么人，人生转瞬即逝，都应该精进修行。

比如修五十万加行，不要一再拖延。我之前讲过《六中阴》，当时很多人发愿五年修完加行。但现在已接近七年了，一些特别懈怠懒惰的人还是没有完成。其实他们并不是特别忙，也没有很多工作，不像一些成功人士一样忙。但如果心经常懈怠散乱的话，哪怕是一件小小的事情也无法成办。人身如此难得，我们应该生起难得之心。

甲二（认识暇满之自性）分二：一、总说；二、别说。

乙一、总说：

如是人分相似身，中等身及珍宝身。

人身分为三种：第一种是相似的人身，是指价值观和人生观都有问题的人；第二种叫中等身，大多数人属于这一类，会做一些善事，也会做一些恶事，善恶夹杂；第三种是非常优秀的珍宝人身。

我们不要去分析别人是哪种人，先反过来观察一下自己，究竟是相似人身、中等人身还是珍宝人身？

乙二（别说）分六：一、宣说相似人身；二、宣说中等人身；三、宣说珍宝人身；四、当思正法之理由；五、如是思维之功德；六、于业地修法具大义。

丙一、宣说相似人身：

不知善恶行非法，根虽具足相似身，
纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。

“不知善恶行非法，”有些人虽然已经获得人

身，但因为生活环境、教育和个人家庭等原因，根本不知道哪些为善、哪些为恶，也不知道善有善报、恶有恶报的道理，所以经常行持恶法。

“根虽具足相似身，纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。”比如屠夫、妓女，即使按世间人的观点，也被视为低劣的职业。表面上看，虽然这些人诸根具足，有些甚至特别聪明，但由于他们经常行持非法，《虚空宝经》说，也只能立为一种相似的人身。这种人相当可怜，一辈子都在造恶业，还对其过失一无所知，就算生在地界中土或佛法中土，也与边鄙地的野蛮人别无二致。

再比如有些渔夫，终日以杀生为业，这不仅不符合大乘佛教的慈悲观，也违背了很多科学家、西方动物保护主义者的生命平等的理念。按照佛教的观点来看，这是很可怜的行为。还有偷盗、贩毒、吸毒等作恶的人，连自己今生的身体都不顾，更不会考虑来

世，死后必定堕入三恶趣，所以是非常可怜的，这就叫做相似人身。

今天听课的，大多是想到了知因果取舍道理的人，那种不顾一切、无恶不作的相似人身应该很少，但是这在世间却大有人在。有些人犯法后，在监狱里很后悔。但是他们不知道，如果将来到了地狱，会更后悔。他们也是因为不信因果、没有因果的约束，最后就非常可怜。

这样的道理，可以用来观察自身。个别人在行善、学佛、出家之前，可能也是这样的相似人身，回想过去的所作所为，也会特别讨厌自己，虽然当时表面上也是个人，但就像发了疯一样，现在想起来对自己也没有信心。但这不要紧，以后重新做人，好好行持善法，也有忏悔清净的机会。

丙二、宣说中等人身：

佛说未入正法道，颠倒善恶贪今生，
散于愤闹外境中，蛮横放荡弃后世，
不求解脱虽闻法，非殊胜身中等性，
偶尔心向微善法，多时罪蒙慧眼故，
持相自他有何利？彼等在家或出家，
稍许胜过恶趣众，是故称为中等身。

华智仁波切在《大圆满前行》中，将人身分成几种，本论也是如此。大家对此不要觉得不合理。现在网上有些人根本不知道一部论典的意义，就断章取义地加以否定，这肯定不是智者的做法。因明论典《释量论》中讲，疯狂者无所不说。所以正常人也不用在乎他们说什么。本论是无垢光尊者六七百年前造的，也许我们对有些名词没有听过，但不要妄加评论。

“佛说未入正法道，颠倒善恶贪今生，”佛陀在2500多年前的相关经典中说，所谓中等身，即指未入正道，不懂取舍，整天忙忙碌碌的人；颠倒善恶，

将善当作恶，将恶当作善的人；贪执今生，不顾来世的人。

正如萨迦派的根嘎酿波在12岁时讲过的一个著名的格言：如果贪执今生就不是佛教徒，如果贪执三界就不是出离心，如果贪执自私自利就不是菩萨的行为，如果执著我就不是正见¹⁰。

“散于愤闹外境中，蛮横放荡弃后世，不求解脱虽闻法，非殊胜身中等性，”有些人整天散乱于愤闹的外境，沉迷于色声香味的享受或者生意场中；有些人蛮横、放荡，一点也不调柔，而且舍弃后世，不求解脱。虽然他们听闻佛法，但也不算是最殊胜的身体，因此叫做中等身。

我们课堂上也有这样的人，听课时非常苦恼，一会儿看看表，一会儿伸伸腿，东张西望很痛苦地等下

10 《离四贪教言》：贪今非教徒，贪世非出离，贪自非菩萨，耽著非见解。

课，他们其实是被迫或无意当中来的。而有善根的人则会从头到尾专心致志地听课，像享受甘露一般来接受佛法，下课时也意犹未尽，觉得时间过得太快，希望再多讲一点，并一直期待下一堂课。

“偶尔心向微善法，多时罪蒙慧眼故，持相自他有何利？”他们虽然偶尔行一些善法，做点慈善，或者修一些法，装模作样拿着念珠、转经轮，看到出家人时稍微有点恭敬，但大多数时候仍散乱着。因为罪业深重，蒙蔽了他们的智慧眼，这是世间大多数人的情况。还有一些出家人，虽然暂时萌生了一些出离心，现了出家相，但仍积习难改，常在袈裟下现出无始以来积累的恶习，而向善之心特别薄弱、微不足道，甚至做善事时会特别痛苦。如果是这样，他们受持出家相又有什么用呢？

无垢光尊者对这些现象说得非常到位。表面上办一个皈依证，装成皈依三宝的佛教徒，或者穿着出家

僧衣，装成出家人的形象，实际上对自己和他人都没有用处。

“彼等在家或出家，稍许胜过恶趣众，是故称为中等身。”这样的出家人或在家人，严格说也只是稍微胜过恶趣众生和相似人身，所以被称为中等人身。比如提婆达多，曾于十二年中听闻三藏教法，他能够背诵和受持的经典之多，要由护地大象才能背得起，结果却堕入了恶趣。世间中一些很有学问的法师，最后也变成了业际颠倒者。

佛教徒当中的一些人，表面上听课、手持念珠、行持善法，但因为相续中的恶业太深重，心会经常转向恶法。他们偶尔会有一些善行，却以此标榜自己，扮成佛教徒、出家人，或者其他的特殊身份，其实这样毫无用处。如果你是一位真正的佛教徒，那就应该表里如一，始终如理如法。如果做不到，多数时候都被恶业牵引，那还不如不持这种形象好一点。如果大

多数时间行持善法，但偶尔产生一些恶分别念，或者造一些业的话，作为凡夫普遍都有这样的毛病，就只有好好忏悔进行对治，这也是非常重要的。

我们在修持善法时，要经常反观。不管是出家人还是在家人，大多数人都可能觉得：“我虽然比恶趣众生、相似人身好一点，但是我这个人还是很坏的，需要忏悔、需要改过！”经常这样努力的话，原来的恶人最后也有可能变成善人。

丙三、宣说珍宝人身：

佛说无垢之法器，最为殊胜之正士，
自在闻思精华义，调己劝他行善法，
修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，
无论在家或出家，即是珍宝之人身。

“佛说无垢之法器，最为殊胜之正士，” 佛陀

说，堪为无有垢染的佛法法器的，是最殊胜的人。无论是显宗、密宗、大乘、小乘任何佛法，他都有接受的能力。这种人对大乘佛法不会起任何邪见，对每一句话都如饮甘露一般欢喜受持，而且对小乘等各宗派教法，也都乐意接受，这就是殊胜的法器。

“自在闻思精华义，调己劝他行善法，修行山王极稳固，”这种人拥有学修佛法的自由，无论是个人、家庭还是工作，都不妨碍他自由自在地闻思大乘佛教的精华教义——大乘及密乘的利他思想；在用这样的教义调伏自相续中的贪嗔痴，得到一定境界以后，又尽量劝他人行持善法。而且修行非常稳固，犹如山王一般不可动摇，不是今天找一个上师，明天又找一个上师，今天修这个法，明天修那个法。

修行不稳固的人，一辈子可能换无数个上师，换无数个法门，换无数个道场，换无数种心态，最终却一无所得。就像新闻记者一样，整天跑来跑去，今天

去澳大利亚，明天去美国，后天去中国、南非……最终除了收集几张照片外，一无所获。

当然，每个人的缘分不同，如果有清净心和广闻博学的精神，也可以到处去参访善知识。不过最好还是终身修持一个最殊胜的法门，因为得到一个法，终身都可以用。比如，今天得到一个莲花生大士的灌顶，那就永远修持这个法门。法王如意宝以前在美国时，有一次为信众灌“杰珍大圆满”的顶。当时法王讲，对真正的修行人来说，这个法可以修一辈子。现在20年过去了，我听说当时灌顶的人始终都在很认真地修。

所以心态稳固很重要。有些人依止上师的时间，可能长至五六年，短至一两天，不一定一辈子都能得法。但得到法以后，若能一直修，即使到离开世间时还在行持，那就是一种稳固的修行。

“彼等仙人胜幢相，无论在家或出家，即是珍宝之人身。”这种人就是世间的“大仙人”。人天导师、“大仙人”是对佛陀最高的一种称呼。无论在家人还是出家人，只要能受持佛陀的胜幢，都叫做珍宝人身。

《中般若经》云：“善贤，任何菩萨自己行善并劝勉他人行善，即成为具义暇满人身，受到诸佛赞叹、称颂、恭敬。”无垢光尊者在这里两处说到“在家或出家”，说明无论是在家人还是出家人，只要有利他心，不仅自己行持善法，同时劝别人行持善法，就都可以叫做珍宝人身。

居士也可带领学佛

现在我们让居士辅导、带队学佛，个别人就说：“唉，这样不好啊，在家白衣怎能带人学佛，出家人才能带呀！”但是出家人人数有限，就算是我们学院

出家人比较多，但要想派出法师带领那么多在家人学佛，也是根本办不到的。在汉地，有些寺院里只有一个老和尚，每天来朝拜、旅游、行善的在家人却人山人海，他们能带多少人呢？

所以我想，由出家人带一些人很好，由居士带一些人也可以。《郁迦罗越问菩萨行经》当中，讲了很多在家居士如何将别人带入佛门、行持善法的道理。从佛教历史上看，维摩诘居士、胜鬘夫人等一些非常伟大的在家人，也是一边讲经说法，一边劝别人行持善法。而且从无垢光尊者的这个颂词来看，无论是在家人还是出家人，自己行持善法的同时，也可以劝别人行善。

佛法是人类真正的精神财富，每个人都有责任去保护和弘扬，这样做也是非常有意义的。有些人认为：“我自己修行、禅定就可以了，跟很多人结缘、接触是非常困难的事情。”但实际上，如果你有了强

烈的利他心，恐怕不忍心独自坐禅修行。

《地藏十轮经》中云：“千俱胝劫中，智者勤修定，所生胜觉慧，不如护我法。”千万俱胝劫当中，有智慧的人精勤入定所生起的殊胜觉悟智慧，不如护持佛法的功德大。进一步说，有智慧的人独自闭关，积年累月入于三摩地所产生的智慧肯定非常殊胜，那千百劫这样修行就更不用说了。但释迦牟尼佛亲口说，这个功德还不如去护持我的教法。因此，护持教法非常重要。

但护持教法不是仅仅保护几个法本，因为如来真正的法是教法和证法。其中的证法，是需要在人们的相续中辗转传递的法门。比如今天大家共同学习，学习之后很多人就明白了什么是相似人身、中等人身和珍宝人身。然后反观自己，发现过去自己只算是相似人身，现在应该转变为中等人身了，进而发愿将来一定要成为珍宝人身。因此为了充实自己，我要先不断

地学习佛法，然后再将这样的精神传递给更多有缘的众生。

现在的社会特别需要正能量，实际上“正能量”就是一种善的理念、善的精神。有了这种精神，个人、家庭、社会的存在都是有意义的。否则，如今很多人连活下去的力量都没有，更不要说去帮助别人。为什么会这样呢？因为人类的精神已经匮乏到了极点。虽然现在的财富超过以往任何一个时代，街上也几乎看不到衣服上有补丁的人，但人的内心却比衣服还要脆弱，别人稍微说一句就受不了。所以现在人说话也要非常注意。

但是修行人就不同了。学院在开会讨论事情时，很多人因为学过因明、辩论，争论的声音也比较大，但是内心都很包容，根本不会因为一句话而受伤“倒下去”。有时候，你给我说一句非常尖锐的话，我给你说一句更尖锐的话，但是互相都不会受到伤害。其

实这也是佛教关于语言方面的一种训练。

可世间人却不是这样，该记的佛教论典记不住，半天甚至一个月都背不下来一个偈颂，而不该记的别人的一句恶语，永远都记着，过了几十年都还记忆犹新，这就是修行不好的标志。如果是修行好的人，别人说什么话，对他来说根本就没什么。

丙四、当思正法之理由：

故于大德前闻法，如法修持住正法，
恒常行法止非法，以修法义而住法。

这里讲应该思维正法的理由。在已经获得了暇满人身的时候，我们要经常想：“人身是非常难得的，一定要好好地修行。”这句话我们虽然经常讲，但有没有发自内心地这样想？无论是居士还是出家人，如果表面上道貌岸然，内心却从来没有仔细体会过人

身难得、寿命无常，那即使口头上说着大圆满、大手印，炫耀自己得过什么灌顶，修持什么法门，也都毫无用处。

有些人一说话就让人害怕，他所修的法，都是从上面修下来，而不是从基础修上去的。刚一接触，还以为他是很了不起的开悟者，甚至想要不要去他面前得个灌顶，但接触一段时间后却发现，哪怕一点小事，都会让他大发雷霆。

“故于大德前闻法，如法修持住正法，”所以，我们应当先在大德面前如理如法地听闻佛法，然后思维和修持，并且住于正法的行为和威仪当中。

这里讲了佛法的闻思修，先听闻，然后思维和修行，之后自己经常安住于法。安住的意思是，比如我们学习大乘佛法，大乘佛法有什么基本要求，我们就经常住于这样的要求和教义中。

“恒常行法止非法，以修法义而住法。”自己也恒常行持这样的大乘法，其违品方面的非法就可以被遮止，从而以这种境界劝别人修行并安住于法。

比如佛法非常难得的道理，首先应该了知，然后再去思维。如果仅仅口头上说佛法难闻，但内心却没有一刹那想过，确实没有什么用。我们应当发自内心地想：“真是不幸中的万幸，在这样的末法时代，我还能遇到佛法如意宝，而且是无垢光尊者传下来的如此殊胜的教言，真的应当万分高兴啊！”

再比如，思维暇满难得的道理。佛经中也常讲，看看恶趣众生，就知道人身是多么难得；看看身边邪见者如此众多，就知道遇见善知识多么稀有；看看身边那些破威仪、破戒律的修行人，就会明白依止寂静处如理修持更为不易。通过这样的比较，我们就能经常劝勉自己行持善法。

丙五、如是思维之功德：

不久越过三有海，速至寂洲得涅槃。

这样思维的功德是什么呢？通过这样的思维，在不久的将来，就可以依靠修法而获得成就。

前辈大德及现在的成就者们，都是依靠修行佛法而成就的。他们并不是因为有钱、有地位、有权力、有才华，而是因为先依止善知识，而后如理如法地思维，最后修行而获得成就，像鹰鹫一般飞往持明的高空。同样，只要我们好好修行，在不久的将来，就能越过三界轮回的苦海，到达无有任何痛苦的寂灭大宝洲，获得远离二取的究竟涅槃。所以，我们每个人都应该经常这样思维。

现在很多人还是不错，都在努力修持。但我还是比较担心，一些人刚开始皈依、受戒时都很有意乐，但时间长了就不能坚持。多年以来，我确实看到身边

很多人有这样的情况。全知无垢光尊者在《大车疏》里也经常说，新比丘刚受戒时谨小慎微，还觉得有些老比丘不好好守护威仪，但是后来自己却慢慢放松了。其实有很多老修行人能够一如既往地坚持，真的非常了不起。

今生能够修行佛法，的确是一种殊胜的机缘，但这种机缘也是无常的。各位能否将这部《大圆满心性休息》听闻圆满也尚未可知，因为从个人角度来讲，你们的心是无常的，工作和生活也是无常的；从外在环境来看，虽然有闻法的因缘，但能存在多久也很难预料；虽然听闻具传承者的传讲比自己看书更好，但我传讲者的身体和心也是无常法。如果通过思维，大家能生起难得之心和珍惜之感，那也非常有意义。

这次我传讲《大圆满心性休息》，严格控制了听闻者人数。否则人太多了，就会嘈杂混乱。但即便如此，人数还是比较多。不过我想，这次传讲时间跨度

会比较长，今年讲不完明年继续，明年讲不完后年又继续……这样一直持续五六年、十几年。假如十五年讲完，看看最后还剩多少人，即使只剩一个人，我也会继续讲，一切都随缘，有多少人都无所谓。

现在全世界的人每天都在网络上交流，有时候几十万人一起看节目，有时候两三个人凑在一起聊天，这都是很平常的事。所以对我来说，人多人少的确无利无害。但是对你们而言，如果能得到一些利益，我希望你们还是好好学习。如果你们觉得没有什么利益，那随时退出也可以。我以前也曾发过愿，哪怕学院里只剩下一个居士或一个出家人，如果没有其他违缘，我也会将佛法传下去。

二十多年前，一位汉地和尚给我讲过一个故事：某位法师讲《俱舍论》，刚开始有一百个人，他讲了一百天，最后一天只剩下了一个人。这位法师说：“我讲一百天不容易，只有你留下来也不容易，那我们两

人今天好好吃一顿吧！” 我的心态也是这样。

第4课

2014年8月29日

下面我们继续学习《大圆满心性休息》。

现在讲到了人身难得，（除回向部分以外）前面有三个大科判：一、总说暇满难得；二、认识暇满之自性；三、明确观察能依所依之自性。第一个科判已经讲完了，第二个科判认识暇满之自性分为总说和别说，在别说中，又分为六个科判，现在讲的是最后一个：六、于业地修法具大义。意思是说，我们现在转生到南赡部洲的话，不管造善业还是恶业，都很快会成熟，所以叫业力之地，也叫做业地，这与四大部洲中的其他几个都不同。因此在这里修法具有意义。

丙六、于业地修法具大义：

何者转生为人时，倘若不勤修善法，
则无比其智劣者，如自宝洲空手返，
无义虚度暇满身，故当恒修寂灭法。

这个颂词的意思好像比较好懂，但是没有专注的话，我有时候从藏文上、汉文上反复看，也看不懂，所以我们也不能轻视。大家不要觉得，人身难得这个道理我应该没问题的，我的智慧是很不错的，我是本科生、我是研究生，但你可能是研究肥料等专业的，不一定是佛法的“研究生”。按理来讲，我应该算是一个佛教的“研究生”，但是不用说密法的正行，即使前行也觉得很难懂。因为佛法确实深奥无比，很难解释。

“何者转生为人时，倘若不勤修善法，则无比其智劣者，”意为不管是什么众生转为人身，获得暇满

时，如果没有利用人身精勤修持善法（善法中有小乘佛法、大乘佛法，大乘佛法中有显宗和密宗），没有精勤地闻思修行，那再没有比其更愚痴的了，太可惜了！

“如自宝洲空手返，”这里讲了一个比喻：就像一个人有机会去遍布金银财宝的宝洲，但是没有拿任何珍宝，双手空空而回，人们都会讥笑他太没有头脑了——明明好不容易到了宝洲，却连一个珍宝都没有带回来，太愚痴了！

“无义虚度暇满身，”同样的道理，如果得到了人身，却没有精勤修持善法，完全可以说是虚度人生。这么难得的暇满人身，最多不过百年，有些人没有修持善法，整天无恶不作，自性罪、佛制罪没有一个不犯的；有些人虽然没有那么严重，但经常以睡眠、懈怠、散乱度日，已经活到五六十岁了，回头一看，什么也没有做，什么也没有修，就这样空空地待在人间，到了中阴身、下一世会更加可悲可怜，非常

痛苦。

“故当恒修寂灭法。”所以全知无垢光尊者要求我们，一定要恒常修行寂灭法，不是只修两三天就行了。

这次听《心性休息》的人，我也一直在关注着你们的思想动态，因为我知道很多人的毛病，第一天特别有信心，第二天以后慢慢信心就退了。我相信《大圆满心性休息》颂词总有一天会圆满讲完，到时候，我要看能剩下多少人，这也是我比较关注的，因为这可以看出你们的恒常心。

修行需要恒常心，如果没有恒常心，仅凭一时冲动、一时热情，不要说佛法，连一些世间法也成办不了。因此我们要以恒常的精进心来修持能消除一切痛苦和烦恼的寂灭法。

不仅无垢光尊者这样说，寂天菩萨在《入菩萨

行论》中也说过：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”我们拥有这么好的闲暇人身时，如果没有好好修行，那就再没有比这更大的自欺了。

有的人经常说：“你骗我，你天天骗我，你不要骗我，不然我不客气了！”其实别人对你的欺骗不一定非常严重，如果我们没有好好修行，那才是真正的自欺欺人，再没有比这更大的愚痴了。

真正的幸福

可能有些人不承认这些道理，认为修不修法无所谓，反正后世也不存在。其实，他们这样说是因为被愚痴的乌云蒙蔽了自己的慧日，取舍的智慧光芒始终显现不出来。我们现在遇到佛法，应该抓住机遇。不说来世的快乐，就是即生当中，佛法也能带来无比的利益。我出去的时候，很多人经常讲：“您要讲怎样

获得人生幸福的课。”其实真正明白佛法道理，就是人生的幸福。

龙猛菩萨的《中观宝鬘论》中也讲了，佛法可以让我们睡眠更加安稳，醒来也很快乐——“由内无过咎，梦中亦见乐”，因为内心没有很多贪嗔痴垢染，所以睡觉的时候也非常快乐。一般常行善法、修行很好的人，整天都特别开心，即使遇到再大的困难、疾病、挫折，也是以微笑来面对，更不用说一些区区小事了。

如果没有修行境界，整天欲望特别大、嗔恨心非常重、特别愚痴，那他对根本不需要计较的东西，也会一直纠缠、执著，不仅白天不快乐，连梦中也很紧张。

比如某人有一个敌人，每天都想着“我要杀他、我要害他”，那么晚上做梦就全是这些；如果非常贪

执一个人，梦里也全是关于他的好事和坏事。但如果内心比较平和，就可能梦见诸佛菩萨，或者感受快乐、得到解脱、做有功德的事，甚至有些修行比较好的人会经常梦见诸佛菩萨赐予甚深窍诀，诸如此类的故事比比皆是。

所以人生的快乐应该建立在修行上，有了修行的内在力量，外在的痛苦、烦恼都会迎刃而解。更重要的是，这能给我们的生生世世创造一种很美好的因缘。所以“一失人身，万劫不复”这个道理非常重要，大家一定要深深地思维！

有些人因为珍惜人身，在短暂的人生中做了很多善法。前年学院有一位84岁的老喇嘛圆寂了。我刚来学院的时候他就在，希阿荣博堪布的书里也说见过他，刚来的时候是他带的路。老喇嘛鼻子大大的，如果活着的话很容易认出来。他一辈子念了六亿观音心咒、一百万《普贤行愿品》、十万《三十五佛忏悔

文》，还有他在法王面前发愿念的《系解脱》，有时每天念一遍，有时每天念五六遍。这是很多人难以想象的修行。

有些人以忙、散乱等各种原因为借口不闻思修佛法，虽然表面上看来都是人，但是修行好与不好有很大差别。而且从外在的长相、生活条件上都无法辨别修行的好坏——富贵的人当中也有修行特别好的，贫穷的人当中也有修行特别好的。

这个颂词就这样解释——“故当恒修寂灭法”！

甲三（明确观察能依所依之自性）分六：一、法之根本为心；二、应当日夜精勤修法；三、宣说功德令生欢喜；四、成办超人善妙之理；五、暇满为诸乘之所依；六、观修难得之方法。

乙一、法之根本为心：

诸法依赖于自心，心依暇满即缘起，
种种因缘聚合时，当调自心诸法根。

轮涅一切万法的根本依赖于心，心依赖于暇满人身，故暇满人身是修法的缘起。当心和暇满人身的因缘具足时，要想尽一切办法调伏自己的内心，因为心是一切诸法的根本。

最重要的事——调伏自心

我去年讲的《六祖坛经》中也说，外在的一切，不管是修行还是其他任何事情都不重要，最关键的就是认识、通达、调伏自己的心，这是一切的根本。因此《楞严经》《亲友书》等很多经论中讲到，抉择任何一个法，首先要观察自己的心、认识自己的心、通达心的本体，如果这样修行的话，没有一个修不好的。

不过世间很多人很可怜，他们根本不知道是心重要还是物质重要。很多人认为物质重要，整天忙碌于用物质来满足自己、获得快乐，这是一种错误的观念和说法。

虽然大乘经典中讲外在是心，但无垢光尊者在这里和下面的注疏中都讲了，外在的山不是心，而是心的一种显像。同样的道理，我们现在认识到的外在事物，其实就像梦中的各种显现，并不是真实的心。

因此无论在修行中还是生活中，无论什么身份，调伏自己的心非常重要。如果没有调伏自心，那做任何事情都徒劳无益。寂天论师也讲“若不护此心，不能护学处，除此护心戒，何劳戒其余？”如果没有护持自心，那任何菩萨戒、密乘戒等学处也不好护持。除了护持心的戒律以外，其他更多的戒律有什么用呢？所以在菩萨乘中，归根结底是要经常观察自己的心。

其实从一个人的行为、语言可以看出他的品格，因为言行是心的表现。所以我平时跟一个人接触一二十分钟，就能看出这个人的心态是否很寂静——如果心态很寂静，行为也会如山王一样稳重。我和一些学生接触的时候，短短的时间中就能基本了解他的心态、人格等，因为心对行为、语言的作用确实非常大。

作为一个修行人要时时刻刻观察自心，这叫做“正知正念”。我昨天跟有些老师讲，老师应该有老师的威仪——斯文、稳重、庄严。不要每天跟学生一起玩、一起跳，不像一个老师的样子，心里要有正知正念：我是一个老师，应该注意威仪，不应该整天跟学生们一起闹。修行人也是一样，不管是在家人还是出家人，在需要随顺众生的时候，可以进入他们的生活，因为诸佛菩萨也会经常随顺众生；但在没有必要的时候，最好用正知正念来观察自己、调伏自心。

《入行论》中讲过“调伏此一心，一切皆驯服”，调伏了这颗心，一切都被驯服和调伏了。可是很多人调伏不了自己的心，像家庭分裂、组织混乱，以及团体中人与人之间各种尖锐的矛盾，都是因为个人的自私自利心极为强烈，再加上没有细致取舍真相的慧眼，还有用浮躁冲动的心态来处理事情，给别人带来很多不安所导致的。

其实，按照佛教的教义来看，不管是面对生死，还是为人处世，都应该是非常平和、快乐的。当然，外界地水火风等灾难，身体四大紊乱等痛苦，内心萌生的烦恼，一般人都很难对治。但是如果你用智慧来观察，就会像老人看孩童的游戏一样，知道这些事情都是必然的。比如有人诽谤你、讥毁你，你会非常坦然，因为你明白这个世界不是极乐世界，肯定会这样。当人与人之间产生矛盾，世界上发生各种动荡的时候，我们也会知道，这就是佛教讲的无常。

我现在看新闻、思考历史、观察身边的事情，总觉得无常的善知识随时都在出现。身边的很多人，前两天心情特别好，像春天的花一样盛开，没过多久，在事业或生活上遇到了事情，就马上想自杀，非常痛苦。这样的现象有很多。如果真正懂得佛教的因果和无常，就能把身边的各种景象观成如梦如幻。如果多去观察，就会发现这一切其实是非常精彩的。因此能调伏这个心非常重要。

第二个问题是说，应该日日夜夜精进修行。

乙二、应当日夜精勤修法：

无边众生皆畏死，贫穷痛苦如雨下，
皆从虚度暇满生，故增上生定胜法，
由思暇满难得生，昼夜喜悦速勤修。

“无边众生皆畏死，”我们在漫长的轮回中不断

地生死流转。死亡时，每个人都会有各种各样恐怖的心态，这些心态并不会在这一世死后就结束了，因为人还会不断转生到下一世，又同样感受这种痛苦。我们在轮回中就这样生生死死，不断扮演不同的角色。

“贫穷痛苦如雨下，”轮回中也总是有匮乏的痛苦，有些是物质贫穷的痛苦，有些是精神贫穷的痛苦，就像夏天的降雨一样让人难以招架——我们学院一下大雨，很多人躲也躲不及。

不知道为什么今年下雨特别厉害，学院很多工程都没法完成。我说：“为什么你们不能按时完成？”“上师啊，您知道今年下雨一天也没有停过。”有一个包工头一边看着天空一边说，但是他说这句话的时候，刚好是蓝天白云。（众笑）

世间像雨水一般繁多的痛苦，“皆从虚度暇满生”。很多人说“苦才是人生”，有时候白天快乐、

晚上痛苦，有时候白天痛苦、晚上快乐，而且有时候一瞬间就出现许多难以忍受的痛苦。

这两个月以来，我接触了很多，有一些贫穷的父母，孩子读不起书，痛苦和困难只有用眼泪来表达，没办法用语言来说。我作为旁观者也欲哭无泪，很难说出什么。虽然人间应该是快乐的，但是人的福报、因缘都不同——有些人过得很好，有些人却备受煎熬。人间尚且如此，地狱、饿鬼、旁生就更不用说了。

“故增上生定胜法，由思暇满难得生，昼夜喜速勤修。”这么多痛苦的来源是什么呢？就是以前得到人身的时候，没有很好地积累福报、行持善法。而暂时人天善趣的增上生和究竟涅槃的决定胜，全是通过思维暇满人身而获得的。我们懂得这样的因果关系之后，一定要废寝忘食、夜以继日，以欢喜的心态赶快修行！

无垢光尊者的词句，大家一定要一个字一个字地抠、一个字一个字地想。很多人都没有人身难得的观念，每天都玩手机、上网、打游戏、看电影、看电视。不信佛教的人不知道暇满难得还情有可原，但是有些佛教徒中的“老油条”，已经皈依十几年了，却没有一点进步。

我们学院的有些修行人还不错，越学越对听法有兴趣、对修法有意乐。但是外面有些居士好像却越修越怠慢，刚开始学佛五六年的时候，对三宝的信心等各方面还算不错，但过了十几年以后，从他的表情、行为来看，各方面都不如从前了——今天去喝茶，明天吃火锅，后天又去旅游，表面上看好像没有造大的恶业，但实际上这是没有无常感的表现。

而有无常感的人会想，今天上午虽然散乱了，但是下午我不能浪费时间。有些人开车时也在念经、修行，开会、做事时也经常思维法义，他们虽然生活

在尘世间，但是也有修行的意乐。如果你没有这样的话，确实是虚度人身了。

我前一段时间遇到一位藏族老师，觉得他还是很不错的。他说他们中有些人十多年以来，除了人情上过不去的时候，基本没有参加过聚会，一直在修五十万加行和大圆满。

有些人觉得人身很难得，即生没有修的话，以后再也没有机会了，所以应该很认真地去修行。但也有很多人比较放逸，这是非常可惜的。无垢光尊者在这里也引用了《华严经》的教证¹¹来说明这一点，大家好好看看。

下面讲第三个科判，宣说难得人身的功德。刚才说我们要用欢喜心来对待闻思修行，那怎么生起欢喜

11 《华严经》：“嗟！善男子，漂泊于轮回中之此等众生，未曾思维自己暇满所饰人身得之不易，以恶知识之因流转轮回为苦火所逼，吾因思维殊胜闲暇而从三有中获得解脱，汝等亦当如是而行。”

心呢？下面从几个不同的方面来说明这一点。

乙三、宣说功德令生欢喜：

此说暇满之功德：面见导师具实义，
闻修正法亦具义，今生具义来世果，
皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。

我们的暇满人身，比天人等其他身份更有意义。比如我们以人身见到佛陀，或者代表佛陀的善知识、导师们，是非常有意义的。即生闻到佛法、具有修法的机会，也是今生有意义、来世有殊胜果报的事。这些机会是从哪来的呢？由同类因而获得，就是我们前世获得过人身，而且当时供养过诸佛菩萨，积累过善法资粮。所以每当想到这些，应该情不自禁地数数生起强烈的欢喜心。

上师的恩德

当看到六道轮回的很多故事和景象时，很多人包括我都觉得，虽然我修行很差，但是能在六道中获得人身，遇到了佛陀般的上师和正法，真是非常幸运。尤其是，如果没有上师的引导和教授，即使遇到了佛法，也可能像在大海中寻觅假宝一样，找不到真正的解脱之路。但是现在已经找到了解脱道，修不修行就看自己了。每当我想到这些，以及上师摄受的种种不易，就特别感恩上师。

我那天翻到麦彭仁波切的《释量论大疏》，就想起了上师如意宝。1987年的时候，学院不像现在这么方便，印法本只要打个电话就行了。那个时候，上师特意派人到郫县（或成都）去印《释量论》，质量虽然不是很好，但是上师在讲课之前，已经把法本都准备好了。

如果没有遇到上师，我不会知道世界上有《释量论》这么好的论典，讲了世尊是量士夫、前世后世存在等道理，也不会对这些道理生起定解。如果没有上师，即使我知道有这个法本，但是也不知道每一品的重点在哪里。

闻思修行的态度

1987年我们从五台山回来以后，上师大概讲了四个多月的《释量论》，每天讲四页多。前两天，我在书房里翻阅这本二十多年前的法本时，还是有一种新的感受，也想起了当时的很多苦行——对每一个字、每一个道理我都拼命地钻研，而且每天都非常欢喜地去讲考和背考。

不像现在有些人，以非常痛苦的心态面对考试：“我不考可不可以啊？上师，现在我的心特别烦。”她这么说的時候，我都害怕她把自己的心挖出来了，

也不知道她烦什么呀。那天考试的时候，有个人说：“我可以不考吗？从我们堪姆的态度上看，不考也好像可以啊。”这就不叫“数数欢喜”。

修学佛法的因缘只有人身才有，天人的身体都没有。我记得《毗奈耶经》中有个公案，一位比丘在禅定时被毒蛇咬了，就在入定中圆寂了，但他自己还不知道。他死后转生到三十三天，成为天子。天王让五百天女去供养他，他醒来以后发现旁边有天女在唱歌、跳舞，就很烦地说：“我在修行，你们不要打扰我好不好？”

天女们都很惊讶，因为以前的天子都不会这样。她们就跑到天王那里说：“这个天子有点奇怪，不欢迎我们，怎么办？”天王说：“可能他不知道自己变成了天子，你们拿镜子给他，让他看看自己的身体。”天女们就给他镜子，他一看自己变成天人了，周围的环境跟人间也不同了，就说：“世界上人身是

最难得的，信仰佛法和出家更为难得。而我瞬间转生在牢狱一样的天界，还有很多像鬼神般的女人缠着我，什么时候才能解脱？”¹²

天女们说：“这里有帝释天王，你可以去顶礼他。”他说：“帝释天有什么了不起，没有三毒的人值得我顶礼，而帝释天是有三毒烦恼的，不值得我顶礼。人间的释迦牟尼佛才是我顶礼的对境。”后来天人们说：“天界有一个妙地，你可以在那里出家，帝释天也会来拜你。”于是他就到那里去出家了，帝释天也去向他顶礼。

从这里也可以看出，对于真正想修行的人来说，相比天界美妙的身相，人身才是最宝贵的。当然这里的“人身”指的是暇满人身，不是一般的人身。现在

12 《根本说一切有部毗奈耶》：“于此世间中，人身最难得，正信如来教，出家为更难，如斯难遇事，而我已曾得，云何丧法眼，堕于牢狱中，我不得正见，终不受欲乐，由斯障解脱，当沦于恶趣，我居天女内，如被鬼神围，入此愚痴林，云何当出离？”

有些人特别忙碌，每天都没有时间闻思修行，这不算是暇满人身。

为利他而忙≠散乱

原来我也说过，为自身而忙是不值得的，但为了弘法利生而忙碌是值得的。我们这里的个别发心人员，和在外面真正利益众生的人，他们的忙碌不叫散乱。所以散乱和度众生的忙还是要分析清楚的。有些法师可能是小乘根基吧，总是说：“我现在不愿意度众生，要好好坐禅。”实际上这不叫真正的坐禅，利他才是真正的坐禅和修行。

佛经当中讲，有一次目犍连通过神通对帝释天说：“现在佛陀住世，你应该下来听法。”帝释天说：“我现在忙得很，没办法去听。有一个福报比较浅的天人可以去。”但是那个天人也是被叫了三次才去。目犍连有点奇怪说：“为什么你们天人都来听课？”

那个天人说：“我应该是天人中福报最浅的，但还是有一个天女，还有其他的一些事，也特别忙，所以你叫了三次我才来。其他的天王就更不用说了，根本没办法听课。”

我想起这个故事的时候，也想到现在的有些成功人士，每天像天人一样忙碌，没有时间修行，也是非常可怜的。因此我们获得这样的人身，应该数数生起欢喜心。

得人身应数数欢喜

佛经中讲，佛陀对一个叫乐生的眷属说：“你现在的一切善法，都是由思维暇满人身而生的；其他人的所有善妙境界，也都是依靠思维暇满人身而办成的。”所以大家应该经常从内心生起欢喜：“我竟然获得了这样的人身，还遇到了佛法！身边这么多人，连修行一天的时间都没有，我虽然比较忙，但还是能

抽出时间听一两节课。”

这次听课的人比较多，我有时候觉得人太多了很难管理，有时候又想，这个传承很清净，哪怕在一个人的相续中种下一点善根也是可以的。

大家应该认真思维，真正认识到人身的难得。我个人有种感觉，有时候听课好像还不能很好地激发潜力，但是听课之后自己再看书、慢慢思维，就会觉得：“噢！人身真的很难得，好像以前从来没想到这方面的事。”再通过观察现在和过去发生的一些事情，就会发现，人身不仅难得，而且转瞬即逝，因此要非常珍惜。

乙四、成办超人善妙之理：

天等世间众生主，声缘佛子中怙主，
获得无死甘露位，亦从胜宝人身生，

故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。

“天等世间众生主，声缘佛子中怙主，获得无死甘露位，亦从胜宝人身生，”天界、人间、阿修罗道等所有众生的尊主，获得解脱的声闻缘觉和佛子的怙主，就是断证功德最圆满的佛陀。他已经获得了无死甘露果位，圆满成就了阿耨多罗三藐三菩提，而这样的果位也是由暇满人身而来的。

释迦牟尼佛在人间成佛之前有五种观察：首先观察种姓，刹帝利种姓很高贵，如果种姓低劣容易遭到诽谤，所以选择了刹帝利种姓；二观察国土，当时的中印度非常适合修行，其他边地不能如是成就；三观察时劫，人寿百年以上时，人们整天散漫享乐，人寿百岁之后是五浊恶世，人们烦恼特别重，很难度化，所以就选择人寿百岁时降临；四观察种族，发现释迦族自劫初起就是转轮王种族，所以适合投生；最后观察生母，摩耶夫人七代以来都是非常清净的种姓，并

曾发愿所生的转轮王子成为佛陀。

因此，即使是声闻缘觉围绕的佛陀，也是在人间成佛的，我们将来也会如此。印度金刚座是千佛成就的地方，鹿野苑是千佛转法轮的地方，这些都在人间，成佛与转法轮也都依靠人身而成办。

“故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。”因此诸佛菩萨、高僧大德都赞叹暇满难得的人身胜过天身。世间当中，天人的身体是最微妙的，但也只不过是好看而已——我们经常会说某个人如同天子、天女一般，但好看不一定有价值，我们也不是“外貌协会”的。而获得了人身才应该非常欢喜，因为在受持戒律、生出离心方面都胜过天人。

下面讲，暇满难得是诸乘的所依，即大乘、小乘都是依靠人身而成就的。

乙五、暇满为诸乘之所依：

人天之中人易得，无念见谛智慧地，
获得人身易成就，深藏金刚乘道果，
故说殊胜暇满身，乃为诸乘法所依。

“人天之中人易得，无念见谛智慧地，”六道众生中，地狱、饿鬼、旁生根本没办法成就任何果位，因为地狱有寒热之苦，饿鬼、旁生的痛苦也非常强烈。而人天当中，人的身份最容易得到无念见谛或智慧地。无念见谛即智慧地，是指获得了一地菩萨或者小乘的见道果位。见道时，在无有任何分别念的情况下，能照见苦集灭道的真谛，所以叫无念见谛或智慧地。按《俱舍论》的观点，只有人的身份才能见道。前三果在欲界都可以得到，但见道只有人间才可以现前，天人没有出离心的缘故，不可能见道。因此只有人身才能获得真正的证悟成就，这是第一点。

“获得人身易成就，深藏金刚乘道果，故说殊胜暇满身，乃为诸乘法所依。”第二点，获得人身容易成就深藏金刚乘（即密乘）的果位。四大持明的果位，以及即生成就、虹身成就等，只有依靠人的风脉明点修行才能获得。殊胜的暇满人身是大小乘一切修法的根本所依，所以获得人身的确非常重要。如果获得了天人身，就会在散乱中度日，连修行的机会都没有。

佛经里讲，耆婆医师是目犍连的弟子，他圆寂后，目犍连用神通观察到他在天界。有一次，目犍连的一个弟子生病了，他就去找耆婆，结果耆婆跟天人一起嬉乐，根本不理他。他坐着花车，跟目犍连招一只手说：“拜拜！”就走了。

目犍连生气地想：“我在人间给他传了这么多法，居然现在不理我。”后来目犍连问他：“你为什么这样？”他说：“这里特别散乱、放逸，我都没办法控制自己。我知道您在人间当过我的上师，但是我

在这里太忙了，没有修法的信心了。”听说有些法师到了汉地，很多居士都不理他，因为太忙了，所以也是坐着“花车”，举一只手说：“拜拜！”就走了。

后来目犍连问他：“我的一个弟子病了，怎么办？”他就说了一句话：“那就断食吧，不要多吃饭。”目犍连让弟子用这个方法，没想到非常管用。所以有些病可能是吃出来的，这也是耆婆医师在天界给我们开的药方。

修行就是这样，世间非常散乱，不依靠人身的确非常困难。得了人身以后可以修显密一切佛法。如果是其他身份，那就想都不用想了。比如变成旁生，就会非常愚痴，或者没有自由，根本不可能懂得如何修法。所以在漫长的轮回中，获得人身的确具有重大意义。

你们也可以静下来想一想：如果真的像唯物论所

说的那样，后世根本不存在，那得人身与得牦牛身也没什么差别，反正死了就什么都没有了。但事实并非如此，轮回无欺存在，我们也不得不考虑后世，所以即生中不能造太多恶业，因为在轮回中获得人身是非常重要的。

乙六、观修难得之方法：

犹如穷人获胜宝，怀疑畏恐是梦境，
应当欣喜思暇满，成就现后利乐法。

“犹如穷人获胜宝，怀疑畏恐是梦境，”我们获得了人身，应该经常修人身难得。观修的时候，坐在舒适的坐垫上，前面念皈依、发心，就像《三处三善引导文》里面所讲的一样。然后慢慢地想：“我获得了人身真的特别不容易，应该像一个穷人获得了如意宝，或者买彩票中奖一夜暴富一样欢喜无比。同样，我获得了这样的人身，真的是极为珍贵。进而不免生

起怀疑，我这个人身是真的还是假的？是不是在做梦啊？如果只是在做梦，特别害怕马上梦醒了。”可能很多人没有这样想过，认为当人或旁生都可以，只要吃得饱就行。这就是价值观出问题了。

“应当欣喜思暇满，成就现后利乐法。”应当以欢喜心经常思维人身难得，还要想到今生如何以修行来饶益众生，来世如何让自己和无数众生获得快乐，这才是我们的真正目的。

如果觉得反正死后一了百了，什么都无所谓，那我们的思维基本上跟旁生差不多了。应该想，虽然自己要生活，但更重要的是，要对周围的人和其他生命真正起到一点作用。如果今晚听课的每一个人都可以不害众生，做一个善良的人，并且力所能及地帮助他人，那么善的气氛就会渐渐充满世间，引发更多正和善的能量。因此，我们应该经常以欢喜心来思维暇满，以人身来成就今生来世的佛法大义。戒律当中也

经常讲：“一心思维闲暇，以欢喜心随念人身”。

无垢光尊者讲人身难得时，多次提到欢喜心，确实欢喜心很重要。有了欢喜心，什么事情都能轻而易举地成办。比如说利他的事情，哪怕是发心给别人炒菜，有欢喜心的人就一点都不会感觉到累。如果没有欢喜心，别人让他把这个杯子拿到坛城，他都会觉得这个杯子太重了，根本拿不动。本来是很简单的事，但没有欢喜心的人就会说：“我不行啊！路很不好走，路上会不会有什么情况？我不敢去，我不愿意去，我不去可不可以呀……”他能讲出一百个理由。如果有欢喜心，他就会马上答应：“没问题，这个对我来讲简单得很！”

我们修行也是这样。因为没有欢喜心，所以加行质量也修不出来，数量也达不到。有了欢喜心的话，虽然有时候比较艰难，但克服这些困难对你来说易如反掌。我们以后闻思修行的时候，不要总是愁眉苦

脸：“唉，今天又要去上课，又没有休息，还是休息一下吧！哎呦，喇嘛钦！”（众笑）

甲四、回向本品善根：

以此妙音甘露语，愿息众生之散乱，
赴往林中断烦恼，疲劳心性今休息。

“以此妙音甘露语，愿息众生之散乱，赴往林中断烦恼，”最后无垢光尊者的结语是这样的：以上暇满难得中所讲的，息灭一切痛苦的妙音甘露语——无垢光尊者把自己的语言比喻成妙音、甘露语——愿息灭所有众生日日夜夜虚度人生的散乱心态，愿所有烦恼、痛苦、散乱的人都有机会前往寂静森林，断除这些痛苦和烦恼。

在城市里听课的人，不可能下课后马上开车到森林里去，但你可以创造一些条件，比如在家里、单

位里找一些比较安静的环境。有些修行境界比较好的人，即使在人群中也能修行。《入行论》云：“行为若如斯，纵住恶人群，抑处女人窝，勤律终不退。”即便在恶人当中或者很多不好的环境中，修行好的人也会成功。

这里按无垢光尊者讲的，初学者要前往寂静的林间、山谷去修行。但《萨迦格言》里面也讲，粗暴的人到了寂静地还是会发出恐怖的声音，就像老虎永远都在森林当中，但它还是獠牙毕露，依旧很可怕¹³。个别修行人即使在林间修行很长时间，也是一边闭关一边“修嗔恨心”，希望我们不要这样。

“疲劳心性今休息。”无垢光尊者特别有加持力的、真实不虚的甘露妙语，能息灭今天所有听闻者相续中的烦恼和痛苦。每个人都可以到自己的森林——

13 《萨迦格言》，又译作《格言宝藏论》：“恶人住林亦粗暴，正士住城亦温柔，林中猛兽常发怒，市里良马亦驯顺。”

心灵空间里去修行，慢慢令无始以来疲劳的心得以休息。很多人都说：“我好累啊！”我想《心性休息》讲完以后，大家都应该休息得很好，不会再累了。我们追求的唯一目标，就是希望通过这种因缘，能够让每一个众生，今生乃至生生世世，都能获得人生的幸福和心灵的快乐。

《大圆满心性休息》第一品暇满难得已经圆满讲完了，下堂课开始讲寿命无常。

第5课

2014年9月1日

全知无垢光尊者所造的《大圆满心性休息》非常珍贵，大家在学习之后，可以完全掌握佛教修行次第的框架。

前面讲了人身难得，很多人应该也已经明白了，在此基础上要进一步思维，如此难得的人身实际上也是无常的，不可能驻留很长时间。

第二品 寿命无常

寿命无常品分五：一、略说；二、广说；三、劝

勉精进；四、结行；五、回向本品善根。

甲一、略说：

如是虽获难得身，然为刹那无常性，
若详观察无实质，犹如水泡不可靠，
是故日日夜夜中，恒常思维定死亡。

“如是虽获难得身，然为刹那无常性，”这里用“如是”承接上面的“人身难得”。大家通过前面的学习应该知道，在三界轮回中获得具足十八暇满的人身特别不容易。而这样的人身如果能存在成千上万年，那还有很多时间去修持善法、积累资粮，但它却是无常刹那性的，根本不会留驻。

“若详观察无实质，犹如水泡不可靠，是故日日夜夜中，恒常思维定死亡。”如果用智慧详细分析、观察，会发现人身里里外外的皮肤、肌肉、骨骼等都没有任何实质，像水泡一样不可靠。所以，从现在开

始应该日日夜夜恒常观想：我的身体不会长久存在，我一定会死亡的！

观修死亡无常，对于修行人来讲非常重要。佛陀在《因缘品》中说：“呜呼有为法，无常生灭性。”就是说世间一切有为法全都有生有灭，没有一法恒常不变。但是现在无论是老年人还是年轻人很多都非常愚痴，都没有无常观，似乎觉得自己能活很长时间。如果真正去思维，就会发现自己一定会死，只是死亡的时间不定而已。

而且《中观宝鬘论》中说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”世间当中，地水火风的灾难、疾病和各种横死等死缘非常多，而生存的因缘却很少，甚至吃饭、修房子等生存的因缘也会变成死缘，非常可怕！

当死亡突然来临时，我们才会想到“哇，我今

天该死了！”寂天论师说：“死神突然至，呜呼吾命休！”当遇到车祸、飞机失事、地震，或者查出绝症、收到病危通知时，很多人因为从未想到过无常，往往会很惊讶：“啊？我怎么会死啊？”

《地藏菩萨本愿经》中说：“无常大鬼不期而到。”虽然没有跟无常大鬼约定，但是他自然会来。

《四十二章经》中说，生命在呼吸之间。《亲友书》中也说，呼吸之间酣然入睡，还有机会醒过来是非常稀有的¹⁴。

所以，看一个人修行能否成功，就看他无常观得好不好。如果无常观得很好，就不会懈怠散乱，不会每天都浑浑噩噩地虚度光阴，他会觉得自己的人身是那么重要，每一天、每一刻都应该做有意义的事。

因此，我们要日日夜夜闻思修行。虽然晚上不

14 《亲友书》：“呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！”

能不睡觉，但是也不能睡得太多了；白天不能不吃饭工作，但是也不能整天做些无意义的事，比如为了包饺子、化妆花费很多的时间。虽然生活中一些有意义的事需要做，但如果在修行方面一事无成的话也非常可惜。

以上是略说。

甲二（广说）分十三：一、所爱之身亦是无常；二、得梵天果亦是无常；三、乃变化性故为无常；四、器情世界皆为无常；五、以诸佛佛子示现涅槃而说无常；六、以无增唯减而说无常；七、外内皆为无常；八、以比喻说明无常；九、终舍一切故为无常；十、三世均为无常；十一、三有皆是无常；十二、刹那亦无常；十三、诸缘时境皆无常。

乙一、所爱之身亦是无常：

此身一切痛苦根，深重烦恼之来源，

虽着衣饰花鬘等，美味佳肴供奉之，
然终无常毁坏离，为鹰狐狸豺狼食，
舍此爱净常执心，当自今起修妙法。

广说分十三个科判，首先讲所爱的身体也是无常的。每个人都有身体，早上起来的时候也是依靠这个身体，晚上睡觉的时候也是依靠这个身体，因此从这里入手观无常比较容易。如果首先观察无常的其他比喻，可能不知道从哪里开始观。大家等会儿下了课，可以好好观察一下。

“此身一切痛苦根，深重烦恼之来源，”其实身体是一切痛苦的根源，也是贪嗔痴等深重烦恼的来源。很多人想：“除了身体以外，外在的物质也是痛苦的来源吧？”实际上并非如此。

佛陀在《法句譬喻经》当中讲过这样的故事：有一次，舍卫国有四位比丘进行法理上的辩论：“天下

最大的痛苦是什么？”第一个人说天下最大的痛苦是贪欲，第二个人说是嗔恨，第三个人说是饥饿，第四个人说是恐怖。最后佛陀说：“天下之苦莫过有身，贪心是缘身体而生，嗔恨是为了维护身体，饥饿感来自身体，恐惧是出于想要保护身体。因此身体是一切痛苦的来源和容器。”¹⁵

《中观四百论》中说：“人苦从身生，安乐由他起，身是众苦器，汝何重此身。”既然人的痛苦是从身体产生的，身体是一切痛苦的器皿，那为什么还要如此重视它？老子也说：“吾所以有大患者，为吾有身。”我最大的过患以及痛苦的根源就是身体。

“虽着衣饰花鬘等，美味佳肴供奉之，”虽然人

15 《法句譬喻经》：昔佛在舍卫国精舍，时有四比丘坐于树下，共相问言：“一切世间何者最苦？”一人言：“天下之苦无过淫欲。”一人言：“世间之苦无过瞋恚。”一人言：“世间之苦无过饥渴。”一人言：“天下之苦莫过惊悚。”共诤苦义云云不止。佛知其言往到其所，问诸比丘：“属论何事？”即起作礼具白所论。佛言：“比丘！汝等所论不究苦义，天下之苦莫过有身！饥渴寒热、瞋恚惊悚、色欲怨祸皆由于身。夫身者众苦之本，患祸之元，劳心极虑忧畏万端，三界蠕动更相残贼，吾我缚着生死不息，皆由于身。欲离世苦，当求寂灭，摄心守正怕然无想，可得泥洹，此为最乐。”

们用各种衣服、装饰品、花鬘等来装饰庄严这副臭皮囊，还用各种美味佳肴来喂养它，但这终究是没有意义的。

“然终无常毁坏离，为鹰狐狸豺狼食，舍此爱净常执心，”其实有些人老了以后身体就毁坏了，有些人年轻时身体就毁坏了。按照以前的传统，人死之后是以土葬为主，现在大城市里的人多是在殡仪馆火化尸体。在藏地一般采用天葬，天葬的时候，鹰鹫、狐狸、狗、豺狼等动物会啖食尸体。当你看到这些时，就会明白整个身体是由三十六种不净法组成，根本没必要对它有爱执和清静、常有的执著。

现在佛学院有一个尸陀林，里面的天葬台一般不让拍，但成千上万的游人还是拿个照相机、摄像机去拍。看到尸体被一块一块地切下来喂给鹰鹫，有些人还会笑，觉得好奇，却从没想到自己的身体也不例外，同样可能被鹰鹫食用或者火化。人辛辛苦苦一辈

子，到最后也不过如此，什么也不会留下。有些人吃得特别好，养得特别胖。但吃得再好再胖，到最后也只是多满足几只鹰鹫而已。

去年，我的一个小学同学和三个藏族老乡去了尸陀林之后，生起了很大的厌离心。他们对我说：“虽然我们每天都辛辛苦苦地做很多事，但是在百年之内身体一定会变成那个样子。”我说：“像你们这样去一趟还是值得的。现在很多世间人到尸陀林等处理尸体的场所时，根本没有想到自己的身体也会变成那样的尸体。”

不管年轻还是年老，死亡都可能随时发生。学院的天葬台里，有时一天就会运来十几或二十几具尸体，而且各种各样的人——孩童、年轻人、壮年人、老年人都有。所以不能认为年轻的时候肯定不会死，只有到七八十岁、一百来岁的时候才会离开，因为谁也没有这个把握。

讲义中引用了《教王经》的内容，非常细致地记录了佛陀对国王说的一段话，希望每个人都很认真地阅读并思维。

无垢光尊者最后讲到“当自今起修妙法”，虽然每个人对身体都有特别大的执著，但是应该依靠身体认认真真地修持佛法。

虽然身体是不净法、无常法，有很多过患，是痛苦的来源，但是如果我们利用它修法，也是非常好的。《中观四百论》中说：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”虽然身体像怨敌一样有很多危害，但也应该保护它，因为具有戒律的人如果活得长久，一定会积累许多福报资粮。在座很多人都皈依了三宝、具有戒律，如果利用好这个身体的话，就像坐船可以过河一样，也可以获得解脱。

有些人认为这个身体太坏了，把它像仇人一样看

待，从来不好好利用它，这样也不对。虽然这个身体会带来饥饿、恐怖、贪嗔、不安等许多烦恼，但这些烦恼也是无常的。而且依靠身体不但可以受皈依戒、居士戒、菩萨戒、出家戒，还可以护持戒律，做慈善等利他善法。如果将短暂的此生作为一个非常好的缘起，那么将来生生世世都有解脱的希望。

现在大多数世间人因为没有机会接受无常的教育，所以没有死亡无常的观念也情有可原。但是很多佛教徒如果从来不想“我会不会死”，那就有点说不过去了。

有些佛教徒由于平时没有观过寿命无常，在疾病缠身、临近死亡的时候，就像遇到了天大的灾难一样极为恐惧。如果能够提前做好准备，死亡来临时就可以很容易应对，就像士兵有过很好的训练就能轻松取胜一样。因此观修死亡无常这样的妙法非常重要。

乙二、得梵天果亦是无常：

三界圆满善妙主，梵天乐生千眼等，
声誉福德威光灿，亦无胜过死主时。
纵成禅定住数劫，业尽之际必死亡，
一切天人阿修罗，成就之士持明者，
人间君主平凡众，无边众生皆畏死。

“三界圆满善妙主，梵天乐生千眼等，声誉福德威光灿，亦无胜过死主时，”三界中圆满一切福德资粮的梵天、乐生（大自在天和遍入天）、千眼（帝释天）以及四大天王等，其名声传遍整个三千大千世界，远非我们世间的名人可比。而且天界的福德也远远超过人间，威光极其灿然。但他们也根本敌不过死亡，最后一定会死的。

“纵成禅定住数劫，业尽之际必死亡，”色界、无色界的天人，成就了一禅乃至有顶的禅定，安住时

间长达数劫之久，但是当业力穷尽的时候，也一定会离开天界堕入人间，甚至堕入地狱。

“一切天人阿修罗，成就之士持明者，人间君主平凡众，无边众生皆畏死。” 其他的天人、阿修罗、成就密咒的持明者、大德、人间的君主和平凡人等无边无际的众生，没有一个不害怕死亡的。

我们虽然没有慧眼和神通，看不到天人等众生的情况，但人间的历史确是非常好的无常善知识。包括现在的环境，自己的家庭、国家，还有人与人之间的关系等许许多多的事情都是无常的表现。所以世间一切事物没有一个是恒常的。

有些人认为：“我可能暂时不会死吧。” 其实这种想法很愚痴，因为当死亡来临的时候谁也敌不过。

《诸经要集》中有一个公案：佛陀在舍卫城时，

城中有梵志¹⁶兄弟四人，个个都获得了五通（由于没有无我的智慧，他们没有获得漏尽通¹⁷）。他们通过神通观察，得知七日后四人会命尽身亡，于是共同商量逃避死亡的办法。

一个人说：“我应该藏在虚空当中，这样无常大鬼就看不到我。”

一个人说：“我应该藏在山王里面，这样无常大鬼就无法发现我。”

一个人说：“我潜入大海，不沉至海底，也不浮出海面，这样就不会死。”

一个人说：“我藏入喧闹的人群中，无常鬼应该找不到我。”

16 梵志有三种含义：1. 志求生于梵天的人，2. 在家婆罗门，3. 一切外道之出家人。

17 六通：即天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏尽通。

于是，四人分别在不同的地方，用神通隐藏了起来。

但是七天之后，躲在虚空中的人，因为寿命尽了，自然而然掉到地上死了；藏在山王里面的人，在山里死了；藏在大海中的人，也在海里死了；藏在人群当中的人，在众人堆里自然死去。

当时佛陀说：“欲求不死终不可得也。”想不死是不可得的，谁也没有办法做到不死。

佛陀在《四不可得经》里也说：“欲求不死地，未曾可获之，是故精进学。”在世界上根本找不到不死的地方，因此要精进修法。你也可以认真想一想，年轻时认识的一些老年人，现在是否还活着？从历史上看，唐、宋、元、明、清等各个朝代的君主，不管在任期间成功与否，现在也都已经死了；近来的领导人有些已经死了，有些已经老了，有些虽然还在执

政，但是将来也会变成历史。

我们今天在这里的所有行为，再过一段时间回想起来，也是如梦一样；十年、二十年前的事，现在回想起来也感觉过得特别快；而且未来的事也都是无常的。

通过观察无常，会发现生命在不断地流逝——我们每个人都在走向死亡，只不过有些人自己还没有发现；即使有些人发现了，也没有重视起来。这样看来，有些众生还是非常愚痴、可怜的，因为身边发生了这么多无常的事例，却从来没有想过会在自己的身上发生。

以上是讲天界等的无常，下面讲整个世界也是无常的本性。

乙三、乃变化性故为无常：

今生无常乌云中，死主跳动闪电舞，
昼夜诸时降变雨，淋湿三地诸苗芽。

此处用比喻的方法讲，一切都是变化的本性，所以都是无常的。我们从出生到现在，一直处在无常的世界里，但是很少能接受到无常的教育。尤其是，现在成功学倡导自我的强大与尊严，很多年轻人也经常受到影响。当然在名言中，佛教也没有否认这方面的道理。但是，生老死病是不可否认的事实，是轮回的本性，而通达这个道理是非常有意义的。

“今生无常乌云中，死主跳动闪电舞，昼夜诸时降变雨，淋湿三地诸苗芽。”人的生命就像春天或夏天空中密布的乌云。这几天学院天天下雨，现在都能听到雷电的声音，所以观无常很方便，白天晚上都可以观。这里是用乌云比喻无常；用乌云中的闪电比喻死亡，因为无常当中的死亡——死主阎罗会让我们毁灭；用降下雨水比喻昼夜变化；用三地苗芽比喻三界

众生。

如果无常的乌云、死亡的闪电、昼夜交替的雨水因缘聚合时，三界所有的苗芽和草木都无一例外会淋湿（这在夏天很明显）。同样的道理，我们这些苗芽——众生的寿命也无一侥幸都是无常的本性。

因此，《广大游舞经》中说：“三有无常如秋云，有情生死如舞者，士夫寿命如闪电，如陡坡水飞速逝。”三界众生就像秋天的云，显现的时候非常美妙悦目，但一会儿就消失了；有情的生死就像舞蹈者般变化不定，一会儿变成天人的形象，一会儿变成魔王形象；士夫的寿命，就像闪电、陡坡水一样，会飞快地消逝。

如果我们用心思维这些道理，那么懂得死亡无常也不是很难，不像中观、因明那样需要推理。但是如果如果没有深入思维，听过之后仅仅停留在文字上，就会

像很多学者一样，在懈怠中度过一生，直至临死之时也没有修成任何法。

《正法念处经》中说：“一切众生命，如电旋火轮，如乾闥婆城，速过不暂停。”意思是说，无论人还是动物，所有众生的生命都特别脆弱不可信赖，都像闪电、旋火轮、乾闥婆城一样会迅速变化、消失。

最近，台湾有一个百亿富翁被他的司机绑架了，虽然付了三千多万元赎金，但最后还是被杀死了。人们很不理解，为什么他的司机会绑架杀死他？其实人的死缘是各种各样的。这两天还有一则新闻：有一个老太太掉到长江里，而且漂了很远，结果却没有死，又被捞回来了。这也是比较稀有的，掉到长江里面还能生还，说明她死亡的时间还没有到。

我有时坐飞机会想：“会不会就在空中死了？”然后飞机降落的时候想：“噢，今天又没有死！”回

到喇荣山谷下面时也经常想：“噢，这次又没有死，又回来了！”回到学院里面的时候又想：“噢，路上没有死，但会不会死在家里呢？”家里的生活比较平静，死亡无常修得少一点。出去时看到车祸等交通事故，又会想道：“啊，死亡来得特别快！”所以我每次出去之前都会做好死亡的准备。

以上讲了人间、天界等所有众生都是无常性的。下面讲第四个科判，器世界和有情世界也是无常的。

乙四、器情世界皆为无常：

器情无常世成坏，七火一水风毁时，
大海洲山所围绕，四宝山王亦无常，
当思一切定有成，一虚空时诚修法。

“器情无常世成坏，七火一水风毁时，大海洲山所围绕，四宝山王亦无常，当思一切定有成，一虚空

时”按照《俱舍论》的说法，器世界有四大部洲、七大大海洋、须弥山等。所有的大海、四洲、铁围山以及四宝山王——须弥山都是无常的，最后会被七火、一水、一风毁灭，到了空劫的时候会变成虚空一样。这在《大圆满前行》和《心性休息》讲义中有广说。

在地球毁灭时，地球上的所有众生也会因业力而毁灭（天文学中也有类似观点）。也就是说，天界、人间、地狱的众生，以及其他世界中的器世界和有情世界，到最后七火一水出现的时候会全部灭尽，那时众生就沒有任何依靠了。讲义中，对我们这个世界住劫的情况，从第一尊佛到胜解佛住世之间，也做了比较详细的宣说。

如果认为器世界再过很多万年、很多劫以后才会毁灭，所以是很遥远的事，那么虽然道理上知道这是无常的，但是不会引发我们的无常感。所以应该要想到，这样庞大、坚固的世界都是无常的，更何况是我

们非常渺小的身体呢？《亲友书》也说：“弱小人身岂堪言？”¹⁸ 因此应该这样来以器世界观想无常。

关于器世界的整体情况

这里观器世界无常的时候，应该要了解一下器世界的整体情况。《心性休息》的讲义里面，按照《俱舍论》的世界观讲了很多道理，我在这里不赘述，因为这次讲解主要侧重于修行方面，而且佛教世界观的一些特有观点，以前在其他论典里也讲过。总的来说，因为每个众生的业力不同，佛陀对世界的讲法也不同。

我们现在看地球是圆形的，那为什么《俱舍论》等论典里会那样描述呢？佛在经中说：“世间与我诤，我不与世间诤。”在四千多年前，印度宗教中就有对

¹⁸ 《亲友书》：“大地山王与海洋，终为七烈日所焚，有情化为尘无余，弱小人身岂堪言？”

须弥山和四大部洲等的描述，这些道理都是当时世间共称的，并且对解脱无害，所以佛陀也随顺承认。当然，佛经中一些特有的观点也非常合理。

而且相关经典中也讲了很多我们想象不到的世界：有些是圆形的，有些是三角形的，有些是椭圆形的；有些世界的众生像我们一样头朝上，有些众生则头朝下。《华严经》中提到的华藏世界里，也有许多不同的世界。总的来讲，二千五百多年前佛陀所讲的世界观，与现在世间有关星系的说法完全吻合。

信仰不应无常

你们很多人今天已经选择了佛法，那就应该有一个成功的修行。什么是成功的修行？最基本的，就是不要退失对三宝的信仰。现在很多人随意改变信仰，并不是很好的。如果你以前没有任何信仰，后来通过智慧观察选择了佛教，那这是很好的。但如果你信仰

基督教、伊斯兰教等其他宗教，希望不要放弃信仰进入佛教，我从佛教的观点来看，没有这个必要。

现在不管是藏族人还是汉族人，都有改变信仰的情况。有的是从佛教改为基督教，有的是从基督教改为佛教。听说有一个生活在印度的藏族佛教徒，丈夫死后留下四个孩子，基督教徒经常帮助她，让她的四个孩子都能够读书。但是他们有个要求，就是让她改变信仰加入基督教，于是她就照做了。后来她对一位佛教上师说：“为了孩子读书我加入了基督教，但我下辈子还要做回佛教徒。”上师跟她开玩笑说：“按照基督教的观点，修行成功会去天堂，不会再到人间。如果你下辈子来人间当佛教徒，那你基督教的修行也是不成功的。”所以藏族人以前大多数都是佛教徒，现在也有信仰其他宗教的。

有一次在香港，一个人说他是基督教徒，但是想改为佛教徒，我说：“虽然我是佛教徒，也希望佛教

徒人数增多，但是你既然有了信仰，为什么要改呢？刚开始又为什么信仰基督教呢？你觉得修行不成功就改来改去，这样不是很好，因为信仰是原则性的问题。”

同样，如果你皈依了三宝，却又改信其他宗教或不学佛了，那么这是非常愚昧的做法，从世间道理来看，这种行为也是不可靠的，因为有智慧的人一般不会改变人生的选择。虽然我们今天讲无常，但是在信仰上不应无常。只有在有生之年好好坚持信仰，修行才会有成果。

我也不愿意无常经常出现在课堂上——刚开始听课的人很多，然后就无常了。虽然我讲得不一定很好，但无垢光尊者的法很殊胜，我每次讲课时间也不会很长，而且你自己看书跟有人教差别还是很大的。

认真思维无常

世界上没有一个法是常有的，包括所有天人、鬼神、人类等众生，以及寿命、身体、世界，甚至功德圆满的佛陀。

藏传佛教历史上，像全知无垢光尊者、华智仁波切、麦彭仁波切等非常著名的传承上师们也示现了无常；汉地历史上净土宗、禅宗、天台宗的大德们，也都一代一代地示现了无常；当代的藏族、汉族和其他民族的老和尚们，这几年也都纷纷圆寂了。今天在座的人在不久的将来也要纷纷离开世间。这就是无常，我们都应该静下心来好好地思维。

如果对无常的道理有比较深刻的认识，那修行就不用别人督促了。无著菩萨说，如果相续中生起无常观，刚开始会趋入佛法，中间会精进修行，最后一定

会获得无死的果位¹⁹。米拉日巴尊者也是因为害怕死亡，才跑到山里去修死亡无常，最后获得了无死的甘露果位。

因此修行的时候一定要“**诚修法**”——真诚地修法与形象上修行在力度上有很大差别。而且我觉得无垢光尊者的这个法非常有加持，希望大家多读、多看，好好地思维自己到底是什么样的。

珍惜听法因缘

这次听课的人比较多，我也很欢喜。也希望每个人都尽早知道人身难得、寿命无常的道理，如果到七八十岁才明白就已经太晚了。今天网上听课的人都比较年轻，其实二三十岁、三四十岁正是应该思维无常的时候；如果每天都忙于工作而无暇思维，那当死

19 《无著菩萨传》：“观无常实乃甚深殊胜法门，若能生起无常观，则可成为初入佛门之因；无常观亦是求解脱者中间修行之鞭策；同时，它也是最终获取光明法身之正因。因此说，观修无常确为非常重要之修持内容。”

亡来临时，除了恶业以外将一无所有。

大家应该清楚，学习佛法是一种非常好的机遇，尤其非常难得的是现在各方面的因缘都很好，但是很难说这种因缘能否长期存在。我在第一堂课也讲过，我能否传完这个法很难说，你们能否听完也很难说，因为寿命都是无常的。即便你我都活在人间，闻法环境、发心人员等其他因缘也难以保证。

你们可以去了解一下，国外听一堂课要花多少钱。而我们给大家提供了很多便利条件，只要上网或者走几步路到经堂就可以听课，此外不需要任何付出。很多人可能没有想过这背后需要的因缘，如果把听课跟世间娱乐、世间知识一样来对待，那恐怕还没有掌握佛教的价值观。

因此希望大家应该很认真地去思考无常的甚深道理。如果我们有无常的观念，那么修行佛法一定会

有深度、有力度，一定会迅速得到加持；如果没有修好无常，那表面上再怎么“成功”“成就”，恐怕也只是形象而已，不一定有实质性的意义。

第6课

2014年9月4日

对于寿命无常，《大圆满心性休息》里首先是略说，然后分十三个科判来广说；而《大圆满前行引导文》则分了七个科判来讲：思维外器世界、思维内情众生、思维殊胜正士、思维世间尊主、思维各种喻义、思维死缘无定、思维猛厉希求而修无常。

前面我们已经讲了观身体无常、观天人无常、世界皆为变化性、观器情世界无常四个科判，今天讲第五个科判。

乙五、以诸佛佛子示现涅槃而说无常：

缘觉弟众佛子中，引导世间诸怙主，
 宛如晴空中皓月，为诸星鬘所环绕，
 巍然朗然坦然现，亦示无常涅槃相，
 无量教法珍宝日，亦渐隐没当观此。
 犹如无实芭蕉树，幻室自身何不灭？

在这个世间当中，境界和成就最高的是佛陀，其后是菩萨、缘觉和声闻。此外，一些世间仙人、婆罗门、基督教的传教士、道教的道士等也有相应的修行境界。

“缘觉弟众佛子中，引导世间诸怙主，宛如晴空中皓月，为诸星鬘所环绕，巍然朗然坦然现，”颂词中的“缘觉”指独觉，“弟众”指声闻，“佛子”指菩萨，他们的引导者就是相好圆满的佛尊。经典中说，释迦牟尼佛在印度时，有成千上万的菩萨、声闻、缘觉和善男信女们围绕着他，犹如晴空中的皓月被群星环绕一般。佛陀的身体巍然庄严，金刚语朗然

清晰，智慧坦然安住，不像凡夫的分别念那样常被外境“卷走”。

《极乐愿文》中也用“巍然、朗然、坦然”来形容佛陀身语意的功德。以前我家乡有一个小和尚，他学习藏文的“巍然、朗然、坦然”时，老师一直努力教，他却一直学不会，后来他说：“我实在学不会了，什么‘然然然’，我读不出来，我还是还俗吧！”

“亦示无常涅槃相，”佛陀不仅眷属众多，身语意也如此庄严微妙，难以描述，但是为令众生断除常执，佛陀及众眷属最终也纷纷趋入涅槃示现无常。包括毗婆尸佛、尸弃佛等七佛²⁰也连同眷属示现了圆寂。

《别译杂阿含经》中说：“诸佛与缘觉，菩萨

20 七佛，即过去庄严劫中三佛，贤劫中四佛。又称过去七佛，指释迦佛及其出世前所出现之佛，共有七位，即：毗婆尸佛、尸弃佛、毗舍浮佛、拘留孙佛、拘那含牟尼佛、迦叶佛与释迦牟尼佛。

及声闻，犹舍无常身，何况诸凡夫？”一切佛陀与缘觉、菩萨和声闻，尚且要舍弃无常的身体、示现圆寂，何况普通凡夫呢？《阿育王传》中也说：“金刚之身心，犹尚有坏败，况危脆身心，而当不破坏？”如果诸佛菩萨的金刚身心也会毁灭，那凡夫如此脆弱的身心就更不用说了。

“无量教法珍宝日，亦渐隐没当观此。”佛陀示现圆寂后，如意宝般的教法也会逐渐隐没。现在释迦牟尼佛的教法已经过了果期和修期，正处于教期，还没有到形象期，但也是在逐渐隐没。

“犹如无实芭蕉树，幻室自身何不灭？”看到这些我们可以想一想，身体如同幻化的屋室和芭蕉树一般没有任何实质。芭蕉树看起来比较坚实，但是从外到里剖析，它就像一大卷卫生纸一样，里面什么都没有。同样，我们的身体看起来很庄严、很结实，但是如果从粒子的角度，或者从过去、现在、未来的时间

角度来分析，就会发现它是虚无的，没有任何本质。

但是很多人还是对身体、房屋、车子、事业等有常有的执著，虽然中观应成派也承认未经观察的名言量存在，但是这些法本身是欺惑性的，所以也不能太执实不悟了。

如果提前明白了身体一定会毁灭的本质，那么一旦无常现前，我们就可以安住在这个定解中。为什么很多修行人面对死亡的时候如此淡定、安详呢？就是因为他们平时有无常的训练和修心的境界，所以我們也要经常思维这些道理。

希望大家很认真地学习《心性休息》。讲考班的道友特别专注，也许他们本来就喜爱闻思，也许是因为考试的压力，但是其他道友好像有点放松。

乙六、以无增唯减而说无常：

寿命只有减少、没有增加，因此过生日就意味着生命又减少了一年，“生日快乐”也就是“该死快乐”。（众笑）

故定死亡然死期，死处死缘皆不定，
此寿无增恒衰减，死缘众多生缘微，
时不待我当紧迫，自即日起勤修法。

无垢光尊者说“自即日起勤修法”，不要再拖了，从9月10号开始该修了！

前面讲了佛陀的金刚身也会示现无常，那么凡夫像芭蕉树一般的脆弱身体，终有一天也决定会死。但是死的时间、死的地点、死的因缘，我们却一概不知。

也就是说，大家都不知道死的时间，是明天还是后天，明年还是后年，两年后、十年后还是一百年后；也不知道死的地点，是在藏地、汉地还是在国

外，是在空中还是在海里，是在山谷里还是在房子里；也不知道死的方式，是在地震、车祸中丧生，还是生病得癌症死亡，或者是意外地死去。

昨天，我听说一位出家人生了点病，吃的药变成了毒，结果马上就死了。《宝鬘论》中说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”和生缘相比，死缘特别多，尤其是现在这个时代。大家在学院里不常看新闻，但是只要看看报纸、电视、网络，就会发现全世界每天都在发生各种灾难、死亡，有时也会感觉自己性命难保。

佛陀在《妙法白莲经》中也说：“有生必有死，有聚必有散。”只要有生就免不了死亡，只要有集聚就必定会分散。但是死的时间却不确定。《前行》里面引用了《因缘品》中的教证：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲友？”谁也不知道明日是否会死，所以今天就应该精进修行；谁也不知道

明年是否会死，所以今年就要好好修行。如果一直懈怠不修，就好像你跟死亡大军是好朋友，或者你已经贿赂了他们一样，但这是不可能的。

汉地寺院上晚课时会念：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？”但是不知他们有没有修过死亡无常，如果心里一刹那也没有思维过，那即使念无数遍也是不行的。

《入菩萨行论》中也说：“死缘极众多，生缘极稀少，是故速死亡，心当向正法。”每个人都一定会很快趋向死亡，所以要想尽一切办法迅速修持妙法，不能再等待了。

有些人会一直拖延修行，就像很多大城市的人说的，“我准备十年后再开始修行”，“我准备退休以后开始修行”，“等孩子上大学我再修行”……其实他们根本不知道生命到底是什么样，如果真正懂得了

生命无常，就不会再拖延修行了。

我们也经常看到身边的很多年轻人，在毫无预料的情况下突发各种疾病而死。尤其现今食品安全问题和交通事故频发，每天都有很多人死去。据统计，全世界每年死亡的人数约有 5500 万。这都说明我们的生命是极其脆弱的，应该及早修行。

通过思维各种比喻、案例来修行无常应该是很容易的。我今天看到一张学院最早期的照片，那个时候我刚来，学院还没有大经堂，大概只有一百多个房子，法王如意宝的房子在现在门措上师的房子那里。那时甘多拉经堂上面有几排房子，我们一看就知道那是某某堪布的房子，那是某某修行人的房子。但是现在包括上师如意宝、上师的妹妹，还有住在周围的那些修行人都已经离开了，有些虽然没有离开，但也已经很老了。

1990年秋天我们开始修大经堂，而那张照片可能是1988年或1989年拍的，离现在将近30年了。从这张照片上确实能看出寿命无常。那么再过10年、20年，我们的房子和我们这一代人也将离开这个世界，这一点很容易推算出来。

但是世间人总是执著自己会永远活着，或者至少也能再活几十年、几百年。这种理念是错误的，但也情有可原，因为没有人为他们指出这种错误。

这次听《心性休息》的人比较多，大家应该好好思维其中的道理。在大城市里，恐怕出再多的钱和黄金也得不到这种窍诀。我不是在自夸，而是说我们的佛法和传承确实很伟大。也许仅听一堂课，你就会明白生命到底是怎么样的，也会反省原来一生奉行的理念和价值观并不正确。

所以我们不能再等待，因缘具足的时候一定要修

行，这样死亡的时候才会胸有成竹！

乙七、外内皆为无常：

四大聚合之心室，虽为动念士所饰，
亦由因缘所产生，乃坏灭性有为法，
犹如旧城无常有，故当迅速修正法。

无垢光尊者在每个偈颂的末尾都让我们“修正法”，如果我们没有好好修的话，也有点对不起他老人家，对吧？

这个偈颂讲到，破旧的城市也能让我们想到死亡无常。我以前上学经常路过一道城墙，听说七八十年前，那里曾是一户非常富贵的人家，这几年因为修 317 国道而拆毁了。我每次经过时都会想，当时他们非常富裕强势，把这道墙砌起来占地。但后来，里面的人纷纷离开，建筑也被拆毁，除了一些痕迹外什

么都没有了。我去柬埔寨时，看到历代国王的宫殿也非常庄严精美，但现在只不过是朝拜胜地和旅游景点而已。

“四大聚合之心室，虽为动念土所饰，亦由因缘所产生，乃坏灭性有为法，”如同人是房子的点缀一样，四大聚合的身体是屋室，心是它的装饰。但身心的聚合是暂时的，二者互相依靠，互为因缘。而且两者都是毁灭性的，身体不会长久；从心的角度来讲，生命也并非恒常不变。

“犹如旧城无常有，故当迅速修正法。”就像一个破旧的城市，历史上也曾美丽富饶，人们在其间享受美好的生活，可最终一切都会显现无常。同样，身体和心最终也会分离，身体毫无任何帮助，所以应当迅速修持正法。

记得佛陀在《众经撰杂譬喻》中讲过一个故事。

佛陀时代，有两个人特别要好，后来其中一个人犯了罪，可能会被处死，于是他到处求救。他想那位好朋友一定会帮忙，就跑去敲门说：“我犯了罪，遇到了很大危险，请开门让我在你这躲避一下，渡过难关。”可他的朋友没有开门，他说：“平时我们可以做好朋友，但到了这种最危险的时候，最好自己管好自己，不要互相拖累，你还是回去吧，我不能管你。”

这个人很失望，他想：“平时我们一起吃、一起玩、一起享受，可到了关键时刻他却不帮我。”于是特别生气，很伤心地离开了。后来，他在别处遇到一位善知识，虽然并不熟悉，但善知识还是无条件地帮他。先庇护他渡过难关，又给了很多珠宝，甚至送他到一个安全的国家去过美好的生活。

这是真实发生过的故事。佛陀说故事中的两个人分别比喻身体和心，其中罪犯比喻人的心，他的朋友

比喻身体。身体和心平时就像好朋友，互相帮助，一起吃吃喝喝等。但是当这颗心遇到死亡的危难时，他去向身体求救，身体这个朋友却帮不了他。这个心在无依无靠时，却在他处找到一位善知识。没想到这位善知识给心提供了一个安全的处所，并让心在其他国家安身立业。这位善知识就比喻三皈五戒。

这个比喻很重要，也非常有意义。平时身体可以帮助你，但当你在离开世间的最关键时刻，它却帮不了你，最终三皈五戒、行持善法却可以伴你渡过难关。

无垢光尊者说，身心之间就像房子和人一样，是依靠因缘而聚合的——一旦人要离开，房屋是帮不了他的。我们通过观察房屋就能知道身体不可能长存，而人如果要想永远快乐、前程美好的话，就要行持善法。在家人可以受三皈五戒、行持十善，出家人可以受沙弥戒、比丘戒等，如果机缘成熟，也可以受持菩

萨戒、密乘戒等。而且如果能够尽量护持戒律，那就是非常有意义的。

今天在座的人中，出家人基本都有修行的自由——虽然大多数人刚开始出家的时候很难，有些人甚至到现在也没有完全摆脱束缚，但是真正走上这条路以后，就不是很困难了；而很多在家人，哪怕听一堂课、受一个居士戒，或者吃两三顿素食也有一定的困难。但是千万不能因为有困难就放弃修行！

掌握随顺的分寸

今天，我也跟在家居士们讲一下，你们学习佛法要掌握好与家人团结和合的分寸。不能太随顺他们，让你造什么业你就造什么业，自己没有原则，最后业力还要自己承担，所以这样随顺没有必要；但也不能太刚强了，家里人说什么都对着干。我都担心，每天讲课是在晚上七点半，刚好是很多在家人吃晚饭的时

候，如果这时有些居士拿个电脑听课，家人会不会反对、跟你吵架？所以这时一定要有善巧方便。总之，一方面不能太随顺，不然断了自己的善根；另一方面也不能太刚强，否则处理不好会断了自己学习佛法的机缘。因为有时候家人对修行人来讲是一种很大的障碍。

今天我看了藏传佛教非常著名的一位大德夏嘎巴·措珠让作仁波切的传记。他是《大鹏展翅》的作者，可谓历史性的一代高僧。但是他出家的时候，家里人尤其母亲对他的障碍特别大，但后来他想尽办法离开家，还是依止善知识求法去了。他把当时妈妈、姐姐、哥哥说的话都一一记录下来，虽然这些事距离现在有几百年，但整个情节跟现在很多家庭发生的事一模一样。现在有些人出家时也是，不但亲戚们不高兴，母亲也会说：“你要是出家，我就活不下去了！我只有你一个宝贝，你要是走了，我怎么办啊？”

所以，修行人不能完全随顺家人，但也不能什么都不随顺。尤其你们在家人，为了听法，也可以有一些小的牺牲。比如家人要求你穿华丽的衣服啊，好好打扮啊，如果你是女性，家人要你把假睫毛贴得像牛王一样啊……这些方面都是可以商量的。

前段时间我说过，在家佛教徒也不能太朴素了，不要穿得破破烂烂的，否则难以顺应时代，但是在最关键的见解和行持善法上，不能舍弃，不能同流合污。有些人学佛以后太激动了，好像无始以来都没有遇到过佛法一样，现在一遇到佛法就其他什么都不管，最后自己也遇到很多困难；有些人一直随顺他人，结果自己永远都没有解脱的机会，这也非常可怜。

人身很难得，大家为了佛法可以做出一些牺牲。我有时候为了学院，为了四众道友能圆满听课，甚至也会牺牲自己的名声。我也知道，某些做法别人可能

看不惯，会说一些对我不利的话，但是为了佛法，为了很多人的愿望，我还是会经常放弃自己的利益。

同时，为了佛法，我也希望大家说话要善巧方便，想办法满足家人、朋友的一些需求。因为有了善巧方便，做什么都可以成功；没有善巧方便，即使非常简单的事情也很难实现。

乙八、以比喻说明无常：

将无垢光尊者的科判和颂词结合起来学习非常好，这个科判是通过比喻来说明无常。人生中虽然也有一些快乐和收获，但如果用智慧观察，生命终究是无常的。

犹如赤风中油灯，刹那无常动摇性，
骤然猛烈之死缘，降临自己头上时，
不能久住定死亡，故应当下修正法。

这里又要求“修正法”，每一句结尾都有“修正法”。无垢光尊者讲“人身难得”时用“欢喜”而修法，现在讲寿命无常，心情有点低落，没有“欢喜”两个字了。但是要“当下修正法”！

这些金刚语，我们必须重视。无垢光尊者是文殊菩萨的真实化现，不是一般的世间名人。现在很多明星只是凡夫人，但是他们一来，大家都赶紧跑过去听他说话。而无垢光尊者跟一般的明星完全不同，我们这些后代的追随者——无垢光尊者圆寂六百多年后的“粉丝”，对他的语言一定要关注，看看他到底是怎么说的。我应该算是无垢光尊者最忠实的“粉丝”，而且是“粉丝”当中的“铁丝”！（众笑）

“犹如赤风中油灯，刹那无常动摇性，”生命非常无常，如同草原上的一盏油灯，不断被微风吹动，因此灯火本来就一直在跳动，并不是很稳定的，而一旦刮起大风，这盏油灯当下就会熄灭。我们的生命也

是这样，昼夜不断被无常的风吹动着，在没刮大风时还可以勉强维持，一旦刮起死亡大风，生命便无力抵挡。因此随时要有死亡的准备，把每天都当作生命的最后一天，这对修行非常有帮助。

但是也有人说：“修行人不能这么悲观，一定要乐观！人生是漫长的，生活是快乐的，鲜花是美丽的！一定要放松，要开心，要包容！这个世界永远也不会毁灭的……”这种语言很容易摧毁修行的境界。

以前佛陀在王舍城的时候，给诸眷属们讲了一些无常法，比如生命有减无增、人身是无常等道理，很多人因此生起了真实的无常观。魔王波旬看到后，心里很不舒服，就幻化成一个能言善辩、花言巧语的人，到处跟人们讲：“人生非常漫长，生活极其快乐，寿命不会那么容易耗尽，我确定你们不会这么快死的……”王舍城的人听到这些以后，觉得他说的有道理。这时佛陀出现，用偈颂给大家再次宣讲寿命无常

的道理。魔王波旬见佛陀已发现了他的伎俩，当下就消失了。

我们在弘扬无常观等真理时，有人唱反调也是正常现象。比如我们强调修行的时候，个别人会说“不要修行”；提倡大家做善事的时候，个别人会说“这种善事没有意义”等。这时，如果我们认识了它的真相是外魔的显现，那反对的声音很快就会消失。

在修行过程中，我们自己的心里也可能产生一些负面想法：“这样修会不会太悲观了？会不会没有意义？”这时要想，诸佛菩萨金刚语的加持力不可思议，如果随之实际修行，必定功不唐捐！要正面鼓励自己，这样修行会圆满成功的。而且当我们意识到生命如风中油灯而立即修行的时候，依靠修行善法的缘起力，有的人寿命也可以延长。

法王如意宝的《无常道歌》里讲，世间万物都是

示现无常的善知识和教科书²¹。我也觉得确实如此：我们在学院上课换了很多地方，有的道友也换了很多位法师，今天听课的人有些也换了很多单位、工作、兴趣爱好和生活方式。不仅今天如此，将来也会这样。因为我们在无常的轨道里，无法改变或逆转这种规律。因此当生活中出现一些无常的时候，大家不要哭，不要伤心，也千万不要自杀！现在很多年轻人自杀，听说这几年美国的自杀率增长很快。所以没有佛法的开导是很可怕的。

前两天的山东新闻中说，有一个十七岁的女孩子跳进长江里，过了十二个小时而生还。我那天也说了，有一个老太太掉到长江里，后来被救了回来。同样，这个女孩子在长江里漂了七十多公里，一直没有死，最后也被捞回来了。很多人觉得奇怪，她身上除了一个双肩包，也没有什么东西能让她浮在水面上。

21 《显示寿命无常的悦耳道歌·瀑布妙音》：“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。”

佛经中也有很多类似的公案，某个众生的特殊业力现前时，就会发生一些特殊的事情。

这个女孩子可能因为心情不好或者有抑郁症等情况才会跳江。因此对当今社会来讲，心灵疏导比知识教育更重要。但可惜的是，现在很多学校除了教授知识技术以外，很少进行心灵疏导和教授万法的真相。听说现在也开始有很多改革了，这非常好。

通过心灵疏导，逐渐有一颗宽容的心，那么即使遇到非常大的事，也很容易面对。尤其是事情发生时，当下放松、当下不执著，是窍诀中最关键的一个窍诀！

乙九、终舍一切故为无常：

眷属受用与亲友，美貌韶华财种姓，
皆需弃舍独自亡，无助益者随善恶，

尔时依处唯正法，为何今不勤修持？

“眷属受用与亲友，美貌韶华财种姓，皆需舍弃独自亡，”世间的国家总统、单位领导、万人企业的大老板，拥有很多眷属、受用、财产、亲朋好友，还有些人拥有美貌、才华以及高贵的种姓，但在离开世间时，这些都没有用。有的国王虽然种姓高贵，全国人民都不愿意离开他，但他还是会驾崩，谁也留不住。所以当你命终之时，任何眷属、受用、才华乃至身体都要舍弃，只能独自一人前往中阴。

“无助益者随善恶，”有些人购买很多房子，聚集许多财物，但这只是在世时暂时能用，死的时候确实用不上，唯有善恶业跟随。

“尔时依处唯正法，”所以死时唯有正法才有用，这句话非常重要。现在世界上有七十多亿人，但很多人对死亡是茫然的。我有时也感到非常悲观，这

么多有智慧的人，自认为“人定胜天”，可以征服月球、地球，可当离开此世、前往后世的时候却非常茫然。

“为何今不勤修持？” 所以我们为什么不当下开始好好修行呢？

《教王经》中说：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”希望大家把这个教证背下来。现在世间人非常需要这样的道理，如果连这个因果关系都不懂，那就是特别愚痴的。佛陀告诫国王：“您离开这个世间的时候，亲朋好友、眷属、财产、地位、权势等都不会跟随，只有善恶业会紧紧跟随着您。所以国王您现在应该好好行持善法，除此之外一切世间事到命终时都是没有用的。”

《生经》中也说：“在三界中，独来独去无一随

者。祸福追身如影随形。”一切有情在轮回中都是独来独去，没有一法相随，唯有善恶业如影随形。所以人们非常执著的美貌、才华、智慧等并不可靠，最终唯有善法才有意义。

佛经中有这样一个公案，佛陀时代，在印度的一个城市里，有一个妓女非常漂亮，很多男人都特别喜欢她。有一天，她生起了一个出家的善心，准备去见佛陀。她途经一条小河，就在河边洗手、喝水，这时她的面容倒映在水里，显得非常好看。她想：“我长得那么好看，出家太可惜了，还是回去吧！”于是，她洗手之后就往回走。

佛陀用智慧观察度化她的因缘成熟了，就化现一个更漂亮的女人与她结伴而行。她们比较有共同语言，那个妓女也很羡慕幻化美女的长相。路上，她们在一条河边休息，幻化美女就靠着她的膝盖睡着了。过一会儿，可能是佛的加持，幻化美女突然死了，尸

体也开始发臭、腐烂，最后生虫，特别难看，越来越令人生厌。

那个妓女看到原来那么美妙的身体瞬间就如此丑恶，于是生起了极大的厌离之心。她想：“原来美妙的身体也不可靠，还是去佛陀那出家吧！”见到了佛陀以后，佛陀说：“人活着时最难舍弃的是财富、身体等，但是为了佛法，这些都可以舍弃。如果能够舍弃，最后会得到最善妙的果位。”后来她精进修持，证得了圣果。

世间人都会执著、羡慕自他的才华、美貌等，即使是修行人，有时也很执著身体、家庭、事业等，虽然学佛以后并不是要立即舍弃一切，但这个公案也说明了，我们需要更深层地思考，一旦离开世间，这些能否用得上？

有时想想，死亡其实很可怕，死的时候不得不抛

弃现在所执著的一切。无垢光尊者在《窍诀宝藏论》最后的章节说：死的时候会有翻天覆地的变化，平时特别执著的身体、衣服、朋友等，最后离开时终究会抛弃，谁也救不了你，唯一只有善恶业跟随。所以如果这辈子造了很多恶业，那你的未来就是恐怖的；如果这辈子行持善法，那将来的前途就是美好的²²。

因此如果好好观察就会知道，佛教的人生观并非鼠目寸光。佛教的人生观认为，今世做人与漫长的轮回相比非常短暂，后世更加漫长，所以为了永恒的安乐，现在可以苦行，也可以做很多善事。而且，这些善事对现在的人类来讲全是有意义的。如果为来世积累善法与现世生活有很大冲突和矛盾，那么不做也可以，但事实并非如此。

佛陀讲做善事，有在家人行持的善事和出家人

22 《窍诀宝藏论》：“死时抛弃今生之身体，以及受用亲友等一切，谁亦无用独自而前往，此时于谁皈依今慎思。如今此情此景不久住，天翻地覆死主降临时，尔时自己何为指望谁？是故现今即当修妙法。”

行持的善事，在家人行持的善事中也有三皈五戒等层次，并没有要求佛教徒全部一样。现在个别人一提到佛教就马上排斥，其实这样并不合理，应该要先了解佛教的次第性。大家对未知领域最好不要轻易排斥或评价，先做一番了解再下结论也不迟。所以在任何环境中都具备这种求真的态度，才会适合客观规律。

死时唯一的依靠就是正法，那我们现在为什么不精勤地修行？大家可以按照《三处三善引导文》来修。我前面所讲的内容其实比较简单，希望网上的道友从“人身难得”开始，每天多观修一下，这叫做真正的实修。尤其是无垢光尊者的这个实修窍诀，对我们来讲有特殊的缘起。

希望在座各位对每天所讲的内容都生起定解。听了“人身难得”，那一辈子都要知道，人身非常难得，不能造恶业！听了“寿命无常”，那就随时都为死亡做准备。这对你绝对是有利益的。但是光口头上

说，没有下功夫实际修行是不行的。“做才是得到”，
知道吗？

第7课

2014年9月8日

《大圆满心性休息》第二品抉择无常共有十三个科判，下面开始讲第十个科判，将未来、过去、现在三世观为无常。

乙十、三世均为无常：

思维世间前后代，先前无量人已逝，
如今人间多数众，百年之内定死亡。
未来一切亦复然，且观老幼同辈去，
吾亦不离此性故，当思定死而修法。

无垢光尊者的语言非常优美，读起来朗朗上口，

我特别希望年轻人能好好背诵这部《大圆满心性休息》和《入菩萨行论》。我也希望大家千万不要成为形象上的佛教徒——如果你不想当一个真诚的佛教徒，那就另当别论；如果你想当一个真诚的佛教徒，那么无论出家人还是在家人，都应该下功夫花时间去学习佛法知识。

现在正处于五浊恶世的末法时代，由于众生见解浊劣、业力深重等原因，我们身边有很多迷信的佛教徒。他们对真正的佛法并不了解，反而以非法为法；他们不去依止真正的善知识，反而去跟随那些有各种目的的人——这些人不要说佛法境界，连世间德行也没有，如果常去依止、恭敬、供养他们，最终只会毁坏自己的相续。因此大家一定要下功夫学习佛法。而且我们不可能总是提供外在的辅助，只能方向性象征性地劝勉大家，所以大家应该自觉学习。

今天要讲的是，从未来、过去、现在的人和事物

等各方面来思维无常的本性。

“思维世间前后代，先前无量人已逝，”古代历史上的人物，有些只留下了传记和名称，有些连传记和名称也没有留下。而过去无量世以来所发生的事也都已成了历史，如今丝毫也不存在。

“如今人间多数众，百年之内定死亡。”现在活着的大多数人在一百年内一定会死亡，即使刚刚出生的婴儿，最多也只能活一百岁。根据 2000 年的统计数据，全国十多亿人口中只有一万多人活到百岁，这说明全世界能活到一百岁的人也是微乎其微。今天在座的人，可能再过几天、几个月、几年，最多在百年之内也一定都会死亡。

“未来一切亦复然，”将来的人也会相继离去，而且人的寿命会越来越短，更加不可依靠。

总之，从未来、过去、现在，以及人的寿命和历

史等方面来看，的确没有一个事物是常有的。佛陀在《大般涅槃经》中讲：“过去与未来，及以今现在，无有诸众生，不归无常者。”过去、未来和现在都没有一个有情不归于无常的。

《佛说方等般泥洹经》中说：“阿难仁莫啼，万物皆无常。”佛陀接近涅槃时，阿难伤心啼哭。佛陀说：“阿难，你不要哭了，世间万事万物都是无常的，所有聚会最终都会离散。”所以大家应该清楚，这个世间无任何可靠之处。

“且观老幼同辈去，吾亦不离此性故，当思定死而修法。”你可以观察一下现实生活，身边的老人、年轻人，或者跟自己同庚同岁的人，都是一个一个地离开了世间。你打开新闻，每天也都能看到死亡的消息。所以应该能够完全明白，自己的生命也不例外。但是如果明明知道这一点却还不修行，确实是非常愚痴！

罗状元²³说：“明明白白一条路，万万千千不肯修。”我们明白不会活很长时间，也懂得了难得的修行业理——很多盲目的人连这些道理都不知道——可我们也只是在道理上明白而已，实际的修行却明日复明日地拖下去，这非常不合理。大家也可以在生活中反观自己。

我觉得自己虽然谈不上有高深的境界和体验，但是由于修持无常法，所以对世间八法没有什么贪执。我对过去发生的每件事，自然会生起无常感；对身边发生的事，也能马上修持无常。

所以，我们始终应该想到“我终有一天会死，只是死期不定”。就像我以前讲过的印光法师，他就在寮房里挂着一个“死”字来提醒自己。

23 罗洪先（1504-1564），字达夫，号念庵，江西吉水人，明朝嘉靖八年己丑科状元，世称“罗状元”。后出家为僧，在寺院中苦行十三年，曾回家度化妻儿，但家人没认出他，遂作诗离去，后得龙溪国师指点而开悟。

死亡不期而至

在很多人看来，死是很可怕的一件事，但实际上它在每个人身上都会发生。但是人们不知道它会以什么方式来临，有些人的死亡来得轻易而快速，比如遇到车祸。前段时间“马航”失联，对它的下落也是众说纷纭。后来人们发现了一些遇难者遗体，有的还戴着耳机，可能当时正在听音乐，还没来得及反应就死了。

1973年，我们炉霍发生了一次地震，那时我很小，只有11岁。当时是元月四号的黄昏时分，大家正在过年，我的一个亲戚左手拿着一块猪肉，右手拿着一把刀，嘴里还含着一块肉，就这样在地震中被压死了。后来被发现时，他还保持着这个姿势。本来地震前会摇晃一段时间，但他也许被吓到了，也许还没反应过来，总之没能放下手里的东西。谁能料到他这么快就死了呢？

印尼海啸时，海滩上的20多万人一瞬间就被吞没了；70年代唐山大地震时，20多万人一夜之间就被埋在了废墟下。所以这种集体性的无常非常容易到来，人们也会对此感到很惊讶。但是因为没有受过无常的教育，很多人却始终认为自身的无常不会发生，但即使这样想，也还是会离开世间的。

前辈大德们也非常重视无常观。《因缘品》中说：“上午见多士，午后有不见。午后见多士，翌晨有不见。”上午见到的人，有些下午就死了，再也见不到了；下午看到的人，有些明早就看不到了，在世界上永远消失了。

而且稍微观过无常的人对亲人的死亡也不会特别伤心。因为他提前就知道亲人不会久留于世，总有一天会离开，因此当亲人离去的时候，他会认为这是很正常很必然的事。所以我们应该经常观修无常，这对自己的修行非常有帮助。

乙十一、三有皆是无常：

不管修任何法，都一定要产生强烈的信心。比如讲到人身无常，大家就要有一种紧迫感，要想到一切都很无常，自己的生命不管白天晚上都不可靠；讲到人身难得，大家就要觉得这个人身太难得了。如果对每一段内容都有强烈的信心，那就说明你对这个法修得比较圆满。

过两天我们要开始“百日闭关”，希望大家都乐于参与。闭关期间，发心和上课都不必耽误。因为每天24小时还是很长的，用一部分时间观修前行的无常等内容，你的百日闭关也是非常圆满的。观修很重要，如果大家只能在理论上讲，实际修行一点都没有的话，那就成了纸上谈兵，没有很大意义。

下面讲三有（三界轮回）都是无常的。

三界地狱至有顶，无一胜过死主者，

悉皆无常无实质，不可依靠如车轮。
 尤其人世多损害，成多病魔之祸源，
 兵刃火灾险地毒，猛兽国王与怨敌，
 以及盗贼土匪等，摧毁生命坏圆满。

“三界地狱至有顶，无一胜过死主者，”整个三界（欲界、色界、无色界）当中，下至无间地狱，上至无色界的有顶，没有一个众生能够胜过死亡。有史以来不死的众生闻所未闻。就像秦始皇很想长生不老，但在寻找长生不老药的过程中却死去了。

每个众生都不能超离无常。《毗奈耶经》中讲：“无论是虚空，大海或山洞，住于任何处，无有不死者。”无论处在虚空、大海或山洞等任何地方——就像前两天讲到的婆罗门四兄弟一样，都无法避免死亡。华智仁波切在《前行》里也讲，即使进入一个无缝的铁箱也无法遮挡死亡²⁴。

24 《大圆满前行引导文》：“……正当我们沉湎于辛辛苦苦追求今生的安乐、幸

佛陀在《佛说解忧经》中说：“大地及天上，三界与四生，未曾得见闻，不受无常者。”无论是在大地上还是天上，无论是在三界还是四生里，从来没有见到过、听到过能够逃脱无常魔王控制的众生。

大家方便的时候可以看一下《正法念处经·观天品》，其中专门讲了任何人都不免死亡的道理：在任何地方，不管年老、年少，高贵、下劣，富裕、贫穷，貌美、丑陋，强壮、瘦弱……任何人都免不了死亡的毁坏。所以我们可以想一想，死亡到底是什么？

“无常”只是佛教的观点吗？并非如此，无常是客观事实，是每个人生命的本质，并不仅仅是佛教的观点。有些人可能会想：“我不是佛教徒，所以我不学无常。”这是完全错误的想法，如果你已超离了无

福、名誉之时，死主阎魔很可能手持黑索、紧咬牙关、獠牙毕露突然来到我们面前，到那时，纵然拥有英勇的军队、强大的势力、丰富的财产、智者的辩才、美女的身色、奔驰的良驹也都无济于事；即便钻进一个无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利的兵刃，箭矛的尖端指向外面围绕保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。”

常，学不学都可以，但如果没有超离，那不学佛就永远没机会彻底了解这些甚深道理。

“悉皆无常无实质，不可依靠如车轮。”因此所有众生都是无常的，没有任何本质，并不可靠。我们的生命和身体就像车轮一样极易滚动，不可能长期稳固地存在着。

“尤其人世多损害，成多病魔之祸源，兵刃火灾险地毒，”尤其在人间确实有非常多的损害，比如病魔、战争、刀刃、火灾、水灾、险地等危害。

现在不管地上还是天上，好像都很危险。今年七八月份以来，就有好多架飞机失事。所以现在很多人不敢坐飞机，但又不得不坐，因为有行程的安排。

有一次我从北京出发去往某地，那时刚发生过几次空难。我问飞机场的工作人员：“现在空难那么多，坐飞机的人怎么还越来越多？”他们说：“我们也害

怕坐飞机，但是也奇怪为什么坐飞机的人越来越多了。”这就好像每个人都希望死一样，哪里有死亡就往哪里跑。

人间也有很多毒药。现在许多食品不安全，好像什么都有毒，所以网上经常谈论“吃什么好、喝什么好”。在汉地，不仅肉里面注水，菜里加农药、化学物，还出现了地沟油、毒奶粉等各种各样的毒食品。

本来我想藏地可能好一点，但由于人们受钱财的吸引，现在藏地的很多传统也毁坏了。虽然我没有亲眼见到，但听很多人说，藏地有些人卖酸奶或牛奶前会加青霉素，这样一桶酸奶好几天都不会坏，质量非常好（众笑）。我在藏地讲课的时候，叫他们千万不要做这些违背因果的事情。不过，尽管现在青藏高原的食物也有点不安全了，但和大城市相比，还没有那么严重。

像汉地的火锅、麻辣烫，经常直接加泻立停等预防拉肚子的药。海鲜也基本上不可能不加药，因为如果没有加药，同行的生意就会比自己好，因为他的东西好几天都不会坏，而守因果的人就没办法做到，于是也就去效仿了。

所以不管在哪，人们学坏都特别快——一颗颗善良的心，不断地被愚弄；一条条鲜活的生命，也不断地被残害。新闻中触目惊心的案例被不断曝光、揭露，但我们也感到束手无策，因为有些人已经完全失去了良知。也因此，我们的生存空间越来越小，不管是吃饭、穿衣，还是公共安全，都不那么可靠了。据说很多交通工具也在使用假冒伪劣的零件，真的非常危险。大家想想，我们到底处在什么样的环境当中？

“猛兽国王与怨敌，以及盗贼土匪等，”生命本身就很脆弱，再加上世间还有很多危害生命的事情，比如每天都有那么多人被判处死刑，有些人无缘无故

被怨敌杀害，土匪、黑社会不高兴了就拆别人的房子，做很多坏事。

“摧毁生命坏圆满，”因此，世间确实有很多外缘可以轻易摧毁生命，摧毁我们的美满生活——本来家庭圆满、青春美满、生活快乐，可是当无常的外缘突然袭击时，我们来不及思考、来不及准备、来不及防护，不得不突然离开世间。

我每次修建寺院、经堂的时候，自然而然会生起一个念头：这个钢筋水泥的建筑非常坚固，而我的生命无法与之相比，一定会比它更早离开。我每次看到一件新衣服时也会想：这件衣服肯定很结实，可是我的生命没有那么“结实”。

每个人也可以想一想：世间确实有很多无常的外缘，尤其像无垢光尊者这里所说的病魔、野兽、火灾等，诸如此类的违缘来临时，我们恐怕难以抵挡。

因此我们要修持正法，尤其在末法时代，每天都应该祈祷莲花生大士，我自己也是这样做的。当你遭遇横死等暂时的违缘时，比如遇到一些疾病的时候，虽然吃药也有一定效果，但以信心祈祷莲师是最为殊胜的对治法，遣除违缘的力量也最强，因此我给大家推荐这种方法。当你在生活中遭遇痛苦、不顺时，应该真诚地祈祷佛菩萨，尤其是祈祷莲师和度母，他们的加持非常迅速。

不管出门还是在家，甚至晚上睡觉，都可以观修无常。噶当派大德观修无常时，每天晚上都想：“我明天会不会醒过来啊？”这种观念已经融入了他们的生活，成了一种长期不离的修行。而我们每天学法、听法，还没有这种无常观的话，确实应该感到惭愧，修得很不好！

因此，每个人最好能生起无常观。如果有了无常观，就会如理如法地修行，也会做很多有意义的事，

在无常到来之前，也能把该做的事情做好。不像现在的世间人，无常到来的时候什么都没有准备，这是非常不理智的行为。

乙十二、刹那亦无常：

纵然无有诸损害，士夫寿命亦流逝，
昼夜刹那皆变化，逐渐靠近死主域，
犹如江河汇于海，或似日落于西山。

“纵然无有诸损害，士夫寿命亦流逝。”纵然没有遇到病魔、王法、鬼神等无常的因缘，身体也比较健康，没什么大病，但也免不了死亡。

很多人经常说：“我还算比较健康，没有什么病，现在看来好像不会死。”他们觉得自己还会在世上住一段时间，可是人的寿命一天天在缩短、一天天在流逝，每一刹那都在接近死亡。《六度集经》中有

一个比喻：有个屠夫要宰一头牛，于是牵着它往屠宰场走，那头牛每走一步，就离死亡更近一步。同样的，人在世间每过一天，生命就消逝一点，每天都步步接近死亡²⁵。

“昼夜刹那皆变化，逐渐靠近死主域，”由此可知，整个世间都在昼夜变化着，确实没有什么是常有的。佛陀在《大般涅槃经》中讲：“人命不停，过于山水，今日虽存，明亦难保。”人的生命刹那不停趋往死亡，流逝的速度比山上的瀑布还要快。虽然你今天没有什么疾病，也没有什么死缘、活得很好，但是难保明天以后一直不死。

其实我们常有的执著心特别可怕。如果让你想一想：“我明天还在不在？”很多人会想：“我明天肯定在！”但对此说法，可以按照因明的推理观察

25 《六度集经》：“人命譬若牵牛市屠，牛一迁步，一近死地，人得一日犹牛一步，命之流去又促于此。”

一下：

问：你能肯定明天活得下来吗？

答：应该可以肯定。

问：什么叫“应该”？理由遍不遍？或者说，你确定吗？

答：差不多 90% 能确定。

结论：如果这样说，那就还有 10% 无法确定，也就是说，明天还是有可能死。

其实死亡发生得特别快，尤其是遇到车祸等意外，即使司机技术再好，也不一定能确保安全——司机的念头开个小差，或者突发疾病，也会导致瞬间失控而发生车祸。即使没有坐车，只是这样坐一会儿，也可能会突发各种疾病，甚至在不知不觉中就死了。

就像那天讲的老修行人，在禅定中被毒蛇咬死，醒过来时已经变成了天人。我们也很有可能像他那样，不知道自己已经死了，以及死后变成了什么样的众生。

“犹如江河汇于海，或似日落于西山。”因此，我们会刹那刹那接近死亡，就像江河不管绕了多少圈，最终都将汇入大海，或者像太阳一样，一步一步地落于西山。通过这些自然现象也可以知道，人的一生都在一步步接近死亡。

我们可以考虑一下，整个寿命的本质是没有恒常性的，每天都在变化，那这种变化是往死亡方面，还是往另一个方面呢？我们都知道，它是往死亡方面变化的。

所以，人们每过一年就靠近死亡一年。虽然大家都特别喜欢过年，但其实过年是非常不吉祥的日子。比如一个人可以活100岁，那他在25岁时过了一个

年，寿命就减少了一岁，也就更接近死亡一年。所以过年的传统其实是这样一种意义。

这些道理，不管你是否信仰佛教，都应该好好思考。此外还要想到，当你死的时候，到底需要什么，依靠什么？佛教对此讲得更准确，此时唯一可依靠的就是善法资粮，这是一种独特的思维方法。

希望世界上的芸芸众生能早点明白这些道理。不要每天都迷迷糊糊地活着，到死的那一天才发现，自己活了这么多年，却没有珍惜人生中的福分，那时后悔也没用了。

因此，希望大家好好学习这部论典。讲义上的道理我讲得不多，你们方便的时候自己看。下面讲第十三个科判：“诸缘时境皆无常”，诸多时间、因缘、环境都是无常的。

乙十三、诸缘时境皆无常：

食等生缘虽圆满，尚有如毒生苦时，
数多逆缘之危害，岂能不灭诸圆满？
是故无不成死缘，死亡处缘期不定，
当弃无义欺世法，诚修死亡无常法。

这个颂词也很殊胜，说明导致死亡的因缘非常多，所以寿命是无常的。

“食等生缘虽圆满，尚有如毒生苦时，数多逆缘之危害，岂能不灭诸圆满？”为了创造生存的因缘，人们会准备丰盛的饮食、创造舒适的环境、制造一些药物等。尤其当今时代，很多人都认为吃营养保健品会延缓衰老、获得健康。有些人条件不太好，没有充足的生活来源，不一定具足所有生缘；有些人地位、权势、财富圆满，其生存的因缘也全部具足。然而这些生缘中的相当一部分会变成死缘，成为危害生命之

因，比如有些食物和药物。既然生缘都会如此，更何况众多逆缘的危害，怎么会不灭尽生命的圆满呢？

现在这个社会，很多东西都跟金钱挂钩，很多人也都不得不考虑自己的利润。这样一来，不管是教育还是医药都出现了很多问题。

因为现在个别医院有商业化运作，导致医药方面存在很多问题。比如药物的质量方面，有些药物的配方剂量不足。还有些医生明明知道患者的病没有那么严重，但为了某种目的，故意开一些药。在这种情况下，患者的身体就成为了最大的受害处，患者也要承受很多没有必要的压力、疾病和痛苦。但我们对这些事一定要一分为二来看待，有些医院非常不错，这一点不得不承认，但也有一些医院是为了牟取利益。

有些学校也是如此，他们对学生并不负责，招收很多学生，收取学费后却不好好教学。现在有些藏地

的学生到一些技术学校学习，我了解到他们的情况后感到很心酸，因为学校的师资、生源等方面都不是很理想，他们学习了三四年，却没有收获。

“是故无不成死缘，死亡处缘期不定，”因此，由各种原因所致，诸多生存的因缘反而成了毁灭性的违缘。所以，生命本身的无常刹那性，加上外在众多因缘的危害，导致我们生存的几率微乎其微。而且我们更加无法知道自己什么时候死，死缘是什么，死的方式是什么，死期是什么时候。

有些人很傲慢，认为自己年轻、有智慧、有能力。尤其是一些领导和老板，稍微有点地位和金钱就觉得自己非常了不起，动不动就不吭声故作高深，人也吃得胖乎乎的，在小小的团体中不知天高地厚，觉得自己是整个世间的大君主一样。

实际上，我们人还是很愚痴的，因为连自己能活

多长时间都不知道，死后要去哪也不知道，今天的所作所为对未来构成威胁还是带来快乐也不知道。如果这么关键的大问题都不知道，还有什么可骄傲的呢？因此我们还是应该以低调、谦虚的心态去帮助别人，这才是世间最有意义、最有价值的事。

“当弃无义欺世法，” 我们应该尽量放弃无有意义、欺惑性的世间法，比如贪图虚名，以沾染罪恶的方式寻求财物等。在座各位学习了这些道理之后，要活得真实一点。现在人的虚荣心特别可怕，大多数苦恼并不是因为没有吃穿，而是因为竞争、攀比等虚无缥缈的事，但是这些事确实没有任何意义，应该放弃。

“诚修死亡无常法，” 有意义的事不必舍弃，所以这里讲，要很真诚地修行死亡无常。

有些人可能会想：“如果天天修死亡无常，会不

会对工作等失去积极性，变得很消极了呢？”

观修无常并非消极

观修无常与消极的心态是完全不同的。前者是对客观规律做合理的判断和思维。“不管怎样，你会死的”，这种想法不是消极，也并非损减²⁶或夸张。如果生命确实是无常的，那我们这样思维就没有什么错。如果你说我们这样思维有错，那也不成立，因为生命本身就是这样的。

比如说河水是往下流的，我们也这样认为。可是如果世间人用各种美妙的言辞说：“河水是不会流的，即使流也是往上流、不会往下流。”那这就是不值得信赖的。因此，对于诸多无常的事实，我们应该如实去思维，千万不能想“我今天不死、明天也不死”，

²⁶ 损减：将本来存在之法执著为不存在。

这样欺骗自己非常不合理。

《入行论》中也有个教证：“若思今不死，安逸此非理，吾生终归尽，死期必降临。”这句话非常重要，《大车疏》中也引用过。寂天菩萨说：“我一边想着‘今天不会死，今天不会死……’，一边就这样安逸地坐着，这是非常不合理的。因为我终有一天会从世间消失，死亡一定会降临。”如果是这样，那我们为什么不好好修行？因此这里讲“诚修死亡无常法”，应该真诚地观修死亡无常法。

《入行论》中又说：“谁赐我无惧？云何定脱苦？倘若必死亡，为何今安逸？”死亡来临时，谁能赐予我无所畏惧的心？怎样才能摆脱死亡的痛苦？倘若必定死亡，又为什么如此安闲、放逸地过下去？

法王如意宝经常引用《入行论》中的这个教证，大家也要经常用一下。前辈大德们能背诵很多教证，

这说明他们是下了功夫的。我们在修行的时间和方法方面，还是要通过与大德们的对比找到差距。

有一次，佛陀在山下给众眷属讲课，他说：“拘留孙佛曾在这座山里出现，并传授了教法。那时这座山比现在还要高，山上居住的人比现在还要多。但后来，拘留孙佛和他的教法都示现了无常。而现在的佛陀、眷属和佛法，将来也会示现无常。”

同样，当你去任何一座城市的时候，也可以想：“现在这座城市焕然一新，但它原来不是这样的，这就是无常的表现。”很多十年前来过喇荣佛学院的人，再次来时常常会讲：当年我来的时候，没有这么多房子，但那时法王如意宝还在世，那个时候有多少眷属，那时这里还没有路，这个建筑……虽然很多人会说出很多变化，但都没有想到这是一种无常。

现在我们最大的毛病是，明明知道一切都是无常

的，却观想不起自身的无常，这是很愚痴的。很多人经常在新闻中看到这个人死了、那个人死了，或者看到身边的朋友死了，但就是想不到自己也会死。

以前我讲过一个公案，说有个人可以与本尊面对面说话，他告诉本尊：“我快要死的时候，你给我发个信号。”然后，本尊对他说：“山上死了一个人。”这个人也没有多想，说：“哦，死了。”后来，本尊又告诉他山下也死了一个人，他也没有在意。

再后来，本尊告诉他：“过几天你也要死了。”他就开始抱怨：“我不是跟你说了吗，我快要死的时候给我报个信，你怎么等我马上就要死的时候才告诉我？”本尊说：“我已经提前告诉过你了。我说‘山上那个人死了’，就说明你也接近死亡了；说‘山下那个人死了’，也是在给你报信。如果这还不算，那我也没有别的办法了。”

同样，我们看到身边的道友或亲朋好友过世时，只会觉得他命不好、寿命短才会死，很少有人想到自己也会死，好像自己可以永远存活一样。《妙法圣念处经》中讲过：“见他受无常，不观于自己。后自命终时，违害亦如是。”见到别人死的时候不观察自己，后来自己临终时才发现，原来无常对自己带来的违缘和损害也是如此。所以，人有时真的很愚痴，明明见到了无常，心里却根本不思维。

汉地寺院的功德碑上有很多亡人的名字，人们就只管去拍那些名字；我们佛学院也经常超度很多亡人，很多人到尸陀林的天葬台时，也是拼命拍别人的尸体。这有什么好拍的？你应该反拍你自己——观一观自己会不会死啊？别人死了，说明你也快了。看到别人的死，应该想到我的身体也不例外，因为它非常脆弱，一点也不可靠。进而应该想到自己的死亡也会很快到来。但到底什么时候来呢？很难知道。

佛经里有一个简单的故事。有一个人去拜见佛陀，他表现得不是很恭敬，直呼佛陀的名字：“瞿昙啊，未来佛有多少个？”佛陀说：“未来有恒河沙数的佛。”他想：“如果未来有恒河沙数的佛，我以后再修‘死亡无常’等都可以，被度化的机会还是会有有的。”于是，他就离开了。

走了一段路，他又想：“那过去有没有佛呢？我也应该去问问。”于是他就半路返回又问：“乔达摩，那您说过去有多少佛出世？”佛陀说：“过去也有恒河沙数佛曾经出世。”这时他恍然大悟：过去已经有恒河沙数佛出世，而我都没有被度化，如果再这样下去，即使未来恒河沙数佛出世，恐怕也无法度化像我这样的人。于是，他改变了态度，在佛前听受正法，最终获得了成就。

而有些人不是这样，即使看到别人的死亡也无动于衷，看到诸佛菩萨和善知识摄受别人也没有感觉，

这是非常可怕的性格，因此一定要从各方面反观自心。有些人还是很有善根，也有一定的善缘，稍微一点拨，他自己就可以醒过来了。

我希望大家从现在开始，除了生存所需，要尽量放下那些没有意义的追求和竞争。每个人都一定要想想死亡无常，想想自己离开世间时到底如何面对，都应该提前做好准备。

甲三（劝勉精进）分三：一、具足上师窍诀时当修法；二、若不精勤则不得解脱；三、于不听善妙教诲者生悲心。

乙一、具足上师窍诀时当修法：

此时吾得暇满舟，正具上师窍诀桨，
若不精勤渡苦海，更无较此愚痴者。

要渡过大海，光有船还不行，还需要船桨。现在

我们已经拥有了暇满人身的大船，而且还正好具足上师窍诀的船桨。此时如果不依靠上师的窍诀船桨和自己的暇满大船精进修行，渡过轮回苦海，反而浑浑噩噩地懈怠、散乱、放逸，那世间再没有比这更愚痴的人了。

上师窍诀的重要性

所以，在具有暇满人身时，依上师窍诀修行非常重要。藏传佛教经常讲到这一点，汉传、南传佛教的修行也需要上师窍诀。我经常想，今生能够遇到上师的窍诀，真是特别荣幸。否则，即使遇到佛法也不起作用。因为佛法浩如烟海，《大藏经》和前辈大德们的著作多之又多，如果一本一本翻阅，根本找不到重点，更不知该如何修行。

现在很多人自学佛法，基本都是稀里糊涂、毫无头绪、非常迷茫。而真正的善知识会以窍诀的方式宣

讲闻思修的要点，这种窍诀是开启佛陀妙法的殊胜钥匙。否则，以短暂难得的人身，不可能对全部经论通达无碍，我们没有这个时间、精力和机会。

阿底峡尊者刚来藏地时，藏地非常出名的三位学者叫做“库鄂仲”（库·尊珠雍中、鄂·勒巴协绕、仲·杰瓦穷乃即仲敦巴尊者），他们亲自问阿底峡尊者：“是上师的窍诀重要，还是精通经论教典更重要？”阿底峡尊者不假思索地直接说：“上师的窍诀更重要。”三位尊者继续问：“为什么上师的窍诀那么重要？”阿底峡尊者说：“如果没有上师的窍诀，我们就不知道经论教典如何实修。”

这一点自古以来都非常重要。我们也看得到，有些人可以自学佛教经论，但真正要实修就无从下手了。

我也经常想，如果没有遇到上师，我可能不会非

常重视《大圆满前行》《大圆满心性休息》《入菩萨行论》等论典。如果没有重视这些，尽管一辈子闻思学习，也不会了解万法的真相，即使是简单的出离心和菩提心，即生当中也没有机会生起。

虽然生长在这迷茫的世界里有点遗憾，但又不知是什么样的善缘，让我们遇到了精通显密佛法的上师，他让我们有机会学习佛法，并以各种方式为我们开启智慧、驱除愚痴黑暗。这样想起来，又觉得特别幸运。

每个人依止上师的时间长短不同。有些人有前世福报，能依师十年、二十年，甚至更久；有些人却只能依止几年、甚至几个月。我统计了一下，学院正在闻思的后学者中，百分之七八十都没有亲眼见过上师如意宝。但幸好一些堪布、堪姆、法师们见到过，并且有他的传承和教言，如果大家随之努力学习，应该会得到传承上师的教言。

无垢光尊者在这里讲到：获得人身的同时，还需要具足上师的窍诀；有了这两个因缘，还需要精进；若不精进，世间再也没有更愚痴的人了。有人觉得一些呆傻的人、文盲很愚痴，但我们如果有了这么好的机缘而没有精进修行，实际上比他们更愚痴。

精进的重要性

其实精进非常重要。我再三讲过，不管世间法还是出世间法都离不开精进。汉地有一部《佛说菩萨本行经》，其中有一段专门讲到：作为在家人要精进，否则世间的基本生活都难以成办；作为出家人也要精进，否则出世间的解脱也难以实现²⁷。这部经还着重

27 《佛说菩萨本行经》：一时，佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时，世尊见诸沙门，身心懈怠不勤精进，告阿难言：“夫懈怠者众行之累，居家懈怠，则衣食不供、产业不举；出家懈怠，不能出离生死之苦。一切众事皆由精进而得兴起，在家精进，衣食丰饶、居业益广，远近称叹；出家精进，行道皆成。欲得具足三十七品，诸禅三味道法之藏，截生死流至泥洹岸无为安乐，当勤精进勤修为本。欲得六度无极，四等四恩，如来十力、四无所畏、十八不共特异之法，六通、三达，成一切智；欲得具足三十二相、八十种好，严净国土教化众生，皆由精进而得成办。”

讲了很多精进的益处和功德。而且，通过前辈大德们的传记也可以了知这一点。

当前，我们面临的最大危害就是信息爆炸导致的散乱懈怠，大量无聊信息吸引着人们的眼球和分别念。因此，除了办事必需的信息以外，应该尽量断除这些无用的信息。

总之，暇满人身大家都有了，传承上师的教言和窍诀也有了，而精进就要靠自己了。该背诵的要背诵，该听的课要听，然后还应该做一些利益众生的事。听说有些修行人对时间不珍惜，其实时间就是生命——不要整天打电话，一打就几个小时。虽然做事情需要打电话和网络交流，但也不能过于浪费生命。

我们每天都应该做有意义的事，比如念经、禅修、观修无常。而且还有很多人需要帮助，所以还应当弘扬佛法真理，这需要大家共同努力。因此应该尽

量消除散乱，令自己的人生具有意义。

所以我觉得，无垢光尊者的这个颂词非常深奥，不管是否有信仰都应该学。毋庸置疑，这就是人生真理。懂得这种真理，对你的生活乃至整个生命都非常有意义。

第8课

2014年9月11日

下面继续讲《大圆满心性休息》。昨天讲了具足上师窍诀时当修法，今天讲如果不精勤则不得解脱，所以精勤修行必不可少。

乙二、若不精勤则不得解脱：

何故佛赞珍宝器，净除诸过获正义，
若不成办自他利，则自束缚轮回狱。

“何故佛赞珍宝器，净除诸过获正义”，为什么佛陀在相关经典中以“珍宝器”来赞叹暇满人身呢？因为暇满人身是真正的法器，像如意宝一样。因此当

拥有暇满人身时，要净除贪嗔痴等一切过患，真正获取生命的意义。

“若不成办自他利，则自束缚轮回狱。”如果没有依靠人身成办自他二利——自己既没有好好修行，也没有精勤地利益众生，那么如此珍贵的暇满人身就浪费了，就像获得了一个特别珍贵的宝器却闲置不用，甚至用它装不净粪一样。所以，这种人就是把自己束缚在轮回的牢狱中，非常可怕。

因此获得暇满人身时，千万不要造恶业，那对你的今生来世都不利，并且非常令人惭愧。有智慧的人一定要把人身用在有意义的事情上。

《入菩萨行论》中说：“难得此益身，今既侥幸得，亦复具智慧，若仍堕地狱，则如咒所惑，令我心失迷。”既然已经侥幸获得了难得的人身，并且具有明辨取舍的智慧，却还要继续造堕入地狱之业，那

这种人则极为愚痴，就像被密咒迷惑而完全丧失了理智、迷失了方向一样，特别可怕！

我们每个人也可以好好考虑一下：芸芸众生中能够获得人身的很少，获得人身后真正不造恶业、行持善法、经常观修无常的更为稀少；如果得人身后没有断恶行善、修行佛法，反而把人身用在其他方面，那就是很愚痴的。

佛陀在《百喻经》中讲了一个比喻，从前有一个人在国王危难之时拼死相救，国王说：“既然你救了我的命，无论你需要什么，我都可以赐予你。”因为这个人平时特别喜欢刮胡子，他再三考虑之后说：“我没有其他要求，只希望以后让我来给国王剃须。”国王说：“既然你希求这个，我就答应你。”

这个比喻说明了，获得了人身却没有做任何有意义的事，而是造作恶业或在其他事情上浪费生命，就

像那个人只选择为国王剃须一样愚痴。

观察一下身边的人群，经常看到有些人做着对自己毫无意义，反带来极大损害的事，这非常不应理。

大家听了这个法，应该反思一下自己过去的生活方式。可能有些人会想：“我过去受恶友、特殊环境和家庭等因素的影响，做了很多违背良心的事，现在应该改头换面重新做人。”这种想法非常好，佛陀在经典中也讲过，即使以前造了极大恶业，但若发自内心痛改前非，所造罪业也有机会得以清净。

讲义引用了《致弟子书》中的教证，讲到在整个世间当中，跟天龙、夜叉、大鹏、非人等很多众生相比，人身格外有意义²⁸。我们也知道，在地球上的所有物种当中，人的生命是特别有价值的。而这种价

28 《致弟子书》：“获得人身越过生死海，亦播殊胜菩提之良种，功德胜过珍贵如意宝，何者虚度人生令无果。引导众生心力广大者，一切如来得道依人身，天龙非天大鹏持明者，腹行与人非人皆不得，已获来之不易人身后，故当思维法义勤修持。”

值，有些人已经真正获得了，有些人恐怕还没有如理使用起来。

因此无垢光尊者说，千万不要懈怠懒惰，一定要精进，如果没有精进就得不到解脱。长期学佛的人都知道解脱有多重要。我们很有必要观察一下自己到底有没有希求解脱的心：是否仍然很迷恋世间的生活，是否想从人生苦海中获得解脱？如果想要解脱就要创造解脱之因，否则解脱也并不容易。

乙三、于不听善妙教诲者生悲心：

无垢光尊者看到当时很多人特别刚强野蛮、难以度化，无论听受多少甚深教言都无动于衷，就生起了很大厌离心。我们从这部著作的字里行间也看得出，无垢光尊者有时对人们生起极大的悲心，想要度化他们；有时又生起些许退失之心，不愿度这些难度之人，很想到寂静地去好好修行、趋至菩提。

上师如意宝在世时，有时看到难以度化的弟子行为不如法，也会在显现上生起极大的厌烦心：“不管你们了，我现在太累了，你们也太难度化了！”好像会放弃我们一样。然而，有时看到末法时代刚强难化的众生，他老人家反而生起更强烈的悲心，披上更加精进的铠甲发誓度化众生。而且上师的有些道歌中也讲：看到身边的眷属们，有时会生起欢喜心，有时会生起厌离心。所以，我们自己也应该有所反思。

呜呼如同教诲石，思多世人增厌离，
开示不悟讲不解，明日死亡今执常，
贪著轮回无厌心，明知我慢明懂迷，
愤闹散乱降惑雨，何时我利此等众？

“呜呼”，是作者非常悲悯的一种语气。他感叹道：“悲哉！众生好可怜，该怎么办啊！”按说无垢光尊者时代的众生应该是很不错的，但尊者也写了好

几首厌世歌，《智悲精滴》中也有所提及²⁹。而且无垢光尊者的传记中也说，当时他被寺院中那些野蛮的康巴人开除了，当走到寺院下面的十字路口时，尊者写了一首厌世歌，并让人带到寺院贴在了法座上³⁰。

“如同教诲石，”所以，尊者看到那些众生无法度化，给他们讲这么殊胜的教言，他们却像石头一样一点反应都没有，真是对牛弹琴。可能很多堪布堪姆在讲课时，看到下面的人一点表情和反应都没有，也会有这种感觉。

“思多世人增厌离，”就像给石头、木头讲教

29 《智悲精滴》：“无垢光尊者当年曾面对他所处的时世，唱出了一曲让每一个希求正法、希求真正高僧大德教诲的佛教徒都感到伤心难过的‘厌离道歌’。在他的心迹表白中，尊者对末法时代颠倒错乱的种种丑恶现象进行了最严厉的抨击，并因之而抒发了自己对乾坤混乱的时代与人的极端厌离之心。”

30 《全知无垢光尊者略传》：“当他走到措普译师的遗塔前时，正好碰上一位道友往上来。那位道友问他：‘您这是去哪儿呀？’尊者回答说‘我在康巴这个地方待不下去了，所以要离开此地。’‘您不是著论无碍吗？为什么不留下偈子狠狠地谴责他们一顿呢？’尊者说：‘我已经扬扬洒洒地写满了一张纸，贴在法座上了。不过，这里还有一张。’他拿出来交给那位道友，‘这个麻烦你带上去。’那人便将这首以嘎卡等三十个藏文字母为句头写的厌世歌带了上去。后来，那些康巴人气极败坏地将法座上的偈颂销毁了。那首愤世嫉俗的三十字母厌世歌则在汉地以上广泛传播开来。”

言一样，这些人什么反应都没有，所以大多数世人的表现让人看了之后增上厌离心。这里的厌离心不是出离心，是指不想再给他们讲法了，也不想再度化他们了，看见他们的行为就讨厌。

“开示不悟讲不解，”有些人，即使给他开示了很多密法等甚深教言，他也一点悟性都没有。尽管多年来一直在那听课，但好像越听越像法油子，执著也越来越大，丝毫没有领悟。如何给他讲解，他也不能真正了解、通达法义。

“明日死亡今执常，”有些世间人明明知道明天要死了，但是今天还是一点无常感都没有，还是执迷不悟地贪执今生的一切。

“贪著轮回无厌心，明知我慢明懂迷，”虽然对他宣讲了出离心，但他仍然贪执轮回和今世的一切，丝毫生不起厌离心；有些人虽然明白一点道理，但不

能如理如法地调伏自心，反而更加傲慢；有些人明明懂得一些词句和意义，但是这种“懂得”也完全成了迷惑之因。比如有些聪明的人，讲考时口才很不错，背诵也很好，但他从来没有用这些法对照自相续，反而越来越迷茫。

“愤闹散乱降惑雨，何时我利此等众？”总而言之，末法时代有各种愤闹散乱，在众生心中降下繁多的烦恼之雨。因此，无垢光尊者说：“我什么时候才能利益这些野蛮众生呢？现在看来基本没有希望了。”

从这些文字当中可以看出，一方面，无垢光尊者是真正的文殊菩萨的化现，在他面前应该不会有这样的眷属；但另一方面，每一位上师、每个时代的高僧大德们也会有不同示现。

尊者对当时那些众生起了极大的厌离心。因为他

们有些人很傲慢，有些人听了很多法却像石头一样不仅没有一点进步，反而越来越愚痴、贪执，生不起丝毫出离心、菩提心和证悟境界。看到这些可怜众生，感觉即生中好像没有因缘度化他们了，所以无垢光尊者很想自己到寂静地修行，趋往菩提妙洲。但转念一想不行，这些人还是有所进步，还要为他们发殊胜的愿：今生度不了来世再度。

无垢光尊者在《大车疏》里写了一个发愿文，从“愿以我福德，令十方世界，一切诸众生，悉离苦得乐”一直到最后“竟至不缘广狭高低偏堕界”。等会儿念《普贤行愿品》时大家一起念一下。选个比较好听的音调，但不是为了好听，而是应该边念诵边发愿，思维无垢光尊者当时如何发愿肩负起无上的重任。

闻思修行、弘法利生需要坚强

在生活当中，不管遇到什么样的众生，我们也一定要度化他们。一方面，看到这些众生确实很生厌烦心，因为给他讲了法他也没什么进步，一个个看起来都很野蛮；但另一方面，在末法时代，无垢光尊者也是发了这样一个大愿，我们应该随学。

现场以及网上听课的人，有些在闻思修行过程中可能遇到了各种麻烦、痛苦，有些在弘扬佛法、度化众生时也遇到了诸多违缘，所以很多人都想退。昨天开会时，教务处有发心人员说，他本来很想退下来，但是没有“成功”——他对成功的定义就是“能退下来”，认为不弘法利生就是“成功人士”。所以那位发心人员“不度众生”没有成功，很伤心！

然而我们看看无垢光尊者，虽然他当时也产生过很大的厌离心，但后来又想到，要发愿以种种方式利

益众生——想方设法让病人摆脱疾病，对损害他的人以慈悲心来度化等。因此，我们在修行和弘扬佛法的过程当中，尽管也会遇到一些不尽人意的人和事，但是要披上坚定的铠甲，要发大愿！

通过这次学习，我们以后在修行的逆境中要更加坚强、努力，不要有一点点碰壁就像“猪鼻碰石头”一样，“呼噜呼噜”摇着尾巴就转头走掉了³¹，这不是一个大乘修行人应有的选择和行为。前辈大德在修行和弘法利生的历程中，也会遇到种种困难，那我们这些末法时代的小小人物做这些事情时就更是如此了。因此坚强很重要，无论生活还是修行，坚强的人都会有很好的前途，而怯懦的人不要说修行成就，连生活中也会有很多麻烦。

今天我们通过这个发愿文祈祷无垢光尊者等传承

31 《般若摄颂浅释》：“在修行教言里经常有这个比喻：老猪正在噗、噗、噗地吃着东西，如果遇到一个大石头，它马上就会摇着尾巴往后跑，因为鼻子碰到石头特别痛，再也不敢挖下去。”

上师，我深信他们会赐予不可思议的加持，让我们脆弱、自私、空虚等心态全部息灭，真正生起出离心、悲心、利他心、智慧等非常有价值的心态，也让将来的人生更有意义。

甲四（结行）分二：一、欲越轮回者当观无常之理；二、宣说功德。

乙一、欲越轮回者当观无常之理：

下面讲这一品的结尾，分两个方面，一是想超越轮回者当观无常，二是讲观修无常的功德。

首先，劝勉想从轮回中获得解脱的人观修无常，一定要生起出离心。我们经常讲，要想解脱就要具备出离心、菩提心、无二慧。有了出离心就会认为整个轮回都没有意义，一定要从中获得解脱，这颗心对于修行人来讲很重要。

于此奉劝欲度过，过患轮回之苦海，
成就稀有妙德者，即日思维定死亡，
昼夜唯观修无常，反复生厌出离心。

“于此奉劝欲度过，过患轮回之苦海，成就稀有妙德者，即日思维定死亡，”全知法王龙钦绕降劝请我们，要想渡越具有生老病死、贪嗔痴等无量过患的轮回苦海，成就佛陀稀有的身语意功德海（佛陀身语意的功德在《现观庄严论》中有宣讲）——一方面想要超越轮回、远离痛苦，另一方面想要自相续获得智慧和悲心的无边妙德，希求这两者的人一定要从现在开始思维决定死亡、死期不定、死缘众多等无常观念。

“昼夜唯观修无常，反复生厌出离心。”要日日夜夜唯一观修无常，如果反复观修，自相续一定会生起厌离心和出离心，因此要反复激发这两种心。

思维无常非常重要。噶当派的金厄瓦格西曾

说，如果一天没有观寿命无常，当天的修行就不会成功³²。如果每天都想着“我什么时候会死啊”，那么修行就会成功。

平时一切威仪中，无论走路、进餐还是与人交谈，无论去城市还是寂静的山里，无论坐车还是乘飞机，都要想：“不知道我什么时候死，也许这是我即生最后一个行为。”比如，跟朋友交往的时候要想：“可能以后再也见不到他了。”去一个地方的时候要想：“我以后可能再也去不成了。”

我平时无常观得还不错，每次到了城市里的某条街都会想“这条街我再也不会来了”，所以也不会刻意去看路。但是又没有死，又屡次出现在那里。

可能像我这样思维无常也不太好，但如果大家真正去观修无常，对无常有了一定了解或认识以后，

³² 金厄瓦格西：“如果清晨没有观修一座无常之法，白天就会被今世之念所左右。”

那么与他人的嗔恨和争斗就会减少。因为，很多的冲突和矛盾都是由于对今世的人际关系或事物有特别强烈的执著——越执著就越容易产生强烈的嗔恨心、贪欲等烦恼。在这种心态和情绪的驱使下，行为就会失控，这种失控一旦扩大，人与人、家庭与家庭、国家与国家之间就会产生冲突。因此这些冲突的原因都是贪执今生。

所以人与人之间，要有良好的沟通，就要以认识事物真相为基础。如果我们即生当中没有懂得这些真理，的确也是很可惜的。

大家都知道，无始以来我们一直漂泊在轮回中，错过了无量佛陀而未被度化，并且沉溺在三界中被各种痛苦折磨着。如果我们还不证悟、不认识诸法实相的话，将来还会沉沦，一直得不到解脱。

《入行论》中也说：“饶益众有情，无量佛已

逝，然我因昔过，未得佛化育。若今依旧犯，如是将反复，恶趣中领受，病缚剖割苦。”《大车疏》里也引用了这个教证，意思是说，饶益一切众生的无量佛陀都已趣入寂灭，比如往昔的迦叶佛、拘留孙佛等出世转法轮时，我们可能连一只蚂蚁都不是，否则如果在他们的教下出家持戒，那么在释迦佛时代就会成为最后有者³³。然而往昔，我们因自己的罪过没有得到诸佛的化育，一直沉沦在轮回当中。如果今后继续如此，那么将来也不可能获得解脱。所以我们一定要生起无常之心，否则即使遇到了诸佛菩萨也无法被调化。

《大车疏》里还引用了《现观庄严论》的教证：“如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不获善。”如果自己在善法方面没有一点因缘和善根，那即使佛陀出世也没有用。现在有些没有因缘的众生也

33 《百业经》：“师（法王如意宝）言：在迦叶佛教法下出家持戒的人，在释迦佛时能证得果位；在释迦佛教法下受居士戒以上的人，在弥勒佛教法下能证得果位。如果其中破了戒，在贤劫千佛中任一佛的教法中能得解脱。”

是如此，即使高僧大德和佛法甘露教言始终在身边出现，自己也不会趋入，就像人在湖边却不饮水，最终干渴而死一样，非常可怜。

因此我们一定要珍惜人身，这样在因缘具足时就很容易生起佛法的境界。以前汉地有一位会通禅师（鸟窠禅师的弟子），他曾任朝廷宰相，在诸多大臣中智慧超群。有一次，他在花园里看到春天的花特别美，就生起了眷恋贪执之心。这时空中传来一个声音：“其实好花不常开，它会很快凋谢的，您怎可贪执？”以此因缘，他生起了极大的出离心，后来出家成为历史上非常著名的禅师、开悟的成就者³⁴。

34 《景德传灯录》：杭州招贤寺会通禅师。本郡人也。姓吴氏。本名元卿。形相端严，幼而聪敏。唐德宗时，为六宫使。王族咸美之。春时见昭阳宫华卉数荣。玩而久之，倏闻空中有声曰：“虚幻之相，开谢不停。能坏善根，仁者安可嗜之。”师省念稚齿崇善极生厌患。帝一日游宫，问曰：“卿何不乐。”对曰：“臣幼不食荤膻。志愿从释。”曰：“朕视卿若昆仲。但富贵欲出于人表者。不违卿唯出家不可。”既浹旬，帝睹其容瘁。诏王宾相之。奏曰：“此人当绍隆三宝。”帝谓师曰：“如卿愿。任选日远近奏来。”师荷德致谢。

不能缺少信仰

我们有时候因为得到佛菩萨、高僧大德的加持，或受到亲朋好友的影响，以偶然的机缘趋入了佛门。刚开始感到很陌生，以观望或怀疑的心态去试探，想看看佛教里到底讲的是什么，结果发自内心地体会到了佛法给生活带来的益处，最后就像喝咖啡一样真的上瘾了。在生活当中，我们确实非常需要内心的安宁和快乐，如果内心特别脆弱，那即使外在的物质再丰富，也不一定有利。

尤其现在的年轻人，特别浮躁，生活极其迷茫，找不到人生方向，也不知道人活在世上到底为了什么——每个人都反反复复地向自己和他人追问，然而始终得不到准确答案，最终迷失了方向，失去了生命的价值，特别可怜。

所以，我们现在缺少什么都可以，就是不能缺

少信仰。如果没有信仰，整个世界、国家、群体乃至家庭都会变得非常可怕。一旦某个群体到了只崇拜钱财，而对人性、宗教、传统思想都没有信仰的时候，那它就需要深思了。同时，我们每个人也都非常有必要反观自己。

乙二、宣说功德：

彼成现后利乐法，勇猛精进而修持，
舍今世断我执迷，总之成就诸妙德，
拔出诸过解脱因，急修法根本无常。

“彼成现后利乐法，勇猛精进而修持，”如果日日夜夜观修无常，就会获得无量无边的功德。既可以成就现世的暂时利益，获得人天福报，也可以成就后世的究竟安乐，获得生生世世的快乐，还会勇猛精进地修持佛法，并且也很容易抓住人生当中的很多机缘。不会像世间人那样每天散乱懈怠，贪著睡眠——

很多人晚起早睡，天天呼呼地睡懒觉。

佛经里面说，有一个比丘特别爱睡觉，一次佛陀亲自到他那里去，结果他还在睡，阿难喊他半天都没反应，后来佛陀弹指将他唤醒，告诉他只剩下七天的寿命了，比丘大吃一惊，不知所措。于是佛陀讲了他的前世因缘：他在维卫佛时是一个特别懒惰的比丘，因为没有积累过任何福德，命终后转生为蚌、田螺等四种爱睡觉的动物各五万年，这一世因为刚刚从动物“改行”当人，所以还是爱睡觉³⁵。

我们有些人的前世会不会是这样啊？应该不会啊，有些人还是很清醒的，早上很早起来背书、学习，但有些人精进两三天后睡得更多了。（众笑）

35 《法句譬喻经》：佛告比丘：“昔维卫佛时，汝曾出家，贪身利养，不念经戒，饱食却眠不念非常，命终魂神生蠕虫中，积五万岁。寿尽复为螺蚌之虫、树中蠹虫，各五万岁。此四品虫生长冥中，贪身爱命乐处幽隐，以冥为家不喜光明，一眠之时百岁乃觉，缠绵罪网不求出要。今始罪毕得为沙门，如何睡眠不知厌足？”于是比丘重闻宿缘，惭怖自责，五盖云除即得罗汉。

“舍今世断我执迷，总之成就诸妙德，拔出诸过解脱因，急修法根本无常。”对今世有太强的贪执非常不好，而修持无常就能舍弃今世、断除我执——对“我”的迷乱执著。总而言之，观修无常可以获得一切善妙功德，拔除轮回的一切过患，获得真实的解脱之因。因此要想在即生当中真正掌握一切佛法修行的根本，就应按前辈大德们所讲，急速修学无常法。在这方面应有紧迫感。

我们以前讲过一些藏传佛教修心法，比如《开启修心门扉》《山法宝鬘论》等，都大篇幅地讲了无常法。而且，很多人在观修无常时也生起了极大的欢喜心。

因为观修无常也有诸多的功德利益。通过修持无常，自然会守护清净戒律，精进行持六度万行；在生活中不被贪嗔痴烦恼所染，行为很清净；得到诸佛菩萨、白法护法神、空行众的鼎力保佑；世间妖魔鬼

怪、邪门外道无机可乘，不能损害。一般来讲，病魔缠身或被邪魔扰乱者，大多是心里没有无常境界的人。

观修无常减少纷争

在生活当中，如果无常修得很好，一般不会跟人有强烈争执。帕单巴尊者（单巴桑吉尊者）在《当日教言》中说过：“夫妻无常如市客，莫争吵骂当日瓦。”有些在家人跟家人争吵，就像一天吃三顿饭一样，早上吵一次，中午吵一次，晚上吵一次，这样生活真的没有意义。有些家庭刚开始还不是这样，后来就一直吵吵闹闹，毫无幸福可言——他们自己也说不准这种痛苦何时完结。所以，有些家庭就像阿富汗战争中的群体一样非常可怜。

如果无常修得很好，就会像帕单巴尊者所说的那样，知道成为一家人也是无常的，是一种因缘。或如

华智仁波切引用单巴桑吉尊者所讲的话那样，家人如同停落在一棵树上的小鸟，不一会儿就会各自飞散；同样，不同的人集聚在一起只是一种暂时的因缘，不可能持续很久³⁶。

同样，几个道友在同一个寝室生活，也自然会有各种是非。但如果观修了无常，就会想道：“我们只有这几天住在一起，不应该、也没必要给彼此留下不好的印象。大家是一个集体，也不必互相格外贪执。”这样想，就会从内心生起极大的快乐。

所以，修无常具有一定境界的人，晚上睡觉会非常安详，早上起床也很开心，吃饭走路都很快乐，甚至跟人聊天也格外愉快。

其实，世间大多数的争论、战争、冲突、矛盾都是因为常有的执著而引起的。当你对某件事非常执

36 《前行引导文》：印度单巴桑吉说：“……亲朋好友就像林中的小鸟，不要总是对他们牵肠挂肚！”

著的时候，自然会产生一种顽固的排斥或接受。如果首先产生了逆反心或冲突心，那么依靠这种不良情绪的驱使，行为上也难免出现争吵和冲突，这是自然规律。

观修无常拥有幸福

具有无常观的人，死也快乐，活也快乐，行住坐卧都很快乐。现在很多西方国家经常有“幸福人生”的讲座，我经常想，如果讲“无常”应该能让人幸福。可能有些人会说：“啊？讲‘无常’怎么会幸福？最好不要提‘无常’，让我们拥有常有的快乐！”其实也不是这样的，有时候我们从反方面来接受一种知识，反而会得到一种正面的“妙药”。就像中医治病时并不是“头痛医头”，而是在另一个根本点上进行治疗，这样可以根除疾病。

同样的道理，表面看来，观修无常好像会影响家

庭生活和工作积极性等，但事实恰好相反。现在很多人说：“佛教里讲的‘无常、苦、空、无我’是一种很可怕的消极心态。”其实他根本不了解这些道理的甚深含义。我前两天也讲了，“无常、苦、空、无我”实际上说明了万事万物的真相，一旦明白了这种真相，不但不会懈怠散乱，反而会更加积极努力。

你们也知道，现在国内外都有很多非常成功的大乘佛教修行人，他们并没有像一般世间人那样懒惰懈怠、消极避世。正因为他们心里真的生起了无常观、菩提心、空性见，所以并没有整天睡觉，放弃所有兴趣，过着特别消极可怜的生活。

这个时代需要复兴传统文化

现在很多人因为没有机缘学习佛法，所以对佛教不理解，一方面我们非常理解他们这种心态；但另一方面也表明，现在这个时代需要复兴传统文化。在座

各位不要认为听一堂课、学一部论只是为了自己获得一点利益，而应该关心社会，关心世间的所有生命。也应该好好想想，我们懂得了无常的道理之后，需要帮助什么人，自己要做些什么？

如果人们真正懂得了无常的道理，家庭会更快乐，社会会更和谐，而且人与人、人与动物和大自然之间的关系也会得以平衡；如果不懂无常，人们的自私自利、贪婪之心就会不断膨胀，家庭也会非常不快乐。

大家都知道，现在很多家庭没有温暖、没有欢笑，原因是什么？显而易见，因为虚荣心、攀比心以及对各种奢侈品的强烈欲望等，让人变得像被金钱奴役的动物一样，没有了自在。我想，短短的人生以此葬送很不值得。

因此我们要获得一种快乐，什么样的快乐呢？

就像《毗奈耶经》里所讲的“精勤修正道，死时无忧恼，摆脱燃烧室”，通过精勤修正道，不仅活着时很快乐，死时也会无有忧恼。

很多观死亡无常的修行人之间没有冲突，大家都过得特别开心。在佛学院，我可以看得出来很多人是真诚的修行人，他们之间非常融洽和谐。但如果人与人之间有利益关系，在钱财上有所求，那即使是父母子女、兄弟姊妹这些最亲密的关系，也可能为了金钱等发生各种不愉快。

以上讲观修无常有无量功德，最后是本品回向。

甲五、回向本品善根：

每讲完一品我都有种成就感，你们听完有没有这种感觉？

如是法理苍鸣声，发出深益教妙音，

愿众散乱执常惑，疲劳心性今休息。

“如是法理苍鸣声，发出深益教妙音，”无垢光尊者在每一品最后都有这样一个偈颂。意思是说，前面无垢光尊者所讲的法音和教理，比喻成天上云聚的苍鸣声；它发出非常动听的妙音（尤其是在春天，好像汉地也能听到这样好听的春雷声），这种声音比喻我们耳边所听到的意义甚深且十分有益的教诲。

以上每个比喻和教理确实具有很强的加持力。我自己一直认为，虽然佛法浩如烟海，但与我们最近的佛陀就是无垢光尊者，他所宣讲的佛法完全可以强制性地改变我们的相续。原来，在座的各位完全沉睡在轮回迷梦中，有着常有的执著，听了无垢光尊者宣说甚深法理的巨大龙吟声，就像如梦初醒一样，从长夜沉睡中完全清醒过来了。

“愿众散乱执常惑，疲劳心性今休息。”我们在

迷梦中特别执著、散乱，全知无垢光尊者以教言的苍鸣声完全熄灭了这种常有执著，让我们烦恼、疲劳的心得以休息。

现在人都觉得“压力好大，好累哦”，但在寂静山里面，没有听到修行人这么说，有些人可能会说背诵压力大一点，但是好像也还可以。

而在世间当中，不管是什么层次的人都说压力很大——遇到领导，领导说压力很大；遇到商人，商人说压力很大；遇到教师，老师们也说现在压力很大。压力大的时候心会很疲劳，每天都觉得很累很累。累的时候就应该休息，学习《大圆满心性休息》之后，心就会完全休息了。

所以 21 世纪的人应该听《大圆满心性休息》。刚开始如果不听闻，有些道理不一定知道，听完之后自己还要去实行。实行之后，我相信你的心会从根本

上得到休息，这也是现在追求人生美好快乐的最好方法。

今天《大圆满心性休息》第二品“寿命无常”已经圆满讲完了，大家按照无垢光尊者的发愿文一起念诵，之后再用《普贤行愿品》回向，发愿时要按照词义好好观想。

今天是个很好的机缘，大家要想真正利益众生就要好好发愿：有机缘就在即生利益众生，如果即生实在没有因缘，就发愿在今后的生生世世都利益众生。

第9课

2014年9月15日

下面继续讲《大圆满心性休息》。前面已经次第讲了人身难得、寿命无常，现在讲轮回痛苦。实际上，这些科判之间有逐层递进的关系：人身非常难得（暇满难得），但它确是无常的（寿命无常），并且人死之后还存在三界六道的轮回与流转（轮回痛苦），流转之因就是业因果（业因果），业因果的道理要依靠善知识来开示指导（依止善知识），最终从轮回中获得解脱还要修持不共加行的皈依、发心等窍诀（皈依、四无量心、发菩提心）。

我相信，真正有智慧的人，如果好好闻思一遍《心性休息》，基本上会知道这一生该怎么做。他会

懂得，人身并非想象中的常有存在，而是无常性的；但即使无常，也并非唯物论所讲的“人死如灯灭”，而是存在轮回；轮回之因就是善业与恶业；这种因果关系由善知识来开示；善知识还会宣讲从皈依到大圆满之间的窍诀。

所以我总觉得，短暂的人生中，如果不学佛就另当别论，如果学佛而没有闻思《心性休息》的确有点可惜。

我们今天讲上述第三层的“轮回痛苦”。

第三品 轮回痛苦

轮回痛苦品分四：一、总说痛苦自性；二、分别广说；三、思维轮回痛苦之理；四、回向本品善根。

甲一（总说痛苦自性）分八：一、略说痛苦；

二、宣说痛苦之比喻；三、宣说为欲所诱之比喻；
 四、不断受六道痛苦逼迫；五、怨亲不定之理；六、
 投生无数痛苦之理；七、纵得梵天乐之果亦终将受苦
 之理；八、变化之性故痛苦。

乙一、略说痛苦：

轮回痛苦分为四个大科判：总说苦的自性、分别广说轮回痛苦、思维轮回痛苦之理、最后回向。首先是总说痛苦自性：总的来讲，轮回是痛苦的本性。全知无垢光尊者从八个方面阐述此理，首先是略说痛苦。

如是三界轮回法，无常变故极痛苦，
 苦苦变苦及行苦，六趣众生真悲惨！

“如是三界轮回法，”这里也用“如是”承接前文的“寿命无常”。人死了以后，如果真像现在人宣扬的“人死如灯灭”一样，那就尽可以“今朝有酒今

朝醉”，过一天算一天，以后死了也不要紧。但实际上并非如此，死后还有三界轮回。

“无常变故极痛苦，” 三界轮回的一切法无一常有，都是刹那变化的，这会导致极大痛苦。

因为无常所以痛苦，这在佛教中非常关键。圣天论师在《中观四百论》中讲：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”无常法一定有坏灭损害，有坏灭损害则不会有真正的安乐，所以凡无常法都是痛苦的。这个教证在《中观宝鬘论》注疏和萨迦派一位大德的《入中论》讲义中也引用过，后者我在1988年看过，当时深深感受到：原来痛苦的原因就是一切都是变化的。

有些人觉得今天很快乐，但这种暂时的快乐，乃至生活中的一切现象都会变化、消失，这时人们就会感到非常痛苦。比如，夏天的花虽然很美，但一场冰

雹或霜冻过后，原来的美好就会即刻消失殆尽，赏花者也会非常痛苦。所以在这个世界上，凡是无常的东西都没有任何快乐可言。

“苦苦变苦及行苦，”因此，大慈大悲的佛陀在经典中，将三界轮回的苦归纳为苦苦、变苦、行苦。

苦苦：是指苦上再增加痛苦——有了一个苦之后，又有第二、第三、第四个苦。就像现在城市里的人总说“苦苦苦”，因为他们有生活、感情，身体、心灵、事业、家庭等各种痛苦。这就叫做苦苦。

变苦：表面看来快乐的事，转眼间就会变成痛苦。比如，今天本来很开心，但突然传来消息说，“你家人死了”“你要下岗了”“你被检察院调查了”等等，这就像转成地狱众生一样，原来很美好的生活马上就变成了痛苦。

行苦：经论中对此有不同解释，其中一种说法

是，表面看来做某件事并不痛苦，但它是痛苦之因。比如，我现在吃饭吃得好好的，但没想到吃完就开始拉肚子，而且好长时间都没恢复健康。再比如结婚，很多在家人认为这是非常快乐的事，并把这一天看成一生中最值得纪念的日子，但它却变成了痛苦的开端，这叫做行苦³⁷。

《前行》中还讲到一种行苦：一切事物表面上看不是痛苦，但实际上是痛苦的因和本体。比如我们吃的饭，实际上是由农民的血汗换来的，还有我们走的路、穿的衣服等所有事物，都是由众生的痛苦换来的³⁸。所以，虽然表面上看不到，但这样的痛苦可以说遍满三界。

37 《俱舍论释》：“悦意是变苦，不悦意是苦苦，行苦遍于这两者与其余一切法中。”

38 《前行引导文》：“现在我们这些自以为安乐的人们，表面看起来好像没有亲身受苦，但实际上也绝没有摆脱痛苦之因，比如，吃饭穿衣、住房受用、装饰设宴等等这一切都可能成为造罪业的因，所作所为完全是罪恶的伪装，这一切的后果无疑就是痛苦。”

“六趣众生真悲惨！” 三界六道众生都在感受着这些痛苦，因此是非常悲惨的！

佛陀在《妙法莲华经》中讲“三界无安，犹如火宅”。虽然现在很多人喜欢听关于幸福的讲座、演讲，看关于幸福的书，但实际上，轮回中就是有这么痛苦，即使再怎么夸大，也掩盖不住轮回的痛苦本性。

如果真正了解了轮回的真相，那么即使遇到了痛苦，心里也会有所准备，而且只有这样才有快乐可言。因此我们平时就要知道轮回的真相。后面会讲到，人类、动物等都有哪些种类的痛苦。懂得了这些才会知道：原来这个世界的“底色”并不是快乐——如果每天计算生活中的痛苦和快乐，会发现快乐并不占多数。如果是修行人，的确会常常感到修行和心灵上的快乐，但其他人则非常难以做到。

因此作者说：“六道轮回中的众生真悲惨！”就像我们看到监狱里的人会说：“这些人真可怜啊！”同样，在解脱了烦恼痛苦的圣者眼里，我们这些众生被业和烦恼的镣铐锁得紧紧的，无论如何都很痛苦。

乙二、宣说痛苦之比喻：

如火猛兽野人中，陷入国王圜圉众，
连续不断受痛苦，仍无解脱时增忧。

这里全知无垢光尊者用非常易懂的比喻来形容三界众生的痛苦。

“如火”，就像一群人被熊熊烈火包围一样。大家都知道，发生火灾时困在火海里面的人会多么恐怖，有多么可怜！

“猛兽”，被老虎、野狗或野猪等猛兽包围，也是极其恐怖的！前段时间的新闻中说，有三只老虎吃

了一个人，非常可怕。

“野人”，古代历史上有许多凶恶野人的记载，只要落入他们的群体中就不会有解脱之日，这也相当可怕。

“陷入国王囹圄众，”入于国王监狱的人们也非常痛苦。现在有些人从监狱里出来才知道：原来外面的世界是那么快乐！

我那天说，有一个人在监狱里待了十个月，当时他住的牢房有十二个人，其中一个人特别野蛮，几乎每天都把其他人的午饭全部吃完，谁抢他就会被打得很惨，所以大家都怕他，把他当“上师”一样主动供养所有食物。那个从监狱里出来的人特别怕他，现在还经常梦到他。所以在监狱里，除了监狱长，犯人内部也有这么厉害的人，跟这种人关在一起也是非常痛苦的。

“连续不断受痛苦，”身陷囹圄的人不仅暂时不能解脱，而且连续不断感受痛苦的折磨。《正法念处经》中说：“如是诸法中，求乐不可得。”在世间的_{一切法}当中，很难以得到真正的快乐。

“仍无解脱时增忧。”总之，无论是落入恐怖的猛兽群、野人群中，还是沦落到无有自在的监狱中，或者陷入熊熊燃烧的火坑中，都是非常痛苦的。同样，六道众生在没有获得解脱之前，在_{三界}轮回当中也有如是的痛苦。

以闻思树立正见

以前没有信仰的人，听到“人身难得”“寿命无常”时可能比较容易接受，但听到“轮回痛苦”“业因果”时，就可能心生怀疑和邪见。这跟从小接受的教育、成长环境以及父母的见解有关。所以他们经常对真理产生怀疑，也是正常现象。

正因为邪见和怀疑，所以需要更加深入地闻思修行。闻思时，光是表面上听听课也不行，一定要思维。比如，跟人辩论、探讨宣说业因果、六道轮回的各种经论，以增上信心，这样就能逐渐培育出正见。否则，如果一个人的相续被邪见占据，就不可能真正生起善法功德的苗芽。

无论出家人还是居士，具有正知正见相当重要。否则，虽然表面上很相信善恶因果，但是内心的一些怀疑、邪念，就像一个小肿瘤一样，慢慢会变成“恶性肿瘤”，最后成为“癌症晚期”，无可救药了。不仅身体上会突发癌症，有些人的精神上也会如此，而且这种“癌细胞”也是从一个“微小病灶”逐渐增大的。所以我们一定要以精进闻思建立正见，这极为重要。

以闻思树立理性的信心

轮回痛苦可通过两种方法来了知，一是对我们所见闻的对境进行观修，二是借助感官和分别念无法触及的甚深道理，比如空性、六道轮回的道理。关于六道轮回，佛陀在经典中描述得非常清楚。其中，除了人类和动物以外，地狱、天界等众生的情况是我们无法直接感知的。

现代的个人虽然没有任何理由，但就是不相信佛教的道理，也没有其他的信仰。不像藏地人，从小就生活在正知正见的环境中，不需要特别通过理论的论证和说明就能相信轮回存在，也能知道看不到的事情不一定不存在。而其他地方的年轻人就需要再三闻思才能生起信心。佛教讲的三种信心中³⁹，最高的是理性的信心，它一定要跟智慧相结合，才能真正通达佛教的教义。所以，一定要通过闻思树立理性的

39 《前行引导文》：“信心可以分为清净信、欲乐信、胜解信三种。”

信心。

以上通过比喻，讲了在三界轮回中就像处在野人
群体或监狱等中一样，非常痛苦。

容易体验的人类之苦

虽然我们看不到其他的众生，但仅观察人类，也能体会到很多痛苦。尤其是我跟在家人交谈时，会感到好像男男女女都有很多痛苦。

很多城市女性非常苦恼。如果丈夫出门在外，她们就经常怀疑丈夫有外遇了，不理她了，或者老了以后也不管她了……甚至经常做噩梦，精神状态很不好。

男人们也很痛苦。因为现在生意不景气，还要养家人，而有些人又没有智慧和能力，所以工作、生活

压力都很大。因此，虽然苦恼的原因不同，但同样都非常苦恼。

孩子们也是同样。现在的孩子从小就学得特别多，每天都要考试，家人也一直催他学习。高考前每天都要做很多作业，即使考上了也不快乐，会有更多压力。如果考上了一个比较满意的学校，一些有钱、有智慧的人又要到国外留学；到了国外英语又跟不上，也很痛苦。

总之，社会上的男男女女，还有学校里的年轻人，都有很多痛苦。

很多人说：“您是《苦才是人生》的作者，应该更苦吧？”我说：“我虽然是这本书的作者，但是我还可以。因为对世间的任何一种得失，我都有面对的准备。我虽然修行不是很好，但是我作为出家人没有很多压力，而且也提前知道了很多道理，所以对

于很多人难以忍受的，比如失去地位、财富、名声、亲朋好友，或者产生疾病等，也不会特别痛苦。”

当然，只要有业和烦恼，在三界中就不可能完全没有痛苦。《四百论》中说：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”有地位、有智慧的大人物有意识上的痛苦，比如一些领导、老板根本没有吃穿方面的苦，但是却被另一个大痛苦一直折磨着；一些小人物则是身体上很辛苦疲惫，他们每天都挣不到钱，即使一天挣了五十块钱，也可能拿不到。总之，意苦和身苦日日都在毁坏着世间的人们。

其实人类的痛苦不用别人说，自己也能明显感受到。这用比喻来说明当然很好，但即使没有比喻，我们反观自身也会明白。你问旁边的人：“你苦不苦？”大家都会说：“苦啊！”

有些人欢欢喜喜地去旅游，你问他：“旅游苦不

苦？”他会说：“苦啊！被太阳晒黑了，路上没有吃好，车也坏了，还遇到了泥石流，到了那边也没有宾馆……”如果问一直住在家里的人：“你痛苦吗？”他会说：“苦啊，好孤独啊！席梦思床太软了……”

所以，只要无垢光尊者对“轮回是痛苦的”略加宣说，我们就能感受到，而且谁也不敢说：“轮回是快乐的，你看我们家庭就是这么美满幸福！”

虽然电视上说得特别好听，但实际上并非如此。虽然很多演员也显得很美，但他们只是表面风光，实际生活中却被一大堆痛苦折磨着身心。所以，大家应该看透轮回的本质。

乙三、宣说为欲所诱之比喻：

虽有离苦得乐心，现行苦因受苦果，
犹如飞蛾扑灯火，贪恋欲境受诱惑。

犹如野兽蜂鱼象，为声香味触引诱，
当观五欲惑有情，唯受痛苦永无乐。

“虽有离苦得乐心，现行苦因受苦果，”虽然所有众生都想离苦得乐——人类以及三恶趣众生都想早日解脱各自的痛苦。但是因为众生太过愚痴，有些正在造作痛苦之因，有些正在感受烦恼之果（痛苦）。

因此在这个世界上，真正享受快乐的众生并不多。《入行论》中说：“众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”虽然众生都想断除痛苦，但却一直造作痛苦的因；虽然愚者很想求得快乐，但因愚昧无知，终将乐因乐果当成怨仇一样消灭。这揭示了一个非常重要的窍诀。我们身边的很多众生，虽然心里想获得快乐，但却造作许多痛苦的因，这样一来，苦果自然会现前，即使不想承受也无法逃脱。

“犹如飞蛾扑灯火，贪恋欲境受诱惑。”世间有很多苦因一直诱惑着我们，此时自己会不由自主地趋入对境——面对色声香味触五种欲妙的引诱，自心就像愚童一样，根本无法抵抗。颂词中说，人们贪著美色而毁坏自他，就像飞蛾对灯火的迷恋一样，不管是否知道有潜在的危险都会不由自主地想要得到，于是就扑向灯火而丧命。

“犹如野兽蜂鱼象，为声香味触引诱，”此外，人们还会面对声音上的引诱。现在有些人因贪著名声而堕落，有些人因沉湎流行音乐而迷惑。

就像《心地观经》中所讲，有些聪明的猎人会模仿母鹿的声音来引诱雄鹿，雄鹿以为它的伙伴来了，便寻声而去。此时猎人突然射箭，命中雄鹿要害，将其猎杀⁴⁰。还有一种通常的说法：野兽喜欢听琵琶的

40 《心地观经》：“譬如群鹿居林藪，食于丰草而自养，猎师假作母鹿声，寻声中箭皆致死。世间凡夫亦如是，贪着种种可意声，不知声能染着人，还受三涂诸苦报。”

声音，于是，猎人就弹奏琵琶将其诱杀⁴¹。同样，世间也有许多人因为贪著声音而死去。

还有，如《莲苑歌舞》所讲，蜜蜂本来想获得花的香味，最后自己却缠死在花瓣中。同样，世间也有很多人，为了获得各种妙香而遇险。

另外，鱼儿想获得食物而咬住鱼钩，最后被渔夫拉到手里。同样，很多人也是为了品尝美味而身亡。

再者，沙漠中的大象因为害怕干燥、酷热而寻找凉爽之地，最后却沉陷在泥沼中。或如《心地观经》所讲，为了寻觅母象，公象会走出深山，途中却遇到灾难而死亡。同样，世间也有很多人因贪执一时的身体接触，最后导致身体、名声、财富全部毁坏。

“当观五欲惑有情，唯受痛苦永无乐。” 尤其

41 《前行引导文》：“野兽酷爱琵琶的声音，就算猎人从旁边射毒箭也不发觉，仍旧怡然专注地听着。”

现在，欲界众生贪欲炽盛，被五欲引诱而感受极大痛苦。

总之，三界众生都会受到外境如是的诱惑。

知苦当精进

如果懂得了轮回痛苦，就应该好好修行。米拉日巴尊者曾跟玛尔巴罗扎的儿子说：那些忘记了痛苦与死亡，对后世无所谓的人们，经常去寻找生活中的快乐；而真正懂得轮回痛苦的人，则会不顾劳累饥饿和他人的讥笑，一心一意地为众生修持无上妙法。

现在有些人修行很好，对生活中的很多事也想得开。而有些人根本修不下去，连一个简单修法或平时听课也无法坚持——这主要是因为对轮回痛苦没有生起真正的定解，倘若有此定解，就肯定会精进。

还有些人仅听了几堂佛法课就有很大改变，从此成为一个非常好的修行人；而有些人越听越糟糕，最后心中蔓延邪见而离开道场。

这既跟前世的福报有关，也要看即生当中法是否入心。如果有福报，且法已入心，那么对于“被五欲诱惑的有情永远沉溺在轮回痛苦中”，会特别有感受，每一个比喻都能接受：“噢，就是这样的！”之后的修行也会非常有力度。

对治五欲的窍诀

当然，完全离开五欲也有一定的困难。就像《入行论》中所说：“何需足量革，尽覆此大地，片革垫靴底，即同覆大地。”同样，抹杀所有妙色，隔离所有妙香，确实难以做到，但相续中要有正知正念，要知道外在的诱惑所带来的，到底是解脱还是束缚。

佛陀在《百喻经》中讲过一个很好的比喻。一个人走路时特别干渴。他遇到一眼甘泉，畅饮之后准备离开，但看到泉水还在不断涌出，就再再制止它说：

“我已经喝完了，你不要再出水了！”（《百喻经》的很多比喻跟愚笨者有关。）这时，有人说：“你无法制止它，还是让它自然流淌吧！你也不必待在这里，还是离开吧。”

佛陀以此来比喻修行中对治五欲的方法。五欲好比自然涌出的泉水，愚人无法阻塞泉水涌出，就像人们无法完全遮止五欲产生一样；但如果运用调心方法，或离开特定的环境，就跟五欲自然停止没有什么差别。所以，修行人会想方设法摄持自己的根门。

守护根门要具足善巧方便

刚开始学佛的人看起来特别保守，他会尽量避免外在的所有欲妙，但这样做的效果不一定好。尽管佛

陀在戒律中也赞叹守护根门，但因为世间欲妙不可能完全避免，所以在这方面应该要有善巧方便。

然而有的修行人，在吃饭时听到音乐或闻到香水味等，就跟别人说：“那个给我关掉！”“不要放电视，我是修行人！”“这里不要有香水味，以后我来的时候你们不能用！”

其实，为了自己一个人而要控制所有外境，恐怕有点困难。比如，现在很多客车里都有电视，我听说有些修行人看到放电视就很讨厌，一直要求别人关掉。其实除了你以外，还有那么多人想看，你一个人不看就要求所有人都不看，这是不合理的。所以守护根门也要分析场合，你不想看可以闭上眼睛或者用黑布蒙上眼睛。（众笑）

乙四、不断受六道痛苦逼迫：

天界人趣阿修罗，旁生饿鬼及地狱，
轮回六道如水轮，周而复始苦无边。

天界、人道和阿修罗（非天）叫三种善趣，再加上旁生、饿鬼、地狱三种恶趣，就是六道轮回——我们经常用水车来比喻它，因为水车一直周而复始地转上去又转下来。

三界轮回中，人有八大苦⁴²、十二大苦⁴³等，天人有爱别离苦、死堕之苦，阿修罗有战争之苦，旁生有愚痴和互相啖食之苦，饿鬼有饥渴之苦，地狱有寒热之苦，这些痛苦让无数众生在轮回中浮浮沉沉——时而转生天界、人间，时而转生地狱……像旋火轮一样周而复始、此起彼伏，或者互为因缘而流转。这就是非常可怕的六道轮回。

42 八苦：生苦，老苦，病苦，死苦，爱别离苦，怨憎会苦，求不得苦，五阴炽盛苦。

43 十二苦：八苦再加上愁、悲、忧、恼四苦。

我经常想，要从轮回中获得解脱唯有依靠妙法。过去无数劫，我们一直在轮回中流转；现在如果没有生起真实的菩提心，没有好好修持中观论典中所讲的空性、断掉无明相续，将来就会永远沉溺在轮回当中。

曾有眷属问佛陀：“轮回的开端是什么？”佛陀说：“即使我说了，你也根本无法了解，因为仅用世间概念来表述，你完全无法想象。”所以，众生过去流转于轮回已是如此久远，若不解脱，将来仍会继续流转下去。因此，每当讲起轮回的道理时，总会让人感到众生的可怜、轮回的可怕超乎想象。

乙五、怨亲不定之理：

在生死轮回当中，怨恨的敌人可能变成亲友，亲友也会变成怨恨的敌人。

多生累世每有情，皆成亲怨与中等，
苦乐利害不可数，父转成母母成妹，
妹成自子皆不定，亲友成怨亦无穷。

“多生累世每有情，皆成亲怨与中等，苦乐利害不可数，”在漫长的轮回中，每一个多生累劫不断流转的众生都当过自己的亲人、怨敌或者不亲不怨的中等人。他们每一次转生，都曾给自己带来无量无边的快乐或痛苦、利益或损害。

“父转成母母成妹，妹成自子皆不定，亲友成怨亦无穷。”轮回中，有时父亲转成母亲，母亲转成姊妹，姊妹又变成自己的孩子；或者亲人变成怨敌，怨敌变成亲人——不仅这一世是这样，无始以来都如此。

佛教经常讲：无始以来，所有众生都当过自己的父母。那么，是否所有众生也都当过自己的怨敌呢？

是当过。这时，有些人可能会问：“众生都当过父母的话，我们要向他们报恩；如果众生也都当过怨敌，那要不要向他们报仇呢？”实际上这是不需要的，因为报仇是不合理的行为，也不符合我们的光明心，也就是慈悲心。

从这个颂词当中，我们可以发现，亲怨确实是不定的。《前行》中引用的嘎达亚那尊者的公案，以及《入行论》中的一些公案，都说明了这一点。

《法句譬喻经》中说，有一个人非常吝啬，每次吃饭时就把门紧紧关上。有一次，他杀了一只鸡，让妻子做好后，一家人开始吃饭。佛陀观察度化他的因缘已经成熟，就幻化成一个沙门进入他紧闭的屋室中。他见了特别生气，就开始骂他：“我都已经关门了，你这个无有惭愧的出家人怎么还进来？”

幻化沙门说：“你才是无有惭愧的无耻之人。”

这个人说：“我怎么无耻？”沙门说：“你杀了自己的父亲，娶了自己的母亲，培养怨恨的敌人，这难道不是无耻吗？”

他说：“我怎么会做这些事？”幻化沙门说：“你杀的鸡实际上是你前世的父亲，他因为特别吝啬，死后转生为你家的一只鸡，你今天已经把它杀了；你母亲以前特别疼爱你，以此贪心转生女人成为你的妻子；你前世被罗刹杀掉，那个罗刹因为仇怨变成了你的儿子。所以，你现在把父亲杀了，把母亲当妻子，天天供奉怨恨的敌人。难道这些不是你做的吗？”

这时他依靠佛禅定力的加持，回忆起了前世的所有经历，于是非常后悔和伤心，就在佛陀面前忏悔，后来获得了须陀洹果位。（佛经公案中，一般在家人得须陀洹果，出家之后得阿罗汉果位。）

从这个公案中也可看出，今生的父母亲友与自己

有着不同的前世因缘。表面看来，这一世的亲怨是固定且分明的——这是我的亲戚，那是我的敌人，那是我的恩人。但实际上，不说前世如何，即使今生当中也很难确定亲与怨。比如大城市里，很多人因为一点小事就马上离婚，很多亲密的家人、朋友之间也会瞬间反目成仇、互相杀害，甚至父母和孩子之间也会如此，而怨恨的敌人又会变成最亲密的朋友。

所以，在轮回中人们之间的感情和关系，确实像佛陀讲的那样不确定。因缘聚合时，他会变成你的亲友；因缘散去后，他就会变成你的仇人。所以，说“永远恨他”也不一定，“永远爱他”也不一定。因为在我们的心中有很多致使轮回变化不定的因缘。

因此，我们既要思考无始以来人们之间的因缘，也要思维即生当中亲友、仇人之间的微妙关系。

乙六、投生无数痛苦之理：

若思前生后世业，厌离更为增厌离，
自成蝼蚁诸身体，倘若堆集于一处，
则比四宝山王高，哭泣泪水超四洋。
堕狱饿鬼时所饮，铜汁脓血不净液，
遍布江河不可比，其余无量如虚空，
为欲所断头肢数，世间微尘数不及。

“若思前生后世业，厌离更为增厌离，”如果我们很冷静地思维前生后世的各种业，并真正了解无始以来在轮回中反复流转的过程，确实会增上厌离之心——在厌离之上更加厌离。

很多佛经中讲，有些比丘想起前世时，因为极度恐惧，身上流出很多脓血，后来佛陀开许他穿特殊的袈裟。所以如果真的好思维前世今生，就会认识到轮回确实很可怕，没有什么可贪执的。

“自成蝼蚁诸身体，倘若堆集于一处，则比四

宝山王高，哭泣泪水超四洋。”我们曾无数次变成很小的蝼蚁，如果那些身体没有毁坏而全部堆集一处的话，会比一座四宝组成的须弥山还要高，或者像毗富罗山⁴⁴一样高。实际上一个众生无始以来所有不同的身体积聚在一起，确实会有这么多。

我们在轮回中流的泪也特别多。有些人因为家庭等原因，一生流了很多眼泪，他们经常说：“我的生活一点都不快乐，流过的眼泪全部聚积在一起的话，肯定有好几桶。”其实几桶眼泪并不算什么，我们生生世世流过的泪水比四大海⁴⁵还要多。四大海洋，现在是指印度洋、北冰洋、太平洋、大西洋。不知道佛经里面说的是不是这些，但也可能是指印度四大湖。

“堕狱饿鬼时所饮，铜汁脓血不净液，遍布江河不可比，”我们堕入地狱时，阎罗卒灌入口中的燃烧

44 《大涅槃经》等经典中用印度王舍城中的毗富罗山做比喻。此经中云：“一一众生一劫之中所积身骨，如王舍城毗富罗山。”

45 四大海，也有说为须弥山四周之大海、环绕国土四周之海。

的铜汁，转生饿鬼时喝的脓血和不净液体，如果全部积聚起来要超过四江河⁴⁶。四江河现在可以指长江、黄河、雅鲁藏布江等。所以无始轮回还是很可怕的，确实需要解脱！

“其余无量如虚空，为欲所断头肢数，世间微尘数不及。”我们生生世世的头颅、骨架等其他的部分多得也像虚空一样无量无边，或者说每一世的骸骨全部堆积起来也会像山王一样高。而且我们因为自己的欲望而被砍断的头颅、肢体，是世间微尘的数量所无法比喻的——微尘数还可以衡量，但我们在轮回中为了欲望所受的痛苦却难以计数。

因此，高僧大德们在修行时经常会说：“我在无始轮回中，为了欲望而被砍断肢体无数次，这次为了解脱而布施、苦行也是值得的。”所以他们根本不怕生活中的一点点痛苦。

46 四江河，也有说为指恒河、信度河、缚刍河、徙多河。

我们在轮回中，为了贪欲、感情、财富、名声哭过无数次，现在还有些人没什么理由也一直哭。这些都是没有价值的。如果能为三宝和解脱流下眼泪，那么功德是很大的。

乙七、纵得梵天乐之果亦终将受苦之理：

转畜夜叉鸠槃荼，腹行等受多苦乐，
纵得梵天帝释果，四禅无色七宝地，
功德圆满君主位，亦堕恶趣受剧苦。

“转畜夜叉鸠槃荼，腹行等受多苦乐，”转为畜生、夜叉、鸠槃荼以及腹行动物时，会感受各种苦乐——可能有少许的乐，但大多数都是痛苦。

“纵得梵天帝释果，四禅无色七宝地，功德圆满君主位，亦堕恶趣受剧苦。”即使得到了梵天、帝释天的果位，或者从一禅到四禅色界天的果位，或者非

非想天等无色界的果位，最终也会堕落的。天界的大地由七宝组成，天人的功德也非常圆满。梵天、帝释天等天主的威望远远超过人间的君主，但就像《亲友书》中所讲，他们最后也会堕入地狱等恶趣中感受无量无边的痛苦，这就是世间的无常。

所以，不管是感受各种痛苦的旁生还是享受各种安乐的天人，最后都可能堕入地狱。

而在人间，一些富翁会突然变成穷人，甚至历史上有个别举世闻名的富翁是饿死的。有些国家最高领导、执法人员，最后却锒铛入狱。因此，不要说天人和其他众生，人类也上演了很多无常。

我们身边的人们，财富、地位、感情以及相貌等都在不断变化，比如原来非常好看的人会突然变得面目全非，这些都显示了轮回的无常本性。

总之，即使获得了梵天果位最终也要感受痛苦。

如果这些功德圆满的天人和高高在上的君主最后也会遭到无常的袭击，那我们这些小人物就更是无法幸免了。

如果通过闻思修行，提前有了这样的心念，那即使遇到事业、家庭上的变动，也不会感到痛苦，更不会因此而自杀。所以我想，如果想要救护很多人免于自杀，让他们学佛可能是最好的方法。因为提前增强了心的力量，遇到任何事都会有应对的能力。

第 10 课

2014 年 9 月 18 日

今天继续讲《大圆满心性休息》第三品“轮回痛苦”，现在讲到了“总说痛苦自性”中第八个科判。

乙八、变化之性故痛苦：

如果思维一切万法的无常性，并对此有深刻认识，就会对轮回产生强烈的厌烦心，最后逐渐获得解脱。因为不管小乘还是大乘，要解脱就一定要生出离心。

即生享受无边福，一切高者死亡后，
亦成贫苦可怜仆，如梦富足醒时无，

苦乐无常变苦性，若深思维更增厌，
是故三界诸有情，莫贪有乐修菩提。

“即生享受无边福，一切高者死亡后，亦成贫苦可怜仆，”此生享受着无量无边福德的人或天人，有些相貌端严、财富丰厚，有些地位显赫、万众敬仰、一呼百应。可他们死后，有些会转成非常贫穷的人，有些会转成地位低下、极其可怜的仆人。

这在历史上也屡见不鲜。胜光王曾是印度一位非常有福报的大国王。他在长途跋涉、饥渴难耐之下吃了五个萝卜，最后因消化不良呃逆⁴⁷而死。拿破仑也曾拥有权势、财富，但他最后成了一名囚徒，也有人说他是冻饿而死的。

所以世间很多有福报、有地位的人，不要说来世，即生也可能成为乞丐或者穷人。而且现在也有很

47 呃逆，气逆作声，俗称打嗝。

多国家总统、大官员、大法官，最后在监狱里度过自己的晚年。

总之，不管自己还是别人的身上，都发生过很多无常的案例。

“如梦富足醒时无，”就像梦中非常富裕，醒来却一无所有一样，人间的一切荣华富贵，到最后也只是一场梦。

《百喻经》中说，有个国王请一位音乐家为他演唱，承诺给他一千两银子。可演出结束后，国王却没有兑现承诺。音乐家问为什么，国王说：“你刚才的表演只是让我欢喜一场而已，现在什么都没有了；同样，我刚才说给你一千两银子，也是让你欢喜一场，实际上也是没有的。”

这说明世间的一切，不管是财富、名声，还是感觉很真实的享受，拥有时都只是空欢喜一场，一会儿

就如过眼云烟一般消失了。

《入菩萨行论》中说：“人生如梦幻，无论何事物，受已成念境，往事不复见。”意思是，人生就像梦幻一样，无论任何事物，享受之后都成了回忆的对境，过去的一切不可能再现。

我们现在认为真实的一切，其实只是一场美梦或一场噩梦，此生结束时梦就醒了，这时无论做过什么梦都是一样的。藏地民间有一种比喻：吃肉的人和喝肉汤的人，到了山顶都一样。意思是说，一个人吃得好一点，另一个人吃得不太好，只喝了点肉汤，但是到达山顶时，两个人的气色都是差不多的。同样，做噩梦的人和做好梦的人，最后离开世间时也是一样的。有时我会想，一个国家中，最高领导和最可怜的人，由于业力不同，能力和福报也不同，但最后离开世间时，却同样都是尸体。

“苦乐无常变苦性，”因此，在这个世界上，苦也好、乐也好，都是无常变化性的，并不可靠。所以，大家不要太执著于苦，就像有的人说：“我现在苦得不得了，怎么办啊！”也不要乐得嘴巴合不拢，因为笑过之后可能会哭的。藏地很多老人就不让孩子笑得太厉害了，因为担心后面他会哭。

“若深思维更增厌，”如果深深思维轮回中的苦乐、成败等事，就会知道这个世界上原本就没有什么可靠的，而且对所有事物也都会生起极大的厌离心——财富、感情、地位、健康，人们通常认为这些都非常好，但真正得到了也不过如此，最后不得不产生真实的厌离心。

“是故三界诸有情，莫贪有乐修菩提。”所以，三界一切有情都不要贪著世间有漏的安乐。因为这些显现就像镜中花、水中月一般现而无实，不可依靠。

原来有个美国人经常给我打电话说：“我们美国特别好，旧金山有座桥特别美，花也特别美，真的很舒服……”我说：“像你这样，肯定生不起真正的出离心。”

因此，不管梵天、帝释天，还是一切人类，当无常现前时都无一可靠。所以，我们应该对一切法生起厌恶心，而对修行菩提要有精进心！

甲二（分别广说）分三：一、迷基；二、迷理；三、分类。

乙一（迷基）分二：一、宣说三界迷乱之所依；二、宣说八识聚迷乱之基。

丙一、宣说三界迷乱之所依：

下面广说轮回的痛苦，分为迷基、迷理和分类。迷基和迷理，说明了我们在轮回中产生迷乱的根本原因。首先讲“迷基”，其中“宣说三界迷乱之所

依”，讲三界众生依靠什么而迷乱。

众生身语意三门，欲界色界无色界，
现与半现不现城，苦苦变苦行苦逼，
由心意识增长故，不断迷现境苦乐。

“众生身语意三门，欲界色界无色界，现与半现不现城，”一切痛苦的根本是身语意。按十二缘起分析，三界众生是由身语意之业形成的——依靠粗大物质构成的身体，显现欲界众生；依靠中等粗大的语言，显现色界众生；依靠细微的意识，显现无色界众生。所以，身语意三门分别对应欲界、色界、无色界。

欲界众生的粗大身体，任何人都看得到，所以叫“现城”（显现的世界）；色界众生的身体，有天眼和清净肉眼的人能看到，而一般众生看不到，所以是“半现城”；无色界众生，是最细微的意识状态，连具有

天眼的人也看不到，因此叫做“不现城”。

“苦苦变苦行苦逼，” 三界众生都会被苦苦、变苦、行苦所逼迫。为什么会有这三种痛苦呢？如果认识到迷乱的根本原因，就会显现殊胜童子光（自然本智），在自然本智的本来面目中没有三界迷乱现象；但如果没有认识，就会出现迷乱现象以及痛苦等各种感受。

那么，迷乱现象是如何产生的呢？

“由心意识增长故，不断迷现境苦乐。” 识、意、心这三者本来都是心的意思，但如果细致分析，还是有差别的。

什么是识？在缘取色声香味等六识的对境时，我们会有痛苦、快乐或不苦不乐的感受，产生这些感受的主要根源，是分别显现色等相的部分，这叫做识。比如，看到色法、听到声音或触到某种物体，这些都

是识的作用。

刚开始取对境时，会有个比较笼统、粗略的执著——“噢，这就是色法”，这样的执著叫做心。

再进一步去分析对境是好的而产生贪心，是坏的产生嗔心，是不好不坏的而产生痴心，这叫做意。

关于识、心、意的差别，《大车疏》中还引用了《菩萨地论》的教证⁴⁸。我在外面学校演讲时，经常有人问：“你们佛教讲‘识、心、意’，这三者的差别是什么？”我说：“《心性休息》里面就有这方面的分析。”所以如果我们能记得，就能回答这样的问题。

“识、心、意”的道理也可以结合实际详细分析。比如，认识一个人要经历这样的过程：刚看到

48 《菩萨地论》：“现外境为识，初寻思为心，尔后伺察彼差别之心所即为意，此三者相应具足，即以遍行之本性而存在。”

时，会笼统地知道他是人——不管是男是女，反正不是牦牛等动物，这叫做识。然后，又知道这个人是某某明星，演过什么，这叫做心。最后，当你仔细地看他，发现他并没有电视里那么好看，就产生一种厌恶心；或者想：“哇！我今天太荣幸了，一定要抓到他的手，让他给我加持加持！”这种贪嗔之心就叫做意。

而认识心的本性时，其实是远离这些分别伺察意的。《大宝积经》中说：“既远离心、意、识又不舍等持，此乃善逝不可思议智慧之密。”我们要懂得，远离所有分别意识，安住于不可思议的等持和境界中，就是佛的密意。也就是说，上师本尊真正的智慧和密意，是远离一切执著相的。

如果没有懂得这些道理，而对可爱的对境产生贪心，对可恨的对境产生嗔恨心，对不爱不恨的对境产生痴心，那就无法了悟自心。《大车疏》中引用了

《毗奈耶经》的教证：凡夫人见到亲人生贪心，值遇怨敌生嗔恨心，遇到中等者增长痴心，所以“当护汝根门⁴⁹”。确实，世间人每天都会产生这些分别念。大家一定要好好地看讲义，也希望你们把这个教证背下来。

前面的教证中说“当护汝根门”，但我们好像无法守护自己的根门。凡夫人因为习气坚固，无法很好地调整心态；但一些真正的修行人，对亲怨的感受就不是很强烈。当然，就像麦彭仁波切在《二规教言论》中所讲，有一种无愧者，本来就浑浑噩噩，无论对他做好事还是坏事，他都没有什么感觉。

而真正有境界的修行人，知道亲人、朋友最终都会分离，没必要过于贪著；也知道嗔恨、损害、攻击自己的怨敌也很可怜，而且这种关系也依赖因缘的聚合，不可能长久，所以也没必要嗔恨。这样他的心态

49 《毗奈耶经》：“见亲人生贪，值害敌起嗔，遇中者增痴，当护汝根门。”

就会比较平和，对亲疏不会有强烈的贪嗔之心。

但如果修行不是很好，那么虽然学的是《入菩萨行论》等大乘显宗佛法，大圆满、大手印等密宗佛法，或者明心见性的禅宗法门，但遇到贪爱或嗔恨的对境时，自心还是无法转为道用。

佛教徒不要说妄语

我们平时也知道自己的修行境界，别人从我们的言行举止中也能看出来。除非是诸佛菩萨特意化现的凡夫人，表面上看嗔恨心很大，但由于“演技”特别好，一点都看不出他的真实境界，这是非常成功的“演员”。除此之外的有些修行人，当他心中的贪嗔痴暴露无遗时，大家应该都是清楚的，所谓“当局者迷，旁观者清”。

所以，修行人没必要整天吹嘘自己有多高境界，

梦中看到了什么，白天又看到了什么，“噢，我看到你头上，文殊菩萨来了一会儿，然后又走了”，“我看到你的前世应该是某某人的转世，那个时候我也变成了谁”……这样胡说八道没有必要。

作为修行人，千万不要故意说妄语骗人。在世间故意说妄语的人是很低劣的，稍微有点智慧的人也不会故意谄曲、骗人。而佛教徒应该超胜于世间人，要成就佛果、度化众生，但如果连身语意的基本要求都达不到，就根本谈不上是佛教徒。

现在有些佛教徒根本不懂佛教道理，他以为说自己达到了某种境界，别人就会对他恭敬供养。其实，佛陀早就遮止了说神通和说妄语，这也特别适合 21 世纪的人。佛陀说不可以杀、盗、淫、妄，这既是两千五百多年前人类需要守持的底线，也是现在全世界人都需要共同遵守的——如果肆意杀人、说妄语、偷盗、邪淫，那么任何一个国家都不会允许。由此也可

以看出佛陀的伟大。佛陀讲的十善、四根本戒，到现在都是人类不可或缺的行为规范，而且这无疑是一种正能量。

丙二、宣说八识聚迷乱之基：

普基识意五根识，依次乃为处次第，
 彼生因果三有苦，根本无明能所取，
 形成境身心习气，执我我所成轮回。

八种识聚即五种根识、意识、染污意识（末那识）、阿赖耶识。就如麦彭仁波切在《中观庄严论释》中所说，抉择心的时候，唯识宗的观点非常重要。

“普基识意五根识，”心识的根本是没有任何分别的部分，这叫做阿赖耶识，也叫普基识；从阿赖耶识起现的执著分别，即是意识；识在眼耳鼻舌身五根上出现时，就是五根识，好比一颗水晶球放在房子里

面，房子有五个不同方向的玻璃窗，每扇窗上挂不同颜色的布，这时水晶球上就会显现五色。按照因明的观点，五根识没有分别。

“依次乃为处次第，”阿赖耶识、染污意识（我和我所执）、意识、五根识，这些是处⁵⁰的次第。关于“处”的说法，在十二缘起中有六处、蕴界处中有十二处的表述。

“彼生因果三有苦，根本无明能所取，形成境身心习气，执我我所成轮回。”依靠处的次第会形成因果关系，产生三界轮回的痛苦。而痛苦的根源就是无明，以无明引起的我和我所执会呈现外境、身、心和习气等，这就形成了所谓的轮回。

因此，心是阿赖耶识，意是我和我所执⁵¹。就像

50 《大圆满心性休息大车疏》：“从前面的部分产生后面识的缘故称为处。”

51 《文殊智慧庄严经》：“心乃阿赖耶识，我执即为意。”

大海，虽然海面上有此起彼伏，但海底却没有波涛；同样，作为根本心识的阿赖耶识，也没有任何能取所取的执著，它是一种无分别的光明识。关于这一点，第四品还会讲到。

今天听课的有些道友，可能以前对佛教的基本道理没有很好地学习过，所以对有些内容难以理解。无垢光尊者的这部《大圆满心性休息》中，轮回的迷基和迷理，业因果中阿赖耶识和业的分析，第八品的了义不了义、四种密意、四种意趣、两种钥匙（胜义谛、世俗谛），以及第十品密法方面的一些道理都比较难懂，除此之外都比较好懂。

总之，众生流转轮回的根本因是：根、外境、心识三者聚合后显现外境的行相，缘此行相产生执著，于是身口意开始造作善恶业。

全知龙钦绕降在《大车疏》中，引用了第二大

佛陀龙猛菩萨《中观宝鬘论》中的教证：“贪嗔痴及彼，所生业不善，无有贪嗔痴，及彼生业善，不善生诸苦，投转诸恶趣，善业生善趣，世世享安乐。”意思是，贪嗔痴及其所产生的是不善业，无有贪嗔痴及其所生的业叫做善业；不善业产生痛苦并使人转生恶趣，善业产生快乐并令人投生善趣。大家学习《大车疏》时，一定要将颂词与讲义中的相关内容结合起来。

世间人都承认因缘的存在，那因缘是什么呢？因缘离不开阿赖耶和业。虽然阿赖耶没有分别念，但所有善恶业的种子却可存积其上。一旦因缘具足，这些种子就会在相续中成熟。恶业相当于有毒的种子，造作恶业就是把毒种子种在了自己的心田上，虽然暂时看不到，但是这颗种子会慢慢成熟，比如犯法就是一种恶业。

《毗奈耶经》中说：做人一定要随顺王法，否则

即生就会受到惩罚。就像一个人偷东西或者杀人，虽然暂时可能不会被发现，可一旦相续中的种子成熟，别人就会查到他，这就是今生的报应。而且来世还要感受果报，即使变成了其他众生，如果以前造的恶业还没有受报，那么这种无形的力量就会在阿赖耶上慢慢成熟，总有一天会感受痛苦。所以，有些人虽然今生没做什么坏事，但还是会感受很多痛苦。因此，我们确实应该深信因果。

上述《宝鬘论》中的教证，是两千多年前的智者的教言，这些道理至今都可以在生活中得到印证。现在有些人对因果等佛理一点都不懂，就随便说“这是不合理的”。这样说一说是很简单，但是你的智慧有没有达到前辈智者们的百分之一、千分之一呢？如果没有达到，又没有分析研究、修行，仅仅因为不懂就排斥某些道理，那这是很愚痴的。所以，大家以后应该很好地去了解佛法。

因此，三界轮回确实是依靠我执和我所执，以及无明而形成的。而且，我们在轮回中造的业也不会凭空耗尽。

乙二（迷理）分二：一、了知本面而解脱与未知本面而迷乱之理；二、以我所执漂泊轮回受苦之理。

丙一、了知本面而解脱与未知本面而迷乱之理：

如果我们像普贤王如来一样认识了本面，就会在自性中获得解脱，不再感受六道轮回的痛苦；反之，就会在三界中不断流转。这里讲到了认识心性和没有认识心性的差别。

最初产生轮回和整个世界的因并不是心，而是一种光明。但这种光明并非是眼睛所能看到的、某种特别明亮的东西，而是一种“明分”——用语言只能这样称呼，这是一种超离了分别念的法。以后讲因果和密法的时候也会讲到它，而且这是关于轮回起源非常

合理的一种说法。

心性无变圆成实，法身然以无明执，
所生遍计之串习，迷现不净依他起，
执著心境自他法，由此自生无量苦。
将证不变心性义，修道无倒圆成实，
诣净依他起刹土，弃离有城得休息。

此处讲到了心的本性，特别相合于密法《大幻化网》和显宗唯识宗的观点。首先，解释一下颂词的字面意思。

“心性无变圆成实”是“法身”，在大圆满论典《宗派宝藏论》中，法身也叫“最初的光明”或“如来藏”。

唯识宗讲“三自性”，即遍计法、依他起和圆成实。遍计包括相成就遍计、差别遍计；依他起有清净依他起、不清净依他起；圆成实有无变圆成实、无倒

圆成实。

什么是无变圆成实？按照唯识宗的观点，心的本性远离了一切现相，是光明和空性无二无别的本体，它从没有变迁，万法的本性恒时如此，这就是无变圆成实，也叫做了义阿赖耶识、实相阿赖耶识，它就是真正的法身⁵²。

“然以无明执，所生遍计之串习，”如果像普贤王如来一样认识了法身，就会在本面上获得解脱，不再出现迷乱现象；但因为众生没有认识，而由无明产生执著，就有了遍计的串习。

“迷现不净依他起，执著心境自他法，由此自生无量苦。”遍计串习之迷乱的根本因就是依他起。有了依他起，就会执著心与对境、自己与他人、白色与黑色、高与低等各种法，由此就产生了无量无边的

52 关于法身，《现观庄严论》中也做了宣说。

痛苦。

“将证不变心性义，修道无倒圆成实，”一旦通过上师的窍诀，真正证悟了不变的心性（无变圆成实），最后就会现前无倒圆成实——它就像两种佛性⁵³中的修增长佛性，是通过修道圆满福慧二资后现前的智慧灭谛。

“诣净依他起刹土，弃离有城得休息。”现前无倒圆成实后，就可以自由自在地前往清净依他起刹土。那时，就离开了所有不清净的三界轮回之城，得到彻底休息了！

有些疲劳的众生，每天都觉得特别累，压力很大，但当你真正认识心的本性时，就像“退休”了一样，所有“工作”都可以放下，再也不会感到累了。

53 《入行论释·善说海》：“一般来说，佛性有两种，一种是自性住佛性，一种是修增长（也叫实修生）佛性，其中自性住佛性是指心的法性，修增长佛性则指垢染如应清净或存留于心中的善习气……”

以上是对颂词的简单解释，下面按照《大车疏》的讲解做一些分析。

遍计有两种：一种是相成就遍计，一种是差别遍计。

所谓相成就遍计，是指连名言中也不成立的法。比如“龟毛”“兔角”，只不过是名称而已，实际上是不存在的。所谓的“我”也是如此，所以全知将“我执”安立为相成就遍计。虽然我们总是说“我存在”，但从身、心等各处去寻找，却根本找不到所执著的那个“我”。

《大车疏》里讲了一个比喻：一个小孩被取名为“狮子”，但他只不过是叫做“狮子”而已，在他的身体上，根本找不到鬃毛等狮子的任何特征。世间人也有以动物名称取名的，但他同样不具备动物的特征。这就是相成就遍计——在名言中也不存在本体的

法，人们却认为它存在，并经常说它的名称。尤其外道，创立宗派时安立了很多这样的法，后来很多人学习他们的宗派，也随之而承认，但这些法连名言中也不存在，是一种遍计。

以上讲了第一种遍计——相成就遍计。

还有一种是差别遍计。就像做梦时，虽然能看到山河大地，但这些实际并不存在。同样，在未经观察的迷乱意识前，房屋、人等所有世俗法都可以无欺显现，但一经观察，其本体便不存在，这就是第二种遍计——差别遍计，也是我们要打破的。

下面讲依他起。

不清净依他起，即我们面前所显现的一切器情世界，是由习气和业力显现的；而通过修行、发愿等清净的力量，会显现极乐世界等清净刹土，这叫清净依他起。

此处，无垢光尊者就万法唯心的道理进行了一些辩论。

有些人认为：外境是心，因为有了心才会显现外境。

驳斥：如果说“外境由心产生，所以外境是心”，那么女人所生的儿子也成了女人，身体排出的不净物也成为身体了，因为后者都是前者所生之故。

还有人说：虽然心不是产生外境的近取因，但二者之间是无则不生的关系，所以外境是心。

驳斥：按照对方所说，如果依靠怨敌产生了嗔恨心——怨敌与嗔恨心是无则不生的关系，那么嗔恨心与怨敌也应该成为一体了，但这是不可能的，所以“外境是心”的说法不合理。

此外，有些人说：因为外境在心前显现，所以外

境是心。

驳斥：如果这样承认，那凡夫人观想佛的时候，佛就在他心前显现，此时凡夫也应该成为佛陀了；或者，在佛的智慧前也可以显现六道众生，那么佛也应该成为众生了。

在讲义中，无垢光尊者还有很多精彩的辩论。总而言之，无垢光尊者的自宗观点是：外境依靠习气而现前，而并非真正的心。由此可以理清唯识宗的很多观点。《辨中边论》中说：“有无及有故，是则契中道。”名言中的有和无实际上是不合理的，唯识宗最终承许的是超离有无的存在⁵⁴。

无垢光尊者通过智慧驳斥对方观点时，有时会

54 《辨中边论释·日光鬘》：“因此，转生轮回时，唯生虚妄分别心或唯有显现二取之识并现量显现是心前无欺有故，如能取所取的异体显现般实际无故，在有法虚妄分别中以能所二取空的空性以法性方式有故，由此确定虽现而不成立自体或者现空双融的自性。如是证悟此理，即是远离有无增损的中观之道，以诸法法性如实证悟故。”

显现无法容忍的态度：之前把不如法的弟子比喻成石头，后面尊者看到有些人特别笨，就把他比喻成猪。此处，尊者把执持“外境是心”观点的人比喻成大象：说他们除了天天装饰自己的大身躯以外，什么智慧都没有⁵⁵。

希望你们有时间好好看一下《大车疏》，里面的辩论我就不一一讲了。

总之，圆成实包括无倒圆成实和无变圆成实。无变圆成实是一切万法的本体，通过自空、他空、自他二空的方式可以抉择；无倒圆成实是通过修道圆满智慧资粮和福德资粮，最终达到圆满的灭谛。无垢光尊者的《七宝藏》以及《经庄严论释》中也讲到：所谓的圆成实，究竟来讲属于灭谛，它断除了一切所断的现象。按照唯识宗的观点，可以这样解释。

55 《大圆满心性休息大车疏》：执此种观点者在当今时代屡见不鲜，这只能说明他们对大乘的法义颇为迷惑而已，（可以说，此类人与愚昧的大象无有差别。）如云：“莲网遮巨身，佩有花耳饰，面饰金闪闪，大象唯傲立。”

如何对待圣者的金刚语

讲义中对个别观点剖析得非常广，大家如果要写一些论文，可以将无垢光尊者的金刚语作为依据。但是，我们没有资格去破斥无垢光尊者说的对不对，这是非常可笑的事。

这些道理没有说清楚的话，有些人显现上也比较愚笨：“啊，无垢光尊者的这种说法是不合理的！我的智慧已经超过了无垢光尊者……”如果你真的已经超过了文殊菩萨，那是很好的，但实际上是不可能。

所以，我们对传承上师一定要有恭敬心，对他们的金刚语——以智慧抉择的道理，要反复地看。《大车疏》并不是随处可见的书，虽然现在几万字、几十万字的书到处都有，但从出世间的智慧来看，谁都无法企及无垢光尊者，不要说尊者智慧的一半，连千分之一、万分之一都达不到。因此，学习智者所造的

论典，一定要明白一些最甚深的金刚语，并将之作为教证。然而，有些具有邪知邪见且不懂闻思的人，却不是这样做的。

以前也有人说过，像藏地文殊菩萨的化现——全知麦彭仁波切、宗喀巴大师、萨迦班智达，汉传佛教的惠能大师等公认的大德的语言，我们只能去探索，而没有资格做任何改动和评判。

你们也知道，我去年讲《六祖坛经》时，是以非常恭敬、欢喜、认真的态度逐字逐句去学习的，不带有半点评判，不像剖析小说等世间文章一样，认为某个地方前后不连贯或矛盾等。所以，我们对圣者的语言要谨慎。

你们在学习的过程中，也一定要尽力弄明白，全知无垢光尊者在《大车疏》中是怎么分析的。比如关于“外境是否为心”的问题，无垢光尊者引用了什

么教证，最终的观点是什么。所以，有些智慧不错的人，尤其是正在闻思修行的年轻人，应该对这些难点再三思维。

我们学院培养的很多法师，大多是先通过反复学习圣者们的论典，建立了自己的见解，然后去驳斥邪门外道。因此，无论居士还是出家人，都可以通过这种方式成为真正的智者；不要只是念个“阿弥陀佛……”，其他什么都不懂，这会让年轻人嗤之以鼻：“学佛有什么了不起的？”

而年轻人一定要深入学习佛法，不管是简单的业因果，还是非常深奥的中观、唯识和无上密法，都要花时间去研究，否则没有资格评论。有些人说，密宗的某个道理不对。其实，如果你没有系统地学习过密宗，就根本没有资格评论，否则这种评论的语言就是非常可耻的。

当然，对于网上或现实中个别人的无明之语，我们也没有必要去制止，就像法称论师所说：“邪道无边故，一一难破尽。”虽然邪见满天下，没有必要一一遮破，但我们也不要同流合污、随波逐流、人云亦云，这是非常可笑的事。所以，首先自己一定要对密宗的见修行果建立正见，这非常重要。今天听课的人也应该有认真学习的态度。

现在很多人对闻思佛法根本没有兴趣，只注重一些形式，把放生、会供、念经、超度、敲鼓、锤锣等作为最主要的内容。有的人说：“哇，密宗好漂亮，这个帽子特别好看！”这些只是形式，只是密宗很小的一个部分；而最根本的是，我们相续中要产生真正不退转的信心和智慧，这才是密宗的教义和最殊胜之处。

如今，我们佛学院所强调的，就是大家要努力生起不退转的信心和智慧。但这也不是轻而易举就能得

到的。大家都知道，无论在世间教育还是在出世间教育中，都要付出努力才能有所收获。因此我们今天也劝大家，一定要如理地闻思！

丙二、以我所执漂泊轮回受苦之理：

呜呼难察轮回边，疲惫痛苦三有道，
转生何处无微乐，不善业生难忍果，
颠倒自现如梦境，各于六趣感受性，
无而迷现苦无量，依教略说请谛听！

“呜呼”，无垢光尊者用一种悲悯的语气呼唤着，请大家仔细谛听。

“难察轮回边，疲惫痛苦三有道，转生何处无微乐，”轮回的边际难以观察，无量无边疲惫不堪的众生经过三有的道路流转轮回，无论转生于人趣、天趣还是三恶趣，都没有任何快乐。即使暂时感受了一点

快乐，这种快乐也会马上变成痛苦的因。所以，轮回当中无有少许安乐。

“不善业生难忍果，”而且，我们所作不善业的果报非常难忍，比如地狱等恶趣的痛苦，以及即生感受的疾病、贫穷、灾难等痛苦。很多人就是因为以前做了坏事，今生才会感受难忍的痛苦而嚎哭。

“颠倒自现如梦境，”这些痛苦是由于众生自己的颠倒迷乱而显现的。就像一个丑陋的人照镜子，镜子里显现的面容也很丑；同样，如果造了恶业，那么自己感受的果报也是非常痛苦的。

“各于六趣感受性，无而迷现苦无量，”因此，众生在六道轮回中所感受的痛苦，实际上根本不存在。但是因为自己业力的现前，还是要感受无量无边的痛苦。

“依教略说请谛听！”具体有哪些痛苦，以及如

何对治，无垢光尊者将依靠诸佛菩萨的金刚语和前辈大德的教言，在下文宣讲，在座各位应该洗耳恭听。

希望大家听一听下堂课无垢光尊者对轮回痛苦的阐释，也希望每个人都能对轮回生起厌离心，只有认识了六道轮回的本性，大家才会成为一个真正的修行人。

第 11 课

2014 年 12 月 4 日

今天继续讲轮回痛苦。现在讲轮回痛苦的分类：

乙三（分类）分六：一、地狱之苦；二、饿鬼之苦；三、旁生之苦；四、人类之苦；五、非天之苦；六、天人之苦。

丙一（地狱之苦）分三：一、热地狱之苦；二、寒地狱之苦；三、摆脱地狱痛苦之教言。

丁一（热地狱之苦）分十二：一、复活地狱之苦；二、黑绳地狱之苦；三、众合地狱之苦；四、号叫地狱之苦；五、大号叫地狱之苦；六、烧热地狱之苦；七、极热地狱之苦；八、无间地狱之苦；九、彼

等之摄义；十、孤独地狱；十一、近边地狱；十二、摆脱此等痛苦之教言。

戊一、复活地狱之苦：

复活炽铁余烬上，众聚互以兵器杀，
复活声起苦如前，如是受苦至业尽。

地狱有八热地狱、八寒地狱等。在梵语中，“地狱”意为没有任何快乐、自由，非常痛苦⁵⁶。有些人一生都特别痛苦，身心都没有自由，就像处在地狱中一样。有些在家人经常说：“我正在感受地狱的痛苦啊！”尤其监狱里的犯人就是如此。

不过现在有些犯人觉得待在监狱里面很快乐。我去一些监狱讲课时，有些犯人说：“我愿意永远待在这里，因为不用很辛苦就有吃有穿；我也不愿意跟外面的人接触，还是跟这些人在一起比较好。”所以他

56 地狱：梵语曰那落迦 Naraka，泥犁 Niraya 等。译为不乐，可厌，苦具，苦器，无有等。

们被释放后，为了再被抓进来，会故意犯一些错误。执法人员发现他们是故意犯错的，也就故意不抓他了。（众笑）

“复活炽铁余烬上，众聚互以兵器杀，复活声起苦如前，如是受苦至业尽。”八热地狱中第一个是复活地狱。无数众生以业力所牵，集聚在烧铁的余烬上；地狱阎罗卒手拿兵器来摧毁他们的身体，直至完全断绝性命。此时空中发出“愿你复活”的声音，他们便复活了；有些经典中说，他们身上吹来一阵凉风，因业力现前而复活；还有的说，他们因听到空中传来音乐声而复活。复活之后，又不断感受前述无量无边的痛苦，直至业力穷尽。

在所有地狱中，受苦程度最轻的就是复活地狱，但这里的痛苦也极难忍受。龙猛菩萨在《亲友书》中讲，倘若一日之中，一个人被三百短矛不断刺入身体，那这是极其痛苦的——不要说三百短矛，即使被

一支矛刺入身体也非常痛苦，但这种痛苦根本无法与地狱之苦相提并论⁵⁷。

佛陀在《中阿含经》中也讲了三百矛的比喻。此外，佛陀还问眷属：“一块小石头跟须弥山之间的差别有多大？”眷属说：“相当大。”佛陀说：“同样，人间的痛苦就像一块小石头，而地狱之苦大如山王。”由此可知，人间再大的痛苦，包括身处监狱、心情不好等，也都无法与地狱之苦相比。

以智慧抉择地狱存在

讲到地狱之苦，也顺便说一下，现在汉地佛教徒基本能接受地狱、饿鬼、旁生等道理。虽然儒家文化和无神论中没有地狱的概念，但很多人接触佛法后，很容易接受这些道理。当然个别人对地狱众生的寿量

57 《亲友书》：“于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。”

和地狱的整体状况有所怀疑，也是刚开始接触时的正常现象。

但在西方，尤其是美国，有些人很难接受这些道理。很多高僧大德跟我讲：“你千万不要讲地狱，他们不会接受。”但我这次去，特意讲了地狱（众笑）。我说：“二十年前，我跟汉族人接触的时候，尽管他们当时的文化中也没有地狱，但他们也接受了。”

而西方人不相信地狱的存在，是否有充分理由呢？如果有理由，可以跟我辩论；如果没有，仅仅因为自己的文化习惯中没有地狱而不信的话，那不管是美国人还是什么人，这样认为都是不合理的。现在真正的佛教徒都在观修地狱痛苦、出离心。如果不讲地狱，他们如何修持呢？所以我在不同的佛教场合中会故意讲一些地狱的内容。

大家应该了解地狱，如果连地狱的存在都不相

信，那就会随便造恶业。虽然地狱之苦刚开始听到会很害怕，但是不仅仅是地狱，很多世间知识也是特别不可思议的，比如宇宙大爆炸、光学、力学，以及某些粒子仅为分子体积的数亿分之一，还有一些科学原理，都是人类的粗大分别念无法想象的，所以对其产生怀疑也是正常的。

但产生怀疑时应该想一想：如果真的没有地狱倒是很好，可以随便造恶业；可万一有的话，造了恶业就要转生到地狱中，那是多么痛苦啊！

这么多年来，我一直在学习、研究佛法，但确实找不到地狱不存在的理由，想要论证这一点也非常困难；而地狱存在的理由却数不胜数，比如佛经的教证、高僧大德的《地狱游记》、能回忆前世者对地狱痛苦的诸多讲述等。

而很多人刚开始学习佛法时，可能会对地狱的

种种描述产生怀疑，比如地狱众生的寿量有数百万亿年等。因此乔美仁波切在《极乐愿文》中讲忏悔时专门讲到：听到地狱众生的寿量、感受等时，产生怀疑的罪过比五无间罪还大，因此一定要好好忏悔⁵⁸。所以，我们虽然很容易产生这种怀疑，但是这种怀疑也可以用智慧来剖析，这也是很重要的。

个别住在美国的藏传佛教大德曾经跟我说：“你到西方国家，有两件事千万不能讲，第一是地狱的痛苦，他们不接受，听了不高兴；第二是女人的过失，因为他们很多都是女权主义者，不能接受说女人的过失。”我这次去的时候没有讲女人的过失，但我特意讲了地狱的痛苦，也没发现他们有什么接受不了的。

后来我跟这些大德们说：“你们在这里已经十多年了，是不是还不敢讲地狱的痛苦？”他们说：“不

58 《极乐愿文》：“闻善功德恶过患，地狱痛苦寿量等，认为不实仅说法，此罪重于五无间，发露忏悔无解罪。”

讲。”我说：“你们那个群体可能比较特殊吧？其他人好像也没那么严重。”

总之，地狱痛苦极为难忍，大家应该多多思维，而且我们的确没有理由说地狱不存在，一旦转生地狱就要现量感受那种可怕的痛苦，因此，在修行过程中取舍因果非常重要。

寿量人间五十年，四大天王天一日，
 彼三十日为一个月，十二月则为一年，
 复活一日五百年，自寿五百年受苦。
 详说彼之细分类，经说此地狱寿量，
 相当人间之年数，十六万二千俱胝。

“寿量人间五十年，四大天王天一日，彼三十日为一个月，十二月则为一年，复活一日五百年，自寿五百年受苦。”复活地狱众生的寿量：人间的五十年是四大天王天的一天，四大天王天的三十天是一个月

（跟人间的算法一样），十二个月为一年，四大天王天的五百年是复活地狱的一天，此地狱众生要在自寿五百年中感受痛苦。

“详说彼之细分类，经说此地狱寿量，相当人间之年数，十六万二千俱胝。”如果再详细分，佛经中说，此地狱众生的寿量达人间十六万二千俱胝，即一万六千二百亿年⁵⁹。我以前也算过，当时核对了很多资料。本来复活地狱在地狱当中是受苦最轻的，但是用人间的时间来算，寿量也是特别长。

对地狱众生寿量的全面理解

以上是声闻乘经典的讲法，主要依据《正法念处经》等经典。

⁵⁹ 复活地狱众生的寿量： $360 \times 500 \times 360 \times 500 \times 50 = 1,620,000,000,000$ 年即人间一万六千二百亿年。

此外，无垢光尊者还讲到大乘经典和续部的观点：众生各自造业并堕入地狱之后，乃至恶业没有穷尽之前不会命终，所以，地狱众生并没有确定性的寿量。诸如有些众生转生地狱后，如果有人为其助念或自己生起善念，依靠这种强大的对治力也可以立即解脱。但《大车疏》里面有这么一句话，像诽谤阿阇梨这样严重的罪业，很可能多劫无法解脱——这种关于寿量的观点非常重要，可以适用于所有十八大地狱，你们可看看《大车疏》。

所以，个别佛经中说，地狱众生的寿命相当长，一旦转生地狱，就有可能在那么长的时间中受苦。而按大乘经续所说，众生由不同业力感召，各自的感受也不同，对有些众生来说，即使很短的时间也仿佛过了数万年。

业力真正现前难以转变

因此“菩萨畏因，众生畏果”。菩萨因为知道地狱特别痛苦，所以最初不敢造恶业；而众生直到感受果报时才产生恐惧，但此时已经无济于事了。

有些众生正在感受痛苦时，谁也无法改变。昨天有个人给我打电话说他的亲戚病重，问佛教里有没有办法。我说：“没有办法。”其实佛教徒不要为了取悦别人，明知没办法却说有办法。很多佛教徒虽然没有把握，却跟人打包票说：“没问题，我给你念个‘嗡班匝_儿萨埵吽’，马上就好了！”结果念多少也没好，因为众生的业力真正现前时，即使佛陀出现在他面前也很难改变。所以，别人这样问我的时候，我经常说：“很困难，基本没办法。”

实际上，众生因业力现前感到特别痛苦时，能否念个经就让他马上就不痛了？当然三宝的加持不可思

议，他也许会好，但也很可能不会，因为要转变有些业力的话，没那么简单。

戊二、黑绳地狱之苦：

黑绳燃锯剖粘合，粘合复剖极痛苦，
寿量人间一百年，三十三天之一日，
彼天千年狱一日，佛说彼自寿千年，
人间一百廿九万，六千十二俱胝年。

前述复活地狱和此处黑绳地狱，都与杀业有关，包括养殖动物出售宰杀，大多会转生复活地狱。

“黑绳燃锯剖粘合，粘合复剖极痛苦，”黑绳地狱的痛苦是：阎罗狱卒在地狱众生的身体上画很多黑线，并用燃烧的锯沿线剖割，当伤口粘合后再次锯剖、砍割……这样的痛苦非常难忍。

“寿量人间一百年，三十三天之一日，彼

天千年狱一日，佛说彼自寿千年，人间一百廿九万，六千十二俱胝年。”黑绳地狱众生的寿量：人间一百年是三十三天的一日，三十三天的一千年是黑绳地狱的一日，佛陀说，此地狱众生要在自寿一千年中感受痛苦，若按人间年数计算，应该是十二万九千六百亿年⁶⁰。

戌三、众合地狱之苦：

众合地狱形如马，驼虎狮等山岩间，
 毁如微尘重复活，铁域中为锤粉碎，
 极度压榨血不止。寿量人间二百年，
 即为离诤天一日，双胞欲天二千年，
 众合地狱之一日，经说自寿二千年，
 人间俱胝之年数，一零卅六万八千。

⁶⁰ 黑绳地狱众生的寿量： $360 \times 1000 \times 360 \times 1000 \times 100 = 12,960,000,000,000$ 年即人间十二万九千六百亿年。若按《念住经》中所说，则是十二万九千六百零十亿二千万年。

“众合地狱形如马，驼虎狮等山岩间，毁如微尘重复活，铁域中为锤粉碎，极度压榨血不止。”众合地狱的众生前世也造了很多杀业。有一种众合地狱的情形是，面前的山显现为所杀众生的头部形象，比如马、骆驼、老虎、狮子的头像等，他们被业风吹动或被阎罗卒追赶来到山间，两边的山夹在一起，就这样被挤压而死；还有一种众合地狱形如铁臼，无量众生集聚其中，阎罗狱卒用巨大的铁锤压榨、摧毁他们。这两种众生都是反反复复地死而复生。

“寿量人间二百年，即为离诤天一日，双胞欲天二千年，众合地狱之一日，经说自寿二千年，人间俱胝之年数，一零卅六万八千。”众合地狱众生的寿量是：人间的两百年是离诤天的一日（离诤天也叫双胞欲天），双胞欲天的两千年是众合地狱的一日，佛经中说，此地狱众生自寿两千年，若以人间年数计算，是

一百零三万六千八百亿年⁶¹。

戊四、号叫地狱之苦：

号叫地狱火焚叫，沸铁液中受熬苦，
 寿量人间四百年，乃为兜率天一日，
 兜率天之四千年，号叫地狱之一日，
 自寿四千年受苦，等同人间之年数，
 八千二百九十四，万数四千俱胝年。

“号叫地狱火焚叫，沸铁液中受熬苦，”号叫地狱的众生以前也造了杀生等很多恶业，转生地狱后有些在锅里被熬煮，有些在没有门的封闭铁室中燃烧，被沸腾的铁水灌入口中或倒在身上，由于实在无法忍受这种剧烈痛苦，一直大声尖叫。

“寿量人间四百年，乃为兜率天一日，兜率

61 众合地狱众生的寿量： $360 \times 2000 \times 360 \times 2000 \times 200 = 103,680,000,000,000$ 年
 即一百零三万六千八百亿年。

天之四千年，号叫地狱之一日，自寿四千年受苦，等同人间之年数，八千二百九十四，万数四千俱胝年。”号叫地狱众生的寿量是：人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生在自寿四千年中受苦，若以人间年数计算是八百二十九万四千四百亿年⁶²。

62 号叫地狱众生的寿量： $360 \times 4000 \times 360 \times 4000 \times 400 = 829,440,000,000$ 年
即八百二十九万四千四百亿年。

第 12 课

2014 年 12 月 8 日

下面继续讲《大圆满心性休息》。这部论典实际上已经囊括了佛教修行的主要方法和理论。前面讲了暇满难得、寿命无常，现在讲到轮回过患中的地狱之苦，主要包括八热地狱和八寒地狱之苦。

闻法功德难以衡量

听受本论时，一定要想到这部论典的珍贵和重要性。听说有些人为了听每周的两堂《心性休息》，放下了很多工作。这让我想起了《杂宝藏经》中的一个公案。

有一次，有人供养僧众一件非常好的衣服。但很多比丘都不敢穿，而弥勒菩萨的福报比较大，就供养给他了。

弥勒菩萨穿着这件衣服到城里去化缘，有一个穿珠师看到弥勒菩萨后，产生很大的信心，就请至家中供养斋饭。供斋完了以后，弥勒菩萨就给他传非常殊胜的佛法。那个穿珠师一直被吸引着，特别欢喜地听着。正因为他听这堂课，耽误了当天一个很重要的生意，损失了十万钱。

他的妻子得知后就开始说他：“你这个人非常笨，为了听一堂课，竟然损失了十万钱。”当时他也非常后悔。弥勒菩萨看他们的表情，也知道了所有情况，便请他到寺中走一趟。

到了僧坊，弥勒菩萨依次问憍陈如、阿那律等比丘：“听法比十万金更重要吗？”他们都说：“比

十万金更重要。”最后问到阿那律的时候，他说：“对持戒者一次供养食品的功德，远远超过十万金钱，更何况说以恭敬心听闻佛法的功德。”然后他就讲述了自己的前世，“我以前有一次将食物供养给一个独觉，因此功德，九十一劫当中，我生生世世都变成非常有福报的人，最后转生到释迦牟尼佛教法下，获得了圣者的果位⁶³。因此，即使一次供养食物的功德都那么大的话，那以恭敬心来听法的功德就更是不可思议了。”

63 《杂宝藏经》：“……时辟支佛，入城乞食，竟无所得，空钵还出。时卖薪人，见辟支佛空钵出城，即以卖薪所得稗粃，而欲与之，语辟支佛言：‘尊者能食粗恶食不？’答言：‘不问好恶，趣得支身。’时卖薪人，即便授与。辟支佛受而食之，食讫之后，飞腾虚空，作十八变，即还所止。时卖薪人，后更取薪，道见一兔，以杖撩之，变成死人，卒起而来，抱取薪人项，彼取薪人，种种方便，欲推令去，不能得离，脱衣雇人，使挽却之，亦不得离；展转至闇，负来向家，既到家中，死人自解，堕在于地，作真金人。时卖薪人，即便截却金人之头，头寻还生，却其手脚，手脚还生，须臾之间，金头金手满其屋里，积为大积。邻比告官：‘此贫穷人，屋里自然有此金积。’王闻遣使，往覆捡之。即到屋里，纯见烂臭死人手头。其人自捉金头，来以上王，便是真金。王大欢喜：‘此是福人。’即封聚落。从是命终，生第二天，为天帝释，下生人中，为转轮圣王，天王人王，九十一劫，不曾断绝。今最后身，生于释种，初生之日，四十里中，伏藏珍宝，自然踊出。后渐长大，兄释摩男，父母偏爱，阿那律母，欲试诸儿，时遣语无食。阿那律言：‘但担无食来。’即与空器，时空器中，百味饭食，自然盈满。设以四天下金，用为乳哺，不足一劫，况九十一劫，常受快乐。所以我今得此自然饮食，适由先身施此一钵之食，今得此报，上至诸佛，下至梵天，净持戒者，皆名持戒。时穿珠师，闻是语已，心大欢喜。”

所以，有些人尽管放弃了一些工作、陪家人和交际的宝贵时间，但如果真正相信业因果，相信闻法的功德，就会明白听课的价值远远超过世间任何行为。我本人也很重视讲经说法。那天我刚回学院，别人都劝我休息几天，但我觉得耽误一天讲经说法也是很可惜的，哪怕给大家分享四句偈颂也很有意义。

因此暂时来讲，听课也许会让你有一些生意等方面的损失，但从长远来讲，一方面，这是十分必要的共同学习的机会，如果没有共同学习，你的身心会慢慢变得不如法；另一方面，听法对生生世世都有极大利益，如果此生真正修持了善法，死时就不会像很多世间人一样后悔、恐惧。《佛说未曾有因缘经》中说：“善人乐死，如囚出狱。恶人畏死，如囚入狱。”意思是说，善人乐于死亡，就像囚犯从监狱里被释放一样；恶人害怕死亡，就像囚犯入于监狱一样。因此大家从现在起就要一点一滴地积累善法。

但积累善法也并非一日之功，而是要在有生之年，每天抽出一定时间闻思修行。其实，在一天二十四小时中拿出两个小时闻思，还剩下二十二个小时，一半用来睡觉，一半用来散乱也足够了。但有些口口声声说自己是佛教徒的人，用智慧观察一下，可能二十四个小时都没用在佛法上，这是很值得惭愧的。

所以，希望大家一定要以欢喜心来听受佛法。下面讲八热地狱中的大名叫地狱。

戊五、大名叫地狱之苦：

燃铁室中大哀嚎，为火焚烧阎罗打，
寿量人间八百年，即是化乐天一日，
化乐天之八千年，同此地狱之一日，
自寿八千年受苦，即是人间俱胝数，
六亿六千与三百，五十五万二千年。

“燃铁室中大哀嚎，为火焚烧阎罗打，”前面颂词讲的是号叫地狱，此处讲的是大号叫地狱。此地狱众生置身于燃烧的铁室中，周身被火焚烧而四处奔逃，阎罗狱卒见状用种种兵器击打、摧残他们的身体，他们难以忍受折磨而发出巨大的哭叫声。另有经典中说，大号叫地狱众生被放在大锅里熬煮，就像用铁锅煮豆子一样，感受着剧烈痛苦。按照《六趣轮回经》所说，转生此地狱的主因是偷窃三宝财物等⁶⁴。

“寿量人间八百年，即是化乐天一日，化乐天之八千年，同此地狱之一日，自寿八千年受苦，即是人间俱胝数，六亿六千与三百，五十五万二千年。”大号叫地狱众生的寿量：人间八百年相当于欲界天中化乐天的一日，化乐天八千年相当于此地狱一日，大号叫地狱众生要在自寿八千年中受苦，若以人间年数来算，是六亿六千三百五十五万二千俱胝⁶⁵年，即

64 《六趣轮回经》：“若于佛法僧，及诸贫乏者，剽窃彼财物，堕大号叫狱。”

65 俱胝，传释有三，一者十万，二者百万，三者千万。此处取“百万”意。

六千六百三十五万五千二百亿年⁶⁶。

此处明确宣说的是转生于此的最长寿量，虽然不能说是此地狱每个众生的精确寿命，但可以肯定的是，此地狱众生都要在漫长的时日中感受痛苦。

这样的数目非常惊人，简直难以想象。若如此思维，真正相信六道轮回，就一定会谨慎取舍因果。现在有些声称修密法、修禅宗的人，口头上说得很大，但在取舍因果方面，连这些道理都不懂；有些佛教徒从未系统学习过这些道理，对轮回毫无恐惧，连地狱的存在都不相信，甚至经常生怀疑——如果说这样的佛教徒还有资格修行，那实在是可笑。

所以，对于最基本的四加行中的轮回痛苦，一定要长期思维。《大圆满前行》中讲，整天思维轮回痛苦的卡隆巴格西最令人钦佩，而天天讲经说法、禅修

66 大号叫地狱众生自寿八千年（ $360 \times 8000 \times 360 \times 8000 \times 800 = 6,635,520,000,000,000$ 年即六千六百三十五万五千二百亿年）。

的人却不一定很厉害⁶⁷。因此，天天想着轮回痛苦、地狱痛苦的修行人是最了不起的。

在座很多人是接受无神论教育长大的，对无神论的“修行”超过了空性，一直认为业因果、轮回等什么都没有。如果以这样的心态去修行，那不一定会成功。为什么有些人对密法、中观等道理修不上去？就是因为连最基本的世间正见都没有。

什么是世间正见？就是善有善报、恶有恶报，上有天堂，下有地狱。如果连这一点都不相信，那解脱和往生极乐世界等更高的修行境界就更谈不上。所以，如果没有打稳基础，很难修持更高更深的法。

67 《前行引导文》：从前，三同门与卡隆巴格西的一位高徒前来拜见仲敦巴格西，格西问他：“博朵瓦在做什么？”他回答：“他在为数百僧众讲经说法。”仲敦巴说：“稀有！稀有！那也是一正法。普穹瓦格西在做什么？”那人回答：“他在广集自他资具，建造三宝所依。”仲敦巴格西又如前一样说：“稀有！稀有！那也是一正法。衮巴瓦在做什么？”他回答道：“他唯一静修。”格西又如前一样说（稀有！稀有！那也是一正法）。紧接着问：“卡隆巴在做什么？”那位弟子说：“他总是到一个蚁穴的旁边蒙头痛哭。”听到这话，仲敦巴格西立即脱帽，合掌当胸，边流泪边说：“极其稀有，他是真正在修持正法，本来关于这一点有许多功德要讲。但如果现在赞说，卡隆巴格西会不高兴的。”卡隆巴格西之所以蒙头痛哭，是因为想到了轮回中受苦受难的一切众生。

戊六、烧热地狱之苦：

烧热铁室诸众生，短矛刺头锤击打，
 炽热火舌焚全身。人间一千六百年，
 他化自在天一日，此天一万六千年，
 烧热地狱之一日，烧热地狱之众生，
 自寿一万六千年，即是人间俱胝数，
 五十三亿零八百，四十一万六千年。

“烧热铁室诸众生，短矛刺头锤击打，炽热火舌焚全身。”烧热地狱跟前述地狱相似，整个大地都是红红的燃烧的铁地，无量众生因前世的业而集聚于此。他们被阎罗卒用短矛等兵器刺入身体，用铁锤等兵器击打身体，被猛烈的火灼烧全身……感受着各种痛苦。这些众生大多造过焚烧山林或烧死众生的罪业⁶⁸。

68 《六趣轮回经》：“以火焚山川，林木及原野，烧害诸有情，当堕炎热狱。”

汉地有很多烧烤，比如“北京烤鸭”就很出名，还有专门烧鸡、烤鱼的一一很多海边的人就特别喜欢烤新鲜的鱼吃。听说现在有各种烧烤设备，不用到餐厅，自己在家就可以烤。这些用各种工具烤鸡鸭鱼等众生的人，将来也会变成烧热地狱最好的材料。

“人间一千六百年，他化自在天一日，此天一万六千年，烧热地狱之一日，烧热地狱之众生，自寿一万六千年，即是人间俱胝数，五十三亿零八百，四十一万六千年。”烧热地狱众生的寿量：人间一千六百年是他化自在天的一日，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一日，烧热地狱众生的自寿是一万六千年，若以人间年数来算是五十三亿零八百四十一万六千俱胝年⁶⁹，非常可怕。

有时凡夫也不能多想地狱之苦，否则会陷入绝

69 烧热地狱众生自寿一万六千年（ $360 \times 16000 \times 360 \times 16000 \times 1600 = 53,084,160,000,000$ 年即五十三亿零八百四十一万六千俱胝年）。

望。《中观四百论》中也说：“若凡夫亦知，一切生死苦，则于彼刹那，身心同毁灭。”假如凡夫亦能如圣者一样，现量了知三有一切生死诸苦，则于了知之刹那，其身心会因无法承受而崩溃毁灭。

有些人因世间感情而痛苦，比如得不到他人喜爱，或重要的人出事了……身心就顿时就崩溃了。其实也不至于如此，如果一个人不喜欢你，全中国还有十三亿人；某个重要的人死了，还有其他重要的人，不用因此而自杀。相比之下，地狱之苦才真正难以想象，就像佛陀在世时，有的比丘一想起地狱之苦，就恐惧得身上流出脓血来。

因此，出离心修得好的人，经常处于一种非常恐惧的状态中，一想起轮回痛苦就毛骨悚然。这就是真正生起出离心的一个前兆。我们学了地狱之苦，一想起热地狱、寒地狱的痛苦也应感到恐惧。因为很多人此生都造过杀生等地狱之业，所以不转生地狱的把握

应该都没有吧。因此忏悔很重要，每年都要念 40 万遍金刚萨埵心咒来净除罪障，否则确实比较危险。

戊七、极热地狱之苦：

极热地狱之众生，炽热双层铁室内，
燃火三尖矛刺入，双肩顶出铁片缠，
沸液锅中受煮苦。寿量已达半中劫，
人间年数不可量，成住坏空一小劫，
四小劫为一中劫，八十中劫一大劫。

“极热地狱之众生，炽热双层铁室内，燃火三尖矛刺入，双肩顶出铁片缠，沸液锅中受煮苦。”极热地狱的众生置身燃烧的双层铁室中，被阎罗卒用燃火的三尖矛从双足、肛门刺入，再从双肩和头部穿出，以燃烧的铁片缠裹身体，并被抛入沸腾的铁水里，就像铁锅中煮肉一般，感受无尽痛苦。

“寿量已达半中劫，人间年数不可量，成住坏空一小劫，四小劫为一中劫，八十中劫一大劫。”其寿量已达半个中劫，无法用人间年数衡量。世间的成、住、坏、空，每一个是一个小劫，这四个小劫是一个中劫，半个中劫就是这四小劫的一半，比如住劫和坏劫合起来就是半中劫。按照《俱舍论》的算法，八十中劫是一大劫。

关于“劫”的概念，佛在《杂阿含经》和《别译杂阿含经》中都讲过，当时有眷属问佛陀：“‘劫’有多长时间？”佛说：“我可以为你们宣说，但你们却无法理解。”眷属问：“那您可否用比喻解说？”佛说：“可以。在四边长达一由旬的铁城中装满芥子，一百年取一颗，直至取完，此时一劫尚未过完。”还有一个比喻：一座方圆一由旬的大石山，用软毛或绢帕每一百年摩擦一次，当大石山磨尽时，一劫尚未穷尽。

由此可见，堕入极热地狱的众生，要在半个中劫中感受剧烈痛苦，确实非常难以想象。

转生此地狱之因，按《六趣轮回经》所说，是诽谤正法和具相善知识⁷⁰。现在，很多人在网上说佛法和大德的过失，有些可能精神有问题，有些是别有用心，有些可能受他人指使。听说有些人因为嫉妒，雇人在网上说佛法和大德的过失。这些人因为即生经常在网上或者书里说显密佛法、南北传佛教或某位大德的过失，将来会成为极热地狱最好的材料。

网上还有诸多怪象，比如男人装作女人的口吻，或者女人装作男人的口吻来说过失。而现在很多没有智慧的人，看到那些言辞都信以为真、人云亦云。

在这种情况下，我们自己一定要有辨别取舍的智慧，千万不能诽谤正法，否则果报确实非常可怕。下

70 《六趣轮回经》：“谓法说非法，无根而诽谤，令他生热恼，堕极炎热狱。”

面讲无间地狱，也会涉及舍法罪。

戊八、无间地狱之苦：

无间炽燃铁室内，唯闻狱众哀嚎声，
火与众生辨不清，如燃油灯烧灯芯，
火中剩存微生命，需一中劫久受苦，
无余较此更剧苦，故称无间无息狱。

“无间炽燃铁室内，唯闻狱众哀嚎声，火与众生辨不清，如燃油灯烧灯芯，火中剩存微生命，”无间地狱⁷¹也跟前述地狱的状况基本相同，在燃烧的铁室中，只能听到众生的哀嚎声；众生的身体与火焰融为一体、分辨不清，就像燃烧的油灯的灯芯一样，在火焰中仅存微弱的生命，根本没有实质性的身体。

“需一中劫久受苦，无余较此更剧苦，故称无间

71 无间地狱周围有十六个近边地狱。

无息狱。”此地狱众生要在一中劫中感受痛苦，因为世间没有比这更严重的痛苦，所以叫“无间”或“无息”地狱。“无息”就是一点休息的时间都没有。

我们再累也有星期天可以休息，虽然有些人觉得：“我好累啊！跟地狱众生没有什么差别。”但地狱众生其实没有你那么快乐。还有人说：“这几年我一直感受着地狱的痛苦！”这种说法也不对，其实你不了解地狱的状况。如果真的懂得地狱之苦，你就会明白人间的痛苦根本不算什么。就像前面《亲友书》中的比喻所说，一天被三百短矛刺入身体的痛苦，根本无法与地狱里最轻微的痛苦相比。

大家可以想一想，在人间遭遇爱别离、无吃无穿、缺少钱财等时，尽管感觉极其痛苦，但与地狱的轻微痛苦相比，这根本不算真正的痛苦，更不要说无间地狱的痛苦了。

关于“无间”有两种说法，一是无间断地感受折磨，二是死后没有间隔，直接堕入此地狱中，所以叫“无间”地狱。

堕无间地狱的主因，按《地藏菩萨本愿经》中讲，是伪装成沙门，欺骗白衣居士⁷²。现在有些人穿着僧衣，却不受持出家戒，也不具备任何闻思修三藏的功德⁷³，以这样的形象欺骗世人是非常危险的。

此外，造五无间罪——杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、恶心出佛身血，也是堕入无间地狱之因。有些经典中说，杀害有道德的圣贤和有成就的高僧大德，与造五无间罪基本没有差别。

72 《地藏菩萨本愿经》：“若有众生，伪作沙门，心非沙门，破用常住，欺诳白衣，违背戒律，种种造恶，如是等辈，当堕无间地狱，千万亿劫，求出无期。”

73 《戒律花鬘论》：“无学道者主人享，有学道者授受享，具有禅定能力者，得到开许而享用。”已经摧毁了一切烦恼的诸阿罗汉众以主人的方式享受信财，诸如预流果位的有学道者以接受信士供养的方式享受信财，具足清净戒律并精进闻思修行的僧人们以世尊开许之方式享用信财。

另外，舍法罪也是堕入无间地狱之因。密乘戒中说，破誓言的人会堕入金刚地狱。金刚地狱比无间地狱更为严重，失坏密乘戒的人会堕入其中。我以前讲《三戒论》时讲过，不知大家是否记得。

戌九、彼等之摄义：

以上所述诸地狱，火焰渐增七倍热，
下者痛苦较前胜，业未尽前受痛苦。

以上所讲的八热地狱——复活地狱、众合地狱、黑绳地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱、无间地狱，其中的火焰温度、众生所受痛苦和身体的脆弱程度都呈七倍递增。

明辨善恶 勿造恶业

大家的确要想一想，如果转生到地狱里要感受

何等痛苦。有人认为自己今生很快乐，来世也会很快乐，这是不一定的。因为，有些人即生为世间八法造了很多业，来世一定会感受痛苦；而有些人即生看起来特别可怜，但因为修行到位，所以乃至生生世世都会极其快乐。

记得米拉日巴的传记中说，有一次米拉日巴在山洞里面修行，嘉俄泽地方的一些猎人跑到他的洞前，看到他之后刚开始特别害怕。因为当时米拉日巴每天只是吃荨麻，全身绿茸茸的，而且他只有三条布匹来遮蔽身体，除此之外没有任何吃的穿的。

这些猎人看到他之后，特别害怕地说：“你到底
是鬼还是人？”

米拉日巴回答：“我是人，不是鬼，你们不用害怕。”

猎人们说：“你真可怜啊，还不如自己下山去

打工吧。你在这里人不像人鬼不是鬼的，世界上最痛苦、最可怜、最悲惨的人就是你了。”

米拉日巴说：“我是世界上最快乐的人，因为我依止了佛陀般的大译师玛尔巴罗扎，而且得到了即生成就的殊胜窍诀。我获得了殊胜的人身，现在每天都处于一种光明和空性的境界当中。我摧毁了烦恼，生活非常自在，我是世界上最快乐的人。实际上，你们才是最悲惨最痛苦的人，虽然你们转生到佛教兴盛的南赡部洲，但是每天都拿着兵器杀生，将来一定会堕入地狱。地狱离你们并不是很遥远，所以你们是最痛苦最可怜的人。”

然后，米拉日巴尊者给这些猎人讲了一些教言，他们也的确发现自己是很痛苦的。

同样，世间的富贵之人经常光顾餐厅、尽享山珍海味，表面上看来过得很不错的，但他们今天的生活

却是来世转生地狱之因。也许有些人不相信这一点，就像黑社会的人造恶业时，也不相信将来会被捕入狱，直到他们被关在监狱里时，才发现这是当初作恶的结果。

因此，特别希望大家能够懂得地狱的相关道理，这样就会如理辨别善恶，尽量避免造恶业，即使造了，也会好好忏悔。

摧破地狱的偈颂与咒语

关于地狱之业的忏悔方法，《宗镜录》里有一个“破地狱偈”。某王姓人死后来到了地狱门口，此时地藏王菩萨传给他一个偈颂：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”尽管此人一生未造善业，仅在中阴遇到这个偈颂，但他将其牢记于心。

后来，阎罗卒问他：“你生前造过什么善业？”

他说：“其他什么善业都没造过，但是我会背一个偈颂。”此偈出自《华严经》，功德很大，当他背诵时，很多地狱众生都得以解脱。于是，阎罗狱卒让他重返人间，三天后就苏醒了。所以，人死之后一般要放三天，因为他很可能到地狱待三天就回来了，如果很快把尸体处理掉，他回来的地方都没有了。（众笑）

那个王姓人苏醒后，就把这个偈颂传与所有见闻接触的人。后来，这个偈颂就被称为“破地狱偈”，读诵它的功德非常大，在汉地也很流行。

梁武帝早期的时候，有很多行为不如法，志公禅师以神通力令其见到地狱的恐怖相。梁武帝特别害怕，问禅师如何息灭地狱的痛苦。禅师告诉他：“要暂时平息地狱的痛苦，敲钟是最好的办法。”梁武帝害怕自己堕地狱，就让天下寺院早上敲钟。这就是晨钟暮鼓中“晨钟”的由来。

依志公禅师所说，凡是听到钟声的人都不会堕入地狱。此外，藏传佛教的铃鼓声、金刚歌，观音心咒的咒音，谁听到都会成为摧毁地狱的因。

前段时间，美国斯坦福大学邀请我参加一个大型音乐会。虽然我不会唱歌，但我想，念个观音心咒应该对他们利益更大，于是我就说：“我会唱歌，我去。”所以，以后谁让我唱歌，我就给他唱“嗡玛呢巴美吽”。（众笑）

的确，像阿弥陀佛的名号、观音菩萨的名号和心咒，我们可以经常在不同众生的耳边念诵，包括有些正在遭杀或临死的众生，即使他不信佛，我们也可以给他念。你们有些人的家人可能从来不信佛，平时也非常反对你去信，但是他马上要断气的时候，你可以特意在他耳边大声地念“嗡玛呢巴美吽……”，这时他想反对也没办法了。毕竟这对他是有利的，因为这种声音确实可以破地狱。

大家应该记住，刚才讲的《华严经》的偈颂和观音心咒，都是破地狱的。我们藏传佛教的《系解脱》和《闻解脱》当中，有很多破地狱的偈颂和破恶趣的忏悔文。还有格萨尔王的传记当中说，在地狱里念诵《闻解脱》里面的“喻热勒热勒吽久吽”，可以使成千上万的地狱众生获得解脱。这些都是咒语不可思议的力量，我们应该要相信。

戊十（孤独地狱）分二：一、真实宣说孤独地狱之苦；二、破斥其他谬论。

己一、真实宣说孤独地狱之苦：

孤独地狱摄彼中，住于山树与虚空，
岩石水火不定处，少数多聚或独居，
彼为不同痛苦逼，是故称为孤独狱。

有些人说：“我特别孤独，好像入于地狱了一样”，“我好可怜啊，我孤独得很”，“我学佛以后

更孤独了”，“我没学佛前更孤独”……有些人好像在没死之前就入于孤独地狱了。但实际上，孤独地狱是什么样呢？

“孤独地狱摄彼中，住于山树与虚空，岩石水火不定处，少数多聚或独居，彼为不同痛苦逼，是故称为孤独狱。”孤独地狱的众生居住的地方是不定的，或者住在山里、树里、虚空当中，或者在岩石中、水火里……从数量上说，他们有的是单独一个，有的是几个在一起，有的是众多集聚。他们因为被各不相同的业力所折磨，故称为孤独地狱。

其他经典中讲，孤独地狱的众生会成为人们经常使用的无情物，如扫帚、门、地板、路……他们就是以这种方式来感受痛苦，这也是他们的业力现前所致。所以，孤独地狱的众生在世間是非常多的。

己二、破斥其他谬论：

有谓因此地狱众，寿命短暂少数聚，
故称孤独实谬论，岩间恶蝎寿亦长，
经说孤独狱五百，比丘午斋集互争。

有些人说，此地狱众生的寿命短暂、数量寡少，故称“孤独”。无垢光尊者听到这种说法后，显得有点不高兴，说这是一种不合理的说法。因为，岩间恶蝎等孤独地狱众生的寿命非常长。佛经中也有昼辛吉尊者的故事，其中讲到五百比丘集聚并互相砍杀的情景，如果孤独地狱众生只有少量集聚，那经典中这样说就不合理了。同样，如果孤独地狱众生寿命很短，那佛经中说有些孤独地狱众生住世“很多年”也不合理了。

第 13 课

2014 年 12 月 11 日

下面继续讲《大圆满心性休息》，今天讲近边地狱。

勿以有限心识衡量无限所知

我们肉眼看不到的世界有千千万万。即使在人间、旁生界也有很多看不到的地方，那么饿鬼界、地狱界就更不用说了。而孤陋寡闻的人只认可自己的所见所闻，除此之外，对广阔世界的奥秘却一无所知。但我们不应以这种狭隘的见解为依据来下定义。

既然我们的肉眼连几百万光年以外的星球也看不

到，那么对于天堂、地狱是否存在，如果只是用一种特别浅薄的智慧来抉择的话，那应该是一种非常愚痴的行为。所以对于地狱的这些道理，大家非常有必要深深地去思维。

有些人不相信地狱存在并无真正的理由，而是与其成长环境和家庭环境有关，与父母和老师的教育也有非常大的关系。我们来到这个世界时就像一张白纸，在后天的生活环境中不断熏染之后，就形成了自己的人生观和价值观。所以，大家千万不要相信自己特别不可靠的眼耳鼻舌身意，若以这种有限的工具来衡量无限的所知，便往往会自以为是地做出错误的判断。

在讲地狱时，极个别人可能不相信，如果实在不信也没办法——世间很多坏人也不相信会进监狱，不相信“恶有恶报”。但佛教徒如果没有学过地狱、饿鬼、旁生方面的道理，以后的修行就往往会犯错。

对地狱生起恐惧之心

最近听一些道友说：“如果没有学习地狱的道理，将来一定会堕入地狱的。”我听了很高兴，因为通过这样的学习，有些人已经真正改变了自己的人生观。

如果以前造过地狱的业，现在可以尽量忏悔。现在有许多忏悔业障的好方法：念金刚萨埵心咒、百字明、七支供，修空性法门、菩提心等。作为一个凡夫人，虽然不能保证以后一点坏事不做，心里不产生恶分别念，但是我们可以尽量减少造恶业，至少不造严重的地狱之业。

如果修行人没有学过业因果，一点恐惧心都没有，行为就必定与正法背道而驰，会肆无忌惮地造作恶业。

希望大家在修行过程中，要重视这么好的论典当

中的道理。对于这些道理，也许有些人认为是很简单的，《前行》当中也讲过。但讲过一两次是不行的，我们要真正对地狱生起恐怖之心才行。如果你觉得“无所谓，地狱是不可能存在的”，那就说明你相续中没有生起出离心。如果一谈起地狱就非常害怕：“我不注意的话，将来会不会堕地狱啊！”如果你有这样的恐惧心，就说明修行有所进步。

凡夫众生很难保证自己将来不会堕地狱，因为不管是佛制罪的别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，还是自性罪的杀盗淫妄等，肯定都造过很多业。所以，一方面忏悔很重要，另一方面了解地狱并产生恐惧心也很重要。我听说有些人对地狱比较害怕，这是一种很好的修行验相——稍微有一种希望，同时也有一种担忧，虽然这不是最高的修行境界，但有此心态就会非常谨慎细致地取舍因果，即使达到远离希忧的最高境界也需要这样。

戌十一（近边地狱）分二：一、略说；二、广说。

己一、略说：

无间地狱之四周，**糖煨坑与尸粪泥，
利刃原及无滩河，四四十六近边狱。**

昨天讲的八热地狱里，最后一个叫无间地狱，其四周就是近边地狱。《俱舍论》等论典中说，近边地狱有固定位置，而一些大乘了义论典中说，近边地狱没有固定位置，只是众生的分别念所现。

“无间地狱之四周，糖煨坑与尸粪泥，利刃原及无滩河，四四十六近边狱。”但实际上，无间地狱的东南西北四方，每个方向会呈现四个近边地狱——糖煨坑、尸粪泥、利刃原和无滩河，共有十六个近边地狱。如果再加上东南、西南、东北、西北四隅的四个铁柱山，则共有二十个近边地狱。

己二（广说）分六：一、糖煨坑；二、尸粪泥；三、利刃原；四、剑叶林；五、铁柱山；六、无滩河。

庚一、糖煨坑：

无间地狱之众生，感觉门开行至外，
见妙壕影立即往，坠入没膝糖煨坑，
肉皆焚焦骨成白，恢复如初极痛苦。

四类十六个近边地狱当中，第一类是糖煨坑。关于近边地狱，在《正法念处经》《六趣轮回经》《立世阿毗昙论》等相关经论中都有详细描述。

“无间地狱之众生，感觉门开行至外，见妙壕影立即往，”无间地狱的众生，在长劫中感受烧热之苦，最后感觉地狱之门打开了，就往门外行走，就像犯人获得释放一样。他们看到一个特别悦意的妙壕影

子，就马上欣然前往。这种妙壕⁷⁴不是凹陷的大坑，而是可以休憩的清爽凉阴之地。

“坠入没膝煨坑，肉皆焚焦骨成白，恢复如初极痛苦。”结果一走到那里身体就沉下去了，就像沉进泥潭一样。他们原来认为的“妙壕影”其实是火潭，热灰没过膝盖直至头顶（有些经典对此观点不同）。他们的皮肤和骨肉全被烧光，只剩下白骨。他们死后身体又恢复如初，又再次沉入火潭感受极大的痛苦。

其实地狱众生是非常可怜的，不像人类，死了就变成尸体，他们因为业力现前，要不断地死而复生。现在人间有些特别可怜的病人，死也死不了，活也活不成，一直痛苦地惨叫，但他们感受的也只是人间的痛苦。其实，当你感受人间的酷热与寒冷时，或者处理不好人际关系、家庭和工作等问题时，尽管也会特别痛苦，但这跟地狱的痛苦相比，的确是不足挂

74 壕，有“沟”之义。

齿的。

有些人认为，众生特别痛苦时就麻木了，可地狱众生不是这样，他们所感受的痛苦会不断增加。当他们昏厥或死亡的时候，身体当下就恢复如初，再次感受跟以前一样的痛苦。人间有些病人也很相似，身体完全糜烂后过两天又恢复了，接着再次糜烂……

当我偶尔生一点病，或者心里有一些痛苦的时候，只要想想地狱众生或者绝症患者，就觉得自己非常幸运，至少身体还没有感受那样的痛苦。大家也应该这样认识到自己的快乐。

堕入糖煨坑地狱的原因，就是活在人间的时候，曾经把虫等物类扔到火坑里，现在有些人也是这样，比如看到蚊子就特别生气，马上把它扔在火里。或者出家人毁坏戒律后，继续在僧团中享用不该享用的财

物等⁷⁵。所以大家应该谨慎取舍因果，否则会感受非常痛苦的果报。

人间也有类似糖煨坑地狱的痛苦。有一次，我看到美国的一个视频，好像是黑人部落之间发生了冲突。一群黑人把一些人赶进坑里，上面点燃很多木材，活活地烧他们。坑里的人拼命想出来，但上面有一些特别强壮的人手拿武器、棍棒狠狠地打他们，他们因疼痛难忍而掉进坑里；上面的人又点燃更多的树叶、木材扔到坑里，坑里的人一直惨叫，却无法逃脱；每次出来就被痛打，最后昏厥过去……

现在美国有些部落也有这种情况，中东地区则更为多见，有时甚至有二三十人被公开枪毙。看到这些会发现，原来人间也有很多“地狱”。不过这些人死后就不再复生了，而地狱众生会因业力现前而复活。

75 《佛说立世阿毗昙论》：“昔行何业受此果报？昔在人中取有命众生，掷置火中，或热灰中或热砂中。或邪淫他妇过世法则入他境界，或出家破戒行住坐卧僧伽蓝中……以此业报于中受生。”

庚二、尸粪泥：

脱离糖煨坑众生，复见爽泥即踏入，
沉于恶臭尸粪泥，为虫金铜铁喙刺。

“脱离糖煨坑众生，复见爽泥即踏入，沉于恶臭尸粪泥，”众生从无间地狱出来后，要逐层经过每一个近边地狱而感受痛苦。无间地狱的众生罪业稍微减轻时，首先到糖煨坑当中感受痛苦，然后进入到尸粪泥地狱中。众生从糖煨坑地狱出来后，看见特别凉爽的泥潭，觉得那里应该非常好，于是就踏了进去，一进去却沉在非常肮脏的人畜尸体和粪泥之中。

“为虫金铜铁喙刺。”尸粪泥中还有无数业力所现的铁嘴、铜嘴、金刚嘴的虫（人间的蛆虫没有那么坚硬的嘴）。一些铁嘴小虫在众生的耳、鼻等五官里钻进钻出，并在身体里穿来穿去；还有一些铁嘴大虫会将整个身体穿透，并吸食骨髓。有时候看到经论中关于地

狱的描述，确实非常可怕。

堕入这样臭气熏天的地狱当中极其痛苦，那么众生是以何因缘堕入其中的呢？

一种是生前诈现威仪、邪命养活。有些人明明没有功德却装作有功德，借用僧众、佛学院名义化缘，故意欺骗很多人。现在，不光居士当中，出家人中也有不怕地狱的人。他们根本不是为了修路、造佛像等，就是为了自己发财，为了自己的生活而化缘的，这其实就是邪命养活。这些人将来一定会堕入尸粪泥地狱中。

还有一种堕入尸粪泥地狱的因，即将虫或其他动物扔在厕所等非常肮脏的地方，任其死去。人类之间也有这样的事。听说有些监狱把犯人放在毒虫、毒蛇或恶狗群中，最后被活活吃掉。我看过一些关于其他国家监狱的描写，那里把人尸、不净粪都堆在监狱里

面，犯人们就沉溺其中，等待死亡。这也算是人间的尸粪泥地狱吧。

庚三、利刃原：

复见悦原而前往，炽利刃刹身成段。

众生在肮脏的尸粪泥地狱中受了很长时间的痛苦后，又可以前往其他地方了。此时他们远远看到一片非常悦意的青青草原，就非常欢喜地前往那里。可到了才发现，“草原”上的“花草”全部都是各种各样的兵器。他们走在“草原”上，左脚放下去，就被草一样的兵器完全穿破，抬起后又因业力而恢复如初，右脚放下去也同样被穿破……不仅是脚，包括整个身体也被兵器割得一片一片、一段一段的，非常痛苦。

转生此地狱之因，是在人间时说一些非法和邪道。现在有些出版社经常出一些诽谤大乘经典等非法

的书。还有些人根本不辨真假，弘扬一些并非正法的世间邪说，还将真正有价值的佛经说成伪经、进行毁谤等。这些人将来一定会堕入此地狱当中。

下面讲剑叶林，其实剑叶林和利刃原业感相似，因此一些经论将其合为一个，这样算就有四类近边地狱。

庚四、剑叶林：

抵至悦意森林处，为剑叶林狂风毁。

他们从利刃原出来后，抵达了非常悦意的青青森林。此时，“森林”中的树枝、树叶、树花、树果都变成了各种兵器。狂风吹动，“树”上的剑、刀、矛等纷纷落下，身体被切成一片一片，最后被摧毁无余。他们死后以业力感召身体又恢复如初，又不断地前行。

听到这些，以前没有受过正规佛教教育的人也许会有点怀疑：“会不会有这种现象啊？”其实，我以前看到书里说，柬埔寨监狱里有特别残忍的酷刑时，也不太相信。然而，去年我亲自到了那里，看到现场的画面和照片，听到解说人员的介绍，就完全相信了：“噢，原来在同样的蓝天下、大地上，有些人确实确实受过那样的痛苦。”

有些人不相信这些道理也完全可以，对我来讲没有任何损失。但你们可以观察一下自己不相信的原因，也许是成见，也许是受到老师和父母的影响。因此这种见解非常不可靠。你们每一个人都可以想一想，能否真的凭自己的智慧洞察一切万法？如果可以的话，你当然可以拍着胸脯说：“我根本不相信。”现在有些人也说“我不相信这些”，但如果是没有理由不相信的话，那这叫做无知。

堕入剑叶林的主因，一是在人间时特别好战，

非常喜欢入于战场，或者经常跟人争斗、吵架，而且“作战”方面非常厉害——女人中也有“战争英雄”，有些是“口战英雄”，有些是“实战英雄”。

二是谋害别人。现在有些教育其实是教谋害别人的各种方法，比如《孙子兵法》，看起来很吸引人，但它教人的理念如何呢，就非常难说了。

我经常想，一些当代小说、武侠小说、电影电视和某些教育等也许给人带来了非常可怕的影响。现在以邪知邪见做这些的编导和演员也很可怜，虽然即生赚到很多钱，获得很大名声，但因为对人心有错误的引导，将来也许会堕入剑叶林地狱当中。

庚五、铁柱山：

此等众生向前行，耳闻悦意山顶上，
昔友呼唤循声去，利铁刀锥刺血肉，
至顶鹫吸其脑髓。复闻山下呼唤声，

下山刀锥向上刺，且为原间具燎牙，
炽男女抱极痛苦，并为多犬狼所食。

“此等众生向前行，耳闻悦意山顶上，昔友呼唤循声去，利铁刀锥刺血肉，至顶鸢吸其脑髓。”离开了剑叶林的众生向前行走时，因为业力现前而见到一座特别悦意的山。山上有他昔日非常喜欢的朋友呼唤他的名字，他便寻声而去。此时山上森林的枝叶全部变成各种兵器朝向他，穿透他的身体和内脏。他浑身血淋淋的，非常痛苦。到了山顶上，他喜欢的朋友根本不见踪影，却有许多铁嘴乌鸦、鹰鸢等飞禽，将他的肉、脑髓、骨髓全部吃掉，他就这样痛苦地死去。

“复闻山下呼唤声，下山刀锥向上刺，且为原间具燎牙，炽男女抱极痛苦，并为多犬狼所食。”当业力现前时，他的身体恢复如初。此时，他又听到山下有昔日最喜爱的朋友喊自己的名字，于是又想下山去见他。下去的时候，山上所有的树林又变成兵器转向

上方，刺穿他的身体。到了山下，他发现根本没有什么朋友，却被具有燃烧獠牙的铁男铁女拥抱着，还有一些可怕的恶狗、恶狼来吃他的身体。他们就这样反反复复，每当身体恢复了就又要上山或下山。

世间因感情而造业的人会堕入铁柱山地狱。现在，全世界的人都因欲望和感情而饱尝痛苦。包括很多有智慧、有能力的人，在感情上也非常纠结和痛苦，导致在家庭、工作、生活中也非常迷乱。在这种情况下，如果生起贪嗔之心，并造下许多恶业，死后就很容易转生铁柱山地狱。

现在人都是受到影视、媒体的影响，在西方国家，不管老人还是年轻人，由于对异性的耽著都非常痛苦，东方国家的很多人也是如此。一般来讲，在邪淫、感情方面造恶业，将来会转生到铁柱山地狱。

所以，大家很有必要过非常清净的生活。麦彭仁

波切在《君规教言论》当中说，作为一个人，最好是没有任何贪欲；如果做不到，也不能贪得无厌⁷⁶。这是对欲界众生的一个甚深教言。其实，人在没有过多贪心、嗔心、傲慢心等烦恼的平静心态中照样可以生活。不要说山里的修行人，就是城市里的人，只要善于调整情绪也可以完全做到。

但是，大多数人可能把人生的所有价值观都放在满足欲望上，认为这是很值得追求的。现代社会用各种方法对贪心极力宣扬鼓吹，导致很多人传统的价值观受到前所未有的破坏，但实际上这种追求是虚无缥缈的。

以上讲了无间地狱四隅的四个铁柱山，下面讲近边地狱的最后一个——无滩河。有的说法是，众生死后去见阎罗王时，要过无滩河；也有的说，见了阎罗

76 《君规教言论》：“贪欲诸祸之根本，佛陀说为木别果，虽未断除诸贪执，却莫贪得无厌也！”

王或者从无间地狱出来之后再感受无滩河的痛苦。

庚六、无滩河：

复见清凉之河流，欣然前往涉入时，
热灰没腰焚骨肉，见其两岸狱卒护，
此等众生于彼处，数千年中受痛苦。

这些众生从铁柱山出来后，又见到远处有一条清凉的河流，便很欢喜地前往那里，可当进入其中时才发现，那不是清凉的河流，而是炽热的齐腰深的热灰，使他们的骨肉全被烧烂。他们很想上岸，但是河又深又宽，而且两岸都有狱卒看守，一上去就会被铁锤等兵器击打。他们要在无滩河中数千年感受这样的痛苦。其实地狱众生业感现前时的景象，就像我们的一些异常恐怖的梦一样不可思议。

戌十二、摆脱此等痛苦之教言：

灼热剧苦所折磨，如是地狱谁不畏，
三界之苦无有量，知此理者当修法。

“灼热剧苦所折磨，如是地狱谁不畏，”近边地狱多数跟热地狱相似，因此位于无间地狱四周。听到这些地狱之苦，没心没肺的人可能没什么感觉，而有心有肺的人的确会非常害怕。《正法念处经》中说：“汝闻地狱声，已如是怖畏，何况地狱烧，如烧干薪草？”意思是说，仅仅听到地狱的状况和声音，已感到如是可怕，何况真正到了地狱里面，像干柴一样被燃烧，其痛苦就更不用说了。

“三界之苦无有量，知此理者当修法。”三界轮回中的痛苦，尤其是前面的热地狱、近边地狱、孤独地狱等的痛苦根本无法衡量和宣说。有智慧的人如果了知了此理，就应该好好修持佛法。如果以前造了地狱之因，就应该尽量地去忏悔。

其实人生很短暂，弹指间百年就过了。在百年中，可以造恶业而度过，也可以造善业而度过。有些人说：“为了生活，我不可能不造恶业。”其实，要生活也不一定要造特别可怕的业。即使以前造过恶业，下半生也可以当一个修行人。

但当修行人的话，有些在家人在各方面因缘条件不具足的时候，也不一定非要到寺院里出家或者住在山里。我认为在家人有一种责任，尤其是在“计划生育”政策下出生的70后、80后，好多都是独生子女，如果只想到自己出家，父母无人照顾也不行。现在很多出家人看到孝顺父母的功德和不孝顺父母的过失时，这方面的压力也比较大。我遇到的很多出家人虽然口头上说“没事，我出家是对父母最大的一种报恩，就像黄檗禅师等一样”，但心里却是很苦恼的，说着说着就哭起来了。因此，理论上虽然这么说，但实际上却是另一种心情。

虽然我也知道出家有功德，但我有时也没有特别赞叹出家。因为出了家以后，有些修行不好的人处境更糟糕、更可怜，还不如在家人。出家人靠信众的供养生活，自己没有工作，穿着僧衣去打工也不太方便。在这种情况下，如果自己很不争气，不好好闻思，整天懈怠懒惰，跟别人闹矛盾，那还是当在家人好。有些在家人将家庭、工作等都处理得很好，学法方面也非常精进。

不管怎样，我希望大家懂得的确有地狱存在，而且地狱是很可怕的。所以尽量不要造地狱之业，如果造了也一定要忏悔。现在，包括出家人在内的有些佛教徒，根本不怕地狱，尽说一些高深莫测的话，“啊，一切都是空性的，有地狱也不用怕”，“一切都是光明的”，“一切都是如梦如幻的”——但是这个“如梦如幻”还是很实有的“如梦如幻”！

没有真正闻思过的修行人都如此可怜，那么没

有信仰的人就更不用说了。现在，城市里的大多数人每天都在造可怕的地狱之业，他们死后会直接堕入地狱，因此大家都应该来学习一下这方面的道理。

丁二（寒地狱之苦）分二：一、宣说八寒地狱；
二、宣说彼等寿量。

戊一、宣说八寒地狱：

八寒地狱之众生，寒冷所逼有八种，
雪等严寒之诸处，暗中暴风雪冻身，
疱起疱裂颞嘶吒，瞿瞿婆与虎虎婆，
裂如青莲如红莲，裂如大红莲伤中，
炽燃利喙含生食，乃至业尽方离苦。

“八寒地狱之众生，寒冷所逼有八种，雪等严寒之诸处，暗中暴风雪冻身，”八寒地狱的众生感受各种寒冷的逼迫。寒地狱分为八种，那里的众生处于冰冷大雪等严寒的诸处，身体在黑暗中被刺骨风雪所

侵袭。

这种寒冷，并不像人间某些地方的人因为没有水电或衣着单薄所感受的寒冷。其实现在很多人也没有那么寒冷。前一段时间我去了罗科玛的学校，那些老师和学生们穿得特别厚。我特意看了一下，有的人外面穿藏装，里面穿羽绒服，再里面穿毛衣，最里面穿了两层衬衣，好像这个地方特别冷一样。我听说晚上他们睡觉的时候，也是把好几层被子堆在上面，据说有些人甚至用了七八个被褥，好像尸体压在地里面一样。

包括现在我们学院的有些人，外面穿羽绒服，里面又有毛衣，一层一层的，像球形一样的——我以前在山上放牛的时候，一家四五个人的衣服都没有他一个人穿得多。感觉上，人的忍耐度特别低的时候，越加衣服就越冷，所以也不需要那么多吧。不过以前的人不用穿那么多，也许现在 21 世纪的人需要吧。我看

到现在城市里的人也是穿得特别多，其实天气也没有那么冷，只不过是人的一种感觉吧。

我们藏地人冷的时候经常说“阿啾啾”，尤其是停电的时候人们都会这样说。其实我觉得，藏地最好的是寒冷。因为寒冷使人很清醒，可以背诵，禅修时也不会昏沉；在寒冷中修行，好像智慧也打开了，整个世界都非常光明，很多境界也可以出来。所以我觉得，寒冷是很好的修行顺缘。

“疱起疱裂頞嘶吒，曜曜婆与虎虎婆，裂如青莲如红莲，裂如大红莲伤中，” 此处讲了八种寒地狱。

第一个是起疱地狱，因为特别寒冷，有情的身体上开始起疱，所以叫起疱地狱。

第二个是疱裂地狱，有情身上的疱因寒冷而慢慢裂开了，因此称为疱裂地狱。

第三个是頞嘶吒地狱，也叫紧牙地狱，有情因为寒冷而说不出话，禁不住牙关紧咬，因此称为紧牙地狱。

第四个“瞢瞢婆”是阿啾啾地狱，“瞢瞢婆”就是非常寒冷的意思，相当于藏语里的“阿啾啾”、汉语里的“好冷哦”和英语里的“So cold”。有情不断发出呼寒叫冷的声音，因此称为阿啾啾地狱。

第五个是虎虎婆地狱，有情因寒冷无法发出声音，只能呼呼呼地长声叹息，由此称为虎虎婆地狱。

第六个是裂如青莲花地狱，有情身上的疱裂成四瓣莲花，因此称为裂如青莲花地狱。

第七个是裂如红莲花地狱，有情身上的疱冻裂成八瓣莲花，因此称为裂如红莲花地狱。

第八个是裂如大莲花地狱，有情身上的疱裂成

十六瓣、二十瓣、三十二瓣、无数瓣，乃至身体完全裂开，因此称为裂如大莲花地狱。

“炽燃利喙含生食，乃至业尽方离苦。”他们冻裂的伤口中，有许多炽燃铁嘴的含生在不断啄食着，乃至业力穷尽方能离开这种痛苦。

佛经当中有一个公案，瞿伽离因为受提婆达多的影响，对舍利子和目犍连进行诽谤。有一次舍利子和目犍连行至某城，晚上住在一个房子里面，他们根本没有发现里面有一个女人。第二天，他们出来的时候，瞿伽离就对他们公开大肆诽谤。

佛陀呵斥了三次，让他不要诽谤二位尊者，但他就是不听。因为诽谤圣者，他浑身起了各种各样的疱，刚开始像芥子大小，后来慢慢长大，像豆子、枣子……西瓜，最后就死去了，并立即堕入寒地狱。而且他的舌头特别大，有五百个犁在上面耕地，他就这

样感受无量无边的痛苦⁷⁷。

说话要负责任

现在世间也有很多人身患绝症，有些病人全身起疱、糜烂，用任何药、任何方法都治不好。其实，这是前世诽谤圣者等恶业的果报。也有一些是即生造恶业的果报成熟，导致全身像寒地狱众生一样糜烂。

所以有些特别可怕的疑难杂症，在任何医院、由任何医生用任何药都无法治愈，很可能就是前世诽谤圣者的结果。现在，不管网上还是现实中，经常有人诽谤他人。有些是有因诽谤，有些是无因诽谤，这在佛教里面是最可怕的。

77 《别译杂阿含经》：尔时，世尊告诸比丘：“二十伽利胡麻得波罗捺，满溢一车，有长寿人，足满百年取其一粒，如是胡麻一切都尽，此阿浮陀地狱所得寿命，犹故未尽。此二十阿浮陀抵，成一尼罗浮陀。二十尼罗浮陀抵，一呵吒吒。二十呵吒吒抵，一睺睺。二十睺睺抵，一莲华地狱。二十莲华地狱抵，一大莲华地狱。瞿迦梨比丘以谤舍利弗、目连故，堕是大莲华地狱中。”佛告诸比丘：“被烧焦柱，尚不应谤，况情识类。”

无论出家人还是在家人，在一些团体中说话一定要负责任。刚才瞿伽离的公案中，佛陀说二位尊者根本不可能有不如法的行为，但瞿伽离还是一直有声有色地到处讲，而且还强调说“我亲眼看见”。现在有些人诽谤他人时也用“我亲眼看见”“我亲耳听见”“我亲自感受到”等字眼，这样别人就会信以为真。其实这种行为特别可怕。

有些世间团体发表一些言论时，也特别喜欢添枝加叶、无中生有。我们佛学院也经常受到诽谤，说我们佛学院组织什么什么了。

同样，在佛教团体中，有些人说话也非常不负责任，经常对大德、道友等进行诽谤。我看到很多人，上半生肆无忌惮地到处诽谤，下半生就全身腐烂了；到了下一世，就要真正感受地狱的痛苦。因果绝对是不虚的。

所以，我们对自己说的话一定要负责任，不要随便乱说。否则，也许仅仅因为一句话，就要在无量无边的时日中感受痛苦。

我每次想起瞿伽离的公案就感到害怕，这是个非常典型的公案。现在有些佛教徒不好好闻思，经常讲是非；而好好闻思的人，除了修行就没有什么可谈的。

我希望，今天在网上和现场听课的人，除了管理上的必要，交谈时尽量不要说是非。尤其作为佛教徒，应该经常用正知正念观察自己的身语意，如果连一般世间有智慧的人都不如，那还修什么行，难道修地狱的因吗？所以大家一定要注意，否则堕入这样的地狱也是非常可怕的。

戊二、宣说彼等寿量：

革萨拉斗二百倍，装满芝麻容器中，
百年取一粒至尽，起疱狱寿余廿倍。

这里讲寒地狱的受苦时间。“革萨拉”是印度的一个城市，“斗”是称量单位。在相当于“革萨拉斗”两百倍的容器中装满芝麻，两百年取一粒，当所有的芝麻取尽时，起疱地狱众生的寿量才耗尽。八寒地狱中，从起疱地狱开始，其余七个地狱众生的寿量、痛苦呈二十倍逐渐递增。

丁三、摆脱地狱痛苦之教言：

为离一切地狱界，诸具心者当精进。

为了离开上述八寒地狱、八热地狱、近边地狱、孤独地狱，具有心识和智慧的人要对自己负责，应该精进修法，不要懈怠懒惰。

大圆满的修行当中，前面是人身难得、寿命无

常、轮回过患……尤其是轮回过患中，地狱的过患是很重要的。不怕地狱的人确实会造业的，他根本没有资格听密法。所以外加行没有修完的人，一般不让听密法也是有原因的。现在有些西方人自认为已经证悟了大圆满，但却不承认地狱，也不知道这是哪一个宗教的证悟。

所以还是希望大家好好地学。龙猛菩萨在《亲友书》中讲过：即便见到地狱的图画，听到地狱的教言，想起地狱的景象，或看到地狱的造像等，都感到非常恐怖，更何况亲自到地狱里面感受痛苦⁷⁸？有时听到监狱的痛苦，或从电影、电视中看到一些监狱的状况时也感到非常害怕，那么地狱的恐怖就更不用说了。因此，作为修行人，应该承认地狱、相信地狱。

和其他宗教相比，佛教里对地狱的描述非常细

78 《亲友书》：“即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果。”

致。我也遇到过很多基督教徒，跟他们探讨的时候，他们或许是不喜欢随便说，总之没有特别详细地说明。而佛教当中，对转生地狱之因、如何忏悔地狱之业、从地狱解脱的情形都讲得比较清楚。

虽然这是非常简单的共同加行法门，但学习之后，大家心里应该有所改变。作为佛教徒，一定要相信地狱，否则行为就会出差错。

尽管你自认为，我是修密法、修禅宗、修净土宗的，我想要往生西方极乐世界——虽然愿望很好，但行为上天天都造地狱的因的话，有没有希望往生啊？阿弥陀佛会不会特意给你开绿灯、打包票说：“同意，你直接来，不用受任何地狱痛苦。如果阎罗卒来抓你，我就告诉他，你就是我的化身！”果真如此的话也可以，但这确实有点难。所以，我们还是应该一步一步脚踏实地地走。

第 14 课

2014 年 12 月 15 日

今天继续讲轮回的痛苦，每个人对此应有坚定的信心，这很重要。对于地狱、饿鬼的痛苦，很多人不一定能马上感受到。尤其现在的世间人，受到的教育跟真正的佛教徒有一定差别。有些真正的佛教徒从小就熏习在佛教和修行的环境当中——他来到这个世界的时候，整个环境里的人们的价值观、人生观都是“善有善报、恶有恶报”，也都承认六道轮回。

修行需要深入

在这种情况下，作为修行人就要特别对三恶趣的

痛苦再三思维。在思维过程中，有些人可能在道理上是明白的，但从来也感受不到饿鬼的痛苦，这说明修行还没有到位。不仅仅是饿鬼的痛苦，实际上修任何一个法，都一定要深入下去，这很重要。

比如前两天讲到地狱痛苦的时候，大家就可以反反复复观察一下，你对地狱痛苦的认知如何？你自己有没有真正造过堕地狱的因？如果转生地狱会有什么感受？这几天全国很多地方降温，每个人都觉得很冷，一直加很多衣服，但人间这种寒冷的痛苦能否跟寒地狱的寒冷相比？夏天的天气特别热，但这种炎热的痛苦跟热地狱的痛苦相比又如何？还有近边地狱、孤独地狱的痛苦，都很有必要好好地思考。

理论上这些都很简单，藏传佛教的很多引导文当中讲六道轮回的时候，都是依次讲地狱、饿鬼、旁生的痛苦。有些“老修行人”可能都司空见惯了。但实际上，我们每听一次，都一定要反反复复地去思考。

如果思考得非常深入，那很多修行的境界就非常容易生起来。

大家都知道，我们修行的根本就是出离心。但是现在世间上的很多人都没有出离心。我前段时间到一些国家的时候也讲了，像美国和中国台湾、香港、大陆等很多地方，虽然佛教徒比较多，但如果从发心上观察，大多数都是求福报的，真正了知、相信三恶趣、六道轮回，并想从中获得解脱的人确实为数不多。

闻思需要广泛

所以，我们要学佛的话，就一定要学习真正的佛法。现在很多人办个皈依证，挂着佛教徒的名，但既不学习也不修行，别人问起来就说自己是佛教徒，但实际上连一部论典都没有学习过。

我那天去一个学校时，遇到了一些傲慢心比较强的人，感受非常深。我说：“作为一个佛教徒，至少也应该学完五十部论典。”因为即使一个世间人，为了掌握某一门专业也学过很多知识，而我们佛教徒不能看了一两本书就满足了。有些人说，“我看过《入行论》”“我看过某某书”“我依止过一位上师，在那里皈依过”……以为这样就可以了，其实这叫做自欺欺人。

作为佛教徒，希望大家不要对自己的学问产生厌足，认为学了几部论典就可以了。我看过一些前辈高僧大德的传记，他们在求学过程中所得到的法，光是法本的名称都记了一大函（一本书）。你们想想，从皈依的那天起到现在，自己得过多少论典？也许不用两只手，一只手就可以数过来了：“一二三四，我这辈子学过四部论典！”然后就很傲慢。这样可能不太好，学四部论典没什么可傲慢的，一个世间学者只学

四部论典也是远远不够的。

藏传佛教的学修体系非常完备，它涵括五部大论和密宗修行次第，所以作为修学者，学习佛法的范围应该扩大。我昨天跟学院的堪布、堪姆们说：“如果一辈子仅学五部大论中的某一门，比如从皈依开始就一直学因明，直到离开人间的前一刹那还处在因明的遣余当中，那可能是不行的。还是要学完戒律、中观等五部大论，并且按照佛教引导的修行方法实地修持。同时，我们也很有必要将佛教的观点跟现代科学相结合。”

我最近看到学院很多道友的闻思修行很不错，有些人是发心跟闻思兼行，有些单单是闻思。今天在网上听课的人很多都是在家居士，希望大家一定要提高佛教水平。否则光是很盲目地到处拜师、供养，做一些形式上的事，而没有真正的学习和基础的出离心；或者每天跟着上师跑，到处跑寺院，跑来跑去最后什

么都没有得到，这样都不是很好的。当然，精力、身体都比较不错的话也可以跑，跑到喜马拉雅山、五台山，东南西北到处跑都可以，但“跑”不是很重要的。

华智仁波切也引用阿底峡尊者的话说：作为修行人到处去旅游、去看不是很重要的，更重要的是，一辈子要以学习、修行为主，这样的修行人才是真正的佛教徒⁷⁹。所以，无论是在家人还是出家人都应该清楚这一点。

丙二（饿鬼之苦）分三：一、住界饿鬼；二、空游饿鬼；三、劝勉不贪三有勤修正法。

丁一、住界饿鬼：

饿鬼住界与空游，身大腹宽手足微，

79 《大圆满前行》：此外尊者也曾说过：“如今五浊之恶世……非为到处游逛时，乃为安住一处时。”

口如针眼喉腔细，不得饮食饥渴逼。
 见花药树等即枯，境不悦意食呕物，
 虽见饮食亦被护；内障腹部燃烧火，
 口中喷火冒浓烟；共障饿鬼极贫穷，
 恐怖受害无依怙，痛苦逼迫处惨境。

“饿鬼住界与空游，身大腹宽手足微，口如针眼喉腔细，不得饮食饥渴逼。”这是就总的饿鬼来讲的。大家都知道，饿鬼是三恶趣之一，他因为前世吝啬、嫉妒、诽谤别人等不同恶业，即生直接转入饿鬼道当中。从总体上看，饿鬼分为住界饿鬼和空游饿鬼。但不管哪一种，大多数饿鬼的身体和腹部都非常庞大，而手脚却非常细小，口如针眼一般，喉腔也极其细微。他一般得不到任何饮食，喝的也得不到，吃的也得不到，饱受饥渴的逼迫。像我们人的话，如果七八天什么饮食都得不到，最后会饿死或渴死；但是饿鬼因为特殊的业力，在很多年中都不会死。

有些经典当中讲，饿鬼在十二年中连水的名称也没有得到，但是他没有干渴而死；有些经典中说，饿鬼在五百年中没有得到任何食物，但他还是一直勉强活着。

我们谈起这些饿鬼的时候，有些人可能会想：“世界上到底有没有饿鬼？如果有，真的是很可怕啊！”我以前也这样想过。讲到旁生界的某些旁生时，我也想：“到底有没有这些旁生？”尤其是我以前没有去过“海底世界”和海洋周边地带的时候，一听到一些海洋动物的描述，就会产生怀疑。但后来去了那些地方才发现，原来大海里面确实有这样的旁生。从某个角度来讲，通过推理可知，饿鬼世界中也的确会有这么多饿鬼感受痛苦。

这里讲到，饿鬼一般得不到饮食，即使得到了，也会发生下面所讲的各种情况。饿鬼分为外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼（或称共障饿鬼）。

“见花药树等即枯，境不悦意食呕物，虽见饮食亦被护；”这是讲外障饿鬼。

“内障腹部燃烧火，口中喷火冒浓烟；”这是讲内障饿鬼。

“共障饿鬼极贫穷，恐怖受害无依怙，痛苦逼迫处惨境。”这是讲共障饿鬼。

听说我们学院有些人背诵了前三品颂词，还是挺好的。《心性休息》大概讲到这个月底会告一段落，最后一堂课我可以给你们一个机会做法供养。到时候我希望网上的道友们也看看，你们一起学的，你们能不能一起背诵？如果不能背有啥感觉？以前学院的道友背过《心性休息》的全部颂词，背完虽然会忘，但第二次背就特别容易，这是我年轻时候的经验。

“见花药树等即枯，境不悦意食呕物，虽见饮食亦被护；”外障饿鬼的身体状况都差不多，但也有

一些不同的业感。有些外障饿鬼见到很远的地方有郁郁葱葱的花和药树等，但到了跟前就全都干枯了；有时看到非常悦意的外境和食物等，但到了那里就全变成了呕吐物，以及肮脏的、恶劣的东西等。有些外障饿鬼见到饮食，很想得到，却被各种各样的狱卒保护着，根本得不到。总之，外障饿鬼具有外在世界的障碍。

人间与饿鬼世界

人间虽然不是真正的饿鬼界，但是战争出现的地方和一些贫民区也跟饿鬼界差不多。去年，我去了柬埔寨一些特别贫困的地方，那里的人每天住在船上。他们特别饥饿，每次来了一个旅客都拼命去抢。看到他们，我心里自然而然浮现出饿鬼的形象。

我们在很多视频和照片中也会看到，非洲一些地区有很多孩子都快饿死了，实在没办法就到河滩上去

吃泥巴和粪便。我听以前去过埃及等国家的人说，那里的有些孩子也特别饥饿，经常到粪坑里去吃一些特别肮脏的东西，看到他们，有时都分不清楚是粪虫还是人，特别可怕。

最近中东战事不断，有些难民在流浪的过程中，也感受到一些饿鬼的痛苦。我想起原来看过的特蕾莎修女的传记，其中说，每当她在街上遇到特别饥饿的乞丐、妇女、孩童后，就带他们回去沐浴、提供一些食物。那些饥饿的人根本就是饥不择食，只要看到食物就抢着吃。

其实饥饿是最麻烦的。可能很多人都没有感受过饥饿，人在饥饿的时候，真的其他什么事都顾不上了。我以前有一次感受到了饥饿的痛苦，后来吃到一点东西就感觉特别香。虽然那不是饿鬼的痛苦，但确实很饿。

我听说关在看守所里面的很多人，以前自认为非常坚强，但在好几天不吃不喝的情况下，如果有人对他说：“你要是不说，还让你饿着；要是说的话，就给你东西吃。”然后特意拿来一些食品、饮料。这时他实在忍不住，就全部讲出来了。

总之，人间也有跟饿鬼界相似的饥饿情况。通过这样推断，应该可以相信，佛陀以真实语宣说的饿鬼世界的确存在。

转生饿鬼之因

虽然不同佛经中所说的饿鬼之苦都不相同，但转生饿鬼大多是因为吝啬。《瑜伽师地论》中说，转生饿鬼的主因是悭吝，不愿意上供下施，自己也舍不得吃、舍不得穿。现在有些人一辈子当中，连一顿好饭也舍不得吃，但越舍不得就越穷，有些人还算比较大方。

《正法念处经》中说，嫉妒心也是转生饿鬼之因，很多女人嫉妒心比较强，所以堕入饿鬼界的众生中女人占多数⁸⁰。佛经里之所以这样讲，可能是比较而言的，其实男人也有嫉妒，但也许敏感度方面稍微有点不同。不管怎样，如果自己的嫉妒心真的比较强，还是需要忏悔的。

有些人说：“我不愿意闻思这些，‘轮回的痛苦’我都听过了。”但你可能只是大概地听过，没有真正思维过，比如自己将来到底会不会堕入饿鬼界，你也没有思维过。因此，闻思很重要，这会让你知道今生如何取舍。

更重要的是，如果在平时生活中，把出家人等比喻为饿鬼，那么这也是非常可怕的转生饿鬼之因。记得在《根本说一切有部毗奈耶药事》中有这样一个

80 《正法念处经》：“女人多生饿鬼道中。何以故？女人之性，心多妒嫉。丈夫未随，便起妒意。以是因缘，女人多生饿鬼道中。”

公案。有一次，佛陀到河边去，看到五百饿鬼在感受饥饿的痛苦。他们看到佛陀，就请求赐予饮食。佛陀让目犍连带他们到河边喝水。虽然他们本来就住在河边，但因为业力遮障，根本看不到河水，即使看到也全部变成了火焰，无法饮用。

当目犍连尊者带着五百饿鬼到河边喝水的时候，他们因为喉咙特别细，像针眼一般，根本喝不进去。后来佛陀慈悲地用神变将其喉咙扩大了，于是他们就拼命地喝水，最后全部肚子爆裂而死，死后转生到了天界。这实际上也是佛陀度化他们的因缘成熟了。

后来佛陀宣说了这五百饿鬼的因缘。很早以前，在迦叶佛出世的时候，他们是其教法下的五百个男居士。有一次看到很多出家人到城里去化缘，他们就生起邪见，并恶语诽谤说：“这些人像饿鬼一样，经常去化缘……”以此恶业，他们在五百世当中转生饿鬼。

但因为他们当时受了居士戒，所以他们的业是白业和黑业都有的杂业。佛陀说：“他们因为当时造的恶业而转生饿鬼，因为造善业而在我的教法下都获得了善趣的果位。而且，因为他们见到了佛陀的尊颜，在不久的将来也会获得圣果。”这也是因果不虚的一个案例。

平时生活当中，有些居士也可能会有类似的情况。比如有些居士在释迦牟尼佛的教法下，一方面受三皈五戒、守持清净戒律，另一方面也经常诽谤别人、生嫉妒心，因特别吝啬而不愿上供下施等等，实际上这也是在不断地造饿鬼之因。

因此如果不知取舍，就会非常危险。恐怕很多人觉得：“我也是居士，但我和他们不一样，我哪有那么严重？”到底有没有那么严重呢？不要说我们，甚至连菩萨也不一定知道，只有佛陀才知道。因为这样的因缘关系非常复杂，所以我们凡夫人应该以教量为

依据来诚信佛陀的金刚语，这才是非常明智的做法。

以上讲了三种外障饿鬼，他们都有不同的感受。

下面讲内障饿鬼。

“内障腹部燃烧火，口中喷火冒浓烟；”内障饿鬼得到的饮食，吃完后马上在身体里变成火焰，又从口中喷出，浓烟滚滚的。他们当下就会死亡，死后又以恶业感召而复活，凡是所吃的食物都马上变成火焰……

有些人虽然饿鬼的业力没有现前，吃的东西也没有变成火焰，但什么都不能消化，胃也不好，肠也不好，到医院也检查不出来。这可能是与饿鬼业感相似的一些疾病吧。我非常相信这是自己的业力现前。

这些业，有时通过忏悔也能忏净，但有些比较严重的就不一定了。尤其现在人特别爱杀生，比如市场上有些人杀泥鳅，把整个内脏全部刮下来，我一看

都觉得非常可怕：“这将来会有什么样的果报啊！”所以，众生身上现在感受的各种痛苦也是有不同的因缘。

“共障饿鬼极贫穷，恐怖受害无依怙，痛苦逼迫处惨境。”还有一种是共障饿鬼。在外障饿鬼和内障饿鬼所感受痛苦的基础上，还被许多痛苦所逼迫，比如极其贫穷、非常丑陋、感到恐慌、受到侵害、无依无靠，处于十分悲惨的境地。

《前行》中将其称为特障饿鬼，他的身体特别大，无数小饿鬼集聚在他身上啖食着他，就像旁生界的有些众生被身上的小虫吃着一样。除此之外，他还有各种不定的痛苦。

有些人可能对饿鬼之苦有一种强烈的感受——但愿自己不要变成饿鬼，否则将无法忍受。人间的饥饿、贫穷、疾病、寒冷都非常难以忍受了，那三恶趣

的痛苦就更无法比喻和衡量了。

以上讲了三种住界饿鬼，下面讲空游饿鬼。

丁二、空游饿鬼：

空游饿鬼诸鬼魔，罗刹药叉鬼王等，
业力神变无碍行，常造种种损害事，
散播疾病夺色泽，断除他人之寿命。
人间一月彼一日，饿鬼自寿五百年，
人间年数一万五，阎罗世界受痛苦。

“空游饿鬼诸鬼魔，罗刹药叉鬼王等，”空游饿鬼实际上是世间的各种妖魔鬼怪。厉鬼、独角鬼、魔王、罗刹、夜叉、鬼王等，这些都属于饿鬼界众生，在阎罗世界和人间都有，而且感受着各种痛苦。

无神论者认为没有鬼、没有神，但这只是一种说法而已。我遇到过很多无神论者，他们自己也受到

过各种魔鬼的干扰，所以也不得不信，比如晚上做噩梦，以及生活中遭到非人、鬼神的各种意外侵害。

其实，除了人和动物的世界以外，的确有饿鬼界存在。在我们身边，经常有特别奇怪的现象出现，这些都是饿鬼众生的影响。

“业力神变无碍行，常造种种损害事，散播疾病夺色泽，断除他人之寿命。”他们以业力和神变力，可以毫无阻碍地穿行山岩。他们常常会造恶业，因为他们的“工作”就是损害所遇到的旁生、人类等众生，他们还在世间散播各种疾病，夺取该病人的色泽，断除他人的寿命。

生物学、医学、佛学对疾病都有不同说法，而佛学确实说了很多我们看不见的道理。以前发生的非典，现在新出现的癌症，以及世界范围内各种各样的传染病、瘟疫病等，其实是因为鬼神对人类的某个共

同行为不满而去损害，或者是因为与某个人有前世的业缘而去报复等等，有各种各样的因缘。

在这种因缘情况下，空游饿鬼有时会夺人的光泽，有时会给世间带来各种疾病等，这些现象非常多。有些饿鬼非常厉害，甚至经常夺别人的命，让他自杀、跳楼……现在世界上有很多人得自闭症，特别不愿意跟人交往，这也是空游饿鬼造成的危害。对此，世间医学和科学有各自的说法，但我们的确可以看出来，这些人的心已经被妖魔鬼怪或饿鬼束缚住了，的确非常麻烦。

利益饿鬼众生的方法

如果想要这些饿鬼不造疾病和违缘，可以按照佛教的方法来念诵一些咒语和仪轨，这也是非常好的。以前我讲过，汉地的佛教念诵里面也有这些。

藏传佛教的《闻解脱》中有个公案⁸¹。佛陀在世的时候，有一次阿难在坐禅，此时出现一个饿鬼告诉他：“你现在只有三天的寿命，很快就死了，而且死后会变成饿鬼。”当时阿难觉得，自己那么快就要死了，而且还要变成饿鬼，非常害怕。于是，他的第一个反应就是问他：“那有没有办法让我暂时不死、不堕饿鬼？”那个饿鬼说：“有，你在三天之内，对千百万俱胝的饿鬼布施最善妙的食物；对千百万俱胝的沙门、婆罗门、仙人等应供处进行供养。唯有这样上供下施才可以延长寿命，除此之外没有办法。”

阿难想，自己根本无力成办这么广大的上供下施，就越想越害怕，跑到佛陀面前大哭说：“有一个饿鬼说我快死了，而且要堕入饿鬼界，我怎么办啊？”佛陀告诉他：“这个我有办法，你不用伤心，我可以教你一个咒语和一些佛号，念诵这些能满足

81 此公案在《佛说救面然饿鬼陀罗尼神咒经》中亦有。

千百万俱胝恒河沙数的饿鬼，并供养无数仙人等应供处。”

然后佛陀就教他这个咒语“纳美萨瓦达塔嘎达阿哇洛格得 喻桑巴 Ra 桑巴 Ra 吽”，汉地的蒙山施食、放焰口仪轨中也有，只是读音有点不同。居士等佛教徒都应该会念这个咒语，这叫变食真言。

汉传佛教在施食的时候，好像用一个小小的瓶子装水加一点米，念咒加持后倒在供台上。

藏传佛教中有烧施仪轨。施食的时候，先准备一点食物放在火里烧，再洒一点水。食物代表吃的，水代表饮料。先念七遍“喻阿吽 纳美萨_儿瓦达塔嘎达阿哇洛格得 喻桑巴 Ra 桑巴 Ra 吽”（念“喻啊吽”是加持水），每念一遍此咒便弹指迎请饿鬼等众生。

然后念一遍四位如来的名号“得银夏巴仁钦芒拉香擦洛，得银夏巴惹贼丹巴拉香擦洛，得银夏巴格

绛利拉香擦洛，得银夏巴结巴坛加永色抓沃拉拉香擦洛”，即“南无多宝如来，南无妙色身如来，南无广博身如来，南无离怖畏如来”，用“多宝”来满足饿鬼众生的贫穷，用“妙色”来安慰饿鬼众生的丑陋，用“广博”扩展饿鬼细小的喉咙和四肢，以“离怖畏”让饿鬼众生远离痛苦和伤害。

再念麦彭仁波切造的《烟施魔祟部多仪轨·解脱诸恶缘》，念完仪轨再念“嗡啊吽……”和观音心咒，最后回向。以此可以遣除传染病等病魔的危害。

现在，汉传佛教的很多大德也经常到各个地方去烧烟烟，有些地方烧的烟太大了，别人以为发生了火灾。我听说上海几个居士跟一位法师在 23 层楼上面做烟供，冒烟冒得很厉害，消防队的十几辆车就在下面不断往上喷水。在藏地这样做比较方便，在汉地这样可能不是很方便。

我觉得汉传佛教的《蒙山》跟藏传佛教的烟施基本上是相同的，比较而言，可能汉传佛教的做法更方便一点——用一点米代表食物即可，因为做烟施不一定要烧很多食物。现在我们学院烧烟烟的时候也是把一大袋一大袋的食物堆成山一样，然后烧起来，其实不一定要这么多。如果真要以食物的数量来满足成千上万的饿鬼，那是很难的。应该是通过变食真言的咒语来加持少量食物，在火上烧出烟就可以。

汉传佛教的《蒙山施食仪轨》比较短，最开始是在梁武帝时期，由志公和尚按照佛经编定的。到了宋朝，在四川蒙山开始有一些大德将其作为晚课。按这个仪轨施食可能更加方便一点。但不管哪种仪轨，不同的传承都有不同的加持和方法。

总的来讲，我们对这些饿鬼界的众生应该经常布施。尤其是现在的世界当中，人心非常浮躁，一会儿又出现战争，一会儿又出现地水火风的灾难，一会儿

又出现各种新的疾病，比如“非典”、“禽流感”和最近全世界都特别害怕的“埃博拉病毒”等。其实，这些应该是因为非人和饿鬼对世人的行为不满而故意散播的传染病、瘟疫病等。

为了整个世界的平安、和平，一方面，我们可以做一些看得到的形式上的活动；另一方面，要从根本上解决问题的话，就像吃中药去除病根一样，要做一些佛事活动，利益我们眼睛看不到的众生。其实，全世界很多高僧大德祈祷世界和平的烟供等佛事都非常起作用。

我个人的话，以前每天都念麦彭仁波切的《火施仪轨》，但是好多年以来也中断了，因为事情比较多。以前除了自己的闻思以外没有很多事情，每天做火施的话，一方面自己闻思修行会比较顺利；另一方面，不管哪里肯定都有很多我们眼睛看不到的饿鬼，他们也是很可怜的，我们以咒语加持少量食品变成很

多来布施给他们，这也是非常好的事情。以前是经常这样做的，但现在随着环境的变化、琐事的增多、年龄的增长、时光的流逝、天气的寒冷、感冒的加重……有些日常念诵会有一些停顿，但如果根本的问题已经掌握的话，也不会有太大问题。

下次讲《大圆满心性休息》的时候，我们象征性地做一个火施，念一遍火施仪轨。你们也不要拿很多食物堆在那里。原来我们学院当中做火施的时候，每个人都买一大堆。其实并不是食物多少的问题。如果没有禅定，一万斤食物也布施不了多少饿鬼；如果有禅定的功夫，布施一碗食物也会让无数饿鬼马上得到。最关键的是，我们要有慈悲心、信心和传承。

当时释迦牟尼佛说，这个咒语（变食真言）是他很早以前在世间自在威德王如来前得到的传承，之后传授给了阿难。并说，念诵这样的咒语、佛号会获得长寿、恢复身体光泽、平复浮躁的情绪，因为这些也

是一些非人和鬼魔制造的危害。有时候看起来好好的人，一下子就变得特别可怕，说话办事就像发疯了一样，这就是由于非人对他制造了危害。其实就像《入行论》里讲的一样，他自己也不太愿意这样狂躁，但有时非人、饿鬼对世间的危害确实非常大。

同时我们也要想到，这些饿鬼真的非常可怜。他们一辈子都不会做什么善事，每天都害一些众生，以恶行活在世间。

“人间一月彼一日，饿鬼自寿五百年，人间年数一万五，阎罗世界受痛苦。”人间的一个月是饿鬼界的一日，饿鬼自寿五百年，按照人间的年数来算，饿鬼要在一万五千年中感受阎罗世界（饿鬼世界）的痛苦，非常可怕。

其他有些经典中说，如果为了初生婴儿的营养和健康而杀害众生的话，也会转生到饿鬼界。现在，

尤其在汉地极个别地方很盛行这种做法，我听说汉地南方有些人，产妇刚生下孩子后一百天内，每天都一定要吃一只鸡，不然对身体不好，对孩子也不好，有这种说法。这些孩子可能真的会因此而背负非常可怕的命债，父母也非常可怜。将来他们身上的精气、光泽、福德都会被这些恶业毁坏，因为世间最可怕的就是伤害其他众生的生命。

因此我想，我们学了佛之后，哪怕其他什么修行都没有，至少也不要亲自杀害众生，这也是一辈子最好的一个修行。如果你没有遇到佛法，可能一辈子会杀害无数众生。有些人说：“我学佛也没有用，反正我的修行特别不好！”但即使修行不好，不亲自害众生的生命，对你个人来讲，就是最好的健康长寿的妙药，对其他众生来讲，也是大乘佛教最好的慈爱行为。

丁三、劝勉不贪三有勤修正法：

知此生厌苦性理，具智慧者为解脱，
弃离喜爱三有心，必定修持寂灭法。

不管是饿鬼众生还是地狱众生都非常的可怜，我们懂得了三有的痛苦本性后应当生起厌离心。具有智慧的人为了解脱会努力修行，不会耽著三界轮回，一定会修持断除轮回根本的无我空性的法门。

要断除轮回的根本一定要有无我的智慧。现在如果没有修行这样的法，将来就会不断转生人间、地狱、饿鬼或旁生……就像瓶中的蜜蜂一样不断旋转，多么可怜！

因此，我们需要心静下来好好思维。其实只有人间才有思维法义的机缘。《佛说大乘庄严宝王经》中说，有一次观音菩萨去饿鬼世界，看见一些特别可怕的饿鬼而起大悲心，从手足指和毛孔当中降下很多甘露水，息灭了他们的痛苦。这些饿鬼获得饱足后才开

始有能力思维法义。他们想，只有南赡部洲的人才有修行的机缘，才可以孝顺父母、修复佛塔、修八正道等善法……如此思维之后，很多饿鬼就得以解脱了。

所以，对于真正懂道理的人来说，人间确实是最好的修行之处。大家尽量不要造恶业，尽量要想到，人类的世界以外还有三恶趣，我们不修行的话也不可能不去的，因为有了因必然会产生果。因此有智慧的人会很努力地不贪著三有并修持寂灭法。

我们修行过程当中，要时时关心地狱和饿鬼界的可怜众生。我经常想，现在人间是很快乐的，即使天气稍微冷一点也不会冻死，饿一点也不会饿死，大多数人的生活还算可以。而饿鬼和地狱众生确实更可怜。我们如果经常给他们念经、超度、做佛事的话，他们也能减轻一些痛苦。

今天，网上和在座的道友一起以慈悲心念 100 遍

观音心咒，以观世音菩萨的加持力来减轻饿鬼和地狱众生的痛苦。大家一定要想到，现在有无量无边的众生正在感受地狱、饿鬼的痛苦，我们这么多人齐心协力祈祷佛菩萨的话，他们一定会减轻痛苦或得到超度。因为佛菩萨的加持不可思议，咒语的能力不可思议，我们清净善心的威力不可思议，法性和有法的缘起力也不可思议。具足了这些不可思议的因缘，无量众生一定会减轻痛苦或得到超度。大家一起念一下观音心咒：“嗡玛呢巴美吽……”

下面我念一下《火施仪轨》的传承。

第 15 课

2014 年 12 月 18 日

丙三（旁生之苦）分二：一、痛苦之理；二、劝勤修法。

丁一、痛苦之理：

海居旁生四洋中，互相啖食苦无量，
住于黑暗洲海处，畏食寒热饥渴恼。

前面讲了地狱和饿鬼的痛苦，现在讲第三个科判——旁生之苦。旁生的痛苦也是无量无边的。我们在身边也经常看得到各种动物。它们有些是因为人类的加害而感受痛苦，有些是因为自身业力现前，转生为特别愚笨无知的生命而感受痛苦。

大体而言，旁生有两种，一是居住在海洋中的旁生，二是居住在空中和陆地上（人间）的动物。

“海居旁生四洋中，”住在海洋当中的动物叫“海居旁生”。“四大洋”，我们现在可以说是印度洋、北冰洋、大西洋和太平洋。地球表面的百分之七十一全是海洋，所以大海真的非常广阔。根登群培曾说，他乘船到印度去的时候，感觉自己像一只小虫落在了叶子上，又被扔到了大海中。其实感觉更为明显的是，在十几个小时的飞机行程中，即使睡了好几个小时，醒来后还在海上飞，此时就会感觉到：“大海是那么大，万一掉到海里可能谁也找不到！”所以，集聚在海洋里的旁生也确实是非常多的。

“互相啖食苦无量，住于黑暗洲海处，”这些动物有大有小，有些是小的鱼类吃大的鱼类，有些是大的鱼类吃小的鱼类，他们互相啖食着，感受无量无边的痛苦。有些是住在海岛之间的黑暗海域处，互相之

间根本看不到。而且由于海水在不断地运动，它们的居所也不固定。

“畏食寒热饥渴恼。” 它们经常害怕被吃掉，有恐惧的痛苦。在火山爆发的附近海域的众生，会有特别炽热的痛苦。在北冰洋一带的众生可能被冻僵，有寒冷的痛苦。有些众生在海洋中实在找不到食物，有饥饿的痛苦。还有一些在岛屿当中或在海里的众生会感受干涸的痛苦——按理来讲，水里不应该有干涸，但众生的特殊业力现前时，也会有干涸的痛苦。不仅这些，它们还有许许多多的痛苦。

佛陀在《十二游经》中讲了旁生的类别：鱼类有六千四百种，鸟类有四千五百种，兽类有两千四百种。这部经典译于东晋。现在世间的说法是，有很多物种已经灭绝，但也有个别物种逐渐兴盛。

不管怎样，海居旁生的确非常痛苦。我们自己

以前也转生过海洋动物。为什么有些运动员游泳特别好，就是因为他有这方面的习气（众笑）。当然，有些可能跟训练有关，但有些好像怎么训练也不行。所以，前世是不是海洋动物，就看他会不会游泳（众笑）。有些人从小就特别会游泳，不用人教，到了海里就开始漂，一看就是鱼类的“活佛”。

散居人间鸟兽等，猎人侵害各自损，
牛马驼驴山羊等，役使殴打苦无边，
因肉皮骨而遭杀，感受痛苦无边际。

“散居人间鸟兽等，猎人侵害各自损，”刚才讲的是海洋当中的动物，现在讲散居在山里、虚空当中或由人类家养的动物，它们有飞禽与走兽等不同类别。它们经常受到猎人、屠夫、恶人等的宰杀和侵害。还有，在它们内部，很多动物也会吃其他的动物，比如狼、豹子会吃獐子等。我们也能看到，猫和老鼠等动物之间存在天性敌对、杀害的业力。

“牛马骆驼山羊等，役使殴打苦无边，”另外，牛、马、骆驼、驴、山羊、绵羊等，大多数在一生中都被人们役使，期间屡遭毒打、刺血等，最后实在无法使用时就被宰杀，这种痛苦是无边无际的。

“因肉皮骨而遭杀，感受痛苦无边际。”也有很多动物因自身的肉、皮、骨头而遭杀，感受了无边无际的痛苦，但其中大多数是因为肉而遭杀的。现在单单一个肉厂所杀的动物就特别多。前两天我们放生羊，用八辆车运了大概五百多头。听说它们原来全是被一家羊肉餐厅包下的，所以仅一家店就要杀那么多羊。它们被放生后，在山里得以存活，放羊的人感叹说：“这些羊如果没有被放生，现在都已经死了。”

所以，人类周围的动物的确非常可怜。现在人类的科技和各种机器都很发达，原来只是有一些渔夫打鱼，现在却可以将大海里成千上万的鱼一次性打捞上来；以前一个人一次只能杀一只牛或羊，但现在却可

以同时杀几百、几千只。

我们以前去过新西兰——世界上羊最多的国家。一方面，那里的生活环境像天堂一样，非常令人羡慕。但另一方面，我具体了解了当地人的一些杀羊、吃羊的生活习惯后，就觉得他们非常可怜，特别造业。由此也可以想到，世界上的动物随时都遭受着非常恐怖的生命袭击。人类的战争很害怕，但人对动物发起的战争更加可怕，因为人类有科技、有武器，可以轻而易举地夺取动物的生命。

佛教徒应尽量吃素

因此，我们经常跟大家强调吃素，还每年举行“百日放生”，慈诚罗珠堪布也已经提倡很多年了。这几年，很多佛教徒也在参与，其他大德、法师们也在举行放生活动。总之，放生是很好的，每个人尽量吃素也很重要。

过段时间就到年底了，大城市里的人过年和举办各种年终活动时，许多餐厅的生意又要火爆起来了。然而，人类的过年实际上是动物被处死刑的日子，非常可怕。我们作为佛教徒可能没有别的能力，但至少也要做到食物清净。不过，这并不是要求今天所有听课的人都必须吃素，因为每个人的情况不同。

我以前也说过，汉地有一个特别好的传统，就是佛教徒一般都吃素。但现在有一个不好的苗头，有些学藏传佛教的佛教徒，到了藏地以后，不但没有很好地学习闻思修行方面的珍贵窍诀，还在看到藏地寺院的个别人有吃肉的习惯后，学到了不太好的吃肉行为。

藏传佛教的个别上师在显现上实在无法断肉，可能是身体原因，我们也没有必要妄加评价。但现在大多数上师至少在显现上也是以吃素为主，这也是非常好的。

我听过一个藏族喇嘛的不太好的故事，给大家讲一下。有一个藏族喇嘛，经常去一个藏族人开的面馆，每次都用藏语跟老板娘说：“给我一碗肉丝面，多加一点肉，我可以多给一点钱。”那个老板娘就每次都给他一碗面加两碗面的肉，他每次也都多付几块钱。

后来有一次，他带着汉地的几个居士去吃面，就用藏语跟老板娘说：“今天我是吃素的啊，今天我是吃素的啊。”老板娘就知道了，他跟居士一起来是要吃素的。但后来他一个人来的时候，还是跟原来一样对老板娘说：“给我一碗肉丝面。”所以，个别上师显现上会悄悄地吃肉面。

虽然这样说出来可能对个别人不是很好，但我今天也想提醒一下。提醒什么呢？虽然这种上师他自己想吃肉的习气没有断掉，但他至少在好好维护别人吃素的习惯，居士来的时候，他就在非常不愿意的情况

下吃素面。这也是一种修行，也是一种苦行吧，非常好……（众笑）

很多道友去了藏地以后，学了各种各样的行为，我听到的事情也比较多。虽然个人的业力、爱好由自己负责，但佛教整体的形象和众生的生命的确非常重要，大家也要注意。

我们可以算一算，假如今天有一百、一千、一万或者十万个人要吃肉，那为此要杀掉多少生命？如果这些人今天都不吃肉，或者在一百天中不吃肉的话，那会有多少生命可以免遭杀戮的痛苦？对于这些，大家好好地思维一下。

大家可能经常看得到，动物被宰杀的过程都特别残忍。以前我写《悲惨世界》的时候，向很多人了解过，我自己也看到过一些特别残忍的场面，就在书里描述了这些。以前我去过杀牦牛现场，特别可怕。

那个屠夫拿着非常锋利的刀，先把牦牛的头砍断。头掉到地上，眼睛还一直转动着，还看着它的尸体。它的尸体在机器上被剥皮、肢解，有些部位还在颤动，可不到几分钟，已经被切成一块一块的肉了。这些杀场上的情景真的特别可怕。

每一个动物在死的时候都有许多怨气、痛苦，包括它身上的疾病，全部都在我们吃的肉类里面。我们作为大乘佛教徒，提倡吃素并非出于个人目的，而是为了保护众生的生命，也是为了维护大家自身的健康，从这两个层面来讲，我们有必要提倡素食。

下面讲动物当中的龙类：

诸龙苦乐日夜半，午前午后乐变苦，
有处降下热沙雨，有者无友孤贫逼，
共愚畏惧大鹏等，具有多种多样苦。
寿亦不定有一日，经说龙王等住劫。

所谓的龙，有些人认为是一种传说中的恐龙，有些人认为是真实存在的。按照佛教的观点来讲，的确存在这种动物。但它们并非人类所能看到的。佛陀在世时，确实常有龙女、龙王现前。而且它变化多端，这一点与某些饿鬼众生相似。

在历史上，东方人认为龙是吉祥的象征，而西方人则认为龙是不吉祥的。虽然每个地方的传统和习俗都不相同，但不管怎样，如果人类没有很好地维护山、泉水、海洋等自然环境，龙类就会不高兴，并在世界上引发各种疾病和自然灾害。龙类在这方面确实有一定的力量。

现代科学的观点是“眼见为实”，并不重视很多看不见的神秘现象。拿西方医学来说，它有它的优势，比如通过仪器可以检查出人身上的许多疾病，但是它也有不足，就是对病源的有些方面没有研究，比如中医讲的疾病与心理，以及与外在世界的各种因

缘，西医就根本没有涉及，只是治疗疾病本身而已。现代科学就像西方医学一样，只是以现量所见作为依据。虽然因明当中也以现量为主，但是除了现量以外还有比量和教量。

同样，世界上的众生，有些我们能看到，有些则看不到。像饿鬼众生，的确无法断定其不存在。因为，我们生病的时候往往会做噩梦，包括科学家在内，很多人有时会梦到自己的怨亲债主，有人在白天也可以看到很多非人……所以，我对佛陀所讲的所有众生的分类深信不疑，因为只有这样，对器世界和有情世界的描述才是完整、全面的。否则，只是将看得到的这一部分众生作为世界的全部，那我们的思想就太狭隘了。因此应该知道，世界上还有一种众生叫做龙类。

龙的苦乐变化很快，就像有些人的心情会突然变化一样，一会儿开心，一会儿痛苦。我在想，有些人

的心情变化快，是不是前世跟龙王有关系，或许他前世是龙子或龙女。一般来讲，人有情绪也是正常的，但情绪也不能变得太快了。有些人跟人说着说着，一句话点到了他的心，马上就呜呜哭起来，或者听到某一句话，马上又笑起来。只有具有他心通的人才知道，他到底为什么高兴或痛苦，一般人根本不知道。

尤其是城市里面，很多人的心很难维护。我看到有人吵架的时候，我故意去问原因，他说：“我刚才说话的时候，他好像不高兴了。”“为什么不高兴？”“我也不知道。”所以，很多人在情绪上至少应该像一个人一样长期稳定才行。有些人在接触过程中，表面上看来都是人，但可能是龙王、龙女的转世吧，情绪变化特别快。

“诸龙苦乐日夜半，午前午后乐变苦，”诸龙从白天到晚上，从午前到午后，它们的快乐也会变成痛苦。人类中有些人也是时而开心，时而痛苦，他们的

性格，可能与前世是龙类有关系。前段时间在美国，我们遇到一位专门研究前后世的专家，还问了他们有没有旁生、龙等转世为人的情况。

“有处降下热沙雨，有者无友孤贫逼，共愚畏惧大鹏等，具有多种多样苦。”龙类居住的有些地方会降下热沙雨，除此之外，龙类还有恶风作浪、大鹏袭击⁸²的痛苦，这就是龙类的三大痛苦。有些龙类还无有友伴，孤独贫穷。我们一般认为龙是很富裕的，所以会形容富裕的人像龙王一样。但是龙类当中也有非常贫穷的，因为有些龙只负责保管财物，却无权享用。而龙类的共同痛苦即是愚痴和大鹏的侵袭等，此外还有无量痛苦。

转生旁生之因：有些是傲慢，像经常捕食其它动

82 《长阿含经》：“佛言：何故名阿耨达？其义云何？此阎浮提所有龙王尽有三患：一者诸龙皆被热风热沙著身烧其皮肉，及烧骨髓，以为苦恼，唯阿耨达龙无有此患。二者举阎浮所有龙宫，恶风暴起吹其宫内失宝饰衣，龙身自现，以为苦恼，唯阿耨达龙王无如是患。三者举阎浮提所有龙王各在宫中娱乐时，金翅大鸟入宫搏撮，或始生方便欲取龙食，诸龙怖惧，常怀热恼，唯阿耨达龙无如是患。”

物的老虎、狼等；有些是嗔恨，比如经常杀害其它动物的狮子等；也有一些是愚痴，比如牛、羊、猪等；还有一些是吝啬，比如饿狗等；此外还有很多因嫉妒、邪见等而转生为动物的情况。

“寿亦不定有一日，经说龙王等住劫。”龙类的寿量是不定的。有些寿量是一日，有些是一瞬间，就像有些小虫的寿量一样。而龙王住世时间长达一中劫。有些毒蛇的寿命也很长，它特别痛苦，很想死但又死不掉。所以民间有些说法是，杀蛇没有过失，因为它想死。但这只是民间的说法，实际上肯定是有过失的。

丁二、劝勤修法：

思维此理欲解脱，旁生界者为利乐，
昼夜精进而修持，增上决定胜妙道。

“思维此理欲解脱，旁生界者为利乐，”思维这些道理之后，只要想解脱旁生界的痛苦，就应该精进修行，获得利乐。旁生界非常痛苦，只要好好想想身边的动物就可以知道，大多数人有机会接触动物，即使没有机会接触，也应该能想得起来。

《杂宝藏经》中有一个公案。祇夜多尊者是位非常了不起的修行者，已证得阿罗汉果位。有一次，来了两位求法者。他们看到尊者每天都思维生死的痛苦，就问：“上师，您为什么每天都对生死轮回的道理念念不忘？”尊者说：“我想起自己在轮回中的流转，就不得不这样思维。”两位比丘问：“可不可以讲给我们听听？”

尊者就讲了自己的前世。他说，我能清楚地想起自己做狗五百世的经历，在那五百世中只有两次吃饱过。一次是遇到一个酒醉的人，吐了满地秽物，它吃了那些呕吐物后肚子饱了。还有一次是，它看到农夫

一家人，丈夫在田地里做农活，妻子在家里做饭，因为有事出去一会儿，它趁机跑到农夫家里偷吃东西。刚好那个装食物的容器口部很小，它把头伸到里面去吃，虽然吃饱了，但头却出不来了。这时主人回来了，看到它后特别生气，就把它的头砍断了。虽然那次吃饱了，但也送了性命。尊者把前世的经历告诉了两位求法者，他们听了之后获得了圣果。

动物也有感受

我们在座的很多人，可能是受教育和成长环境的影响，根本意识不到动物也是有感受的。现在人最可怕的是什么呢？就是把动物当作草一样的植物来对待，这是非常愚痴的行为。包括有些佛教徒，好像对杀生是无所谓的。我听说有些人已经皈依多年了，但是对打蚊子或去饭店里点杀一点都不在乎。这样的“大乘佛教徒”恐怕哪里都很难找到，因为大乘佛教

的根本即是大慈大悲心，如果没有这种心，大乘佛法是无从谈起的。如果大乘佛法都谈不上，那密宗就更不用说了。

所以学习和修行佛法不能只是在口头上说，也不是用来炫耀的。现在包括一些明星在内，很多人认为学习佛法是一种象征和时髦，即使不信佛的人也为了追时髦在手里拿着一串念珠。

除了这些表面的行为外，我们更应该要反思一下，如果是自己被宰杀，会感受什么样的痛苦？其实世间所有的生命都跟人类完全一样，只不过动物非常的无力、脆弱、愚蠢……因此人类把它们抓到手后，穿它们的皮、吃它们的肉、用它们的骨骼……如果继续发扬这样残忍的行为和教育理念，人类最后会变成什么样？

有时我们也感觉得到，我们所学的知识中有关于

如何杀生的，我们的行为也有直接危害众生生命的。对于这些，我们都要尽量控制或预防。如果实在无能为力，也要知道如何忏悔。

我们要意识到自己的无知，同时也要明白，如果没有断除这方面的恶行，自己将来就很可能变成同样可怜的动物，被别人宰杀。按照佛教的因果观念，杀害一个动物，要在五百世当中向它偿还性命。比如说，我以什么样的行为杀了它，将来我自己也会变成这种动物，而它变成人也以这种行为杀我，就这样冤冤相报。这是一个自然规律。

“昼夜精进而修持，增上决定胜妙道。”思维这些道理之后，为了度化非常可怜的旁生，我们应该日日夜夜精进修持正法。修持什么样的正法呢？即增上生和决定胜的妙道。增上生即暂时的人天福报，决定胜即究竟的解脱——三种解脱果位。

佛教徒要精进

我今天还要跟大家说一下，作为一个佛教徒特别要精进。现在许多佛教徒非常散乱，没有时间概念。尤其中国人在吃喝方面花的时间越来越多，这不太好。

这次我去国外一些学校的时候发现，很多西方人对吃穿都不太在意。就随便穿一件衣服，不一定非要穿什么品牌、名牌；吃的也很简单，不会花几个小时跟人一起吃火锅或去饭店吃饭。我看到有个学校，所有的教室从中午十二点开始，都在不断地轮流上课。一点钟上课、两点钟上课、三点钟上课，到晚上十二点之前，教室里面的人都在不断地换。这样做，一是为了节约时间，二是为了节约资源。

而中国的很多学校里，很多教室都是空的，中午十二点不会有人去上课。有些人说：“中午十二点和

晚上六点不是吃饭的时间吗？晚上十一点不是睡觉的时间吗？”其实吃饭可以很简单的。我看到他们吃一个汉堡，随便喝点咖啡就去上课了，吃饭时也拿着一本书在看。虽然他们是在世间法方面努力，但我们佛教徒还是应该觉得很惭愧。

尤其是，听说中国的一些年轻人，吃喝要花几个小时，化妆花几个小时，卸妆花几个小时，洗澡花几个小时，还要保养……该学的知识不学，该做的事情也不做，该修行的也不修行，每天都做一些无聊的、对身心有害的事来打发时间，我觉得没有什么意义。

很多人应该做一些对今生有意义的事，比如把世间一些非常好的知识，学得更加深入、细致、广泛。作为一个佛教徒，也可以把出世间法方面的中观、因明、密法等，学得更深、更广、更细、更高，可以不断地钻研。但是很多人每天就只是看一看手机，手机上又没有什么知识，就是传些信息而已，很无聊的。

这样不要说解脱，连世间该做的事可能都做不了。这样不是很好的。

我希望佛教徒不要都时间都用在到茶馆里聊天上，也不要都耗在吃饭上：开车两个小时到餐厅，到了餐厅又要等两个小时，然后吃两个小时，回来又要两个小时，这样在大城市里，为了吃一顿饭，把一天的时间都混完了。还不如随便在哪里简单地吃一点，不吃是不行，但是吃饭也不应该花很多时间。大家应该把时间用在学习世间和出世间的知识上，用在佛教的修行上，这样的人生才是有意义的。

今天就讲到这里。

下面我们做一个烟供。大家要观想，通过咒语加持，把食物变成一切饿鬼界众生想要的食物。通过禅定力和咒语的能力，让世间众多非常可怜、饥饿的饿鬼和动物、非人等，甚至加害人类、危害世界和平、

对个人修行制造违缘的众生，都各自得到不同的资具，获得自己需要的血肉以及身体、受用。我们很多修行人，要将自己的身体、受用、善根，以及一切的一切都回向、施予他们。通过这种方式来布施是很好，大家一起念一下烧施仪轨，再用《普贤行愿品》作回向。

第 16 课

2014 年 12 月 22 日

前面已经讲了地狱、饿鬼、旁生三趣当中的痛苦，今天开始讲人类的痛苦。

丙四（人类之苦）分三：一、总说受八苦之理；二、别说八支分苦；三、劝诫为摆脱人间痛苦勤修正法。

丁一、总说受八苦之理：

人类亦无安乐时，悲伤苦恼烦乱等，
一苦未消一苦至，食用杂毒食变苦，
衣食行过患病等，生后痛苦为行苦，
即是三大根本苦，生老病死怨憎会，

爱别离与求不得，近取八分苦无量。

总的来讲，我们人类有很多痛苦，但最根本的是八大痛苦。如果对这些痛苦一一分析，每个人都会感觉到，人生中的苦是比较多的。宋朝文学家、词人辛弃疾也曾说过：“叹人生、不如意事，十常八九。”如果将人生中的苦和乐分为十份，那么痛苦就占了八九份，而安乐只剩下一两份了。但有些人可能不这么认为，他们觉得，人生中明明有很多快乐，佛教却说人生是痛苦的，这种说法不符合事实。

前段时间，我在美国洛杉矶的南加州大学，他们让我讲“苦才是人生”。他们有些人可能有些怀疑：人生当中有苦也有乐，为什么说“苦才是人生”，而不说“乐才是人生”呢？我当时讲了人生的八种痛苦，其实按照佛经来讲“苦才是人生”非常容易，但如果让我讲“乐才是人生”，我可能会胆战心惊，因为这需要很多包装。虽然生活暂时可以说是幸福、安

乐、美好的——现在广告里把生活宣传得就像极乐世界一样，表面看起来特别快乐，但事实上并非如此。

我们说“人生是痛苦的”，并不是因为佛教特别消极，故意抹杀、掩盖人生当中本来无比快乐的一面，反而把苦的东西特意挖出来，不是这样的；而是人生的诸多痛苦，我们真的非常有必要去了解。

尤其是现在的年轻人，从小就经常看电影、电视、广告，但其中大多数内容对人生的赞美多一点，并没有直接描述苦的一面。当他们在真实生活中遇到苦的时候，就会发现理想和现实并不一致。他们原来认为：“人生应该很快乐，我以后要过美满的生活……”可真实的生活中，不管是有钱人没钱人、年轻人老年人，每个人都有很多痛苦。

我们可以很公正地分析一下人类之苦，也不用站在佛教的角度说：“因为我是佛教徒，所以一定要说

苦才是人生的主要部分。”而是要站在非常合理、客观的角度，看看人生中是不是的确有很多痛苦。

“人类亦无安乐时，悲伤苦恼烦乱等，一苦未消一苦至，”人类比三恶趣是好一点，但也没有很多快乐，经常会有悲伤、苦恼、烦乱等痛苦，而且一个痛苦还没有消失，另一个痛苦就接踵而至。

俗话说“祸不单行”，也说明了人生有很多苦。比如我先感冒了，然后又头痛，某件事又不顺利了。很多电影中也有这样的情节：家人出车祸，刚送医院就接到电话，说父母又晕过去了，把父母接到医院后，又收到被单位开除的通知等等。可见，人在一生当中，经常会同时感受很多痛苦，这就是所谓的“苦苦”——一个苦还没有消，另一个苦就出现了。

有时一个人需要承受很多身体和心灵上的痛苦：贫穷、疾病、寒冷，以及别人的侮辱和许许多多的担

忧等。我有时会感叹：佛陀早在两千五百多年前，就如此细致地分析了人生中实际存在的问题，确实非常合理！

这以上讲了苦苦：一个苦还没有消之前就出现了另一个苦。

“食用杂毒食变苦，”有些人原本很快乐，却因为不注意，食用了有毒的食物；有些人正在愉快地工作，却得知以前的贪污东窗事发。所以，突然出现的一些事情，会让原本快乐的生活瞬间就充满痛苦。

就像米拉日巴家族的故事一样，当米拉日巴的伯父一家人正沉浸在快乐中时，突然发生了一件事情，就让生活有了翻天覆地的变化。现在世间当中出现变苦的例子也非常多，有些人本来在一起开开心心地吃饭，因为一句话没有说对，马上就打架了、杀人了。两个朋友本来在一起很开心，一句话好像没有对头，

就马上成了冤家。听说有两个人到海边旅游，玩得特别开心，结果一个人掉进了海里，另一个人就很痛苦地回去了。类似的痛苦在生活中还有很多，这叫做变苦，在我们每个人身上都会经常出现。

通过这样的学习，当我们在生活中遇到变苦的时候，即使不用理论来讲，反观自身也会明白：“噢，佛教中讲这叫变苦。”

“衣食行过患病等，生后痛苦为行苦，”有些行为暂时看不出是苦，比如穿衣、吃饭等行为，但它却种下了一颗祸患的种子，最后就变成了痛苦，这就是行苦。

那天我们在美国谈到转基因问题，他们对此也比较重视。美国那边的非转基因食品相对较少，而且价格昂贵。而转基因食物的危害，现在可能看不出来，但是很有可能再过几十年、几百年，会在后代人的身

体中显发出来。

还有各种含防腐剂的食物，现在也看不出是否有危害。我今天监考的时候喝了饮料，有些法师说“不要喝”，但那是他们自己发的，所以我还是喝了（众笑）。我当时想：“现在喝的时候还是很好的，但这可能是行苦，过段时间我的身体会不会不好？但不管怎么样，现在还比较不错。”

所以，我们很多的饮食和行为都是行苦。有些人看起来过得很开心，但他们的行为有些违背因果，有些可能违反法律，所以他们可能会在来世或下半生感受痛苦。这些都是行为和饮食上的苦，叫做行苦——表面看起来好像很好，没有什么痛苦，实际却是后来产生痛苦的因。这在世间也非常多见。

“即是三大根本苦，” 这就是人类的三大根本苦（苦苦、变苦、行苦），这三种苦实际上逼迫着三界一切

众生，而人类更没有离开这三大痛苦。

“生老病死怨憎会，爱别离与求不得，近取八分苦无量。”在此基础上，还有生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得和近取五蕴苦，总共有八种苦，下面会具体讲述。

丁二（别说八支分苦）分八：一、生苦；二、老苦；三、病苦；四、死苦；五、怨憎会苦；六、爱别离苦；七、求不得苦；八、近取蕴苦。

下面分别讲这八种支分苦。首先讲生老病死之苦当中的生苦。人类虽经历生老病死，但可能很多人都不知道“生”是那么痛苦，大多数母亲和孩子经历“生”的时候都非常痛苦，但很多执迷不悟者受传统习惯的影响，都觉得那是非常快乐的。

戊一、生苦：

痴识风心明点聚，凝酪膜疱及血肉，
坚肉支节鱼龟形，经七七日渐成身。
母稍受累饥渴寒，热等亦觉苦无量，
需受黑暗狭畏臭，蜷曲难忍之痛苦。

“痴识风心明点聚，”最初，中阴身的意识趋入父母的白红明点之间。这在《佛为难陀说出家入胎经》中讲得比较清楚，你们可以参考一下，有义净法师和菩提流志等翻译的不同译本。经中说，刚开始难陀贪恋妻子，不愿意舍俗出家，后来即使出家了也没有出离心，佛陀就带他到天界、地狱等处，给他宣讲了生老死病的痛苦，并着重讲了生苦、病苦和老苦，又详细讲了人出胎七日后所生的八万尸虫的名字。

现在医学界也非常惊讶，佛陀在那么早的时候就对入胎、住胎的整个过程描述得如此细致。所以，东西方医学界在进行胚胎等方面的研究时，都把这部经当作非常重要的参考书。

颂词中说，刚开始众生有个中阴身，这是一种意识，他在寻找后世时看到父母交媾的行为，就在风心聚合后进入了母胎。

“凝酪膜疱及血肉，坚肉支节鱼龟形，经七七日渐成身。”进入母胎后，最初的七天就像一滴水，看起来不是特别明显，这叫做凝酪；第二个七天，就像鼻涕一样的，整个身体还没有成形，这叫做膜疱；第三个七天叫血肉，形成拇指般很小的形体；第四个七天叫坚肉，形状有点像鸡蛋；第五个七天叫支节，就像莲花一样，稍微出现了一点头等不同部位的形状；第六个七天像鱼的形状，第七个七天像乌龟的形状。七七四十九天（一个多月）之后，人的身体就基本形成了。

我问过一些这方面的专科医生和老师，发现借助现代医学仪器和科学手段来观察、剖析的结果，与佛经所说住胎头四十九天的情形完全相合。

“母稍受累饥渴寒，热等亦觉苦无量，”人们可能会认为，孩子在胎中应该很快乐，因为他没有什么担忧，也没有生活压力。但实际上，他还是很痛苦的。他在母胎中逐渐长大，身体被母亲的五脏六腑压迫着，母亲稍微感受一点劳累、饥渴、寒冷、酷热等时，他就会感受无量痛苦。就像《前行》中所讲：母亲吃得稍微多一点，他就像夹在山崖间一样痛苦；母亲喝了热的东西，就好像开水烫着他的身体一样；母亲受凉时，他就像感受寒地狱一般的痛苦⁸³……所以住胎时也是有很多痛苦。

“需受黑暗狭畏臭，蜷曲难忍之痛苦。”而且胎中特别漆黑狭窄，让胎儿感到畏惧并且特别难受，虽然没有真正的臭气，但是也有一种令人特别难受的味道，而且胎儿的整个身体也无法展开，需要感受这些

83 《前行引导文》：“当母亲吃热的饮食时，胎儿会像置身火里烧灼一样的痛苦；母亲食用凉的饮食又会给他带来浸在冷水中一样的痛苦；母亲睡觉之际，他感到如同被大山压着一样的痛苦；母亲饱足的时候，他又觉得像夹在山崖间一样痛苦；母亲饥饿的时候，他会有如堕入万丈深渊般的痛苦；母亲在行住活动的时候，他也觉得像被狂风席卷一样的痛苦。”

难忍的痛苦。有些道友听课的时候，一个小时都坐不住，不断把脚伸出去，又收回来，一直在锻炼他的膝盖。而在母胎当中，胎儿好几个月都是一种动作，肯定很痛苦，这是通过推理也能知道的。

这就是住胎最初七个七天所感受的痛苦。

七至廿六七日间，形成根肢汗毛等，
乃至三十六七日，体力增大且能动，
后束缚于骨穴中，业风所感倒头生，
险死苦如众合狱，生后接触如剥皮，
倘若为之作沐浴，则如宝剑刺肉瘤。

“七至廿六七日间，形成根肢汗毛等，”到了第二十六个七日的时候（住胎一百八十二天，六个多月），全身的汗毛、眼根、肢体等都形成了。

“乃至三十六七日，体力增大且能动，”到第三十六个七日之间，胎儿体力增长（二百五十二天，八个多

月），而且能在母体内活动。一般胎儿在母胎中住九个月零十天，《阿难入胎经》中说是三十八个七日，即二百六十六天。现在，通过医学检查也能提前发现胎儿是否有残疾。

“后束缚于骨穴中，业风所感倒头生，”后来，胎儿以业风所感在母胎中头足颠倒，被夹在骨穴中间而降生。本来住胎时是头朝上，到了快降生时，凡夫人会变成头朝下，最后颠倒出世，而一些圣者则是无倒而出世，很多圣者的传记中都有相关记载。

“险死苦如众合狱，”此时如莲花生大士所说，母子两者都接近中阴身，非常痛苦⁸⁴。胎儿也会感受众合地狱般的痛苦。

那天有些人说：“人生应该是快乐的。”我说：“如果人生是快乐的，那孩子降生时为什么不哈哈大笑

84 《前行引导文》：莲花生大士曾经形象地说：“母子二人中阴迈半步，母除颌骨余骨皆分裂。”

笑呢？”我问过很多人，包括非洲、美洲等四大洲的人都问过，我说：“你们那里的孩子是不是哭着降生的？我们东方的孩子一般都是哭着来的。”结果没有一个人说他们的孩子是笑着来的。这说明人生是痛苦的，因为人来到世界的第一个声音就是哭。如果人生是很快乐的，那第一个声音为什么是哭呢？应该是笑。

以前我看过一个片子叫《玄奘之路》。我当时想：“这位大德的出生肯定与众不同！”可一开始播放，就听到他降生时“哇哇”的哭声——原来高僧大德来到这个世界的时候也是“哇哇”地哭。

也许高僧大德只是示现的，但不管怎么样，人生确实是痛苦的，这方面也有很多真实的证据。我们虽然想不起自己是如何来到这个世界的，但如果采访一些有经验的老年人，他们都会说人是痛哭而来的。

“生后接触如剥皮，倘若为之作沐浴，则如宝剑刺肉瘤。”因为胎儿在母体内住胎时是以比较特殊的方式存活，所以刚来到这个世界的时候，接触任何东西都像被剥皮一样痛苦。为他沐浴时，他也感到像被宝剑割肉一样，特别痛苦。这也是人生痛苦的明显实例。

因此，当我们深深思维佛陀所讲的这些道理时，会发觉人生确实是痛苦的。人刚刚来到这个世界的时候就是痛苦的，后来在成长、读书、成家、立业的过程中也有非常多的痛苦，最后老的时候心里也很痛苦，死的时候也是很痛苦。这样一来，人生中的苦确实占大多数，这是毫不夸张、非常合理的。

如果很多人刚开始就知道这些，那么面对人生痛苦的时候就会非常容易，至少也不会选择自杀。为什么现在越来越多的年轻人得抑郁症甚至自杀？因为缺少正面的教育。如果学校、家庭、社会在教育人的

时候，有个很好的交代的话，就能预防这些情况的发生，因为人们也并不是很愚笨的。

但我们实际上受到的教育并不是这样，大多数都是“生活是很快乐的，感情是非常美好的，世界是多么地辉煌，我将来肯定是很快乐的”。比如很多学生们都盼着早点毕业，认为那时自己肯定很开心，但实际上也不是这样的。

所以，从根本上了了解生老死病的痛苦，对认识人生真相会有非常大的帮助。比如人老的时候也没有什么好痛苦的，这是一个自然规律，你哭也没有用的。人生病时，再痛苦也要自己承受。同样，自己或他人死的时候也都没有必要痛苦。世间还有很多分离和不如意的，这些都是人生中的真实情况。我们知道这些真实情况后，反而会有很多的勇气和机会。所以我觉得，佛教教育对现代社会的确非常重要。

戊二、老苦：

老苦极其难忍受，韶华逝去皆不悦，
不堪焚毁依手杖，食难消化体温失，
体力失故行动难，不至欲处关节变。

人老的时候也有很多痛苦。《佛本生传》中说，悉达多太子到城外看到老人时，就问车夫：“这是什么？”车夫说：“这是老年人。”太子说：“啊，我也会变成这样吗？”车夫回答说：“您也会变成这样的。”后来他就开始对此进行思考。

看起来这是一个非常简短的教言，但现在的很多年轻人平时根本不会想“我会老的”，当衰老的痛苦来临时突然间就会受不了。其实这没有什么，这就是我们在这个世界上要经历的过程。

而且人老得也特别快。我们藏地的说法是：“人老得特别快，就像秋天的鲜花一样。”秋天的鲜花一

经霜就没有了。所以，大家不要特别执著青春韶华，越执著老得越快。

“老苦极其难忍受，韶华逝去皆不悦，不堪赞毁依手杖，”衰老的痛苦非常难忍。当青春很快逝去的时候，很多人心里特别不高兴。当人老了以后，心很脆弱，忍耐力也特别弱，听到一点赞叹就特别开心，受到一点批评又特别痛苦，而且体力也很衰弱，走路都要拄着拐杖。刚才我看到一个老年人就想：很多年轻人现在还可以，但是人就是这样的，很快都会变得步履蹒跚。

“食难消化体温失，”人老了以后会没有食欲、消化不良，体温也失去了控制，一会儿冷，一会儿热。一般年轻人遇到冷热时还可以，不过，现在的年轻人对寒冷和酷热的忍耐力也很弱，冷的时候穿的衣服也特别多。

以前我们放牛的时候，很多年轻人算是比较坚强的。但现在藏地的牧民，不知是否跟食物有关，很多人的心也特别脆弱，很容易受打击；身体也很容易受伤，生一点疾病或者遇到一点事就不行了。本来老年人才有这样的特点，而年轻人应该坚强一点，能够抵抗寒冷和酷热，但现在不知道他们怎么回事。

佛陀在《出曜经》中讲：“老则形变，喻如故车”。人老了以后，就像古老的破车一样——今天拉肚子，明天头痛，后天感冒；走路也不行，说话也不行，什么都不行。这就是老年人的“成就相”。

“体力失故行动难，不至欲处关节变。”老年人由于体力丧失的缘故，走路也很困难，想去的地方都不能去。现在大城市里的电梯也有不好的地方，如果没有电梯直接爬楼梯的话，对膝关节也很好，但现在人很懒惰，经常乘电梯，其实这对身体很不利的。应该像以前一样修那种三四层的楼，这样人们就可以直

接爬楼梯，锻炼一下关节了。

其实，很多人应该走路来听课或做一些体力劳动。现在人，包括一些佛教徒，不要稍微有一点条件就请侍者、保姆，自己除了吃和睡以外什么都不做，像小皇帝一样天天坐着，这样不是很好。应该是洗衣、做饭等所有事都自己做。其实自己勤快地劳动和经常活动比吃任何药都起作用，这是最好的锻炼身体的方法。所以只要时间允许，每个人都应该多运动，光是天天坐着的话会对身体是越来越不利的。

根失蔽眼不见色，声香味触皆不觉，
忆念不清痴沉眠，享用外境力微弱。

“根失蔽眼不见色，声香味触皆不觉，”人老了之后，眼根、耳根、鼻根等都丧失了力量——眼睛看不清色法，声香味触也都感觉不到。所以六根失去力量后，就无法享用六境了。人年轻时，看到好看的或

吃到好吃的会很开心；老了以后，好像对什么都没有感觉了。

我前段时间去美国，好像也是对什么都没有感觉。我以前去的时候，一会儿特别开心：“我到了这么好的国家，很好啊！”一会儿看着地图又很伤心：“这么遥远的地方，我什么时候才能回家啊！”但现在到了那里，好像也没啥感觉，已经迷迷糊糊的了。

所以，人老了跟年轻时真的有很大差别，因为六根都没有力量了，也就无法享用六境了。人在年轻时很多感受都非常强烈，一会儿特别快乐，开心得不得了，一会儿特别痛苦，又哭得不得了；但到老的时候，好像什么都没感觉，好吃的也就这样吃了，不好吃也就这样吃了。其实人生就是这样的，我现在也都是这样了。

“忆念不清痴沉眠，享用外境力微弱。”人老了

的时候忆念也不清楚，像是得了老年痴呆症一样。睡眠也不正常，每天该睡的时候睡不着，不该睡的时候却总是睡着。而且享用外境的力量也非常薄弱。

老年人跟年轻人的兴趣完全不同。我们有时候看到年轻人还是比较羡慕的。比如夏天的时候，他们到了花园里面特别开心：“哇，很好看啊！”于是马上拍照。而我们连照相机都不想拿，觉得这个照了有啥用啊，没啥意思啊……

以前我去印度的时候特别爱照相。有一次在印度鹿野苑，法王就批评过我：“每次到一个地方就拿着一个照相机，不好好发愿，干什么？”但是我现在出去的时候，看到照相机都不想摸了，看到他们拿着照相机都觉得很重啊，有什么用啊？

食等美味亦反感，寿逝畏死识紊乱，
如童脆弱无耐力，如油已尽灯速熄。

“食等美味亦反感，寿逝畏死识紊乱，如童脆弱无耐力，”很多老年人对食物的美味也感受不到了，而且都害怕自己会死，当寿命到了尽头的时候就会特别痛苦，连意识也不正常了。而且有些老年人就像孩童一样，特别容易生气。

我们经常也会说起来，“这个人本来很有智慧很有思想的，但是现在好像一句话都承受不了，马上就哭了”，“噢，他以前不是这样的，现在已经老糊涂了，不要跟他说什么了”。

但另一方面，也希望老年人不要说得太多了。有些老年人一直喋喋不休的，“嘟嘟嘟……”，我都提醒自己老的时候尽量少说话。还有些老年人经常说别人的过失，“这个不行，那个不行……”，旁边的人都开始烦了。但很多老人好像没办法控制自己的语言，心也很乱。所以我们现在看到老年人有哪些毛病，要提醒自己老的时候注意。

“如油已尽灯速熄。”老年人就像油已燃尽的灯一样，很快就会“熄灭”。但是《出曜经》中讲“法能除苦，宜以力学”，也就是说老年的很多痛苦可以通过佛法来断除，所以我们应该非常努力地学习佛法。

像一些修行人老了以后，内心很快乐，也不害怕死，自己每天都在念咒、念经、禅修……我越来越感觉到，无论是西方还是东方的老年人，如果没有学佛或者没有任何信仰的话，是非常可怜的，一直等待着死亡，内心也特别孤独、寂寞、伤心。

所以，有精神上的安慰和依托对每个人来说都非常重要。像藏地的老年人都是很开心、很慈祥的。除了非常严重的病人外，他们每天都是通过念观音心咒和用转经轮来度过剩下的短短时日。其实这应该是很快乐的。

在座的佛教徒到生命最后的时候，也许子女会帮助，也许不会，但不管怎样，人生都照样会过完的。在这种情况下，以修行和快乐的心态来度过此生是很重要的。

戊三、病苦：

病苦极为难堪忍，患者身体已改变，
内心悲伤意不悦，外境受用不称心，
疑虑丧命生忧愁，无法忍苦出呻吟。

“病苦极为难堪忍，患者身体已改变，”病苦也非常难忍。生病时，患者的身体就像飞禽被石头击中了一样，一点力气都没有⁸⁵。

“内心悲伤意不悦，”病人的内心也非常悲伤、不快乐。他对任何食物也没有兴趣。以前脾气比较好

85 《前行引导文》：“就算是精力充沛、容光焕发、神采奕奕、精明强干的壮年人，可是一旦不幸染上疾患，也会像被石头击中的鸟雀一样身衰力竭，无精打采，甚至卧床不起，身体稍作运动也很困难。”

的人，生病之后也会心烦意乱、容易发怒等，有很多不喜悦的情绪。

“外境受用不称心，”他对外境中的任何事物都感觉不称心，对什么也都没有兴趣了。人生病之后，好像整个世界都变得特别黑暗。

“疑虑丧命生忧愁，无法忍苦出呻吟。”而且有些人也非常害怕死亡，特别痛苦，经常发出哀嚎。

其实病苦不用别人讲，很多身体不太好的人自己就能感受得到。而且非常健康的人也很少，所以我们通过亲身感受也能知道病苦。佛陀在《增一阿含经》中讲，产生疾病有几种原因⁸⁶：

第一是“不择饮食”，即对食物没有很好地选择、调整，饮食不规范。

86 《增壹阿含经》：“世尊告诸比丘。疾病之人成就五法。不得时差。恒在床褥。云何为五。于时。病人不择饮食。不随时而食。不亲近医药。多忧喜瞋。不起慈心向瞻病人。是谓。比丘。疾病之人成就此五法。不得时差。”

第二是“不随时而食”，按理来讲，食物需要按时节来食用，但有些人并没有随顺春夏秋冬季节的规律。像我们这里，有些人把夏天的蔬菜冻起来，留到冬天吃，这也不一定符合人体的规律。

第三是“不亲近医药”，即不听医生的言教。

第四是“多忧喜嗔”，即经常有很多疑虑、担忧，喜欢生嗔恨心。一般容易生病的人爱生嗔恨心。汉地有种说法是：“他把父母气病了。”藏地好像没有这种说法，“怎么会生气就能得病？”但是佛经里面说，经常生嗔恨心确实会产生疾病。

第五是“不起慈心”，即对别人不起慈爱心，心里一直有种怒气，这也是疾病的原因。

生病时祈祷药师佛非常重要。药师琉璃光佛曾在

因地发了十二大愿，其中第六大愿和第七大愿⁸⁷都是关于消除病苦的：人们生病时若称念其名号，祈祷、恭敬、忆念他，那么由地水火风四大不调或暂时的违缘而引起的疾病，依靠药师佛等诸佛菩萨的加持力就可以消除。同时，接受医疗也非常有必要。

不管怎么样，佛陀说人生当中的病苦是非常难忍的。这一点不用多说，我们到大医院里面一看，感觉好像世界上所有的人都在生病一样，都很痛苦，不同的科室当中都有不同的病人。

现在中国人看病难，很多人看不起病也比较痛苦。医生也很痛苦，面对那么多病人，恐怕再努力也很难支撑。而且我们现在的医疗制度也不是很完善。

87 《佛说药师如来本愿经》：“第六大愿：愿我来世得菩提时，若有众生，其身下劣，诸根不具，丑陋顽愚，聋盲跛躄，身挛背伛，白癞癰狂，若复有余种种身病，闻我名已，一切皆得，诸根具足，身分成满。

第七大愿：愿我来世得菩提时，若有众生，诸患逼切，无护无依，无有住处，远离一切资生医药，又无亲属，贫穷可愍，此人若得闻我名号，众患悉除，无诸痛恼，乃至究竟无上菩提。”

澳大利亚、新西兰等国家在这方面确实非常不错。有一些病人基本上不需要自己出药费。而且每个家庭都有家庭医生，生病时先请家庭医生看，他能治疗的就治疗，不能治疗的会主动建议到医院就医。到了医院，也不可能因为病人没有钱而不给开刀，作为医生必须要救治病人。

但实际上，即使生活在上述国家，即使那里的医疗制度再完善、医疗条件再好、医疗保险再全面，人们也离不开病苦，也特别可怜。

所以，佛陀宣说的四种痛苦当中的病苦，从我们每个人自身来看，也是非常容易了解的。

戊四、死苦：

死亡痛苦极剧烈，衣食语榻皆最终，
舍身命眷仆亲财，独自漂泊而生畏。

“死亡痛苦极剧烈，衣食语榻皆最终，”生老死病当中，死亡的痛苦也是很剧烈的。人们在临死之时，都是穿着此生最后的衣服，吃着最后的食物，说着最后的话语，睡着最后的床榻，居住在最后的地方……

我们每个人都认为现在的说话、吃饭、穿衣都没有什么，但总有一天会发现：“噢，这是我最后穿的衣服了，再也不用穿了。这也是我的最后一顿饭了。”当家人出事的时候，有些人经常哭诉“他最后穿的衣服是这个”，“他最后吃的一顿饭是在我们的某个聚会上”，“我听到他最后说的话是什么”，“我见他最后一面是在什么时候”……这也是人们最终离开时的真实写照。

“舍身命眷仆亲财，独自漂泊而生畏。”在离开人间的时候，他将最可爱的身体、生命以及眷属、财富，所有的所有都放弃了，没有一个能带走的。

佛陀在《大乘理趣六波罗蜜多经》中讲：“一切苦中莫过死苦。”一切痛苦当中最可怕、最难忍受的就是死亡的痛苦，但是我们每个人都要经历。而现在很多西方人认为死亡是不吉祥的，一生当中都很忌讳提及。

我在给他们演讲之前，他们会提出要求说：“您等会儿千万不要讲死亡，因为在我们这个地方，死亡是一个不吉祥的话题。”但我就故意提“死亡、死亡、死亡……”其实也没有什么不能提的，这是每个人的必经之路。你认为死亡不吉祥也好，不愿意提也好，最后还是会死亡。那还不如提前知道“你也会死，我也会死”。

《开启修心门扉》里面就有这样一个窍诀。一个弟子再三请求上师传法，但上师一直没有传。到最后，上师终于给他传了法，传的就是“你也会死，我也会死”。这个弟子对此很有信心，也非常认真地去

修持了。

其实弟子对上师有信心还是很重要的。如果信心不足，上师给他传再高的法，他也觉得没有什么；如果信心足够，哪怕是上师的一句教言，弟子也会非常重视。原来有个和尚不会传法，但弟子一直请他传法。上师说：“我没有什么传的，我不会。”弟子认为：“噢，上师给我传了一个‘不会’，‘不会’是没有什么，应该是空性的意思。”于是他就这样观空性而证悟了。所以，即使上师说错了，弟子有信心说的话也会有所领悟的。

刚才那位上师说：“你也会死，我也会死。”如果一般人听到这句话，可能会认为这没有什么，“‘你也会死，我也会死’，不用您说，谁都会懂的，我也懂。这不是什么法，您还是给我传个法好不好？”但是那位弟子并没有这样说，上师给他传“你也会死，我也会死”，他就领悟到“我真正会死的”。他既没

有忌讳，也没有逃避，而是一直观修死亡无常，最后获得了成就。

其实佛教徒更敢于面对死亡。因为他知道自己会死，他人也会死，家里人会死，身边的人也会死，所以死也没有什么，我们都要走这条路。这时他心里反而会更坚强，同时也会为死亡和来世做一些准备。

不管怎么样，我们在没有死亡之前遇到了佛教，确实很荣幸、很快乐。在所有的教育当中，只有佛教的教育把人生的很多客观问题直接地说出来了。大家要如何对待这些问题，关键就看自己了。

这次我们讲《心性休息》，大家要很认真地去思考。光听课还不行的，希望你们要认认真真地去看《心性休息大车疏》。

第 17 课

2014 年 12 月 25 日

在讲课之前先说一下，很多出家人来这里是为了修学的，大家应该减少欲望、节省资源，吃饭、穿着、住处都要尽量简单。因为任何复杂的生活都对自己不利，也会给大家带来痛苦。现在城市里面的人为什么越来越苦恼呢？就是因为对生活的要求越来越高，当一直达不到这种目标的时候，就会感到非常痛苦。所以，希望大家以后在各方面都要如法。

前面已经讲了三大根本苦和生老死病的痛苦，今天讲的是怨憎会苦，也就是《苦才是人生》当中的一些道理。其实“苦才是人生”我是很会讲的，因为我是《苦才是人生》的作者（众笑），而且这本书在排

行榜上的排名也一直比较不错。所以我在这方面有特长，你们看看我讲得怎么样。

如果让我讲“幸福才是人生”，我可能没办法讲，因为我怎么研究也研究不出来，没有什么创意。这个话题如果让一个认为人生好快乐好幸福的人来讲，可能比较适合。而我是一个比较“痛苦”的人，看起来也是愁眉苦脸的，所以爱讲“苦才是人生”。

戊五、怨憎会苦：

如是怨憎会痛苦，遭受不悦害恐怖。

“如是怨憎会痛苦，”很多经典和论典当中讲到，怨憎会苦是指经常遇到不愿意接触和接受的人、事物、环境，而产生痛苦。“怨”主要指怨恨的敌人，以及跟自己关系不好、自己不愿意看到、不愿意接触、不愿与之交谈的人。但好像在冥冥之中，我们会

经常跟这样的人在一起。比如有些人不愿意跟某个领导在一起，但却一直在他手下工作；不愿意跟某个人一起生活，但是因为前世的业力，今生好像被业的绳索绑在了一起一样。有些在家人关系特别不好，但却一直吵吵闹闹地过了好多年。

原来有一个人的家属死了，他不但没有哭，反而非常开心。别人问他为什么，他说：“我们已经吵了 23 年了，以后不用吵了。”可见在生活当中经常发生怨憎会苦，而在怨憎会苦当中不愿意接触的对境主要是人。

这次听一些人说不要输液，就一直没有输，所以我的咳嗽还没有好，如果输液的话早就好了。可能网上听课的人会很烦，但没办法，我也不是故意的。这叫做怨憎会苦，知道吧？

“遭受不悦害恐怖。”缘于不愿意接触的对境，

会遭受不悦意、损害和恐怖的痛苦⁸⁸。

按照萨迦班智达的观点，对任何敌人都要以宽容和包容的心态来接受，而不赞叹以牙还牙。在世间，像美国的林肯总统，也始终把敌人当做好朋友一样对待。有人问他：“你为什么不消灭政敌，反而试图把他们变成朋友呢？”他说：“当我们成为朋友时，政敌就不存在了。”

所以，虽然怨敌对你不好，或者给你带来违缘和痛苦，但如果把这些看成是对自己有利的顺缘，或者是前世的一种因缘，就能化解世间的很多怨恨，这非常重要。

佛经当中就有这样的公案。有一次，释迦牟尼佛和眷属一起入城乞食，有一个婆罗门挡在路上，不让

88 《瑜伽师地论》：云何怨憎会苦？当知此苦、亦由五相。一、与彼会生忧苦故；二、治罚畏所依止故；三、恶名畏所依止故；四、苦逼迫命终怖畏所依止故；五、越正法恶趣怖畏所依止故。

佛陀经过。这时，波斯匿王等人给他很多金银财宝请他让开，但他不肯接受。后来给孤独长者给了他五百元，他就把路让开了。

后来佛陀讲述了此事的因缘。以前有一个王子外出游玩，看见大臣之子在赌博，赌输之后，对方让他偿还五百元赌债，但大臣之子不肯，于是王子答应代偿。给孤独长者就是当时的大臣之子，佛陀就是当时的王子，而刚才挡路的婆罗门就是当时索要赌债的人。

表面上看来，给孤独长者为了让佛陀过路，无缘无故地给了婆罗门五百元，但实际上这跟前世的因缘有关。同样，我们即生当中好像根本想不起来跟某个人有怨仇，但有时却无缘无故地向他赔偿或提供财物。这也是在偿还前世的债务。

我们通过这样的思维，可以将任何怨敌，一方

面像前辈大德所讲的那样，当作修行中的顺缘；另一方面也可以想，这就是前世的因缘。否则不管去东西方任何地方，尤其是性格和修行不太好的人，要想让周围所有人都对你特别好，是有一定困难的。因为在人的群体中，只要自己的心没有调整好，那么看不惯的人在哪里都会出现。如果你修行很不错，也许会渴望有对自己不好的人出现，因为这是一种很好的修行机会。

戊六、爱别离苦：

慈爱对境相别离，内心忧伤悲哀泣，
意不欢喜之根源，追忆优点贪所恼。

“慈爱对境相别离，”自己特别好的朋友、亲人、恋人经常会离开自己，有些是生离，一直找不到人影；有些是死别；有些虽然不是特意离开，但因为客观环境、因缘的不同，不能跟自己住在一起。这叫

做世间当中的爱别离苦。

“内心忧伤悲哀泣，意不欢喜之根源，”当他离开的时候，你内心会产生强烈的忧伤和悲哀，并因此而哭泣，因此他就是这种不欢悦的根源。

爱别离苦的对境，这里主要指人，间接指环境、名声、地位、青春、智慧等你所喜爱的任何事物——世间很多人都希望这些永远伴随着自己、不要离开。有些人特别执著智慧，本来年轻时一天背多少个颂词都没有问题，但随着年龄的增长记忆力就减退了，怎么背都背不下来。

“追忆优点贪所恼。”当他离开之后，你经常想着他的优点、音容笑貌和各种功德，因此会更加伤心难过，苦不堪言。因为世间任何一种贪恋，都源于认为对境有特殊的优点，但此时却因分离而产生了痛苦。

戊七、求不得苦：

所欲不遂之痛苦，事不成故心刺痛，
感受贫穷可怜苦，饥渴逼迫如饿鬼。

求不得苦，就是自己想得到人、财物、地位等，却不能如愿以偿，心里非常刺痛。有些人甚至感受极其贫穷可怜的痛苦，饥渴逼迫，如同饿鬼一般。

有些人可能是因为自己的福报不够，连生活都难以维系。以前有位荷兰艺术家叫梵高，在世时就非常贫穷。他是个非常出色的人，为中国艺术界所熟知，在国外更是特别出名。他 27 岁才开始学画画，37 岁就自杀而离开了世间。

从他的传记中看，他当时的生活非常窘迫。因为当时印象派画风并不像现在这样为人们所接受，所以他当时非常苦恼，经常没有吃喝。如果没有弟弟的帮助，他可能都无法生活下去。但没有想到，他死之

后，他的那些画作变得非常出名。

前段时间我在美国，刚好纽约在拍卖他的一幅画——《雏菊与罂粟花》。一名中国人拍下了那幅画，成交价约合人民币三亿七千七百多万元。当时我说，如果他活着的时候有这么多钱该多好。他在大概十年间画了两千多幅画，包括非常出名的《向日葵》等作品。但是他在世时，确实像饿鬼一样感受着痛苦。

他不仅在生活上非常苦恼，在感情上也很痛苦。他的生活中出现过几个喜欢的人，后来又爱上了一个妓女，但最终妓女也离开了他，令他特别伤心。虽然有不同说法，但有一种说法是他把自己的耳朵割下来，用信封包起来送给了那个妓女——他的人生经历有些人可能很难想象。

他那幅价值三亿七千七百多万元的画作，我曾

给一个堪布看，问他：“这幅画你大概出多少钱？”并且告诉他：“这幅画特别特别出名，你一定要给高价。”这个堪布想了半天，说：“五十块钱。”（众笑）

戊八、近取蕴苦：

经说色受想行识，近取五蕴有漏性，
是故乃是诸苦处，苦依苦器与苦源。

第八个是近取蕴苦。佛经当中说，五蕴都有不同的痛苦。其中色蕴是痛苦的直接根源，因为有了色蕴，各种各样的苦就有了加害之处，所以叫做苦处；有了受蕴之后会接受痛苦，就像苦器一样；想蕴是一种分别执著，是接受痛苦的根本之门，因为最初有了分别执著，才有感受，所以是苦依；行蕴是痛苦的造作者，我们经常会行持、会造作，所以它也是痛苦的根源或作者；识蕴是意识到痛苦归为己有。行蕴和识蕴这两者分别是作者和知者，所以为苦源。因此，近

取五蕴是诸苦之处、苦依、苦器和苦源。

《长阿含经》中讲：“色受想行识，犹如朽故车，能谛观此法，则成等正觉。”色受想行识五蕴，就像已经腐朽的旧车一样，如果真正能谛观五蕴皆空的道理，就能获得正觉果位。

丁三、劝诫为摆脱人间痛苦勤修正法：

如是一切人世间，苦因果故无安乐，
为脱此苦思善道，当求解脱轮回法。

“如是一切人世间，苦因果故无安乐，”以上人间的痛苦，要么是苦因，就像很多人正在造作十不善业等痛苦的因；要么是苦果，就像现在很多人正在感受以前造作的罪恶之果。比如有些人正在造地狱的因，有些人正在感受地狱的果；或者有些人正在犯罪，有些人正处于监狱当中一样。所以，世间当中的

很多人，有些是在造苦因，有些在感受苦果，总之是没有安乐的。

“为脱此苦思善道，当求解脱轮回法。”为了解脱这样的痛苦，我们应该善加思维善道，要求得从整个轮回当中获得解脱的方法。

现在很多人提倡人间佛教，这是很好的，暂时来讲让人们行持善法。但是如果把握不好，也无法从轮回当中获得解脱。我并不是破斥人间佛教和世间佛教的观点，但是在座的很多佛教徒，也不能把它当作最究竟的解脱法。

为什么这么讲呢？我看过西方等国家的人间佛教，他们提倡的理念中，基本上没有提到出离心、菩提心和无二慧，只是让人们行持善法。当然从人天乘的角度来讲，对初学者讲一些人间佛教非常有必要，但是，我们光讲人类的善法、快乐和佛教的世间利益

还是不行的。应该希求从整个人趣当中获得解脱，不仅如此，还要从天界、阿修罗和三恶趣中获得解脱。如果没有解脱，那么沉溺在轮回中是不会有快乐的，所以解脱非常关键！

在座的很多人也应该好好思维，无论是什么样的人，他到最后有没有快乐呢？现在最有权力、才华，或者是长相比较好看的人，即使他们各种福报样样具足，这些快乐到最后也会全部烟消云散。因此人间也如火坑一样，没有什么值得贪著的。这一点大家非常清楚。

因此，现在如果要弘扬真正的佛教，就要提倡具有出离心、菩提心、无二智慧的解脱法门，这才是对每个人来讲非常重要的。

丙五（非天之苦）分二：一、无乐之理；二、劝勉精进修法。

丁一、无乐之理：

诸非天亦无乐时，无义战争起嗔恨，
嫉妒天福不堪忍，沙场百般受痛苦。

非天也叫做阿修罗，是六道当中的第五个。阿修罗也经常有战争的痛苦，他们看见三十三天的财富和威德，会生起极大的嫉妒心，经常跟天人作战。但天人的福报比较大，阿修罗无法与之相比。在作战过程中，天人使用了金刚、铁轮等各种兵器，阿修罗经常面临着死伤的恐惧和痛苦。所以，比我们人间稍微好一点的阿修罗，也不会有任何快乐。

无垢光尊者在《大车疏》中提到，阿修罗当中有没有得果、得真谛的呢？按照小乘的观点来讲是没有的。但是按照佛陀在大乘经典中所说，天、龙、非天、非人等也有通过听闻般若法门获得圣果的。所以阿修罗也有得圣谛的。

当然像这样的战争在人间有些地方也有，比如现在中东的有些国家，我经常认为他们跟阿修罗世界的业感比较相似。中东国家自第二次世界大战以来，发生了很多大型战争，比如两伊战争、伊拉克战争、巴以战争、黎以战争等，所以这些国家一直沉溺在战争当中。因此人间也有跟阿修罗界业感比较相同的众生。

而且，如果有些人有非常严重的怀疑、嫉妒、嗔恨，将来也会转生到阿修罗当中去。因此，我们在修学的过程当中也应该注意。

丁二、劝勉精进修法：

故求善妙寂灭众，当速修持解脱法。

因此，希求善妙寂灭的众生，应该迅速修持解脱法。本来还想讲天人的痛苦，但今天还是讲到这里吧。

第 18 课

2014 年 12 月 29 日

丙六（天人之苦）分四：一、死堕之苦；二、投生之苦；三、有漏乐苦；四、当修解脱法之摄义。

下面讲轮回痛苦中天人的痛苦，分四个方面，首先是死堕的痛苦，主要讲欲界天人。

丁一、死堕之苦：

欲天处苦亦无量，放逸欲醉与死堕，
花鬘枯萎不喜垫，为诸亲友所舍弃，
见后生处生畏惧，天界七日难忍受。

前面已经分析了地狱、饿鬼、旁生、人间、非天

（阿修罗）的世界，其中都没有任何快乐可言。而我们经常讲“下地狱，上天堂”，那是不是天人就有快乐呢？天人可以分为两大类，即欲界天人和色界、无色界天人。

“欲天处苦亦无量，放逸欲醉，” 欲界有四大天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天六种天人。实际上，这些天处也有无量无边的痛苦。具体来说，他们每天都在无义的事情中放逸，享受着世间的快乐，陶醉于色声香味的各种欲妙之中。现在城市里的有些人也是如此，每天都在吃吃喝喝中度日。

“与死堕”，虽然尚未感受恶趣之苦，但通过天眼发现，在不久的将来，自己会堕落地狱、饿鬼、旁生等下界，这时就有死堕的痛苦。就像现在的一些腐败分子，以前特别风光，但后来因为被检举，看到了自己的下场，就会度日如年，特别恐惧、痛苦，也非

常可怜。所以人间也有这样的痛苦。

“花鬘枯萎不喜垫，”天人的死堕之苦还包括：他的花鬘原本鲜艳芬芳，但慢慢全部枯萎，不再令人悦意；他原本很愿意坐在自己的天宫宝座中，但最后也不喜欢坐了。

人间也有这样的情况。有些修行人刚开始很愿意坐在自己的“宝座”或坐垫上，好好地闻思修行。但到了一定的时候，可能是出现了“死堕之相”吧，就不愿意再待下去了。其实，有些人修行不稳固也是一种“死相”和衰败之相——不愿继续待在班里面，也不愿意好好闻思修行。

我最近看到个别年轻人，没有发心，也没有好好闻思，不知道在干什么。希望有些出家人下一年不要这样，不然待在学院没有什么意义了。这些人又年轻，智慧也不差，但不知道为什么，任何事都不参

加。个别人可能有点发心，但发心也不至于任何考试都不参加。说在修行的话，是不是天天坐禅？也许不是。是不是有个别人在天天玩手机？不会有吧？那样的话也不需要待在这个山沟里。玩游戏、搞世间法，在城市里面资源更丰富、机会更好。

希望学院当中的居士和出家人如理如法地闻思修行，做一些弘法利生的事情，不要整天浑浑噩噩地度日，这样没有必要。这里是什么样的地方呢？是闻思修行的道场。在这样闻思修行的群体中，既不发心，又不闻思修行，连班上的课都不听，那待在这里没有什么必要。

有些人可能不太想待在学院，准备得到一个证书就走，马上去“弘法利生”。下去之后，他可以在别人面前拿出证书说：“我已经得到这个了，谁需要传法啊？我没有问题哦！”

弘法利生的缘起

不过，我们颁发毕业证、学士证、堪布堪姆证都是非常严格的。得到这些证书的人，虽然谁都说不清究竟会怎样，但暂时来讲，确实是被我们认可的。而且在审核颁发的时候，所有的堪布堪姆、法师们都非常认真地对待这件事。

我们降魔胜利洲最初被班禅大师命名为“喇荣佛教大学”。后来，我在北京见到了原中国佛教协会会长赵朴初，他认为我们这里应该叫“汉学院”。当时赵老给我们的亲笔题字有好几个，包括“国际学经会”“汉经堂”等。赵老的夫人怕他太累了，就不让他写，或者少写一点。但赵老很慈悲，还是愿意写，因为他觉得，在喇荣有这样求学的人是很好的。

赵老曾给很多书写过书名，也给我的《佛教科学论》写过。那时，他给降魔胜利洲取了“汉学院”的

名称——他的那幅题字我们之前也挂在会议室里，所以降魔胜利洲现在就以“汉学院”来命名。

我们这里每年都会有一些取得毕业证的人，而毕业证上面也会盖汉学院的章。这个章上，有一些以前上师如意宝非常细致的作为缘起的设计，传达了和平、全球弘扬教法、利益众生等很多理念。我经过长期思维，依此设计了具有现代感的汉学院标志。在标志的下方，你们可以看到，汉学院的创办时间是 1987 年——任何一个大学的标志上都有它的起始时间。

虽然汉学院的讲考圆满证上也盖这个章，但这只是像“三好学生”一样的奖励，而获得堪布堪姆证、学士证、毕业证的要求则非常严格。在学制时间等方面，我们汉学院与中国佛学院、江西佛学院、闽南佛学院、五台山佛学院等汉地佛学院有所不同，要求学员真正参加学习至少六年以上，才可以取得相关证书。而且在学习时间和学业成绩的考核上，法师的把

关也很严格。

现在的喇荣佛学院，说大一点，可以称为“第二大那烂陀寺”；说小一点，就是一个山沟，聚集着一群天天喊着“阿啾啾”⁸⁹的道友（众笑）。但是不管怎么样，这些获得学院颁发证书的道友们有这样一种缘起，希望以后好好地弘法利生。其实弘法利生需要有一种缘起。虽然学院的证书不是以其他的名义来颁发的，但是佛教有佛教的缘起，学院也有学院的缘起。最近大家比较重视这一点，这也是很好的。

还有，这对学会也有一些缘起。今天有很多学会的人听课，一旦我离开人间，在学院和学会中圆满课程、获得证书的法师等人，也有在学会当中弘扬佛法的缘起。我考虑了很多事情，如今我们学会在国内外有很多信徒，因此，对未来做长远的规划并创造缘起，对每个人来讲都应该是有必要的。

⁸⁹ 《前行引导文》：“阿啾啾，意为好冷啊。”

“为诸亲友所舍弃，见后生处生畏惧，”刚才讲到，天人不喜欢坐垫是一种死相。他们接近死亡的时候，对下一世的情况都比较了解。这时，那些天人伴侣会舍弃他，在远远的地方给他散花，说：“你现在应该离开这里了，到南赡部洲去多造一些善业，之后再来这里，我们还可以陪着你。”然后就远远地抛弃他，此时他特别痛苦。

“天界七日难忍受。”虽然他们的痛苦只有七天，却相当于人间七百年，这在其他论典里有阐述⁹⁰，所以非常痛苦。

念三皈依免堕恶趣

不管是天人的堕落还是人间的堕落，通过祈祷三

90 《前行引导文》：“而且这时天人通过天眼观察，了知自己后世转生何处。当看到转生之处的痛苦时，本来死亡的痛苦还没有消除，现在又加上堕落的痛苦，无形之中痛苦就增长了两三倍，他们禁不住放声哀嚎。这种悲惨的情形要延续七天，三十三天的七天可相当于人间的七百年啊！”

宝都可以解除。佛经当中有一个公案，释迦牟尼佛到天界报母恩的时候，有一个天人出现了死相。他通过天眼观察，知道自己很快将转生到人间的猪圈里面，变成一只特别脏的猪仔，他很害怕，也很痛苦。

他看到佛陀后，就到佛面前求救。佛陀跟他说：“你好好念诵顶礼三宝的偈颂‘南无布达雅、南无达玛雅、南无桑嘎雅’，就可以免堕。”于是，他在七天当中一直念三皈依。结果他死后转生为婆罗门子，五岁时就见到了舍利子和目犍连等圣尊，并请佛和眷属们应供。

在座的人可能会担心：“将来我会不会转生到地狱、饿鬼当中去？”其实，天人通过念三皈依也可以免堕恶趣，那么我们即生当中有机会念三皈依也是非常好的。

《大解脱经》里面讲，在接近死亡的众生耳边念

三皈依，他就不会堕落。因此，以后到杀场等处看到即将被杀的众生，或者看到一些临死之人的时候，哪怕他没有信仰，你也可以多给他们念三皈依“南无布达雅，南无达玛雅，南无桑嘎雅”，或者藏文当中的四皈依“喇嘛拉嘉森且奥，桑杰拉嘉森且奥，却拉嘉森且奥，根登拉嘉森且奥”。因为这样做的话，不仅是天界，包括人间的死堕之苦也可以免受。

丁二、投生之苦：

梵天等处之色界，四禅诸天之众生，
 往昔业尽堕下有，感受变苦而苦恼，
 无色寂止业已尽，见后投生具行苦，
 虽得善趣不可靠，善缘者当修解脱。

前面讲的是欲界天人的死堕之苦，这里讲色界、无色界天人的投生之苦。

“梵天等处之色界，四禅诸天之众生，往昔业尽堕下有，感受变苦而苦恼，”色界四禅天从梵众天到最高的广果天之间，有十七种天界⁹¹。这里的众生因往昔的业力，暂时可以在色界天中享受快乐，最后死堕时也要感受无量无边的痛苦。因为色界没有现行的痛苦，但最后会骤然出现痛苦，这是非常严重的变苦。

“无色寂止业已尽，见后投生具行苦，”无色界有识无边处、空无边处等四种，那里的众生长时间安住在寂止中。这种业力穷尽时，他会发现将来的转生之处，并生起一些心念，而且如《俱舍论》中所讲的那样，他们最后业力现前时便马上堕落。总之无色界众生入于禅定时具有行苦。

91 《俱舍论讲解》：“色界总的来说有四禅天，若广分则有十七天，其中第一禅包括三处，即梵众天、梵辅天和大梵天；第二禅有三处，即少光天、无量光天、光明天；第三禅也有三处，少净天、无量净天和广净天。第四禅共有八处，前三处为无云天、福生天、广果天，此三天由凡夫居住；在它的上方为净居五天，即无热天、无烦天、善见天、善现天、色究竟天，这里居住的全部是圣者，小乘也是这样认为的，在密宗《大幻化网》中也说到色究竟天，但与此处所说不同。”

“虽得善趣不可靠，善缘者当修解脱。”所以，不管转生天界还是人间，虽然获得了善趣的快乐，但也是不可靠的。因此，即生遇到了大乘佛法，见到了具相善知识，具足了暇满人身的有缘者，一定要希求解脱道。而不能认为简简单单做一点慈善，念一点佛号就可以了，什么也不观想，也没有出离心、菩提心，无二慧就更不用说了。

我在课堂上说过很多次，大家可能也发现了，现在很多佛教徒只讲人天福报，根本不知道“三界如火宅”的道理，连想要解脱的意念都没有。但是我们一定要有真正希求涅槃的心，这非常重要。

佛经中说，当时难陀贪执妻子，佛陀就带他到天界去。他看到天宫中有五百天女，但没有天子。佛陀告诉他，如果守持清净戒律，就能转生天界。他听了非常欢喜，从此愿意守持戒律。

后来佛陀又带他到地狱去，那里有一口空锅，难陀问旁边的狱卒：“这口锅为什么是空的？”狱卒说：“难陀在天界享受千年快乐以后会堕落在这里。”他听了非常害怕，感叹说：“人生不足贵，天寿尽亦丧，地狱痛酸苦，唯有涅槃乐。”意思是说，人生没有什么可珍贵的，天人的寿命耗尽了也是令人悲伤的，二者都不离痛苦，而地狱的痛苦也很令人酸楚，唯有从三界轮回中解脱，获得无余涅槃才是真正的幸福。

暂时来讲，大家都会希求人间的幸福。但当你真正去依靠它、了解它时，就会发现人间任何美好的背后都有一个“窟窿”，一点也不可靠。名声也好，财富也好，感受也好，人们在没有的时候都很羡慕。比如没钱的人觉得有钱肯定很幸福，欠缺其他世间福报的人，觉得拥有那些肯定是很好的。但真正得到时就会发现，不要说人间的快乐，即使天界的快乐也不可靠。因此，我们最后应该要真正获得解脱，这非常

重要。

丁三、有漏乐苦：

贪轮回乐诸众生，如爱火坑受苦已。

总而言之，贪执人天、阿修罗等轮回中的快乐——当然地狱和饿鬼界都没有快乐自然不会有人贪执——实际和爱火坑没有什么差别，最终只有受苦而已。而有些人觉得这个火坑很美好，我还是要跳下去，结果却被焚烧全身。同样，世间任何的有漏法也都没有快乐可言。《贤圣集伽陀一百颂》中说：“勿耽人天乐，须臾不久长。”不要耽著人天的快乐，这种快乐一点都不长久。

有福报也不应傲慢

有些没有真正受过佛教教育的世间人很可怜，

他们一谈起自己的微小福报就自认为非常了不起，特别傲慢。十年前，我见过一个南方大老板，他被身边的人称为“某某主席”，他自己也特别傲慢——我这辈子从没见过这么傲慢的人。他要站起来的时候，需要两三个人扶着；他穿鞋的时候，又要两三个人给他穿。我刚开始以为他的腰有问题，结果也不是。

（众笑）

所以稍微有一些智慧的人，也不要因为有一点有漏的福报就装模作样，我想我们很多法师都不会这样的。像慈诚罗珠堪布就很随顺别人，我确实很赞叹。那天，在和学院的恰多_儿堪布往返成都的过程中，他就像一个小和尚一样，不需要任何人提供拎包等帮助，什么都是很勤快地自己去做。我真的很随喜这种行为，没有什么架子。

而有些人，内心没有什么功德，却爱摆架子，穿鞋也好，走路也好，看起来都特别傲慢。有些人有

一些钱，有一点地位，或者相貌比较庄严——世间有这么几个傲慢的因吧，一看就是不把旁边的人放在眼里，其实这样的人不是很好。如果内在真有超越的智慧的话，是不会这样的。

那些傲慢的人拥有世间的一些有漏福报就自认为很了不起，其实也没有什么。因为最后你死的时候，也不过是一堆人肉一堆骨头，所以没有什么可贪执的。因此，大家以后还是要学得比较谦虚一些，即使别人对你恭敬有加，你自己还是要当一个普普通通的人。

听说有些居士也是，稍微有一点福报就特别傲慢。经常有些人跟我讲，“某某特别有福报，因为他有一点钱”，“因为某人是一个副局长，所以他很傲慢”。副局长有什么了不起……不说了，今天本来没有很多时间，因为前两天感冒，上堂课就没有说很多，今天全部积在一起了。

丁四（当修解脱法之摄义）分四：一、若不修法不得解脱之理；二、从前未被调化故若不精勤不得解脱之理；三、大悲不度无缘恶业者之教言；四、虽说痛苦亦不生厌之理。

戊一、若不修法不得解脱之理：

如是解脱依自己，释尊已示解脱法，
他众骤时不能度，如眠醉梦无他遣。

要想从轮回和恶趣当中解脱出来，应该依靠自己的精进，其他人包括佛陀都没有办法。《毗奈耶经》中说：“吾为汝说解脱法，解脱依赖于自己。”关于后一句，有些经典里面讲“解脱依己当精进”，不同版本有所不同。佛陀说，我已经给你们讲了解脱的法，现在能不能解脱就看你自己了。

有些人讲：“上师啊，我把所有的希望都交给您了，您一定要帮我解脱，给我超度，抓着我头发把我

抛到极乐世界去。”其实没有那么简单，如果真能这样的话，你看：

若能佛菩萨悲光，早令轮回成空无，
是故今披精进铠，时至踏上解脱道。

想要依靠别人某种突然的因缘把你度化，把你拽出轮回，让你解脱，这是不可能的。就像人在睡梦中或者迷醉时产生的境界，依靠别人的力量能不能遣除呢？不行的。

我看过一个人准备显现神通，就在耳朵里插一点纸，然后点燃了，结果把耳朵烧起来了，他痛得哇哇大叫。本来他想在别人面前显示神通，但没有成功。

有些人想遣除别人的梦是不可能的。比如我在做梦的时候，别人怎么样来消除我的梦也无济于事。同样，众生自己业力所现的这些痛苦的“梦”，别人不可能将其遣除。

“若能佛菩萨悲光，早令轮回成空无，”如果真的可以的话，那以释迦牟尼佛为主的往昔所有佛陀，早已度尽了轮回中的所有众生，轮回也已经成为空无了。但前面无数佛都已出世了，却都无法做到。

“是故今披精进铠，时至踏上解脱道。”所以，有了佛陀的开示和善知识的指导，每个人一定要披上精进的铠甲，踏入解脱道，这是非常重要的。如果自己不精进，想要获得解脱的确非常困难。因此，我们现在应该珍惜人身、珍惜法缘，否则，这种因缘可能就擦肩而过了。

把握学法因缘

当年，佛陀准备到鹿野苑给五比丘传法，遇到一个叫忧呼的婆罗门。他已辞亲离家，准备去求师学道。当他看到佛陀极为相好庄严时，便问世尊：“您到哪里去？”佛陀说：“我先到王舍城，再到鹿野苑

去传法。”他想：“传法很好，我正想求道，我也要去听法。”可是转念一想，又说：“不行，我今天比较忙，有件事要先成办，以后有缘再去吧。”于是他就离开了，结果当晚就因为某种原因而死了。

有些人有时候会与很多因缘擦肩而过，皈依也好、解脱也好，都是这样。既然我们现在遇到了一些真正的法，那就千万不要舍弃。否则，虽然你只是想暂时放下来，但以后可能再也没有这个机会了。我觉得，我们今生能遇到这些法门，确实是前世累积的福报。现在，当自己的能力和诸佛菩萨的加持因缘具足时，我们依靠这些，应该都有解脱的机会。

所以，大家不要太懒惰了，我不敢提过多要求，但至少也要把《心性休息》学完。现在城市里面的人想得特别快、特别多，让你们长期闻思修行有一定困难。我们学院当中有些老法师，二三十年来一直喜欢闻思，我不敢要求你们像他们一样一直这么闻思下

去，但至少也要完成几部法，这一点很重要。

昨天讲考《中观庄严论》和今天讲考《现观庄严论》的时候，很多法师都分析得很好。像这样完成个别论典的话，每个佛教徒都应该是可以的。

很多人觉得自己很忙，其实是瞎忙，并不是真的很忙，很多时候你都是可以空出时间来的。解脱才是最重要的！你如果现在没有踏入解脱道，那在无边的轮回中，什么时候才能完结痛苦？非常可怕的！所以，希望大家时常反观自己。

我今天讲这些不是为我自己，为我自己没什么好讲的，我能不能修是我自己的事情。但我很希望你们不要退失。现在很多人特别迷茫，很容易上当受骗，稍微有点福分遇到了佛法，结果又退了，又随恶知识去了。

下面讲，以前没有被佛调化，如果现在不精进则

很难解脱。

戊二、从前未被调化故若不精勤不得解脱之理：

昔日无数佛陀尊，如我未能被化众，
漂于苦性有旷野，若如既往不勤修，
反复感受六趣苦，诸位于此当深思。

在往昔无量的时日里，曾有无数如来出世转法轮引导众生。可是，我们因为自己的业力和无明，未能被诸佛度化，一直漂泊在痛苦本性的轮回旷野当中。如果我们还一如既往地不精勤修持，那就还会感受无量无边的痛苦。大家对此应当深思。

寂天菩萨《入行论》中讲：“饶益众有情，无量佛已逝，然我因昔过，未得佛化育。”无量佛陀已经出世转法轮度化众生，可是我因为昔日的罪过和业力，而没有被他们度化。

《现观庄严论》中讲：“如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不获善。”虽然天王已降下天雨，但毁坏的种子也无法发芽；同样，虽然佛陀、善知识们已出世，佛法也具足，但是无缘者还是无法获得善妙。

藏地本来是佛法非常兴盛的，但现在很多年轻人好像根本无法获得利益。今天我看到一张照片，是一个穿藏装的女人在抽烟。其实，其他民族中女众抽烟的很多，但藏族女众抽烟的以前没见过——穿着藏装挺好的，可是却在抽烟。现在也有各种各样的情况吧。

所以，即使佛已出世，没有因缘的人也很难被度化，即使殊胜的佛就在面前，没有信心的人也无法得到利益。

《大智度论》中说，当时舍卫城有九亿户人家。

“亿”在古代是十万的意思，所以当时舍卫城大概有九十万家——这样跟人类总数可以对应——其中见过佛陀的有三亿家，即三十万家里左右，听过佛陀名号的也有三十万家里左右，从未听过佛的也有三十万家里⁹²。所以九十万家当中，只有三分之一见过佛陀，而且其他教证中说，见过佛陀的人中真正对佛有信心的也不多。

因此我觉得，由于因缘具足而对佛陀产生信心是非常不容易的，是不幸中的万幸！

戊三、大悲不度无缘恶业者之教言：

轮回苦如空无边，如难忍火种种境，
忍受非处呵责处，放逸无愧不知惭，
如此无缘恶劣众，岂有大悲度化时？
经说佛方便事业，所化清净因缘生。

92 《大智度论》：“舍卫城中九亿家，三亿家眼见佛，三亿家耳闻有佛而眼不见，三亿家不闻不见。”

是故当知己罪过，诚心忆念轮回苦，
我与诸众为解脱，踏入寂灭正道中。

“轮回苦如空无边，如难忍火种种境，”轮回的痛苦就像虚空一样无边无际，不管到哪里去都有不同的痛苦，而且这种痛苦就像我们接触火的感受一样，非常难忍。每个众生都有各自不同的痛苦，有些人说牙齿痛，有些人说心情不好，有些人说感冒了，有些人说肚子饿了，有些人无缘无故对别人发脾气……这些各种各样的痛苦就像夏天的草地一样杂乱。

在轮回当中，有些痛苦好像无缘无故就发生了，有时候我自己是这样的，别人也是这样的。比如有的人本来做事做得好好的，某些人就故意挑毛病，就像在鸡蛋里挑骨头一样，一会儿这里找一找，一会儿那里找一找，然后无缘无故地跟他吵架。所以，轮回中有各种各样的痛苦。

“忍受非处呵责处，”但是，这些可怜的众生很能“忍受非处”，也就是说，不该忍的地方很能忍，比如做很多无义的苦行，而该忍的地方都不忍。所以，这是一种呵责处。

我们现在天天想着世间的事，如果天天想着成佛，那早就成佛了。我读书时，有一位老师经常引用仓央嘉措的情歌，我们称他为“仓央嘉措老师”；还有一位老师经常用萨迦班智达的格言来批评我们，所以我们称他为“萨迦班智达老师”。“仓央嘉措老师”经常引用的诗句是说，如果将这样的心用在佛法上，那我这一生早就成佛了⁹³。

确实如“仓央嘉措老师”所说，我们对世间的贪恋和执著如果真的用在佛法上，可能早就成就了。但世间人对非处的忍耐和执著特别多，实际上这就是诸

93 仓央嘉措：“动时修止静修观，历历情人挂眼前，肯将此心移学道，即身成佛有何难。”

佛、圣者菩萨的呵责处。

“放逸无愧不知惭，如此无缘恶劣众，岂有大悲度化时？经说佛方便事业，所化清淨因缘生。”这些经常处于放逸、无惭、无愧之中，没有缘分的恶劣众生，岂有被大慈大悲的佛陀度化之时？佛经中说，佛陀的种种事业，也要依靠所化众生清淨的因缘。

佛陀真正度化的众生，比如当时鹿野苑的五比丘、八万天子，都是前世的有缘者。我们讲闻佛法的时候，包括法师辅导、堪布堪姆讲课、居士听课，确实需要因缘。如果所化器没有清淨，的确无法度化。

《心地观经》中说：“无缘不睹佛慈光，犹如盲者无所见。”没有缘分的人根本见不到佛陀慈悲的光，就像盲人看不到色法一样。因此，佛陀都没办法度化无缘人，更何况其他人？

像上师如意宝，在我的心目中真正是佛陀的一位

应化身。但是在他面前，也有人诽谤、不高兴、经常制造严重违缘。当时，有一个所谓的“佛教徒”，经常在不同场合给上师如意宝的事业制造违缘。可见，我们在世间度化众生，还是需要有一种因缘。

“是故当知己罪过，诚心忆念轮回苦，我与诸众为解脱，踏入寂灭正道中。”所以，我们应该知道自己以前的罪过，要诚心忆念轮回痛苦。我和一切众生为了获得解脱，从现在开始要踏入解脱道。

希望大家好好发愿。我觉得《心性休息》是金刚语，是全知无垢光尊者真正的智慧流露，其加持力不可思议，而不仅仅是理论上的道理。理论讲得好的人非常多，但是我觉得，我们的传承可以给每个人加持，这是很重要的。通过它的加持，我们的相续中一定能生起出离心。如果不能，那这个人……可能下面无垢光尊者也会说，我就不用说了。

戊四、虽说痛苦亦不生厌之理：

微苦尚且不堪忍，难忍有苦何堪言？

虽已如是作开示，然却毫不生厌离，

我心真如巨铁球，或如石头无有心。

虽然前面讲了很多轮回之苦，但有些人好像一点厌离心都没有生起，连恐惧心也没有。讲到地狱，他一点害怕都没有；讲到饿鬼、旁生，好像跟他也没什么关系；讲到人类的痛苦，他还非常开心的样子。

“微苦尚且不堪忍，难忍有苦何堪言？”如果我们连微小的痛苦都不能忍，那六道中的痛苦又怎能忍受？你们想一想：冬天稍微冷一点就受不了，一顿午饭没吃就饿得不行，被蚊子咬一下就受不了……连这些微苦都不能忍的话，那巨大的地狱、饿鬼、旁生之苦怎么能忍受？

“虽已如是作开示，然却毫不生厌离，”关于这

方面的道理，虽然无垢光尊者前面以很大篇幅讲得那么细致，可是我们好像一点都没有生起厌离心，就好像不是给自己说的，而是给空谷讲的一样。

“我心真如巨铁球，或如石头无有心。”这样看来，我们的心是铁球还是石头啊？世间当中经常说某个人是铁石心肠，没有一点感情，也不为感情所动，心好像变成了铁球、石头一样。还有人经常说，这个人的心被狼吃了、被狗吃了，没心没肺……有各种说法吧。

我刚开始也是，有时候特别有出离心，一听到轮回痛苦就非常害怕；但有时候，觉得善知识怎么讲也不是对自己说的，反而想“我不会吧，我不会吧”。如果大家也这样的话，那无垢光尊者说的这些话完全是针对我们自己的。

无垢光尊者在《心性休息》第十品中，也用批评

的口吻说“你对二取这样执著，跟一头猪没有什么区别”。听说华智仁波切是用这句话来开悟的，所以他在以后造论典的时候，经常以“老猪”自称。

所以，有些上师批评你，给你取外号的时候，你当下就应该意识到：这可能是对我的一种直指。比如上师一说“笨蛋”，你就想：“噢，我真的笨吗？安住在本来清净当中，可能真是一个‘笨’的灌顶。这种愣然安住就是一种‘笨’。”那个时候当下就开悟了。

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也将修行不好的非法器比喻为大象、毒蛇、猴子等：心忐忑不安，飞来飞去，像猴子一样；特别愚笨，像大象一样；性情粗暴，像毒蛇一样；跟谁都不和，特别傲慢，像孔雀一样；什么当中都要插入进去，像荆棘树一样。

所以有时候，我们的这颗心确实像铁球或石头一

样，好像一点出离心都生不起来，特别惭愧。这是无垢光尊者对无出离心者的一种表示方法。

希望每个人得到这种教言之后，相续中真正生出离心。大家在闻思修的时候——刚开始发心，中间安住在无缘当中，最后为天下无边的众生作回向——以三殊胜来摄持，那就真正成了善法。

甲三、思维轮回痛苦之理：

轮回难忍具苦蕴，根本随眠诸烦恼，
多种痛苦之来源，若是有心知理者，
谁人于此增贪欲？故当迅速超三有。

轮回痛苦非常难忍，具有苦之本体的苦蕴，还有根本烦恼和随眠烦恼，而各种烦恼的来源实际上就是轮回。真正有心、有智慧的人，谁会对轮回增长贪欲？谁会贪执自己拥有的一栋房子、一辆车、一件好

衣服，乃至身体呢？不会的。所以，真正有智慧的人要尽快地希求解脱道。而我们只有生生世世超越轮回才能获得真正的解脱。

甲四、回向本品善根：

最后是这一品的回向。等会儿念《普贤行愿品》时，我们把闻思《心性休息》以来所积累的善根，都回向给所有众生，包括在三恶趣和人间感受痛苦的众生。

人间也有很多痛苦。比如，最近从印度尼西亚飞往新加坡的一架飞机失联，一百六十多人突然失踪，到目前还不知去向。我经常坐飞机，但现在坐飞机也很危险，可能一下子就什么都没有了——人也没有、尸体也没有，不知道是飞到了天界的三十三天去了，还是飞到地狱里去了，真的很可怜。所以，人间也有各种各样的痛苦，大家也应该给他们回向。

大家一定要学会将世间当中的各种善根回向。无垢光尊者在每一品的最后都有回向。我们也希望通过这种善缘和闻思功德的回向，众生能够早日获得解脱。

众生无论转生到轮回的何处，确实都没有什么快乐。我们每个人能不能生起这样的出离心呢？如果能，说明这次闻思是有意义的。在人间，不管是转到东方还是西方，都是痛苦的。我看到很多中国人去了新加坡、加拿大、澳大利亚、美国，但他们还是在感受痛苦；很多西方人跑到东方的俄罗斯、中国等，但他们也还是痛苦的。

如果内心的烦恼没有解除，到哪都会很痛苦；如果认识了心的本性或者获得了解脱，无论在哪都没有什么差别，甚至在监狱当中也会很快乐。因此，最重要的是证悟，最重要的是要超离轮回，要生起出离心，生起菩提心。

我们口头上这样讲，内心也要这样向往，实际行动中也要为这些而努力。我本人也并不是口是心非，多年以来，哪怕是点滴的行为也是一直在这方面努力着。虽然修行不好，很惭愧，但从早到晚的大多数时间，都很希望从轮回中获得真正的解脱。这就是传承上师们给我们留下来的珍贵教言，非常值得珍惜！

每个人的一生都非常短暂，我看到这些无常的时候经常会想：“哎呦，不知道什么时候，会不会因为坐车、乘飞机或者突然生病而死？”虽然我现在还没有因衰老而死，但是我想告诉大家，如果我死了，那一天应该要放生。

我以前说过，我死的当天应该成为将来的放生日。这样说并不是表明我要死了，但每个人的生命都是很脆弱的，在座的人也都是这样，死后都要随着业力在轮回中不断流转，非常痛苦。如果认识了心性，真正有了一些解脱的希望的话，那将来就可以度化无

量无边的众生。

所以，特别希望大家通过这种方式来回向。

以此乐源法喜宴，愿三有城诸众生，
享受喜乐除众苦，疲劳心性今休息。

依靠上述快乐来源的法喜宴席，愿三界城市中的所有众生，享受暂时和究竟解脱的快乐，遣除一切痛苦，让疲劳的心真正获得休息。

我们很多人每天都休息不了，让烦恼把心性搞得特别累。很多人都说：“好累啊！好累啊！”但如果我们用般若空性来讲的话，虽然名字上“累”，实际上也不累。其实，我们有时候需要一种快乐，心性也应该休息。

等会儿念《普贤行愿品》回向之前，这边有一些道友要背诵，我准备了一个奖品，先讲一下它的来

历。二十年前我去印度，途径尼泊尔的时候，很想请一尊无垢光尊者像。可在那里待了半个月，经常能见到宗喀巴大师像，却一直没有找到无垢光尊者的像。从印度回来的时候，又在尼泊尔待了十天，一直找还是没有找到。就在离开尼泊尔的前一天下午，我又出去找了，结果终于请到了一尊无垢光尊者的像。后来，以那尊像为样板，在学院里也做了一些。今天背诵的这些道友，等会儿念《普贤行愿品》的时候，可以得到这尊佛像。

第 19 课

2015 年 3 月 23 日

我们计划在今年把《大圆满心性休息》前八品的显宗部分讲完，具体能不能实现我也不好说，在座的听众也可能有各种情况。但不管怎样，前辈大德们都说，对修行方面一定要有计划、有安排。所以，即使无常修得再好，对修行、弘扬佛法、利益众生方面也都需要有安排。

学习佛法应善始善终、善加选择

今天的听众跟上次相比基本没有减少，不管是学院的也好、学院以外的也好，空中也好、地上也好，

色界无色界的众生也好、欲界的众生也好，都比较不错。

我再三要求大家听课，不是因为听课的人多会给我带来利益，我从来也没有这样想过。很多人来到这个世界，好不容易对佛法产生了兴趣，此时不要盲目信仰，否则就叫做迷信。怎样才能不盲目信仰呢？一定要通过修行和学习。

世间的任何知识都是通过学习来抉择的，这在佛教里面也不例外。而且，大家需要共同学习。很多人选择自己看书，但这样不会长久，可能一本书都完成不了；而集体的力量非常强大，因此参加集体学习很重要。

现在很多人所学的书籍，是一些世间人用自己的佛教见解所写的佛教评论和论文等。这些虽然也可以说是帮人打开心灵的一种智慧，但更重要的是，如果

确实要学习佛教的话，应该学习像藏地三大文殊之一全知无垢光尊者的《心性休息》一样的法本，这是完全正统的非常珍贵的法本。

学习《心性休息》的过程中，我以为刚开始人可能比较多，慢慢会减少，到最后只剩我一个人了。但现在看来，人不但没有减少，反而越来越多，我们也很随喜！

我自己到佛学院已经三十年了，其间研究和学习佛法从没有间断过，在座熟悉我的人应该都比较清楚这一点，所以我并不是在这里自吹。而在研究的过程中，我认为最重要的就是像全知无垢光尊者的著作那样的法本，因为它具有一种殊胜的力量——佛教讲的加持力，并具有近代的传承（近传），还直接地传授窍诀，一代一代地一直传到上师如意宝那里。

《大圆满心性休息》我讲了好几次，这次也许是

最后一次吧。因为年龄已经这么大了，以后还有可能讲吗？很难说。所以，我希望这次传讲，大家都能善始善终。

我看了一下，大家之前隔了一两个月，但现在还都在认真地听课，这一点我比较满意。而且总体上讲，大家对《心性休息》的法本有这样的信心，也是比较好的。

努力掌握甚深佛法

在学习本法的过程中，大家应该有心理准备：有时会遇到比较简单的内容，比如依止善知识、皈依、发心等；有时可能遇到比较复杂、甚至特别难懂的内容，希望大家不要失去信心，一定要很认真地去听。

佛法不全是简单的内容，如果天天讲浅显易懂的问题，恐怕谁也不会懂得佛教的深奥。我们现在这一

代人是佛教的继承者，对人身难得、寿命无常等简单道理要懂，对今天要讲到的阿赖耶识等难懂的道理也要明白，但这样的道理在《心性休息》中不太多。在座的听众大多是高级知识分子，据我所知，很多人的智慧和文凭还是不错的，你们应该学会深一点的法。

但我感觉，很多人不像藏地寺院的修行人那样对五部大论很有信心。我们开讲五部大论的时候，听课人数并不多。我有时想，你们很多人是不是故事根基啊？一听到故事就很感兴趣。

我到大学里面演讲也不敢讲深的内容，一讲深的就全部都睡着了，我也不愿意看到这样的场面。所以不管到哪个学校，一讲到压力、感情、幸福、快乐……大家的表情都还比较不错。一讲到如来藏、阿赖耶，或者中观应成派、自续派以及唯识宗的依他起等，好像几百个人当中没有一个感兴趣的，全在打盹。这时我就觉得：“今天转法轮很不成功，干脆还

是回到故事上去。”虽然我也不是很擅长讲故事，但也没办法。

今天听课的过程中，大家对个别难懂的内容需要做些思考。另外，也希望大家以后认真地学习中观的空性、因明的推理和《现观庄严论》中诸佛菩萨的功德、现相和实相的道理，以及《俱舍论》中对万法的辨别，尤其是心和心所的分类等，对一些专用名词也应该熟悉。

转变学习习惯

然而，很多佛教徒都是很现实的，我也基本知道他们的心态，那他们是如何现实呢？就是每堂课的内容一定要用得上。哪有这样的知识啊？好像全都是要像快餐一样的。如果用不上，他就没有兴趣，还认为“这是天方夜谭，与我的生活毫不相关，一定要与我的生活息息相关才行”。

其实，这是对追求真理的方法不了解。当然，生存在这个世界上，有必要学一些贴近生活的知识。但是如果整天只求这些的话，那学物理、化学、生物、几何等高级科学的时候，你也没办法当场就跟这些专业知识相应。所以，希望佛教徒把这个习惯转变过来，不管遇到什么知识，一定要抓住其重点和要诀，这一点很重要。

第四品 业因果

业因果品分四：一、略说本体；二、广说自性；三、结尾；四、回向本品善根。

甲一、略说本体：

今天讲到《大圆满心性休息》第四品业因果品。分为略说本体、广说业因果之自性、结尾以及回向本品善根。首先是略说业因果的本体。

佛说三有诸苦乐，由昔所积业产生。

两千五百多年前，我等大师释迦牟尼佛已在相关经典中说到，色界、无色界、欲界，这三界所有的痛苦和快乐，都是由众生前世今生所积累的业而现前的。因此，世间人的苦乐各不相同。

很多人经常说：“为什么别人很快乐，我很痛苦？为什么别人的身体很健康，我的身体经常得病？”其实，这与前世的善恶业有一定关系。《俱舍论》第四品中说：“形形色色世间界，皆由众生业所生”。意思是说，这些形形色色的世间界，都是由众生的业所产生的。

关于业的详细分类，很多世间人可能并不是特别清楚。将来，大家应该花一定时间去研究业的分类、差别、本体、造作方式、业果以及业灭尽后所呈现的果位等道理。

业果不会虚耗

不管善业还是恶业，始终都不会耗尽。《百业经》中说：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”众生所造的各种业，不要说一年乃至百千万年，即使是在一百劫中也不会毁灭。这一点大家一定要注意。

你认为今天杀生或偷盗没有被人发现，就不会有什么果报。实际上，即使这辈子、下辈子都没有被人发现，可再过几世以后，所造的业都不会耗尽、消失，因缘成熟时，果报一定会现前。对这样的因果道理，每个人应该认清并有所敬畏。

智者应谨慎取舍因果

藏地人经常说：“这个人是好人，因为他具有因果正见。”这是藏地民间对好人的判断标准。其实从

行为上也可以看出一个人是否具足因果正见。有些人不具足因果正见，也不懂相关的道理。现在网上和现实中的一些人，行为的确特别可怕，但是他自己也不明白，极其愚痴，这样就会产生各种各样的果报。

《白莲花经》中说：“业作一切如画家。”善业和恶业就像画家一样，会做很多事情。一个好的画家可以描绘山河大地、好人坏人……什么都可以画出来。同样，我们造善业会产生善的果报，造恶业会产生恶的果报。因此，谨慎取舍因果对每个人来讲都很重要。

其实，取舍因果不是为别人做的，而是与每个人自身息息相关的。因为，你现在的善恶行为，会导致自己将来感受苦和乐。比如说有一个老师劝学生不要造恶业，一定要造善业。但有的学生会想：“老师天天都说这些干嘛，我们造业跟他有什么关系？”其实并不是跟老师有关系，对老师来说，他自己尽力取舍

因果就可以了，但他觉得很多人不谨慎取舍因果非常可怜，于是以悲悯心引发而劝大家行持善法。因此，如果有人劝请积善去恶，我们也应该乐于接受，这才是智者的行为。

以上讲业的本体。下面“广说自性”分为修世间法和修寂灭的出世间法两个方面，修世间法又分为略说、广说、断除之理三个方面。

甲二（广说自性）分二：一、修世间之法；二、修寂灭之法。

乙一（修世间之法）分三：一、略说；二、广说；三、断除之理。

丙一、略说：

黑白二业行轮回，即是十善十不善。

略说部分，分为不善业和善业两方面。不善的业

叫做恶业或黑业，善的业叫做善业或白业，它们会分别在轮回中产生痛苦和快乐。

《宝鬘论》中讲：身体要断除杀生、偷盗、邪淫，语言要断除妄语、粗语、恶语、离间语，心里要断除贪心、害心、邪见，总共有十不善业。断除了十不善业就叫做十种善业⁹⁴。如果造这十种善业或十种不善业，就会分别产生将来的快乐或痛苦。如《念住经》中云：“不善恶趣受痛苦，善业善趣得安乐。”行持不善会转生恶趣，感受痛苦；行持善业会转生善趣，获得快乐。

然而，在平时的生活中，大家可能都知道善和恶的概念，但真正能断恶行善的人却很少。尤其是大城市里的人，多数都非常盲目，不善业基本每天都在做，而善业却很少行持。只有有信仰、懂因果规律的

94 《中观宝鬘论》：“戒杀断盗取，远离他人妻，真戒妄两舌，粗恶及绮语，彻底断贪心，害心与邪见，此十善业道，相反即恶业。”

少数人会守持这样的规则和要求，他们从小就对行持善业非常重视，对造作恶业特别排斥；即使有时因为业力现前、生活逼迫等原因造了恶业，也会尽心尽力地忏悔。

业为种种差别之因

因此我们应该明白，世间苦乐都是由善业和恶业而形成的。《业分辨经》中说，有一次，婆罗门斗达之子尼珠问佛陀：“世间人有些长寿、有些短命，有些健康、有些多病，有些相貌端严、有些非常丑陋，有些权势强大、有些地位卑微。此外，种姓有贵贱，财富有丰乏，智慧也有高低等。世间有许多此类不平等之事，这是什么原因？”

佛陀说：这是因为每个众生前世所造的业不同，

业有上中下三品，造作的意乐和行为也都不同⁹⁵。佛经中对此还有广说。

今天在座的每个人，行为和心态等情况都不相同。对于这些差异产生的原因，世间学说有各种不同的说法。但我看了那么多书、接触那么多人之后，归根结底，还是认为佛教当中“具有业”的道理说得最清楚。

因为各种差别不可能是无缘无故而产生的。既然有因和缘的话，那这种因缘并不是身体上的因缘，而是心上的种子有差别。正因为种子不同，人们从小就都不相同。即使是双胞胎，他们的相貌、智慧、性格、福报、工作能力等也都是不同的。我们家乡就有一对双胞胎，一个从小特别爱打架，一个特别爱行持善法。虽然他们形象基本相同，但性格截然不同，长

95 《业分辨经》：“婆罗门童子，一切众生由业力所成而感受自份之业，业之生住者，依业而分上中下、高低贤劣也。众生之业有种种、见有种种、行有种种。以黑业转生于众生地狱、饿鬼、旁生中，以白业投生于人天中。”

大之后的福报也不相同。

既然出生因缘相同的双胞胎也是这样截然不同，那其他人就更不用说了。包括今天听课的每个人，确实生活处境也都不相同。有些人特别痛苦，连生存都很困难；有些人各方面都非常有福报；有些人可能在某方面还算可以，但其他方面就不尽人意，比如长得还可以、但特别贫穷，财富特别丰裕、但身体不好……有很多很多的差别。

关于人与人之间的差异，大家也可以好好思维。思维时应该想，我的心上有前世不同的种子成熟了，因此今天的生活受到一定的影响；同时也要考虑到，今天的行为也会影响到我的未来。通过这样思维，很多人就会对因果不虚产生信解。

最究竟时无善恶

虽然行持善法获得快乐，造作恶业感受痛苦，但到最究竟时是无有善恶的。如《入中论》中说：“无善恶慧得解脱，亦遮思维诸业果。”这个颂词之前的部分，讲了造作善恶业会分别感受快乐和痛苦。但这里讲，到最究竟的时候，佛陀也说了，善和恶都找不到，是空性的；我们何时通达了此理，就已经获得了解脱。但在达到这种境界之前，佛陀在经典里遮止了凡夫人去思维业因果。因为这是甚深的道理，即使思维也不一定能得出很好的结论。

有些人说：“如果有前世，我为什么看不到？如果我前世真的造过善恶业，那我为什么想不起来？”这是一种比较愚痴的问题。哪怕这辈子确实发生过的很多事都想不起来，更何况是隔了一世的事情？而且众生还具有胎障等各种迷惑的因缘。所以，凡夫人以自己的智慧来发现业果之理是非常困难的。

因此对于业果，我们一定要跟随具无比智慧的前辈大德和佛陀的教言。应该通过圣教量来认识业果并产生定解，这相当重要。

下面广说业。它涉及到业的依存之处，到底是身体还是心。这个问题大家一定要学好。

丙二（广说）分三：一、所依；二、能依；三、果报。

广说业包括所依、能依、果报三个部分。所依是指业依靠什么而存在。众生都会一世一世地死亡，死时身体已经灭了，那业到底依靠什么在百千劫中不毁灭呢？这就要讲到业的所依——阿赖耶。能依业，讲业自己的本体是什么。最后讲业成熟的果报。本品对很多人来讲很重要，尤其是以前不太信仰佛教的人，应该好好去研究。

丁一（所依）分十：一、宣说阿赖耶与阿赖耶识；二、识积业之方式；三、宣说识位；四、各位之识；五、宣说三界以何者为主；六、融入方式；七、各自分类；八、无色界心依四名蕴之理；九、认识四禅无色界之心；十、欲界识一异之理。

戊一、宣说阿赖耶与阿赖耶识：

首先，业的所依分为十个科判。第一个是宣说阿赖耶和阿赖耶识。

虽然不同宗派有不同说法，但不管善业还是恶业，都是依存在阿赖耶上，就像钱存在银行里一样，阿赖耶比喻为银行，业比喻为钱。当然，钱存在银行也可能被小偷偷走，但业会不会被“偷走”呢？如果出现了特殊对治力，业也有中间消失的情况。

所依无记阿赖耶，如镜无念本体上，
不分别境明清识，作现基故如明镜，

彼中取境五根识，自体无念如镜像。
其后二取辨境识，刹那于彼执不执，
辨别彼即染污意，不辨别彼为意识。

这里对唯识宗的八识讲得很清楚，汉传佛教中也有相关论述。希望大家通过这个颂词分清如来藏、阿赖耶、染污意识、意识、五根识，作为佛教徒应该清楚这些道理。

当代一些比较出名的引导千千万万人的学者、教授、科学家，我也看过他们的一些论述，也许他们有不同的说法，但关于阿赖耶到底是什么，好像他们自己也不是很明白，那更何况一些普通的佛教徒？所以希望在座各位通过全知无垢光尊者的教言，懂得什么是阿赖耶，这很重要。

首先，我讲一下颂词的字面意思。《大车疏》中注释的篇幅比较多，颂词的字面解释比较靠后，你们

方便的时候自己看。

“所依无记阿赖耶，”刚才讲了，所谓的业存积在阿赖耶上面。“阿赖耶”是古印度语，也叫普基识、藏识，或含藏识——因为它上面存积很多业，就像仓库一样。

阿赖耶是什么样的一种心识呢？它是所依——业依靠的地方叫做所依，它是无记的。

麦彭仁波切在《智者入门论》中讲：阿赖耶的自体是无记法，行相是缘广大的器情世界，具有五遍行心所。在《中观庄严论释》当中也讲到，阿赖耶的自体是无记的，是一种不善不恶的无记法。

“如镜无念本体上，”就像镜子一样，阿赖耶无有任何分别念。所以，无垢光尊者用镜子来比喻阿赖耶，因为它是不动摇的、没有分别念的。

“不分别境明清识，”此处讲“阿赖耶识”，阿赖耶和阿赖耶识这里是分开的，阿赖耶是不动摇的，当然，它们的本体是一个心识。但如果将阿赖耶与阿赖耶识分开来讲，那么镜子是阿赖耶，镜子上的明清部分叫做阿赖耶识。

阿赖耶识也没有分别。学过因明的人都知道，“这是什么、那是什么，这是白色、那是黑色，这是善的、那是恶的……”，这叫做分别。而阿赖耶和阿赖耶识都是没有分别的。

“作现基故如明镜。”不分别对境的一个明清的识可以作“现基”——阿赖耶识能现前一切器情现象，是显现一切的基础，所以把它比喻成明镜。这里有个“明”，表示阿赖耶有一个明清的部分，叫做阿赖耶识。

“彼中取境五根识，自体无念如镜像。”此处讲

五根识，对应的比喻是镜子中能显现各种影像——不动的镜子是阿赖耶，镜子的明清部分是阿赖耶识，在明清中能显现山河大地等的是五根识，就像人照镜子的时候，面容等都可以在镜中显现一样。这种显现同样没有分别，其自本体没有意念，就像镜中现的影像一样。眼识、耳识、鼻识、舌识、身识就是五根识。因明中也讲，因为根识是现量，所以五根识都没有分别。

“其后二取辨境识，刹那于彼执不执，辨别彼即染污意，不辨别彼为意识。”眼识、耳识、鼻识等五根识和意识这六种识中的任何一识灭了以后，无间阶段的心识叫做意根，意根中产生的识叫做意识。《俱舍论》中说，六识灭尽无间产生意根。

在五根识等产生以后，意识在认知对境的过程中刹那刹那现起，这种刹那性的意识分为两种：一种是六识灭尽之后产生的识，还没有执著、辨别对境，这

是无分别的意识；二是缘五蕴而显现我和我所的识，可以辨别、执著对境，这叫做染污意识。

我看过汉地一位大德对八识的比喻：唐僧什么都不取舍，比喻阿赖耶；孙悟空刹那不停，也经常关注唐僧，比喻意识；猪八戒直接享用色声香味触五境，比喻五根识；沙和尚一直保护唐僧，不管发生任何事都在跟前，把他当作自己人一样地与他形影不离，以此比喻染污意识经常缘阿赖耶和五蕴取境。

当然，这是比较粗大的一个比喻。比如猪八戒是有分别的，而五根识没有分别，如果直接这样比喻的话，肯定有一定的不同。

不管怎样，大家一定要细致了解七识聚⁹⁶，即阿赖耶（与阿赖耶识算作一个）、意识（第六意识与染污意识算作一个）和五根识。

⁹⁶ 如果将第六意识和染污意识分开算就是“八识聚”。

两种阿赖耶

按照《心性休息大车疏》所讲，阿赖耶分为两种：一是本性真实义阿赖耶，二是种种习气阿赖耶。

什么是本性真实义阿赖耶？《文殊净智经》中说，阿赖耶是一切的现基，是轮回和涅槃的基础⁹⁷。而心性的本来面目，远离四边八戏的光明无为法，就叫做本性真实义阿赖耶。它是一切轮回和涅槃的本初，也可以称其为如来藏或一切万法的真实自性。

还有一种是种种习气阿赖耶。由于众生没有认识本性真实义阿赖耶而起现无明，继而产生各种习气，这些习气就显现于世间当中。此时，它是以离戏的方式存在的，而不是以真实本性的方式存在，这一点很重要。

97 《文殊净智经》：“阿赖耶乃一切基，轮回涅槃清净基。”

也就是说，轮回中的善业、不善业，随解脱分善业、随福德分善业，都可以积存在阿赖耶上面，但并非是以固定的方式存在，而是以离戏的方式存在。

为什么是以“离戏”的方式存在呢？因为，善恶业积在阿赖耶上，而阿赖耶的自体又依于远离四边八戏的心性。《宝性论》中也有相关比喻：四大及其组成的世界居于空中，大地依于水，水依于风，风依于空，空则不依靠任何东西；同样的道理，众生的业依靠在清净的心上面，清净的心不依于任何法⁹⁸。这是很重要的一个缘起，你们方便的时候再三看一下《宝性论》的这个教证。

本性真实义阿赖耶不依靠任何法，就像器世界没有依靠一样；虽然没有依靠，但是它也可以存在。而暂时来讲，业是依靠心，心就是阿赖耶，阿赖耶真正

98 《宝性论》：“地依水依风，风住于虚空，虚空则非住，风水与地界。如是蕴界根，依于业烦恼，业惑恒常依，非理之作意。非理作意者，依存清净心，心之自性法，不住于一切。”

的自体又依于远离四边八戏的心性。

就像地球居于空中，却不会掉下来。原因是什么呢？按照天文学的说法，是由于万有引力等规律。同样，虽然业的自体是空性的，但暂时来讲，依靠它的规律也可以出现“善有善报、恶有恶报”的现象。

《心性休息大车疏》中讲，应当了知所离、能离、离基、离果，这在佛教中很重要。所离，就是我们所要离开的，依赖于种种习气阿赖耶的八识聚及流转轮回的各种善恶业习气；能离，就是能断除习气的随解脱分和随福德分善业；离基，就是本基阿赖耶、本基如来藏；离果，即离开所有习气的果，就是最后获得一切圆满功德。

《中观庄严论释》中也讲到，阿赖耶分为异熟阿赖耶和种子阿赖耶⁹⁹。异熟阿赖耶是已经成熟的万法

⁹⁹ 种子阿赖耶，也叫做种种习气阿赖耶。

的依处；种种习气阿赖耶则是习气的依处，其上可以成熟很多习气，进而显现山河大地等整个世界。

全知无垢光尊者在《如意宝藏论》中专门讲了阿赖耶可以积累习气的道理：阿赖耶是无分别的，其上可以积累无色界习气；阿赖耶识和五根识也没有分别，但是它有明清的心识部分，其上可以积累色界习气；意识和染污意识上，可以积累欲界习气。所以，无色界、色界和欲界的习气，分别积累在阿赖耶、五根识和阿赖耶识、意识和染污意识上面，这样会成熟各种各样的习气。

三大习气

全知无垢光尊者的《如意宝藏论》中还讲到，众生有三种习气，即身体习气、心识习气和外境习气。

因为有身体习气，我们在六道轮回中会现前各种

身体——可能会变成动物，也可能变成人；可能变成南非人，也可能变成其他地方的人。有些人经常说：

“我前世可能是藏族人，你看，我一来到藏地，很多人都说我特别像藏族人。”可能你确实有藏族人的习气。而有些人可能有非洲人或印度人的习气。这是身体习气。

还有意习气。“意”指阿赖耶识、五根识等七识聚。因为有意习气，就可以出现六道众生不同的心识，比如动物的七识聚或人类的七识聚等。

还有一个是境习气。有了这个习气，你的面前就会呈现各种外境。

我们做梦的时候，这三种习气也会发挥作用，了解这一点很重要。因为有心的习气，所以做梦时有梦中的意识；因为有外境的习气，就会出现梦中的外境；因为有身体的习气，也会出现梦中的身体。

有时候，我会梦见自己变成了其他人，有些人也会梦见自己变成了动物等形象。因为每个众生确实都有这三种习气，所以将来就可能出现不同众生的心识、身体和外境。比如，很有可能现前海洋动物的心识、身体和外境，就像梦中的业力习气成熟一样。这就是三大习气。

阿赖耶相续存在

所有习气都依存在阿赖耶上，但依存方式有所不同。可能有些习气先在意识上，然后在染污意识上，但意识和染污意识的本体跟阿赖耶从来没有分开过。

还有，在酣睡的阶段，粗大的分别念已经灭尽，六识聚已经融入阿赖耶¹⁰⁰；或者在中阴身的阶段，有些识聚不明显，也是存在于阿赖耶上；转生到色界、

100 《大圆满心性休息》：“如是欲界夜眠时，五境根识渐入意，意识融入阿赖耶，一缘无念无现境。”

无色界时，有些识聚也是不明显的。

另外，有些动物很长时间处于无念状态¹⁰¹，但是它的心识是一直存在的。很多心理学家和动物学家都不知道，为什么那个时候它还有心识。其实，按照佛教的观点就非常容易解释。同样，人死后的中阴阶段，如果承认阿赖耶就非常方便理解，根本不用担心意识会断绝。

在佛教的任何一种观点中，都没有说心识一定要以粗大、明显的方式存在，不仅中阴身阶段某些识不明显，即使酣睡时也不会出现意识，连梦都没有。因此，我们有必要明白佛教的各种道理。

无垢光尊者的《宗派宝藏论》中讲，直至金刚喻定之前阿赖耶一直存在。由此可见，虽然证得八地菩萨时，七识聚都会转依（转依之理将来在《经庄严

¹⁰¹ 动物的无念状态，如冬眠。

论》中也会讲到的。在这里，阿赖耶转依为法界性智、阿赖耶识转为大圆镜智、染污意识转依为妙观察智，意识转依为平等性智，五根识转依为成所作智，最后七识聚转依为五种智慧¹⁰²），但不管是否转依，按照无垢光尊者所说，阿赖耶的自体就像河流一样相续不断，直到成佛之前，都以刹那性的方式存在。

现在很多物理学家也认为，人死之后应该还有一种非物质的心识存在。最近，美国和德国的科学家们通过很多方法进行观察，认为人的心识与身体不同，是以“另一种方式”存在的。

十多年来，我翻阅了很多西方科学家的相关论著，有时对他们的说法不是很满意。昨天中午，几位

102 《中观庄严论解说》：观待远离所离之垢、显现正面的功德而称为转依，五毒转依为五智，阿赖耶转依为法界性智，阿赖耶识转依为大圆镜智。《趋入三身经》中云：“阿赖耶识隐没于法界即是大圆镜智。”彼经又云：“意识隐没于法界中即是平等性智，染污意识隐没于法界中即是妙观察智，五根识隐没于法界中即是成所作智。”《经庄严论》中说：“第七末那识也即染污意识转依为平等性智，意识转依为妙观察智。”只是经论的说法不同而已，不存在任何矛盾。

央视记者来采访，他们谈到电影《超体》，认为其中所说的是佛教当中一种很高的境界。我说不一定，因为我大概了解过这部电影。很多人认为大脑是心识存在的基础，而且很多心理学家认为心识是大脑的产物，或者将大脑作为主因来研究。但大脑毕竟是物质，如果像他们那样承认的话，就无法判断心识的甚深问题和相续问题了。

所以，对于佛教密法的中阴法门，以及显宗当中阿赖耶和业的相续，佛教徒还需要去钻研。

应当认真研究业和阿赖耶

现在，个别西方学者喜欢用佛教大圆满“车确”“脱噶”的引导法来写博士论文和研究生论文。我不赞叹这种做法，因为这个领域必须经过灌顶、实修才可以进入，就像一般外人不能进入某些特殊的医学实验室一样，佛教的这个领域你也没有必要随便

进入。

如果真想研究佛教的一些甚深领域，你可以研究业的本体、分类，心识的本体、分类，阿赖耶的本体、分类，以及更深层次的道理。这些道理在相关的经论中都有论述，尤其是藏传佛教全知无垢光尊者、麦彭仁波切的论著。还有，宗喀巴大师也有一部关于七识聚的论典，不知跟自宗观点是否相合。

早在二十多年前，我翻阅过一本厚厚的宗喀巴大师对《现观庄严论》的注疏——《金鬘论》，该论后面部分有对八识聚的专门论述。那时我刚出家，对业和阿赖耶还有一些怀疑，也比较感兴趣，在花了很长时间分析这些问题之后，彻底被这方面的哲理所折服。

从那之后，虽然现在我有时候想不起阿赖耶的一些道理，但也不会像现在有些人那样，认为佛教的

观点不合理而想要辩论。因为当时我已经用所有的智慧去探索，却发现相关经论中的每一句话都说得非常清楚，每个道理都非常甚深，最后我对每一句话都没办法产生怀疑和邪见了，所以我已经没有力气再去辩论了。

所以我希望，大家首先研究一下佛教的业因果。当然，对此完全相信的人不用特意去研究。但是还有些人就非常反对，这样的人有两种，一种是稍微有一点道理的，他还是有一些知识；一种是固执己见，没有任何道理而不信：“我才不信这个，我不想学，也不想看，这个不好！”但是不好的理由他说不出来。现在有些佛教徒的家人就是这样。而在学会里，有些人的家人对佛教是既不支持也不反对，采取中庸的态度。

总之，业和阿赖耶的道理很重要，希望大家再三看一下《大车疏》中的相关道理。

安住阿赖耶、阿赖耶识≠认识法身

如果讲到一些密法窍诀的时候，阿赖耶跟法身在认识方面还是有很多差别的。

现在，有些人安住在比较明清的状态时，就认为自己已经证悟了法身。所以，无垢光尊者在七宝藏的《句义宝藏论》《法界宝藏论》中专门讲了阿赖耶和法身之间的差别。虽然法身也是明清的、无有分别念的，阿赖耶识也是明清的、无有分别念的，但这两者是很有差别的。

我翻译过的《大圆满直指心性注疏》（全知麦彭仁波切造论，法王如意宝注疏）中，也讲了什么是阿赖耶识，什么是真正认识的觉性，这两者差别非常大。现在可能大多数人认为自己已经证悟了，但也许是住在阿赖耶识的状态当中。

以前法王如意宝也经常讲，新龙的伏藏大师列绕

朗巴（法王如意宝的前世）常去看色尔坝的玉科喇嘛，他是一位非常了不起的大德。

当时，列绕朗巴大师说：“你们色达和多科¹⁰³一带的修行人，都住在大圆满境界的门槛上，还没有真正进入。”玉科喇嘛就跟列绕朗巴大师开玩笑说：“那你知道他们在门槛上的话，就把他们推到里面去吧！”列绕朗巴大师说：“我是需要养家糊口的人，不敢得罪他们，我不敢推。”

意思是说，列绕朗巴大师已经发现了很多修行人住在阿赖耶识上，还没有进入法身的殿堂，玉科喇嘛就说，你应该批评他们，把他们推进去。由于当时伏藏大师列绕朗巴在色达一带显现在家身份，所以开玩笑说不敢推，如果得罪了这些修行人，可能很多供养都没有了。

103 多科，现在叫壤塘县。

这说明了什么呢？当时藏地有一部分修行人，自认为已经认识了大圆满。因为他也是能安住的，安住时也是没有分别的，也是明清的，也是非常舒服的。但实际上，他安住的不是真正的觉性，而是一种阿赖耶识的境界。

无垢光尊者的大圆满论著当中，讲到了认识法身与阿赖耶之间的差别：一个是真正认清了觉性，一个是没有认清觉性。《大圆满直指心性》中对这两者的差别也讲得很细致。但我们今天不是讲大圆满的修行境界，有些人可能也没有得过灌顶，因此这里只是稍微提醒大家一下。

汉地和藏地的有些人会不会也住在法身殿堂的门槛上？有些汉地修行人经常坐禅、安住，但他们是安住于一种明清的状态中，感觉非常开心，在微笑中认为自己已经证悟了，但这其实只是安住在阿赖耶识当中的快乐而已。

其实，阿赖耶识是轮回之因，并非真正的解脱之因。当我们认识真正的觉性法身的时候，它就是解脱的因，它会让我们成就的。

这里的一些老道友可能知道，当时我讲法王如意宝的《大圆满直指心性注疏》时自己也感受很深：原来法王把这两者之间的差别分析得那么清楚！因为，本来麦彭仁波切在《大圆满直指心性》颂词当中，就把这一点讲得很清楚，法王如意宝在讲义里，又结合自身的修行体验讲得更清楚。我当时译得比较古，基本是直译的，但这个法本现在好像没有了。我还没有死，法本就已经离开了世间，死了以后就更不用说了。

总之，希望修大圆满的人分清阿赖耶识和觉性的差别。无垢光尊者的《四心滴》中对此也有分析。但这些是修行上的问题，我们今天讲的是理论上的剖析，修行上和理论上有些地方的范畴是不相同的。

第 20 课

2015 年 3 月 26 日

现在我们讲《大圆满心性休息》。前面讲了人身难得、寿命无常、轮回过患三个方面，现在正在讲业因果的道理。

劝阻闻法是魔语

通过闻思，我们才会明白这些道理。比如前面讲的业力，它存在于何处呢？存在于阿赖耶上。阿赖耶是什么样的呢？它的本体是一种心识，但并非我们现在的分别念和无分别念的状态，而是一种特殊的心识。这些道理，我们通过闻法才会明白。

如今末法时代，有些人经常破坏听闻佛法的大事，跟别人说：“听佛法没有什么，不要学得太多，不然分别念越来越多了。你好好实修就可以，不要去听课。”其实这是一种魔语——魔王波旬入于你的心，你就会说出这些话。

现在有些道场不重视闻法，只重视修法，但这样很有可能盲修瞎炼。因为如果没有很好地听课，就根本不知道怎么修、怎么行持。其实，这种行为是魔众非常欢喜的。

有一部经典叫做《集一切福德三昧经》，其中讲到，魔众最欢喜的就是人们不行持善法。如果有人听闻佛法，魔宫会显现隐没，魔众也会恐慌不安。为什么会这样呢？佛经当中讲得很清楚：人们听了法以后就会了知取舍，了知取舍后就会修行，修行之后自相续就会生起正见，然后他就会变成一个正修者。这时成千上万的魔众就无机可乘，无法再对他进行危

害¹⁰⁴。所以，魔众最害怕的就是有人听正法。

现在，汉地也有个别居士不重视闻法，经常说：“现在好好修就可以，我上师非常提倡修行。”可你不知道怎么修，如果真正懂得修行方法倒是可以的。像我听了那么多堂课，现在要修的话，确实还是有很多问题。

其实人生当中，应该以学习为主，同时也要修行，这是比较正确的。如果连听都没有听，自己就去修，恐怕是很危险的，这样魔王波旬也会非常高兴。很多人每天都闭着眼睛打坐，而没有以正知正见摄持，这样修很有可能成为无色界或色界之因。

104 《集一切福德三昧经》：善男子，若有菩萨修多闻时，一切魔宫皆悉闇蔽。三千大千世界魔王皆悉忧恼，作如是言：“是人今者，胜过我等！”其余魔天，各作是言：“是人降伏于我等主！我等一切悉属是人。”何以故？善男子，由是菩萨集多闻慧，能寂结使；以无结使，魔不得便。已有多闻，则能分别；既能分别，则能修行；已能修行，魔不得便。修多闻者，远离邪见，得住正见；已能正住，魔不得便，则能正修；已能正修，能分别义，离诸非义，便能正度义及非义。善男子，以是缘故，应如是知。善男子，菩萨修集是多闻时，除四种魔，所谓阴魔、烦恼魔、死魔、天魔。

以后，不管是居士还是出家人，如果自己在学法方面实在无能为力——不想学或者没有机会学，那你自己不学也是可以的；但是，你最好不要劝别人放弃听法，不要去干扰、阻碍他人，耽误他人闻思修行的时间。

很多人应该把我今天讲的这些话好好记在心里。以后，你自己实在不想听课的话，你就不要听，这是可以的。以前法王如意宝也讲过：如果有些人想离开学院，你自己离开是可以的，但是，别人正在听课的时候，你千万不要去影响他，除非你确实生病了，可以请人帮助，戒律里面也是允许的。

《毗奈耶经》中说，如果僧众当中有人病了，个别人放下自己的闻思修行去帮助病人是可以的。除此之外，你自己不愿意在闻思修行的道场当中待下去，而其他人愿意待，你要把他带走的话，那真是着魔了。

“着魔”不一定是有些人想象的那样，说各种非理的话，到处裸体奔跑，其实这跟真正的着魔相比，不是很严重的。现在国外很多出名的演员都喜欢裸体表演，但他们并不一定着魔了，他们自己也不认为自己着魔了。

真正的着魔，是别人行持善法的时候，你却以一种相似的语言来劝阻：“这样闻思是没有必要的，我们现在要建立一个实修的道场。”其实我也知道，“实修的道场”就是个别人所谓的“闭关中心”“禅修中心”，是一群非常懒惰的人集聚在一起天天吃吃喝喝的地方。

你们看看别人是怎么闻思的，你们自己是怎么做的？这一点，个别人应该可以反过来想想。别人是怎么利用时间修行的，你们是怎么利用这个时间的？你外在的名称是取得很好，实际上内在是怎么做的？我们大家都是目睹的。

所以我希望，以后在佛教团体当中，不要传扬一些对真正闻思修行的人起障碍的话。我并不是担心你们说几句话之后，我讲课就没有人听了。你再怎么说，宣传力度也是有限的，不一定能超越千山万水影响很多人。但是你要知道，我刚才提到的《集一切福德三昧经》中是怎么讲的，你们也可以自己看一下。

戊二、识积业之方式：

今天讲识积业之方式——业是怎样积存在心识上的。

粗念善恶欲界因，习气依于阿赖耶，
无念明现色界因，无念一缘无色因，
轮回自性二客尘，一切时分依此障。

三界即欲界、色界、无色界。三界当中的业全部依存于阿赖耶上。其实，阿赖耶学说可以对前后世的

存在提供非常好的依据。

“粗念善恶欲界因，习气依于阿赖耶，”比较粗大的善恶业存在阿赖耶上面，将来成熟以后，众生就转生欲界，包括地狱界、饿鬼界、旁生界还有我们人间。

“无念明现色界因，”我们平时在入于禅定中时，有一种没有任何念头的，但是比较明显的明分，这样一种意念的习气也是存在阿赖耶上面。

关于这一点，上节课提到的《如意宝藏论》中讲，三界的业分别积存在不同的识上面。但《大车疏》的颂词和讲义中，对此分得不是很清楚，只是说三界的业都存在阿赖耶上面，归根结底可以这么讲。

这种无念的心识习气积于阿赖耶上，成为色界之因。大家都知道，色界四禅天中的每一禅天都有不同分类，总共有十七个色界天。

“无念一缘无色因，”没有任何念头地一缘专注是无色界之因。无色界包括空无边处天、识无边处天、无所有处天、非想非非想处天。

我们在禅修时如果一直安住于明分当中，就很容易成为色界之因。如果安住于无念的一缘专注当中，就容易成为无色界之因，比如想“一切都是心识”——与唯识宗的个别观点基本相同，这样就容易转生识无边处；如果经常一缘专注于“一切都没有”的念头，就很有可能转生无所有处；如果一直想“一切都像虚空一样”，就容易转生空无边处；如果专注于“既非有、也非无，既不是是、也不是非”的想法，就很有可能转生非想非非想处天。

所以，禅修需要引导。如果你没有引导的话，很有可能修行不能真正成为解脱之因。

“轮回自性二客尘，一切时分依此障。”三界轮

回的自性是所知障和烦恼障之二障客尘，它在一切时分都障碍着我们的解脱。

由此可知，欲界、色界、无色界的习气全部依存于阿赖耶上，一旦因缘成熟，以前造过的业都可以逐渐现前。

怒气之中勿发恶愿

汉地有一部比较出名的典籍叫做《宗镜录》，其中有一个公案。一位仙人获得了神通，可以自由自在地飞行。他有一位施主是大国王，因此他经常到王宫接受供养。每次供养完，国王都会按照惯例做一些仪式，之后仙人再依靠神通飞回修行的地方。

有一次，国王因为外面有其他的事，就让他的公主来承侍仙人。跟以前一样，仙人先从自己的修行处飞到了王宫。应供完了以后，公主就按照国王所做

的一切对他进行承侍。最后公主的手接触他身体的时候，因为这个仙人当时还没有断除贪欲的种子，就产生了一种贪念。因为这个染心，他的神通就消失了，不能飞了。

但是他不好意思直接说，就说：“我这次要走路回去。以前我飞回去，只能跟王宫里的人和极少数众生结上缘而已，这次我要跟一路上的很多老百姓结上善缘。”然后他就不得不走路回去了。

回去以后，他很后悔，就到一座寂静山里修行。可是修行的时候，树林里有很多鸟“唧唧”地叫，影响了他的禅定，他生起了很大的厌烦心，于是离开森林前往河边。到了河边，又听到很多鱼在河里不停跳跃。于是他就发了一个恶愿：这些众生干扰我的修行，我以后要变成既可以爬树，也可以潜水的飞狸，把它们全部吃掉。

后来他不断修行，因为修得比较成功而恢复了神通。神通恢复之后再不断修行，最后以禅定力转生到了无色界的非非想天，在那里安住的时间长达八万劫。后来，因为他的阿赖耶上有“变成飞狸”的恶愿种子，所以，当他从非非想天转生人间的时候，就直接变成了飞狸，既吃鱼，又吃树上的飞禽，造了很多恶业。

佛陀在佛经中讲，虽然他暂时压服了烦恼而转生非非想天，但是因为并没有断除烦恼种子，最后还是堕入了三恶趣。

从这个故事当中，我们可以得到什么启发呢？一是他行持的善法在阿赖耶的本体上可以储存，所以他退失的修行又得以恢复，并直接转生无色界。无色界属于善趣，也是比较好的地方。二是因为他当时发了恶愿，所以又堕入了恶趣。

人在一气之下很容易发恶愿。比如有些修行人正在专注地背书，旁边有人开始说一些很无聊的闲话，你就会很想揍他；或者，当你在生活中跟某个人发生了什么事情，你可能很想把他杀掉或吃掉。有个人曾跟我说，他跟家人吵架的时候，经常看她的脖子，很想把她捏死。好可怕！

所以，如果发了这种恶愿，它会一下子积在阿赖耶上，多年以后才会有因缘发生。

阿赖耶——解开业力之谜

其实这种事情在人间也是可以见到的。

比如，一个人年轻时杀了人，然后到别的国家去改头换面，好像就一点事情都没有了。但是二十年以后，之前的事情还是被发现了，于是被抓并判处死刑。像这种情况，他的罪业应该是一直存在他的阿赖

耶上面，不然的话，他的身上也没有，衣服上也没有，肉体上也根本没有。

再比如，本·拉登炸了美国的五角大楼以后，过了十年才被抓到。十年间，他隐藏在其他国家，别人根本看不出他曾干过那样的坏事。那这种罪业到底是存积在何处了呢？在拉登的眼睛上、胡子上，还是头发上？在哪里都找不到，应该是在他的阿赖耶上。

由此可以想到，虽然人们看起来好像是一样的，但是每个人阿赖耶上的种子却是不同的。一旦因缘具足，就会有很多好的和不好的种子成熟。这就是佛陀所讲的“业力不可思议”，对此凡夫人确实很难想象。

佛陀在《大乘密严经》中讲，阿赖耶非常甚深，凡夫愚痴者无法明了它的意义¹⁰⁵。所以我们怎么样去

105 《大乘密严经》：“赖耶虽变现，体性恒甚深，于诸无知人，悉不能觉了。”

观察，也很难理解业的所依和业的存在方式；但是当我们的智慧跟佛陀的教言相结合的时候，还是会有有一种想象的空间——“噢，应该可以这样说吧！”

有些人好像很顺利，但是突然之间，你年轻时做过的有些事情就爆发了。或者，你这辈子根本没有做过的事情却一定要你来承担，其他任何人也没办法代替。这个时候我们要想到：虽然我这辈子没有做过这方面的事情，但我的阿赖耶上应该有这样的种子。

善恶业的发生都是这样。有些人非常贫穷，但是因为某种特殊的因缘而一夜暴富，成为世界闻名的富人。可并不是每个人都能这样发财，这是为什么？还有些人本来过得很好，突然就被无缘无故地关进监狱，甚至被判死刑等。

特别希望大家多翻阅一下《如来藏经》等有关阿赖耶方面的经论，这样就会逐渐明白，人除了肉身

以外，原来还有心识。而且通过藏传佛教中的逐步分析，你会明白，原来世间所发生的事情都是有因缘的。

不仅以前的情况是这样，将来也是这样的。因此，我们作为一个人，应该为自己的将来着想。像牛、马等动物每天只知道吃草、喝水，对于明天以后的计划和理想都是没有的。但我们不是动物而是人，不仅要对今生有规划，更应该对长远的来世做规划，这非常有意义。

戊三、宣说识位：

心识无念悠然时，不执显现之外境，
一缘阿赖耶分位，明现然不执著彼，
阿赖耶识明清稳，破立二取五根境，
七聚笼统分别境，此等称为七识聚。

这里分析识的不同阶段，在哪个阶段叫阿赖耶、哪个阶段叫阿赖耶识等。

“心识无念悠然时，不执显现之外境，一缘阿赖耶分位，”当心识没有任何念头、本体悠然安住时，它没有动摇，不执著外在的显现，这就是一缘安住的阿赖耶的阶段。

“明现然不执著彼，阿赖耶识明清稳，破立二取五根境，”刚才不执著外现的是阿赖耶，此处讲，虽然是明现的，但是不去执著外在这种显现的识有两种：一种是非常稳固的阿赖耶识的阶段——有明清的显现，但没有去执著；二是五根识的阶段——既是明清的，又显现五根各自的对境。

此后，又是明清的，又缘对境产生执著的阶段叫意识；不仅缘对境执著，而且在此基础上进行观察、破立的阶段叫做染污意识。

“七聚笼统分别境，此等称为七识聚。”这就是识的几个不同阶段，整体称为七聚识。

小结：各阶段之识

通过这次学习《心性休息》，大家应该会分析阿赖耶识与阿赖耶、五根识等的差别。

阿赖耶：前面讲了，阿赖耶是没有分别、很稳固、一缘安住、非常广大的一种心识。

阿赖耶识：阿赖耶识虽然显现外境，但不偏于任何一个对境，是心识中非常明清的部分；阿赖耶识的自体非常稳固，不像六根识一样一会儿就灭了，一会儿就没有了，只要有心识的时候，其明清部分就一直不灭，一直存在。这是阿赖耶识的阶段。

五根识：显现外在色声香味触五种不同对境的识

叫作五根识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。

意识：五种根识取境之后，产生“这是白色的柱子，这是红色的柱子，这是好听的声音，这是不好听的声音”等念头，对所取境这样分别的就是意识。

染污意识：了知对境是白色之后，认为这个白色很可爱而产生贪心，或者认为其很可恶而产生嗔恨心。此时有我、我所和贪嗔等各种分别，就叫做染污意识。

此外，大家也要记住《菩萨地论》中的说法：不跟随外境且不分别，叫做阿赖耶；虽然跟随外境但不分别，叫做阿赖耶识；分别缘取各自的外境，但是不起真正的分别念，叫做五种根识；显现外境之后再去分别，叫做意识；不但分别，而且在此基础上进行观察、破立，产生贪执和嗔执等，叫做染污意识（梵语称

为末那识)¹⁰⁶。

以修行了别染净之心

总而言之，大家应该分清七识之间的差别，尤其是系统闻思的道友们更应该分清楚。其实七识聚就是所谓“轮回的心”。达摩大师《破相论》中将七识聚称为染心——染污的心，如来藏的本来面目叫做净心，《六祖坛经》中也经常这样讲。

净心和染心之间的差别，应该通过修行来了解。我们在安住的时候要观察：自己是否安住在无分别的五种根识当中，比如安住在眼睛所看到的明分当中，或者是耳朵所听到的悦意的声音当中；或者，是否只是安住在一个明清的状态当中。

106 《大圆满心性休息大车疏》：《菩萨地论》中云：“不与外境相系且不分别即阿赖耶之分位；与外境相系而不分别即阿赖耶识之分位；分别觉知各自外境之行相即五根识之分位；初分别外境，即意识之分位，后以伺察而生二取即染污意之分位。”

我前两天也讲了，法身和阿赖耶识之间的差别很重要。尤其是学大圆满的时候，分清阿赖耶跟法身之间的差别非常重要。

我那天说《大圆满直指心性注疏》的法本没有了，后来很多法师把法本拿给我说：“您不能这么伤心啊，《直指心性》的法本我们还是有的，您看我们的法本是这样的……”但是他们好像没有看，法本是崭新的，十多年以来一直放着。（众笑）

我翻译的法当中，法王如意宝亲自作序的，一是《大圆满前行》，二是《大圆满直指心性注疏》，对这两部法作序也是一种缘起吧。

当时我给学院大概几百人讲过一遍。讲的时候，大家好像都会区分阿赖耶和觉性了。大家也都明白了：“哇，原来我们修行不注意的话，很容易处在阿赖耶的门槛上。如果一直没人把我们推进来，就比较

麻烦。法王这样一点，我们就知道了，原来修行不能安住在阿赖耶识的明清分上，更重要的是，要具有胜观和寂止，在止观双运的境界当中修行，非常重要。”

不管怎么样，希望大家通过这次学习，能够明白阿赖耶的道理，它是佛教中很甚深的奥义。

科学界与心识研究

我在汉地曾遇到一位比较出名的某科技大学校长，他做过题为《物理学走近阿赖耶识》的演讲。当时我问：“物理学是如何走近阿赖耶的？”他的回答跟我们佛教讲的道理基本相同。

他说阿赖耶像大海一样，在海面上会产生汹涌的波涛，波涛比喻器世界，而海面上各种波动的根本因是阿赖耶，阿赖耶是没有动摇的，就像大海的底层一

样。佛经当中也有这方面的比喻。当然，要用物理学来论证这些道理有一定的困难。

其实，用心理学等现代科学来论证心识有一定的困难。不管是古希腊心理学，还是现代西方心理学，对心识的剖析都远远不如佛教中的唯识宗。而物理学的研究，不管是量子力学还是经典物理学，主要都是针对物质的，比如大脑，而对心识的研究并不多。

比较而言，研究领域更为贴近心识的，应该说是生物学，我之前在课上也讲过，这一学科对心识和人体两方面都有所涉及。不管怎样，科学界对心识，尤其是阿赖耶识应该值得研究。

这位教授应该具有一定的代表性。他曾多年担任一所科技大学的校长，能有这样的思想，我觉得很好——通过科学来寻找真理，最后知道要“走近阿赖耶”。但不知他的修行怎么样，我也看不出来。

戊四、各位之识：

串习此等转三界，三门迷乱痛苦因。

前面讲了，不管是阿赖耶识、阿赖耶，还是五根识、意识和染污意识，都是流转三界之因。也就是说，一缘专注是无色界的因；明清专注是色界的因；以比较粗大的心念不断缘取对境，就是欲界的因。

我们只要没有通达这三种心识的根本（真正的心性）——本体是空性的、空性的本体是光明的，那你不管怎么样去修，都很有可能处在三界的迷乱当中不能离开，一直成为痛苦的因。

智悲双运乃解脱之道

因此，真正的解脱之道其实是方便和智慧双运，讲《现观庄严论》和密法的时候都讲过。更重要的

是，要依靠上师的窍诀，并将传承上师的教言与自己的修炼结合起来，既要懂得自己的心性本来就是空性的，又要懂得这种空性是无所住的。如果真正通过中观的闻思、密法的直指而通达了自己的心性，那么在此基础上的修行是会成功的。

如果没有智慧和方便双运，也没有上师的引导，那是非常危险的。现在很多人喜欢自己“开车”——自己闭关、自己修行，也没有什么传承，也没有什么引导，这样过了很长时间以后，有些人最终真的产生邪见而放弃了修行。

《毗奈耶经》中有一个公案。一个边地的国王有两个儿子，见解都非常不好，一个是常见派，一个是断见派。后来，他把两个儿子交给胜光王抚养。因为胜光王是佛教徒，他们就在佛陀的教育下慢慢放弃了常见和断见，并且随佛出家，获得了证悟。

后来佛陀讲述了其中的因缘。这两位证悟者以前在迦叶佛时已精通三藏，但都没有上师的引导，在寂静地盲修了很长时间，后来一者产生常见，一者产生断见。到最后临终的时候，他们两个因为都没有什么感应，就产生了一种邪见，认为：“迦叶佛的教法是不合理的，因果是不存在的，我们两个修行这么多年一点感应都没有。”他们以这个邪见而堕入恶趣，感受了很长时间的痛苦。转生人间时，他们还带有一些常见和断见的习气，但是幸好，当时他们在迦叶佛的教法下出家，因为出家的原因，这次已经证悟了。

我认识的有些人，闭关了很多年，可是离开的时候效果不是很好，好像他自己也没有什么信心和修行的感应。

现在有些人对佛法学得不深，可能会以自己的分别念产生增上慢。就像前面讲到的两位比丘，本来没有证悟却认为证悟了，本来不是境界却认为有境界

了。此时没有人印证，也没有人指点，也没有去看很好的书——因为傲慢的人什么都不放在眼里。一旦最后修行失败，就会产生极大的邪见，这是毁坏生生世世的因。

闻思修行须依正统法本

我特别希望，很多佛教徒遇到了佛法，得到了难得的人身，此时一定要依靠非常正统的法本去闻思修行。诸佛菩萨真正的金刚语是不会欺惑的。不要随便在街上买，看到书店里某本书很好看、很相应就买来看。

现在人可能是业力现前吧，对前辈高僧大德真正的经论教典没有兴趣，反而对有些甚至自己也特别迷茫的世间人写的书很感兴趣：“哇，这本书对我的影响很大，非常非常好！”每天都把它放在自己的枕头上顶礼而睡着，但最后有没有真实的正见也非常

难说。

所以无垢光尊者也讲，现在有些人虽然在修行，但是根本无法超离轮回、获得解脱。尤其是当今很多禅修者误入歧途，而且自己根本没有见到什么功德。

原因是什么呢？我相信不是因为所修的法没有力量。自古以来，人类历史上以及我们身边都有很多修行人，确实已将烦恼转为道用，在一生当中，出现了这么多的善法习气，也获得了很多出世间的功德。但是个别人因为自己修行的方法不对，可能经常安住一个境界，但是这种境界也不一定很好。

安住一缘之歧途

不知我讲过没有，法王如意宝经常在课堂上提到色达的一位上师，他大概是三十年代左右的人。他有一个弟子经常安住在某种境界当中，而且禅修功夫非

常好，可以随时安住一缘，两三天都不吃不喝。

但那位上师说，你这样的安住不一定很好，就要求他不准去禅修，甚至专门安排几个特别调皮的小喇嘛，他一安住的时候就进行干扰，他有时候也生气。后来上师要求他三年内不准安住，念一亿遍观音心咒。

所以，我们藏传佛教的有些上师，看到弟子修得很好的话，是比较支持他禅修和安住的；但是如果他修得不是很好，就不是很赞叹安住。

很多人说，“我现在可以安住半个小时”，“我现在可以安住四十分钟”，“我现在可以安住一个小时、两个小时、三个小时……”，但如果没有胜观和寂止无别的境界，光是安住也不一定特别好。

就像藏地的旱獭，冬天三个月当中一直在洞里“安住”，连喘气都不用。有些猎人把它拿出来的时

候，只有胸口是热的，根本没有任何反应。在它的鼻孔处放一些很细的毛，看得出它是没有呼吸的。可见它是在深度地“安住”。而到了春天，它又会出来到处寻找吃的。

所以，大家应该懂得禅修的道理。否则，即使花了很多时间和精力，最终却没有成为解脱的因，反而成为三界和痛苦的因，并可能产生邪见。

学未究竟反生邪见

麦彭仁波切讲过，世间有些具有小聪明的人，虽然学习了，但是没有达到究竟，这也会成为极大的祸患。为什么呢？因为学了一段时间以后，如果最终没有学懂，就会产生很多邪见。

以前有一个学藏传佛教的出家人，把五部大论都学完以后就产生邪见而还俗了。他还写了一本书，

说五部大论里面的因明、中观、戒律都有哪些地方不对。因为他嘴巴比较会说，使藏地个别学校的学生也产生了邪见：“哇，原来他说的是对的！”后来有堪布剖析这种现象，而我们都觉得这不值一提，那个人是特别可怜的。

即使在佛教兴盛的藏地僧团中也有极少数邪知邪见者，所以，我们不管学习还是修行，都应该力求精确、确保正确，除此之外，自己还要寻找一个最好的方法来不断调整。

就像日本企业家稻盛和夫曾说过的一样，我们人来到这个世界，至少也要稍微有一点进步——最初的我也许不是很好，但当我离开人间的时候，乃至到了下辈子，应该要更好一点¹⁰⁷。

107 《活法》：当有人问“人为什么来到这个世上”时，我毫不犹豫地、毫不夸耀地回答：“是为了比出生时有一点点的进步，或者说是为了带着更美一点、更崇高一点的灵魂死去。”

所以，我们应该要求自己今后至少要稍微好一点，不要原来信仰三宝，学着学着连三宝都不信了，那闻思不成功，修行也不成功，特别可怜。

现在有个别居士的确没有好好学修，真正的法义没有弄懂，反而懂得了耍聪明的个别专用词，然后去欺骗很多人。当然，这种人只有百分之一二左右，但毕竟也是存在的。

因此，具有正知正见的佛教徒，应该关注一下身边的这些人。虽然我们不是经常用挑剔的眼光和说是非的态度去讲别人的过失，但是看到身边的人误入歧途，我们也有责任去救他们。

其实，当一个人心里特别绝望的时候，旁边有人来救是很重要的。有些人的绝望和痛苦是暂时性的，并不是永恒的。包括我们学院当中的有些修行人、出家人，一生起烦恼的时候，自己都不知道自己变成

了什么样的人，但过一段时间又完全正常了，并且感叹：“幸好我当时没有跳楼，不然可能很危险的。”

所以，人在烦恼的驱使或业力的逼迫下，有可能产生邪见或做出一些不如法的行为。在这个时候，我唯一的窍诀就是祈祷上师三宝，其他都没有，这是我通过自己的人生经验得出的结论。无论怎样、无论何时，早上起来、晚上睡觉，平时走路、坐车，到任何地方都默默地祈祷上师三宝，这对一个修行人来说是非常重要的！并不是因为上课的时候要念诵，就念一念“炯丹迪 得因夏巴 札炯巴 央达巴 作波桑吉滚波 奥华德美巴拉 香擦洛 巧多 嘉森且奥……”不是光这样念一句就可以，而是应该时时刻刻真诚地祈祷。我刚才在学旁边的一个人，但是没有学成功。（众笑）

戊五、宣说三界以何者为主：

欲界七识聚为主，色界阿赖耶识主，

无色界中则唯以，无念阿赖耶为主，
其余二者随眠附，当知各地所具之。

“欲界七识聚为主，”在欲界，七识都重要，都存在。比如我们人类，五根识、意识、染污意识都有，其余心识以附属的方式存在。

“色界阿赖耶识主，无色界中则唯以，无念阿赖耶为主，其余二者随眠附，”色界是以明清的阿赖耶识为主，其余的识以附属的方式存在；无色界以阿赖耶为主，连阿赖耶识也不明显，只是一缘安住，其余的识以随眠方式存在。

“当知各地所具之。”应当了知不管转生为三界哪种众生，都具有不同的心识。比如在欲界当中，如果转生为动物，就会有动物的心识，转生为人类就会有人类的心识。而且在人类当中，有些不具足眼识，有些不具足耳识，有些连粗大的知觉都没有……存在

各种各样的心识。

戊六、融入方式：

下面讲欲界众生各识的融入方式。

如是欲界夜眠时，五境根识渐入意，
意识融入阿赖耶，一缘无念无现境，
彼者融入法界故，自性远离诸戏论，
复现阿赖耶识中，意识单起而做梦，
种种破立无而现，从中觉醒六识聚，
趋入外境而造业，夜以继日如是现。

这个颂词很重要。我今天可能讲得不是很广，但希望你们课后好好地分析。我们欲界众生的七识聚是怎样融入、怎样起现的，此处以睡眠的不同阶段来做说明。其实人死之时，识的融入方式也与此基本相同，这在中阴法门和大圆满最后的光明入法当中讲得

比较清楚。

“如是欲界夜眠时，五境根识渐入意，”欲界众生在晚上睡眠的时候，心识是如何融入的呢？首先是五根识融入意识。从闭上眼睛开始，到慢慢进入睡眠的过程中，眼识等五根识逐渐融入意识。

“意识融入阿赖耶，一缘无念无现境，”意识又慢慢融入阿赖耶识，阿赖耶识又融入阿赖耶，此时就在无缘的境界中安住。

“彼者融入法界故，自性远离诸戏论，”此后，阿赖耶又入于法界性（法性光明），此时显现出自性远离一切戏论的法界光明。

在这个时候，如果有些修行者得上师的窍诀，对密法和相关修行境界也比较明白的话，他的梦就会和光明成为无二无别——一般不会做梦，而是处于一种光明当中。很多大德晚上在光明当中过夜的话，就

是由阿赖耶再入于光明界，在这样的光明界当中，他能见到诸佛菩萨，获得法流三摩地等，在梦中可以显现种种形象。

以上是入法，讲各识怎样融入，下面讲各识如何起现。

“复现阿赖耶识中，意识单起而做梦，”各识再度起现时，从法界光明中显现阿赖耶，阿赖耶中又显现阿赖耶识，阿赖耶识中显现意识，在意识当中开始做梦。

所以做梦的时候，首先从五根识开始融入，一直融入法界光明，又从法界光明中呈现潜意识的阿赖耶识（在阿赖耶识的阶段无法做梦，因为阿赖耶识没有分别），然后就出现因明中所说的“非量的意识”——《量理宝藏论》第二品中讲，梦不是真正的意识，它是一种非

理的、颠倒的意识¹⁰⁸，但是在颠倒当中也有一些真实的习气，比如白天所显现的以及将来要发生的一些事情，这也是有种缘起在里面。

“种种破立无而现，”在意识当中会显现各种各样的梦，在梦中会有种种破和立（其实大多数梦与白天所关注的事情有关）。虽然梦境本来没有，但是做梦的人一直认为有而进行破立。

“从中觉醒六识聚，”从意识当中醒过来的时候又产生六识，就跟我们白天的正常状态一样。早上睁开眼睛，色法也看到了，色声香味等六种外境就呈现在你的前面，这个时候你的六识会出现的。

“趋入外境而造业，”然后就趋入外境而造业。按照《毗奈耶经》所讲，在梦中一般不会造业，清醒时才会造业。所以，在单的意识当中虽然会到处云

108 《量理宝藏论释》：“无分别颠倒识分二，其一，根识染污无分别颠倒识：诸如，显现二月；其二，意识错乱无分别颠倒识：诸如，梦中之识。”

游，做各种事情，但是不会真实地造业；早上醒来以后真正趋入外境、进行破立，此时就会造业。

“夜以继日如是现。”由此，众生的识聚夜以继日、周而复始，每天不间断地这样呈现。

等会下课后，你们所有人的五根识就逐渐融入阿赖耶，少数人可能在光明界当中安住；有些人连梦也没有，一直处于阿赖耶的深层酣睡当中不出来，因为意识还没有单起。尤其是人特别累的时候，晚上睡下以后，早上醒来发现身体的姿势好几个小时都没有动过。昨天晚上我就是这样，一直处于比较深层的阿赖耶当中，根本没有出现到单意识上面，早上从深层的阿赖耶直接起现了六识。周而复始，我们就是这样造业的。

其实，了解这些对我们的死亡也有帮助。在《时轮金刚》当中，就将这个过程跟死亡进行了对比。

第 21 课

2015 年 3 月 30 日

下面继续讲《大圆满心性休息》，现在是讲业因果。

我们平时学的业有善业和恶业。很多人觉得，如果说因果报应是业的显现，那么业又怎么会跟人的身体和心一起“待着”呢？大家通过这次学习业的所依——业是依靠什么，就会知道业其实是依靠我们的心。

关于心，上堂课已经讲了：欲界众生的心，在晚上睡觉的时候，有一种次第的融入方法；同样，白天醒来的时候，八识——阿赖耶识、末那识（或称染污意

识)、六根识——也会次第起现。

通过这次学习《大圆满心性休息》，我相信很多人会很清楚地认识到：“哦，原来我们的心识是这样的！”

我看过很多心理学书籍，包括东方心理学、西方心理学、古希腊心理学。但是始终感觉，佛教分析得尤为透彻。因为它的分析方法可以涵盖所有心理现象的分类，同时，它也更进一步地揭示了深层次的一些道理。

比如说，西方哲学中有一个专有名词叫做“潜意识”，可能很多学过心理学的人都知道。但是在潜意识理论中，根本没有讲到阿赖耶那么深层的道理。也就是说，我们心识当中比较隐藏的、今生的习气，被称为潜意识。除此之外，前世的道理它一概没有涉及，后世的道理也没有涉及，而且今生的心识当中，

阿赖耶乃至光明的心识也都根本没有讲到。

心识的层次

所以我们在分析业的时候，应该先了解心识具有什么样的层次。

我们大多数人可以感觉到的心识是六识。依靠光波、声波等外境能产生眼识（我们的眼睛虽然看不见细微的微尘等，但能看见粗大的物质）、耳识、鼻识、舌识、身识，再依靠忆念而产生意识。在佛教当中讲，这六识是比较外层的、非常粗略的心识。

再深一层是染污意识。这个染污意识是指，不管在任何时候都有一个“我”的执著——我今天去听课、我今天去吃饭、我早上醒过来了、我晚上睡觉……这是在五根识基础上进一步的执著。

五根识之后会产生意识。意识是分析五根识所缘的识——眼睛看到的是红色，耳朵听到的是妙音……这是作为“判断者”的意识。

意识再进一步深化叫染污意识。

染污意识再进一步深化，当所有意识都慢慢消失的时候，是深层的阿赖耶识。阿赖耶识是遍于所有识的一种明清、无分别的意识——这个一定要承认，否则，分析五根识是他体还是一体的时候就很麻烦。

阿赖耶识的自体是阿赖耶，它是很深层的一种心识。但是不承认阿赖耶也不行，因为当我们完全处于酣睡、昏迷或者入定状态时，五根识、我执、粗大的意识全都没有，只有一种非常细微的意识。

这个细微的意识根据众生的类别而不同。比如我们人，基本上处于欲界粗大的意识状态中，不可能经常入定。但是，色界和无色界众生由于前世的业力，

有些经常处在阿赖耶当中，有些经常处在阿赖耶识当中。

不管身体如何变化，这种识是不变的。比如人死的时候，粗大的意识都已经融入了，呼吸、脉搏也停止了，心脏也无法跳动了。但是此时，我们还有一个深层次的意识，它储存了今生的所有习气。最后身体虽然烧坏了，但是阿赖耶识的深层——没有色蕴、只有受想行识四蕴组成的中阴身，就像梦中的身体一样，经过中阴又转世到其他地方。所以，我们每个人都带着前世乃至无数世的习气和业力而来到这个世界。

“阿赖耶”的意思是没有活动的状态。不管在中阴阶段、睡梦中，还是平常活动的时候——此时有一些粗大的分别念，虽然意识会有不同的状态，但阿赖耶一直稳固地伴随着意识。

我们现在又在这个世界上住一段时间，最后又把身体放在这里，又带着今生积在深层阿赖耶上的很多善业和恶业而离开。之后，我们有可能变成一个旁生，又变成一个人……这样的意识就在轮回当中一直流转着。

知道了这些，我们不得不想：我确实不是无缘无故来到这个世界的——就像现在唯物论所说的那样，人就只有一世。如果是那样的话，为什么同父同母的两个孩子，性格、智慧、苦乐等会有很多不同？其实，人间的的确确有很多无法想象的业力在出现。

如果承认佛教当中很深层的阿赖耶等意识的状态，就会对本师释迦牟尼佛的教法生起不可退转的信心。同时自己也会知道，原来生命并不是我们想象的那样“人死如灯灭”。人死之时，身体虽然像灯灭一样没有了，但是意识又带着今世所有的善业和恶业，经由中阴而投胎，就像晚上睡了一觉，明早又醒过来

了一样。

很多人都说：“阿赖耶识比较深，我已经退下来了。”我也知道每天晚上都有很多人退下来。如果我讲比较简单的话题，比如工作、如何赚钱、如何发财、如何谈朋友等，可能听课的人就越来越多了，经堂里面可能都坐不下了，但我不会讲这些。

那天刚开始讲阿赖耶的时候，经堂里面坐得特别挤，从今天开始可能慢慢不会那么挤了，网上也不那么挤了。但是我们不需要很多人，只要有个别的人通过学习真正认识到自己的心是什么样，轮回是什么样，我们活着的时候业是依靠什么而存在等问题，就可以了。

认识到这些以后，有智慧的人不得不承认，原来我们每个人的确都是带着业而来的，最后离开的时候也要带着善业和恶业而去，因此很多财富不一定用

得上。

有些人特别喜欢钱，但是你死的时候，钱再多也是存在银行里面，没办法带走。有些人还来不及说出银行卡密码就已经死了，最后银行就发财了。所以，在阿赖耶上面存一些善根，应该是更加有智慧的选择。

戊七、各自分类：

色界自识四禅定，住于阿赖耶识中，
偶生取境细微识，多时等持中安住。

如前所说，这个世界上有不同的众生，有些我们眼睛确实看不到，但是依靠佛教的教义应该承认其存在。在欲界上面有色界，色界有一禅天、二禅天、三禅天、四禅天。学过《俱舍》等阿毗达磨及其它小乘经典的人都会知道这个世界的状况。

“色界自识四禅定，住于阿赖耶识中，”在色界禅定中的天人经常处于阿赖耶识当中，因为他们有一种明清的识。

在《俱舍论》当中讲，四禅有不同的状态，第一禅有寻和伺——粗大执著的“寻”和细微耽著的“伺察”，第二禅有喜和乐，第三禅有出息和入息。这些都属于禅定的八种过患¹⁰⁹。到了四禅，这些过患都没有了，完全处于一种光明的境界当中。

“偶生取境细微识，多时等持中安住。”我第一天也讲了《如意宝藏论》中的相关道理，其实这里也讲了。

这里说，色界天人是在阿赖耶识当中安住，偶尔产生一些意识。禅天的天人享受天界的光明，除了净居天以外，大多数都是凡夫位。他们经常处于非常细

¹⁰⁹ 禅定的八种过患，即寻、伺、苦、乐、忧、喜、出息、入息等八种能乱禅定之灾害。

微的意识当中，不像我们有粗大的分别念和烦恼——贪心特别大、嗔恨心特别大，有时候邪见也特别重。一般来讲，色界天人没有这样粗大的意识，只有细微的意识，大多数时间处于禅定当中。

我们有些道友也是，很多时间都在睡觉，晚上要睡八九个小时。他们也像天人一样，大多数时间都是入于“三摩地”。我相信他们不是烦恼的昏睡，应该是入于一种“光明境界”。

其实禅定当中一定要有智慧。《亲友书》中也说，无有智慧的禅定或者无有禅定的智慧都是不究竟的；而既有智慧也有禅定的话，轮回的大海就会像蹄迹中的水滴一样很快干涸——这样修行的人很快会从轮回当中获得解脱¹¹⁰。

所以，我们学习禅定的时候，一定要带着智慧，

110 《亲友书》：“当知无慧无禅定，无有禅定亦无慧，何者定慧兼有之，轮回海成蹄迹水。”

否则光是处于阿赖耶识的光明界中是无法解脱的。有些人的修行可能经常处于一种特别明清的状态中。有些道友特别喜欢修明清的状态，但是这个明清的状态，如果没有好好分析的话，很有可能是阿赖耶识的状态。这样修修修，最后会变成什么呢？就是四禅天。所以这也是不究竟的一种修行，一定要注意。

以上讲了色界的道理，下面讲无色界。

戊八、无色界心依四名蕴之理：

无色界之自地识，即是阿赖耶自性，
空无边等之四处，住于一缘寂止中。
心相续依极细微，受想行识四名蕴，
一缘寂止劫不醒，亦未播下善种子。

“无色界之自地识，即是阿赖耶自性，”这里讲到无色界，实际上，无色界众生处于一个很细微的意

识状态当中，即无色界自地的意识，它是阿赖耶的自性。大家都知道，阿赖耶连明清也没有，是一种不动摇的、非常深层的意识状态。那时既没有呼吸，也没有心跳。

“受想行识四名蕴，”因为无色界的众生有受想行识四蕴，这四蕴依靠一种意识的身体，也叫做意生身，就像我们梦中的身体一样。在梦中，我们的肉身放在这里，而意识的身体有时会跑到很远的地方去。

昨天晚上，我的意识的身体就跑到了很远的地方，也接触了很多死人、活人。我遇到了一个很多年前认识的老头子，还跟他说话。早上醒来我有点害怕：“我是不是要死了？”后来想肯定不是。

所以有时候，我们这个意识出去以后可能会经历各种事情，这是意识身体。

“空无边等之四处，住于一缘寂止中。”无色界

可以分为空无边处、识无边处、无所有处和非想非非想处，总共有四种处。这四种处都是住于一缘的寂止状态当中。

按照《大毗婆沙论》所说：“空无边处二万劫寿，识无边处四万劫寿，无所有处六万劫寿，非想非非想处八万劫寿。”他们安住的时间特别长，一直处于一缘的状态。“一缘”就是什么外在的执著都没有，处在一种禅定的状态当中。

“心相续依极细微，”他们的心相续依靠一个非常细微的意识，不像我们现在非常粗大的受想行识，他们连肉身都是没有的。

像这样的道理，现代科学等很多知识都根本没有涉及。

“一缘寂止劫不醒，亦未播下善种子。”因此，无色界众生在一缘状态中很长时间不醒，也没有种下

善根的机会。而且，因为他们处于一种愚痴的状态，所以还会增长愚痴。

得人身时多修善

大家在修行的时候也应该知道这些。有些人认为，转生到天界去应该是很好的，但实际上，转生天界也没有什么快乐的——色界天没有什么快乐，无色界更没有什么快乐。而且，他们根本没有办法种下任何善根。而我们人间的确有种下善根的机会，所以很多前辈大德说，人身比天人的身体更重要。

《观无量寿经》中也说过，在人间守持一天斋戒的功德，在天界等其他界的一百年中也无法获得，而我们有这样的机会。《不退转经》中也讲，在别的清净刹土当中，用千百万年所积累的资粮，欲界众生用一顿饭的工夫就可以完成，而且可以增长这种善

根¹¹¹。

我确实是这样想的，一方面我们处在娑婆世界中，“苦才是人生”，人生中还是苦比较多。我看每个人都是这样，如果每天统计一下自己的心态是苦多还是乐多，可能大多数都是苦多一点。

如果我们做个作业，统计你一个月当中的心态，每天是高兴多、痛苦多，还是无记多？可能很多人会说痛苦多一点。因为很多人的生活当中，好像不如意的事比较多。古人也是这样讲的，但是现在好像更加明显，这个也不开心，那个也不开心，即使因为有些事情而开心，但很快就感受不到了。

因此，一方面，人生确实苦比较多，有时候可能

111 《不退转经》：佛言：“于此世界二十亿那由他劫修诸善根，不如娑婆世界于一食顷与诸般若波罗蜜相应，令一众生归依三宝受持五戒，远离声闻、辟支佛心，使发无上菩提道意。甚难于彼二十亿那由他者，况复有能劝人出家赞叹功德，广为说法令出三界，作如是教速得已利，修集善法入诸禅定。何以故？此诸众生，多为烦恼之所浊乱。”

会产生厌离心；但是另一方面，只要我们愿意行持善法，还是会有非常好的机会。

在座的各位，获得这样难得人身的时候，应该尽量地行持一些善法。前段时间我也跟大家讲过，每一个佛教徒，无论你是出家人还是在家人，至少平时手里要拿着念珠。我在这里要规定，希望听我课的人，除了身份非常特殊的，比如军官等，不拿念珠也是可以的；但是大多数人，希望你们手里经常拿着念珠，并不是给我看一下就可以，而是一定要长期地念着。

以前，法王如意宝晚上睡觉的时候都把念珠挂在耳朵上，因为法王拿的念珠一般是很小很小的，醒过来的时候就马上拿下来念，一直是这样的。我们现在虽然做不到这一点，但是也希望大家，一是经常行持善法——拿念珠等；二是很多在家居士可以受三皈五戒、八关斋戒——受自己能受的戒律，你不一定要出家。

出家的话，可能你没有想到，出家还需要很多手续，也有很多戒律和约束。这样的话，自己应该先受持一些在家的戒律。同时，应该把每天的修学变成一种正常的生活方式。我觉得这样的人生非常有意义，否则我们活在人间尽管做了很多事情，结果有些却不是种下善根的因，这样就太可惜了。

总之希望大家想一想，我们如果转生天界会是什么样？色界天经常处于一种光明当中，但是不会造善业，没有受别解脱戒等的机会；如果转生到无色界，也没有什么希望，你看“亦未播下善种子”，他们在八万劫当中连种下善根的机会都是没有的。

我们有些人也是这样，在人间活了几十年、一百年，好像也没有种下善根，反而造了很多业；最后离开人间的时候，带着阿赖耶上的很多恶业就转生到后世去了。到了后世，你前世所造的很多恶种子一定会成熟的。

有些人这辈子没有造什么罪，但的确因为前世积累的福报不够，今生很多事情都无法成办；有些人今生虽然没有造什么善业，但是以前世的福报，即生当中什么都成办了。所以我有时候想，这些不一定是他们努力的结果。

比如很多人喜欢钱，特别羡慕比尔·盖茨、马云，但他们有钱肯定不仅是今生努力的结果。我看过他们的很多传记，其实他们那样的勤奋很多人都在付出，甚至还超过他们的努力和智慧，但就是做不出来，只有他们个别人做出来了，这的确是前世的一种因。

所以，你们这次学《心性休息》要明白，业是怎样在阿赖耶上存在的。阿赖耶的深层有很多业的习气，就像一些资料拷在 U 盘里面，U 盘可以带到别的地方去，而电脑不用带走；同样的道理，我们的业在阿赖耶的“小 U 盘”上被带走，而“电脑”这种东西

就可以扔到尸陀林里面。这个比喻可能不是很确切，但是个别初学者也可以暂时这样考虑一下。

戊九、认识四禅无色界之心：

如是四禅无色心，前果灭尽亦死亡，
本体无记愚痴故，颠倒因果而反复，
投生漂泊轮回处，故当从中得解脱。

“如是四禅无色心，前果灭尽亦死亡，”下面是总结性的宣说。四禅、四无色界的心，实际上是带着前世的业力——因为前世修了很多善法和禅定，这两者结合起来，他就变成了天人。过了一定的时间，他的业就全部尽了。就像手机里面充的钱，用着用着，到最后就欠费了，又要充 50 块钱、20 块钱、10 块钱……前果灭了以后，无色界和色界的众生也会死的。

“本体无记愚痴故，颠倒因果而反复，投生漂泊轮回处，”他们经常处于什么样的状态呢？他们的心态是无记的——不是善的，不是恶的，也不是智慧的状态，而是一种愚痴的、颠倒因果的状态。所以，他最后还是凡夫，还是漂泊在轮回当中。

为什么说他是颠倒的呢？《大集经》中说，菩萨选择生处的时候，不会选择色界和无色界。

为什么不选择色界呢？因为色界有很多颠倒因果的想：本来是无常的东西认为是常有的；本来是痛苦的东西认为是快乐的——轮回是痛苦的，但他觉得非常快乐；本来是无我的东西认为是有我的，本来是空的东西认为是不空的；本来不是涅槃的认为是涅槃的¹¹²。

112 《大集经》：菩萨作如是念：“彼色界诸天，受少味故用为欢喜，无常有常想，苦有乐想，无我有我想，无涅槃有涅槃想。此色界诸天，亦有无常变异，未脱地狱、饿鬼、畜生之分。”是菩萨不愿生色界诸天处，唯除净居天，即彼入涅槃不还此间者。

天界众生有这四种颠倒。就像现在有些年轻人一样：无常的东西，他认为是常有的；痛苦的东西，他认为是快乐的；无我的东西，他认为是有我的……因为处于这么一个状态，所以没有意义地耗费很多时间，却不能通达真相。所以一般来说，菩萨不会选择投生色界。

菩萨也不会选择无色界。因为无色界的众生见不到佛、听不到法，也没有机会供养僧众——无色界众生经常处于禅定状态，所以肯定遇不到佛法僧三宝，而菩萨既想度化众生，又愿意投生在有三宝所依的世界当中，所以很多菩萨都不选择无色界¹¹³。

“故当从中得解脱。” 所以我们应该从色界、无色界获得解脱。

113 《大集经》：菩萨作是念：“此无色界诸天，离见佛闻法及供养僧。此诸天等，不知求出无色界法。假令久住会当变灭，未脱地狱、饿鬼、畜生之分。”是故于彼天处亦不愿生，但作是念：“我当作天中天、如来、应供、正遍知。”

《无忧经》中讲得很清楚：“禅天无色业尽后，复坠地上堕地狱。”即使你转生到四禅天和四无色界，最后业力尽了也一定会堕入地狱等下界当中。《亲友书》中也讲过这个道理。

有些宗教也是因为害怕地狱而发愿转生天界。但是转生天界之后，如果没有获得解脱，还是会堕入地狱。

因此，我们为什么经常讲出离心？所谓的“出离心”，不仅要从人间出离，更重要的是，也要从天界出离，一定要从三界轮回中获得解脱！如果没有获得解脱，那我们的痛苦是无法间断的。这就是一个真正的修行者一定要明白的道理。

以上讲到了四禅天和无色界的流转过程。虽然我们的肉眼见不到天界和地狱，但是通过很多道理来分析的时候，确实不得不承认其存在。因此，通过长期

闻思佛法，你们会对这些甚深道理逐渐生起真正的智慧。这些并不是传说，如果不承认这些道理，那么生活和显现当中的很多事情是说不清楚的，这一点应该明白。

戌十（欲界识一异之理）分三：一、修习欲心而成解脱因之理；二、宣说白日以何识为主；三、彼等一异之理。

己一、修习欲心而成解脱因之理：

第十个科判讲欲界识一体异体的道理，分三个方面。首先讲，修习欲界的心应该会获得解脱。我们现在是住在欲界当中，通过欲界的修行——刚开始修十善，然后修出离心、发菩提心、行持六波罗蜜多等，将欲界的心修好了以后，暂时可以获得人天福报，究竟会从整个三界轮回当中获得解脱。可见，它是上菩提和下善趣的解脱因，所以我们一定要修欲界心。

如理修行欲心故，亦成上下解脱因。

欲界的心识跟色界和无色界是不同的，它比较粗大。而且我们住在南赡部洲，它是业力之地，不像在北俱卢洲和西牛货洲，造什么样的业也不会很快成熟。所以我们南赡部洲是最好的，造善业也有善业的果，造恶业也有恶业的果。在这个时候，好的话，我们有解脱的机会；不好的话，可能因为即生当中造的罪业，就永远没办法获得解脱。

这辈子一定要解脱

因此我们一定要想到，这一辈子一定要获得解脱。《大宝积经》讲：“无量亿劫佛乃出，为诸众生作利益，汝等既得善趣身，应舍放逸求解脱。”无量亿的佛已经出世并转了三乘法轮，为众生造了解脱的因，在座的所有人，在得了善趣暇满人身的时候，一定要完全放下放逸、懈怠、傲慢、散乱，一定要求解

脱——求出离心、菩提心和无二慧。

确实如《大宝积经》中所说，无量佛陀来过这个世界，也给我们开示了非常多的法门。而且就像《金刚经》里面讲的，我们即生当中遇到《金刚经》的法门，并不是在一佛、二佛、三四五佛面前种下过善根，而是在无量佛面前种下过善根¹¹⁴。

所以，今天在座的人不是无缘无故来到这里听法。你们觉得：“噢，我以偶尔的机会遇到了一个上师，遇到了一部《金刚经》。”有些人以为这是靠运气。其实，这些的背后有很多因缘——我们以前做过很多善事，即生当中才遇到了这样的大乘佛法。因此一定要种下善根。

114 《金刚般若波罗蜜经》：佛告须菩提：“莫作是说。如来灭后，后五百岁，有持戒修福者，于此章句能生信心，以此为实，当知是人于我一佛二佛三四五佛而种善根，已于无量千万佛所种诸善根，闻是章句，乃至一念生净信者，须菩提！如来悉知悉见是诸众生得如是无量福德。何以故？是诸众生无复我相、人相、众生相、寿者相。”

《念住经》中也说，欲界众生不管是种下善的种子也好，恶的种子也好，因为他们的心比较粗大，果报的成熟也非常明显，因此佛陀劝告我们一定要修行妙法¹¹⁵。

欲界有这样的修行机会，我们在这个时候千万不能修错，要发愿一定获得解脱。然而当前的社会是什么样的状况呢？大多数人都是求人天福报的，包括佛教徒。可能出家人稍微好一点，除了极少数以外，大多数出家人对求名求利的确不是很在意。有些出家人有点……好像不好表达，但是总的来讲还是很好的。

但有些佛教徒的目的是什么呢？就是获得一种人生当中的快乐。当然这也可以，但最究竟来讲，的确像以前噶当派大德在修心教言当中所讲，通过做善事求人天福报，确实能得到，但是将来这个业尽了以

115 《大圓滿心性休息大車疏》：《念住经》中云：“欲界众生播善不善种子，其心粗大之故，汝当勤修妙法也。”

后，还是会产生其他的果报。

《杂譬喻经》里面有一个公案。以前，某处住有好几万僧众，其中大多数都是获得阿罗汉果位的圣者。有一个施主前去供养——供养好几万僧众的话，那这个福报应该是很大的。僧众当中有一位年龄和威望最高的长老，他的胡子都白了，牙齿也没有了，大家都非常尊重他。最后作回向的时候，他说：“你这个大施主，这次作了很大的供养，将来会得到大的罪报。”

这时，僧众当中的很多人都觉得，虽然长老是证果的人，但是他可能已经老糊涂了，否则今天施主供养这么多的僧众，他怎么还说施主得大的罪报？这是不可能的事情。

后来有些人问他：“您为什么这么说？”

大尊者回答：“你们可能只知道此中一部分道

理，而不知道长远的道理。这位施主做这样的大供养，实际上就是想获得人天福报。这样的目的，依靠给僧众供斋的加持肯定会达到的。但是他将来得到这种人天福报的时候会产生傲慢心，不恭敬佛、不去听闻法、不恭敬僧众。以这样的罪业，他最后还是要在恶趣当中感受无量的痛苦。”

可见，他暂时是有这个福报，这是必定的，因为他发了这样的愿，但是从长远来讲他还是要堕落恶趣，因为获得福报的时候产生了一种傲慢之心。

我有时候也感觉到，一些富贵的人，一些领导等，可能因为前世的福报，今生当中很了不起。但是他好像什么都不放在眼里，因为有点钱，有点地位，有点才华……包括现在各种各样出名的人，比如艺术界的人，这辈子很火，无数的人开始追捧他，好像和他握个手都好几天不愿意洗；那种人就特别傲慢，好像自己的身体并不是骨肉组成的，而是金刚钻石组成

的一样，但他们死的时候也是很惨的。

其实人生短暂的几十年，你再怎么傲慢，再怎么受人恭敬，最后还是要自己带着自己的业力离开。如果你在今生把谁都不放在眼里，还造很多业，可能确实会像刚才那位老和尚说的那样：“将来得大罪报！”

学会回向和发愿

这说明什么呢？我们在人间做任何的好事，都要令它成为解脱之因，要学会回向和发愿。有些人可能不会回向，也不会发愿，每天都是想：“我自己要好好的，要健康平安。”刚才有一个领导供养僧众一百块钱，然后说：“你一定要叮嘱，我家里一定要顺顺利利、平平安安、快快乐乐……”好像供养一百块钱就有一百个对联——很多很多的想法，全部都是今生的愿。

今生的愿也可以这样发，以三宝的加持，你肯定会顺顺利利、平平安安、快快乐乐、健健康康……都可以的，但是最终不知道会怎么样。所以我们应该以解脱为目的，这个很重要的。这时你的健康、快乐、幸福也自然而然会来的。

法王如意宝以前也经常说：“只要我们把木柴烧得很好，灰自然而然会来的。”所以，只要在利他心的前提下回向，那人天福报自然会出现。

你们可能学过全知无垢光尊者的《四法宝鬘论》，其中也讲过，我们获得的人身一定要成为自他二利的解脱之因¹¹⁶，这是非常重要的。

所以发愿很重要。以前有一位非常著名的哲学家、思想家叫弥尔顿，他说：思想是一切的作者，通过思想的运作，地狱可以变成天堂，天堂也可以变成

116 《四法宝鬘论》：“是故具胜妙智诸士夫，获得圆满闲暇人身时，诚心精进勤修诸利乐，以此成就自他之二利。”

地狱¹¹⁷。发什么样的愿，将来就会得什么样的果，这是一个必然的规律。

己二、宣说白日以何识为主：

前面讲了八种识，那么在白天，八种识当中何者是主要的存在呢？

白日七识多为主，余二一体为附属，
当知取色之眼识，无念明分普基识，
无分别分阿赖耶，其余六识亦复然。

“白日七识多为主，”在白天是以六根识和染污意识这七识为主。不管吃饭、走路，还是做任何事情，大多数人都是以七识为主。

“余二一体为附属，”此时阿赖耶和阿赖耶

117 弥尔顿：“思想运用以及思想本身，能将地狱变为天堂，抑或将天堂变为地狱。”

识——其余的这两者，是一个本体，没有分开的。而且是以附属的方式存在——虽然存在，但是不明显，就像白天的星星一样隐没着。

“当知取色之眼识，无念明分普基识，无分别分阿赖耶，”下面举一个例子。比如眼睛看色法的时候，我看到一个红色的柱子，眼识已经取了外面的境。此时，有一种没有任何分别念的明清的识。本来眼睛看对境也是一种无分别的识，它是很明清的，如果不明清看都看不到。这个没有分别的明清部分就叫做普基识，也叫做阿赖耶识。

同时，心的本体——它的底层或者说深层，没有动摇过，这叫做阿赖耶。

“其余六识亦复然。”同样的道理，我们听到声音、品尝味道、感受触觉、忆念事物……六根在取境过程中，阿赖耶和阿赖耶识都是以一体附属的形式

存在。

比如听声音的时候，耳识有一种非常明清的、没有分别的部分，叫做阿赖耶识；没有动摇的深层部分叫做阿赖耶。

当然在这个时候，其他的识也有附属的。按照《释量论》的说法，多个无分别的根识可以同一时间产生，但是分别的识同一时间只能有一个。所以，我可以在花园里面一边看花，一边听到声音。我们有些道友也是这样，一边吃酸辣粉，一边用耳机听课，还拿着香水喷一喷……色声香味都在同一个时间当中以无分别识接受。但是分别识只能有一个出现，你不可能同时产生“这个声音好听，这个东西也好吃”的两个分别念。如果有的话，就成了两种相续了。学过因明的人应该知道这一点。

安住“自境”

如果再进一步认识，阿赖耶的自体其实是光明的，光明与空性是无二无别的，那就是所谓出世间的解脱、如来藏。所以，我们现在的修行除了要超越六识、七识、八识，还要认识出世间的心性光明。我们不能天天都耽著外面的色声香味，这样是没办法修行的。无始以来我们都是这样，这是很危险的。我们自己真正的自境，实际上是心识的自体，它与光明是无二无别的。它是本有的，但很多人没有认识。如果一直向外缘取，我们会经常感受到轮回的痛苦，也会有一些其他的危险。

佛陀在《杂阿含经》中讲过一个故事。

有一只小罗婆鸟在空中被老鹰逮住了，它自言自语地说：“唉，我今天没有做对，没有听父母的话，如果住在自境——自己的环境，就不会这么惨的，都

怪我没有听父母的话。”

老鹰问：“什么叫做‘你自己的环境’？”

它回答说：“我自己的环境是田地里。如果我在田地里待着的话，你根本就抓不到我。父母经常告诉我，不要跑到别的地方去，可我飞到空中去了，所以就被你抓着了。”

老鹰当时很傲慢地想：“不管自境也好，他境也好，这个小鸟还是很容易抓到的。”于是就说：“你说你在自境别人就抓不到，那我试一试，把你放在自境。”于是就把它放到了田地里。

小鸟到了田地里，就站在一块石头上，开始骂那个老鹰如何如何没有本事，不知道怎么骂的，我有点忘了，总之骂得很厉害。

当时老鹰特别生气，从高空俯冲下来准备杀它，

这时小鸟马上一闪身，飞快地躲到石头下面去了，于是老鹰就撞到大石头上死了。

佛陀用这个比喻说明，外面的色声香味等六境实际上是他境，众生的心如果散在这六境上是很危险的，就像老鹰在别的地方会撞死一样。如果我们在自境当中——观身受心法四念处，就像小罗婆鸟在自己的地方一样，即使遇到老鹰那么强大的敌人，也可以保护自己。

所以，佛陀通过这种比喻让我们经常内观，不要往外散，应该缘正法、缘自己的心。如果以更深的密法窍诀来讲，不仅仅是观心念住、身念住、法念住等，更重要的是观内在的光明心——超越阿赖耶的更深层的心性，这更加有意义。

己三、彼等一异之理：

一缘眠时阿赖耶，梦中阿赖耶之识，
意识二者为一体，醒时一切一本体。

“一缘眠时阿赖耶，”当心专注一缘，就像无色界的众生，或者是我们处于酣睡、入定状态——还没有进入出世间的光明境界、安住在阿赖耶当中，这时外散的心识全部收在阿赖耶当中。

也就是说，我们在昏睡、昏迷或者世间禅定状态当中时，全部的识都与阿赖耶一体存在。

“梦中阿赖耶之识，意识二者为一体，”我们在梦中是什么状态呢？前面也讲了，从阿赖耶识当中产生意识，这种独头意识¹¹⁸跟阿赖耶成为一体。

“醒时一切一本体。”醒觉的时候，阿赖耶跟八识聚成为一体。

118 独头意识，此又名不俱意识，就是不与前五识俱起，单独生起而泛缘十八界的意识。此复有三种，称为独散意识、梦中独头意识、定中独头意识。

归根结底，如果超越这八识、更深层次地去修行，就是光明心，这在《大幻化网总说光明藏论》当中讲得比较清楚。萨绕哈巴的《多哈道歌》里面也讲了，心是唯一的种子，它可以显现轮回和涅槃的法，也可以赐给我们一切所欲的果，所以顶礼像如意宝一样的心¹¹⁹。

为什么说我们的心像如意宝一样呢？实际上，这个心的本体的确是光明的，它是佛陀的本性，而不是轮回的本性，不是无明的本性。如果我们真的去修，它是可以现前的。

甚至世间万事万物的现象都是心的一种幻化。尤其像《大乘密严经》等经典所讲，所有外在的万事万物，在本体上都是没有的，就是心的一种幻现。《大乘密严经》：“种种诸识境，皆从心所变，瓶衣等

119 《大圆满心性休息大车疏》：《道情歌集》中云：“唯一心性诸种子，从中显现轮涅法，能赐一切所欲果，顶礼如摩尼宝心。”

众物，如是性皆无。”种种心识的对境全都是心变现的，瓶子、衣服等物质以及外面的器世界，其自性都是没有的。

这些道理只是我们不懂而已，如果懂的话就会明白，外在的现象都像梦中的现象一样，其实都是没有的。包括世间的痛苦、快乐，其实就是阿赖耶的显现。就像月亮的盈亏，只是我们认为它有圆满和亏损的时候，但实际上是没有的，外在的现象也是如此。所以我们一定要懂得心识的本体。

如果懂得心识的本体就会知道，它在法界光明的所依界当中没有任何差别，只不过是能依有差别。在《现观庄严论》第一品讲种姓所依时说：“由能依法异，故说彼差别。”虚空没有什么差别，但是我们的能依有差别，所以才有世间种种的差异——噢，这是瓶子里面的虚空，这是茶杯里面的虚空，这是经堂里面的虚空……这些能依有种种差别，实际上全是心性

光明的一种现象。

但我们现在可能还不懂，因为没有大圆满或者密法的修行体验，光这样说恐怕理解起来有一定的困难。但总的来讲，我们要超越六识、八识，一定要入于心性光明，这是我们在座很多修行人的目标。

无垢光尊者在这里也讲了很多窍诀，意识和心识、光明和智慧，这样一层一层地深入——我们一定要入于世间各种波涛般的心，入于最底层、最根本的心，那时我们才会获得真正的解脱。

第 22 课

2015 年 4 月 2 日

下面继续讲《大圆满心性休息》第四品，这一品很关键，主要讲到了阿赖耶——业的所依；本品后面还会根据《宝性论》的道理讲心性——心的本性。表面上看来，全知无垢光尊者的《心性休息》好像跟《大圆满前行》有点相同，但实际上，这里面处处都有佛教当中很甚深的一些道理。

我前两天讲完阿赖耶以后心里很高兴。原因是什么呢？现在很多汉地佛教徒不懂业因果，虽然有些人也觉得业因果是肯定存在的，但它们是怎么存在的，这个道理很多人都不是很明白，认为业因果好像是一种偶尔的因缘。他们也不知道为什么每个人都有不同

的业，业存在于什么地方。

有些人认为，业可能存在身体上或者大脑当中，这都是现在西方哲学或者唯物论的一些说法而已。我们的大脑上肯定不可能存业，否则，大脑没有了或者毁坏了以后，业力也就消失或毁坏了，但那是不可能的。

前面已经从十个方面介绍了善业和恶业到底存放在什么地方，就是在我们的心上面，即心的最深处——阿赖耶上面。五根识、第六意识和染污意识是外在的、比较浅的层次，而再往里面、更深的层次就是所谓的阿赖耶。

业毕竟是世俗上的因果关系，因此这里并没有讲到最甚深的胜义光明方面，只讲到它存在阿赖耶的上面。所以，阿赖耶这种意识，对于任何众生来说，乃至解脱之前一直是存在的。

所以大家应该清楚：我们不能造恶业，不然即使别人不知道，在阿赖耶上也会留下这样的种子；这个种子播下之后，一旦因缘成熟就会出现结果，这也是一个自然规律。所以说，不仅外在的物质上有缘起规律，更重要的是，内在的心识上也有这样的缘起。

关于这个道理，前面我讲得不一定很清楚，我有时候表达也是很差的，但是无垢光尊者讲得很清楚，翻译上面也应该没有大的问题。我想在座的相当一部分人通过学习会知道：原来业因果是这样的，业应该存在于这样的一个心识上面。这个时候没有任何理论的妨害，所以自己也不得不承认。

现在科学领域的各种学科在这方面的剖析，根本没有达到我们所讲的那么深的层次。这也是现在西方科学家越来越接近佛教的原因，就像科技大学的前校长也认为物理学接近阿赖耶。

我接触这些大学老师的时候，觉得他们可能还需要闻思。我经常跟一些藏族堪布接触，他们一辈子闻思，对很多道理确实理解得很深。所以，有些科学家在这方面有所了解，这一点是一个突破和进步，非常好的；但是非常深层的，按照唯识宗和密宗来了解心性的方面，如果有机会学是更好的。

所以我希望，我讲过这些以后，你们不要永远停留在文字上，最重要的是要真正明白。尤其是对业因果抱有怀疑或者还不太了解的人，要经常翻开全知无垢光尊者非常珍贵的《心性休息》这本书，反反复复地去思维。这样你就会明白：原来业因果应该是这样才合理！

丁二（能依）分二：一、宣说根本无明；二、宣说不善业。

今天开始讲能依的业。前面讲了所依，业依靠在

什么地方呢？就是在我们的阿赖耶上。能依的业，从业的根本无明和不善业这两个方面来阐述。

戊一、宣说根本无明：

大家在分析的时候，科判很重要。现在我们研讨班的有些法师也很重视科判，因为科判把整体的脉络和思路一段一段讲得很清楚。如果科判和章节没有了解清楚，有时候也是云里雾里的。

**一切诸法之所依，业之根本即无明，
本体三毒贪嗔痴，所生三有黑白业。**

“一切诸法之所依，业之根本即无明，”意思就是说，一切万法的根本或所依实际上是业。

我上节课引用了《大乘密严经》的一个教证，讲到外境中的瓶子、衣服等一切都是以心而造的，是成熟的阿赖耶形成的。所以，世界上万事万物的所依或

根本实际上就是业。

《入中论》中说：“有情世间器世间，种种差别由心立。”《俱舍论》中也说：“形形色色世间界，皆由众生业所生。”这两个教证的意思基本上差不多。

所以，一切万法的根本是业，业的根本即是无明。《大乘义章》中说：“于法不了名为无明。”什么是无明呢？对万法的本体没有如实地了解、通达，于幻觉执为真实——本来没有的东西执为有，本来无常的东西执为常有，这就是一种无明。

“本体三毒贪嗔痴，所生三有黑白业。”无明的本体是三毒，即贪嗔痴。当然，痴心也是一种无明，但无明有两种。讲《入中论》的时候也会讲到，总的所有烦恼——根本烦恼和随眠烦恼都属于无明的范畴，因为不了解事物的真相就可以称之为无明；还有

就是贪嗔痴中的痴心也是无明。

所以这里说，一切都是业所生的，业的根本是无明。无明的本体可以分为贪嗔痴三毒；依靠贪心、嗔心、痴心产生黑业，无贪、无嗔、无痴产生白业；依靠黑业和白业会现前整个三界轮回，三有全部会现前的。

无明是轮回的根本

《般若摄颂》也说：“所有下中上有情，佛说皆由无明生。”凡是三有（六道轮回）当中的众生，都是以善业、恶业而形成的。只要我们没有认识善业、恶业或者万法的本体，就会一直漂泊在轮回当中。

所以我们经常要求大家，一定要生起出离心。什么叫做出离心呢？就是“一定要从轮回当中出来，要前往解脱之地”的心。如果一直没有出离的心，那就

会一直沉溺在轮回当中。所以，光有一个希求健康、幸福、平安的心态还是不行。

如果真正要有一个非常成功的修行，那你就要希求从整个三界当中获得解脱。这样的解脱才算是一种真正的智慧的体性，它并不是无明的本性，而是完全离开了无明。当然，我们还没有认识万法本体的时候，它还是烦恼性和障碍性的。

经典里面有这样一个公案。有一个地方的寺院里面有很多僧众。离寺院不远的地方，有一个非常虔诚的女居士，她非常有智慧，自己学得也相当好。

现在有些居士学得很好，甚至有些出家人也赶不上他。在我们藏地，寺院里的闻思修行应该是很好的；但在家人的群体当中，对佛教非常有造诣或者非常通达的人，不是没有，但比较少。所以一般藏地的佛教教育在寺院里面非常成功，但是在老百姓当中或

者说在在家人的群体当中，弘扬得并不是特别广泛。

我想这几年以来在汉地，寺院里面的佛教教育，包括藏传佛教的教育，推广得并不是非常成功，但是在在家的群体当中，我觉得是很不错的。所以，在家学习多年的这些人，不管是闻中观、闻因明、闻戒律……很多方面还是闻出一些很有意义的事。

我刚才举的公案当中，寺院附近有个在家居士，她非常虔诚，发愿每天供养一位僧人，然后求法。寺院里面就安排僧人轮流应供，比如今天轮到你，你就可以应供，受供之后就给那个居士讲法。每天都是这样地一直轮流。

后来轮到一个老和尚，他是半路出家，不是从小出家的。而且他可能是比较老的时候才出家的，因为年轻的时候没有闻思过佛法，所以佛教的水平并不是很高。

现在个别寺院当中也有吧，有些人五十多岁、六十多岁出家。从他的穿着上可能也看得出来，这个人肯定是半路出家的。他自己有时候也很傲慢，但是肚子里面确实没有从小闻思的底子。

公案当中说，明天该轮到这个老和尚了，他特别苦恼。因为听说那个女居士学得很不错，害怕她明天会给他提一些问题，所以他特别紧张。第二天，到了中午供斋的时候，女居士一直等着，她想：“今天是哪位出家人要来受供呢？”

这个老和尚犹豫半天，因为他人也老了，走路也不是很方便，于是就慢慢慢慢地走。看了他的行为，这个居士就生起一种信心。因为他走路很缓慢，年龄也老，威仪也非常如法，自然而然让人生起极大的信心。

到了那里之后，女居士先供养斋饭，饭后陈设

法座，请老和尚坐在上面，女居士就开始求法。因为老和尚也没有什么准备，他就很伤心、很惭愧地感慨说：“人愚痴，无智慧，是痛苦。”意思就是说，我很愚痴，没有智慧，所以很痛苦。

但是听到这个话之后，女居士认为老和尚已经给她讲了最甚深的窍诀。她说：“一切痛苦的根本是无明愚痴，有了无明愚痴就会产生各种各样的痛苦。原来十二缘起的因缘就是从无明开始，从而有了整个三界轮回的苦；如果断了无明，肯定就会获得解脱。”

老和尚说完之后就跑了，而这个女居士一直在想：“老师父在那么短的时间当中，就给我讲了那么殊胜的窍诀。”后来她确实已经证得了初果，所以非常感恩老和尚，就准备了很多金银财宝去感谢他。

但是老和尚特别不好意思，回去之后在房间里面锁着门不出来。女居士在外面很想供养他，但是他担

心又要被问问题。老师父的师父知道了这个情况后，就出来给大家传法，后来老和尚也得了果。

所以说，无明愚痴是一切烦恼和痛苦的根本。但是如果我们认识到无明愚痴的本性，就会从烦恼痛苦中获得解脱。昨天是愚人节，很多人觉得把别人欺骗一下就很开心。我后来想一想，我们在三界轮回当中，本来都已经被各种诱惑欺惑得很不错了。

大家应该知道，我们每个人还是很愚痴的——本来无常的东西执著为常有，本来没有的东西执著为有我，本来空性的东西执著为不空。其实我们本来都已经颠倒了，不用再增加一个愚人节。即使没有愚人节，我们也是天天都在过“愚人节”，所以没有必要再特意欺骗。

我在想，很多人需要认识愚痴的本性。在这方面，佛教当中的确有特别甚深的道理。这并不是因为

我是佛教徒、我爱佛教，所以我要这样赞叹，不是这样的。对于佛教的道理，我们作为一个人，站在特别公平的平衡线上去评价的时候，是不得不承认的。因为对于这些真理，我们是通过智慧来分析、抉择的；如果仅依靠信心，我们可能会处于一种极端或者偏狭、偏堕当中。因此，通过闻思来认识佛教的真理是很重要的，但更重要的是，要通过修行来认识无明的本性。

总之，业的根源是无明。

戊二（宣说不善业）分二：一、宣说分基；二、宣说分类。

己一、宣说分基：

下面宣说不善业的分基和分类，不善业实际上分为十种。

令堕轮回上下趣，十不善业各自现，
十不善中次第分，身三语四意三业。

“令堕轮回上下趣，十不善业各自现，”让我们堕入三界轮回当中任何一处感受痛苦的，实际上都是十不善业。它有时候让我们在上面的人界、天界、阿修罗界的善趣界感受痛苦，有时候让我们堕到下面的地狱、饿鬼、旁生的三恶道。

“十不善中次第分，身三语四意三业。”下面所讲的十不善业有不同的次第，这些不善业让我们堕在三界轮回当中，始终不能离开。概括起来，身体有三种不善业，语言有四种不善业，意有三种不善业。

当然，在座的每一个人都了解十不善业，但是要取舍善业和不善业的话，对每个人来讲还是非常困难的。佛陀所宣说的十不善业叫做自性罪——无论皈依没有、受戒没有，谁去造作都一定会感受果报的。

如果你行持十善业，就会感受快乐的果报；如果你行持十不善业，就会感受痛苦的果报。这是一种必然的现象。

我们讲《俱舍论》的时候，把业分为思业和思作业。思业指的是心造的业，思作业就是思想的作用所产生的业，即外在的身体和语言造作的业。有漏业也可以分为黑业、白业和花业，花业是善恶夹杂的业¹²⁰。

对每个人来说，认识十善业是很重要的。我去年去北师大，专门给他们讲了十善业。我说：“十善业的确是佛陀在两千五百多年前宣说的，但实际上也是现在每一个人最标准、最基本的行为规范。你看能行持十善业的，不管是什么国家的人，都应该是非常好的；如果不能行持十善业，从世间角度讲，这个人

120 《俱舍论讲解》：“根据业的本体不同，可以将其分为黑、白、杂、无漏业四种。”

也是没有底线的。”因为现在社会上经常犯法的这些人，连行持十善业都没有做到，要么贪污，要么杀人，要么做各种不如法的行为。

关于十善业，在我们藏传佛教当中，最初由圉弥桑布扎翻译了《十善业道经》；汉地也有《十善业道经》，它是《佛说海龙王经》中的一品，我以前也看过。这里面讲到了十种善业，即断除十种不善，每一种善业都有不同的功德，有些是获得五种功德、三种功德、八种功德，大多数会获得十种功德。在汉传佛教当中，大家也是非常重视这部经的。

因此我们有时间最好把《十善业道经》好好地学习一下，学习之后就会知道，如果能行持十善业，就可以表现出一个好人的基本行为了，这也是非常重要的。

己二（宣说分类）分三：一、身业；二、语业；

三、意业。

下面分别讲十不善业，首先讲身体的三种不善业。

庚一、身业：

故意无误杀他众，同分殴打等害命，
不与取即盗他财，同分狡诈受他财，
与他所属行邪淫，同分非处不净行。

我们任何一个佛教徒，一定要懂得哪些是十善业，哪些是十不善业，它们的同分是什么。这些不但要学习，而且平时不看书也一定要能说出来。

在藏地民间有种说法：某某修行人修行特别差，连十善和十不善都说不清楚，连十善和十不善的取舍都不懂。我们现在的佛教徒当中应该不会有这样的，但是也很难说。有些佛教徒好像在行为上特别容易犯

十不善业，但是他还一点忌讳都没有，觉得自己很了不起的样子。有些皈依多年的佛教徒，甚至有些出家人也显现一些愚者的相。所以我们应该学习这样的道理。

“故意无误杀他众，”首先是身体不善业当中的杀生，就是故意地、无误地杀害他众。

首先是“故意”，不是无意当中杀生，无意当中的杀生虽然有罪业，但是并不严重。

那天我们去美国的时候，耶鲁大学里面其他宗教的个别人说，他们对戒杀非常重视，平时都戴着口罩，因为害怕嘴里飞进小虫，平时走路都非常注意。所以，在其他有些宗教当中，人们有这种同情心、悲心，对杀生也是非常注意的，对一般的众生都不会杀的。这主要是耆那教。

其次是“无误”。如果他想杀这个人而没有

杀到，反而杀了另一个人的话，那就没有犯所有的罪业。

其实不管是杀人也好，杀动物也好，一般来讲，在佛教的任何行为当中都是遮止杀生的。因此，我们在间接杀生方面也要尽量地遮止。有些佛教徒不直接地杀生，这是非常好的，但是可能会间接地杀生，比如吃肉实际上就是间接杀生。如果我们不吃肉，就会减少对动物生命的威胁。

可是很多人并不清楚，市场上的肉食，背后付出了很多生命的代价。由于我们的教育和广告等各种原因，现在很多人甚至认为鱼虾是素食。我们有时候到一些地方去，说我们吃素的话，他们会说：“噢，那你们还是可以吃虾、吃鱼吧？”他们认为虾和鱼都是没有生命的，真是特别愚昧、特别可怜。

所以这里要求蚊虫以上都不能杀，真正的佛教当

中是这样的。当然，居士五戒中的杀戒是以杀人为犯戒标准的，而这里说其他的众生也都不能杀。

“同分殴打等害命，” 它的同分就是殴打对方——虽然不杀，但是跟对方打架，比如打掉牙齿等（众笑）。大家也不会这样的，对吧？“以牙还牙”的话，没有牙齿就没办法还，只能以牙龈来还。总之，殴打等行为是杀生的同分。

所谓“同分”，是指跟它类似的行为，不算真正的杀生。但即使你没有杀他，可是你打他、揍他，或者以很多行为害他，实际上也跟杀生比较相同。所以“同分”就是比较相同的，不是圆满的犯罪，但有部分罪业的意思。

“不与取即盗他财，” 第二个是不与取，即偷盗，也就是以贪心来偷他人的财富，把别人的财富归为己有。

“同分狡诈受他财，”它的同分，是以一些狡诈的行为接受他人的财产。

我觉得现在的很多广告，有时候也完全是一种不与取的行为。听说有些药的广告在十七年当中欺骗了无数人，说“这个是如何如何好”，大家都只听一个广告，就认为这个确实对身体很好，对智慧很好，增强免疫力等。结果商家就在很多年当中通过某种方式来欺骗大家。现在很多人是用这种狡诈的、非常不合理的方法来索取财物的。

当然偷盗有很多途径，有些是抢别人的，有些是借了别人的财物不还，有些是用方便方法，包括现在通过网络、技术来盗别人的财产，这也是一样的，这就是偷盗。

偷盗也非常可怕。现在光是一个人就贪污七十多亿、两百多亿的，这实际上也是犯盗戒。如果我们

刚开始就受三皈五戒，不要说七十亿，连七万块钱都不会盗的，这也是一种约束，所以在行为上很需要一种戒律。这是第二个戒律。

“与他所属行邪淫，同分非处不净行。”第三个是家庭方面的，即邪淫。比如跟别人的妻子、别人的丈夫有不合理的行为，就犯了这种罪业。所以并不是说所有的不净行都是邪淫，而是指不合理的行为。非时、非处（比如在三宝所依前）的一些行为是它的同分罪业。

现在世间当中，人们的贪欲比较强烈，因为欲界众生的贪欲跟其他烦恼相比，本来也是比较强烈的。像地狱众生的话，嗔恨心是比较强烈的；天人的放逸比较强烈。

在这样的贪欲驱使下，再加上现在的电视、电影以及各种各样毁坏行为的宣传品，人心会在很短的时

间内受到干扰和影响。

这称之为第三种不善业——邪淫。

以上三者叫做身体的三种罪业，一定要断除。下面讲语言的四种罪业。

庚二、语业：

妄语骗他知词义，同分直言欺他心，
离间言说挑拨语，同分他言复传离，
绮语恶论无稽谈，同分无关非法语，
粗语刺伤他心言，同分令他不悦语。

这四种语言我们都知道，但是真正分析的时候，比如什么是妄语，很多人就不一定非常明白了。在语言的四种罪业当中，首先讲的是妄语。

“妄语骗他知词义，”什么是妄语呢？就是以改

变他人想法的意乐，跟别人说一些不切合实际的、欺骗他人的语言。而别人也已经听懂了他所说的话。

比如，我本来没有得到一些特别深的果位，但我却说：“啊，我获得了很深的果位。”有些人经常说一些梦境，我觉得可能是妄语，比如，“啊，我昨天梦见妙音菩萨来了”，“我昨天做梦，看到释迦牟尼佛的佛像发光”。

现在有些佛教徒说妄语非常厉害：“啊，我昨天梦见文殊菩萨告诉我，要去喇荣依止您。”旁边的人听了都觉得有点过了，根本无法想象：“噢，好像在无垢光尊者、宗喀巴大师的传记里面都没有那么精彩的内容，这个人很厉害！”

所以，应该尽量不说妄语。

“同分直言欺他心，”它的同分就是“直言欺他心”——语言是很直接的，但是是直接欺骗他人。

有时候人们认为，这个人语言很直、很直爽、很有个性的，但实际上，他是直接用一些语言来欺骗别人。佛教徒当中也有吧，他并没有用“婉言”，而是就用直接的语言来欺骗别人。

不要吃掉别人的信心

我们不能说妄语，说妄语有很大的罪业。在《毗奈耶经》当中有一个公案。佛陀在王舍城的时候，罗睺罗在身边，有一群信徒来拜见佛陀。当时罗睺罗认为佛陀太累了，就说各种妄语来欺骗他们。罗睺罗说佛陀在鹰鹞山，他们就跑到鹰鹞山，结果没有找到，就很伤心地回来了。这时罗睺罗又说：“噢，不是，佛陀是在那个地方。”这样一直说来说去，后来那些人特别不高兴，所有的信众都退失了信心，他们心想：“佛陀身边的人怎么都说这样的妄语？”他们后来可能已经知道了真相。

佛陀知道这个情况之后，就用一种婉转的语言来说罗睺罗。他把洗足器里面的水倒了一半，对罗睺罗说：“你看到水只剩下一半没有？”

罗睺罗说：“看到了。”

“沙门如果说妄语的话，他的善法就只剩下一半了。”然后佛又把水全倒了，说：“你看到了没有？这里面的水都没有了。”

罗睺罗说：“看到了。”

“沙门如果说妄语的话，善法就一点都不剩了。”后来，佛陀又把洗足器倾斜地放着，说：“你看到没有？洗足器这样倾斜着。”

罗睺罗说：“看到了。”

“沙门如果说妄语的话，所有的行为就已经斜

了，是不正的了。”

现在有些佛教徒，认为自己说妄语好像很厉害、很成功，其实也并不是。

后来佛陀总结性地说：“宁吞热铁丸，犹如猛火焰，不以破戒口，噉他信心食。”宁可吞一个火焰猛烈燃烧的铁丸，也不应该以说妄语的破戒之口，噉别人信心的食物。“噉”是吞食、吃掉的意思。吃一些燃烧的铁丸都是可以的，但千万不要用说妄语的方式把别人的信心全部吞食掉了。

我们很多佛教徒，有时候真的是用妄语把别人的信心吞食了。别人生起信心很不容易啊！就像把一点点食品或粮食积累起来一样的。他拥有这个的时候，我们千万不能把它全部吞掉、吃掉！吃掉以后，别人就没有口粮了——没有信心了，没有信心他怎么生存啊？

我也经常看到一些上师身边的人说妄语：“不能见上师，上师现在病了，很危险！”其实上师根本没有病。

很多上师身边的人这样说妄语，我也犯过。以前在成都的时候，来了一群人想见法王。那是中午，上师刚刚接见完了，而且我们当时的时间安排得非常紧。但是他们来了，直接说不让见也不行的，实在没办法，我们就说：“法王现在已经睡觉了，不能见了。”

后来不知道通过什么消息，法王已经知道了，就说我们：“你们怎么中午的时候就让我睡觉？别人会想‘这个上师天天都睡觉，晚上是睡觉的时间，白天怎么还睡觉？’来的这些信徒你们不让见……”当时上师也显得不高兴，就批评我们。

有时候在上师身边也容易犯错误，自己也确实犯

过这样的错误。但是有时候也很为难，因为又不敢每次来人都带到上师那里去见，有很多困难吧。

但我们作为佛教徒，的确不能吃掉别人的信心。我对这个教证印象还是很深的，希望我们千万不要以破戒的口“噉他信心食”，这句话大家一定要记住。

而且每个人在自己的行动中，也千万不要说妄语。有时候我们佛教徒，尤其是出家人当中的一些人，如果以前当过商人等，可能都已经习惯了，觉得自己说妄语很成功，本来已经到了某个地方，却说“我不在这里”。

我以前在北京，有一次遇见一个大老板，他给别人打电话的时候说：“我现在刚刚到上海。”他的秘书说：“你不要说，你不要说，他已经到了门口，你小声一点，你小声一点。”但他还是大声地说：“没事、没事……我现在刚到上海，我现在刚到上海，我

没办法见你了。”

有时候人说妄语还是很可怕的——对方明明已经到门口了，而且他的秘书在旁边说“你小声一点，他刚刚已经到了这里”，但是他还在说。当时在吃饭，他坐在我们对面。我听到之后就想：“如果以后我给他打电话，他可能也会这样对我说吧？”好像人对人的信心都没有了。

《诸法集要经》当中讲过：“若人说妄语，彼速自轻蔑，智者咸舍去，诸天皆远离。”如果一个人说妄语，自己很快就会遭到轻毁，智者会舍弃他，诸天也会远离他。所以我们千万不要随便说妄语，否则有智慧的人会想：“这个人经常爱说假话，爱说妄语的，应该离开他。”诸天人、护法神也会远离。

所以大家说话要尽量注意。所谓“一朝被蛇咬，三年怕井绳”，人们一旦被某个人欺骗过的话，后来

就经常比较担心、害怕，会有一种防备心。

这是妄语，然后是说离间语。

“离间言说挑拨语，”说离间语是挑拨别人之间比较好的关系。有大的离间语，比如在僧众、上师之间说离间语；还有中等的离间语，就是在普通的人与人之间，通过说一些是非来挑拨他们的关系。

现在很多人特别喜欢说是非。比如，说道场与道场之间、上师与上师之间、家庭成员之间如何如何。现在很多家庭的吵架，都是因为个别人特意去说了离间语。其实说离间语的人都有自己的目的，他心里会有些准备：“我要在这个人和这个人之间说……”表面上看，他好像对别人很好，但实际上他是有目的的。

“同分他言复传离，”离间语的同分，即与它同类的语言是，他没有直接跟别人讲，而是通过其他途

径，比如让其他人在中间传话，这样来讲离间语。总之，离间语就是打破别人之间关系的一种语言。

“绮语恶论无稽谈，” 绮语就是经常读一些恶论——对自相续没有任何意义的贪嗔痴的论典，还有经常说一些无关紧要的无稽之谈。

“同分无关非法语，” 它的同分或同类，是跟解脱和重大意义没有任何关系的是是非非的语言。

其实谈论电影、电视、军事、生意的语言，对于一个希求解脱者来讲都是没有任何意义的，所以都称为绮语。

现在很多人特别喜欢说绮语，尤其是中国人，这方面可能说得比较多。不管是在车上也好，在房间里面也好，总是没完没了的一直啰啰嗦嗦。打个电话或者做什么事情，真正该讲的事情都不讲，却一直添枝加叶地说个没完。

我到一些欧美国家的时候，看到他们很多人就不爱说话，话很少，但是每一句都很有意义。他们平时经常看书，一直对学习非常重视。

现在，我们藏地的很多年轻人也是爱说绮语。以前藏地的很多人，平时就是念咒、观修，话不是很多的；但是现在，人们好像一直没完没了地说说说，说了半天，实际上也没有很多意义。这些都是绮语，对自己的解脱和修行无益。而且我们在说绮语的过程中，难免经常讲别人的是非和过失。

包括现在网络上的一些言论，也是绮语。其实现在网络对人的损害确实也是非常大的。像古代的时候，很多有智慧的人可以通过文章体现他的智慧。但现在在网络上，讲求所谓的平等，每个人都可以发言，然后就是是非非地说很多。

所以，对于真正有价值的语言和没有价值的语

言，很多人都很难分清楚。比如，《大圆满心性休息》是一本书，其他各种各样的人也写各种各样的书，所以我们在这样的时代当中，有时候很难分清真假。

“粗语刺伤他心言，同分令他不悦语。”粗语，就是给别人取外号或者骂别人，这些非常不悦耳的、刺伤别人的语言就叫做粗语。

其实真正的语言，应像《入行论》当中所讲：“出言当称意，义明语相关。”出言一定要真诚，意思要很明白，语言也要与环境、当时的事件等非常有关联，要说这样的话。

但现在很多人一开口就骂人。这方面出家人可能稍微好一点，但我有时候也会听到一些出家人骂人。他在辩论和佛法的讲考时口才不是很好，但在同行道友之间骂人的时候口才非常不错的，好像受过非常高等的训练一样，能讲出特别多的“专用名词”。所以

佛教徒当中也有这样的。

其实我们佛教徒在说话方面应该讲文明，这很重要的，因为这些都是在阿赖耶上面造了恶业，这样的恶业很难清净。

庚三、意业：

下面讲心上的三种不善业。

贪心图财欲己有，同分贪他闻等福，
害心嗔恨损他众，同分不利生嗔心，
邪见常断无因果，同分增损等倒见。

“贪心图财欲己有，”心识的三种不善业当中，首先是贪心，就是怀有一种把别人的财产归为己有的想法，一直想：“不管怎么样，这个我有的话，多好啊！”

“同分贪他闻等福，”它的同分，是心怀愤恨并暗想自己获得别人的多闻等福德该多好。

现在的广告经常讲：“买什么样的房子很好，买什么样的手机很好，买什么样的车很好，买什么样的衣服很好……”听了这些，很多年轻人心里面都想：“我拥有的话，多好啊！”

所以人比较愚痴，通过一些声音就产生贪心。有时候我觉得，现在的人贪心大也是有各种各样原因的。比如有各种各样的宣传，说：“这个多方便，多好啊！”看到这些广告之后，没有钱的人也很想要，最后就去偷盗，通过各种各样的途径去求财。这也是一种同分的罪。

总的来讲，一直想把别人的财富归为己有，这样的想法就是贪心。其实贪人、贪财都属于贪心。

“害心嗔恨损他众，”害心就是以嗔恨心想要

损害别人，不管是暗地里也好，当面也好，一直想害他、想杀他。即使你没有说出来，但是心里面经常想：“我有机会应该揍他，应该好好地……”

“同分不利生嗔心，”它的同分就是不饶益他，可能经常想害他，心里面想：“以后有机会帮助他的话，我也不会帮助。”是这样嗔恨的心态。

其实现在很多人的嗔恨心也非常重。因为从小就看一些暴力、打仗的节目等，这也可能会培养嗔恨心。而且现在有些人打架的方法和行为，跟媒体宣传也有一定的关系。因为那些语言和动作全部都成为你的“工具”了。

因此现在的动画片和很多宣传物，其实是能增长人们贪心和嗔心的一种教材。在这样的社会当中，培养人的善心和善良方面的“工具”非常少，培养贪嗔痴方面的却非常多。

“邪见常断无因果，”所谓的邪见，总的来讲有两种：一切都是没有的，生命也只有一次，这是断见；可以永远长生不老，存在永恒的东西，这是常见。常见和断见都是不合因果的。

“同分增损等倒见。”它的同分就是增损见。所谓增损是指，有的东西认为没有，没有的东西认为是有。这样的颠倒见叫做邪见的同分见。

不管怎么样，我们对人和法，一定要有一个正面的了解。如果没有正面的教育和了解，就很有可能在根本不知道的情况下诽谤佛法和善知识，这个罪业是非常大的。不仅仅是对善知识，对其他人的非议、诽谤和评价也一定要谨慎。这是非常值得注意的。

不要评价任何人

《大车疏》里面引用《宝积经》的教证说，释迦

牟尼佛对迦叶尊者说：“吾与同吾者，方能认定法与补特伽罗，凡夫不可认定法与补特伽罗。否则，会堕落之故。”这句话非常重要。

我们在座的很多人，经常讲一些是是非非，讲一些别人的状况：“这是成就者，这不是成就者……”别人经常打电话跟我说“那个上师不好，这个上师好”的时候，我对好和不好的评价都没有。我经常在电话里面说：“噢，对不起，对这个事情我一般不评价，你们自己看吧。”这说明我是不敢评价的，没有这个智慧。因为佛陀说，像我和我这样的人才可以对法和人评价，而其他的人都没有这个能力，凡夫人如果去评价是会堕落的。

所以我们对人、对法一定要注意，时时刻刻处于一种善心的状态是非常重要的。《正法念处经》当中讲：“一切时一心，常勤修善业。舍离不善者，此是智慧相。”在一切时候，我们应该一心一意地精勤修

持善业，尽量舍离一切不善业。如果能做到这样，这就是智者，这就是智慧相。

我们要尽量在一切时候修持善业，虽然凡夫人不可能十不善业一个都不犯，这一点恐怕确实做不到，但是以前爱说妄语的人，从现在开始不要说妄语；以前爱杀生的人，从现在开始不要去杀生；以前爱说离间语的人，不要去说离间语；以前邪见特别重的人，从现在开始要放弃邪见。佛陀也专门讲过“十不善中邪见重”，十不善业当中邪见是最严重的。现在很多人邪见很严重的，听佛法也不相信，对人的评价也是：“这个是坏人，那个是骗子，所有的人都是……”

其实我们观清净心的话，一切都是无利无害的，所以最好不要评价任何人。有些人当面好像是赞叹，但实际上是诽谤。有些人说“某某跟这个出家人、跟那个出家人应该关系不太好，应该是什么什么”，“某某上师和某某，某某弟子和某某弟子之间也是有什

么”。

如果你是一个管家，要整顿僧众的戒律的话，你有权力去说；其他人的话，一般来讲，对任何的出家人和在家人都不要评论。在佛教团体当中，希望大家不要以各种恶语、妄语、离间语进行诽谤。如果造诽谤业的话，我觉得非常可怕。

大家应该像我刚才所讲的一样，“一切时一心，常勤修善业”，要在一切时中修善业，然后“舍离不善者，此是智慧相”。《正法念处经》里面是这样讲的，这还是很重要的，大家应该记住。

第 23 课

2015 年 4 月 6 日

今天继续讲《大圆满心性休息》。现在已经讲了二十多堂课，显宗部分我们准备讲大概四五十堂课。

很多道友听课的时候很认真，从头到尾一直没有间断过。我们听什么法最好都传承圆满。为了听课，很多人在工作上确实需要调整时间，但是都在努力当中。我们学院的大多数道友，在这方面也做得非常不错。

以前上师如意宝讲过：“不管是听什么法，如果各方面的因缘具足，最好是善始善终。”我也一贯是这个原则。如果各方面的因缘具足，大家一定要听

圆满。

我自己觉得，讲这个法的过程中，好像自己也自然而然、不知不觉地得到了很多加持：一是无垢光尊者的加持，在末法时代，他的智慧的力量和加持不可思议；二是他所讲的《大圆满心性休息》的加持。

如今是 21 世纪，在这样的一个时代当中，人们都觉得特别累，觉得有很多压力。虽然星期天都在休息，但还是处于一种压力和痛苦当中。而通过这种法门，我们的心的确能得到显宗说法中的“休息”，和密宗说法中的“休息”。这是非常有意义的。

丁三（果报）分三：一、略说自性；二、各自分类；三、彼等摄义。

戊一、略说自性：

境心意乐加行劣，行十不善之果报，

异熟果与等流果，增上果及士用果。

听过《大圆满前行》的人，对这个颂词字面上的大概意思应该还是比较明白的。十不善业的果报，有异熟果、等流果、增上果和士用果，这叫做十不善业的四种果。很多论典当中，一般讲前面的三种果；后来很多大德的窍诀里面增加了士用果。

“境心意乐加行劣，”前面所讲到的这十不善业，每一种业的圆满都需要四个支分，以造杀业为例：一是对境无误，即杀生的对境要圆满；二是动机，刚开始是恶劣的、想杀对方的动机；三是意乐，在造业的整个过程中，他的意乐或思想没有放下；四是加行不善，是指杀生整个过程的行为要全部圆满。以上对境、动机、意乐、加行四个因缘具足的时候，这种不善业就圆满了。

从这个学期开始，上半年我们这边的讲考改为

《经庄严论》和《大圆满心性休息》这两门课。其实参加讲考的人还是很认真的，态度上还是不同的；没有参加讲考的人就比较放逸、放松，心经常散乱。所以考试的压力还是很不可思议的。

“行十不善之果报，异熟果与等流果，增上果及士用果。”十不善业的果报有异熟果、等流果、增上果和士用果这四种。

下面会讲这四种果的详细分类，首先讲异熟果。

戊二（各自分类）分四：一、异熟果；二、等流果；三、增上果；四、士用果。

己一、异熟果：

小品不善转旁生，中品不善转饿鬼，
 小品不善堕地狱，感受异熟之苦果。

上面所讲到的十不善业，每一个都可以分为上

品、中品和下品，也就是说十不善业都有大小。比如杀生，如果意乐强烈，生起了非常强大的嗔恨心，杀害的过程也非常残忍，那就是小品不善业；中品不善业处于中等程度，比如杀错了对境，或者没有圆满所有的支分；下品不善业是，虽然杀害了对境，但意乐等条件没有全部具足，只有个别的因缘具足。

按照《俱舍论》所讲，杀生为主的十不善业，根据意乐、行为、时间、手段等各方面因缘的不同，轻重也是不同的。

“小品不善转旁生，”造小品不善业会转生为旁生。比如，妄语有大妄语、中妄语和小妄语。说小妄语，如果严格一点的话，很有可能转生到旁生当中去。

所以对于十不善业，大家一定要注意。现在有些人认为，学佛的人要守持十不善业的戒，而不学佛

的人就可以随意地犯。实际上不是这样的。就像吃毒药，不管有信仰还是没有信仰，谁吃都对身体不好；接触燃烧的火，不管有信仰还是没有信仰，谁接触都会烧到身体；做违背国家法律的事，不管有信仰还是没有信仰，谁做也都没有什么差别的。违背了自然规律，就一定会感受果报。

所以在这个方面，我们还是应该想一想。因为这并不是说：佛教徒要注意，不然会堕地狱；如果不是佛教徒，那杀生也不会有什么过失，说妄语也不会有什么过失。这样就已经搞错了。

“中品不善转饿鬼，大品不善堕地狱，感受异熟之苦果。”中品不善业转为饿鬼，大品不善业转生到地狱当中，感受异熟的苦果。

异熟果有不同含义：由不同的因成熟为一种果，也叫做异熟果；一种因逐渐成熟，最后产生果报，也

可以叫做异熟果。

按照《大毗婆沙论》所说，共有三种异熟果的业：一种是顺现法受业，即生造业，即生当中马上能感受到果报；一种是顺次生受业，即生造业，下一辈子就会感受果报；还有一种是顺后次受业，即生造业，这一辈子和下一辈子都感受不到果报，但过了一世、二世以后的某个时候，一定会感受到这种果报。这些我们在其他论典当中也讲过。

不管怎么样，业会一直如影随形。《大智度论》中有一个比喻：无论众生到哪里去，以前造过的业就像债主一样一直追着你，只要债没有还完，他就会一直跟着你；同样，众生不管是到天上、水里还是人间，业也会一直跟着你¹²¹。

121 《大智度论》：“诸业无量力，不逐非造者；果报时节来，不亡亦不失。从地飞上天，从天入雪山，从雪山入海，一切处不离。常恒随逐我，无一时相舍，直至无失时，如星流趣月。”

再比如，没有被毁坏的种子，一旦因缘具足，它的果一定会成熟。异熟果也是同样，其种子一直以随眠的方式住在你的相续当中，一旦因缘具足就会成熟¹²²。当然，善业的异熟果是感受快乐，而恶业的异熟果就是转生地狱、饿鬼、旁生。

如果某个异熟果非常严重的话，很有可能是先堕地狱，然后堕饿鬼，再堕旁生，最后转生人间感受痛苦。我们以前讲过的很多公案当中都有类似的情况。

以上讲的是异熟果。

对于《心性休息》，这次大家学得都比较认真。大家作为佛教徒，更应该精通这样的道理，而且也不得不精通。如果没有精通，就会像米拉日巴尊者所说：粗分的因果见解都没有的话，那细分的空性见解

122 《大智度论》：“积集诸业乃至百千万劫中，不失、不烧、不坏，与果报时不亡。是诸业能久住，和合时与果报；如谷草子在地中，得时节而生，不失不坏。”

更是没有办法安立。所以，我们如果连最简单的“善有善报、恶有恶报”的道理都说不清楚，那么更深的空性见解更是根本没办法的。

己二（等流果）分二：一、同行等流果；二、感受等流果。

庚一、同行等流果：

等流分二同行果，经说所行同其果。

佛经当中讲到，等流果分为同行等流果和感受等流果两种。这里先讲同行等流果。

《百业经》《正法念处经》等很多经典当中讲，所谓的同行等流果，与众生今生的爱好有非常直接的关系。即生当中，如果你喜欢跳舞，说明你以前就有这方面的习气；如果你喜欢看书，说明你以前也是这样的人。

有些人从小就喜欢打架，有些人从小就喜欢偷东西……还有些人说“我喜欢吃甜的”“我喜欢吃辣的”“我喜欢艺术”……有些人选择专业的时候，因为父母是医生，他们就很想把自己的孩子也变成一个医生，但是孩子的相续当中没有医生的“DNA”，他要变成歌手，他喜欢其他的专业。这一点我们也经常看得到。

其实每个人的爱好和习气都是不相同的，我经常用双胞胎的比喻说明这一点。有些人可能自己也觉得：“噢，我前世应该是一个特别坏的人，因为今生当中，自己的很多行为都无法改正。”这一点不用别人说，自己也应该非常清楚。

戒律里面也讲过，在佛陀的教法下，有个比丘已经获得了阿罗汉果位，断除了所有烦恼，但是他到了森林当中的时候，因为以前当过猕猴，就经常爬到树上去，在树上跳来跳去。阿罗汉也有这样的。

同行等流果不仅仅是一个“同行果”，它在身体上也有影响。以前有一位牛鬲比丘，他本来是守持过午不食的戒律，到了午后就不能吃东西了。但到了下午，他还是一直在嚼东西，一直在吃，就像牦牛一样，牦牛一般白天吃了东西以后，到了下午和晚上空的时候就开始反刍——把之前吃的东西嚼细了以后再吞下去。后来其他人就告诉佛陀，问应该怎么办。

佛陀说：“他这样不会犯过午不食戒，因为他前世当过牛，所以今生当中生理上也比较特殊。”

所以，人今生的行为确实跟自己的习气有非常大的关系。我以前看过，有些孩子非常非常小，就会跳各种各样的舞蹈，比如西方的迪斯科。音乐一放起来，虽然那个孩子好像还站不起来，但他的肉就一直在跳动，还是很厉害的。有时候想想，习气还是比较可怕的。

我自己也想，我的前世是什么样的人呢？可能是爱看书的人。因为我从小就特别喜欢书，现在也是这样。我今天本来想发一个微博说：在世间所有的东西当中，我认为最可靠的，尤其让我生欢喜的就是各种各样的书。

在我还不会说话的时候，我一哭他们就拿一些书来哄我，有了书我就不哭了。但是到底是什么样的书也不好说，也许是一些好的书，也许是一些不好的书。

总的来讲，我还是对佛经论典有兴趣，对世间各种各样乱七八糟的书没有什么兴趣，在学校里面是这样，出家后也是如此。

所以我觉得，每个人的习气确实有点不同。以前如果有些人说“我不想看书”，我就想：“这个人为什么不想看书？看书是那么好，我那么想看书。”有

些人经常说：“哎呦，我最大的毛病就是不想看书，其他都很好，一看到书我心里就不舒服。”但我是恰恰相反。所以人的习气确实不相同。

除了爱看书，我也根本不知道自己的前世是什么样。那天他们说网上有个催眠录音，我就试着听了一下。试着试着，当心到了比较深层的时候，我就看到了一些东西，我在想这是不是前世啊？但是后来一想，好像不是，因为有电脑、手机等很多东西。我想，我来到这个世界的时候，电脑、手机都是没有的，所以这肯定不是我的前世，而是我现在的习气。虽然我看不到前世，但我相信前世肯定是存在的。尽管催眠术没有成功（众笑），因为现在经常用手机等东西，所以当时这个习气就浮现在面前。

所以对于同行等流果，很多人就不用问别人了，只要看看，有些人喜欢这个，有些人喜欢那个，这就是同行等流果。

庚二、感受等流果：

佛说感受等流果，虽已获得诸善趣，
亦成短寿多病者，资具贫乏敌共用，
夫妻丑陋成怨仇，多遭诽谤受他欺，
眷仆恶劣不和睦，所闻粗言成诤语，
语言无力辩才微，贪欲强烈不知足，
不求饶益他害处，极为狡诈具恶见，
十恶依次各具二，此为感受等流果。

“佛说感受等流果，虽已获得诸善趣，亦成短寿多病者，”虽然已经获得了人天（人间和天界）善趣的果报，但还是会感受痛苦。

首先是杀生的感受等流果。杀生的感受等流果是，他的寿命是很短的，而且活在世间的时候也特别多病。

我们有些道友也是这样，一会儿头痛，一会儿

胃痛，一会儿肝痛，一会儿肺痛，这里也痛，那里也痛，今天心痛，明天身体痛。这应该就是前世杀生的果报，这一点是毫无疑问的。

我以前有一段时间，脊椎的病特别严重。当时我就想，我以前肯定是西班牙人，那时造过杀生的业。因为这一辈子我在感受脊椎上的病痛，所以就这样推理。

有些人身体多病，有些人寿命特别短，甚至活不了多久，无论怎么念经，怎么看病也没有办法。因为前世的有些业真的要现前的时候，我们即使念经、求加持、看病，也还是无济于事。

有些老乡经常跟我说：“您给我看一下，我现在眼睛看不到，给我吹一下。”其实怎么吹也是没办法的，即使佛陀吹也无济于事，因为你以前可能是伤害了其他众生的眼睛。当然，对于恶魔、地水火风的

暂时违缘，通过三宝的加持也可以遣除。但是我们不能把所有的希望都寄托在别人的加持或者医生的治疗上，有些是根本没办法的。

每一个不善业都有两个感受等流果。大家一定要想想，我即生当中为什么多病，我家里的人为什么很年轻就死了，好可惜啊！但这是为什么呢？就是因为有感受等流果。

“资具贫乏敌共用，”第二个是不与取的感受等流果。有些佛经中也讲，前世不与取的人，在即生当中有四种果报：一是自己的钱财越来越少，二是经常受到王法的惩罚，三是经常感到恐惧，四是常有各种因缘毁坏钱财。

现在有些人，钱刚拿到手里，不知怎么回事，一下子就全花完了，钱包永远是空的。这就是不与取的感受等流果：一是资具贫乏；二是自己虽然有点钱，

但是经常被别人用了，或者被盗走了、抢走了。确实，现在有些人自己有一点钱的时候，经常被家人或亲朋好友拿跑了。

以上是不与取的感受等流果。

“夫妻丑陋成怨仇，”这里讲邪淫的感受等流果。刚才在身体的三业当中，已经讲了“杀、盗”，现在是讲“淫”。

邪淫的感受等流果，一般是得不到自己特别合意的对象、家人等；即使找到了伴侣，也是特别难看、非常丑陋；或者即使找到了还可以的，但最后还是经常吵架。

现在世间的很多人，结婚以后很快就离婚了；或者虽然没有离婚，但也是身体没有离，心早就已经离了，有各种各样的情况。包括现在的家庭关系也越来越复杂，这实际上也是邪淫的感受等流果。这些人认

为对方的脾气不好、人格不好，但实际上是自己以前造了这方面的业，所以才会感受这个果报，这个一定要搞清楚。

“多遭诽谤受他欺，”第四个是妄语的感受等流果，即经常遭受诽谤和别人的欺惑。

我刚才讲的牛𪚗比丘就一直遭到别人的诽谤。因为当时一方面，他吃饭的时候就像牦牛吞草一样，有牛的特点；另一方面，他的脸也特别难看，长得有点像牛。佛教也因此遭受了一些诽谤，很多人就说：“啊！释迦牟尼佛的教法当中还有那么难看的比丘啊！”

后来大家就问佛陀：“每次牛𪚗比丘出去应供，都受到人们的各种诽谤，怎么办呢？”佛陀说：“人类特别喜欢以貌取人，所以人间是很不好的（用现在的话来讲，人间是‘外貌协会’）。因此牛𪚗比丘最好到天界

去应供，天人一般不会这样的。”

因为牛鬲比丘得了阿罗汉果位，所以他也答应了，就到天界去了。天人一般不会因为这个人很难看，就谁也不理他，也不会因为这个人很好看，就即使没有本事，也愿意接受他。所以牛鬲比丘获得阿罗汉果以后，就再也不敢来到人间，一直在天界。

（众笑）

所以，即使获得了阿罗汉果位，也会遭受各种各样的诽谤，因为以前曾欺骗过别人。同样，有些人在即生当中也经常遭受诽谤，不管是在网上，还是在任何群体当中，他们尽管还是比较不错的，但天天都被别人诽谤，或者经常受到别人的欺骗、欺惑。他自己也特别生气：“你怎么欺骗我啊？我最受不了的就是欺骗。如果有人欺骗我的话，那我就不客气了！”但也没办法，你前世欺骗过别人的话，即生当中肯定要感受果报。很多人越是不想受欺骗，就越是经常被欺

骗。所以虽然很多人心里想：“谁也不准欺骗我！”但是，你光说“不准欺骗”也不行，你的业力现前的时候，谁也制止不了的。

总之，妄语的感受等流果就是遭受诽谤和欺骗。

“眷仆恶劣不和睦，”第五个是离间语的感受等流果。前世说离间语，今生的感受等流果是什么样呢？就是自己周围的人不团结、不和睦；自己的眷属一个比一个性格恶劣、智慧低劣、没有道德。

现在有些老板觉得非常烦，因为他下面没有一个人才，所有的人才都跑了，剩下的都是一个比一个坏。这也是自己前世说离间语的一种果报。还有的人，他的眷属、周围的人经常不团结、不和睦，每天都争执不息。这也是因为自己前世说了很多离间语。

其实学了这些以后，相信因果的人应该想：“噢，即生当中我应该注意，如果连十不善业都没有

断除的话，我生生世世无论在哪里——地狱、旁生界或是人间，都会非常可怜的。”所以学习业因果，对所有人来讲都特别重要。

以上是讲离间语的感受等流果。第六个是粗语的感受等流果。

“**所闻粗言**”自己整天听到的都是别人的谩骂和粗言恶语。

有些人可能由于前世的善业力，经常受到别人的赞叹、赞颂，或者经常听到特别温和、合意的语言。但是有些业力现前的众生，每天都被别人骂——家人也骂他、朋友也骂他、同事也骂他。

包括在读书的时候也是这样。我们以前读书的时候感觉很深，有些同学没有做什么好事，但是大家都看得上他，都特别喜欢他。而有些人没有做什么坏事，但是很多人都整天诋毁他、说他。

你们很多人也是在这样的群体当中成长的，大家回顾自己的人生时，也能找到自己的影子，也能知道别人到底是什么样。确实因果是不虚的。

“成诤语” 而且，他自己所说的很多语言都变成了争论的因。

比如我今天说一句话，如果我有说恶语的感受等流果，那么这句话就会马上变成很多人的争论之因，“噢，堪布说的……”，最后我自己也被牵涉进去，特别不好。

现在我们有些道友经常这样，今天跟这个人关系不好，因为他说了什么什么；明天跟那个关系不好……我觉得居士当中，说恶语果报成熟的人也比较多。所以，大家以后要尽量说温和的语言。我看有些佛教徒根本不在乎这一点，特别可怕。以前我们学过《百业经》等经典，所以说话方面还是比较注意的，

但现在很多人好像不是这样。

“语言无力辩才微，”第七个是绮语的异熟果报。

一是“语言无力”。人还是很有差别的，有些人说一句话，成千上万的人都非常接受，而且他的语言也特别有能力、有分量。

但有些人说了半天，说了很多，可大家根本听都没有听。包括发言、演讲或者平时说话，有些人在群体当中说话根本没有力量。而有些人在电话里面却可以说得很清楚，虽然说得不多，但一两句话就很打动人，一听到这个人“喂”的时候，马上就知道，他说话肯定很有力量，而有些人则是：“……好痛苦……加持一下好不好……”（众笑）

二是“辩才微”。就是没有辩才。前世说绮语的人，不管是辩论、讲考还是平时说话，在任何场合当

中，他都特别畏惧、恐惧，好像没有一点自信。

如果前世没有说绮语——该说的话说，不该说的没有说，他今生的语言就会很简洁，无论在任何场合，说话都会非常清楚。

“贪欲强烈不知足，”前世产生强烈贪欲的人，即生当中的感受等流果也是一样，他的贪欲非常强烈，跟谁都不相同，对人、财物等都没有满足感。

“不求饶益他害处，”害心的感受等流果是，不会得到任何饶益，而且经常受到别人的陷害。

“极为狡诈具恶见，”邪见的感受等流果是，他自己的为人很狡猾，思想、心态都非常狡诈；还具有各种各样的恶见¹²³，即常见、断见的邪见等。

“十恶依次各具二，此为感受等流果。”上面所

123 恶见：恶劣的见解，即我见、边见、邪见、见取见、戒禁取见五种。

讲到的十种不善业，每一个都具有两种不同的果。比如杀生有短命和多病这两种果。同样，邪淫有夫妻丑陋和家庭不和睦这两种果。

《中观宝鬘论》和《前行》当中都讲了十不善业的感受等流果。这些痛苦都是我们的亲身感受，所以我们完全能看得出来，自己在人群当中到底感受着什么样的果报。

己三、增上果：

成熟外境增上果，不净依他起即时，
杀生环境极贫瘠，树叶花果饮食等，
力微损寿难消化。不与取生畏惧处，
庄稼果实不成熟，常遭霜雹饥灾荒。
邪淫生于粪淤泥，污秽不堪恶臭境，
狭窄悲惨不悦意。妄语生于畏不合，
财富不稳受欺境。离间语业所生处，

深渊狭谷悬崖等，凹凸难行不悦境。
 粗语生于盐碱地，瓦砾荆棘枯树干，
 尘土飞扬劣果蔕，令人不喜粗糙处。
 绮语生处果不熟，不长稳住季颠倒。
 贪心生处果等少，糠多见贤时节变。
 害心生处稼苦辣，王蛇盗匪野人等，
 自然灾害众多境。邪见生处无宝源，
 药树花果极鲜少，无有依怙无亲友。

“成熟外境增上果，”增上果不是成熟在自己的身上，而是与生活的整个地方、周围的环境，甚至自己的房屋等有关关系。

比如说在我们学院里面，在同一个时间当中，有些道友就处在非常干净、特别悦意的地方；而有些则处在一个不太干净的地方。

城市里面也是这样。有些家庭处在花园里面，

门一打开，花园的花香就扑鼻而来；比较而言，有些人就处在不是那么干净的地方。这也是因为人的业力不同。

“不净依他起即时，”心的依他起显现于外境，也就是成熟在外境上面。依他起也是非常关键的，我们阿赖耶上的习气，以各种因缘的转化，最后显现在外境上。

所以表面看来，好像我是偶然转生在这个地方，在这里上班，在这里生活……但实际上，这些跟自己的业力还是有非常复杂的关系。

有时候去一些比较发达的国家，就觉得：“这里人们的增上果多好啊！”而有时候去一些特别偏僻的地方，尤其是特别贫穷的地方，看到整个地方的人都处在这样的环境当中，就会自然而然想起这里所讲的增上果。

下面逐一解释一下十不善业的增上果。

“杀生环境极贫瘠，” 以前杀生的人，他转生的环境非常贫瘠，各方面的资源都没有。像非洲和有些沙漠地带，这些地方的人就特别可怜。

“树叶花果饮食等，力微损寿难消化。” 他们那里的树花、树叶、树果和饮食等都没有营养。“力微”就是力量特别弱，有些树可能完全不开花、不结果，即使结果，果实的力量也非常微弱。而且食用后会直接损害寿命，对身体和心理有害，并且非常难以消化。有些众生转生的地方有很多毒药，而且那里所有的水果、食物都对身体非常不利。

这是杀生的增上果。

“不与取生畏惧处，” 第二个是不与取的增上果。以前不与取的人，转生在非常恐怖的地方，比如经常发生战争和恐怖袭击的地方，就像中东地区的个

别国家一样。

“庄稼果实不成熟，常遭霜雹饥灾荒。”他们那里的庄稼和果实经常不成熟，到了秋天常常遭受霜冻和冰雹的袭击，还会出现饥荒。

以前我去过一个地方，那里的农民在每一年的夏天都会胆战心惊，因为时常会有冰雹、霜冻或干旱的袭击，所以基本上每年都根本收不到庄稼，还有一些农田里面会有蝗虫等。

有一部佛经叫做《佛为首迦长者说业报差别经》，基本上把这里提到的增上果都讲到了，只是稍微有点不同。方便的时候，你们自己也应该看一下，好像是隋朝的瞿昙法智翻译的。

“邪淫生于粪淤泥，污秽不堪恶臭境，狭窄悲惨不悦意。”邪淫的人会转生到粪便、淤泥等污秽不堪、臭气冲天的地方，那里也是很狭窄、非常悲惨、

不悦意的。

有时候同样是在一个环境当中，但有些人确实因为前世造了邪淫的罪业，所以经常跟厕所聚集在一起，一打开门就有各种各样的味道出现。现在在很多城市等不同地方都有这样的情况，这也完全是众生的业力。

“妄语生于畏不合，”第四个是妄语的增上果。说妄语的人会转生到一些恐怖的地方，他自己心里也特别不愿意。有些人虽然在某个地方工作，但是他自己特别不愿意在那里，可也没有办法。

“财富不稳受欺境。”他的财富也不稳定。像现在有些人炒股票一样，今天稍微赚一点，过两天马上就没有了。他还经常受到别人的欺骗。这就是说妄语的增上果。

因为以前说过很多妄语，所以即生当中就财富不

稳定、收入不稳定。现在有些商人确实也很可怜的。

“离间语业所生处，深渊狭谷悬崖等，凹凸难行不悦境。”说离间语的人，转生的地方有非常恐怖的万丈深渊，还有狭谷、悬崖、凹凸不平等特别不悦意的外境。

我有时候去马尔康，上去下去的时候，两边的……这样说可能马尔康的人有点不高兴，但也没办法。往返马尔康的路上，包括理县、都江堰那里，这边是河，这边是悬崖，这边是树林；中午十二点钟的时候，太阳稍微照一下，马上就没有了。我第一次去那里大概是 1986 年，当时刚刚学完《大圆满前行》，去了之后就一直想：“噢，这应该是离间语的增上果。”

我当时跟他们也说了：“你们这个地方的人说离间语太多了，以后不要说离间语，不然你们以后可

能还会这样的。”但是他们自己觉得这个地方特别美。他们那边有个女的嫁到色达来了，他的父亲说：

“我那个女儿很可怜的，我们这么美好的地方都不愿意待，跑到色达草原去了。”他们自己觉得那里非常好。

但是我觉得，生在这样有悬崖、非常难行、凹凸不平的地方，都是离间语的果报。

“粗语生于盐碱地，瓦砾荆棘枯树干，尘土飞扬劣果蔕，令人不喜粗糙处。”说粗语的人就经常生在一些不长草的盐碱地带，那里有瓦砾、荆棘、枯树，尘土飞扬，而且果实也非常容易蔕、容易枯干，是这样令人不喜欢的粗糙之地。一些沙漠地带和非洲等有些地方也是这样的。

“绮语生处果不熟，不长稳住季颠倒。”说绮语所转生的地方，果实经常不成熟，即使生长也不稳

固，因为那里的季节是颠倒的。其实现在的气候也经常有颠倒的现象。

“贪心生处果等少，糠多见贤时节变。” 前世生贪心的人会转生到果实比较鲜少的地方，即使有一些果实，也是糠秕非常多，精华基本上没有。时节也是经常变化，不会让人快乐的。

“害心生处稼苦辣，王蛇盗匪野人等，自然灾害众多境。” 产生害心的人所转生的地方，庄稼特别苦、辣，都成熟得不是很好。并且经常有国王、毒蛇、盗匪、野人等各种各样的危害，财富也不稳定。

“邪见生处无宝源，药树花果极鲜少，无有依怙无亲友。” 邪见的增上果是，生在没有宝源、没有资源，药树、花果等也非常鲜少的地方，人们无有依靠处，也没有亲友。

以上讲了增上果，字面上大家应该会明白，《前

行》当中也讲过了。我们自己的生处和所处的环境跟当地的众生还是有一定关系的。

有时候，我们看到个别众生的房屋和周围的环境都特别美丽；有些众生所住的环境也在变化，比如说原来住的地方很好，后来因为业力现前，就去往一些特别不悦意的地方了。此时，他自己也会想：“为什么以前那么美好，现在都变成这样了？”实际上是因为阿赖耶上有一种因缘和种子，这个种子一旦开始起作用，人就不得不在那样的环境中生活。

所以，关于因果的奥秘，如果我们去思维，每一个人应该会明白其中的部分道理。而全部的道理，只有佛陀才完全知道，因为众生造的业是非常多的。《诸法集要经》中讲：“轮回生死中，造无数恶业，唯佛当证知，余智不能了。”唯有佛陀的智慧才能完全明白整个因果当中非常详细的因缘关系。

因此我们学了增上果就知道了，自己所处的环境是快乐的还是痛苦的，所住的环境是非常美好的还是不美的，跟我们自己的业有一定关系，也跟当地众生的共业有一定关系。

己四、士用果：

不善业之士用果，所作增上生痛苦。

不善业的士用果是指，我们所造的任何一个业都有一种增长率，就像把钱存在银行里面，会有一些利润、利息不断在增长一样。同样的，我们相续当中的十不善业的罪业没有忏悔的话，就会成千上万倍地增长，会不断增多。这就是十不善业的士用果。

我们造的善业也会在相续当中有利息，会不断地增长。但如果我们相续当中有妄语、绮语、贪心、害心等恶业，它也会不断增长。所以，我们平时要念

修金刚萨埵心咒、百字明进行忏悔，同时还要通过一些方便方法行持善法，包括用转经轮、拿念珠、绕佛塔。因为一方面，这些世俗当中的善业本身有非常高的增长率，另一方面，依靠善业的增长，原来我们相续当中的恶业，很多也能忏悔清净。

不懂因果的人可能总觉得我们佛教里面的有些善事没有意义，甚至觉得那是一种愚痴的行为。但是，当你真正懂得因果的时候就会明白，世间当中其实有很多说不清楚的因缘，这些因缘藏在我们的阿赖耶上面，如果我们没有很好地去分析或者利用的话，将来在生生世世当中会更加可怜。这一点，虽然我们用眼睛看不到，但还是应该能以推理得到。

今天所讲的这些道理很重要：一个是关于我们所处的环境，一个是关于自己今生的爱好，一个是关于自己身上各种各样的感受。同行等流果和感受等流果的道理，我们每个人都可以体会到，不用文字来介

绍。增上果也可以看得到。当然士用果我们可能看得不是特别清楚，但实际上因果道理是不虚的。士用果的增长率是很高的，我们应该要注意。

戊三、彼等摄义：

总之自性十不善，何人行此如服毒，
以大中小生剧苦，当勤弃之如怨仇。

“总之自性十不善，”最后讲摄义。总而言之，这是自性不善业，不是只有受了戒以后所造作的才是不善业，就像服用毒药一样，这一点很重要。我刚才也讲了，不管你有信仰还是没有信仰，只要身语意造了这些恶业，对你这个人就都是不好的。

我有时候看到一些屠宰场里的情景，虽然那些人没有信仰，认为杀生没有什么罪业，但他们还是很可怜的——他们这样杀了无数的众生，那生生世世自己

也会变成这些动物，感受非常强烈的痛苦。我们看到释迦王族被琉璃王摧灭的故事时，会发现不管是什么样的人，业力现前的时候都会感受苦报。包括佛陀，当时在显现上也是感受了业报。

“何人行此如服毒，”不管是什么身份的人，国王也好，大臣也好，乞丐也好，有钱的人也好，没有钱的人也好，只要是行持了上面所讲的十不善业，就像服用了毒药一样。

我希望大家这次学习之后，身体上不要造杀盗淫，语言上要断除妄语、绮语、离间语等，心里也要尽量不生贪嗔和邪见。如果造了这些业，自己要马上忏悔。所以忏悔还是很重要的。对凡夫人来说，相续当中不生起任何罪业是不可能的，这无法实现。但是我们有个很好的忏悔的机会。

“以大中小生剧苦，当勤弃之如怨仇。”任何

人行持这些十不善业，都会产生大中小不同程度的痛苦。所以，我们现在获得了这样的人身，遇到了这样的上师教言，一定要很勤奋地抛弃上面所讲到的十种不善业，就像是抛弃怨恨的敌人一样。《宝鬘论》中也讲了：“当以身语意，断诸不善业。”我们应该用身体、语言和心来断除十种不善业。

第 24 课

2015 年 4 月 9 日

今天继续讲《大圆满心性休息》当中的业因果品。这一品当中，前面介绍了十种不善业，今天开始讲十善业以及十善业的果，还有了知此理后应当如理取舍，“断除之理”分这三个方面来讲。

丙三（断除之理）分三：一、善趣之因；二、十善之果；三、取舍之教言。

丁一、善趣之因：

首先是十种善业，这是善趣的因。大家都知道，善趣是指人天，即天界、非天（阿修罗）和人间。行持善法就是善趣的因。

善趣之因十善业，即断十恶之善心，
戒杀戒盗不邪淫，不说妄语离间语，
绮语粗语离贪心，以及害心与邪见。

前面已经讲了十种不善业，这些主要来源于贪嗔痴。其实，善业和不善业主要是靠自己的心，这是非常重要的。我们学了这样的因果取舍法之后，尤其在自己平时的行为当中要尽量地取舍。

带动他人断恶行善

我在这里也想说一下，在听课的人当中，也有很多是非常有能力的。你们在自己有能力的时候，不仅仅是自己要行持善法，还要尽量地让别人断除恶法。

比如一个人是企业的负责人，或者是某个群体的主要人物，他就会有很多方便方法。有些人的手下可能有十个人、二十个人，乃至一千个人、一万个人，

那么你在自己行持善法的同时，让别人也行持善法，功德就很大；如果自己行持恶法，让别人也行持恶法的话，过失就非常大。

《别译杂阿含经》中有一个公案。佛陀在王舍城的时候，有一个伎人主，可能相当于现在演艺界的人，他的名字叫做动发。他在佛陀面前问了很多关于他自己的事情，但是佛陀刚开始都没有回答。后来，在他再三询问的情况下，佛陀才回答了他。因为他的有些行为会引发别人的贪嗔痴，比如唱歌、跳舞，让很多人整天散乱、做一些非法的事情，所以造的业非常严重。

佛陀最后直接跟他说：“比如一个人本来就被绳索捆得紧紧的，如果再把这条绳索浇上水的话，这个人就被捆得更紧了。同样，三界轮回中的很多众生本来都已经被贪嗔痴束缚住了，如果你再度让他散乱的

话，那这个过失就更大了。”¹²⁴ 佛陀通过这种方式劝大家不要过于散乱。

我也经常想，现在在大城市等地方，包括有些法师和辅导员在内，虽然不可能每天二十四小时都处在善心和寂静当中，有时候是会散乱——自他都会有一些比较放松和轻松的时候，但是也不能过于散乱。尤其是一些起主导作用的人物，你也应该想到，自己有一定的责任。

刚才像动发那样的人，佛陀都亲自对他说：你这样的行为会带动很多人更加增上贪嗔痴，这样非常不合理。因此，如果你是有权力的人，很多人都在看

124 《别译杂阿含经》：尔时，如来语伎主言：“我今问汝，随汝意答。若有伎人，于伎场上，施設戏具，弹琴作倡，鼓乐弦歌，以是事故，百千种人，皆悉来集。如此诸人，本为爱欲、瞋恚、愚痴之所缠缚，复更造作放逸之事，岂不增其贪、恚、痴耶？譬如有人，为绳所缚，以水浇之，逾增其急。如是诸人，先为三毒之所缠缚，复更于彼伎场之上作倡伎乐，唯当增其三毒，炽盛如是。伎主汝为斯事，命终得生光照天者，无有是处。若有人计于伎场上作众伎乐，命终生于光照天者，我说是人名邪见。邪见之果，生于二处，若堕地狱，或堕畜生。”佛说是已，时彼伎主悲泣堕泪。佛告伎主：“以是因缘故，汝三请，我不为汝说。”

你的行为，这个时候希望你要想到：我要尽量约束自己，同时让别人也不要过于散乱，一定要行持善法、断除恶业。

我们在学习的过程中，在因果取舍上要一点一滴地去积累，不可能当下就把所有的善事都做到，否则我们就不是凡夫人了。但确实，我们还是会逐渐逐渐地改变，会完善自己。

以上是结合昨天讲的内容跟大家说的。

“善趣之因十善业，即断十恶之善心，”下面讲到，善趣的因就是十种善业。什么是十种善业呢？就是断了前面所讲的十种恶的心。因为，“戒”实际上就像《入行论》中所讲，它是一种心，是在心上安立的，也就是说断除恶的这个心态就叫做戒¹²⁵。

125 《入行论》：“获断恶之心，说为戒度圆。”

“戒杀戒盗不邪淫，不说妄语离间语，绮语粗语离贪心，以及害心与邪见。”哪些是十善业呢？即断除杀生、偷盗、邪淫，是身体的三种善业；不说妄语、离间语、粗语和恶语，是语言的四种善业；远离了贪心、害心和邪见，是心的三种善业。这些大家都应该清楚的。

断恶行善方为善

但是在这里要知道，所谓的善，不单单是断除恶业，还要继续行持善业，这是很重要的。比如说，不但不杀众生，还要尽量地去放生；不但不偷盗，还要尽量地去布施；不但不造邪淫的罪，还要做许多恭敬和清净的行为；不但不说妄语，还要尽量说真实语；不但不说离间语，还要在这个基础上说一些和合语。

有时候，一些发心人员好像也特别爱说离间语——上师与上师之间、道友与道友之间如何如何，

本来都是些很小的事情。尤其是现在一些佛教徒，经常在上师、弟子之间传很多话，而且在这个过程中不说和合语，经常说一些离间语。这样都不是很好的。

在说话过程当中，不但不说妄语，还要说真实语。以前特别爱说妄语的人，即使不能变成佛陀一样的真实语者，也应该尽量在这方面学习。不但不说绮语，还要说一些有意义的解脱方面的语言；不但不说粗语，还要说温和语；不但要远离贪心，还要具有满足的心，去饶益其他的众生；不但不起害心，还要起慈悲心；不但不起邪见，还要产生真正的无我智慧等。

这就是真正地行持善业，《极乐愿文》的颂词当中也有这些道理。

什么是“修行好”

实际上，我们不仅仅要在理论上学习，而且要在每天的生活当中，让取舍因果的道理在自己的身语意中运作。在运作的过程当中，可以看出一个人的修行好不好，也就是说，修行好不好要看你平时的行为，并不是说你今天见到了一个特别大的光明水晶球，就说明你的修行很好，不是这样的。

所谓的修行好就是，平时你的心态是很快乐的，而且非常如法，你的身体和语言也是行持得很如法。

现在有些人讲：“某个人修行好，因为他终年都在山里面闭关，始终不出来。”但是，如果他的心里整天都是贪嗔痴，行为也非常粗暴的话，那他的修行肯定是很不好的。有些人闭关了很长时间，但是出来之后，跟别人说话也不和合，行为也不如法，那他的闭关不一定是很如法的。

所以行持这些善法最关键的是，就像一些经典里所说的，必须要有一种敬畏之心，有了敬畏之心一般不会无恶不作的。《大般涅槃经》中也说：“不见后世，无恶不造。”后面还说，愚痴的人愿意去踩被灰覆盖的火，因为他不知道自己会被灼烧¹²⁶。同样，不知后世、不知取舍的人可能觉得做坏事也没有什么，但这种想法是愚痴所致。就像吃毒药的时候也不知道后果，但实际上，你将来肯定会痛的，只是迟早而已；或者就像你欠别人的款没有还，那迟早都会给你带来痛苦，别人不可能让你随随便便吞掉财物。在经论当中还有很多类似的比喻。

佛经中也说过，在善与恶当中，起作用的主要是心。如《正法念处经》当中说：“若善牵心者，如是则得善，若随不善者，如是得不善。”如果心善的话，一切都会是善的；如果心不善，那么一切外在的

126 《大般涅槃经》：“作恶不即受，如乳即成酪，犹灰覆火上，愚者轻蹈之。”

身语也会变成不善业。我们也经常讲“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣，一切依赖于自心¹²⁷”。因此心善是非常关键的。

前面讲的是善趣的因，即十善，下面讲十善的果。

丁二、十善之果：

小品转生于人间，中品善业生欲天，
 小品等持禅无色，能得上二界安乐，
 四果与前皆相反，当知十善果善趣。

这个颂词是说，就像前面讲到的恶业有上中下三品，分别令众生转生地狱、饿鬼、旁生，善业也分为三品。

¹²⁷ 宗喀巴大师：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣，一切依赖于自心，故应精勤修善心。”

“小品转生于人间，中品善业生欲天，大品等持禅无色，能得上二界安乐，”小品的善能转生于欲界的人间；中品的善会转生于欲界六天；大品的善，是通过修等持而转生四禅天和四无色界（大品善一定要以一种等持来摄持），能得到上二界（即色界和无色界）的安乐。

所以，善也有上中下三品，分别令众生获得欲界的人间、天界以及色界和无色界的快乐。

“四果与前皆相反，”十种善业的果跟十种恶业的果都是相反的。“四果”即等流果、异熟果、增上果和士用果，善业同样有这四种果。

比如感受等流果，杀生会感受短命多病等果报，每一个不善业都有不同的果报。再比如同行等流果，以前杀生的话，即生当中也爱杀生；十善业的同行等流果则与之相反，以前不爱杀生、偷盗、邪淫的人，即生当中也是从小就不爱杀生、偷盗、邪淫。

十善业的异熟果是分别转生到三善界。增上果是成熟于外境上，以前行持善法的人会转生到善趣当中非常快乐的地方，我们人间也有很多快乐的地方。士用果方面，行持善法的增长率同样也是很高的。

“当知十善果善趣。”所以我们要知道，行持了十种善业，它的果就是趋向于善趣。

这个道理从理论上讲，大家都会比较明白。但是我们以前学过的有些论典当中，并没有讲得这么细致，所以大家一定要懂得这些道理。

上品、中品、下品

在这里还想跟大家介绍的是：什么是上品、中品、下品。汉地的《法苑珠林》和《佛说未曾有因缘经》中，讲了一些比较相同的道理，主要是以时间来分的，时间有上品时间、中品时间和下品时间。

比如说上品时间，就是行持善法一上午或者一下午，时间是很长的，相当于半天的时间，在此期间所行持的善叫做上品善——上品时间当中的善；中品善就是在一顿饭的工夫当中行持善法，这是中品时间当中的善；下品善是在一瞬间——短短的时间当中行善¹²⁸。当然这里也有一些不同的说法，比如说小品善的时间，有的说是一瞬间，有的说是行走一百步的时间¹²⁹，有一点点差别。

所以，从时间方面讲，一上午念经的善是上品善，如果用等持摄持，将来可以转生到无色界。用一顿饭时间所行持的善法是中品善。像汉地的有些人吃饭要两三个小时，我们吃饭只需要几分钟，好像有时候都不要十分钟。所以，“一顿饭的工夫”对每个人来说是有差别的，但是总的来讲是指短短的时间。

128 《法苑珠林》：“如未曾有经云。下品十善。谓一念顷。中品十善。谓一食顷。上品十善。谓从旦至午。”

129 《佛说未曾有因缘经》：“行百步时，名为下时。”

比如说我们上课的时间，我讲课至少也是一个小时，你们听也是一个小时，后面还有《普贤行愿品》的回向，前面有《发心仪轨》《释迦佛修法仪轨》《大自在祈祷文》，还有《上师瑜伽》、供护法等念诵，我觉得这些是每个人每天都不得不修的非常重要的一些法。这样的话就接近两个小时，我是比较准时的，一般来讲整个过程不会超过两个小时。因为大城市里面的人太忙了，所以时间不能太长，否则背后会有人骂我的，我比较担心这一点；但时间也不能太短，否则做善法的时间就太短了。

如果没有上课的话，有些人可能就在散乱当中度过了。上课的时候，你觉得一个小时是比较长的，但是没有上课而去散乱的话——打一两个电话或者看一些乱七八糟的信息，一两个小时马上就过了。所以，我们每天至少要约束一下一些不如法的行为，应该尽量把时间用在善法方面。

我们每天用这些时间来闻法，可能算不上上品的时间，但中品的时间应该是远远超过的。在这样的时间当中行持善法，实际上是非常有意义的。

我们有时候确实心会散乱。刚学佛的人认为，自己要做到十全十美，一刹那都不产生任何的恶分别念，但刚开始不能要求太高了，到最后也不能要求太低了，学佛应该细水长流。不要刚开始不吃、不喝、不睡、不说话——一般刚开始学佛或刚出家的人特别特别精进，慢慢慢慢，下滑得也特别快，在很短的时间当中就产生了邪见，什么都不学了，其实不能这样的。我们应该在有生之年调整自己的见解和行为，这样一定会有很好的结果。

因此行持十善法非常有意义，所以说“当知十善果善趣”。

行持十善得护佑

我们平时都应该行持善法。藏地有这样的说法：

“这个人肯定什么事情都很圆满的，因为他在生活当中经常行持十善，所以会有很多护法神、非人、天人守护的。”平时行持十善还是很重要的。《长阿含经》中说：“修行善法，具十善业，如是一人，有百千神护。”意思就是说，行持十善法的人，虽然他只是一个人，但是有百千天人和护法经常保护着。

我自己也确实有深刻体会。虽然行持善法的人当中，有个别人可能因为前世的业力，会有一些特殊的情况发生，但大多数人从长远来看，的确像《长阿含经》中所说的一样，所做的一切总是很圆满的。《诸法集要经》中讲：“由爱乐善法，诸天常恭敬。”由于爱乐善法的缘故，诸天人恒常恭敬。

《杂譬喻经》中讲，有一个叫萨薄的商人，经常

往返于两个国家做生意，就像现在的有些商人一样，今天飞尼泊尔，明天去加拿大，后天去莫斯科。

有一次，萨薄跑到另一个国家去做生意，看到一位法师在讲经，讲了苦、空、无我等道理，讲课的过程中还传授了五戒。传戒之后，这位法师跟他说：“一般守持一条戒律就会有五位天神保护着，现在你已经受了五条戒，会有二十五位天神保护着你。”他在听了这一节课之后，回去时就有了一种安全感。

对于这一点，可能有些人相信，有些人不相信。但行持善法、做善事的人的确有很多很多人和非人恭敬、保护。你们看了《地藏十轮经》和其他论典之后就会发现这个道理。

萨薄回去的路上，途经两个国家之间的关口，那里有一个特别出名的鬼神来加害他。他刚开始也比较担心，但后来又想：“虽然这个鬼神非常出名，但他

只是一个，而我有二十五位护法神，打架的话应该没问题。”

后来，他就与这个鬼神进行交涉，说自己是如何皈依、受戒的。后来那个鬼神（是个夜叉）也在他面前受了五戒。本来那个路口是很危险的，通常人们都特别难以过关，但从此之后就没有任何障碍了。

所以，如果各方面因缘具足，在家人应该受持三皈五戒。因为这里讲了，行持十善的人会有很多白法天神经常保护着。这也是非常值得重视的事情。

有些人自己一点都不行持善法，光是每天供护法、祈祷天神。其实对于特别恶的、业际颠倒的人，护法神也是很难帮忙的，因为他们的性格是自然喜爱行持善法的人，而且真正保护善法（白法）的护法神，也都是在前辈大德面前受持了三皈五戒的。所以他们经常保护如理如法的人，经常呵斥、远离行持恶法的

人。因此，很多人如果想在各方面顺利、获得幸福快乐，就要如理如法地行持。这样即使你不能天天供养土地神、天尊或者护法神，各方面也都会圆满的。

我以前在不同的上师面前得灌顶的时候，经常承诺供护法和各种天神，但是后来有时候出去讲课，又特别累，时间也特别紧，都来不及供护法，我心里就想：“我今天不是去散乱的，而是去讲课，心是好的，今天虽然供不了，但是护法神肯定不会惩罚我的，他们本身都是非常善良的。”

现在有些人会想：“不供的话，他们会不会不高兴？”我觉得应该不会，他们不会像世间人那样特别计较、心很狭窄。但是有一个原则，就像《二规教言》所讲：行持善法的人，护法神本来就非常喜爱他；但是如果自己行持的善法不够或者行为很恶劣的话，就会像僵尸一样被他们抛弃，不会被他们关注

的¹³⁰。

所以，我们作为人，至少也要尽量地行持善法。如果由于自己的业力现前、缺少正知正念或对境现前等原因，而造作了一些不善业的话，那就要马上忏悔，学会随时忏悔，这也是很重要的。

丁三、取舍之教言：

佛说以随福德分，十善投生善趣中，
十不善业堕恶趣，取舍黑白因果者，
世间善道人天乘。以此后世转善趣，
故立真实解脱因，善缘众生当依止。

“佛说以随福德分，十善投生善趣中，十不善业堕恶趣，”字面意思是说，佛陀在《般若经》等相关的经典当中讲，随福德分善法——没有被空性见解摄

130 《二规教言论》：“父母上师长老等，利己人前不报恩，护法诸天耻笑彼，失却助伴如僵尸。”

持的十善和修习禅定的善法，一般是转生人天善趣的因，而造作十不善业则会转生到恶趣当中。

“取舍黑白因果者，世间善道人天乘。”因此，取舍因果就是断除黑法、行持白法，或者说舍黑业、取白业。这样取舍因果的人，人们称为是在行持世间善道，这也被称为人天乘。

具体来说，人天乘是什么呢？就是希求下一辈子不堕入地狱、饿鬼、旁生当中，一定要获得人趣和天趣，为此而行持善法的乘就叫做人天乘。现在人间佛教、世间佛教弘扬得很多，人们也经常朝山、拜佛，其中大多数人的目标都是：“愿我今生快乐、平安，保佑我！”这些就是人天乘。佛经当中也讲了这样的人天乘。

当然，如果要求高一点的话，最后获得出世间佛果的大乘法和永远从轮回中解脱的小乘法是很重要

的。但是从社会现状来看，大多数人都是人天乘根基的，所以我们弘扬佛法的人也要懂得人天乘。你不能要求所有的人都必须发菩提心，不发菩提心不行，这样就没办法利益他们。

大多数人可能都不知道怎么发菩提心。有些人可能在名称上知道要“发菩提心”，我也看到很多人说“发菩提心”，法师跟弟子说“发菩提心、发菩提心”，弟子也说“我要发菩提心，我发菩提心”。但是他们真正发了菩提心没有呢？可能不要说度无量的众生，度个别的众生都没有想过。

这样的话，人天乘其实也是非常重要的一个乘。

“**以此后世转善趣，故立真实解脱因，**”这样行持善法叫做人天乘，以此后世会转生善趣。而且，我们要建立一个真实的解脱因。真实的解脱因是什么呢？我们下面还会讲的，就是要超越人天乘，要懂得

空性、菩提心和出离心的意义，这些是真正的解脱因。光行持人天善法只是间接的解脱因，而不是直接的解脱因。

有人认为，光是不杀、不盗、不淫、不说妄语等就肯定能获得解脱，能得到声闻阿罗汉果位或佛果，其实根本没办法的，因为这些不是解脱之因，它叫做随福德分的善法。

这里讲到，我们后世要先转到善趣当中，然后应该建立一个真正的解脱之因。

“善缘众生当依止。” 具有善缘的这些众生、修行人，应该依止的是什么呢？就是永远从三界轮回当中获得解脱的因。

佛陀在相关的经典当中也讲了一乘、二乘、三乘，还讲了九乘次第以及无量的乘，乃至众生的心没有灭尽之前，调伏烦恼的乘其实也是没有穷尽的。

梵语的“雅那”就是乘或者坐骑的意思，依靠它能到达目的地。虽然有人天乘、小乘、大乘和密乘，但从最究竟的意义上来说，所有的乘都是没有的。关于乘的概念和道理，相关经论都做了宣说，《大车疏》中也引用了很多。

十善是修行的基础

总的来讲，大家都认为自己是大乘修行人。既然你是大乘修行人，就一定要想到：至少也要行持十种善业，在此基础上还要有利益众生的心。如果没有这个心的话，说自己是大乘修行人就全都变成了空话。

《地藏十轮经》中也是这样讲的：作为修行人，一定要行持十种善业；如果十种善业当中的一个都做不到，还要口口声声地说“发无上菩提心、要获得三藐三菩提”，这就完全是一种大妄语，他在十方诸佛

面前是无惭无愧者¹³¹。这句话大家一定要记得。

现在很多人自认为是大修行人、大证悟者，甚至有些人还经常摄受弟子，口里也经常说空性、菩提心等词语。但实际上，他连最基础的十种善业恐怕也不能行持，而十种不善业经常都在犯。这样确实也是没办法的。

《地藏十轮经》中也说：“欲除诸有苦，证得大菩提，应修十善轮，精勤勿放逸。”我觉得这个教证还是很重要的，大家一定要记住啊！你要想解除一切轮回的痛苦，证得大菩提的话，至少也要修持十善业；在这个过程当中，一定要精勤，不要放逸，行持善法非常放逸不是很好的。

131 《地藏十轮经》：“若不真实希求如是十善业道所证佛果。及不真实下至守护一善业道。乃至命终而自称言。我是真实行大乘者。我求无上正等菩提。当知如是补特伽罗。是极虚诈是大妄语。对十方界佛世尊前。诳惑世间无惭无愧。”

精进修十善

我看过记者采访一位藏传佛教很著名的上师，他常年住在英国、美国等国家。接受采访的时候，他说：“我这一辈子，白天做的事情特别特别多，包括在五六十年的时候，每天都接受‘改造’。但是到了晚上，我就非常精勤地修持善法。虽然白天特别忙——整天都跟世间人一起忙着，但是晚上我就不放逸。”

很多人找借口说：“我现在太忙了，有如何多的事情。”其实行持善法，应该是在你的茶余饭后，或者是挤出时间来做。另外，做其他事的过程当中也可以行持十种善业。比如你白天在单位里工作，随时都可以行持十善业——说话也好、行为也好、心里也好，尽量去改正不好的方面，那你白天实际上也是在修行。

如果闭关的时候一直修行，但出来之后十不善业全都犯的话，那这个修行也没有什么用吧？所以修行不是表面上的，每一个人都应该在自己的行为和生活当中有这样一个过程。

比如说学院有很多发心人员，在发心的过程当中，每天都跟金刚道友接触。在接触的过程当中，你的语言每天都在用，看你能不能修行？你的心也是每天都在用，你看它是不是处于贪、嗔、痴、邪见当中？还有，你的身体是不是处于杀盗淫当中？这样的時候，应该完全可以发现自己的状态。

十善业可以说是一个非常简单、基本的做人要求。我经常想，自性罪不仅仅是针对佛教修行人的，其实也是所有善良的人、有品德的人最基本的底线。如果连这个都做不到的话，那么世间当中的修行也谈不上，大乘的修行更算不上。

刚才提到的《地藏十轮经》中讲：如果十善业当中的一个都做不到，还要说“度化众生”“发菩提心”，那这是大妄语，他就骗了诸佛菩萨。大家也应该注意这一点。有个别人会说大话的，现在佛教徒当中也经常有，他们对细节上的因果一点都不在乎，经常说得特别大，这种现象是不合理的。

我特别敬仰上师如意宝。从见解上说，他对大圆满和大中观的真正远离一切戏论的境界都已经了如指掌；但是他在行为上，点点滴滴都非常注意，不管是在语言上还是在心灵上——有时候心里产生了什么恶分别念就马上忏悔，说出一点不如法的语言也要马上忏悔，等等。所以，我们作为传承弟子都应该重视这些。

以上讲了修行世间法。

乙二（修寂灭之法）分六：一、总说随解脱分善

业；二、认识随解脱分善业之自性；三、作解脱因之理；四、觉醒佛性得解脱之理；五、别说同分善业；六、破他宗之邪分别。

修行寂灭法有六个大科判，这个内容是很重要的，你们还是要很认真地看《大圆满心性休息大车疏》。这里的业因果品跟《前行》里面讲的不一样，比如前面业跟阿赖耶的关系方面，对于佛教徒来讲是有研究价值的，非常重要的；后面部分，对于如来藏、光明心性方面也讲了很多。所以我们千万不能小看这部论典，一定要重视，不要把它当作一般的书。

有些道友把我的《苦才是人生》和《大圆满心性休息》放在一起的时候，我的感觉是什么样呢？就像把一副三块钱的假银子耳环和一副金耳环放在一起一样——我们凡夫人用分别念写的书跟这本书的价值肯定是完全不同的。对于圣者的这些金刚语，我们始终都要重视。

但现在很多人没有智慧，而且书也太多了，哪个是假的、哪个是真的都分不清楚。所以，特别希望大家对这些金刚语再三地去考虑、反复地去学。而且平时也应该放在自己的顶上做加持，我都经常这样，你们看到没有？（堪布用藏文版《大圆满心性休息大车疏》放在头上做加持）这不是假装的，而是真的对它的内容很尊重恭敬。

丙一、总说随解脱分善业：

前面讲了随福德分的善业，这里讲随解脱分的善业。

解脱之善离轮回，超越三有上下行，
黑白二业趋寂灭，随解脱分等善法，
乃是无漏智慧因，十善四禅四无色，
六度等善五道摄，证悟人法无我后，
依智方便双运善，不住有寂利众生，

成就佛陀果位故，瑜伽善法超世间。

“解脱之善离轮回，超越三有上下行，黑白二业趋寂灭，”字面意思是，随解脱分的善跟前面的十善不同，它是超离一切轮回的；它超越了令众生在三有（欲界、色界、无色界）中上行和下行的所有白业和黑业——上行的是白业，下行的是黑业；并且它是趋向寂灭的，真正远离一切烦恼的业。

“随解脱分等善法，乃是无漏智慧因，”这样的随解脱分善法，实际上是无漏智慧的因，是真正解脱的因。

“十善四禅四无色，六度等善五道摄，”十善、四禅、四无色，还有六度中的前五度是福德资粮，六度中的智慧度是智慧资粮，此二者双运为五道次第所摄。所以，从资粮道、加行道一直到无学地之间，有福德资粮的部分，也有智慧资粮的部分。

“证悟人法无我后，依智方便双运善，不住有寂利众生，成就佛陀果位故，”积累这些资粮以后能证悟人无我和法无我。人无我和法无我主要是依靠智慧和方便双运而行的，也就是将大悲菩提心和大空性的见解结合起来。最后真正能获得不住轮回和涅槃（不住有寂）的果位，到那个时候就能利益无量无边的众生，也就是成就佛陀的果位。

“瑜伽善法超世间。”所以瑜伽行者应该行持超世间的善法。

“瑜伽”指的是修行人的意思。也就是说，修行人你不要整天只行持人天乘的善法，一定要行持超越轮回的善法，获得真正永久的快乐；而不是今天转生到一个富翁家里，过一段时间又变成穷人了，在轮回当中这样流转也是很痛苦的——今天变成中国首富，明天变成“中国乞丐”。

可能中国首富听了不高兴，但这也是很有可能的。因为你离开世间的时候，再怎么富裕也是一分钱都带不走的，所以你很有可能因为前世造的业，而在下一世变成乞丐。今天中国最穷的乞丐，也很有可能因为前世或今生当中的某种善业，一转生就变成最富贵的人。他今世离开的时候本来也没有什么可带的——乞丐的碗丢在哪里都可以，乞丐的拐杖在哪里断了也没有什么的。而下一辈子，他很有可能是最富贵的。

我们这里的很多人，也是有时候当特别富贵的人，有时候当特别贫穷的人。因此这些都没有什么可靠的，一定要寻找最究竟的智慧度，即最究竟的超世间的善业。

关于这个道理，《大车疏》里也讲了很多，还引用了《般若摄颂》《宝鬘论》《般若一万八千颂》等教义。归根结底，先证悟空性的意义是非常重要的。

的。当你有了菩提心和无二慧（空性慧）摄持的时候，就真正能获得解脱；如果没有这二者的话，想要解脱确实也是非常困难的，所行持的都不能成为出世间的善法。

佛父佛母是方便和智慧的象征

我们经常讲的“智慧和方便双运”，显宗当中讲这是非常重要的；密宗当中讲，所谓的“佛父、佛母”也是智慧和方便的象征和意义。

《无垢称经》当中有一个很好的教证：“慧度菩萨母，善方便为父，世间真导师，无不由此生。”这句话的意思是说，智慧波罗蜜多的空性是菩萨的母亲，大悲方便善巧菩提心是菩萨的父亲，有了空性和大悲的智悲双运，所有世间的导师都会出现的。

有些对密宗没有信心的人，可能对双运像也有各

种看法和想法。其实，这个道理在汉传佛教的《无垢称经》当中也是有的：慧度是菩萨的母亲，而善巧方便是菩萨的父亲，这两者是一切世间导师的因。

我们也可以这么讲：智慧的象征是佛母，大悲方便的象征是佛父。在我们不清净的眼识面前，佛父和佛母好像是世间的男女一样，但实际上，这就是阳与阴、大悲与智慧的相应，这一点在显宗的佛经《无垢称经》当中也讲过。

我们以前也讲过，《无垢称经》也可以作为一部显宗的佛经，麦彭仁波切在《大幻化网总说光明藏论》当中也引用了很多这部经的教证。其实这部经也是非常重要的。

所以，智慧方便双运很重要。如果我们真正能行持智慧方便双运的话，在修行和学道的过程当中就能远离一切魔障，这也是一个自然规律。这个道理我在

讲《般若摄颂》的时候也讲过。

《华严经》中也有这样一句话：“智慧及方便，所行清净道，乃至千亿魔，皆所不能坏。”意思就是说，行持智慧和方便的菩萨，他所行持的就是非常清净的道，成千上万的魔众也不能毁坏这种人。

有些人经常怕魔、怕狗，怕生活当中出现一些违缘——别人骂他、说他，其实这都是因为太执著自己、太在意自己了。如果稍微放松一下，如果懂得了所谓的“我”不存在，“我”的这个现象实际上只是幻觉而已，那么所有的魔众都不可能存在。

有些初学者对般若空性无法接受、非常恐惧。

《宝鬘论》当中也讲了：“寡闻之凡愚，生畏佛所说。”孤陋寡闻的凡夫人特别害怕佛陀所讲的般若空性。但其实般若空性是不用怕的，它不是让你毛骨悚然、胆战心惊的道理，它完全可以让你的心灵获得解

脱。空性妙药可以让无量无边的众生，在轮回的酷热当中自然而然解脱，它是这样一个非常好的解脱之因。可是，平凡愚笨众生在这方面一无所知。

所以，我们今天所讲的“瑜伽善法超世间”很重要。现在很多修行人还没有进入解脱的法门，这一点你们可能也知道。现在有些道场是在行持善法，比如参禅等，但那并非解脱之因。我那天去美国的一个学校，我说：“也许你们听了不高兴，但是你们很多学校里面的参禅，是世间当中比较低等的禅，它根本不成解脱的因，也不成为断烦恼的因。”我这样说的时侯，看到有些美国人马上就不高兴了，但不高兴也没办法。

他们有些老师天天教“禅禅禅”，但是他们的“禅”是什么呢？就是安住、坐下来，什么都不想。“这样坐下来好舒服，什么都不用想，就这样很好……”有些老师好像飘起来了一样。这样不成为解

脱的因，如果要参禅和修空性的话，一定要使之成为解脱的因，对吧？

第 25 课

2015 年 4 月 13 日

下面继续讲《大圆满心性休息》，今天可能讲的不是很多。《大圆满心性休息大车疏》里面的相关内容很重要，大家主要课后自己看。本来今天我想讲得广一点，但是下午也没有时间看，不过你们自己预习一下可能效果会更好。同时我也希望，很多道友在中期考试或者下半年的时候，把业的所依阿赖耶和现在讲的如来藏、佛性好好研究一下。把这两个作为考试的重点也是非常好的，因为这是佛教观点当中非常重要的两个环节。

今天简单讲一下颂词。依靠前面讲到的随福德分善法，可以获得三界当中的各种果报；而随解脱分的

善，是超离了四禅、四无色界乃至整个六道轮回的一种善根，就像前面讲到的“瑜伽善法超世间”——真正修行人的修行是超于世间的，这个很重要。

可能大家也知道，如今的佛教徒，真正想超离世间、获得解脱，并为此而奋发努力的，实在是相当相当的少。尤其是去一些西方国家的时候，这种感觉更为强烈。这句话，可能以后你们去了那里就会知道。可能现在也有很多人经常去台湾、新加坡和欧美等国家。

我也跑了欧洲等很多地方，每次在跟那里的很多佛教徒接触的过程中，他们就一直讲一些特别简单的随福德分善法的行持。有些法师和居士说的也是这个，想的也是这个。除此之外，关于出离心和菩提心方面，虽然他们有时候也说，但是在实际行动当中，就不像现在个别佛教团体那样很重视。这对现在的佛教徒来讲也是一种悲哀。

因此，在座的人应该很认真地对待这个问题，这不是非常简单的一句话。你们也应该好好地想一想：获得一个人身是非常不容易的，寻找佛法也不容易；找到佛法以后，到底是需要一个六道轮回里面的果报呢，还是真正超离轮回的解脱呢？如果是要超离轮回的解脱，又需要什么样的善根因缘？这就需要随解脱分的善根，这是非常重要的，因此我们前面就讲到了随解脱分的善根。

丙二、认识随解脱分善业之自性：

今天开始讲“认识随解脱分善业的自性”，那么，什么是随解脱分的善根呢？下面这个颂词很重要。

即以有缘福德资，无缘智慧资双运，
净除二障现二身，凡夫有漏圣无漏，
后得入定此二境，次第而行得解脱。

“即以有缘福德资，”随解脱分的善根，首先要有福德资粮，比如六波罗蜜多里面的布施、持戒、安忍、精进、禅定，都是福德资粮方面的善根，叫做有缘的福德资粮，因为这些都是有执著的。

“无缘智慧资双运，”随解脱分善业还要有无缘的智慧波罗蜜多，即六度里的第六度，或者说行持般若波罗蜜多空性的见解（三轮体空的见解）。福德资粮跟智慧资粮需要双运，并不是单独的一个，真正的随解脱分善业是福慧二资双运。

“净除二障现二身，”通过这两种资粮双运，能净除相续当中无始以来障碍解脱和障碍佛果的烦恼障和所知障。贪嗔痴等是烦恼障，贪嗔痴的三轮习气、细微种子叫所知障。这两种障碍会被净除的，净除之后就能现前色身和法身。

《中观宝鬘论》中讲：“诸佛之色身，由福资所

成，法身若摄略，由慧资所生。”诸佛的色身，是由福德资粮而成，法身是由智慧资粮而生。《六十正理论》的后面也讲了这个偈颂¹³²，大家应该清楚的。

总之，断除烦恼障会现前色身，断除所知障会现前法身。

“凡夫有漏圣无漏，”在整个过程当中，凡夫的善根叫做有漏的善根，圣者的善根叫做无漏的善根。

有漏和无漏，一般是从地界或补特伽罗的身份来分的。当然，关于有漏和无漏的分法，上阿毗达磨和下阿毗达磨的讲法也有不同，我们讲《俱舍论》的时候讲过。总之，凡夫的善根叫做有漏的善根，一地菩萨以上或者阿罗汉以上的圣者行持十善的善根是无漏的善根。

132 《六十正理论》：“以此之善根，回向诸众生，愿积福慧资，终得法色身。”

“后得入定此二境，次第而行得解脱。”或者说，入定的善是无漏的，出定时所做的善是有漏的，等等，这样次第来分。这是真正能获得解脱的善根。

我们以后应该懂得有漏无漏的分法，也要懂得什么是真正的随解脱分善根，还要知道既要有福德资粮，又要有智慧资粮。

大家都学过中观，也知道，光是天天念“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”，有没有福德资粮呢？念经是大乘十大法行之一，应该是一种福德资粮。但是我们最终要知道，应该以空性或密法的见解来摄持，要将所做一切实执全部观为空性，空性最后也要抉择为大空，这样的见解才成为智慧资粮。如果没有这一点，就不一定成为解脱的善根。

所以，我们在行持善法的时候，比如每天早上起来念诵，到最后至少也是安住在无缘当中，这算是一

种无缘的智慧资粮。所以我们回向和中间正行无缘的时候，就有很多无缘的善根成为解脱之因。这是非常重要的。

为什么呢？因为众生无始以来都是有实执的，这些实执通过第二转法轮可以息灭。但光是息灭了这种执著还是不行的，还要现前我们的本性，这就需要如来藏的光明。

《宝鬘论》讲到，用世间所有声闻、缘觉等福德的十倍积聚成佛陀的一毫毛……这些资粮最后形成了佛陀的相好功德¹³³。《宝积经》《大集经》等经典也讲到了这一点，在说法上稍微有点不同，但实际上是非常相同的。

133 《宝鬘论》：“不可思福中，出生佛妙相，大乘圣教说，大王如实听。能生诸缘觉，有学及无学，无余世间福，如世无有量。以此福十倍，成就一毛孔，佛陀诸毛孔，皆与彼同成。能生诸毛孔，所有之福德，以彼之百倍，许成一随好。尽彼福德数，感得一随好，究竟即如是，直至八十间。成就八十好，所有福资粮，以此百倍成，大士一妙相。成卅二相因，乃是大福德，此等千倍成，满月白毫相。白毫相之福，十万合为一，能生不见顶，怙主之肉髻，成顶髻相福，广大千万倍，当知能生一，十力者法螺。”

不同的经典里面有不同的观点，我们不能认为：这个经典是这样说的，那个经典是那样说的，这两者不同，所以是不合理的。其实不能这么说。比如做一个药，可以有两种说明，你用这个说明就按照这个配方来，用那个说明就按照那个配方来。

所以，我们以后看到个别大德之间说法不同，或者一些经论的说法不同的时候，不要马上就说：“噢，这两个是冲突、矛盾的。”其实，说法不同不一定是矛盾的，因为说明一个道理有不同的途径，比如爬一座山有不同的路径，但最终都可以到达山顶。

关于有漏和无漏的差别，其实还有一种说法：有漏法有因和果，从四谛来分的话，因是集谛，果是苦谛；无漏法也有因和果，它的因是道谛，果是灭谛。也可以这样来讲。

不管怎么样，用十波罗蜜多来摄持善法非常重

要。以上讲了什么是随解脱分善法，下面讲这样的善到底依靠什么。

丙三、作解脱因之理：

前面讲了，凡夫众生世间的业力依靠阿赖耶，那么，清净的出世间法的功德依靠谁呢？依靠如来藏的法性。但是依靠的方式是离因与离果，并不是能生与所生，这个道理一定要懂得。

每一个众生都具有如来藏，正因为如此，我们去修行的话，最后是可以成就的。那成就时，现前佛性的本性到底是什么样的呢？下面就讲这个道理。

前面讲到，随解脱分善根是以离因的方式存在的。比如我们之前也讲了，有些功德依靠阿赖耶存在，但“依靠”的方式并不像业力一样，并不是能依所依的关系，而是以离因离果的方式存在，这一点非

常重要。

佛说心性光明界，无垢自性住佛性，
彼之现分即二身，以九比喻而说明，
大悲自性本住者，即是实修生佛性，
根本觉性光明智，体无三毒故为善。

这个颂词也很重要。其实无垢光尊者的《心性休息》，我觉得作为一个佛教徒是非学不可的。如果你不想成为一个真正的佛教徒，不学也是可以的；但如果你真正想在理论上、实修上、道次第上知道一些道理的话，那么本论的语言非常简练、精准，加持力也极其迅速和勇猛，因此我想，大家通过这部论典来树立一个非常好的正见是特别有必要的。

我有时候也在想，虽然我讲者不怎么样，但是确实有非常清净的传承，所以，我们共同学习的这一群人是非常有福报的。每当我看到这些金刚语的时候就

会想到，无垢光尊者的这部法具有这么大的加持力，在如今人们烦恼极其深重的末法时代，我们有了这部论典的甘露妙药，也是特别有幸的。

“佛说心性光明界，无垢自性住佛性，” 佛陀已在《无垢天女经》《涅槃经》《指鬘王经》《弥勒请问经》等许多经典，尤其是《佛藏经》和第三转法轮的如来藏十大经典当中再三地宣说过：我们的心性是光明的，无有任何垢染，这就是自性住佛性。

佛性有两种，一种是自性住佛性，从这个角度来讲，每一个众生都可以说是佛——一切众生皆具有如来藏，因为有佛性，可以说众生本具佛，每个众生其实都具足本住的自性光明的佛性。

“彼之现分即二身，以九比喻而说明，” 自性住佛性的现分有化身和报身，因为它具有各种各样的功

德。它存在的方式以九种比喻来说明¹³⁴，《宝性论》、《涅槃经》以及其他很多经典中讲得非常清楚。

这是两种佛性中的自性住佛性。

“大悲自性本住者，即是实修生佛性，”刚才的自性住佛性是心性光明本住者，是从空性和光明方面讲的。“大悲”是从化身或现分方面讲的。大悲周遍的自性，叫做实修生佛性，也可以说增上性佛性、随增长佛性。很多经典对其名称的说法都不相同。

从这个角度来讲，众生现在并不是佛，因为佛性还没有苏醒过来。众生通过发菩提心、积累资粮、净除障碍，通过很长时间的修学，如来藏上的垢染可以慢慢净除，净除之后才可以成就。从这个角度来讲，

134 《大圆满心性休息大车疏》：以九种比喻说明遍于一切众生的如来藏住于烦恼之壳内。《宝性论》中云：“败莲中佛蜂中蜜，糠中精华粪中金，地下宝藏小果芽，破衣之内如来像，贱女腹内人中王，泥中具有珍宝像，如是烦恼客尘障，众生中住此佛性。”意思是观待凡夫、声缘阿罗汉、见道菩萨、修道菩萨之垢染而说的九种比喻。

众生也有另一种佛性。

所以，每一个众生都有两种佛性：一是自性光明本住的佛性，二是通过修行才能得以实现的佛性。

“根本觉性光明智，体无三毒故为善。”这两种佛性的根本即是觉性光明智——不管是本住的佛性也好，实修生的佛性也好，本体都是觉性光明，也就是我们的心性光明。

《般若八千颂》中也说：“心中不具心，心性即光明。”这一点下面也会讲的，意思是说，心的自性是光明的。而且这种光明的本体本来就没有贪嗔痴三毒——贪嗔痴三毒不是我们的心性，它是一种偶然的、暂时的客尘，而不是永恒的；通过积累资粮，慢慢可以现前本来的佛性。正因为它是这样的缘故，所以心性的本体是善——“人之初，性本善”。

中国历史上有个别大师认为，人的本性是恶

的，但是这种说法确实无法成立，人之本性应该是善的——我们的本性并不是具有贪嗔痴的，因为贪嗔痴是忽然性的。这一点我们可以通过修行去证明，历史上的高僧大德、成就者们积累了很长时间的资粮之后，最终也可以显示这一点。当然这个过程并不是很短暂的，短短的时间当中可能是不行的。

龙猛菩萨在《菩提资粮论》¹³⁵中说：“少少积聚福，不能得菩提，百须弥量福，聚胜乃能得。”积聚少少的资粮根本不能获得菩提，只有积累如须弥山般无数的资粮才能获得。因此，想要在短短的时间当中获得断除一切障碍的佛果，的确也是非常困难的。

所以，要通过较长时间的积累资粮，才可以现前本住的佛性、获得解脱。佛陀在《二观察续》中讲：“众生本是佛，然为客尘遮，障净现真佛。”众生本来都是佛，但是确实具有暂时的障碍，因此需要很长

135 《菩提资粮论》，龙猛菩萨造颂，自在比丘著释。

时间的净除，之后才可以现前佛性。

当然，不管是现前本性的时候，还是净除障碍的过程中，以前的本性是什么样，以后的本性也是如此。《如来藏经》中也说：“如前后亦然，无变真如性。”真如的本性以前是什么样，以后也是什么样。这一点，稍微对大乘经典和续部有所了解的人都应该清楚的。

总而言之，《华严经》、《宝性论》和其他相关的大乘经论，都异口同声地说：我们的本性是空性和光明无二无别的。但这样的本性可以按照一转法轮、二转法轮和三转法轮有不同的解说，因此我们一定要明白这三转法轮的甚深意义。

众生本具如来藏

很多大乘经典都讲了如来藏的本来存在。当然，

对于其存在方式，如《中观庄严论释》所讲，显宗有显宗的解释方法，密宗有密宗的解释方法。但我们需要知道，按照《宝性论》的观点，有九种比喻来说明众生相续当中都具有如来藏。

我以前在厦门大学讲过这个道理，《大学演讲》第五册当中有。因为当时他们要求讲这个，我就讲了这九种比喻和其对应的意义。讲之前，老师和学生们特别强烈地要求，但讲的过程中，我看下面听众的态度，好像他们也并没有特别地领会到。

如来藏的这九种比喻包括：最初没有入道的比喻、已经入了道的比喻，还有资粮道的比喻、加行道的比喻，以及声缘阿罗汉的比喻，见道的两个比喻和修道的两个比喻，总共有九种比喻。

第一个是没有入道的比喻：就像是莲花苞中有佛像一样，众生的相续当中也有被贪心包着的佛性。

第二个是已经入道的比喻：一般在蜂群的包围当中有蜂蜜，有智慧的人通过各种方法把蜜蜂扇开后，可以取出里面的蜂蜜；同样，入道的修行人通过观察会发现，如蜂群般的嗔心当中，有蜂蜜般的佛性。有智慧的人通过这种方式来见到佛性。

第三个是资粮道的比喻，即果皮里面有果实的比喻。

此外还有不清净的坑中有金子的比喻，乞丐妇女的胎中有转轮王的比喻，贫穷人的家里有宝藏的比喻等，总共有九种比喻，这些已经说明了每一个众生都具有如来藏。

在学习过程中，你也会慢慢发现，第一个比喻不能跟修道最后阶段的人相对应，因为每一个对应都有不同的密意和意义。而且，大家也会完全明白，众生有不清净、清净和极为清净的三个阶段。

《宝性论》中也讲：“不净不净净，极净依次第，是名为众生，菩萨与如来。”不清净是众生的阶段，稍微清淨是菩萨的阶段，极为清淨是佛的阶段，这三个过程用不同的比喻和道理来说明。

《涅槃经》当中讲，一个王子的额头上有一个非常小的如意宝珠，当他因为嗔恨心的驱使而跟其他人发生冲突的时候，那个宝珠就隐藏在他的额头里面了。但后来他发现，实际上宝珠一直都在¹³⁶。

同样的道理，佛性对于每个世间众生来说，确实也是看不到的。对于如来藏的本体，不要说我们凡夫

136 《大圓滿心性休息大車疏》：《大涅槃經》中云：“佛告迦叶：善男子，譬如，國王有一大力士，彼額有一金剛寶珠，與另一大力士較力，雙方撞頭，其額上寶珠沒于肉中，然彼不知寶珠去于何處。因受傷故喚醫令治。醫師醫術精湛，知寶珠入彼肉內故未醫其傷，問言：‘嗟！大力士，汝額上寶珠在何處？’彼大力士驚恐不已，告醫師：‘吾額上寶珠不知去何處，若无則乃虛幻耶？’心生極大憂愁。彼醫為令大力士生喜，而言：‘莫哀傷！汝較力時寶珠沒入肉中，于外仅現影像而已，汝較力時，因生起嗔心故寶珠入于肉內亦未覺察。’醫師虽言，然彼不信，告医：‘汝莫说妄语，宝珠若没于肉内，则因脓血极脏故影像不能外现。’医师复令其照镜，宝珠已明现于镜中。大力士见之，生起稀有之想。善男子，一切众生亦复如是，因未敬依善知识，虽有佛性而无法现见，为贪嗔痴所障所压而屡屡流转于各趣中受苦。善男子，一切众生身内皆具足十力、三十二相、八十随好。”

人，就连声闻、缘觉也不能照见；包括十地菩萨，也像在黑暗当中看色法一样，不能特别全面地见到。因此，我们对所谓的如来藏确实摸不着头脑。

如来藏难以表述

佛陀在《佛藏经》《涅槃经》等相关经典里，也用了很多比喻来说明这个问题。比如有个比喻说就像盲人摸象一样：摸到大象鼻子的盲人认为：“噢，所谓的大象就像铁钩一样。”摸到大象眼睛的盲人说：“噢，大象实际上是圆圆的，就像碗一样。”摸到大象尾巴的盲人认为：“所谓的大象就像一条绳子一样。”……他们对大象都有不同的认识。

同样的道理，我们世间人一说起如来藏的时候，有些人认为“如来藏是如梦如幻的”，有些人说“如来藏是光明的东西”，有些人说“如来藏是一个空性的东西”，有些人说“如来藏是恒常不变的东西”，

有些人说“所谓的如来藏，是由显现和空性两者结合起来的”……但是不管用什么样的语言、什么样的方式，在没有证到一定境界之前，如来藏的本体确实很难以表达¹³⁷。

大家方便的时候再看一下讲义，我希望你们还是好好地研究一下。尤其有些人要写论文的话，此处内容也是具有研究价值的。无垢光尊者引用的教证虽然不是特别多，但都是《大藏经》里面非常重要的语句，你们不要认为这跟别人所引用的是一样的。

现在有些后学者对高僧大德们引用的教证重视度不够，并没有特别细致地去研究。高僧大德们造论不是像世间人一样抄袭，断章取义地这里弄一点、那里取一点，不是这样的；他们说的每一句话都有非常甚

137 《大圓滿心性休息大車疏》：《佛藏經》中云：“國王聚集諸多盲人，指示大象後，告諸盲人分別言說大象之特征。觸大象鼻之諸盲人言‘象如鐵鉤’；觸眼者謂‘象如碗’；觸耳者謂‘象如簸箕’；觸背者謂‘象如担架’；觸尾者謂‘象如繩子’。眾盲人雖未說除大象外之他法，然彼等未全面了解。同理，對於佛性，雖有空性、如幻、光明等不同說法，然並非全面證悟。”

深的意义，引用的任何一个教证也都有甚深的教义。

关于如来藏难以描述，我记得还有一个比喻，就像一个盲人从来没有看过白雪，给他描述的话就很困难。别人对他说：“所谓的雪，就像海螺一样。”因为海螺也是白色的嘛。他就摸着海螺说：“非常光滑的，所谓的雪应该是很光滑的。”别人又对他说：“白雪像冰一样。”然后又让他摸，因为冰是很凉的，他就说：“雪是特别凉的一个东西。”还有很多很多类似的描述，但作为一个盲人，不管怎样都很难表达白雪本来的真相。同样，要想真正描述如来藏的本体，的确也有一定的困难。

但是总的来讲，如果真正认识到了心的本性，这时就不会有很大的困难。佛在《涅槃智慧经》中讲：“若证悟心，即是佛陀，故莫生起从他处寻正觉之想。”你们如果真正证悟了心的本性，那它就是佛陀，所以，千万不要从其他地方寻找其他的佛，否则

在千劫万劫当中也根本不可能找到。在知道这一点后，就可以找到真正的佛性，这也是非常重要的。

第三转法轮最为了义

《涅槃经》中也有这样的观察，一个妇女的孩子生病了，医生说，没有恢复之前不能让他吃奶。于是，母亲就在乳房上涂一些苦胆汁，骗孩子说有毒、不能吸吮。当孩子的身体好了以后，母亲就用善巧的语言，让孩子一如既往地享用乳汁。

这个比喻是说，佛陀转第一转法轮时，知道众生都有一种执著，所以要断除执著进入灭谛；到了第二转法轮的时候，这种执著要用空性来摄持，所以佛陀宣讲了空性；到了第三转法轮，佛陀才讲到了真正的本性。

所以我们一定要明白，“诸法为空性”虽然是一

个比较重要的境界，但更重要的是第三转法轮所宣讲的意义。其实，很多经典中说，佛陀在第三转法轮讲的光明、如来藏是最了义、最真实的，因为中间的过程只是为了洗掉我们的执著。

比如说，衣服上有很多杂染和污垢，一开始要用肥皂、洗衣粉等把它洗掉，这相当于第一转法轮的对治法。到了第二转法轮的时候，会有一个“空性”，但这个“空性”也要去除。就像首先洗除污垢时，需要洗衣粉；到了第二个阶段的时候，洗衣粉、肥皂也要洗掉，因为它虽然能净除污垢，但是它自己的本体也不能存在于衣服上面。到了第三个阶段，原来衣服真正的本来清净就展现出来了。

所以，通过二转法轮抉择空性当然是非常有必要的，因为我们暂时在相续当中，以实执的心识存了很多烦恼障和所知障，所以要用空性的智慧和对治来把它洗掉。但到了最后，一定要把空性的执著也“干

掉”，这样之后，如来藏本体真正的光明部分可以现前。

当然，在这个过程当中，需要一种长期的修学和努力。佛陀在《佛说诸法勇王经》中讲：“若欲令众生，悉除诸苦恼，应学无上智，中间莫废舍。”如果想令众生尽除一切苦恼，应该修学无上智，中间不要舍弃了。

现在很多人的毛病是什么呢？就是学着学着，甚至刚学了一点点就放弃了。很多人修五十万加行，修到二十万的时候，很多人就停顿了，再也做不下去了。其实，很多人都会有开头，但是却不能坚持到最后。

所以，要想真正洗除众生无始以来的烦恼，最好的方法就是希求无上智。所以，我们每天念经也好，磕头也好，禅修也好，心里一定要发愿：“愿所有众

生都能获得无上佛果。”即使你心里的力量还不是很够，口头上也要经常这样说：“但愿众生得佛果。”这种话非常有加持、有力量，以此慢慢就会得到真正的无上智。

认识自心 = 通达万法

如《华严经》中所讲，“无上智”其实就是认识自己的心。在大圆满密法当中，认识自己的心就代表通达一切万法，通达一切万法就是认识自己的心，这两者可以说是一味一体的。

《华严经》中说：“知一切法，即心自性，成就慧身，不由他悟。”成就慧身实际上并不是在其他的地方开悟，也就是说，了知一切法实际就是了知自己的心。如果通过观修而通达了自己的心——按照《中观四百论》的方法去推理，世间万法没有不包括在自心当中的，那么通达自心通达万法，通达万法通达自

心。这时，所谓的法身也好，智慧身也好，并不是从其他地方掉出来的。

有些人认为，所谓的学佛，好像最后真的要到天堂去；去的时候，有些是骑着自行车，有些是骑着摩托车，有些是乘着飞机。但是往生极乐世界要乘美国波音公司飞机的话，还是有一定困难的。

大乘了义经典经常讲，任何一个瑜伽士，当下认识本性的时候，当下死亡、当下解脱——净土就在那儿！这是最了义经典的一种说法。可是，一般的人不一定能接受这样的观点。

总之，一切万法的本体是空性的，但空性跟光明是无二无别的。《心经》也讲：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。”五蕴全部都是这样。按照《般若经》的观点，空就是色，色就是空。但如果把《般若经》的观点按照第三

转法轮来解释，那么我们的心也好，色也好，实际上“明空无二”的道理就在这里，这还是很重要的。

我觉得《心经》可以按《般若经》自宗的观点来解释，这是以空性为主来抉择的。如果按照第三转法轮的观点来解释，那“色即是空，空即是色”就意为光明就是空、空就是光明；“受想行识亦复如是”，受蕴、想蕴、行蕴等其他四蕴也是这样的；当抉择识蕴的时候，“识即是空，空即是识”，识实际上就是光明。在密法当中有很多教言来印证这种道理。

所以，我们需要在观察方法等很多方面多思维一下。今天的内容在《大圆满心性休息大车疏》里有大篇幅的讲义，大家最好把它好好看一下。

第 26 课

2015 年 4 月 16 日

现在讲《大圆满心性休息》当中的业因果品，前面的不善业已经讲完了，现在是讲善业。昨天讲到了自性住佛性和随增长佛性，《经庄严论》当中也讲了这两种佛性。今天接着讲，依靠这样的佛性而觉悟就会得到解脱的道理。

丙四、觉醒佛性得解脱之理：

觉醒佛性发二心，修悲世俗福德资，
瓶等三灌净生次，空性胜义智慧资，
句灌圆次大手印，勤修增上二次第，
烦恼转依为智慧，一切善法愈增上，

净除佛性之障已，现见无垢法相日。

“觉醒佛性发二心，”当然，自性住佛性的话，每一个众生都是以恒常不变的方式而具有的；而随增长佛性，是后来依靠善知识、发菩提心、行持善法，最后现前原来佛性的本来面目。苏醒这样的佛性之后，会发世俗菩提心和胜义菩提心。

“修悲世俗福德资，”发了两种菩提心以后，开始修福德资粮和智慧资粮。积累福德资粮，即在世间当中修大悲心、大慈心等以四无量心为主的修行，以及行持六波罗蜜多中的前五度。

“瓶等三灌净生次，”修世俗菩提心的方法，在密宗当中有宝瓶灌顶、智慧灌顶和秘密灌顶这三种灌顶。依靠三种灌顶能净除修持生起次第的障碍。修生起次第就是观本尊、念咒语、观咒轮等过程。

“空性胜义智慧资，句灌圆次大手印，”修胜义

菩提心是指观空性，它是胜义智慧，属于智慧资粮。修持方法，四种灌顶当中有一个叫做句义灌顶，获得了句义灌顶之后可以修持圆满次第和大手印。

这里的“大手印”，不是指噶举派的大手印，而是指密法当中圆满次第的所有修法，因为最后的圆满次第——最究竟的大圆满也称为大手印。圆满次第包括有相圆满次第和无相圆满次第，无相圆满次第就是我们讲的大圆满的一些光明修法。

“勤修增上二次第，烦恼转依为智慧，一切善法愈增上，”非常精勤地修持和增上生圆次第的智慧，通过这样的修行，将烦恼转依为智慧，一切善法越来越增长。

“净除佛性之障已，现见无垢法相日。”最后，净除佛性上的所有障碍。从一地菩萨开始，就能现见一切万法的本来实相，即“无垢法相日”。就像盲人

祛除眼翳以后，能如理如实地见到太阳或色法一样，得到第一地以后，菩萨就开始逐渐逐渐地见到实相，到最后获得如来正等觉果位的时候，就能完全见到一切万法的“法相日”。

以上是简单的字面介绍。

实际上，我们通过修行，佛性真正的本来面目是可以呈现的。《大乘起信论》中通过净化宝珠来比喻这一点：有些宝珠的表面染上了一些矿物，有智慧的人逐渐将其除去以后，里面真正的如意宝就可以显现；同样的道理，我们的佛性被暂时的烦恼所垢染，通过智慧方便就可以慢慢呈现出真正智慧的本来面目¹³⁸。

这里讲，通过灌顶、生圆次第的修法、积累福德

138 《大乘起信论》：“譬如大摩尼宝体性明净，而有矿秽之垢。若人虽念宝性，不以方便种种磨治，终无得净。如是众生真如之法体性空净，而有无量烦恼染垢。若人虽念真如，不以方便种种熏修，亦无得净。以垢无量遍一切法故，修一切善行以为对治。若人修行一切善法，自然归顺真如法故。”

资粮和智慧资粮的修法，最后真正能见到一切万法的本性。到那个时候，我们原来认为特别可怕的烦恼，确实也是不复存在的。在没有真正见到法性之前，烦恼对我们来说是非常有害的；而见到法性的时候，所谓的烦恼，实际上对我们是无利无害的。

汉地的《宗镜录》中说：“众生未成佛，菩提为烦恼，众生若成佛，烦恼为菩提。”也就是说，众生没有成佛时，所谓的菩提也会烦恼的，包括发大乘菩提心，有时候也不一定成为真正的正能量；而我们一旦成佛了，一旦认识了本性，原来所谓的贪嗔痴等特别可怕的烦恼，就都不复存在了，不但不复存在，而且“烦恼即菩提”这样的道理也会现前。

比如说，有些人产生烦恼的时候，他的相续确实是被束缚的；而有些人产生烦恼的时候，不但没有被束缚，反而可以把烦恼变成一种资粮的因。你看有些人生病的话，就是一个自相的生病，对他的修行、工

作都非常有害；而有些人通过生病却会认识到很多道理、学到许多真理，这个时候，病对他来讲就是一件好事，对他的生活和修行都非常有利。

所以，世间人们对烦恼的态度、转依都是不相同的。对有些人来讲，烦恼确实是烦恼，是非常有害的；而对有些人来讲，烦恼不但没有害，而且是有利的。就像乌鸦遇到毒的时候，会被摧毁、会断命的；而孔雀依靠这些毒，它的羽毛和整个身色会显得更加庄严、美丽。

再比如下大雨、下大雪的时候，每个人的感受都不同。前天学院下雪下得特别厉害，我跟另外一个人在外面，他说：“哎呦，好痛苦，好冷哦！”我说：“好美啊，要马上把它拍下来！”我就拍下了很好的画面——雪花纷飞啊！我想，在夏天或者在大城市里面，肯定找不到这么好的风景。我说：“啊，这个很好！”另外那个道友却说：“冷得很，好痛苦啊！”

你看风也吹得那么厉害……”他好像确实觉得特别痛苦。

其实有时候，对于同样一个道理，两个人可能有不同的观点。包括我们佛学院，有些人觉得“哇，这里是如何如何美……”，而有些人就觉得“哇，这里人多，这个不行，那个不行……”于是，一个人就把好的地方拍成照片，并用一些语言来赞叹；另一个人就把不好的地方拍下来，然后说这里不好。

我们对人的看法也是这样。确实，人本身从名言量的角度来讲，也有坏人和好人；但是，对于修行比较好的人来讲，也可以将烦恼转为道用。所以在这个问题上，大家应该可以这样修持。

刚才讲到的四种灌顶、生起次第、圆满次第的修法，第九品以后还会讲，这里只是简单提一下而已。

丙五（别说同分善业）分三：一、圆满二资双运之理；二、不住有寂之理；三、宣说果。

丁一、圆满二资双运之理：

下面讲第五个问题，别说同分的善业，分三个方面来讲，首先是“圆满二资双运之理”。前面讲了行持善业成为解脱之因的道理，下面讲如何圆满二资双运，即两种资粮双运的道理。

世间十善禅无色，有现福资后得境，
超越世间极无戏，胜义慧资入定境，
行持二资双运道，成就一切诸善妙。

可能这次我们讲业因果的时候，外面很多佛学知识比较浅薄的人，听起来比较难懂一点。但是过一段时间，我们也会讲比较简单的内容，比如依止善知识等。

这些内容其实非常重要，包括前面讲的阿赖耶、如来藏与其他法的关系，以及现在讲的随解脱分和随福德分善业之间的差别。

“世间十善禅无色，有现福资后得境，”世间的善法当中，比如十善、四禅、四无色定的现法，都是具有现分的，是有现的福德资粮。在修行过程当中，这些一般是在世俗当中、在后得位行持的，因为它不涉及入定。虽然四禅、四无色定也有一些入定，但与真正的入定——菩萨的无二慧入定相比较起来，它算是一种后得的境界。

因此上面讲的，世间当中没有以三轮体空或空性智慧所摄持的十善和四无色定等全是福德资粮。

“超越世间极无戏，胜义慧资入定境，”超越世间的、无有任何戏论（即无有任何边）的胜义谛智慧是入定境界，这叫做智慧资粮。

不管怎么样，我们做任何一件善事都需要成为福德资粮和智慧资粮——既要有世俗谛的福德摄持，也要有胜义谛的智慧摄持，这两个很重要。

“行持二资双运道，成就一切诸善妙。”如果行持这两种资粮双运，就能成就一切善妙。所谓的两种资粮双运，比如说我今天念经，用菩提心或空性智慧来摄持，就成为胜义谛的善根；同时，在世俗当中以三殊胜来摄持，或者按照十善的要求来摄持，这就是福德资粮。所以，我们的善根都要变成福德资粮和智慧资粮，这是非常重要的。

因此，我们在世间当中行持的十善、四禅、四无色定的善法，如果以菩提心和空性智慧来摄持，就成为真正的解脱之因。

凡夫也能修持随解脱分善法

你们方便的时候看一下《大车疏》，无垢光尊者引用了一个《中般若经》的教证，佛陀告诉须菩提：世间凡夫人一旦发了无上菩提心，他们行持的十善、四禅、四无色定，就全都变成了随解脱分善，而且成为如来正等觉的因，因此我们应该尽心尽力地这样去修持¹³⁹。这个教证希望大家记住。

为什么要记住呢？因为很多人都有怀疑：“我现在这样修法能不能变成福慧二资的解脱之因？因为我是凡夫人，是有执著的人，那我在还没有真正证悟空性之前，能不能修随解脱分的善法？”

我就经常有这样的疑惑。我有时候觉得：“我现在的修行肯定还是可以的，蒙受善知识的加持和恩

139 《大圆满心性休息大车疏》：《中般若经》中云：“须菩提，诸凡夫一旦发无上菩提心时，彼等所行之十善与四禅、四无色等即成随解脱分善而成为一切遍知之因，故当尽力而修行。”

德，我还是会修福慧二资的双运。”有时候又想：“哎哟，所谓的智慧，像一地菩萨才是真正具有的，那我凡夫人到底有没有随解脱分的善根呢？”我有这样怀疑过。

但是，《中般若经》的这个教证说得非常明显：我们在凡夫位的时候，一旦发了菩提心——这个菩提心是凡夫位的菩提心，不是一地菩萨以上的菩提心，如果以这个菩提心来摄持的话，所行持的善法就可以成为解脱之因。也没有说一定要证悟空性才可以，教证里面没有这么说。

无垢光尊者的长行文里面说：以菩提心和智慧来摄持的话，所行持的善法就成为随解脱分的善根，是解脱的因¹⁴⁰。《中般若经》里面说，凡夫一旦生起菩提心时，彼等所行十善、四禅、四无色定的善根，

140 《大圆满心性休息大车疏》：“如前所说，十善与四禅、四无色是随福德分善法，但此处所说的是一位补特伽罗如若以发心方便与智慧摄持时，那么他所行的十善与四禅、四无色定等便成了解脱之因。”

即成随解脱分善，并且成为遍知之因。我记得比较清楚。

所以，我们很需要行持一些善法，而且在行持善法的时候要想到，怎么样以出世间的智慧来摄持，这个很重要的。如果没有以出世间的智慧摄持，修行就有一定的困难。因此，大家对这个教证所讲的道理一定要重视。

这样之后，我们行持十善的时候就会作取舍。比如说，我今天持戒，不杀盗淫妄也好、不粗语也好，如果以菩提心来摄持的话，那它就成为解脱之因，这是非常重要的。

《大方便佛报恩经》当中也是这样讲的：“应当勤精进，得出于三界，选择众善业，涅槃最安乐。”应当非常精勤地出离于三界，而且在善业当中要选择一个最重要的善业。意思就是说，我们行持善法的时候

候要有选择性，不可能所有的善法都行持，短暂的人生是有限的，哪里有那么长时间啊？

我在微博上说过：现在广闻博学是不缺少的，大家在网络上都可以变成智者，没有问题的；但关键是能不能对治烦恼，能不能对自己的解脱有帮助。当然，我在微博上也不敢用特别佛教化的一些词，如果用太多所谓的“解脱、涅槃、‘槃涅’……”，就害怕很多人不能接受；如果不接受，有些人就不一定能得到真正的利益。

我想，像以前的古人，如果他懂得世间各种各样知识的话，别人就会觉得：“哇，这是智者啊，很了不起！”但现在，这一点大家都不缺，通过上网，什么知识全都爆炸在你面前，这是不稀有的。

但最关键的是，要有一些窍诀性的修法。最关键的是，我们要知道在短暂的人生当中，到底要做什么。

么？在这么多的善事当中，到底要做什么？应该是用菩提心来摄持的善法。那用菩提心来摄持的善法，我们凡夫有没有资格做？有！《中般若经》里面也是这样讲的，无垢光尊者也是这样讲的。这样的话，你不相信因果就另当别论了，如果相信因果的话，你就会知道，我们每个人都有解脱的希望。

“行持二资双运道”，这就是成就的最好妙道。

《入中论》中讲：“若彼三轮有可得，名世间波罗蜜多，三著皆空乃出世。”也就是说，行持布施等善法的时候，如果三轮都有可得，就是世间的波罗蜜多；没有三轮可得的话，就是出世间的波罗蜜多。因此，从现分和空分两方面来行持善法，就是成就一切解脱之因。

我们在外面有时候可以看得到，很多佛教徒是在行持善法，但在行持善法的过程当中，如果不懂得以般若空性和菩提心来摄持，说实在的，他行持的所

有善法到底能不能成为超离三界轮回的大乘解脱之因，还是成问题的。因此，有些关键的道理我们必须明白。

丁二、不住有寂之理：

犹如善业转三有，能得寂灭虽说业，
然已超离三有故，业中解脱实非业。

有些人可能会问：“行持随福德分的十善会转生于轮回当中，那么，随解脱分的善会不会也成为轮回当中的业呢？”因为两者都是业——随解脱分善是一种业，随福德分善也是一种业，那么前者会不会也变成轮回的因呢？下面就讲这个问题。

“犹如善业转三有，能得寂灭虽说业，然已超离三有故，业中解脱实非业。”实际上，两者是有一点不同的。为什么呢？因为，行持随福德分善业，的的

确确会转生到三有当中，它有这样的能力。而随解脱分的业，虽然有令众生获得寂灭涅槃的作用，但是从这种业的本体来讲，它已经超离了三有，因此它在业当中已经解脱了——它不是真正的业！其实随解脱分善业不是真正的业，这样一来，我们应该知道，虽然将随解脱分善业称为“业”，但是它的本体已经超越了轮回。

在大乘的见解当中，如《现观庄严论》所说：“智不住诸有，悲不滞涅槃。”这里讲到了智与悲。有了“智”，就不会安住在三界轮回当中，因为没有任何执著；有了悲心，也不会像声闻缘觉一样，一直留在寂灭的状态当中。因此，这种善法已经超越了业的本性。

《宝鬘论》中讲：“无见堕恶趣，有见趋善趣，如实知真义，不依二解脱。”有了“有”的执著，就会有善有业，这样会趋入善趣；有了“没有因果、什

么都没有”的断见，就会堕入恶道当中；而真正的解脱不住这两边——通达了万法空性的本体，才是真正的解脱之因。

我们应该知道，有智慧的人虽然显现在轮回当中，但实际上，轮回当中的所有烦恼对他都是无害的。《佛说大乘十法经》中有一个比喻：一些非常善巧咒术的人，通过念咒语，可以使毒蛇猛兽不会对他有害；同样，有大智慧的菩萨，通过善巧的智慧摄持，所有的烦恼对他来讲也不会有害的¹⁴¹。所以，世间当中所有的烦恼，对真正通达业之本性的人来讲，不会有任何危害。

总之我们应该知道，最究竟的业实际上是随解脱分的善业——它既是业的本性，又超出了业。依靠它

141 《佛说大乘十法经》：“譬如咒术之人，以大咒术力故，诸恶毒蝎蛇等弄戏，然彼人不以此事断其命根。何以故？以彼人善通达咒术力故。菩萨亦如是，行世间住世间，住世间已，大智方便咒力故，共诸烦恼毒蛇而居戏暴，亦弄它住坐卧。菩萨不以此事故，于菩提而有退还。何以故？彼成就大智方便咒力故。”

的力量，我们在三界当中会得以解脱。可见，佛教的有些教义，跟世间的一些道理还是有一定的差别，当你真正观察它的本体时，会发现它有不同的特点。

丁三（宣说果）分二：一、略说；二、广说。

下面讲善业的果，分为略说和广说两个方面。十不善业的果，前面已经讲了；十善业的果，前面也讲了一些，此处广说。

戊一、略说：

入道十善果异熟，等流增上及士用。

入了修行道而行持善法的话，它的果有异熟果、等流果、增上果和士用果，这是略说。下面的广说有九个科判。

戊二（广说）分九：一、异熟果；二、等流果；

三、增上果；四、士用果；五、六度之果；六、四无量之果；七、二谛之果；八、善恶分别之果；九、甚深缘起之果。

己一、异熟果：

以行小中大品善，暂成人天终定胜。

一般听课过了三四十分钟的时候，人的大脑稍微需要休息一下，不管讲得好与不好，都需要稍微有点休息，之后记性就更好了。

“以行小中大品善，”人在行持善法的时候，其意乐、时间不同，整个状态也有强烈、微弱等的不同，因此会有小品善业、中品善业、大品善业。

“暂成人天终定胜。”善根比较大的会转生到无色界、色界，这是依靠禅定的力量；善根没有这么大的话，就转生为欲界的天人或人。暂时会得到这样的

人天福报；最终会获得决定胜，即获得佛果，就像我们刚才讲的，以菩提心、空性来摄持的话，会得到这样的善业。

总的来讲，做任何善业都会获得快乐。讲义当中引用了《般若八千颂》的一个教证：佛陀跟舍利子说，如果以菩提心来摄持，那么行持十善、四禅、四无色定以及六度当中的任何一度，乃至菩提果之间，善根是不会灭尽的¹⁴²。这个教证很重要，大家还是要记下来。

在学菩提道的时候，现在世间人有很多怀疑，其实是因为他自己没有好好学。如果好好学的话就会发现，很多怀疑在经论当中已经回答得非常明白了。比如很多人会想：“啊，我发了菩提心而行持善法的话，中间会不会被嗔恨心毁坏啊？”我以前也说过，如果

142 《大圓滿心性休息大車疏》：《般若八千頌》中云：“尊者舍利子，以何善根趨入人間、天界復成就無上正等覺？以發無上菩提心攝持之十善、四禪、四無色定、六度，中間永不滅盡也。”

你真的以菩提心来摄持的话，虽然中间可能会有一些嗔恨心等这样那样的烦恼，但是乃至菩提果之间，这个善根都不会被摧毁的——中间永远不会灭尽。这个很重要的！

以上讲了异熟果。前面讲了，从现在乃至菩提果之间，随解脱分的善根不会像随福德分善根那样灭尽，这个还是比较重要的。随福德分的善根，获得人天福报以后就没有了，但是以菩提心摄持的随解脱分善根，就像《入行论》第一品所讲的，乃至菩提果之间一直不会灭尽¹⁴³。

我那天在加拿大多伦多大学讲菩提心的功德，当时觉得：“我们还是要学大乘菩提心，这样之后，做很多善事都能增上，这一点很重要！”我当时一直有这种心态。

143 《入菩萨行论》：“其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。”

下面讲等流果，有同行等流果和感受等流果两种。

己二、等流果：

同行等流善自增，感受戒杀得长寿，
断除偷盗受用丰，断除邪淫夫妻和，
无有一切诸怨敌。断除妄语不遭谤，
断除离间互为友，断除恶语言适宜，
断除绮语众悦耳。断除贪心果知足，
断除嗔心具慈心，断除邪见具正见¹⁴⁴。

“同行等流善自增，”下面讲同行等流果。跟前面所讲的一样，断除了杀生的话，即生当中就不喜欢杀生；断除了偷盗，即生当中也不喜欢偷盗——两个同学一起去某个地方，一个想偷东西，一个就不想偷东西；断除了邪淫，即生当中也会受持清净戒律，等

144 《大圆满心性休息大车疏》：“本段颂词，藏文原文中没有将十善一一列出，只有等流果，但为了便于理解，在翻译时将对应的善业也补充上。”

等。与生俱来就喜欢做善事，不愿意做恶事，这叫做善业的同行等流果。

很多人就一直有这种习气，不管别人怎么样……这跟后天的教育都没有关系，他生来在善和恶方面的习气就跟其他人不相同。

“感受戒杀得长寿，”下面讲，十种善业的感受等流果是什么呢？首先是“戒杀”，断除杀生会获得长寿。

现在很多人的做法是完全相反的，为了长寿要杀很多生——要补身体就杀鸡、杀鱼、杀猪等，杀很多很多众生。其实应该说，他们是非常可怜的，这也是世间一个非常颠倒的见解。

其实长寿跟你前世的放生等有关系，而且如果你想要即生当中长寿的话，那么按照现世现报的因果规律，即生当中也要不害众生的生命。

我经常想，汉地很多高僧大德是吃素的，住在世间的时间是特别长的，这也跟因果有一定的关系；而有些大老板，特别爱点杀活鱼等，这样的人好像很年轻就离开人间了。这确实是因果不虚——“戒杀得长寿”。

长寿的窍诀不是杀生，这一点世间人应该要懂得。很多人想“我父母要长寿，多杀一点什么什么”，“我要长寿，要吃点什么”。尤其是一些多病的人，想通过抢夺其他众生的生命来补上自己的寿命，恐怕有一定的困难，大家应该注意。

“断除偷盗受用丰，”以前断除偷盗的感受等流果，是即生当中非常有财富。

有些人即生当中为什么会富裕啊？实际上他原来一分钱都没有，但是当前世的福报现前时，财富也很快就会现前。

人当中，有些人长得很好看，有些长得特别难看；有些特别富裕，有些特别贫穷……关于这些道理，佛陀在佛经当中讲得非常清楚。

比如《金色王经》中讲：“善业为端正，不善为鄙陋，二业皆有报，必定实得果。”有些人做了善业以后，他就会相貌端严，财富、功德也很圆满。有些人因为前世造了一些恶业，即生当中又贫穷、又丑陋、又多病，自己也是没办法活在世界上，特别痛苦，而且说话也没有勇气、特别害怕，从身心的整个状况来讲都是非常不妙的。这也是跟他们的前世有关。如果我们稍微相信这方面道理的话，的确也是非常容易理解的。

行善不一定现世现报

我以前看过一个经典，是《大庄严论经》，这里面有一个公案。说是一个医生全力以赴地为国王治

病，因为他的医德和医术很好，最后确实把国王的病治好了，他心里就想：“我治好了国王的病，他肯定会给我一些利益吧？”但是当他走的时候，国王什么都没有给。没有想到的是，国王通过另一个途径酬谢了他。原来他家里没有牛羊、没有房屋、没有家具，国王派人令他家里所有的财富都得以圆满了。他到了家里之后才发现，原来国王给他的特别多。

此经中还有一个教证，前面是说：“施未见报时，心意有疑悔，以为徒疲劳，终究无所得。”意思是说，当你做了好事，还没有真正见到果报的时候，心里会怀疑、伤心，觉得：“这次我做的一切都是徒劳无益的，没有所得。”

后面又说：“既得生中阴，始见善相貌，如医到家已，方生大欢喜。”但是后来“生中阴”（可能指自性中阴¹⁴⁵）的时候，才真正见到人的相貌庄严，这时才

145 《俱舍论讲解》：“法性中阴过后即为受生中阴，也叫转世中阴，此后开始投

知道：“噢，原来做善业的果报就是这样的。”就像那个医生到了家里才知道，所有财富都已经圆满了。这是一种比喻，我觉得很有意义。

刚才那个医生承侍国王时，还不知道国王如何酬谢他，他承侍国王相当于我们做善事的过程；当时他认为“我做这件事好像是徒劳无益的”，相当于我们做善事没有看到现世现报时的心态；后来他回到家里，发现所有资具都圆满了，就相当于我们做善业的果报最后呈现了。

所以，我们今天做的善业不一定像世间人想象的那样，马上现世现报，没有这样的，中间要有一个过程。它是换另一个角度，在其他时候，在你的身上呈现果报，可能是相貌端严、财富圆满、身体健康、美名远扬等，很多福报会在其他时间呈现。

生即形成自性中阴。”

“断除邪淫夫妻和，无有一切诸怨敌。”断除了邪淫之后，会夫妻和合、家庭美满，没有任何怨敌、违缘，非常快乐、幸福。

“断除妄语不遭谤，”断除了妄语以后，一般不会遭受别人各种各样的诽谤。

“断除离间互为友，”断除了离间语，你所接触的同事、道友等都是非常友好的。

“断除恶语言适宜，”断除了恶语以后，你所说的话会特别入耳、特别合适。

有些人好像说半天，别人也不知道他在说什么，但是有些人说一句话，分量和力量都非常强大。

“断除绮语众悦耳。”断除了绮语之后，他所说的话就非常悦耳。

同样的一句话，前世造善业的人说，大家都很能接受；如果由前世业力不好的人说，可能把很多人都得罪了。

以上是语言方面的感受等流果。

“断除贪心果知足，”断除了贪心，生生世世知足少欲、知足常乐。

“断除嗔心具慈心，”断除了嗔心之后，这个人常常具有大慈大悲心，不会很自私的。

“断除邪见具正见。”断除了邪见之后，常时具有善心，具有因果正见。

所以说，今生当中的修行好不好，其实还是跟前世有一定的关系。很多道友说：“我很想变成一个很好的修行人，但是实在没有办法，我前世的业力太重了！”

如果前世将杀盗淫妄等所有十不善业都做过的话，即生当中不好的业力就全部现前，而好的业在你面前、在你自己的相续当中很难呈现。自己倒是很想做一个好人，但是呢……比如说一个人从来没有读过书，长大之后却很想变成有智慧的人，这有一定的困难，因为你最开始起步的资源太欠缺、太贫乏了，这也可能有一定的关系。

下面讲一下增上果，这个比较简单。

己三、增上果：

增上果生圆满境，食易消化药力大，
净处药等具美味，他人不欺离畏害，
众人和合得胜乐，随季成熟丰收果，
地平严饰清凉池，鲜花果实皆繁茂，
叶果药等具美味，资源富饶具亲友。

此处每一句对应的是断除一种不善业的增上果。

“增上果生圆满境，” 断除了杀生的话，会转生到非常圆满的环境。

像西方有些国家，我一到了那里就会想道：
“哇，这里的人以前肯定断除过杀生，但他们今生杀生很厉害，以后可能不会转生到这样的地方了。”

“食易消化药力大，” 断除不与取的话，会转生到一些饮食容易消化、药力非常大的地方。

“净处药等具美味，” 断除邪淫的话，会出生于非常清净的地方，具有药树、美味等，什么都非常好。

“他人不欺离畏害，” 断除妄语的话，不会受到别人的欺骗，也不会转生到有危害的地方，而是转生到很安全的地方。

有些地方的人，经常受这个人的欺骗、受那个人的打击等，而断除妄语的人就不是这样，他们会转生到很安全的地方去。

“众人和合得胜乐，”断除离间语的人，会转生到特别和合的地方。

包括我们有些法师和其他的人，在他的家庭中，每个人都很真实的；他所在的群体也非常和合，有一种快乐的气氛。

“随季成熟丰收果，”断除粗语的话，会转生于四季没有颠倒的地方，果实会适时成熟。

“地平严饰清凉池，”断除绮语的话，会转生到非常平坦、有一些湖泊，并且有各种美好外境点缀、非常庄严的地方去。

“鲜花果实皆繁茂，”断除贪心的人，会转生于

鲜花、果实、庄稼非常繁茂的地方去。

“叶果药等具美味，”断除了害心的话，会转生到枝繁叶茂、果实丰富的地方去。

“资源富饶具亲友。”断除了邪见的话，会转生到资源丰富的地方去。“资源”包括一些矿产，比如铁、金子、银子、煤炭等。

像山西的很多“煤老板儿”，他们以前应该都是断除邪见的。有些煤老板到国外去的时候，带着几千万美金，一袋一袋的全部装在一个大车里面。到那去买一栋一栋的房子，都是当场付钱，不需要刷卡。他们国外的人就觉得很稀有：“啊？这些人有这么多美金，从哪里转过来的？”他们问我：“不管坐飞机也好，任何一个途径也好，拿这么多美金不安全吧？从哪里拿来的？”我跟他们说：“这是从福报而来的，你们找不到。”（众笑）应该说是从增上果而来的，

对吧？

己四、士用果：

士用之果善增上，如意成办诸所愿。

“士用之果善增上，”所谓的士用果，跟前面讲的一样，不管做任何善事，它会一直不断地增长。

就像炒股一样，有些人正好遇到机会的时候，会赚很多很多钱。现在股市好像稍微好一点了，我倒是没有关注，但是前一段时间听很多人说过，这是他们非常关心的事，就像山上的个别人关心修行一样。城市里面的很多人都一直看着股市的上涨和下跌，尤其是到一些交易大厅的时候，会看到无数的人都在看着“虚空”想发财，这也是一种方法吧。

做善事和做恶事也一样的，时间久了以后，它有它的增长率。

“如意成办诸所愿。”因此，所谓的士用果，就像《普贤行愿品》讲的一样：“一切妙行皆成就。”有了这样的福报，一切妙行都会成就的。

通过以上的分析，希望大家对业因果方面有个比较好的认识。

第 27 课

2015 年 4 月 20 日

今天讲《大圆满心性休息》的业因果品。前面讲了做善事的果报——十善的四种果，今天讲行持六度的果。

己五、六度之果：

此外布施具财富，持戒安乐忍相好，
精进具德禅心静，智慧获得胜解脱。

“此外布施具财富，”除了前面讲的十善之果以外，还有行持六度万行的果。行持六度万行，不管是布施、持戒、安忍、精进、禅定还是智慧，都需要以

菩提心来摄持。如果以菩提心来摄持，就叫做七波罗蜜多或者七种最殊胜的善法。《大车疏》中也讲了，六度一定要有菩提心来摄持，这样的话，生生世世感得的果报非常不可思议。

所以这里讲，如果前世做了布施，即生当中不管哪方面的财富都会圆满的。

“持戒安乐忍相好，” 守持清净戒律的话，即生当中非常快乐——心情也很快乐，生活中也不会经常出现各种痛苦的事情。前世修安忍的人，即生当中相貌端严，长相相当好看。

现在很多人，尤其是年轻人，对自己的长相特别特别执著。我们去美国的时候，我问了一个人：“你们美国人在这方面怎么样？”他说：“我们美国人也特别注重长相，稍微有点钱的人，在美国本地和加拿大做整容手术，钱比较少的人，大多数都去韩国。”

最近韩国的很多新闻当中也说，很多人因为做了整容，脸型都已经没办法恢复了。

按理来讲，真正的庄严之因是修安忍。但是这些人往往不修安忍，脾气特别不好。也许这辈子通过整容会变得好看一点，但是天天跟别人发脾气、愁眉苦脸的话，可能下一辈子更需要做整容（众笑）。所以，修相好圆满也是有一定的困难。

我们以前也讲过吧，《入中论》中说：“忍感妙色善士喜。”修安忍会获得妙色，而且令很多人非常欢喜。我们看到，有些人可能因为以前修过安忍，今生当中大家都愿意跟他交往。

“精进具德禅心静，”修精进会具有德行。如果某个人的品质、品德都非常不错的话，他前世是修精进的。前世修禅定的话，即生当中心会很寂静，不会很浮躁、痛苦。有些人本来生活是很可以的，但是心

特别乱，没办法静下来，不管处在什么样的环境当中都很痛苦。

“智慧获得胜解脱。”通过智慧能获得殊胜的解脱。

所以我们经常讲，通过修持六波罗蜜多，即生当中整个人的财富、长相、心态和德行等各方面的确都会获得非常殊胜的果报。尤其是前世持清淨戒律的人，即生当中极其快乐。我感觉，有些人今生的德行非常好，守持的戒律极其清淨；由于修清淨的戒律，他整个身心都是非常安乐的，白天、晚上都过得特别快乐。

《大般涅槃经》中讲过：“持戒则为乐，身不受众苦，睡眠得安隐，寤则心欢喜。”意思就是说，修清淨戒律的人会获得快乐，他的身心不会受到诸多痛苦；晚上睡觉也睡得很香，不会一直睡不着、好几

天睡不着；白天醒过来之后，这种人一般也是特别开心的。

我身边的有些出家人也是这样，因为没有感情上、生活上、心理上的各种负担，很多人说，晚上睡下去以后，身体的整个姿势都不用改变，第二天早上醒来的时候还是这种状态，一直睡着，这说明心很清净。如果心态很浮躁，整个身心没有什么约束的话，恐怕白天也不安逸，晚上更加不快乐，甚至做各种各样的噩梦。这也是世间当中的一种规律，大家也是非常清楚的。所以，内心的寂静应该是现在人们所谓的一种快乐吧。

这一点在《诸法集要经》当中也有：“若人心寂静，诸根不散乱，决定趣菩提，此说为安乐。”意思就是说，如果我们的心的清净，诸根也不会散乱，不像现在很多世间人一样。这种人死了以后，将来一定会趣向菩提，在这之前，生生世世当中也会获得快

乐的。

现在大多数人不快乐、一直修行不成功，其实是因为内心不能寂静，整天都是非理作意，有一种非常伤感的心态，自己的生活也很痛苦。

其实我们在这个世界上，除了爱护和保护内心以外，应该没有什么可靠的。我总是这样觉得，整个世界当中，不管什么东西都不可信任，不是很可靠的。到最后你真正离开这个世界的时候，连自己的身体也不可靠，亲朋好友也不可靠，你积累的所有财富都不可靠，都是五家共用¹⁴⁶，并不是自己独有的。

通过这些道理，我们也要看明白世界的真相，看明白世间当中到底什么才有价值。大家知道，六波罗蜜多不是一种传说。我们在修行当中，如果真的能守持一分以上的戒律，行持安忍、精进等等，那是非常

146 《大智度论》：“勤苦求财，五家所共，若王、若贼、若火、若水、若不爱子用，乃至藏埋亦失。”

有意义的。

己六、四无量之果：

下面讲四无量心的果。四无量心为什么叫“无量”呢？《阿毗达摩俱舍论》中讲，因为它所缘的众生是无量无边的，所行持的福德是无量无边的，最后所得到的果也是无量无边的，因此叫四种无量心¹⁴⁷。

慈心悦意悲成利，喜心圆满舍无垢，
 总之福慧资粮果，暂时增上决定胜。
 此乃妙道大车轨，三世诸佛圆满因¹⁴⁸。

“慈心悦意悲成利，”前世经常修慈心的话——愿一切众生获得快乐的这种心，谁看到他都觉得特别

147 《阿毗达摩俱舍论》：“言无量者。无量有情为所缘故。引无量福故。感无量果故。”

148 《大圆满心性休息大车疏》当中“慈心众人皆悦意，悲心利益无边际，喜心财富皆圆满，舍心自心极堪能。”的藏文原文是长行文，即注释部分，不是《大圆满心性休息》的颂词。

悦意、特别可爱。修了大悲心的话，即生当中能饶益无量无边的众生。

“喜心圆满舍无垢，”修了喜心能圆满财富。你看想发财的话，也需要修喜无量心。现在很多人想发财就请财神，我对财神方面确实不是很专业。修舍无量心的话，会使自己的身语意无有垢染、心态堪能等等。

“总之福慧资粮果，暂时增上决定胜。”总而言之，修四无量心能积累智慧和福德两种资粮，它的果是暂时获得增上生即人天福报的快乐，最究竟获得决定胜即三菩提的快乐。

“此乃妙道大车轨，三世诸佛圆满因。”实际上这是一个大车道——通往解脱大道的大车轨，就像火车等都有通往目的地的大道一样，三世诸佛也是通过四无量心到达彼岸的。

因此，我们现在不修四无量心的话，获得解脱是非常困难的。有些人讲：“缘一切众生对我来讲有一定的困难，缘一个众生、两个众生还是可以的。”当然刚开始的时候，四无量心也有不同的修法：先缘一个众生，再缘自己周围的亲朋好友，然后逐渐扩大范围，这是可以的。但不管怎样，四无量心一定要修行。

我们修菩提心之前，也经常讲四无量心，后面第七品也会讲的。它的功德是无量无边的，其实缘一个众生，让他快乐、远离痛苦的功德也是不可思议，更何况说缘一切众生呢？

《本事经》中讲：“于一有情所，能修慈善心，其福尚无边，何况于一切？”对于一个众生，如果能修慈善心的话，其福德都是无量无边的，何况以所有众生作为对境，修慈悲喜舍四无量心的慈善心，那种功德更是不可思议的。

《大车疏》中引用了《宝鬘论》中比较广的教证，讲了修四无量心、六通、智慧、悲心的果报是怎么样的，以及没有吝啬心、贪心而利他的功德是什么¹⁴⁹。

我以前也讲过《中观宝鬘论》，好像讲过两遍。我没有翻译之前，在其他译本上讲过。我在一个堪布那儿也得过传承。《中观宝鬘论》也很重要，在行持善法方面，我们有必要经常学一学。

刚才讲了《本事经》中的四无量心，它的果报应该是通往解脱大道的，三世诸佛都是经过这样的道而

149 《宝鬘论》：“每日三时施，三百罐饮食，不及须臾间，修慈一分福。人天等慈爱，彼等亦守护，意喜身乐多，无有毒刃害，无勤事得成，感生梵天界，纵然未解脱，亦得慈八德。若令诸有情，坚发菩提心，常得如山王，稳固菩提心。由信离无暇，依戒生善趣，凭依修空性，不执一切法。正直具正念，思维得智慧，恭敬证法义，护法具智慧。依凭闻正法，施法无障碍，感得伴诸佛，迅速成所欲。无贪成法利。无吝增受用。无慢成主尊。法忍获总持。以授五精华，及作无畏施，诸魔不能侵，成大威力最。佛塔供灯鬘，暗处置灯盏，油灯加油汁，依此得天眼。供养佛塔时，敬献妙乐器，铃铛螺及鼓，依此得天耳。不举他过失，不说诸残疾，随护他心故，获得他心通。施履及车乘，服侍羸弱者，乘骑奉上师，智者得神变。为法而行事，忆念法句义，法施无有垢，故得宿命通。如实尽了知，诸法无自性，故得第六通，永尽一切漏。为度诸有情，了真如等性，大悲润修行，成具殊胜佛。种种愿清静，佛刹即清静。宝献能仁王，得放无量光。故知业果理，随同而行持，恒常利有情，即利汝自己。”

到达了彼岸，因此我们也应该行持这样的道理。

己七、二谛之果：

下面是第七个科判：二谛之果，即行持胜义谛和世俗谛的果。

如是有寂诸行业，依心心性即光明，
无作离戏如虚空，二谛之义缘起生。

“如是有寂诸行业，依心心性即光明，”前面讲到的业，如果再深一点理解的话，那么三有轮回的法也好，寂静涅槃的法也好，全部是以业来现前的。

“寂”，指寂灭、涅槃法，“有”指的是三有。

怎么以业来现前的呢？所有的出世间法是由善业和无漏业逐渐形成的，所有的轮回和不清净的法是由有漏业、恶业以及一些随福德分的业形成的。

但是，就像我们前面引用《宝性论》中地、水、火、风、虚空的比喻所说，归根结底，这个业是依靠心的，心性 is 光明的。那心的本性是什么呢？它的本体是空性的，本性也是光明的，光明和空性无二无别的。

“无作离戏如虚空，二谛之义缘起生。”从空性方面讲，“无作离戏如虚空”，没有任何能作、所作，远离了一切有无是非的戏论，就像虚空一样。但是从显现方面来讲，它的明分也是不灭的。而且，业在因缘具足的情况下一定会成熟的。

所以，二转法轮的胜义谛讲业是空性的，三转法轮的胜义谛讲业是光明的；从世俗谛上讲，业是丝毫不虚的，就像种子种下了之后，因缘具足的时候果一定会产生一样，在名言当中是无欺的，这叫做缘起。

我们讲到缘起性空的时候会说，真正了义缘起

就是万法的本性。在《解义慧剑》《缘起赞》《中观根本慧论》《中观庄严论释》，我给大家讲过的这几部论当中都提到过。

所以，从胜义谛当中观察，业的本体是不成立的；从世俗谛当中观察，它是成立的；再细致观察，发现它是依靠心的，最后心性也是光明的。这样的道理我们一定要明白。

我们一定要懂得胜义谛和世俗谛之间的差别。若谁已经懂得了胜义谛和世俗谛的差别，那么他已经懂得了佛陀的甚深密意；如果谁没有懂得胜义谛和世俗谛之间的差别，他对佛教的甚深密意就并没有懂得。

现在汉地的很多书里面也好，有些论师讲课的过程中也好，有个别人对胜义谛和世俗谛好像讲得比较模糊。但藏传佛教和印度佛教讲得非常清楚。

以前汉地也翻译过的《入大乘论》，译者说是

坚意论师，可能是安慧论师吧——其中专门建立大乘是佛语。我记得里面有一句话：“若不能分别，真俗二圣谛，如是则不知，佛法甚深义。”如果不能辨别“真俗”，即胜义谛和世俗谛，这样的人就不能了知佛教的甚深意义。也就是说，任何一个人，不管你是什么身份，是大教授也好、大堪布也好、大法师也好，如果没有懂得胜义谛和世俗谛之间的差别，包括它们的本质、分类等差别，那就根本没有懂得佛教真正的甚深意义。《中观根本慧论》当中也讲过相同的教证。所以，我们要明白佛教甚深义的话，一定要讲到胜义谛和世俗谛之间的差别。

关于胜义谛和世俗谛，也可以这么讲：所谓的业在胜义谛当中确实是不可得的，讲《金刚经》、讲般若空性的时候，所谓业的本体，不管是善业还是恶业，你去观察的时候都没办法得到；在世俗谛当中，它是因果的种子，一定是存在的。我们不能认为：

“啊，既然胜义谛当中不存在，那就什么都没有。”不能这么说。现在世间的万事万物在世俗当中是存在的——胜义当中不存在，不一定在现在的世俗当中也不存在。这样的甚深道理，我想很多人应该要明白。

这次听课的人有各种各样的层次。有些已经闻思十几年、二三十年了，有些可能刚刚开始学佛，什么叫做胜义谛、世俗谛都不懂：“啊？什么胜义谛、世俗谛，是什么意思？‘di’是大地的‘地’吗，还是敌人的‘敌’？”我的发音是标准的普通话，所以说“胜义谛”的话，可能经常……嘿嘿！

《大车疏》中还引用了《三摩地王经》当中关于业、二谛之间差别的教证，讲得比较清楚。

己八、善恶分别之果：

第八个问题讲到“善恶分别之果”，即善和恶有

不同的果。

好像有些人也没有书、也听不懂，很痛苦的样子。你们旁边的人如果有书的话，就让他看一下，也不要特别吝啬，对吧？我们学院经常有一些新来的，有些是旅游的，有些是莫名其妙就来到了听法的行列当中，没有书的话有时候可能听不懂，一个小时也是度日如年，以后你们还是要照顾一下。

本来清净无而现，业作一切如画家，
恒时跟随如身影，不迁他处如苦乐，
自性难挡如河流，能变高下如君主，
极其广大如虚空，黑白不变如莲花。

这个颂词很重要，讲到了善恶的本性和果，当然科判当中讲的是果，但实际上也可以说业的本性和果这两者是同时讲的。刚才讲二谛的果也是一样：一方面讲业自己的本性，一方面讲业在二谛当中出现的果

是什么样的——它在世俗当中有无欺的果，在胜义当中远离一切戏论。这里的善恶之果也是一样的。

“本来清净无而现，”一切业也好、烦恼也好，在本性上是空性的，但是它的显现不灭，即无而显现。

善恶的业，真正从其本体上观察的时候，就像《金刚经》所讲的一样，在世俗当中如梦幻泡影，胜义当中一切相皆为虚妄，而且再观察的时候，就根本一无所得。

“业作一切如画家，”虽然如此，但在世俗当中，在我们面前，确实是“业作一切”——业能作各种各样的事物，就像画家一样。

画家画人也可以、画马也可以、画火车也可以，各种各样的事物都可以画得栩栩如生。同样，我们在即生当中因为造作的业是不同的，将来变成人也有可

能，变成动物也有可能，变成天人、地狱等众生也有可能。因为我现在的业不同，将来我就把自己“画”成了这样。这是说，业就是画家。

其实我们每一个人都是画师，将来自己会变成什么样呢？自己可以描画。其实我们也是自己偶像的作者，有些人特别喜欢一些明星的话，就可以在这方面操作。

“恒时跟随如身影，”业恒时都是跟着我们的，但我们可能看不到。即生当中，乃至业没有消尽之前，它一直跟着我们，就像身体的影子一样。

如《功德藏》所讲，就像高空当中飞翔的飞禽，暂时看不到影子，但是一旦它落到地上，它的身影也就黑乎乎地跟着下来了¹⁵⁰。同样的道理，我们每一个人从无始以来一直带有很多很多的业，可我们现在是

150 《功德藏》：“高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，然与其身无离合，因缘聚合定现前。”

看不到的。

我经常觉得，虽然说业是看不到的，但是的确也能看得到它的作用——每个人的习气都不相同，烦恼也不相同，根基也不相同，有时候智慧也不相同。有些人以前行持善法比较多，即生当中接受能力等都很强；有些人很想学，包括我们有些道友很想背诵，很想做一个好人，但是一旦业力现前就没办法了。因此业虽然看不到，但是它在不断地起作用。

“不迁他处如苦乐，” 它不会迁移到别的地方去，就像我们自己身上的苦和乐一样——我今天的痛苦或快乐，都没办法迁到别人身上。所以，业就像我们自身带着的苦乐一样，没办法“传染”给别人，或者让别人代替。

“自性难挡如河流，” 业的自性非常难以抵挡，一旦业力成熟，谁也没办法的。

1984 年，我在德巴堪布面前听课，那时还没有出家，是半出家、半在家的時候。有一个人曾经当过出家人、后来还俗了，我住在他的房子里面，因为我当时在家乡的寺院里没有房子。那个时候我各方面还是非常地精进，因为当时刚想出家，就像现在某某个别人一样。

那个时候，我就问那个人：“你以前不是当出家人吗？现在怎么还俗了？”他把《大圓滿前行》里面的很多道理、教证背得很好的，他就说：“无垢光尊者不是说过吗？业的自性像河流一样难以阻挡，所以我最后业力现前，不得不还俗，没办法。”他就引用这个教证和大圓滿的一个教证来自我安慰。

所以这里也讲，有些人恶业出现的时候，就像江河泛滥一样，你要想砌个堡坎，或者怎么样想阻挡的话，都是很难的。有时候前世特别大的一些业力现前，可能很多人都没办法，很难阻挡。

“能变高下如君主，”业能变高、能变下，就像皇帝、国王一样，国王可以让别人的地位提升，也可以把他关在监狱当中，业也有这种作用。我们很有可能因为做善业而变成全世界最富裕的人，也可能因为做一个恶业，下辈子马上变成一个非常低下的乞丐、残疾人等等。

“极其广大如虚空，”业非常广大，就像虚空一样。它是无法描述的，其范围极其广大。

“黑白不变如莲花。”业又像睡莲和白莲一样，互不杂染、毫不混淆。不管做善业、做恶业，任何一种业都有一种规律性，隐藏在你的阿赖耶上面。

所以，我们一定要懂得业的意义。确实，相关经典当中都讲到了，真正懂得了业，才懂得了佛教的甚深意义。我前一段时间也讲了，我们藏地不管是智者也好、愚者也好，都认为，如果某个人对因果很谨

慎，人们对他道德上的评价就非常高。

总之，在整个世间当中，业是丝毫也不会耗尽或错乱的，它是恒时存在的。《诸法集要经》当中说：

“大地有散坏，海水亦枯竭，唯业画长存，随处而显现。”大地有散坏的时候，大海也有枯竭的时候，唯有像绘画一样的业长存，而且是随处而显现的。也就是说，唯有业是毫不杂染的，它与你如影随形，永远不会有丝毫错乱，也不会凭空耗尽，业是以这样的方式来存在的。

舍弃愚人的“秘诀”

很多人确实不知道这种道理，反而以自己的分别念来认为“善恶不存在”或者“因果不存在”，尤其是在现在所谓的无神论，以及各种宗教、非宗教思想的提倡下，人们在生活当中的个别观念特别可笑。

《百喻经》当中有一个故事，一个人从印度的北方到南方去，后来在那里成家、生活。他有一个习惯，就是吃饭特别特别快，每次都是“吃快餐”。他的妻子就感到稀有，问他：“你为什么这样？每次吃饭，我还没有开始，你都已经吃完了，这是什么原因？”他说：“这是我的一个秘密，不告诉你。”于是他很多年一直不说。但后来通过他妻子再三劝请，有一天他告诉她：“这是我们家祖祖辈辈的一个传统。”她本来以为这个秘诀可能真的很特殊，但听他说了好像也没有什么，他吃饭这样快只是他们的一个“传统”而已¹⁵¹。

佛陀说，个别地方的人认为长期延续下来的某种观念是合理的，其实他们跟这个人是一样的。这个人

151 《百喻经》：（六九）效其祖先急速食喻：昔有一人从北天竺至南天竺，住止既久，即聘其女共为夫妇。时妇为夫造设饮食，夫得急吞不避其热。妇时怪之，语其夫言：“此中无贼劫夺人者，有何急事匆匆乃尔不安徐食？”夫答妇言：“有好密事不得语汝。”妇闻其言谓有异法，殷勤问之，良久乃答：“我祖父已来法常速食，我今效之，是故疾耳。”世间凡夫亦复如是，不达正理不知善恶，作诸邪行不以为耻，而云我祖父已来作如是法，至死受行终不舍离，如彼愚人习其速食以为好法。

也是愚人，吃饭没有什么传统的，爸爸妈妈吃得快的话，你不一定也要吃得快，这不一定是个秘诀。但很多人都是这样：“我的爷爷奶奶认为因果不存在，这是我家里的传统。我们不相信这个——爷爷不相信、爸爸不相信、我也不相信。”这种“不相信”相当于他的一种观念，但这是不合理的，是愚人的一种追求，愚人的一个“秘诀”。

现在的有些年轻人，我觉得要好一点，不像前几十年的人，那个时候的人就是“我不信这一套”。但你不信因果等道理是有真正的理由还是没有理由？如果没有理由的话，那就是一种愚痴，这叫做迷信。虽然你不信因果等，但是你已经“信迷信”了，可以这么讲。

业力不可思议

《大车疏》也引用了《正法念处经》中的教证，

讲得非常细致。的确，我们在生活当中有时候也感觉得到，业确实是不可思议的，每个众生身上出现的一些事情也是很难以阻挡的，包括你生的病、你产生的烦恼、你的工作、你的家庭……好多好多事情并不是你所想象的那样。你即生当中很想以某种方式来过生活，但是因为你没有自由，前世的业力造成了现在的你，你已经被推到了今天。这个时候，你本来想这样，但是因为前世的业，你却不得不那样做，没有办法。

《俱舍论》讲，有一种业叫做引业，有一种业叫做满业，在非常复杂的业的推动和驱使下，有些事情我们确实也是没办法的。业就像国王一样，国王下命令之后，我本来不想这样做，但是也没办法，只有在他的手下。同样，我们在业的支配下，现在也只有这样做。但是未来的安排者、主导者就是我们自己，我们的教育者也是自己。那么，以后是生生世世快乐，

还是生生世世感受痛苦呢？这一点掌握在我们自己的手里。

在这些问题上面，如果你实在没有智慧的话，那没办法的；如果稍微有一点智慧的话，我们都是人，自己应该想一想。确实当我看到周围发生的任何情况，以及网上各种各样事情的时候，第一个概念就是：“啊，业力不可思议！”我有这种感觉，很惊讶的。

比如今天，我听说一个病人病得非常严重，特别特别痛苦，他的惨叫声特别让人悲伤。但是业力现前的时候也没办法，我虽然给他念个经，也不可能阻挡业力，如果能阻挡的话，佛陀早已将三界可怜众生的业全部斩断了。

业力已经现前的时候是没办法的，但我们对将来的因果可以谨慎取舍，其实每个人也应该是自己未来

的造作者。在这方面，你们也应该想一想。无垢光尊者的金刚语确实讲得非常细致，每一个比喻都让我们有很多思维的空间。而且在现实当中，东西方人类的历史上以及当下发生的各种情况，都可以说明业力的果是不可思议的。

包括我们当中，有福报的人做很多事情是轻而易举、非常顺利的；没有福报的人，不管什么事情，怎么样做都非常困难，一直坚持不下去、扛不下去。现在很多人都说“我现在扛不住了”，“我现在坚持不下去了，已经没办法了，开始垮了”，“已经崩溃了”，“已经疯了”等等。这可能也是因为有些业力的河流已经来了，虽然你砌了一些堡坎，但是已经没办法了，马上就要被冲走了。这方面值得我们思维。

己九、甚深缘起之果：

这个《心性休息》确实很好，讲一次你们不一定

能听得懂，以后要多次看、多次思维。

观察诸业无本性，如梦能现异苦乐，
心立诸业无实相，因果无欺深缘起。
非有非无无二性，行何成熟如是果，
此乃如所尽所境，遍知如来所宣说。

“观察诸业无本性，”我们前面也讲了，如果在整个世界当中寻找业的本体，不管是在外也好、在内也好、在中间也好，在任何地方寻找都是得不到的。

如《入行论》所讲：所谓的烦恼，在外面也没有，在里面的根身上也没有，在中间也没有，在其他地方也没有，这样的话，烦恼怎么害众生呢¹⁵²？

我们的业确实也是这样的，如果真的去找的话，所谓的善业也好、恶业也好，它的来源也找不到，

152 《入行论》：“惑非住外境，非住根身间，亦非其他处，云何害众生？惑幻心莫惧，为智应精进。”

住处也找不到，去处也找不到，其本体确实是找不到的。

“如梦能现异苦乐，”虽然胜义当中找不到，但是在世俗当中如梦如幻、如阳焰水一样可以有各种显现，也一定会给我们带来苦乐——善业带来快乐，恶业带来痛苦，这些无有任何欺惑。

“心立诸业无实相，因果无欺深缘起。”而且这样的业，是无明和行的因缘具足时开始造作的，是心安立的。但是你真正去寻找其本体时，实相也找不到、相状也找不到。这就是因果无欺的缘起性。

什么叫缘起？大家知道，胜义当中皆空，世俗当中无欺而存在。而且它的存在有一定的规律，并不是做善事一定会感受痛苦，做恶事会感受快乐，这不是一种规律；而是做善事之后真正会获得快乐，这是无欺的缘起。

“非有非无无二性，”如果我们再次观察业的本性，它不是有的，也不是无的，也不是有无二者，也并不是有无二者以外的。即如前所说，在胜义当中远离四边八戏。

“行何成熟如是果，”在世俗当中，行什么样的业就成熟什么样的果。比如我做布施的话，将来会生生世世财富圆满；我持戒的话，将来生生世世获得善趣的快乐；我安忍的话，生生世世长相非常好。所以说，所有的果无欺而存在。

“此乃如所尽所境，遍知如来所宣说。”这一点从空性方面讲，实际上是佛陀如所有智的对境，从世俗无欺的显现方面讲，是佛陀尽所有智所了知的。因此在世間，唯有遍知佛陀知道因果无欺的真正道理。在《缘起赞》当中，也是通过业等缘起性空的道理来赞叹佛陀。

印度的一位尊者叫巴雪大师，他在《中观宝灯论》中也讲过：“出有坏您说，因果无欺惑，诸业皆如梦，他论未宣说。”释尊您说因果是无欺的，所有的业实际上是如梦如幻的——当时无欺存在，真正会带来快乐和痛苦，但是到真正观察的时候，它就像梦中的感受在醒来时就没有了一样。因此，我们现实生活当中所有的业也全部都是这样的一种本体。

我相信在座各位听了《心性休息》之后会知道，所谓的业在胜义空性当中是什么样的一种本体，在世俗名言当中是如何存在的。这个时候我们不会说“业要存在的话，胜义当中也是不会空的”——不会堕入这样的常边；也不会认为，业不存在的话连名言当中也不存在，“啊，一切都是空性的，我什么恶业都可以做”——也不会堕入这样的断边。

“业力最为大”

《大智度论》中说：“业力最为大，世间中无比。”业的力量在世间当中没有能与之相比的。世间人经常说“这个伟大、那个伟大”，但实际上，在世间当中真正最伟大、最广大的就是业的力量。所以龙猛菩萨也说，世间当中业确实是非常广大的。

在现实生活中，我自己非常诚信因果不虚。因为我即生当中的很多方面，包括自己的心态也好、事业也好、所作所为也好，都跟前世的业有主要关系。当然，这些跟我即生当中的努力和发心也是分不开的。

所以，世间各种各样的现象都跟业有密切关系。而且我们的很多不同，也可以承认是业。《华严经》中说：“一切世间之所有，种种果报各不同，莫不皆由业力成，若灭于业彼皆尽。”世间所有各种各样的果报都是不相同的，这些无不是由业力所成，如果把

业灭尽，所有的果报就都没有了。

这与《中观根本慧论》所说的完全一样，世间各种各样不同的形象，其实是由业形成的；一旦通过般若空性的道理，把自相续的业、烦恼、无明灭尽，一切虚幻的现象就都没有了；那个时候就证得了无上菩提，那个时候我们确实没有被现在的虚无所束缚、缠缚¹⁵³。

但现在的人们是什么样呢？都是在不同业的控制下，都有一些非常坚固的、不同的价值观，什么样的价值观呢？“我”本来不存在，认为“我”是存在的，这是一个颠倒的价值观；本来不是常有的东西，认为是恒常不变的，这也是一个颠倒的价值观；本来是不干净的东西，认为是非常干净的；本来不是“我的”东西，认为是“我的”、为我所有。诸如此类，

153 《中观根本慧论》：“内外我我所，若尽灭无有，诸取即为灭，取灭则生灭。业烦恼灭故，名之为解脱。业烦恼非实，入空戏论灭。”

叫做四种颠倒。

以四种颠倒为主的很多事情，其实我们都在颠倒着。包括对自我的执著，胜义当中“我”确实是不存在的，凡是学过中观的人都会明白这个道理。这不是佛教其中的一个传说、一种“传统”，就像刚才说的“吃快餐”的“传统”一样，不是这样的。当我们真正用智慧去观察的时候，所谓的“我”只是一种假立的分别念而已，实际上是不存在的。

但是，我们明明知道这个道理，还是会从早上起来到晚上睡觉，始终都有一种“我”的执著。原因是什么呢？就是因为我们相续当中有一种业。一旦这样的业逐渐减少乃至斩断，就是所谓的“大彻大悟”。这一点，大家通过历史也看得出来。而且在座的很多修行人通过自身的修行也能看出来，原来自己生活当中的价值观到最后有什么样的变化，在这个时候，你的快乐是什么样的？而这仅是世俗当中的快乐，更何

况是胜义当中无我的大乐智慧呢，就更不用说了。

所以，无欺因果的道理非常重要。我自己认为，这次通过大家对无垢光尊者祈祷以及对他非常有恭敬心的缘起，再加上对佛教有虔诚的信心，我们有了现在内外各方面因缘的聚合；正因为这种因缘的聚合，很多人特别希望在短暂的人生当中，至少对无欺因果有一种正见或定解，这就叫做世间正见。这样的世间正见确实是人间当中非常珍贵的一种获得。

世间当中，可能每个人都觉得“这个获得很重要、那个获得很重要”，但是对每个人来讲，最重要的还是要有个因果正见，因为它牵涉到每个人将来的快乐和痛苦。你如果根本不承认或者已经知道前世后世不存在，那就没办法了，可能很多事情就没有意义了；但是，如果你已经明白了前世后世存在，那即生就是将来上去下去、将来要去向哪里很关键的一个点。就像一个孩子在高考时能不能考取，关键是那几

天一样。我们将来多少年去向的分配，也跟即生当中的行为和取舍有直接关系。

关于这一点，大家不要因为我是这样说的，也不要因为无垢光尊者是这样说的，就盲目相信。你们自己也应该好好地想一想：虽然不知道在这个世界上能活多久，但是所谓的业对自身来讲，它的作用是什么？我行持善法或恶法的话，将来的生活会变成什么样？在这个时候，很多道理我们自己会明白的。

第 28 课

2015 年 4 月 27 日

下面我们接着讲《大圆满心性休息》业因果品的第六个问题：破除他宗的邪分别。

丙六（破他宗之邪分别）分四：一、破谤因果；二、破斥空见；三、破有顶具识；四、宣说真实业果。

关于业因果方面有很多邪知邪见，这分四个方面来讲，首先说破诽谤因果的宗派。

丁一、破谤因果：

何人诽谤业因果，则为外道断见徒，
 谁执空见为究竟，堕于断边愈下堕，
 此等趣入诸恶道，永不解脱离善趣。

我们前面讲了业因果的取舍之理——“善有善报，恶有恶报”的道理是永远也不会虚耗的。《大智度论》当中讲：“复次，如影，人去则去，人动则动，人住则住；善恶业影亦如是……”意思是说，就像影子，人去它也去，人动它也动，人住它也住，业因果与此没有任何差别。这是从人去、人动、人住三个方面来比喻的——人住也好、去也好、动也好，身体的影子都是跟着的，只不过有时候看不到而已，业也是一模一样的，一直跟着我们。

“何人诽谤业因果，则为外道断见徒，”世间有个别人是增上慢者，他自己认为因果确实不存在，尤其是学了一些禅宗、中观、《金刚经》之后，就觉得一切都是空性的，就开始诽谤因果，说“善也没有，

恶也没有”，这种人就是外道的断见派。

大家都知道，断见派认为前世后世不存在，业因果不存在，四谛、三宝也不存在，断见徒就是这样的。

“谁执空见为究竟，堕于断边愈下堕，”谁执著这样的空见为究竟的话，就不会有解脱的时候，会越来越下堕。如果他们堕入了八寒地狱、八热地狱当中，是特别可怜的，会越来越下堕。

“此等趣入诸恶道，永不解脱离善趣。”这些人趣入了地狱、饿鬼、旁生的恶道当中，永远也不可能解脱，远离了人道和天道的善趣。

佛经当中讲，诽谤因果的原因有两种：一种是因为自己非常愚痴而产生傲慢心，这是增上慢；还有一种是因为邪知识而产生嗔恨心。这些实际上都是不合理的，因为都是愚痴导致的。有些人虽然不是那么愚

痴，表面上看起来还是很有智慧、很聪明的，但实际上也是因为受其他一些宗派或者环境等的影响，最后不承认因果。

尤其是现在这个世间当中，大多数人生长在一个“无天、无神、无鬼”的环境里，因此很难免有各种各样的见解，而这些见解我们应该要排除。佛陀真正的教言是说：在胜义当中，业因果也好，净土、地狱也好，都是不存在的；但是没有达到这种最究竟的境界之前，暂时在名言当中、生活当中，业也是不会毁灭的。

《大乘入楞伽经》中也说过：“我常说空法，远离于断常，生死如幻梦，而业亦不坏。”佛陀说：我常常说的空法，在究竟意义上是断除一切常和断的；生和死的轮回是如梦如幻的，在名言当中是存在的，并且产生轮回的因——业和无明也是无欺而存在的。所以我们有时候说，一切万法在胜义当中悉皆空性，

但在世俗当中是如梦如幻、毫不混杂、毫不错乱、实实在在地存在着。

在座的有些道友，现在你可能是承认前世后世和业因果的人，但是你不注意的话，很容易被邪知识和恶人引诱，最后连业因果都不承认，认为三宝也不存在、造恶业也不存在、造善业也不存在，那这是非常可怕的事。

所以无垢光尊者在这里讲了，如果认为在名言当中业因果也不存在，并对之诽谤，这种人叫断见派，特别可怜，跟顺世外道没有任何差别。

所以，我们在生活当中千万不要说业因果不存在。你自己也许因为前世的业力而犯了戒律，或者因为今生的烦恼而造了恶业，比如吃肉、杀生等，这时你应该懂得忏悔；而不应该在犯了这些错误之后，为了掩盖罪恶，就在表面上口口声声地说：“这是没有

罪恶的。”有些恶人经常会说这种恶语来掩盖真相。

其实，好人行持善法是比较容易的，而恶人行持恶法也是容易的。记得我刚开微博的时候，应该是四五年前吧，大概是 2010 年，那时我引用过一个《正法念处经》的教证：“善人行善易，恶人行善难。恶人造恶易，善人作恶难。”好人行持善法容易，行持恶业是比较难的；反过来说，恶人造恶容易，造善是困难的。

的确是这样的。如果说一个人是恶人，好像造恶对他来讲特别容易，生嗔恨心也非常容易，吵架也很容易，身口意所有的罪业对他来讲是轻而易举地经常犯；然而作为善人的话，造这些是很不容易的，因为他本身生生世世身口意都非常清净。

我当时说我很喜欢这个教证，如果你们记不得的话，有一本书叫《积微成博》，第一册的前面几页当

中有¹⁵⁴。

丁二、破斥空见：

下面是第二个科判“驳斥空见”，即驳斥“一切都是空性”的说法。

有谓因果悲福资，不了义法不成佛，
言诸瑜伽士当修，了义无作如虚空，
此等说法真可笑！此乃最重断见者，
入于最深劣道中，破因立果诚稀有！

“有谓因果悲福资，不了义法不成佛，言诸瑜伽士当修，了义无作如虚空，此等说法真可笑！”这也是我们应该懂得的。现在有些人说：因和果不存在，造善业、造恶业之后，快乐或痛苦的果不存在；修持大乘佛教的大悲心、菩提心、慈悲心也没有用；修智

154 《积微成博》：哦，我突然想起了《正法念处经》的一颂：“善人行善易，恶人行善难。恶人造恶易，善人造恶难。”很喜欢这个教证，文字简单，却意义深刻。不知你对此有何感触？

慧资粮和福德资粮也是没有用的；这些都是不了义的法，依靠它们是不能成佛的。

有些人经常这样讲：“你们修加行、遵守因果有什么用？这些都是不了义的。我们这些瑜伽士应该修了义的法，真正的了义就是无有任何造作，如同虚空一样的。”他们的眼睛一直睁得大大的，直视前面的虚空，认为自己真的已经通达了虚空一样的境界。

因为修其他的法比较累嘛，修五十万加行的话，磕十万个大头对他来讲特别难。因为他是恶人，刚才也讲了，一般恶人行持善法特别难，他不愿意这样做，然后为了找借口，虽然他也不懂什么叫做“了义、不了义”（第八品会讲了义、不了义），但是经常会说“不了义法不成佛”，这种说法是非常可笑的。

“此乃最重断见者，入于最深劣道中，破因立果诚稀有！”这是非常严重的断见者，而且他“入于最

深劣道中”。为什么呢？因为他已经破了因了，即前面说的善恶、悲心这些因已经破完了。然后他想建立一个果，建立什么样的果呢？如虚空一样的大圆满、大中观这样具有非常高深见解的境界。这样的境界所需要的因缘、福德资粮、智慧资粮，他不承认——因不承认，果是承认的，这种行为极其可笑！

像外道当中有一种叫做顺世外道，他们对现量的对境，包括种子种下去会产生苗芽和果实，也会承认的。现在世间当中有比顺世外道还可怜的人，所以我们一定要想到，世间有很多很多持邪见者，而这些邪见应该以很多因缘来断除。

其实，断除邪见也需要一种正常的闻思。佛陀在《大悲经》中说：“有二因缘能生正见。”有两种因缘能产生正见。哪两种因缘呢？“一者从他闻法，二者内正思惟。”一个是在具有法相、懂得佛教真理的善知识面前，不断地听闻佛法；还有一种是听完了

之后，自己再内观思惟，不断地修行。只有这样，真正的正见才可以现前。众生无始以来造的业是比较多的，相续当中不敢说没有这种邪见，所以应该通过这种方式来断除。

当然我也说了，现在有些人说“大圆满最究竟的境界如虚空一般”，这样一说好像是很容易的，造善业也没有、造恶业也没有，什么都没有，就像虚空一样。听起来比较舒服，看起来也可能比较容易，但这只是造恶的一种借口而已。其实这样的语言无论是谁说的，我们都不应该被他欺骗。

具真见解不动摇

我们有些人虽然闻思很多年了，但是后来在生活当中遇到恶友的时候，听他说一句两句就马上改变了自己原来的正见。而真正有智慧的人会有一个坚定的见解，这种坚定的见解不可被别人动摇和改变，这是

非常重要的。

佛陀在《大集经》中讲过一个公案，当时有两个人准备出家，魔王非常不高兴，他想：“这两位尊者的智慧相当超胜，如果他们出家的话，对我的魔宫和事业会有极大的危害。”所以，魔王就变成马星（胜）比丘的形象，在他们准备出家的时候前去制止，跟他们讲了很多：“其实佛陀已经说了，一切法都是空性的、不存在的，业和因果也是不存在的，前后世也是不存在的，善恶也是不存在的……”

但是这两个人的确也有自己的智慧，他们觉得他可能是魔变的，看出了这种说法既不像佛陀的语言，也不是真正的马胜比丘的语言，所以他们没有信任他、没有被说服。于是魔王特别不好意思，就回去了。

这两个人回去之后，开始给他们的弟子讲生死

轮回、生老死病的各种道理。这个时候魔王又受不了了，再次出现在他们面前，以马胜比丘的形象说：“其实生老死病等生死轮回的道理就像虚空一样，没有什么，就像虚空没有造作一样，生老死病也是不存在的。”但他们最后也并没有承认这一点，没有被魔王动摇。后面还有很多精彩的故事¹⁵⁵。

其实，如果具有真正的见解，很多人就没办法被动摇。但是现在很多人闻思了多年之后，听别人说了什么，甚至听其他一些宗教的人说得有声有色的时候，马上就放弃了自己的见解；或者听有些所谓的上

155 《大方等大集经》：“尔时世尊故在欲色二界中间大宝坊中。与诸眷属围绕说法……时有比丘名曰马星。于其晨朝从禅定起……尔时忧波提舍及拘律陀。告诸弟子。此间今有释迦如来。我已咨受其所说法。汝等今者欲何所趣。尔时魔王告诸天众。鸯伽摩伽陀国有二大人智慧最胜。一名忧波提舍。二名拘律陀。今欲为彼瞿昙弟子。若此二人从彼瞿昙沙门受法。我境则空。我今欲往转彼二人出家之心。尔时魔王即化身作马星像。至忧波提舍拘律陀所。而作是言。善男子。我先所说试汝智耳。汝既无答。释迦如来。真实不作如是之言。如来说。无善业果无恶业果。若能亲近五欲乐者。是人即得甘露法味。又言无有今世后世。是故无业。若无业者谁作谁受。既无种子云何得果。释迦如来唯作是说。尔时忧波提舍与拘律陀。各相谓言。如是语者即是魔说。非如来语。又非马星比丘所说。魔知是已即便灭去。尔时二人复告弟子摩纳。汝常谛观生老病死世无免者。我今已能永灭诸苦。汝等今日欲何志求。尔时魔王复更化作马星形像。而作是言。谁能破坏生老病死。譬如有人说言。我能坏彼虚空。无有是处。若言能坏生老病死。亦复如是……”

师说：“你不用闻思，现在你应该放下这些，这些都是执著，你不需要执著的。你现在就一心地给我修，天天观虚空，天天都观最高的法，我们都是最高境界的人，不需要这么艰难……”这样之后，他马上就动摇了，因为自己没有基础的时候很容易被别人骗。说实在的，我很希望大家自己打好基础，至少也要不容易被别人骗，有这么一个境界也是非常重要的。

因此，我们以后不要说“这些所谓的善恶方面是不了义的”——“了义”和“不了义”不是这样来分的。以前我听到两个和尚在辩论，有一个人他自己说不赢，就说：“‘善有善报、恶有恶报’这些是不了义的，不要给我讲，我要讲了义的空性法、光明法。”说起来是非常容易的，但是“了义、不了义”是这样来分的吗？实际上并不是。

因此，我们应该懂得无垢光尊者原本的意义。希望我们这里的很多佛友把这个法本里面所说的每一

句话，当作即生当中最重要的语言来对待，千万不要把它看做一般世间的语言。因为你们有些人看的小说等乱七八糟的书太多了，也许把《红楼梦》里的话跟无垢光尊者说的话“一视同仁”，或者把《哈利·波特》里面的有些道理跟无垢光尊者的话相比，认为：“啊，这里面讲的更吸引人！”可能会有一些人这样想的，那是非常可笑的。

虽然我也看各种各样的书，包括政治、经济、军事方面的书，以及小说等文学作品，凡是我能看懂的很多都看；但是我随身携带、终身陪伴的是具有加持力和金刚语、自己得有特殊传承的书，并不是我看过的书都要一直背着、一直带着，这是不可能的，我带的书也是有选择性的。所以，你们得到了这个传承和教授之后，自己在对它的定位上也要清楚。因为现在人比较愚痴，没有直接这样说的话你们不一定懂。

丁三、破有顶具识：

下面讲“破有顶具识”，科判里面说下面这个偈颂主要是破无色界中有顶具有的识。无色界当中，有认为一切都是虚空的空无边处的识，还有认为一切都是心识、一切都是没有什么的，一切都是非有非无的，有这么几个心态¹⁵⁶。讲义里面讲破现世美（顺世外道）的个别观点，但这里既包括了顺世外道的观点，又包括了无色界的一些观修方法，我们在修行当中也应该破掉。

若是虚空何需修，否则虽修徒无益，
修无所有若解脱，虚空识派亦成佛。
承许修亦成因果，故当舍弃此恶道。

“若是虚空何需修，”前面讲了，有些人说：“一切都像虚空一样，没有什么修的。”那么我们可以问：“你所修的一切是真正的虚空呢，还是非真正

156 《俱舍论释》：“根据修持禅定的贤劣程度不同，所转生的无色界也有空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处四种差别。”

的虚空？如果是真正的虚空，那虚空本来也是无为法，它也没有什么因缘，也没有什么本体，也不需要修，又有什么修的呢？本来一切都是虚空的话，虚空无有任何的造作，它也没有束缚过我们，我们为什么要修？”

“否则虽修徒无益，”如果说“虽然是虚空，但是还要修”的话，那你修了也是没有用的，你修虚空和没有修实际上是一样的。

佛经当中也讲：看到虚空和没有看到任何东西是一模一样的道理，因为虚空实际上是不存在的。这样的话，有什么可修的呢？

“修无所有若解脱，虚空识派亦成佛。”如果认为没有什么修的却能得到解脱的话，就是所谓的虚空识派，即现世美、顺世外道。顺世外道是只关心今生当中的生活、爱情、地位等，只管今天、只管现在，

对来世和前世一无所知的非常愚痴的人。你们跟这种宗派没有什么差别，他们也没有任何修行。

从小到现在，我们身边的这些人都像虚空识派一样，他们没有修过什么，也不承认任何修行。如果没有什么修行就能成佛的话，那你就不用修了，虚空识派、现世美——我们身边这些不承认因果、从来没有修过一座法、没有念过一句观音心咒的人，早就已经成佛了。你不是也说，一切跟虚空一样，没有什么可修的吗？

“承许修亦成因果，”但是实际上，你承许修也成为一种因果，但你前面说因果都不存在，这是非常矛盾的。为什么呢？你一方面说“因果没有什么”，另一方面又说“要修虚空，像虚空一样地修行”，这不是已经相违了吗？

你如果真的承许一种修行，就已经成了因果。

成了因果有什么过失呢？你前面不是说“不承认业因果，一切都是虚空，没有什么可修的”吗？现在又要说“有修的，要修虚空”。“没有修的”和“要修”，这两者完全是矛盾、冲突的，是不合理的。

“故当舍弃此恶道。”所以，你们承认“一切都是虚空”的说法应该舍弃，这是自欺欺人、非常不好的一种恶道。

所以，对空性法门没有很好地认识，是非常可怕的一件事情。《中观根本慧论》当中也讲了：“不能正观空，钝根则自害，如不善咒术，不善捉毒蛇。”没有很好地观空性、认识空性的话，有些钝根者、愚者会害了自己的。

大家也学过《中观根本慧论》吧？原来学院里面有一个堪布，我刚来的时候，我们经常在那边一个破院子里用这个偈颂来辩论。

对空性不了解的人、愚痴的人，他观空性也是经常搞错的。就像一个人没有善巧咒术的话，把咒语念错了也会害了他自己；没有善巧捉毒蛇的话，毒蛇也会反过来咬他，他自己也会丧命的。观空性实际上也是一模一样的。

佛教徒不应盲目

在修持过程当中，有些人是“没有什么执著的”，认为“一切都是空性的”。前一段时间，在马尔康还是在藏地哪个地方，听说有一个人可能是精神有一点问题吧，看起来是有头发的，刚开始穿着出家衣服，然后把衣服全部脱下来，在大众场合开始喝酒、各种胡说八道，说自己是什么大圆满的见解、无有取舍的，完全是一种疯狂者。但是他身边好像有些愚痴的人，是真的还是假的不知道，却还在合掌等。

其实这些人是有目的的，一个目的可能是通过这

种方式来挣钱——一部分人装作瑜伽士，旁边的人开始给他供养、顶礼、哭啊、闹啊，然后将所得的收入一起分配。现在有些人是以藏传佛教的名义，有些人不是成就者以成就者的名义，不是真正的瑜伽士以瑜伽士的名义，欺骗了很多很多的愚痴可怜者。

这种现象在汉地比比皆是。尤其是因为对佛教的基础理论没有很好地去闻思，很多居士特别容易上当受骗。说实话，现在有些人说“你们佛教徒非常迷信”，我觉得一点都不过分。确实个别的佛教徒特别冲动，一些非常不如法的现象，在他看来却是“哇！这是什么什么上师啊，什么什么人啊……”，然后做各种各样的财物供养、身体供养、受用供养，最后后悔莫及，甚至选择自尽，有这种情况。

我们现在学了这样的大圆满引导文，看到世间一些不守因果的人，也应该会分辨。现在有一些人，对藏传佛教和汉地的禅宗有各种各样的说法。有说法

是情有可原的，为什么呢？因为极个别的愚痴者、钝根者无法接受一些甚深的见解，于是就断章取义地用“如同虚空般”“一切自解脱”等个别词语来装饰自己、点缀自己，这个时候，有一些愚痴者就马上相信。

其实真正来讲，大圆满密法的这些行为并不是在大众场合公开进行的，没有这样的。印度的八大成就者也好，藏地莲花生大士的二十五大弟子也好，成就特殊密行的时候全都是到森林和山洞里，在有許多人的场合当中并没有开许。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》等论典当中，都将这种人称为“疯狂者”。禅宗也有一种“狂禅”，但现在密宗当中的“狂密”更严重！有些人完全是用密宗做借口，为自己骗财骗色等，有各种各样的情况。

所以，作为佛教徒不应该特别盲目。但有些人

的确没有很好地闻思，听到个别词的时候就相信了。而那些人也特别“善巧”，会吹捧自己、吹捧别人等。这个时候，很多人失去了自己最珍贵的东西，却没有得到最珍贵的法，最后甚至得到了什么呢？就是地狱恶趣的因。非常可惜！

因此，无垢光尊者在这里也讲了，像这样的恶道应该舍弃，这样恶劣的行为也应该舍弃。我们在座的很多人其实也应该这样。有些人“真的没有什么执著”的话，我们也可以看看，用鞭子来抽一抽，看他到底有没有执著，有没有“一切都是虚空”的境界，看他是说大话还是真的。

我们佛教徒很有必要维护佛教形象。个别“佛教徒”以佛教的名义来毁坏、玷污佛教的时候，其实每个人都有责任，应该对这些人有所惩罚，这是非常必要的。

佛教本来是慈悲为怀，这个是不用说的，但是你太慈悲的话，在现在这个时代当中，很多人可能会轻蔑你、践踏你或者抛弃你，有这个可能性。在这个时候，有一种正当的勤奋和争取，并且依靠自己的智慧来进行取舍，我觉得是非常有必要的。

丁四、宣说真实业果：

前面已经通过四个方面破除了世间当中的邪见，这是很重要的。在座的各位不要听一堂课就算完了，我希望大家要长期串习得过的这些法。我不可能天天都这样说，每个人的精力是有限的。《大圆满心性休息》我已经传了好多次，我想以后不可能再次传授，可能这次是即生当中最后一次。以后大家也应该把自己得到的这些法传授给别人。

我并不是说我要马上跑到别的地方去，但有时候我想，人的年龄等各方面都是有限的，我在学院里面

已经三十年了，一般进口车能用多少年大家也知道，更何况说像我这样的身体——“国产的破车”，已经用了三十年的话，你们也应该满足了，你们应该想：“哇，这个‘破车’已经用了三十年，还不错啊！虽然是‘国产的’，但质量还不错的。”一旦“报废”的时候，大家也应该能理解吧。

所以，每个人的身体、生命都是非常脆弱、有限的，对得到的教言应该很重视。

所谓真实之正道，即是因果之缘起，
方便智慧任运成，依现无性之业果，
修现无性之道故，获得现无自性果，
现无自性而饶益，现无自性之有情。
即深因果之缘起，故为了义经续义，
依二资粮二次第，速成圆满正等觉。

“所谓真实之正道，即是因果之缘起，” 无垢光

尊者最后讲，释迦牟尼佛真正的正道归根结底就是甚深的因果缘起。

所有的法都不超越因果缘起，就像《中论》当中说，不是因果的法在这个世界上是没有的，不是缘起的法在这个世界上是没有的，不是空性的法在这个世界上也是没有的¹⁵⁷。

“方便智慧任运成，”这里讲，甚深因果是方便、智慧任运而成的。

那么方便、智慧是怎么样任运而成呢？一切万法为空性的话，那修持善法有没有用呢？是有的。

“依现无性之业果，修现无性之道故，”我们要依靠现而无自性的因果规律——显现是显现的，但胜义当中观察的时候无有自性——以现而无自性的业果

157 《中观根本慧论》：“未曾有一法，不从因缘生。是故一切法，无不是空者。”

规律为基础，修持现而无自性的道。佛教当中积累智慧资粮、福德资粮的道，其实是现而无自性的道。

“获得现无自性果，”这样现而无自性地修六度万行，最后就获得了现而无自性的菩萨果位、佛的果位。

也就是说，道是现而无自性的，基是现而无自性的，果也是现而无自性的。

“现无自性而饶益，现无自性之有情。”然后现而无自性地饶益现而无自性的有情。

我们饶益众生也是现而无自性的，所饶益的众生也是现而无自性的。“现而无自性”是很重要的！

你们跟别人辩论的时候，如果别人说：“一切万法都是空性的话，那佛陀怎么利益众生啊？”你就可以说：“‘现而无自性’这几个字你懂得没有？不懂

的话就不要跟我辩论。”因为他们有些人可能不懂，不懂的话，你怎么说也没有用——胜义谛、世俗谛都分不清楚，你还辩什么辩啊？

这就是真正现而无自性的道理，其实佛陀在显宗当中也讲了。我们讲《智慧品》的时候也说过如梦如幻的道理，讲《虚幻休息》的时候也引用了显宗当中的《幻师善贤请问经》：“如幻积资粮，如幻成正觉，如幻而利益，如幻之众生。”如幻如梦地积累资粮，能成就如幻如梦的佛果，成就如幻如梦的佛果之后，以如幻如梦的方式利益如幻如梦的众生。这是完全可以的。

汉地的《华严疏钞》是唐朝时候的澄观国师写的，里面也讲了：“修习空华万行，安坐水月道场，降伏镜像天魔，证成梦中佛果。”他的意思就是说，我们修行像空中鲜花一样根本不存在的六度万行，居住在水中月亮一样的道场当中，降伏像镜中影像一样

现而无自性的天魔，最后也是证成现而无自性的梦中佛果。

原来有一本书叫《梦中佛事》¹⁵⁸——我们行持现而无自性的六度万行，住在现而无自性的喇荣学会水月般的经堂当中，降伏各种各样现而无自性的罗刹、阿修罗等外魔，最后成就现而无自性的真正正等觉的果位。

“即深因果之缘起，故为了义经续义，”这样甚深因果的缘起，实际上是最了义的佛陀经典和密宗续部当中的意义。

“依二资粮二次第，速成圆满正等觉。”依靠这样经续的意义，我们积累福德资粮和智慧资粮，通过修持生起次第和圆满次第，最后能在很快的时间当中获得正等觉的果位。

158 《梦中佛事》记录了索达吉堪布于 2011 年在海口、厦门、汕头、长沙、南京等地针对广大信众现状所作的开示。

以上是讲现而无自性的道理。现而无自性的茶杯里有现而无自性的茶，我现在现而无自性地喝下去了。“现而无自性”，记住啊！

甲三、结尾：

此乃无余而断除，三有一切因果行，
当行解脱之因果，速成增上胜菩提。

“此乃无余而断除，三有一切因果行，”最后结尾的部分讲到，业因果品归根结底，是让我们彻底断除一切能转生三界轮回的因和果。“因”是业和烦恼方面的，“果”是轮回中各种各样的现象——现在六道轮回的种种现象全部是果。一切的因果现象我们都要断除。

“当行解脱之因果，”我们现在应该行持能从三界轮回当中获得解脱的因和果。如果做善法的话，解

脱的因果都能行持。这包括四谛里面的灭谛和道谛，实际上因是道谛、果是灭谛。

“速成增上胜菩提。”这样的话，在很快的时间当中能获得菩提。

所以这里讲，我们不要拖延、不要懈怠、不要懒惰，现在有了这个机会的时候理当行持。因为我们的生命是脆弱的，拖的时间太长的话，它是不会等待的。

《亲友书》里面是怎么讲的？“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！”这句话我希望你们记住。意思是什么呢？我们的生命是非常脆弱的，有各种各样的危害，一会儿地震来了——这次我们很多佛教徒去尼泊尔的时候，不是差点在那里死了？正在拍照的时候地震来了，最后他们也深深地感到生命脆弱。

其实，我们人在遇到一些危害的时候才会知道：“噢，原来生命如此脆弱。”但作为一个修行人，随时都应该知道这一点。可能这些事真的落到自己头上的时候，也会很恐怖、很痛苦，但是理论上我们早就已经知道了。

我刚来到学院的时候先背的这个教证，后来去一个地方安居，在那边感受还是很深的，当时想自己安居完了以后能不能回来？因为一讲到《亲友书》的这个教证好像就感到很无常，法王也经常引用这个教证。但是我这么多年都还没有死，所以有点奇怪。

（众笑）

龙猛菩萨说，生命就像风中的水泡一样，一吹就没有了，我们能在沉睡的呼吸之间醒过来是多么稀有啊！早上醒来的时候：“哇！昨天晚上又没有死，真稀有啊！”如果观无常很好的话会这样的。但是很多人因为无常观得不好，就觉得：“我在沉睡当中怎么

会死呢？我在呼吸当中怎么会死呢？”但人的死亡确实很简单，不管怎么样，我们这个生命极其脆弱！

寻找永恒的真理

所以这里讲，我们没有时间去慢慢断除这些恶的因果，一定要在很短的时间当中学会取舍因果。尤其是在生活当中，不能为你的亲朋好友、上师、父母造恶业，不然谁也没办法替你分担，你一定要自己承受。而且这些恶业种子，一旦你种了之后必定会成熟的。因此，我们应该用最大的精进来行持，因为解脱依赖于自己，不可能依靠他人。很多人说：“讲完了课以后你帮我思维、帮我修行。”这是不可能的。你得到任何一个法之后，要自己去思维、自己去摸索，最后自己去得到。

因此《亲友书》也讲到了，我们早上应该早一点起来，晚上晚一点睡觉，中间睡一会儿。整个白天尽

量不散乱，要行持善法。这样生活的话，人生才是真正有意义的。否则，人们各种各样的行为，不一定是真实有意义的。

《法华文句记》是很早以前一位大德造的¹⁵⁹，其中讲到，有一个行持善法的国王叫做普安，他与另外四个国王一起玩了六七天。最后他们离开的时候，普安国王问：“你们最快乐的事是什么？”一个人说：“我最快乐的事就是春游。”一个人说：“我最快乐的事是当国王。”一个人说：“我最快乐的事是和妻子儿女在一起。”一个人说：“我经常孝顺父母，父母健康是我最快乐的。”

但最后普安说：“这些可能不是最究竟的。因为如果春游快乐的话，那除了春天以外，冬天、夏天到来的时候你都不快乐了；如果当国王最快乐的话，你最后下台的时候也就不快乐了；如果和妻子儿女在一

159 《法华文句记》，唐天台沙门湛然述。

起快乐的话，那他们离开你的时候你又不快乐了；如果父母健康就快乐的话，那他们不在的话你就不快乐了。”

他们说：“那你觉得什么是最快乐的？”普安就讲道：“我最大的快乐，实际上是不生不灭、不冷不热、不饥不渴等状态，这是一种永恒的快乐。”

他们很惊讶地问：“这样的诀窍是在谁那里得到的？”普安说：“这是在我的师父佛陀那里得到的。”他们说：“我们也跟你去拜见佛陀。”后来佛陀给他们讲了人生的八种苦，最终他们都灭除了自己的痛苦、获得了快乐¹⁶⁰。

160 《法华文句记》：“经云。昔有五王邻国无竞互为亲友。有一大王名曰普安。习菩萨行。以余四王邪见炽盛。普安愍之呼来殿上。七日七夜娱乐受乐。四王曰。国事众多请退还家。大王自送并命左右而随送之。至于半道而问之言。各何所乐。一云。愿春阳之日游戏原野。一云。愿常作王种种严饰。人民侍从道路倾目。一云。愿得好妇儿端正无双。一云。愿父母常在多有兄弟。美食音乐共相娱乐。各各说已。回白大王。王何所愿。答我先说卿所愿不长。若乐春游冬先雕朽。若乐为王福尽相伐。若乐妇儿一朝疾病受苦无量。若乐父母常在等。一旦有事为他所执。四王又问大王如何所乐。答言。我所乐者。不生不灭不苦不乐。不饥不渴不寒不热。存亡自在。四王问曰。如此之乐何处有耶。何处有师。大王曰。吾师号佛。近在祇洹。诸王欢喜各诣佛所。却坐一面白佛自贵。佛说八苦。王及侍从百千万人得须陀洹舍国入道。”

所以我自己是这样想的，所有世间事真的都没有什么可靠的。对于佛教的真理，只不过是我們修得比较差，不然，今生来世获得解脱的真正方法，在佛教里面完全能找得到。

有些人也讲：“没有遇到佛教的话，真的太可怜了！”这是心里话。很多人对此非常有感触，而且是很智慧的。他自己也觉得，不管生活当中再怎么美好的事，到最后还是不美的。在现在人间来讲，所有最好、最富裕、最漂亮、最开心的人或事，结果都不完美。因此我们还是要寻找一种永恒的真理，这一点通过佛法可以做到。

以上讲了这一品最重要的一个内容。取舍因果的道理讲完了以后，特别希望大家好好地思维。可能听一次、两次不一定懂，但你把它当作一个如意宝那样多次地思维就会懂了。

其实对任何法本、任何教言，自己的关注度和重视程度都很重要。你如果对这个法特别重视的话，即生当中肯定会获得非常大的利益和改变。如果你觉得：“这对我来讲只是耽误时间而已，早一点下课就可以。这个《心性休息》什么时候讲完？还没讲完啊！讲不完的话，我都没时间听了！心烦着呢，烦得很！特别特别痛苦！我不知道这几天是精神出了问题还是什么……”没有这样的人，只是我捏造的，我观想了这样的一个人。（众笑）

甲四、回向本品善根：

如是大乐法甘露，令众心田二资盛，
于此业惑三有中，疲劳心性今休息。

“如是大乐法甘露，令众心田二资盛，”如是上面所讲到的无垢光尊者的大法，相当于甘露水一样，甘露水降于众生心灵的田地，智慧资粮和福德资粮就

开始非常兴盛。

“于此业惑三有中，疲劳心性今休息。”原来众生的心田当中有业和烦恼，非常非常贫穷，没有智慧、福德所带来的粮食和庄稼。但是现在，无垢光尊者教言的甘露妙法降于我们的心田，我们原来是精神非常贫穷的一个人，现在就非常富裕了；原来的这种心——疲劳、贫穷、思想极其贫瘠，现在已经可以休息了。

原来是为了物质、为了各种各样的东西特别忙碌、特别劳累、特别痛苦，现在是“疲劳心性今休息”啊！

《大圆满心性休息》第四品业因果品解释圆满。

第 29 课

2015 年 4 月 30 日

下面我们讲全知龙钦绕降造的《大圆满心性休息》。这部大论典前面的人身难得、寿命无常、轮回过患和业因果，四个大加行已经讲完了。今天开始讲，我们在学佛的过程当中一定要依止善知识，以及依止善知识的方法。

实际上，我们很多人的确需要非常系统地学习依止善知识的方法。因为，如今城市里面的很多人对佛学的信心、希求心应该是很不错的，不知道是什么因缘，学佛的人越来越多了，对佛法感兴趣的人也是相当多的，但是很多人在依止善知识时往往出现许多问题。

当然，这一方面可能是因为很多佛教徒刚开始对佛学的渴望心特别强，这个时候就“饥不择食”，不管遇到什么所谓的“上师”都马上去依止，可能有这么一个原因。但依止后也有各种各样的情况发生，我以前在其他地方也讲过。

藏传佛教的善知识是比较多的，但有些是冒充的“善知识”，他们是以其他目的到汉地去的。汉地有一部分佛教徒是有智慧、有信心的，他们会如理如法地依止善知识，不会跑来跑去，会好好地闻思修行；但有一部分每天都跑来跑去，介绍这个、介绍那个，后来也出现了各种问题。

所以，最后所发生的这些不良后果，一个原因是，有些别有用心的人并不是真正以传授如来教法为目的；还有一个原因是，有一部分人可能确实不知道到底怎么样依止善知识。这样的因缘导致佛教的形象也有被抹黑的现象。

我相信，很多人学习过《大圆满前行》等其他论典所讲的依止善知识的方法后，应该也会了解这些。但是，可能因为新的佛教徒比较多吧，也有各种各样的情况。

在这个时候，我们应该既从正面来了解，也从负面来了解。从正面看的话，跟以往相比，现在很多人的确对依止善知识的方法、道理都很明白；而且这几年来，各个地方的人们确实都有慧眼，会观察、会依止，最后会修学上师所传授的如来教言，这是非常好的事情。

我们今天按照全知无垢光尊者的教言讲依止善知识。前面已经讲了四加行，后面还会讲不共加行，包括皈依、发心，以及无上密法的道理。不管是前面讲的道理还是后面讲的道理，都需要依靠善知识来开导，没有善知识的话，确实有一定的困难。

第五品 依止善知识

依止善知识品分六：一、善知识为无误引导者；二、善知识为一切决定胜之源泉；三、依止善知识弃离恶知识之教言；四、远离恶友等；五、了知取舍后求悉地之理；六、回向本品善根。

这一品从六个方面来阐述：善知识是无误的引导者；他是一切决定胜的来源；应该依止很好的善知识，舍弃恶知识；不但要舍弃恶知识，还要舍弃恶友；以及懂得这些道理之后如何取舍等。

下面讲的是“善知识是无误引导者”。在世间当中，尤其是在出世间的道理当中，首先要知道善知识是一切的无误引导者。

甲一、善知识为无误引导者：

如是无谬因果道，来源依止善知识。

前面讲到的正法与非法、善与恶的道理，要想正确无误地了解，一定要依靠善知识；如果没有善知识的引导，一般佛教徒是非常困难的。因为学习世间一般的知识，也需要依靠世间的老师来引导，你才能明白其中的道理。

《阿毗昙毗婆沙论》当中讲过：“若人虽有智，不从他闻法，是人终不能，分别善恶义。”有些人虽然有智慧，但是没有在其他人那里听法的话，终是不能分别善和恶的差别。这个很重要的，就如此颂之前所讲的：如果没有灯，虽然有一些东西，也是看不见的，有了灯之后才能看得见¹⁶¹。

所以，世间当中有些人虽然智慧很不错，但是因为沒有依止过善知识、没有听过其他的法，所以如

¹⁶¹ 《阿毗昙毗婆沙论》：“譬如闇室中，虽有种种物，若无灯明照，有目不能见。”

果用自己的分别念来取舍的话，也许他所认为的大善法反而成了恶法，他所认为的大罪恶实际上却是一种善业。

因此，我们首先一定要明白什么呢？一切的见修行果，因、果、道等道理，全部都是依靠善知识开导的。我们在座的很多人，如果没有善知识的开导，要依靠自身的智慧和力量来通达如来甚深妙法的话，绝对是不可能的。

因此，我们拥有今天这样的智慧、悲心和信心，能明白了知取舍的道理，应该是来源于善知识们——像藏地的莲花生大士、菩提萨埵，还有许许多多前辈的大译师和大班智达，是从他们的传承和恩德而来的。汉地等其他地方也是一样的，前辈大德们将佛法一直传到今天。今天我们基本上能懂得世间的这些真理，的确是来源于依止善知识。因此我们先要懂得依止善知识。

其实，你如果从来没有依止过善知识的话，给别人讲佛法也没办法的，自己修行也没办法的。就像世间一个非常简单的道理，如果没有老师引导，也是难以通达。比如一个人要教幼儿园，如果幼师没有毕业的话，也是非常困难的。因此我们现在找老师的时候，首先都是看他是不是师范学校毕业的，是不是专业对口。还有炒菜的厨师，也是以前学过的人会懂，如果什么都没有学过，光是切一点儿菜、加一点儿油，“啪啪啪”地炒，吃起来味道也是怪怪的。

所以，世间任何一个非常简单的知识都要有人教。我前段时间要用一个电饭锅，也专门依止了一个老和尚去学，但他自己也没有“传承”，迷迷糊糊的。（众笑）

甲二、善知识为一切决定胜之源泉：

三世一切佛菩萨，以及声闻缘觉众，

获三菩提由师生，获得世间增上乐，
亦源依止诸上师，故当谨依善知识。

“三世一切佛菩萨，以及声闻缘觉众，获三菩提由师生，”未来、过去、现在所有的佛陀、菩萨以及声闻、缘觉等，获得三菩提果位的来源，实际上全部都是善知识。

这是讲决定胜，也就是出世间的菩提妙果，全部都是依靠善知识。包括缘觉，以前也是依止过善知识的，声闻、菩萨、佛陀都更不用说了。

“获得世间增上乐，亦源依止诸上师，”还有世间当中的增上乐，即人天福报，其实是因为做了一些善事而获得了今生的快乐。如果前面根本没有做任何善事，不知取舍，整天造恶业——离开了善知识我们都会造许许多多的恶业——那么，即生当中的人天福报确实也是没办法获得的。

因此，世间的快乐和出世间的快乐实际上都是源于依止善知识。

“故当谨依善知识。”所以我们应该很认真地依止善知识。

依止善知识不是你想依止就依止，不想依止就不依止，不是这样的。你如果不想成佛，或者不想从佛教的道理当中获得一些超胜的境界，那就另当别论；如果你真的想的话，那你在学佛的过程当中就不得不依止善知识，而且要很认真地对待！这不是开玩笑，不能像一般的事情那样来对待。

学修佛法全部依靠善知识

因此我们一定要讲，所有真正的快乐和解脱都是依靠善知识而来的。佛陀在《根本说一切有部毗奈耶杂事》当中也讲过，有一次，阿难尊者在寂静地方

思维了很多法义，然后对佛陀说：“我在修行的过程当中有一种感悟：其实佛教的道理一大半都是依靠善知识而获得的。我觉得善知识是很重要的。”而佛陀说：“你这样的说法是不对的，学习佛法和修行佛法不是‘一半’依靠善知识，而是全部要依靠善知识。”

首先阿难认为，学修佛法可能一大半是依靠善知识，但后来佛陀告诉他全部都是依靠善知识。为什么呢？因为依靠善知识，所有的智慧、悲心、功德都会自然而然增上，并且会远离恶知识，修行也会善始善终、非常圆满。而如果离开了善知识，就很有可能被恶知识所摄持，自己所有的修学都会一败涂地。所以这里讲到，依止善知识是非常重要的¹⁶²。

162 《根本说一切有部毗奈耶杂事》：“时阿难陀白佛言。世尊。我于静处作如是念。善知识者是半梵行。诸修行者由善友力方能成办。得善友故远离恶友。以是义故方知善友是半梵行。佛言。阿难陀勿作是语。善知识者是半梵行。何以故善知识者是全梵行。由此便能离恶知识。不造诸恶常修众善。纯一清白具足圆满梵行之相。由是因缘若得善伴与其同住。乃至涅槃事无不办。故名全梵行。何以故阿难陀我由善知识故。令诸有情于生老病死忧悲苦恼皆得解脱。若离善友无如是事。阿难陀于我所说应勤修学。”

所谓的善知识，佛陀在《大般涅槃经》当中也讲了：“善知识者，有善法故。何等善法？所作之事不求自乐，常为众生而求安乐。”当然善知识有很多的解释方法，但是按照《涅槃经》的教义，有的人为什么叫真正的善知识呢？因为他自己有善法。

所谓的善知识也有上师的意思，那上师是有善法的。如果自己一点善法都没有，每天都无恶不作，心里面、语言上、身体上不但没有善，还有很多恶的成分、恶的习气、恶的力量，这就不叫善知识。

而且这样的善知识，按照《涅槃经》的意义，是不求自己安乐、常为众生而求安乐。华智仁波切在《前行》里面也讲了，真正上师的法相实际上是相续当中具有菩提心。末法时代，一个人具足上师的所有法相有一定的困难，但是归根结底，作为一个大乘的善知识，相续当中一定要具足菩提心和大悲心，这是非常重要的。

所以《涅槃经》中讲，善知识首先是住于善法的，什么样的善法呢？并不是声闻的善法，并不是世界的善法、随福德分的善法。真正的善知识、上师确实确实是一切都为众生，他不求自己的安乐，这是非常重要的。

现在很多人不知道如何寻找上师。昨天这里来了一个人，他说：“堪布，您给我找一下，我一直找不到一个所谓的‘上师’，我的上师在哪里？”我说：“我也不知道，你再不断地去找吧，可能慢慢慢慢就找到了。”他说：“什么时候能找得到？”我说：“不知道，一百年之内吧！”（众笑）

所谓的善知识是什么样的呢？在大乘佛法里面，善知识确实是不为自己的。一般凡夫人都是为自己，为自己的名声、为自己的财富、为自己的……这样的“上师”不一定具有大乘善知识的法相。这里讲得非常清楚。

因此这里说，所有的三菩提和世间的功德都来自于上师。我也在想，在座的人对所谓的善知识都有不同的定义，但是我们今天能看得懂字、能听得懂这些法，是因为在人生历程当中有很多善知识引导。

什么样的善知识呢？有些是世间的善知识，比如说我们学会写字、学会很多其他人不懂的基本世间哲理和规律，是依靠父母和老师等很多的人。在学习出世间法和行持善法方面，也有一些堪布、堪姆、法师、引导者；以及我们的道友，也提供了很多这方面的道理，我们也可以把他当作善知识。因为按照《华严经》严格来讲的话，对一切众生都要视为善知识，我们可以把他们都当作菩提的助缘，也可以这样想。

甲三（依止善知识弃离恶知识之教言）分二：

一、略说；二、广说。

乙一、略说：

犹如藤依旃檀树，依止正士自变善，
 好似粪染吉祥草，依止恶人自成劣，
 故当敬依善知识，弃离一切恶知识。

“犹如藤依旃檀树，依止正士自变善，”这个颂词也很重要。世间当中有一种藤条，它自己没有什么能力，没有力量生长得特别高。但是它依靠一些檀香树的话，在很短的时间当中就能直接高耸入云；或者说，它能自然而然熏染到芬芳扑鼻的香味。

在《大圆满前行》里面，华智仁波切引用智悲光尊者《功德藏》中的教证说：在一个檀香林当中，掉落一节普通的木头，依靠檀香的浸润，它会慢慢发出檀香的味道。同样的道理，我们依止什么样的人就会沾染什么样的习气¹⁶³。依止一个好人也是这样的，以前特别糟糕的一个人，后来依止具有闻思修行、清淨

163 《大圆满前行引导文》：如智悲光尊者在《功德藏》中说：“如玛拉雅树林中，漂落普通一节木，枝叶滋润出妙香，依止上师随行彼。”

戒律的人，他自己的行为也会逐渐变得善妙。

“好似粪染吉祥草，依止恶人自成劣，”还有一种比喻，就像把非常吉祥、特别干净的吉祥草放到不清净的粪便里面，过一段时间拿出来，它的味道就很难闻、很臭的。那同样的道理，本来这个人是很不错的，但后来因为依止了恶知识，他的心态、行为，一切都变坏了，都变得极其恶劣。

“故当敬依善知识，弃离一切恶知识。”所以，我们懂得了这样的道理之后，应该一直恭敬地、非常欢喜地依止善知识，应该非常注意地舍弃所有的恶知识。这是非常重要的。

有些人可能会讲：“佛教徒以慈悲为怀，把所有的众生都看作自己的母亲一样来对待，这样的话，哪有什么要放弃和舍弃的众生啊？”其实，从大乘菩提心的广义角度来讲，我们可以这样对众生发菩提心。但是

从自己修行的角度来讲，你千万不能依止这些人，不然不但度不了他们，最后反而你自己被他们度了。

我以前经常引用《大智度论》的一个比喻：就像冬天的时候，你把一盆开水倒在一块特别大的寒冰上面，刚开始可能会稍微融化一点儿，但是过一会儿，因为整个天气的原因、整个冰块特别大的原因，最后开水自己也变成冰了¹⁶⁴。所以说，这些恶知识的力量和感染力是非常强的。

以前佛陀也在佛经当中讲过这样的公案，当时难陀经常跟六群比丘在一起吃喝玩乐（六群比丘是佛教僧团里面非常调皮的一群人）。后来，佛陀把难陀带到市场上去，看到一家专门卖鱼的店，鱼肉已经腐烂了，特别脏。腐烂的鱼肉下面有一把草，佛陀让难陀把它拿在

164 《大智度论》：“问曰。菩萨当化众生。何故常欲值佛。答曰。有菩萨未入菩萨位。未得阿鞞跋致受记别故。若远离诸佛。便坏诸善根没在烦恼。自不能度安能度人。如人乘船中流坏败。欲度他人反自没水。又如少汤投大冰池。虽消少处反更成冰。菩萨未入法位。若远离诸佛以少功德无方便力欲化众生。虽少利益反更坠落。以是故新学菩萨。不应远离诸佛。”

手里，过一会儿再扔掉。扔掉之后，佛陀说：“你闻一下你的手怎么样？”他说：“特别臭。”虽然刚才那个草没有了，但是因为腐烂鱼肉的味已经染上了，所以特别臭。

过了一会儿，佛陀又把他带到一个卖香的香店去了，让他拿一把非常香的香，过一会儿又让他放下并闻自己的手——特别香！这个时候佛陀就告诉他：我们修行人在修学的过程当中，如果依止善知识，就像刚才依靠妙香山也会变香一样，自己自然而然就染上了他的习气；如果依靠了恶知识，也是自然而然就染上了他的“恶香”。所以，佛陀让难陀从此之后不要依止六群比丘，应该依止迦叶尊者、舍利子、目犍连等其他比丘。

从这个公案当中，大家也应该清楚，在学习大乘佛法的过程当中，为了保护自己，要尽量少接触一些见解、行为都不是很正确、甚至很有问题的人。

当然，我们为了随顺世间方便，需要有一些方便方法，不能说：“你是坏人，我不依止你，我不跟你同桌，我不跟你一起吃饭，我不跟你坐在一个凳子上。嗯——你好臭啊！我要走了。”不能这样的，需要有一种善巧方便。

但是自己平时依止善知识，确实也是需要注意的。《诸经要集》中讲：“一切众生志性无定，随所染习，近善则善，近恶则恶。”一切众生的意志和心是没有什么确定性的，会随着他所接近的习气而被染上，如果接近一些善知识，就马上变成善，如果接近恶知识，那马上就变成恶了。

所以，每个人应该看看自己住在什么样的环境当中。很多老修行人也经常这样讲：“某某人本来是很不错的，他的成绩、戒律都很不错，但是这几天因为跟某个坏人同穿、同住、同吃、同行，肯定会有问题的，将来可能待也待不住了。”会有这种说法的。

以前上师如意宝也经常说：“作为一个修行人，最好远离一切散乱，如果实在是不能离开散乱的话，你还是应该依靠一个好的朋友，依止见修行为都很不错的朋友。”

所以，好友确实就像檀香树一样的，依靠他会染上好的习气。依靠恶友就像依靠粪便一样，原来你是像吉祥草那样圆满的，但是后来逐渐逐渐也染上了他的习气。

我都对此感受非常强，就像藏地有些根基、智慧都很不错的学生，因为后来选择的学校特别差——老师、学习风气都特别差，在那里待了两三年之后回来，就完全变成了另一种人；有些学生本来不是很好，但是后来去了一个好的学校，那里的老师、学习风气都很好，对人品、行为也非常重视，在那样的学校待了两三年之后，就完全变成了另一种人。所以，一个人在一个环境当中待一段时间，环境对他确实是

有非常大的作用。

因此我们在学习过程当中，自己也应该按照这些教言和窍诀好好地去了解。

乙二（广说）分三：一、上师之法相；二、依师之方式；三、弟子之法相。

丙一（上师之法相）分八：一、善知识之总法相；二、善知识之功德；三、殊胜法相；四、以比喻赞颂；五、相合意义而赞颂；六、摄义；七、视上师胜过佛陀；八、依师之功德。

丁一、善知识之总法相：

若问上师之法相，为引世间与众同，
超世间故与众殊，三门诸行较众胜。

“若问上师之法相，为引世间与众同，”如果有些人很想了解什么是上师的法相、上师到底是什么样

的，这里就说：所谓的上师，因为需要引导世间当中各种各样的众生，所以大多数的行为要跟世间一样。

你看很多前辈大德们，他跟很多弟子的行为是一样的——同样地吃饭、同样地说话……跟我们的很多行为都有共同点。如果他刚开始就完全以佛菩萨的形象出世，我们就会觉得没办法随学：“我作为一个凡夫人，哪能像他那样，没办法的。”

“超世间故与众殊，三门诸行较众胜。”但是因为他的见解、行为、境界已经超越了世间的缘故，有些地方也是与众不同的。因为一般来讲，他的身口意三门跟弟子相比应该要超胜，作为一个上师，这一点也很重要。

有时候，上师跟弟子、众生是非常相同的，他要有“共同”的度化方法。我那天去学校，跟老师们也说：“你们老师，一方面要进入学生的世界，知道

学生到底在想什么，他的心态、烦恼、困难是什么。如果你就自己高高在上，从来都不了解学生的心态，那你作为一个老师也是很成功的。另一方面，你作为老师，也不能跟学生打成一片，跟学生一起吃、一起喝、一起笑，最后学生好像都没有老师的概念了，也不会怕你了。在某个场合当中，你作为一个老师也应该有自己的威严，有自己的智慧，有自己的威力，否则你根本没办法带学生。在某些地方，包括智慧也好、大悲也好，你应该超胜学生。如果你的智慧比学生还低劣，你的能力比学生还弱，你的很多方面……如果你的个子比学生稍微矮一点是可以的，有时候是有这种情况，但是你不能在智慧、悲心等所有方面都比他们弱，那学生都没办法跟你学了。”

因此，无垢光尊者在这里讲的是非常有意义的。有一部经典叫做《大萨遮尼乾子所说经》，其中讲道：“为利益众生，方便同世间。如蜂入华林，不专

采一华。”作为一个菩萨、上师、善知识，为了利益众生，你可以融入这个世间，方便方法可以与世间完全相同，但是你也不能完全住在一个阶段当中。就像蜜蜂，它可以到花林当中去采蜜，但是它并不是专门以一朵花为目标。同样的，作为一个真正的善知识，你应该对所有有缘的众生都一起度化，并不是说你跟某个众生有特殊因缘，其他就什么都不管了。作为一个菩萨、一个善知识，这是不合理的。

作为老师也是一样，有些老师好像对某个人的行为特别看得惯，他做坏事也成了功德，而其他人好像做好事也成了过失，这样是不合理的。因此，作为带班法师、辅导员、负责人，一方面要跟所有的眷属、所有的人有一种共同的交流和文化，不要自己高高在上，这样永远都尝不到他们的困难、痛苦和烦恼，不能这样的；但另一方面，也不能只管一个人或者其中的一部分人，其他人就根本不理。在这个方面，我们

很多法师也应该思维。

真正的善知识，因为确实超越了世间，会跟我们世间人有很多不同。以前，米拉日巴尊者准备在亚隆地方传法，惹琼巴尊者也准备前往那里听法。在听法前一天晚上，惹琼巴尊者做了一个梦，梦中他去了邬金刹土，不动佛在那里给他们讲经说法，讲了很多大德非常精彩、非常伟大的事迹和传记。先讲了玛尔巴罗扎、帝洛巴、那若巴非常精彩的故事，讲完之后，他说：“我们明天的课准备讲米拉日巴的故事，非常精彩，到时候你们来听。”当天，这一节课就这样结束了。

结束的时候，惹琼巴看到周围有很多很多人在议论着，有些人问：“米拉日巴现在到底在哪里啊？”有些人说：“米拉日巴在东方的现喜刹土。”有些人说：“米拉日巴在普贤王如来的常寂光刹土。”这个时候，惹琼巴心里想：“啊？米拉日巴不是在藏地吗？”

哪里是在别的地方啊！”他想着想着，梦就醒了。

睡醒了之后，他一直想着刚才的梦，刚开始还在想上师到底是怎么样的，后来他就知道了：他自己和藏地的人们原来都认为上师只是在藏地，这是一种错误。在普通人的眼前和视野当中，尊者好像在藏地，但实际上，他在有些众生看来是在东方刹土，在有些众生看来是在常寂光刹土——他在不同的刹土当中显现各种各样的形象。

那个时候惹琼巴才知道，原来上师的法身周遍法界，而且为了利益无边的众生，上师的报身和化身示现于各个清净和不清净的刹土当中。惹琼巴通过这种梦完全知道了上师的不共之处。

所以我们会想到，上师的的确确有一些特殊的、超胜的境界。在《大法炬陀罗尼经》当中也说：“汝于法师应起佛想莫作余念。”意思是，你应该对

法师生起佛的想法，把上师观为佛，不要想其他的了。因为他有很多比较特殊的、出乎凡夫人意料的境界。

所以，上师有与世间相同的地方，也有与世间不相同的地方，这就是所谓真正大乘上师的特点。

下面讲善知识的功德，其实这里讲的应该是上师真正的法相。

丁二、善知识之功德：

我们要依止善知识的时候，一定要观察他具不具足这些条件和功德。如果不具足的话，不管是求显宗的法还是密宗的法，你最好暂时放弃，不一定要马上听。

威仪寂静身无过，善巧遣疑语无垢，
遍知慧藏意调柔，广闻大悲德无边，

大智意行如虚空，事业无量利缘众，
仁慈无厌恒精进，众生导师当依止。

这里讲到上师有十几个法相，可能与其他经典讲的有所不同。

“威仪寂静身无过，”第一个是身体上的“威仪寂静”。善知识身体的威仪要寂静，并不是像疯狂者一样，一会儿跳、一会儿跑，到处都去，该去的地方也去，不该去的地方也去，做各种各样让人难以理解的行为。包括他身上穿的衣服，如果是这样那样非常不如法的衣服，那么他身体的威仪就不寂静。如果没有这些话，那说明身体无过——“威仪寂静身无过”。

“善巧遣疑语无垢，”上师的语言无垢，这需要什么样的条件呢？他要能善巧解开所有弟子相续当中各种各样的疑惑。

如果一个上师一问三不知，虽然他很慈悲，但是解决不了问题。众生无始以来因为被各种各样的无明烦恼所遮蔽，而有各种疑惑。所以作为一个上师，一定要有善巧答疑的能力，要懂得世间、出世间的很多道理。弟子提问后，上师要给他解答，很多论典中关于善知识的法相也是这样讲的。所以说，“遣疑”即遣除别人的疑惑，是语言方面的功德。

“遍知慧藏意调柔，”在心的方面，他能通达一切知识；即使不能通达一切知识，对解脱之道也没有任何问题。他的智慧像宝藏一样取之不尽。他的心也很调柔，不是一会儿生起非常强烈的嗔恨心，哭啊、闹啊，一会儿生嫉妒心，一会儿生傲慢心，一会儿生贪心，那这样的话，他的心不清净、心不寂静，不能这样的。

以上是从身口意三个方面阐述的。

“广闻大悲德无边，”作为上师要广闻博学。

对出世间的五部大论、密宗，以及世间当中的各种学问，都广闻博学。而且，他具足将一切众生从轮回的痛苦当中救拔出来的大悲心。还有他的德行，作为上师，世间基本的道德和功德也要具足。

如果出世间的修行很好，但是跟人接触也接触不来，话也不会说，接触的人全部都得罪的话，那可能这个上师也比较麻烦。

确实，有些上师可能出世间的修行还算可以，但是世间的做人太差了，人格太差了。法王如意宝的每一个教言当中都说“人格是基础”。人格很重要，道德很重要！连一个上品人的德行都没有的话，给人讲很多出世间的佛法，有时候确实也是让人产生怀疑。

“大智意行如虚空，”还有他的大智慧和意行，比如说他对未来的有些计划，很多方面我们凡夫人是

很难以通达的。他的智慧和意行极其广大，像虚空一样。他当时说的有些话，我们好像觉得是不可能的事情，但到后来会一一印证。所以上师的智慧和意行如同虚空一样。

“事业无量” 他的事业自然而然在整个世界当中广大无边。

作为上师，事业无边也很重要。不然，现在有些佛教徒依止的善知识，除了他们自己以外，谁都不认可，这样也是比较麻烦的。作为一个上师，至少也应该有一些弘法利生的事业。如果什么事业都没有，光是一两个弟子宣传，此外谁都不认可，这样也是不行的。这是**“事业无量”**。

“利缘众，” 凡是与他结缘的众生都能得到暂时、究竟无量的利益。

就像我们上师如意宝，与他结缘的众生都是往生

极乐世界。其实，与真正没有自私自利心的上师结缘有极大的利益。我们现在这个时代也是这样，过去的时代当中也是这样。

有些上师具有特别强烈的加持。上师一方面要有智慧，一方面需要有广弘佛法的能力和事业，但更重要的是，他要有一种不可思议的加持力。确实，见到这个上师，听到这个上师的法，或者是与他结缘之后，整个身心完全都已经得到改变了，这样的上师加持力是相当大的。

“仁慈无厌恒精进，众生导师当依止。”他还有愿一切众生获得快乐的慈无量心、慈悲心，为了利益众生没有任何厌倦心，恒时非常精进。

上师不是非常懈怠的，一说放假就高兴得不得了，每天都想睡觉、懈怠、玩儿，或者每天坐在茶馆里面喝咖啡，那度众生可能很困难的。所以作为一个

大乘善知识，应该非常有精进力，非常有责任感，这是不可缺少的。

以上这些法相全部加起来有十三种：身体无垢染、语言遣除怀疑、遍知、意调柔、广闻、大悲、德无边、智行广大、事业无边、凡结缘的众生得到利益、有仁慈心、无有厌倦心、具精进心。如果把大智和意行分开讲就有更多了，我数的是十三个。

以上是大乘善知识的十三种法相。《大车疏》还引用了《经庄严论》的教证：“依师当调柔，寂灭功德胜，勤富教悟真，善说悲无厌。”我想把这个颂词也给大家讲一下。这是《经庄严论》十八品当中的内容，也是依止善知识当中非常重要的道理。

法王如意宝经常引用《经庄严论》的这个教证，所以法王的一些老弟子们一般都会背这个颂词。我也会背，但我背得不是很顺，第三个颂词有点儿忘了。

已经二十多年了，忘也是情有可原，对吧？这个颂词讲了善知识的十种法相。

首先是第一个，“调柔”，以戒学为主，身体和行为极其调柔。

第二个，“极寂静”，包括寂静和极寂静两个方面。这是以三学里面的定学为主，心得到禅定，能寂静。

第三个，以慧学为主，断除了分别念，智慧现前。这是极寂静的功德。

第四个，具有德行。作为上师应该超过弟子，或者在功德方面跟弟子相等，最好是超过。

第五个，“精进”。像刚才讲的一样，作为上师一定要精进，不懈怠、不懒惰。不然传法也是马马虎虎的，出世间方面一点兴趣都没有，一提到出去玩或

者到处乱跑就特别有信心，脸色都变了，马上特别开心，那样的“善知识”是不是善知识也要观察，通过电脑来观察。

第六个，“通圣教”。有些论典里面讲的是，在教法、教理方面特别“富裕”，也就是说，他精通显宗和密宗的各个教理，懂得特别多的道理。

第七个，“证悟实相”。作为一个上师，对所讲的道理，比如中观、空性方面的实相要有所证悟，最好是彻底证悟，如果没有彻底证悟，那么大概的、以总相的方式也必须证悟。

第八个，“语善巧”。他说话有善巧方便，有遣除弟子怀疑的能力。给别人讲经说法的话，也要有一点儿口才。否则，他说什么别人都根本听不懂，或者说说着说着，下面的人全部都睡觉了，每次上课都是处于入睡状态的话，那也不是很好的。

有些法师不知道是讲得太广了还是太泛泛了，或者弟子的心态太……按理来讲，法师和弟子之间的互动是非常珍贵的一个时刻，不能互相都不重视，作为弟子来讲也不应该不重视。当然，如果讲的时间太长了，我们人的生理反应到一定时候自然有种“萎缩”，没办法专注，有这个毛病。

所以我是比较准时的，超了两分钟我就想：“噢，我今天讲得太长了，不行。”过了五分钟的时候，我也会想：“不行，不行，我必须把这个话收回来。”昨天讲《经庄严论》的时候，本来我有很多话要说的，但是一看，感觉可能要超时间了，后面的我就都没有说成。有时候可能对时间太在意也不太好。

第九个，具有慈悲心，即愿所有众生获得快乐的慈心。

第十个，远离一切厌倦心。对弟子的教导也好，

对佛法的传授也好，在这些方面，不要因为一两个人的邪行或行为调皮，就马上犯心脏病了，从此之后生起厌倦心：“我再也不讲法了，看到这个野蛮的众生，我没办法了！我现在要收拾行李，我要走了！”作为一个善知识不能这样，末法时代的众生肯定有刚强难化的。当然显现上可能会生起厌离心，但实际上不能舍弃。

以上总共讲了十种法相，这是非常重要的。

《入菩萨行论》当中也说：“舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律仪，珍贵善知识。”我们以前背过吧，就是说遇到生命危险也不舍弃大乘的善知识。什么样的大乘善知识呢？即精通大乘的教义，并守持大乘清净的学处，比如摄集善法戒、饶益有情戒、禁止恶行戒——守持这些菩萨戒的大乘善知识，永远也不舍弃。这是讲大乘善知识。

如理观察善知识

依止一个善知识的时候，希望大家一定要想到以上讲的这些法相。我们前面讲了大概有十三个法相吧，如果十三个全部具足当然是非常好的，即使没有全部具足，也应该具足其中的大多数。

但现在有些佛教徒、有些居士，说实在的，他们依止善知识的时候并不是想这些法相，而是想“这个人前世是什么什么”，“这个上师跟某个上师认识，是某个上师的弟子啊”，现在很多人是这样的，“这个上师肯定很好的，他在五明佛学院待过”，“这是法王如意宝的弟子”，但“法王如意宝的弟子”谁都可以说，因为法王如意宝每次灌顶的时候都有成千上万人，每个人都已经成了他的弟子，所以，以这个作为理由的话，我觉得是不合理的。

还有的人说：“这个人跟某个上师一起照过相，

所以肯定是很好的。”以这个相片作为善知识的法相。或者说，“这个上师，他的前世好像是什么人”。但是，我根本没有看到过以前世作为上师法相的。我们依止善知识的时候，应该观察他今生当中的法相，看他具足智慧、戒律没有，并没有说“他的前世是什么什么”。如果要观察他的前世的话，对你来讲也是一种非常隐蔽的事情，对他个人来讲，可能他自己也想不起来了，不要说前世，他连前天的事情恐怕都忘了。所以，我们暂时不谈他的前世。当然，如果他的前世非常了不起，我们也应该恭敬，以后功德也会在他的行为当中慢慢显现出来。

我们现在需要依止的是什么样的善知识呢？如果我们要求的是大乘佛法，那就要找一个对口专业的老师。如果你求的是大乘佛法，却找一个小乘的老师，这样是不合理的。

现在很多佛教徒确实确实不会寻找善知识。很多

人说：“这是五明佛学院来的。”五明佛学院来的话，那你看，最近有很多人来五明佛学院照相，包括拉萨那边也有一群一群的人都来过五明佛学院，他们也可以说：“我是五明佛学院的，我可以打赌，我去过五明佛学院，并且我知道坛城在哪里。”但这一点不一定成为上师的法相。

但现在很多人比较愚痴，说实在的。真正上师的法相，你也去了解一下，看这个上师到底是哪个寺院的，他具不具足戒律，具不具足这方面的智慧，具不具足你应该依止的上师的法相。可以先不依止他，暂时以朋友的方式互相认识，你可以给他一个名片，他也给你一个名片，以后他也观察你，你也观察他。

元朝的忽必烈观察帕思巴时，说：“上师，我已经观察您六年了，我现在终于想通了，我想依止您。”帕思巴说：“噢，那这样的话，我从今天开始也要观察你六年，六年以后，我如果觉得可以的话，

就给你传法。”

这样互相观察确实也是有必要的。如果在这方面没有很好观察的话，上师和弟子之间也会发生很多不好的事情。这可能是因为刚开始在这方面的基础比较差，如果刚开始有基础的话，就不会有很多麻烦。所以特别希望，你们好好地想一下今天所讲的这些，将来依止上师的过程当中也应该好好地用上，这也是很重要的。

第 30 课

2015 年 5 月 4 日

我们继续讲上师的法相，以及依止上师的过程。其实对修行来讲，依止上师非常重要。因为在求学或修行的旅途当中，依止善知识是不可缺少的，而且善知识确实也非常难得。

我经常想，包括最近也在想，在依止善知识的过程当中，从我自身的经验或者体会来讲，上师在世的时候好像没有什么感觉……一方面，根据各个论典来讲，这是非常难得的一件事情，但是另一方面，好像也没有想起很多突然的事情，所以说，一旦上师离开了人间、离开了自己的时候，感觉就比较强烈，但是好像也没办法吧。以前上师也说过：“我离开之后，

你们可能更加对我产生信心。”确实，到后来也有这种感觉。

就我个人而言，对依止过的以法王如意宝为主的所有上师都有一种非常难得的心——视师如佛的话，有时候确实有，有时候没有。但是一想到这些上师们的恩德，自己确实有不同的感受和情绪。我刚来学院的时候，德巴堪布还很年轻，他一直引领我，刚开始也是说让我到这边来，第一次拜见法王也是他带我去的。所以有时候，一想起来这些情景，还是有很多的难得之心吧！

在依止法王如意宝的整个过程中，自己也确实是尽心尽力，没有遗憾！不仅仅是法王如意宝，凡是对我赐过法恩的人，我在这方面应该没有留下什么遗憾。我总觉得依止上师是整个人生当中、整个生活当中非常重要的一件事情。

我还有一种感受：在依止上师和发心的过程中，都不会被诸魔外道摧毁，自己的修行会非常顺利。我看到《大宝积经》当中也说：“勤事善知识，能破诸魔众，舍离恶知识，能住于正道。”将佛经里面讲的这个道理与自己的人生经验、体会相对照的时候会发现：如果很认真地依教奉行、依止善知识的话，修行过程当中的很多障碍、违缘确实都会自然而然消除，甚至天魔、人魔等各种外魔都不能摧毁自己。当然，舍离恶知识能住于正法，这一点大家都应该非常清楚的。

所以我觉得，在座的各位需要有一种难得之心吧！否则到一定的时候，有些人可能会有种遗憾。

今天讲的殊胜法相，主要是密宗上师的法相。

丁三、殊胜法相：

尤其密宗上师相，戒誓言净具灌顶，
 精通如海续窍诀，念修事业皆自如，
 见修行果获证相，以慈善巧之方便，
 令所化众成熟解，传承加持云不散，
 当依如是成就者，具有功德之上师。

“尤其密宗上师相，”这里面主要讲到了殊胜上师，也就是密宗上师的法相。前面已经根据《大乘经庄严论》的教义给大家介绍了。你要依止一个上师的时候，首先要明确你要求什么法。如果是求显宗的法，那么上师要具足显宗上师的法相；如果你求的是密宗的法，那么上师要具有密宗上师的法相。

不仅仅是求出世间的法，求世间法也是如此。比如说，你要学厨艺的话，也要依止一个懂炒菜的人，如果依止一个根本不懂的人也是没办法的；你去学监理或者工程的话，就要依止懂工程的老师，这是世间的一个基本规律；你要学电脑的话，至少也是找一个

会教电脑的或者是懂这个技术的人。

那么求密法的话，密法上师也要具有相应的资格，这是非常正常的。但是现在，确实像我前一节课讲的一样，一方面，很多上师拿着佛教的“牌”开始欺骗一些人，另一方面，有些弟子也根本不会观察上师。这其中最主要的原因是，很多人对佛教不负责任。

前一段时间，我看到星云法师接受采访，他说他有两个遗憾：一个是，他还是在家人的时候，亲眼看到日本人杀了很多中国人，惨不忍睹，觉得特别遗憾；另一个是他出家以后，看到很多佛教徒以佛教的名义，不度化众生，反而利用这个平台为自己做事情。他觉得这是一生当中出家和在家时候的两种遗憾吧。

星云法师还在另外一本书上写到，在度化众生

的过程当中，他个人也受到了一些女人的诽谤。有一次，一个女的带着两个孩子，她跟他们说：“你们的爸爸就是他，要叫爸爸。”然后两个孩子就开始给他磕头，他当时觉得很尴尬，后来才知道，原来这个女的精神有问题。

本来出家人是很清净的，但是在他一生当中，关于情的方面，有很多正常和不正常的女人对他诽谤。有一个年轻人，每次在法师讲课的时候都供花，后来又到处说她跟法师有什么关系。还有一次，一个女的拿着花，法师说了一句：“你很漂亮。”她就到处去说：“法师说我很漂亮……”

有时候确实也像他说的那样，佛教徒当中，不管是所谓的上师还是弟子，都经常利用佛教的平台自欺欺人。这种现象我们如今看来也是比较可怕的，也很遗憾。

今天听课的人也比较多，我希望你们以后在依止善知识的过程当中，如果要求密法的灌顶、教言、引导文，在这之前应该去观察，这是非常重要的。观察完了再去依止，依止以后也没有必要经常说一些是非。

现在进行密宗灌顶、传法的人也比较多，但实际上，自他做起来是非常困难的，有些人根本不具足这方面的法相，但是呢……还是存在很多的问题。

关于密宗上师的法相，无垢光尊者讲得非常清楚。尊者在这里先按照布玛莫扎的《幻化网如镜疏》，讲密宗上师有八种法相，哪八种法相呢？

“戒誓言净”，第一个条件，作为密宗上师，他的戒律和誓言，即菩萨戒、别解脱戒和密宗的誓言要清淨。如果上师自己的相续当中没有约束、没有清淨的戒律、无恶不作的话，那他根本没有密宗上师的

法相。

“具灌顶”，第二个，如果你要给其他人传授密法，至少自己要在具德上师面前得过密宗四灌顶为主的所有灌顶。

“精通如海续窍诀，”第三个，作为一个密宗上师，你一定要精通如海续部和窍诀当中的道理。

密宗当中有很多窍诀和论典，不懂这些话，根本没有办法当密宗上师——连一部论典都不会解释的密宗上师确实是非常可笑的。所以第三个是，一定要精通密宗如海的窍诀、续部和诸论典。

今天有点晕，有种种原因，主要是最近想到了很多上师的功德……

第四个是“念修事业皆自如”。“念修事业”就是密宗当中修本尊、念咒语，还有息增怀诛的事业，

最好是运用自如，如果没有这样的验相和成就，至少也要……¹⁶⁵

现在有些密宗上师自己都根本不修，还给别人灌顶、传授，这也是非常遗憾的。

“见修行果获证相，”第五个是密宗的见解，对于像《大幻化网》讲的等净无二的见解，至少也是有一些验相或初步的证悟。

第六个，修行要有证相。对密宗生起次第、圆满次第的修行，要有自己相应的证相。

第七个，密宗的行为。大圆满二十一种行为为主的取舍，要跟自己的见解和修行相结合，要能有所取舍。

165 《前行引导文》：“尤其是宣说密宗金刚乘甚深窍诀要点的上师，必须具备一切续部宝典中所讲的下列条件：……五、面见本尊等依修之相都已尽善尽美——依修圆满；”《前行广释》（5）：“五、依修圆满：最好是亲自见过本尊；即使没有亲自见，梦境、验相中也要见过本尊。而且，所修本尊心咒为主的咒语和验相，都已尽善尽美。”

这就叫“见修行果获证相”。

“以慈善巧之方便，令所化众成熟解，”最后一个，是能以慈悲心和善巧方便度化众生，能令别人的相续得以成熟和解脱——通过灌顶来加以成熟，通过传授窍诀使之得以解脱。这是布玛莫扎讲的第八个法相。

所以你要求密法的话，上师一定要具足这八种相。

“传承加持云不散，”在这个基础上，无垢光尊者的根本上师格玛燃匝说，还要加上传承加持的云没有消失，即要具有传承和加持。就像我们很多传承上师祈祷文中的上师一样，其加持根本没有消失，有非常新鲜的加持。

以上是密宗上师的九种法相。

“当依如是成就者，具有功德之上师。”具足这样的成就和功德的上师，我们应该以三种欢喜去依止。这个大家一定要记住。

以前已经依止完了的话，那就不管是具足法相还是不具足法相，你现在去观察也来不及了。很多人是先去依止，然后去观察，最后后悔、去诽谤或者到处说是非，这就是现在很多人依止善知识的方法。这样是非常不合理的。

因此我们将来求密法的话，上师一定要具足布玛莫扎所说的八种法相，然后再加上格玛燃匝说的一点。上师如意宝也经常这样讲：“我所有的法相其实集聚于没有做过令上师不欢喜的事情”，也就是说，“上师非常欢喜地摄受了我，从我到你们之间根本没有被破誓言的锈染污。”所以我想，一个人具足这样的法相以后，才可以依止。

以上讲了密宗上师的法相，下面讲以比喻来赞颂上师的功德。

丁四、以比喻赞颂：

这里通过很多很多的比喻来赞叹上师的功德。就像有些人想赞叹母亲，就说母亲像什么像什么；如果赞叹自己所喜欢的人，又会对他做各种各样的比喻；如果你喜欢一位老师，也会通过你所喜爱的很多世间比喻来赞叹。那么无垢光尊者特别喜欢他的上师，就以世间当中很多具有功德的人或事物来赞叹。

具足无边功德者，一切众生之至亲，
于此略赞善知识，令渡有海大舵手，
令入正道大商主，遣除衰败如意宝，
熄业惑火甘露水，清凉法雨妙雨云，
令众生喜大天鼓，除三毒疾大药王，
一切有情安乐源，犹如茂盛摩尼树，

遣愚痴暗大明灯，自成众愿妙宝瓶，
大慈日光无有量，除恼利乐皓月光。

“具足无边功德者，一切众生之至亲，”具足无量无边功德的上师，实际上是所有众生的至亲——是与我们最亲、最近的佛陀，不是与自己毫无关系的人，而是对自己最亲的至亲。

“于此略赞善知识，令渡有海大舵手，”在这里以比较简略的语言来赞叹善知识，首先他会令一切有情非常顺利地渡过三有的大海，所以相当于舵手。

“大海航行靠舵手，万物生长靠太阳……”这首歌我们以前唱得很多，现在好像没有。上师就像舵手，令一切有情越过三有大海。

“令入正道大商主，”上师令一切众生入于正道，像大商主一样。

大商主以前去过大海很多次了，后来带小商人们去的时候就非常有经验，同样，上师在修持正法方面对弟子非常有利，所以就像大商主一样。

“遣除衰败如意宝，”上师遣除众生心灵的衰败、贫穷，就像如意宝一样。

如意宝可以赐予众生一切财富，同样，一个真正的善知识会给无数心里贫穷的人创造或者赐予丰富的精神财富。

“熄业惑火甘露水，”上师熄除业和烦恼的火，就像是甘露水一样，甘露水会熄灭炽热的火焰。同样，我们相续当中的贪嗔痴和深重业力的火焰极其盛燃时，上师的加持甘露水当下就会使之熄灭。很多原来非常痛苦的人依止了上师之后，真的找到了自己的路。

“清凉法雨妙雨云，”他就像特别好的雨云、具

有丰富水藏的妙云一样，不断地为众生赐予、降下清凉的法雨。

“令众生喜大天鼓，”令所有众生生起极大的欢喜——是发自内心的、不是假装的，是真正法喜充满、极其欢喜，就像天人的鼓声一样。天人的鼓声一传出来，无数天子、天女都会生起极大的欢喜心。

“除三毒疾大药王，”上师能除贪嗔痴三毒的疾病，就像大药王。大药王开的药能治众生的病，同样的，上师也是药王。

“一切有情安乐源，犹如茂盛摩尼树，”上师是一切有情安乐的来源，就像非常茂盛的摩尼树（如意树），他给很多众生带来各自所需要的快乐。

“遣愚痴暗大明灯，”上师能遣除我们内心当中的愚痴黑暗，就像大明灯一样。

“自成众愿妙宝瓶，”上师赐予每个众生各自想要的大乘法、小乘法，今生的解脱、来世的解脱等，就像妙宝瓶一样，能赐予我们各自所需。

“大慈日光无有量，”上师以非常平等、慈悲的光芒照耀所有众生，就像大日光或太阳一样。

“除恼利乐皓月光。”上师能解除我们心灵的痛苦、烦恼，并自然而然带来利益，就像皎洁的月光能带来清凉一样。

这里按照《华严经》讲了很多的比喻，《华严经》第六十六卷和第七十七卷中，专门讲了很多善知识的功德。对于善知识的功德，我们有时候也需要用非常动听的妙音来唱诵一些歌，这样你自然而然会对上师和诸佛菩萨生起信心，这是非常有必要的。

以上是根据《华严经》，用比喻来说明上师的功德，下面以意义和比喻相结合来赞叹上师的功德。

丁五、相合意义而赞颂：

密意广如净虚空，光明等持如星辰，
智悲无量如大海，悲心奔腾如瀑布，
不外散乱如雪山，毫不动摇如山王，
住有不染如莲花，等慈爱众如父母，
功德无量如宝藏，引导世间如佛陀。

“密意广如净虚空，”上师的密意非常广大，一般人难以测度，就像世间的一只小鸟雀无法测量虚空的边际一样；上师有很多很多的意趣，就像清净的虚空一样。

“光明等持如星辰，”上师的光明境界和各种等持极其明亮，又极其繁多，就像虚空当中的星辰一样。上师的光明境界和等持的种类无法计数，上师是无所不懂、无所不入的。

“智悲无量如大海，”上师的智慧和大悲无有

量，就像大海一样。

“悲心奔腾如瀑布，”他对众生的爱心、悲悯之心就像奔腾的江河、瀑布一样。

“不外散乱如雪山，”在各种修行的过程当中不为散乱所扰，如同冈底斯等雪山一样。

“毫不动摇如山王，”他的境界丝毫不被外缘动摇，如同须弥山王一样。

“住有不染如莲花，”他虽然住在轮回当中，但是不被世间所染污。所谓真正的善知识，虽然住在世间当中，跟世间人一样吃饭、一样走路、一样说话，但实际上没有被世间染污。而我们凡夫人只要在世住一段时间，马上就被染污了。所以上师就像莲花一样。

“等慈爱众如父母，”他平等地慈爱所有众生，

就像父母一样。

父母有时候都可能有偏心，但上师不会。有的父母喜欢大儿子、不喜欢小女儿，或者喜欢小女儿、不喜欢大儿子，等等。不过现在都是独生子，也不会有这种情况——一段时间是“独生”，现在又可以……总之，上师就像父母一样。

“功德无量如宝藏，” 他的功德无量，就像宝藏一样取之不尽。

“引导世间如佛陀。” 他引导世间的众生，如同佛陀。佛陀通过转三次法轮，能引导许许多多的众生。

上师以善巧方便度化众生，有各种各样的示现。米拉日巴的传记里面说，玛尔巴罗扎上师经常在他面前显示各种形象，哪怕是现忿怒相，对他来讲也是一种修行、调化的方法。

本来米拉日巴需要经受九个大的苦行，但是后来因为佛母达媚玛的心比较软，在他已经完成了八大苦行和很多小苦行之后，最后一个苦行还没有来得及完成，达媚玛就一直跟马尔巴罗扎上师说：“你现在该传法了，再不要折磨他了，不然他受不了了。”

度化众生要随顺世间

所谓的上师要随顺世间，这是非常重要的。有一部佛经叫做《大方广总持宝光明经》，其中讲到，我们在世间度化众生，其实是很需要精进的：“于诸世间行精进，演畅妙法化群生，普愿一切皆解脱，诱诸众生随世间。”在世间当中需要精进，这种精进不是世间的精进，而是通过宣说妙法来度化众生，普愿一切众生得到解脱，而且要先用一种引导或者是引诱的方式来随顺世间。我觉得《大方广总持宝光明经》中的“诱诸众生随世间”这句话很重要！

我们现在给别人讲经说法，至少也要让别人稍微有一些同感，如果没有同感的话，虽然我们跟他讲的是解脱法，但是别人不一定能接受。所以希望我们每个人，包括很多法师，心里要发愿：我以后只要有因缘就要弘扬佛法！这是我们大乘佛教的一个基本原则。

在弘扬佛法的过程当中，你要会随顺世间，这也是非常重要的！如果不会随顺世间——众生需要的是这样的，你却整天用另一个方式来说，那是不行的。我们确实要懂得众生的心，要顺应世间、随顺世间。

刚才经典里面讲的是：第一，在世间当中要“行精进”，这个很重要的；第二，光“行精进”还是不行，不能整天都做一些非法的事情，一定要给大家宣说佛法，在说法的过程当中还要懂得随顺世间。

我们的“智悲沙龙”也是一种平台，不知道效果

怎么样，但去年确实很好。很多法师讲的是佛法，但是在方式方法上面有很多调整，包括使用的名词、解答问题的方式，都跟众生特别相应，同时跟传统佛教在意义上也是不相违的。

因此这里讲到，上师要“引导世间如佛陀”。像佛陀一样确实有一定的困难，但是我想，一个具有菩提心的善知识应该会善巧方便地引导众生。善巧方便很重要，说话要善巧方便，做事情也要善巧方便。如果说什么话都得罪所有的人，做什么事情都让无数的人烦恼，那就不叫善巧、也不叫善知识。所以，我们大家以后要共同学习这方面的道理。

以上是以比喻和意义相结合来赞叹上师。

丁六、摄义：

具德上师即法王，住于何处等诸佛，

令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回，
事业广大任无量，如众所依之大地。

“具德上师即法王，”具有法相的上师实际上可以叫做法王，因为他具有法相、具有德行。

现在外面有些人经常说“他是不是法王”，“他是不是仁波切”，“他是不是上师”……好像现在汉地经常把各教派一些比较出名的人叫法王，很多人不是法王也被称为法王，有些人是法王也被说成不是法王。反正在名称上，台湾也比较复杂、美国也比较复杂、中国大陆更复杂。

因为中国的信仰比较缺，所以它成熟得比较迟。由于“文化大革命”的原因，人们在很长时间里，心里都没有所谓的信仰。后来开始有信仰的时候，对很多知识和基本概念都了解得比较少，在一些名称上面就比较有争议。

总之这里说，具德上师可以说就是法王。

“住于何处等诸佛，”他住在任何一个地方，不管是在城市里面还是在山洞当中，都跟佛陀没有差别。确实，真正的善知识如果住在一个城市当中，就会给这个城市的众生直接或者间接带来无比的利益。

“令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回，”对于这样的上师，凡是见到他的身体或者法相，亲自或者通过其他方式听到他的声音，都会摧毁轮回的根本。包括我们现在通过光盘等听到法王如意宝念的咒语、接受法王如意宝的灌顶，虽然不知道真正的灌顶能否得到，不敢完全确定，但是必定会有不可思议的加持力。

我们这里经常播放以前法王的一些念诵，我也规定我们这里上课的前后要播法王如意宝念诵莲师心咒的法音，这样能遣除修行过程中的很多魔障，确实作

用是相当大的。就像医生在人多的地方喷一些清新空气的药，我们也是通过上师们加持的莲师咒语等来遣除魔障。

所以对于这样的上师，听到他的声音、心里想着他或者是接触他，包括接受他的摸顶、灌顶等，都能摧毁轮回的根本。

我刚来佛学院的时候是 1985 年，当时我对上师的信心也非常大，法王刚好要去甘孜州的很多地方。我当时想，我家乡的人们哪怕能见一下上师或者听到上师的声音，包括很多老年人都不会堕落的，所以特别想请上师去我的家乡，也可能有一种自私自利的心吧。因为刚刚出家，也不太懂，现在想起来，觉得当时一方面心比较幼稚，另一方面还是有很真诚的信心。

我当时想：“我一定要将上师邀请到我们家乡，

我们家乡的众生太可怜了，一定要让他们看见上师，听到他的声音，能接触、能摸顶！”法王说：“人太多了，不摸顶。”“不行，在我们的家乡一定要给这些人都摸顶。”就是现在上罗那个地方，上师去的时候我又特意想：“我们家乡的每个众生都一定要见到上师、听到上师的声音、摸到上师。”

后来，确实有一部分老年人在第二年就离开人间了，因为很多老年人没有时间等待，从那之后，每年都会死一部分，我心里就想：“啊，这个人也死了，法王去讲课的时候他在不在？在的话，噢，可以可以，上师是见解脱者、闻解脱者，他应该不会堕落吧！”

所以这里也讲了，真正的上师，的确是见闻接触都会得到解脱，是见解脱、闻解脱、“系解脱”——把上师系在袋子里面。（众笑）

“事业广大任无量，如众所依之大地。”他的事业广大、任运自成、无量无边，让所有的众生依靠，像大地一样。

其实，一个善知识能让无数的人依靠。世间把这样的人叫做“灵魂人物”。像一个集团、一个企业，一旦失去了这个灵魂人物就会慢慢解散、解体。所以在任何一个地方，具相的善知识就相当于大地一样。

其实上师跟佛陀没有什么差别，我们以前也经常引用这个教证：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”《大车疏》里面引用了《大鼓经》中的这个教证。佛陀接近圆寂的时候对阿难说：“你不要哭、也不要伤心，将来我会以善知识的形象来度化你们。”

《大般涅槃经》当中也有一个比较相同的教证：“我又示现阎浮提中而作教师，开化童蒙令住正

法。”意思是说，我在南赡部洲以上师的形象为众生开示，让他们安住于正法。“而作教师”就是说，我将来化为善知识、示现为善知识，在阎浮提（娑婆世界）当中，以教师的形象来度化众生。

所以我们依止善知识的过程当中，要视师如佛，把上师看作真正的佛陀。但是我们现在不一定能做得到，因为自己的见解有一定的障碍，可能会把佛陀般的上师看作凡夫人。因为我们自己有障碍，该见的有些法都看不见，更何况是很微妙的、跟真佛没有什么差别的上师的法相和本体呢？这一点我们见不到也是情有可原的。

《华严经》当中也说：“如目不明净，不见微妙色，如是不净心，不见诸佛法。”眼目不清净的话，不见微妙色，同样的道理，我们的心不清净的话，也见不到佛法的很多微妙甚深义。

就像我们没有清净的眼睛，就见不到微妙的色法一样，我们现在没有清净的心，即使遇到了真正的善知识、真正的佛陀和诸佛菩萨的化现，也可能觉得他有贪心、嗔恨心、愚痴心、傲慢心等，不但不如理地依止，甚至可能会诽谤、抛弃他，会有种种情况发生。

这其实并不是因为上师有过失，并不是因为佛法有过失，而是跟我们自身有一定的关系，尤其是学过显宗的因明或者一些世间知识的人，自相续被一种傲慢束缚着，这样之后，对甚深密宗的教法也不一定通达。包括现在在学院当中，我有时候也有这种感觉。

上师如意宝在早期传授的大圆满密法是非常多的，但到了晚年的时候，密法虽然也传授，但是窍诀方面传的不多了。后来的很多法师可能稍微关注五部大论或者其他的一些经论，但对真正密法的威力都

不懂。

包括现在这里的有些堪布、堪姆，自己经常讲一些因明、净土法，就说：“这个是最适合你们的，密法你们修不动、修不起啊！”其实我觉得，真正来这样判断的话是比较麻烦的，你自己修不起没办法的，但是不能说我们很多人也真的修不起。

尤其是很多汉地的弟子和佛教徒，如果对密宗修不了、修不起，光是修一个净土宗，光是持一个戒律的话，也没有必要到藏地来求。应该说在汉地，念佛的净土宗也比较多，一般的戒律各个地方也都有。

现在我们有些法师，自己可能对密法修不起或者不感兴趣，或者是以其他原因，来用百分之七八十、百分之多少去确定你们修不成的话，我觉得是有一定困难的。作为法师也应该正确引导众生，这个很重要。

刚才也讲了，具有法相的上师是见闻解脱者，其实密法也是如此。上师如意宝的《大圆满直指心性注疏》里面引用了嘎绕多吉的很多教言，也说密法是见闻解脱的非常殊胜的法。

我以前也讲过净土宗、戒律等显宗的一些法，它有它的殊胜性，但是我不敢确定你们是什么根基。我自己觉得，在末法时代，莲花生大士的加持无与伦比，但是这一点很多人不一定懂得。

今天讲的见闻解脱的这些法，现在很多具有寻思分别念的人不一定承认。如果有人说：“你见到这样的上师会得到解脱，你接触这样的上师，相续当中会种下善根、会得到解脱。”他们从理论上不一定承认这一点，觉得太简单了。

现在有些净土宗、汉传佛教的法师也经常这样说：“啊，你们密宗太简单了！”以前我写《密宗断

惑论》的时候，有一部分法师经常这样讲。现在我们藏传佛教当中有些法师也学这些老法师，开始提倡各种各样的精神，这样不一定是合理的，希望大家一定要认真思考。

丁七、视上师胜过佛陀：

这是第七个问题：视上师胜过佛陀。我们经常讲“视师如佛”，但是这里讲，真正具有法相的上师在所化众生面前，其恩德和威力已经胜过佛陀。

上师即佛第四宝，坛城主尊黑日嘎，
调伏浊世难化众，所化之前胜诸佛，
三门无伪敬依止，悉地根本金刚师。

“上师即佛第四宝，坛城主尊黑日嘎，”我们经常说的“四皈依”，第一个是“皈依师”——三宝上面再加一个叫“四宝”，即上师如意宝。我们修法过

程当中所有主尊的本体都是上师，比如说，你修文殊法门的话，上师就是文殊坛城的主尊黑日嘎；你修观音法门的话，上师就是观音法门的主尊黑日嘎。“黑日嘎”是忿怒金刚或者主尊的意思。

“调伏浊世难化众，所化之前胜诸佛，”这样的上师在所调化的难以度化的浊世众生面前胜过佛陀。

因为末法时代的这些众生，其实是前面无数的佛陀都没能真正度化的。这次上师给我们开启了教言之门，我们已经有希望得解脱了，因此，他的恩德和能力对自己来讲已经胜过了诸佛。

“三门无伪敬依止，悉地根本金刚师。”所以，我们应该以身口意三门无有任何虚伪的方式，精进地、恭敬地去依止上师。因为这样的金刚上师就是一切悉地、一切加持的来源和根本。

因此我们首先要懂得，有些汉传佛教的人认为，

藏传佛教是四皈依，汉传佛教是三皈依，这种说法实际上是不对的。我以前也引用过《瑜伽集要焰口施食仪》，这里面说“皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧”¹⁶⁶。《瑜伽集要焰口施食仪》是汉传佛教的一部经典，是在唐朝时候译的，在《大藏经》当中也有。这里面都讲了“皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧”，所以，我们所谓的四皈依也是非常合理的。

前面说了上师跟佛陀是一样的，这里从对自己恩德的方面来讲，上师的确也胜过佛陀。汉传佛教有一部《金刚顶经》，即《大教王经》，其中说：“恭敬阿阇黎，等同一切佛，所有言教诲，皆当尽奉行。”我们恭敬阿阇梨应该像恭敬佛一样，上师的所有教言，我们都应该依教奉行。这实际上说明了“上师等同佛”的这个道理。

166 《瑜伽集要焰口施食仪》：“夫欲遍供普济者。虔恳至诚严饰道场。随力备办香花。供养饮食净水等已。依位数坐竟。归依上师三宝发菩提心云归依上师归依佛 归依法 归依僧。”

“视师如佛”的概念在《大智度论》当中也有。

汉传佛教的有些人认为这是一种不合理的说法，但实际上，《大智度论》是怎么讲的呢？其中说：我们把一切众生都视如佛陀的话，那么对真正给我们解开无明的上师就更不必说了¹⁶⁷。汉地的《般舟三昧经》中也讲：如果没有视师如佛的话，般舟三昧的禅定很难生起来；如果有视师如佛的见解，那么这种禅定就容易生起来¹⁶⁸。

《大车疏》前面还引用了《致弟子书》中的教证，其中有很多特别好的比喻，希望你们好好地看一下。

167 《大智度论》：“观一切众生视之如佛。何况法师。有智慧利益。以能作佛事故视之如佛。”

168 《般舟三昧经》：“佛告颰陀和。欲学是三昧者。当敬于师承事供养。视当如佛。视善师不如佛者。得三昧难。菩萨敬善师从学得是三昧已。持佛威神于中立。东向视见若干百千万亿佛。十方等悉见之。譬如人夜起观星宿甚众多。菩萨欲得见今现在佛悉在前立者。当敬善师。不得视师长短。当具足布施持戒忍辱精进一心。不得懈怠。”

发心可成为解脱之因

同时，我们在依止善知识的过程当中，就像智悲光尊者在《功德藏》里面所讲的一样，对上师所做的任何一种承侍，都会成为解脱之因。

《阿育王经》中说，有一个人原来是学建筑、工巧学的，出家之后，很多人让他修僧房，他就一直帮别人修了很长时间——今天给这个道友造房子、明天给那个道友造房子。后来他就觉得：“我舍弃了所有的事情，到寺院里面来，不好好地修持禅定等，每天都这样发心，实际上是不合理的。”

于是他去找优婆鞠多，请求教授禅定，并说他不愿意发心。但是优婆鞠多通过智慧观察发现，实际上这种发心对他来讲不但非常相应，而且可能比修禅定更重要，所以就让他一边修一点禅定，一边还是好好地修僧房，于是他就不断地修僧房。

后来，优婆鞠多要求他到另外一个国家去建寺院。他去了以后，刚好遇到有些人开始建寺院。当时他心里也有点犹豫不定，觉得：“我不是专门在这里做这些的。”但是按照优婆鞠多上师的要求，他还是——一直在那里建造僧舍。在这个过程中，他以突然的因缘就开悟了。

我们有些人也在发心，为僧众也好、为上师也好、为大众也好，表面上看来好像是在做一般的工程、一般的事情，但实际上，如果你去行持的话，也有可能成为解脱之因。有些人也跟我讲了：“我现在发心太耽误修行了，所以我要退下来。”但退下来之后，他不仅退了发心，而且修行更加懈怠。

我们这里之前有些发心人员退了，我就慢慢地看：有些人退了以后还算是比较不错的，他还是在不断努力着，还可以；有些人退了以后，所有的修行和境界就完全退了，非常可惜的。

而有些人虽然也要发心，但是修行也并不差。每次考试的时候都有一部分发心人员，他在发心上做的贡献是非常大的，同时在闻思修行方面，自己也可以挤出一些时间。应该说，他一方面承事上师和僧众有巨大的福德资粮和智慧资粮，另一方面，他在闻思修行、利益众生上面也没有舍弃。

我经常有这种感觉，能干的人、人格好的人什么都能干；不能干的人，去发心也不行，过一段时间就退了。尤其是受一些恶友的影响——城市里面和学院里面的有些发心人员是比较坏的，他不但自己不好好发心，还把这个、那个全部都染上了。

有一个地方的人经常把坏人叫做“墨水”，因为他会染这个、染那个。在僧团当中，我也经常想：“他是不是也是一个‘黑墨’？”因为跟他接触、说话、交往一段时间以后，这一部分、这一块儿的人就全部都被染上了，这种现象是非常明显的。

在发心的工作当中，其实退了也就退了。一般来讲，作为一个上师、一个僧团，也许缺人，也许是不缺的。因为就像这里讲的一样，一个真正的上师，他的事业也可以直接任运自成。

但是对于自己的修行，需要从两方面考虑：也许有的人没有为上师和僧众做事情，修行是非常成功的；但也许你退了之后，只是睡觉的时间长了一点而已。现在很多人说要减肥，那最好不要睡得太多了，可能发心退了以后就不能减肥了，也许你的境界不一定上长，但你的肉却长了一些，这就是我观察出来的“窍诀”——有些人退了发心以后就睡懒觉，没有修行，也没有早起，这样睡的时间就比较长，二十几天当中长了二十几斤肉，这样很好的。（众笑）

第 31 课

2015 年 5 月 7 日

现在我们正在学习《大圆满心性休息》，前面已经学了人身难得、寿命无常、轮回过患和业因果，现在讲第五品依止善知识中“上师之法相”的第八个科判。

依止善知识的内容，对于一个佛教徒来说非常重要。因为大家都知道，学习佛法不是那么简单的，不像现在有些人想象的那样，所以在学佛的过程当中，大家应该如理如法地依止善知识。

如理如法地依止善知识，一是能在上师、善知识那里学到很多前所未有的佛法窍诀。依止过善知识

的人和没有依止过善知识自学的人，不管是在学习的体会上、经验上还是在修证上，都有非常大的差别，这是一点。第二点是，依止善知识之后，自相续自然而然会很快改变——通过一种无形的力量或者说是加持，自己的相续的确会有很大的改变，这也是非常重要的。第三，通过依止善知识，自己所通达的法义将来完全能利益众生。因为我们所学到的，最后还是要直接或者间接地利益众生。从这几个方面，我们可以观察到依止善知识的重要性。

丁八、依师之功德：

今天是讲第八个科判：依止善知识的功德。前面通过比喻和意义赞叹了善知识的功德，还讲了要把上师看成真正的佛，即视师如佛，以及对自己宣说教言的上师应该是超过佛陀的——全知无垢光尊者在前面的科判当中讲得非常清楚，在某些意义上，上师的恩德和能力已经超过了佛陀。

上师可阻恶趣道，利乐现后善趣梯，
加持相续示真义，令入成熟解脱道，
故以稳固不变信，恒时无厌依上师。

“上师可阻恶趣道，”前面讲了上师的很多功德，这里讲到，依止善知识之后，善知识以其加持力，或者通过给我们宣讲甚深的佛道，从此之后就为我们阻挡了地狱、饿鬼、旁生的恶趣道。这是依止上师的功德。

“利乐现后善趣梯，”上师能“利乐现后”，令我们今生和来世获得利乐——今生当中获得世间的长寿、发财、快乐等，将来生生世世转生于善趣。因此“利乐现后”就是说，令我们于今世和来世获得利益和快乐。“善趣梯”是指，善知识就相当于趋入人天的阶梯一样。

“加持相续”，我们的心相续通过上师的加持得

以转化。

“示真义”，依止善知识之后，善知识给我们讲了真正的胜义菩提心、胜义的真实道理。

“令入成熟解脱道，”并且通过灌顶成熟我们的相续，通过宣讲教言来让我们获得解脱道。

“故以稳固不变信，恒时无厌依上师。”因为上师有上面的种种功德，我们在生活当中无论遇到任何事情，都要以恒常永远也不会改变的稳固的信心，恒时无有厌烦心地依止上师。

这些词很重要啊！如果我们的信心不稳，最后就会退失。后面也会讲，在依止善知识的过程当中，可能会因为上师的言行举止，或者他对你的一句批评、一件事情的处理，甚至他没有任何过失、你自己的心眼不清净……以各种各样的原因，最后退失信心。

所以，我们在依止上师的过程当中应该发愿：在一生乃至生生世世当中不离善知识。而且也要经常默默地祈祷，如果通过信心来祈祷的话，确实很多事情也会如愿以偿的。

依止善知识不落恶道

所以我们首先要懂得，依止善知识的人即使不能非常精进或者修得很圆满，但是，如果你始终没有破坏师徒之间的关系，当你死的时候也不会堕入三恶道当中。这也是我们藏传佛教的一个窍诀，很多上师们也都是异口同声这样讲的。

包括汉传佛教当中，在元朝、明朝时所造的一部论典叫做《缙门警训》，这是汉地非常重要的一部教言开示。其中是怎么讲的呢？“若逢真正导师，切须勤心亲近。假设参而未彻，学而未成，历在耳根永为道种，世世不落恶趣……”

意思就是说，当你遇到了真正的导师、善知识的时候，一定要很精勤地去信赖、依止他。在精勤依止的过程当中，虽然参禅没有彻底开悟，修学没有完全成功，但是因为你的耳根听到了他的道，你耳濡目染之后相续就会有改变，死的时候就不会堕入三恶道——“生生不落恶趣”，生生世世都不会落入恶道。

所以，我们在今生短暂的人生当中，依止善知识的这种心不能断。因为依止善知识之后，善知识可以加持我们的相续，对我们证悟法界本来的意义也有着非常重要的缘起。

上师窍诀更重要

以前阿底峡尊者来到藏地的时候，有“库鄂仲”三个弟子，他们问阿底峡尊者：“是所有的经论重要，还是上师的窍诀重要呢？”

当时阿底峡尊者说：“上师的窍诀更重要。”

这三位弟子继续问：“为什么上师的窍诀更重要？”

尊者说：“因为即使你通达所有的三藏显密经论，但如果没有上师的窍诀，你也没办法修行，最终正法与自己的相续肯定会背道而驰，有这个危险性。如果你具足了善知识、上师的窍诀，即使并没有精通显密一切教法，但是依靠上师一些短短的窍诀和甚深的教言，就完全可以通达佛教的意义。”

我本人也经常思考：如果当年没有遇到上师们，我肯定是沉溺在轮回当中；虽然现在也沉溺在轮回当中，但是至少在显密经论的基本教义和因果取舍方面有了非常大的差别。

依止上师不能喜新厌旧

我们首先要知道上师窍诀和依止上师的重要性，同时在生活当中，不能以一些小小的事情就改变对上师的信心，要有不变的信心！

《华严经》当中也讲了，如果见到善知识随顺烦恼的时候怎么办呢？不要有嫌疑之心。为什么呢？因为对这样的善知识，不应该有信心的变化，这在《华严经》当中讲得非常清楚¹⁶⁹。我们以前讲密法的时候也讲过：你看到善知识随烦恼行的时候，要想到是自己的心眼不清净等等。因此，恒时无有厌倦心，是很重要的。

现在很多人在依止善知识的过程当中喜新厌旧，有些人好像情绪特别低落，说是“我现在不行了，已

169 《华严经》：“见善知识随顺烦恼行，勿生嫌怪；于善知识所生深信心，不应变改。何以故？善男子！菩萨因善知识闻一切菩萨行；因善知识，成就一切菩萨功德；因善知识，出生一切菩萨大愿……”

经不想听课了”，“我已经生起疲劳之心了，现在不行了”，“现在我们这帮人都太累了，精神已经提不起来、提不起来了”。我们这里有些堪布也经常说：“我们这些老法师应该休息了，现在精神一直提不起来，身体不好、心情也不好，心情低落得很厉害。”

按理来讲，人越来越老的时候，身体可能会越来越衰败，这是一种自然规律。但是对于修行人来说，心如果随着身体而老、衰败的话，可能修行确实不是很成功的。

因为真正的修行人，就像以前很多传承大师的传记里面讲，虽然身体老了，但是利益众生、弘扬佛法的这种心会越来越坚强、越来越切，并没有以此而生起疲厌心。

《华严经》第七十七卷当中也讲了很多比喻：依止善知识的心应如金刚一般，金刚是怎么样也无法被

摧毁的，依止善知识的过程当中应该有像金刚那样的心；又如仆人之心，仆人的话，主人怎么样侮辱他，他都不会疲厌，还是很坚强的，会一直随顺；还有如大地之心，像大地的话，万物都可以在上面依存¹⁷⁰。

而有些人因为小小的一件事情，心就改变了。现在是什么样的情况呢？很多人依止善知识很容易，不需要什么其他的因缘，所谓的观察上师这些环节都不要，只是根据当时的心态——你对他的印象好不好，如果印象好就去依止，如果印象不好就不依止。这就像世间交朋友的心态一样，根本没有按照佛教里面所说的上师和弟子的法相而结上师徒之缘。这种做法肯定是不合理的。

170 《华严经》：“复次，善男子！汝承事一切善知识，应发如大地心，荷负重任无疲倦故；应发如金刚心，志愿坚固不可坏故；应发如铁围山心，一切诸苦无能动故；应发如给侍心，所有教令皆随顺故；应发如弟子心，所有训诲无违逆故；应发如僮仆心，不厌一切诸作务故；应发如养母心，受诸勤苦不告劳故；应发如佣作心，随所受教无违逆故；应发如除粪人心，离憍慢故；应发如已熟稼心，能低下故；应发如良马心，离恶性故；应发如大车心，能运重故；应发如调顺象心，恒伏从故；应发如须弥山心，不倾动故；应发如良犬心，不害主故；应发如旃荼罗心，离憍慢故；应发如犝牛心，无威怒故；应发如舟船心，往来不倦故；应发如桥梁心，济渡忘疲故；应发如孝子心，承顺颜色故；应发如王子心，遵行教命故。”

即使有些人已经依止了上师，但刚开始是出于一种好奇心，什么“身口意都供养”等等，所有的好话全部都已经说完了，自己没办法表达的时候，请妙音菩萨来表达自己的真诚之心，很想自己拥有无数张嘴来说出赞叹的语言。但是到最后，这样的态度很可能会有很大的变化，甚至师徒之间发生极大的矛盾，好像比伊拉克战争还厉害，这种现象也经常发生，这是非常不好的事情。

我们依止善知识的过程当中，不要有很多的变化吧！世间的感情跟佛法的求学之心，跟依止善知识和依止金刚道友的心是完全不相同的。

所以，“恒时无厌依上师”很重要啊！很多人到了一定的时候，过了两年、三年、八年、十年之后，心就开始动摇起来了，不像以前那样了。这个时候要观察，自己到底是什么样。

以上讲了依止上师的功德，下面讲依止上师有几种不同的方法，首先以比喻的方式来宣说。

丙二（依师之方式）分二：一、依师方式之比喻；二、如同患者依医师。

丁一、依师方式之比喻：

如同患者依药王，黎民百姓依君主，
客人依止护送者，商人依止大商主，
舟子依赖于船桨，为灭烦恼离过害，
因畏生死成二利，为渡有海当依师。

患者依药王、黎民百姓依靠君主、客人依止护送者、商人依止大商主、舟子依赖于船桨，这是几个比喻；为了灭除烦恼、离开过害，因为畏惧生死、要成办二利，为了渡过三有的大海等目的，应当依止上师。

在下一个科判当中，《大车疏》引用了《华严经》的教证，分别将这几个比喻对应意义做了宣讲，说明要以这些方式来依止善知识。

“如同患者依药王，”依止善知识的方式，先从比喻上讲的话，就像一个病人依止医生一样。

其实病人所有的希望都在医生身上，他会以一种渴望的心一直看着医生。我们经常看到，病人在住院的时候，不管医生负责任还是不负责任，医生、护士一大帮人进来的时候，病人就生起一种希望的心看着他们；甚至跟家人、亲人都不说话的人，看到医生就会说话。因为他有一个想从疾病当中真正获得解脱的心。

我们为了灭除烦恼，也应该有这样一种心态：依靠上师像依靠药王一样，把自己当成病人一样，把法当作妙药一样，把认真依止当作治病一样。这是第一

个比喻。

“黎民百姓依君主，”第二个比喻，一般平民百姓都要依靠一个君主。不管你移民到什么地方去，对当地的国王、官员都会以非常恭敬的心去依止。

其实我经常想到，现在西方有些人说：“老师和学生是平等的。”老师讲课的时候，下面有些学生的态度就非常不恭敬，还说：“我们提倡平等、自由。”

但是实际上，他们当中的领导者和被领导者之间还是有差别的。比如说，国家总统来了以后，所有人都是非常恭敬的，其他人来的时候就不同，好像“平等”自然而然就消失了。

在美国的有些学校里面，好像学生对老师一直是非常“平等”的态度；但是在其他场合，当领导来了，或者企业的大老板来了，下面的人就特别恭敬。我去看了几个企业，想看看他们是不是真的什么都平

等、都一模一样。实际上不是的，董事长来的时候，下面的人话都不敢说，特别恭敬，自然而然有一种约束感。所以有时候，所谓的“自由、平等”只是在某些地方讲而已。

我觉得无垢光尊者在这里所讲的和佛经里面的这些比喻是很好的。有些地方的人说：“你对上师不需要恭敬，都是平等的。”现在我们藏族有些年轻人也是经常不把上师叫“上师”，而是说“老师，你好、你好”或者“某某老师”。我们学院当中有个别的年轻出家人，对自己的堪布都说：“老师你好。”他还要去握手。（众笑）

“客人依止护送者，”比如说你是一个客人，路上很危险，你找到一个护送者，那你的很多希望都寄托于他。

“商人依止大商主，”如果你是一个商人，从来

没有去过大海，从来没有去过森林……当商主带你去的时候，你的很多行为就要对他非常恭敬，否则他不高兴就会把你抛弃，特别麻烦。

“舟子依赖于船桨，”作为舟子的话，他依赖于船桨，船桨没有也是不行的。

“为灭烦恼离过害，因畏生死成二利，为渡有海当依师。”通过这样的比喻说明，为了解脱烦恼，为了解脱轮回的各种过患，为了离开生死轮回，为了成办自他二利，为了利益无边的众生，我们都应该很认真地依止善知识。

其实《华严经》当中也有这个比喻：善知识如慈母，因为她给予我们如来的种姓；善知识就像自己慈悲的父亲，因为他可以广大地利益我们；善知识犹如乳母，她守护我们不堕于危害、令我们不做恶事，等

等¹⁷¹。《华严经》把上师比喻成父亲、母亲、乳母，通过这些世间的比喻，我们也自然而然会知道，上师跟自己还是有一定的差别。

而且，你如果依止善知识非常好的话，从三界轮回当中获得解脱也好、从生死怖畏当中获得解脱也好，都是有一定把握的。依止过善知识的这些人，确实不怕死，即使听到自己得了晚期癌症，也会觉得“生死对我来讲也没有什么”。因为他听过善知识的很多窍诀，还是有差别的！我们平时如果对死亡都不怕的话，对其他的世间事恐怕也不会有很多的畏惧。这也是善知识的一种力量。

因此佛法当中讲，真正依止善知识之后，很多需要成办的大事、小事，自然而然会成就的。如同《华严经》讲：“十方法界中，所有诸佛法，汝事善知识，

171 《华严经》：“善知识者，犹如慈母，出生一切佛种性故；善知识者，犹如严父，广大利益亲付嘱故；善知识者，犹如乳母，守护不令作恶法故……”

一切皆能入。”意思就是说，你好好地承事善知识的话，一切都会如愿以偿的——佛教当中任何一件大事无不成办。我觉得这个道理大家也应该好好地思考一下。

《华严经》的这句话就是说，如果你如理如法地依止善知识、承事善知识的话，十方世界当中所有的佛法、许许多多世间和出世间的功德，自然而然会圆满的。所以通过这个比喻，我们也应该知道怎么样依止善知识。这些依师方式的比喻，我觉得很好。

不应一味倡导平等

现在有些国家经常将善知识称为“老师”。我刚才讲了，很多年轻人不叫“上师”，而是说“老师你好”。那天有一个法师说：“不说‘上师’，说‘老师’的这些人还是有问题的，要详细观察。”但观察也好，不观察也好，在现在海量信息的时代，有时候

确实很难控制人的心态。

但是在这个时候，有些人丢了传统。传统当中所说的那些意义，他根本没有想，他觉得父母跟儿子应该是平等的，老师和学生应该是平等的。

在某些方面我们也承认：一切众生具有佛性，这方面是平等的；一切有为法皆是无常的，这方面也是平等的；“苦才是人生”，也是平等的；“做才是得到”，也是平等的——老师也是做才能得到，学生也是做才能得到，这是平等的。

但是有些方面，老师和学生确实是不平等的。那天我们学校里面有些人说：“老师跟学生应该是平等的。”我说：“不平等，至少工资上是不平等的，老师有工资，每个月有几千块钱，你们一块钱都没有，所以是不平等的。很多方面你们太幼稚了。”所以，有些方面还是应该有差别的，对吧？这个比喻很好，

尤其是西方人要注意。

丁二、如同患者依医师：

上师明医教言药，自为患者作此想，
精进修持如服药，得寂乐果如病愈。
其余依法以此推，当以清净四想依。

这跟前面的内容基本上相同，是以其中患者依医师的比喻来说明的。

“上师明医教言药，”将上师作为真正通达医学的名医来想；将上师所讲到的教言当作能遣除我们相续当中烦恼疾病的药来想。

“自为患者作此想，”将自己当作无始以来被各种痛苦所逼迫的患者来想。

“精进修持如服药，”那么精进修行，就像一个

病人不断地按照医生的要求去吃药、去治疗的过程。

“得寂乐果如病愈。”通过修行，最后获得了真正的寂静和快乐的果，就相当于疾病痊愈。

“其余依法以此推，当以清净四想依。”前面讲到的其他比喻，平民依君主、客人依护送者、商人依靠商主、船夫依靠船桨等，这些每一个也都有四种想。

这四种想我在这里不一一地解释，《大车疏》中引用了《华严经》的教证¹⁷²，对此讲得比较清楚，我们以前在《前行》当中也讲过，很多人在文字上应该会明白的。

172 《大圆满心性休息大车疏》：《华严经》中云：“善男子，汝当于已作患者想；于法作妙药想；于精进修持作疗病想；于善知识作明医想。善男子，汝当于已作庶民想；于法作无畏想；于精进修持作灭害想；于善知识作国王想。善男子，汝当于已作客人想；于法作无畏施想；于精进修持作救畏想；于善知识作护送者想。善男子，汝当于已作商人想；于法作商品想；于精进修持作获利润想；于善知识作商主想。善男子，汝当于已作舟子想；于法作船想；于精进修持作趋彼岸想；于善知识作船桨想。善男子，汝当想善知识无厌担负一切如大地；不为一切所害如金刚；不违一切教言如弟子；唯命是从如奴仆；毫无傲慢如断角牛。”

我们在还没有解脱之前，平时应该把自己当作病人来想；凡是给我们讲述显宗、密宗所有教法的上师们，应该要作为医师来看待；我们每天修持的法要当作病人吃的药；在病没有好之前要一直吃药，如果不吃药，病可能就没办法了，修行也是这样的，我们在没有解脱之前不能懈怠，也不能散乱，要尽量不断地去修行，这是非常重要的。

通过这四种比喻我们应该知道，在修行的时候，善知识是非常重要的。《入行论》中说：“舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律仪，珍贵善知识。”即使失去生命也不能舍弃善知识，什么样的善知识呢？是精通大乘意义、具有清净戒律的善知识，这种善知识我们乃至解脱之前都不能离开。

现在很多人依止善知识的时间其实是很短的，大概是先去见一见……当然见上师也很重要。“噢，你见过没有？”“我见过了。”见一下也可以，但最

重要的是要依止善知识。

如果病人光是到医院里面去见一见医生，然后就走了——打个招呼，然后就“拜拜”，那这个病人会不会好啊？可能不行啊！要先到那边去开药，如果你真正想好好治疗的话，过几天又要看一下、把个脉，看一看你身体有没有稍微好转，一直要这样。

因为我们得的是非常严重的“慢性病”，如果你到医院里面跟医生打个招呼，然后供养他五块钱，就觉得已经完事了——有的人说：“啊，我已经依止善知识了。”“怎么依止的？”“在某年某月某日，我去见过他，我求他摄受我，他也已经答应了，并且给我取了一个法名。我现在已经成了佛教徒，我就是修行人！”光得一个法名可能不行的——你光是到医院里面挂个号，还没有真正看病、吃药，然后说是……好像很多地方要思考，对吧？

也许有些上师不是这样，一加持马上就有感觉，你也不用修法，也不用什么，上师给你灌个顶——“我去某某上师那里灌个顶，灌完顶以后，那个甘露好甜啊，很好吃！上师的加持是不可思议的，发的甘露特别特别好吃，佛法的力量真的不可思议，上师的加持更是不可思议！我当天晚上也是做了梦，整个世界全部都是……”不说了，这些都是捏造的。（众笑）

刚才讲的是依止善知识，依止善知识确实是最重要的。现在很多佛教徒，依止善知识就是取个法名、办个皈依证，然后让上师灌个顶、加持加持。“您再给我加持，再敲一下、再敲一下！”再怎么敲也没有什么用的。像拉萨那边来的好多老年人说，“你给我吹一下眼睛”，“我这里的牙齿很痛”。人老了以后牙齿也脱了，没办法吹的；眼睛也模模糊糊的，上师怎么吹也是没有办法的。

确实你们看到很多人，他们自己也不知道生老死

病到底是怎么回事，这个规律任何上师也是没办法改变的。吹的风再大，哪怕像末劫风一样，也没办法把你眼睛里面的模糊清掉，很难的。

但是，现在很多人对上师们的信心倒还是很不错的，觉得他是万能的，他只要吹一口气，眼睛不好的也好了，就像《入菩萨行论》最后回向文所讲的一样，什么都好了。“我这里也痛，给我吹一下；这里也痛，给我吹一下；我这里……”（众笑）

下面讲弟子的法相，包括应该舍弃的弟子的法相和应该摄受的弟子的法相，有两个方面。首先是应该舍弃的弟子的法相：劣法器弟子的法相和未观察的过失，分两个方面。

丙三（弟子之法相）分二：一、应舍弟子之法相；二、应摄弟子之法相。

丁一（应舍弟子之法相）分二：一、劣法器弟子

之法相；二、未观察之过失。

戊一、劣法器弟子之法相：

劣缘弟子诸过根，无信惭愧悲心微，
种姓行为缘皆卑，妄念业惑五毒粗，
混淆善恶法非法，违犯学处破戒律，
不守誓言无对治，愚痴慧浅难知足，
增长嗔心多粗语，师作野兽法麝香，
自为猎人修射箭，获得法果售他人，
以五倒想依师者，无誓言故今来苦。

下一堂课会讲善缘弟子的法相，这里讲到了恶劣弟子的法相。

“劣缘弟子诸过根，”“劣缘”即恶劣的因缘，有各种各样的恶劣因缘。劣缘弟子其实是一切祸害、一切过患的根源。他具足什么样不好的法相呢？

“无信惭愧悲心微，”无有信心，对上师、三宝、四谛，对圣法方面的信心是没有的。而且没有惭愧心，悲心也很微弱。

我们前面也讲了，恶人的话，好像不好的方面全部具足；好人的话，很多好的方面也都具足。这跟人的前世和很多方面都有关系，人不好的话，性格也不好、信心也不好，各方面可能都有很多很多的恶缘，甚至有时候钱也没有。

“种姓行为缘皆卑，”他的种姓恶劣，行为极其低劣，缘分也是极其卑贱。各方面的因缘都不好——跟道友的因缘也不好，环境上的因缘也不好，自己修行的因缘也不好。不好的人什么都不好，他自己也觉得非常痛苦，但也没办法，跟前世可能有一定的关系。

“妄念业惑五毒粗，”他的妄念也很粗大，业力

极其深重，五毒烦恼也极其粗重。

“混淆善恶法非法，”善法、恶法，正法、非法，这些都不会取舍，始终处于一种混淆当中。

“违犯学处破戒律，不守誓言无对治，”还违背别解脱戒律和菩萨戒的学处，密宗的誓言也不能守护，并且没有对治。

“愚痴慧浅难知足，”智慧极其浅薄，而且没有满足之心。

“增长嗔心多粗语，”嗔恨心经常像火山一样爆发，他一发嗔恨心的时候周围的人都很难忍受；也经常说一些粗语。

佛教徒以后不要说粗语。我们学院当中可能没有经常骂人、吵架和骂人厉害的人。但是如果有的话，以后我们可能要规定罚款。原来我们学校里面经常有

打架的，后来老师向他们罚款三百还是五百块钱，从此之后再也不打架了。

所以有时候，光是教言可能不行的，还是要有一些惩罚。在我们学校里面，我刚开始对校长说：“你这样惩罚不行啊，他们嗔恨心爆发的时候会经常被罚的，本来老师和学生也没有很多收入，你五百块钱、三百块钱这样惩罚的话，不行啊。”校长说：“没事、没事，我有经验，一般这样规定的话，以后肯定会比较好一点。”自从他规定之后，很多人自己就有了一种控制力。

其实有时候，骂人的人内心当中还是有一些……在这种情况下，求他可能不行：“你不要骂人、不要骂人，求你不要骂人！”这样不行的。如果说：“你可以骂人，但是到时候你把人民币交过来。”那还是比较管用的。以后各个部门、有些团体可以看看啊，我觉得这也是个好办法。

“师作野兽法麝香，自为猎人修射箭，获得法果售他人，以五倒想依师者，无誓言故今来苦。”这些人是什么样呢？把上师当作野兽、獐子一样来看待，把法看作麝香，自己当作猎人，修法像射箭一样的。最后的目的是什么呢？就是把获得的法卖给别人。

现在很多人都是把佛法当成买卖品，这样的做法是非常恶心的。我们前面讲了四种颠倒想，这里再加上拍卖佛法，通过佛法来赚钱。以五种颠倒想依止上师的人，因为没有守护誓言的缘故，今生来世定会感受痛苦。

现在有些上师，包括去汉地的个别上师，他的目的并不是弘扬佛法，他就是为了卖法，然后自己发财；有些弟子依止善知识和学法实际上也不是为了解脱，就是想通过佛法欺骗别人——到什么上师那里求过法，以此再去欺骗很多人，也有这种现象。

现在“五种颠倒想”的现象确实是非常严重，这些人可以说是败坏佛教、染污佛教，是佛教徒当中的败类。

我经常这样想，即使你不能弘扬佛法，也千万不要依靠佛法来欺骗很多人。现在有些人嘴比较会说，经常通过这种方式来欺骗别人。

将来各个地方一定要注意一些不如法的现象。有些人可能是受别人冤枉的，他们不一定不如法。尤其是现在的网络时代，可能有些人对某个人不满，就把各种各样的信息发出去，他也没有机会澄清，所以可能有极个别受冤枉的。但是，有些人的确是通过佛法来欺骗很多众生，对于这种人，我们佛教徒一定要排除、遣除，不能让他摄受众生。

所以大家要知道，总体上，佛教以慈悲观来对待所有众生，并以悲悯心来摄受，但是在特殊的情况

下，对因缘没有到的劣弟子，最好不要给他讲授佛法，这是非常合理的。

培养佛教人才是根本

因此我也想，喇荣佛学院和其他各种佛学院，以后还是应该出一些佛教人才的。我很多年以前就有这种想法，如果我们学院什么样的人来的话，比如说老年人、残疾人、孩童、文盲，最后我们佛学教育的质量是没办法提高的。

我去过西方很多国家的大学，像哥廷根大学、哥伦比亚大学、哈佛大学，我说：“你们跟其他很多国家的大学不同，你们是用什么办法做到的？”他们每个学校几乎都这样回答：“为什么我们这样出名？为什么我们一个学校里面就出那么多诺贝尔奖获得者呢？其实是因为我们摄受的是高层次的人，他们在别的地方已经博士生、研究生毕业了，而且智慧很不

错，这样的人我们摄受之后，在这里稍微‘加工’一下就可以了，就成了我们的‘产品’。”这是他们的一个窍诀。

但是，一个不成功的团体，可能是被当成了难民营、养老院。如果什么样的人的都有，所有的管理人员每天都为这些人费一些心思，最后真正培养人才可能是做不到的。

有时候我有一种想法，我们所谓的佛学院以后应该像一个佛学院；而一些佛教信徒的团体，就像我们学会，也应该跟其他佛教团体不同，门槛稍微高一点。其实门槛高了，人不一定不来，因为人都喜欢往高处走。而如果免费的话，大家都不一定来。比如说我这个茶杯如果两百块钱，不一定有人买，如果是三千块钱的话，不管怎么样还是有人买的。

因此，我们学会的门槛也是比较高的，这个大家

都应该清楚，而有些地方是根本做不到的，跟其他有些佛教团体和寺院相比较起来，我们是非常严格的。

关于以后佛学院的发展，我们现在也正在思考。如果你因为自己的水平、人格、年龄等很多方面的原因，暂时不能趋入的话，你也应该理解。

其实佛教徒并不是没有慈悲的，但是我们弘扬佛法的资源是有限的，我们应该抓住根本，培养一些非常重要的人才。这样的话，在以后的几百年、几千年当中，他们可能成为弘扬佛法的柱梁，我们可以将其建立起来。

在这种情况下，有些恶缘的弟子，包括我们佛学院当中，确实是破誓言的、非常麻烦的人，完全可以开除。你们也许觉得：“啊，怎么没有慈悲心呢？佛教不是讲慈悲心吗？”

有一部经叫做《福盖正行所集经》，这是龙猛菩

萨结集的，汉地的日称等翻译的，这里面是怎么讲的呢？当时阿难尊者问佛陀说：“您对破戒者不传甚深的法，您不是慈悲者、大悲者吗？如果您不给这些人传法的话，您就没有慈悲心了。”当时阿难问佛陀这么一个问题。

佛陀说：“我虽然是慈悲者，对所有众生都有平等心，但是他们这些人已经是非法器了。是非法器的话，甚深的佛法乳汁是没办法在其中停留的。就像一个瓶子已经烂了，你再怎么样日日夜夜拼命地往里面倒液体，也是根本没办法存留的。所以，即使我佛陀也没办法用慈悲心来摄受他们。”佛经里面也是这么讲的。

是哪一部佛经我没有查到，查到的这个是龙猛菩萨汇集的，藏文当中好像没有。藏文里面讲，《学集论》和《经集论》¹⁷³讲的是大乘佛法，刚才我讲的那

173 此处提到的《学集论》和《经集论》为龙猛菩萨所造。

部经（《福盖正行所集经》）主要收集戒波罗蜜多和布施波罗蜜多方面的法，是将世间福德方面的一些因果概念等汇集在一起的。关于不能摄受劣缘弟子的问题，在这里说的是非常清楚的。

我希望，学院的各个法师以后不要只想着自己的一些事情，在做事情的过程当中，自己也许需要有些付出。以后涉及到个人的时候，我们要想到：那烂陀寺是一个什么样的学佛组织，现在世间一些高科技中心、大的学府到底是什么样的？在这方面衡量的时候，我很希望我们佛学院和其他很多佛教团体应该清楚，最重要的是，先培养具有大悲心、具有智慧的佛教人才。

同时，我们在其他佛教中心和寺院当中，也要给人们提供佛法的甘霖，这是非常有必要的。但是，每一个地方都应该有一些不同的特点和作用，如果全部都是千篇一律、一概而论的话，到最后可能我们的根

本也会失坏。这个根本是很重要的！

任何一个地方，包括现在的喇荣山谷，都有一个承载力。我前一段时间在金刚萨埵法会的时候也说过吧，现在不要来很多道友，大家最好都在家里好好学，这个是原则，我内心当中也是这样想的。

但是最早的时候，有一次开金刚萨埵法会，我为了多些人来参加、结缘，就写了一些《法讯》，当时没有网络，我就把通知寄到各个地方去。我记得当时印了七十多张，发到各个地方去。结果上级已经查到了，查到之后就让我在县委办公室写检讨，他们说：“你为了金刚萨埵法会已经写了七十多份《法讯》，这是违背了……”

这件事大概发生在 1996 年，总之是很早的时候，因为金刚萨埵法会好像是 1994 年开始的。当时我没有写检讨，我说：“文字上的检讨我不写，口头上我可

以说‘我错了’，但文字上我不写。”

但现在的话，我们确实也需要另一种方式，另一种方式是什么样呢？我希望各个地方的人，大家都在本地开法会。确实这里的道友们特别累，你们到这里以后，水也没有、路也没有，现在我们还有很多很多的困难。

前两天我也跟大家讲了，你们在外面听课的道友也应该能获得同样的功德，这样的话，你们偶尔来这里拜一拜、照个相都可以，主要的学习还是在自己的地方进行。

而有一些真正从佛教当中获得高文凭的，人格、智慧上都非常不错的人聚集在这里，这样的话，我很想将来喇荣佛学院变成一个像清华北大那样的学校。他们录取学生的分数比其他的学校都高，能考上不是那么容易的；从那里出来的话，虽然每个人的因缘不

同，但跟其他地方出来的人相比，总的智慧也是确实不相同的。可能国外个别大学的录取分数更高，这个大家都是非常清楚的。

学院现有的僧人已经在这里了，但以后，我们要通过另一种方式来看待这个问题。为了佛教的弘扬、为了真理的探索、为了无量众生的利益，我们应该敢于担当。否则，如果大家都处于一种畏缩的心态中，又怕因果，又怕这个、又怕那个的话，可能最终什么都没有了。

所以相关的管理人员和法师也看看怎么样好。总之我觉得，一些恶劣弟子越少越好，因为再怎么样给他讲也是没有用的；还有一些因缘暂时没有到的人，大家也要想想办法，这方面应该值得思维。

所以，佛教当中也有不能摄受的弟子的法相，和能摄受的弟子的法相，也就是说，弟子有这两种

情况。

戊二、未观察之过失：

下面讲没有观察弟子的过失。对弟子一定要观察，很多上师都是因为没有观察，最后很多事情都被恶劣的弟子搞坏了。

有者最初未观察，鲁莽草率成师徒，
喜新赞德后诽谤，有者阳奉阴违依，
间接污辱师眷属，彼等将堕无间狱。

“有者最初未观察，鲁莽草率成师徒，”有些上师刚开始没有观察弟子，弟子也没有观察上师，比较莽撞，很草率地就结成了师徒关系。

有些人可能大大咧咧的，也不观察，就说：“没事，我给你讲一个最甚深的密法。”最后可能自他都已经毁坏了。按理来讲，观察弟子应该是很细致的。

我们这里有些法师做事情很细致，前前后后都会考虑很多；有些的话，“没事没事，这样就可以了”，“没问题，什么都可以”，这样的话，可能最后还是很危险的。

“喜新赞德后诽谤，” 这些没有经过观察的恶劣弟子会喜新厌旧，刚开始他很欢喜，当面赞叹、身口意供养，但是过一段时间就开始诽谤，所有坏的来源都成了上师。

“有者阳奉阴违依，” 有些人会当面赞叹，但背后就开始违背、诽谤、违誓言。

“间接污辱师眷属，” 有些人可能没有直接诽谤上师，但他主要是间接地说，“啊，你们这帮人全是骗子”，“他身边的人都是坏人”。

其实，我们有时候也可以看得出来，一个人对上师是赞叹还是诽谤。他想赞叹的时候，会通过上师的

眷属、法脉或者其他相关的东西来赞叹；但如果他想诽谤、侮辱的话，就会说“噢，他们这一群人全是如何如何”，“这一帮人、这一伙……”。

“彼等将堕无间狱。”其实这样诽谤的话，到最后也会堕入无间地狱的，非常可怕。

因此，对这些恶劣弟子应该尽量地先去观察，如果没有观察，就会带来很多的过患。

现在有些佛教团体中的人，包括有些上师和弟子之间，甚至已经告到法院去了。有些弟子先去供养，后来让上师把他的供品退回来，上师死活也不退，说：“你已经给我供养完了，我还退你什么啊？不退的。我当时也没有要你的，是你自愿供养的。”然后弟子说：“不行啊，你当时显得非常如理如法，现在我已经发现你许许多多不如法的事情了。”“如法不如法是我自己的事情，跟你有啥关系？”……

他们刚开始都没有观察——这个弟子是那么亲切、那么亲热，见到上师都是一直哭哭哭，谁会知道最后见到上师又恨得一直哭哭哭。确实，所谓师徒之间的关系也会有这种现象。

所以无垢光尊者要求首先一定要观察，观察十二年也好、观察一年也好。一般互相观察之后，自己基本上也会清楚对方的情况。

但是现在，在传授佛法或者灌顶的时候，一个一个观察确实也是非常困难的；像古代，一个上师摄受一个弟子或少数的弟子，观察起来应该是容易的。以前上师如意宝也说过，他传的密法太多了，弟子当中也有各种各样的人，这样的话，他今生当中密法的一些成就，包括法体缩小肯定不会有，上师这样讲过很多次。

所以现在，对于各种各样的弟子，上师要完全这

样观察以后才能摄受的话，是很难实现的。但不管怎么样，经论当中是这样说的。

第 32 课

2015 年 5 月 13 日

今天我们继续讲依止善知识，前面讲了上师的法相和弟子的法相。在弟子的法相当中，坏弟子的法相已经讲完了，现在讲好弟子的法相。

丁二（应摄弟子之法相）分十二：一、贤善弟子之法相；二、思师功德忏前戒后；三、勿令师不喜所作当请示；四、于师前断除身之恶行；五、断除一切语之过患；六、断除意之邪分别念；七、观察已过恒敬上师；八、持一切恭敬行为；九、修持正知正念不放逸；十、以三喜恭敬承侍上师；十一、以方便遣除他人之诽谤；十二、如是而行之功德。

应该摄受的弟子的法相，全知无垢光尊者在这部论典当中，以十二个科判来进行宣说。其中第一个是讲真正可以对他宣讲佛法的贤善弟子的法相。

戊一、贤善弟子之法相：

善缘弟子信心大，精进修法智慧高，
具正知念不放逸，不违教言守戒誓，
三门调柔悲心大，胸怀宽广不急躁，
慷慨具有清净观，虔诚恭敬恒稳固。

无垢光尊者讲的确实很殊胜啊！真正具有法相的弟子，他的特点是什么样呢？

“善缘弟子信心大，”一个是与上师有非常好的缘分，具有殊胜的前世、今世的因缘。

缘分不好的话，师徒之间可能经常吵架，因为小小的事情也是非常不开心，甚至闹矛盾，从此之后变

成冤家，有这种情况的；如果有善缘的话，就像上师如意宝经常讲的，他和他的上师托嘎如意宝，从刚开始相见就一直有非常殊胜的因缘。

贤善弟子对上师三宝及其功德有非常大的信心。信心是很重要的，一般来讲，密法当中也是以信根为主，《杰珍大圆满》《空行心滴》都讲以信根为主。以前蒋扬钦哲旺波也说过，在五根¹⁷⁴当中，对修持密法来说，信根是最重要的。

“精进修法智慧高，”这个弟子还要精进，在修行佛法方面不拖延、不懈怠，一直非常努力，每次对上师所讲到的教言都努力地去完成。

在完成的过程当中，他具有取舍的智慧，世间法也好、出世间法也好，在很多方面都有特别成熟的智慧。即使以前智慧不是很高，但后来通过学习而增上

174 五根：指信根、进根、念根、定根、慧根，此五法是生圣道的根本。

了智慧。

“具正知念不放逸，”他有经常观察三门的正知正念，还有不忘善法的正念，在善法当中不会脱离，三门谨慎注意、不放逸。

“不违教言守戒誓，”不违背上师所讲的教言，守护别解脱戒、菩萨戒和密宗的誓言。

“三门调柔悲心大，”身口意三门极其调柔，不是特别粗暴、凶恶。

有些弟子把上师管得特别可怜，上师一点权利都没有。不管到哪里去、住，做什么事情都是弟子说了算，上师自己没有权限，全部的“刹车”都放在弟子的手中。

另外，他对一切众生的悲心也极其广大。

“胸怀宽广不急躁，”他的胸怀很宽广。如果弟子的胸怀很宽广，可能被上师稍微批评一下，或者看到上师的有些行为、做的有些事情，就不会在意；如果心胸很狭窄，一个非常小的事情他就接受不了，会马上离开、诽谤。

还有不急躁。在做事情的过程当中，不是一点感觉都没有、特别缓慢，但也不会急躁。如果太急躁的话，在上师面前处理很多事情也不会非常合理的。

“慷慨具有清净观，”慷慨布施，即上供下施。观清净心，即有清净观。当然，如果有密宗更高的清净观是最好的，如果没有的话，平时就会把金刚道友全都看成坏人，对上师的所作所为也看不惯，这个也看不惯、那个也看不惯。

“虔诚恭敬恒稳固。”然后是“虔诚恭敬”，这种恭敬是虔诚的恭敬，而且恒常稳固，并不是刚开始

见到上师的时候三门恭敬、三门供养，一切的一切都是这样的，但到后来慢慢就完全变了。

这种现象还是比较多的。包括我所认识的很多佛教徒，刚开始特别恭敬，好像恭敬得有点太过分了，已经超越了想象；但到最后的时候，他的那种冷漠和一些行为也让人难以接受。这种情况，藏族人当中有，我认识的汉族人当中确实也有。

我有时候心里想起来：“噢，某某人呢，他的人格是很稳重的，在多少年前就是这样的，现在也是很不错的；哇，某些人刚开始的时候，就像现在世间男女的感情一样热得不得了，过一段时间不但冷了，还结成冰！”（众笑）

其实世间的感情确实是无常的，而师徒之间虽然可能也有无常的现象，但是不管怎么样，它还是具有一种誓言的线，这个誓言的线不能破掉；如果破掉，

对双方都是不利的。

因此最重要、最根本的是什么呢？就是要懂得上师的功德，然后以恒常的恭敬来依止上师。

恒常恭敬是非常重要的。唐密当中有一部经叫做《佛说无二平等最上瑜伽大教王经》，其中说道：“若求成就作法时，不应称其师名字，违者当堕地狱中，若干劫数受诸苦。”上师的名字是不能直呼的，如果你违背这一点，最后根本不恭敬地直接称呼上师的名字……以前上师如意宝也讲过，如果谁直接称呼他的名字，说明对他不恭敬。

所以，我们从别人的称呼中也能看出他的信心。刚开始的时候，什么“大恩上师”“金刚上师”“我的上师是金刚什么什么”……但到最后就直接说“某某人”。这说明，自己的信心是有所改变的。

这样实际上也是不合理的，为什么呢？因为我们

应该知道，如理依止、令上师欢喜，对自己的修行来讲是非常非常有必要的。佛陀在《胜智续》当中也说过：“若以一滴油，涂师一毛孔，其福则超胜，供养千劫佛。”可见，我们对上师做一点一滴的供养、做一点一滴的承事，比供养千劫诸佛的功德更大。

在《集密意续》当中也讲：“千劫一切佛，皆由依师生，无有上师前，佛号亦无有。”这个教证是很出名的，很多人会用。它的意思是，千劫的佛其实都是依靠上师的加持而修行成就的，没有上师之前，世间当中连佛号也没有。

实际上我们也应该明白，在这个世界上比佛更重要的是上师，所以要依止上师。如果懂得依止上师的方法，就会依靠这种恭敬心而得到悉地和很多的加持。

这一点，我想稍微学习过佛法的人都应该知道。

尤其是那些非常成功的上师们，他们在修行的路上都不会违背上师的教言。而有些人虽然经常讲“如何依止上师”，但实际上，如果自己做不到、做得不如法的话，可能只是口是心非而已。

因此，在座的道友们也应该好好地想一想，尤其是，上师比较出名、比较成功的时候，很多人都说“他就是我的上师”，而一旦上师在显现上身体不好，或者是出现各种情况而沦落的时候……有一次，一个比较著名的上师生病了，我去看了一下，本来是有成千上万人经常赞叹、恭敬和依止他的，但是在那个时候、在那种场合下，好像他身边只有一两个人在哭，除此之外什么人都没有。

所以，所谓的上师到了一定的时候，尤其是到了一定的年龄，身体出现了一些情况的时候……前两天我去看了一位老上师，他对我的法恩非常大。我为什么去呢？因为这位上师生病了。如果上师老了就不理

的话，从人情上也不是很好的。人在成功的时候，一般大家都会去看他；一旦他身体也不行了、年龄也不行了，利用价值就没有了，这个时候很多弟子都会远离的。

我那天去看上师还是很累的，凌晨两点多出发，到第二天很晚的时候才到目的地，然后在那里看一看上师，第二天回来也非常累。如果不是上师的事情，而是一般的事情的话，肯定很难支撑。但是内心当中一想，佛法上的恩德，可能世间父母的恩德也没办法相比。

佛经里面讲，供养上师和承侍上师的功德超越供养、承侍诸佛。从世间角度来讲，如果自己的父母病了，我们可能会去看的；自己的父母在某个地方出现一些意外的话，大家也会很伤心。但对于上师们，在刚开始你不懂佛法的时候，你可能如理如法地依止过他，听过他很多课，而一旦你有钱、有地位、有很多

眷属了，就对上师的情况装着好像不知道一样。

以前，有个老堪布讲过一个藏地法师的故事。他说某某堪布刚从印度回到这个教派的时候，大家都觉得他很有利用价值，所有的僧团都去排队迎接。过了几年之后，这个上师生了一场大病，听说已经是癌症晚期，没有什么使用价值了，他们寺院的人和住持就装着好像不知道一样，一直看虚空，不像刚开始那样热情接待了。这是我听某个上师说过的某个上师的故事。所以有时候，我们在别人身上能看出很多的习气。

在我们学院当中，现在有很多堪布、堪姆、法师，他们刚来的时候可能在很多堪布、堪姆那里听过课，但是后来自己的智慧等各方面都比较不错了，就再也不认了。那些堪布、堪姆的心里应该是明白的：“噢，他刚来的时候是什么样的，中间是什么样的，到最后是什么样的，现在是什么样的，将来是如何如

何……”

所以，大家都是人吧，所谓的上师，这里也没有说都是菩萨，也没有说都是佛，是以一个人的标准来衡量的。这个时候，我们就像世间的学生和老师之间的依止方法一样，也有一个界限。所以在这方面要观察一下。

戊二、思师功德忏前戒后：

下面是第二个问题，要思维上师的功德，并且在看见上师有些过失的时候，自己要进行忏悔。

恒时忆念上师德，不思过失见思德，
定是自现师无过，深思忏戒依对治。

“恒时忆念上师德，”这里是说，我们平时要思维上师的功德。因为跟上师在一起的话，到最后可能会看上师的过失。有一种说法是：如果恒常在一起，

哪怕佛陀也会经常被看成有过失者。所以，如果跟上师接触的话，可能会看到许许多多过失、不合理、不如理的地方，在这个时候，因为你以前已经观察过了，那么观察完了以后就要尽量忆念、观想他的功德，不要去思维或者去观察他的过失。

“不思过失见思德，定是自现师无过，深思忏悔依对治。”如果你见到上师有一些过失的时候，要默默地在心里面想：“上师肯定不会有这些过失，只不过是我自己的心眼不清净，我自己的业力很深重，那一定是自己的过失，他老人家不会有这样的过失。”这样反反复复地对自己做一些安慰，然后要励力地忏悔，以后尽量不要产生这样的恶分别念，发愿从此不再犯——这样进行对治是很重要的。

见师有过是已错

我们凡夫人本身也是，对看到的事物并不是很清

楚的。当自己的烦恼出现在外面的时候，本来是具足功德的一些人，你很有可能会看成是不如法的，包括自己业力深重的时候也会有这种现象。

《佛说观佛三昧海经》当中专门讲过这一点，你们方便的时候也看看，经中是怎么说的呢？当时释迦族的五百个弟子，还有一千个比丘，一些优婆塞、优婆夷，他们很多人都把具有相好、金光闪闪的佛陀身相看成了各种各样的形象：有些人看到的是像煤炭一样的身体，有些人看到的是像土粉一样的身体，有些人看到的是像黑色大象脚一样的身体……不同人看到的是各种特别不庄严的身相。

其中五百个释迦族人特别地伤心，因为他们都知道，佛陀金色庄严的身相人人都看得到。他们想：“本来佛陀是转生于我们家族当中，可是我们释迦族自己人却看得不清楚，把佛陀看成像煤炭一样特别难看的样子。”于是，释迦族的很多弟子就开始拔头发，把

身体投在地上、鼻中出血，并大声哭泣。后来，他们通过非常强烈和猛厉的忏悔，在业力清净的时候才看到佛陀的庄严身相¹⁷⁵。

所以你们也可以想一想：当时在印度，在同一个时间当中，功德圆满的佛陀的身相，也被看成了各种各样不如法或不庄严的身相，那么，我们看到上师的一些行为有过失肯定是我们自己的问题。包括我们在做梦的时候看到上师有各种各样的过失，醒了之后都要尽量忏悔，如果没有忏悔掉的话，它也会积成一些罪过——在白天的生活当中，你可能也经常会觉得“他说的话不合理，他做的事情不合理”。

175 《观佛三昧海经》：“释子众中五百释子。见佛色身犹如炭人。比丘众中有一千人。见佛色身如赤土人。优婆塞众中有十六人。见佛色身如黑象脚。优婆夷众中二十四人。见佛身色犹如聚墨。如是四众各各异见。比丘尼众中有比丘尼。见佛色身如白银色。优婆夷众中有优婆夷。见佛色身如蓝染青色。如是四众观佛色身所见不同。时诸四众闻佛是语。啼哭雨泪合掌白佛。我等今者不见妙色。五百释子自拔头发。举身投地鼻中血出。佛生我家。佛初生时。众人皆见纯黄金色。唯有我等。恒见佛身犹如炭人。亦如羸瘦诸婆罗门。我等宿世有何罪咎惟愿佛日。为我解说。说是语已。自拔头发。号哭如前婉转自扑……白佛言。世尊。我今见佛三十二相八十种好。身黄金色。一一相好无量光明。作是语已寻时得道。成须陀洹。”

可能有些人，包括一些发心人员也会想：“噢，那这样观清净心的话，对这个上师的所作所为也不能提一个合理的建议了。”这也是不合理的。

其实，你可以在没有邪见的情况下，为了上师的事业，相应上师的一些显现而提出一些建议。我以前依止上师如意宝的时候，我们去汉地，我就按照汉地的习惯提一些建议，比如我有时候觉得：“汉族人对这个事情应该是这样的看法，这件事可能需要这样的……”

有时候，上师说的有些话当中，我觉得某句话不一定对他们有利，也经常好心好意地提出来：“噢，这对这些众生来讲可能是不利的，因为他们的感觉是那样的，您老人家的感觉是这样的话……”这个我觉得也不会有什么过失。

否则，尤其是一些发心人员会觉得：“对上师所

有的见行都要观清净心的话，那合理的建议也不能提了。”这倒是没有必要的。

这里所谓的不能观过失，是指在真正的一些事业和行为上，你就真正觉得：“哇，这个非常不如法的！”这种行为我们应该注意。

勿以小乘观点衡量大乘菩萨

尤其是密乘和大乘，也有一些与小乘不同的观点。以前喀绕瓦格西说过：“示大乘上师，外仪虽不妙，不知内密意，切莫观师过。”开示大乘法的上师，虽然他的外相或者威仪有时候不一定是很美妙、如法、庄严的，但是因为我们对他内在的密意不能了知的缘故，千万不要观他的过失。我就喜欢这样的道理。

显宗当中大乘的上师，为了摄受各种各样的众

生，他的外相并不像一些小乘行人，也不仅是为个别人的根基而显现的，他需要做各种各样的事情。比如一个大乘上师，他摄受的众生有有嗔恨心的人，也有有贪心的人，也有世间当中对佛教一点都不了解的人，所以在各种不同的众生面前，他可能会显示各种各样的形象。这个时候，我们如果按照小乘的很多观点来观察他就不合理了。

我觉得，现在大多数人对佛教的观点就是对小乘佛教的观点。作为出家人的话，很规规矩矩地走路，跟谁都不说话，别人就会说：“噢，这是个很清净的出家人。”如果这个上师稍微展开一些事业，或者做各种各样事业的时候，别人就开始指指点点、开始诽谤；哪怕是手里拿一杯咖啡、笑一笑，别人也会说：“啊？你出家人怎么拿咖啡！”现在很多人会这样的。但实际上这倒并不是不合理的。

有一部经典叫做《菩萨善戒经》，里面是怎么

讲的呢？作为大乘菩萨，千百万金银的资具都可以使用、积累、储蓄¹⁷⁶，而不能以小乘的行为标准来观大乘菩萨的行为。所以你们看一看《菩萨善戒经》，其中对大乘佛子的行为有专门宣说。因为大乘佛子是用各种方式来利益众生的，只要对众生有利益，他可能就会舍去自己的很多行为。

如果按照小乘的观点，一个小乘出家人，不要说储蓄千百万金银，可能摸金子、银子都不行的。但按照大乘的观点，就像以前讲的蒋扬钦哲旺波的故事一样，他拥有各种各样的财物，在行为上也有很多的方便和智慧，所以如果对众生有利，我们做弟子的也应该从整个佛教的广义层面来观想。

我们以前可能是用小乘的行为来衡量某一个人，但现在也需要以大乘菩萨的行为来衡量他——如果他

176 《菩萨善戒经》：“菩萨若受菩萨戒已。应受应畜樛奢耶数具。至百千万数金银亦尔。声闻之人但为自利。是故如来不听受畜。菩萨不尔。为利众生是故听畜。不得不受。”

是一个菩萨，会显示什么样的行为；如果他是一个密宗的成就者，那他的行为要示现成什么样。这个时候，我们可能会有一种比较开阔的思路。否则，在很多问题上我们就不一定能非常清楚。

这是讲到，尽量不要看上师的过失。但光是说“不要想上师的过失”，你就已经想出来了，所以硬是不想有一定的困难。有些人说：“我天天想你的过失，我很恨你，但是我很想忏悔。”有些人经常对自己传过法的人生邪见、生嗔恨心。

其实现在众生的分别念很重，可能上师没有做什么令人生邪见的事情，所谓的弟子也是自然而然生邪见；那如果上师真正做一些令人生邪见的事情……印度、藏地真正的一些大成就者、修行人，比如玛尔巴罗扎、帝洛巴、那若巴，你看他们的传记，那一边杀鱼、一边吃肉，现在谁能接受啊？

戊三、勿令师不喜所作当请示：

下面是讲，不要做让上师不欢喜的事情，有事情要做的话应该请示上师。

当断师诸不喜事，精勤令师生欢喜，
永不违背师教言，师之爱眷亦如师，
不摄师眷为弟子，说法灌顶当请示。

“当断师诸不喜事，”这里说，应该断除一切上师不喜欢的事情。

你作为一个弟子，哪些是上师喜欢的，哪些是上师不喜欢的，应该看得比较清楚。上师不喜欢的事情，你如果知道的话就不做，如果自己不知道，就问比较熟悉上师的人：“我们的上师对哪些方面生欢喜啊？他喜欢吃什么？他喜欢做什么？他不欢喜的事情是哪些？”应该了解之后再去做。

“精勤令师生欢喜，”还要尽量精勤地做一些令上师欢喜的事。

比如说，这个上师对闻思修行欢喜，你就闻思修行；如果上师天天都背石头、提水，那你就天天跟他背石头、提水。但是我觉得一般来讲，如果上师是成就者，让弟子做这样的事是可以的；如果上师不是成就者，你还是尽量要在佛法方面有一些修行，不然的话，你一旦离开了上师就什么都不会。

原来有些所谓的弟子，对某些上师是非常有信心的，但上师也没给他传法，他也没有求法，每天都做其他事情。后来好像因为缘分断了，当他离开的时候，自己也觉得：“哇，我两手空空，那怎么办呢？”听说是这样的。

“永不违背师教言，”永远不要违背上师所讲的教言，尤其是大的教言，违背一些小的事情有时候可

能也会有的。

“师之爱眷亦如师，”对上师的爱眷——施主也好、弟子也好，也是像上师那样来看待。

有些人对上师有意见的时候，先对他的眷属、弟子或者是他周围的亲戚下手，诽谤他们、说他们：“上师倒是很好的，但是他身边的那个某某，他是……”他可能很想说上师，但是因为种种原因不敢直接说，就先从他周围的这些人开始下手。

以前我们的索顿管家经常用这个教证，这个教证他会背，他经常在僧众里面说：“‘师之爱眷亦如师’，你们应该懂得，对上师所有的眷属要……”下来之后，慈诚罗珠堪布我们两个就经常说：“实际上你就是说别人要尊重你，因为你是‘眷属’。”

（众笑）

“不摄师眷为弟子，”另外，不能抢上师的弟

子、眷属。

这种情况确实是有的。现在很多老板也是，原来在自己手下养了一辈子的人，当他稍微有点成功的时候，就去开自己的小企业，把原来企业的资源全部抢过去。

其实这种现象在很多地方也经常发生，有些人把上师的弟子、发心人员通过各种方法抢过来，其实这是不合理的，为什么呢？

“说法灌顶当请示。”这里也讲了，一般来讲，上师虽然不会有我执和我所执，但是在显现上对眷属也可能比较执著。如果你非要把上师的弟子和眷属当作自己的工作人员、发心人员的话，那你应该先请示：“你的这一帮眷属，我想给他们好好地灌个顶，你灌顶也不是很好的，我会灌顶；我想要给他们讲法，你可不可以让给我？”或者说：“我把你的这几

个眷属……”这样的话，如果上师同意了是可以的。

我们这里可能没有这样的，但也很有可能啊。以后我们这里会有一些新的堪布、堪姆被以前老的堪布、堪姆培养出来，因为人一般都是一代一代地更换。在更换的过程当中，可能新的法师比较出名了，就把原来老法师的眷属全部拉过来、资源全部抢过来，你原来的老法师就一个眷属都没有了，他很伤心的：“我原来辛辛苦苦地培养他，现在他把我的弟子全部都拉走了，我现在连眷属都快没有了，人越来越少了。”这也是不太好的。

所以这里讲，应该让上师欢喜。续部里面说：“上师欢喜，诸佛欢喜。”如果令上师欢喜的话，自己不管修什么，成就都是非常容易的。《时轮金刚》中讲：“三时多劫中，供养诸三宝，放生百万众，即生不成佛，若于恩师前，起信令欢喜，即生定获得，共不共成就。”如果我们真正对恩师生起极大的

信心，并令上师欢喜的话，其实即生当中就会获得成就。这是《时轮金刚》的不共教言，也是密法里面不共的特点。

我原来讲《六祖坛经》的时候也说了，在显宗其他的一些论典当中，成就可能需要很长时间的积累资粮，但是在禅宗、密宗的不共修行当中，即生或很快的时间当中就会获得成就——原来是一个具有一切束缚的凡夫人，但后来因为令上师欢喜、自己修行和具有信心的原因，很有可能在很短的时间当中获得极大的成就，有这个可能的，所以我们要尽量地让上师欢喜。

当然，《事师五十颂》里面也说，如果在依止上师的过程当中，虽然有些事情上师已经叮嘱了，但是你自己没有能力成办的话，就如理如法地跟上师请求：“这件事情我实在是无能为力。”这样也没有过

失¹⁷⁷。如果上师要求你这么做，但是你觉得这样做一方面是不合理的，另一方面你确实也做不到，那你就可以在上师面前用很温和的语言这样讲。并不是说只要上师一吩咐，不管合理不合理，所有的事情都要去做。

说实话，有些上师摄受弟子也是有目的性的。这样的上师，我觉得在依止过程当中，如果违背他的教言也不会有什么过失吧？因为刚开始他摄受你的时候，并不是用悲心来摄受的，很有可能想利用你，很有可能看到了你的某个资源，然后有目的地给你灌个顶、传个法、做个皈依，说是：“噢，要不要我给你皈依一下？我看你的福分还不错的，我们好像有前世的因缘。”

现在上师当中也有些所谓的假上师或显现上的

177 《事师五十颂》：“大智慧者以喜心，听从上师之言教，合理之事若无力，禀师无能为力也。”

上师，不好说。他看到你以后就说：“哇，看起来我们前世好像是某种因缘。这样的话，我即生当中如果跟你结上了这个法缘，你的成就应该没有很大的问题。”跟你结上法缘之后，他就要求这个、要求那个，你做不到的时候，他就说：“啊，我已经成了你的金刚上师，你如果不做就违背誓言，你会下金刚地狱，我保证你会下金刚地狱。”有些是故意威胁，这可能是现在极少数非常不好的上师的一些行为吧。这种情况我想肯定是不合理的。

当然，有些弟子在行为上确实也非常可怕，他自己没有发现自己的过失，还要把所有的罪都推到上师身上，这样也不是很好。

不管怎么样，对上师的眷属应该像对上师那样看待，其实这个很重要的。上师周围的眷属不一定有上师那样的功德，我在依止上师的过程当中，也遇到过很多上师的眷属，有非常好的眷属，也有不好的眷

属，但不管怎么样，我对他们跟对其他人的看法是完全不相同的。我会想：“毕竟他是上师的眷属，虽然他脾气不好，虽然他有些行为有点过分，但我还是要认真地、尽量地观清净心。”

我依止上师可以说是从 1984 年开始，之前好像也不懂什么佛法，除了世间的老师以外也没有上师。从 1984 年到现在已经 31 年了，在这个过程中应该还是尽心尽力的。

只要是上师，哪怕这个上师不出名，哪怕这个上师对我来讲也不是传授密法的很高的上师，但如果他与我结过法缘的话，我觉得佛法是不可思议的，他对我来讲就是恩德很大的，我应该尽心尽力地去依止，我不会用各种理由说：“虽然你是我的上师，但是这一点我是做不到的。”很多人会这样说的。这种情况，在以前依止上师的过程当中，我是非常注意的，我希望自己以后也不要发生。

以上讲了第三个问题，第四个问题是讲，在上师面前身语意的威仪应该比较如法，不能太随便。

戊四、于师前断除身之恶行：

师前当护身语意，不应伸足跏趺坐，
亦莫背后向上师，嬉笑显露愁怒容。

“师前当护身语意，”在上师面前应该经常用正知正念来守护自己的身体、语言和心识。首先身体上面是什么样呢？

“不应伸足跏趺坐，”在上师面前不能伸脚，也不能跏趺坐。

当然跏趺坐的话，要分不同场合。按理来讲，以前很多人在上师面前都是双膝着地、恭敬合掌，但平时在不同的场合中，在不成为不恭敬的情况下，也可以跏趺坐。

“亦莫背后向上师，”也不能背后对着上师，一直不想见他，显现一种非常不欢喜的表情——宁可死了也不要见到……

有些经论里面讲，如果经常故意不见上师的话，即使你往生到清净刹土，也只能听到声音，而见不到主尊。有些人是特意选择一些柱子的背后、一直见不到上师的地方，如果实在坐不下也没办法，但每次都是特意躲的话可能也不是很好，有些人是习惯性地一直非要躲。

“嬉笑显露愁怒容。”不能在上师面前有嬉笑等各种不如法的行为，当然有些人也可能在上师面前显得特别愁眉苦脸、发脾气、生气，一直这样。

总的来讲，在上师面前，整个身体的姿势和姿态要比较严肃、比较有敬畏心。一般一些具有威严的、行为也非常如法的上师，他自然而然有一种威慑力。

我原来也讲过吧，作为一个老师或上师，不能完全跟着属打成一片，否则就没有威望，不能令人生起敬畏心；也不能太高高在上，好像始终他就是他，他的境界别人都没办法进入，这样的话，在摄受弟子的过程中可能也有一定的困难。

所以一般来讲，如果没有什么不恭敬、不欢喜，我觉得该笑就笑、该说就说，太假装的话也不是很好，人一般都是看得出来——本来想笑，他就一直憋着不笑；本来很不高兴，但是表面上一直笑着。其实自然一点、放松一点比较适合现在人的心态，这倒也不会犯很多的戒律。有些人对一些小的行为特别在意，大的行为倒不在意，这样可能不太好。

下面是第五个科判，断除一切语言方面的过患。

戊五、断除一切语之过患：

切莫信口出胡言，言说妄语离间语，
他过不悦耳粗语，未经观察无关语。

“切莫信口出胡言，”在上师面前千万不要随意出口、胡言乱语，这样也不行的。

“言说妄语离间语，”在说话过程当中，有些人故意欺骗上师，说一些妄语。还有些人故意讲一些离间语，别人本来关系很好，他就特意说一些离间语。

“他过不悦耳粗语，”还有的人说一些别人的过失、不悦耳的粗语，比如骂人话等各种语言。在上师面前说这些是非常不合理的。

“未经观察无关语。”还有未经观察的无稽之谈，即所谓的绮语。

这些都是不合理的，因此出言的过程当中应该很谨慎，这也是非常重要的。

麦彭仁波切在《君规教言论》当中也说过，在末法时代，君主面前有各种各样的人，尤其是有一些智慧浅薄的人，他把君主的过失看成功德，并向君主当面赞叹，这个时候，君主就会轻易信任，把他的话当成真的¹⁷⁸。末法时代的时候，很多人的智慧是比较浅薄的，别人的行为本来是功德，他就看成过失；很多人根本没有犯罪，别人就开始说他、诽谤他，这样之后，他也会遭到君主的惩罚。

我希望，尤其是一些法师，还有佛教团体当中的一些负责人，对于别人的语言，你自己应该尽量去观察。有些人，包括我们这里的发心工作人员、教务处的有些道友，一个是年龄的原因，一个是社会经验不足、阅历不丰富，听到一面之词就马上决定：“啊，某某要开除，某某要这样……”其实，这样听一面之词而抉择肯定是不合理的。虽然我们这里有些人确实

178 《君规教言论》：“于诸身处高位者，恶劣眷众常面赞，过失亦说为功德，是故难辨功与过。尤其具诤之浊世，眷属之中卑者多，过失亦视为功德，以自私心骗君主。”

是做得不好，但也应该方方面面去了解。

我经常想：我们上师如意宝，不说出世间的成就和功德，在世间法方面，他也有一种非常深邃的智慧，在处理问题和取舍方面特别特别懂。

所以，我们很多道友应该在处理问题方面不断学习。有些时候可能是自己智慧的原因，本来这件事情很小，而你在处理的过程当中就把它弄得特别大；本来这件事情特别大，但是你在处理的时候一句话就敷衍了，特别简单地处理掉了。这些方面需要有一种智慧。

因此作为一个君主、一个负责人或一个法师，你可能会听到各种各样的话。包括我也是这样的，别人有时候会在我面前赞叹他人：“这个人是如何如何好。”然后我也会想一想：“噢，他是这样赞叹的，但他的赞叹是真实的还是有目的的？”我也不一定马

上就信。还有些人说：“啊，这个人很坏，他是……”我还是要去观察一下：“他这样说了，但到底是不是这样的？”

因为在我们这个时代当中，用语言稍微加工一下，某件事情的本质就完全变了。如果我对某个人的评价本来就很好，他身上所发生的事情用我的语言来表达的时候，我把语言稍微加工一下，那么我对他的赞叹马上就可以说出来；如果我对他本身就有一些看法，那么对于他所做的事情，我用语言稍微加工一下，对他的评价就又可以变了。

所以我们作为听者，在不了解第三方情况的时候，自己最好有一种智慧。麦彭仁波切在《君规教言论》当中，确实讲了很多非常甚深的语言。在末法时代，人们智慧浅薄、没有取舍能力，这时就应该注意，否则我们的一句话，尤其是一些领导人、负责人的一句话，可能会有很大的功德，也可能会有很大的

过失，这个一定要注意。

所以在上师面前，不应该故意讲妄语、离间语、粗语等，但是该说的有些事情，在上师面前也应该好心好意地反映。有些人说：“在上师面前什么都不能说，他老人家是遍知，应该知道。”但心里肯定没有“他是遍知”的信心，说“他是遍知”的话，好像是“他很糊涂”的意思——“他可能什么都不知道。”“你不是遍知吗？你应该知道我心里想什么。”所以他是故意测试上师的智慧。

戊六、断除意之邪分别念：

不应贪图上师财，禁止损害其诸眷，
切莫口是心非观，上师各种之行为，
勿想彼为不合理，前后相违除邪见。

“不应贪图上师财，”这里说，对上师的财物不

能贪执，比如一直想偷上师的财物，或者是用各种方式来享用它。

但是上师如果特意给的话，倒也应该没有什么。有些教言当中说，这是一种悉地，上师给的有些财物没有接受的话也毁坏缘起，也有这种历史。所以特殊给的话也没有什么。

但是，有些人把上师作为自己买卖的平台。现在这个时代当中也有各种情况，他表面上是宣扬上师，但实际上是自己有各种目的。

“禁止损害其诸眷，” 这里也说了，禁止损害上师的眷属，包括上师的弟子、施主等，属于上师的这些人不能损害。

“切莫口是心非观，上师各种之行为，勿想彼为不合理，前后相违除邪见。” 也不能口是心非，表面上赞叹“很好的”，反过身去就开始在背后说各种

过失。

对于上师的各种行为，不要想是不合理的。像我刚才讲的一样，因为上师要摄受很多很多不同的众生，所以在利益众生的过程当中，可能会有不同行为的显现。

《成智慧根本续》当中也说过：“于师为利众，所现种种行，无量如海密，断除生邪见。”《大车疏》里面也引用了这个教证，意思就是说，上师为了利益众生，会有各种各样的形象、各种各样的行为，这些行为实际上是有不同密意的。在不同的人面前，他可能会显现不同的形象，因为他摄受的并不仅仅是一群人。

比如说上师是一个出家人，当他要摄受出家人的时候，就会显现一些出家僧团所需要的形象；如果他要摄受一些在家群体，那么在某些方面，比如涉及在

家人的一些生活爱好的时候，在不违背三戒（别解脱戒、菩萨戒和密乘戒）的情况下，他的语言和行为会有各种各样的示现。

在这种情况下，我们不能认为，上师的各种行为，这个也不合理，那个也不合理；上师所说的话，这个也是矛盾的，那个也是矛盾的。当一个人生起极大邪见的时候，在他面前什么都显得不合理，这样恐怕对他自己也没有什么利益；应该对上师有极大的信心，才可以获得成就和加持。

“上师四身雪山上，敬信之日若未升，不降加持之水流，故当勤修敬信心。”哲贡炯巴仁波切专门有这样的一个教言，意思是，在上师四身的雪山上，如果我们没有生起恭敬的太阳，那加持的水流是不会降下来的，所以时时都应该对上师起恭敬心。

以前我们考试的时候考这个，有一个人写：“上

师爬雪山的时候太阳还没有升起来，加持的水还没有降下来，所以我们精勤地祝愿上师爬雪山成功！”（众笑）上师好辛苦哦，太阳还没有升起的时候就爬雪山。考试题里谁写的啊？有一个人是这样写的。《前行》里面有这个教证，你们到时候看一下。

第 33 课

2015 年 5 月 14 日

下面讲《大圆满心性休息》，首先讲应该观察自己的过失、恒常恭敬上师。

戊七、观察己过恒敬上师：

倘若上师现忿怒，定观己过当忏戒，
顶上观师猛祈祷，令师生喜获成就¹⁷⁹。

“倘若上师现忿怒，定观己过当忏戒，”一般看到上师现忿怒相、不高兴或者是不开心，你应该确定，这不是上师的过失，应该是自己的过失，是自己

¹⁷⁹ 《大圆满心性休息大车疏》中“不知自己造罪业，彼相外现如影像”为注疏内容，并非《大圆满心性休息》颂词。

的罪业反射到了上师的形象上。

就像镜子里面出现的影像，如果你自己脸上有一些不妙之处，那么镜子里面显现的影像也是不好看的。同样，你自己的心不清净、行为不清净也会导致上师不开心、现忿怒相。

这应该值得忏悔。我们也经常讲，真正的善知识、诸佛菩萨的化现，在调化众生过程当中都有不同的行为，因为每个众生都是不相同的，所以他调化的方式方法也不相同。

龙猛菩萨在《大智度论》当中讲：“刚强难化用粗言，心柔易度用软言；虽有慈悲平等心，知时智慧用方便。”我再念一下，否则你们不一定记得住：“刚强难化用粗言”，对刚强难化的众生用粗暴的语言；“心柔易度用软言”，温柔的心容易度化，在这样的人面前上师会用柔软的语言；“虽有慈悲平等心”，

上师虽然有慈悲和平等的心：“知时智慧用方便”，但他知道这个时间，会依靠智慧用一些方便法。也就是说，上师在刚强难化的众生面前用的是粗语，在柔心易度的人面前用的是软和的语言，虽然对所有的众生都有慈悲菩提心和平等之心，但是他会用善巧、智慧和方便的方法。

所以，如果上师现一些忿怒相，你应该知道，这实际上是他的一种方便方法。《上师心滴》里面有一个章节叫做《誓言次第解脱海》，其中讲到，如果你看到上师有一种偏心、不平等之心——对某个人好、对某个人不好，从而对他产生邪见的时候，这是魔王波旬开始作怪了，这个时候你要想：“我已经着魔了，上师不会这样的，他应该有平等心。”这时，所有的罪业和邪见都会得以清净。

因此这里说，无论在任何时候，一定要想到：上师显现忿怒相实际上是依靠一种因缘，不可能是像南

赡部洲和北俱卢洲的众生一样互不干涉、互不影响，而是像敲鼓的时候鼓和鼓椎互相起作用一样——你如果没有对上师产生邪见或者行为恶劣的话，上师也不可能有这样的行为。因此一定要想到，这是自己的过患。

同时，如果你觉得上师真的已经生气了、不高兴了，当面忏悔是很重要的。昨天有人讲考的时候也说得比较对：有机会的话，应该当面忏悔。如果上师已经圆寂了、不在了，在没有过时¹⁸⁰的情况下，可以在他的相片等前忏悔。

未过夜前要忏悔

但一般按照藏传佛教很多传承上师的传统来讲，

180 《前行广释》：“未过夜的罪业，称为违誓，也就是违背誓言，立即念百字明忏悔可以清净；未过一月的罪业，称为失誓，也就是失坏誓言，忏悔七次可以清净；未过一年的罪业，称为越誓，逾越了誓言，这种罪业很难忏悔，要用金银作会供、布施儿女以及一切财产等作忏悔，才可以恢复；过了一年但未过三年的罪业，称为毁誓，只有用自己的生命来忏悔，才能恢复；但如果超过了三年，则无法恢复。”

如果一个上师批评了任何一个弟子的话，弟子的忏悔时间最好是不要过夜。过了夜之后，可能上师和弟子之间的很多缘起……很多染污会产生的。所以一般来讲，没有过夜之前，自己要尽量地去忏悔。比如说你惹上师生气了、不高兴了，他显现正在气头的时候不要去忏悔，但是在没有过夜之前要忏悔，这一点我觉得很重要的。

我们现在有些佛教徒根本不懂，自己把上师惹得气死了也非常开心，从此之后还永远对他是一种敌对的态度，甚至在他面前经常“示现”各种各样的行为。这样的话，对上师不一定有非常大的危害，但是对个人的修道可能会有一些障碍。

我本人也是这样，在依止上师的过程当中，虽然没有像如来芽尊者、智悲光尊者、华智仁波切和托嘎如意宝那样，连让上师一刹那不高兴的事情都从来没有做过，确实有时候会令上师显得不高兴，但是自己

也害怕过夜，所以在没有过夜之前会通过各种方式进行忏悔。这一点我觉得很重要的。

“顶上观师猛祈祷，”如果自己各方面不方便的话，要把上师观在头顶上，然后猛烈地祈祷：“喇嘛钦！喇嘛钦！”其实很多人经常这样祈祷，藏传佛教当中的“喇嘛钦”是“上师知”的意思。

米拉日巴的传记当中说，有一次，米拉日巴在讲经的时候偶尔沉默、偶尔微笑。他的弟子们问：“您今天为什么偶尔沉默、偶尔微笑？是不是因为您下面的有些弟子不高兴或者高兴？是这个原因吗？”

他说：“并不是这样的，我的某个弟子在某个地方遇到了一些痛苦，他正在祈祷‘喇嘛钦’。因此，我就不得不加持他。”

所以，如果是真正的上师，当他知道某个弟子在不同的地方呼唤他、祈祷他或者是忆念他的时候，他

也会以不定的方式来进行加持、垂念和赐予悉地。

“令师生喜获成就。”不管怎么样，我们尽心尽力让上师通过这种方式欢喜的话，就能成就一切悉地。

无垢光尊者的《大车疏》里面有一个忏悔酬补文，以前我讲《大车疏》的时候，要求大家把这个忏悔文写在笔记本上，经常念诵。后来我听说，我们这里的有些老佛教徒经常把它当作课诵。无垢光尊者也说了，最好是在白天晚上四座当中每座念七遍，这样能净除一切罪障，在所有的酬补当中，这是最殊胜、最重要的一个¹⁸¹。

我们以前学过《前行备忘录》，其中也说过，如果能让上师的加持融入自心，最主要的方法有几种：

181 《大圓滿心性休息大车疏》：“如是在昼夜四座中每座祈祷七遍，依此可以清净所失毁的一切戒律，迅速获得共同殊胜成就。在所有忏悔酬补法中再无有比此更深的要诀了。”

第一个，是把上师当作真正的佛陀来看；第二个，是把上师的事业当作佛的事业来看待；第三个，从上师对自己的法恩上来讲，认为上师已经超过了佛陀；第四个，了知上师实际上是三宝的总集；第五个，时时刻刻都要观想上师、祈祷上师，比如说经常念上师的祈祷文或者上师的一些咒语¹⁸²。后面还有一些具体的上师修法。

这样的话，上师的智慧就会融入自己的心，修行当中的很多违缘自然而然会得以遣除，顺缘也会自然而然成就。

下面讲，在依止上师的过程当中应该有恭敬的行为。

182 《前行备忘录》：“要做到将上师视为佛陀，必须知道五点，第一，了知上师是佛；第二，了知上师的一切所作所为都是佛陀的事业；第三，了知对自身而言，上师比佛陀恩德更大；第四，了知大恩大德的上师是总集一切皈依处的总体；第五，了知认识到这些道理以后如果能虔诚祈祷，无需依赖他道之缘便可在自相续中生起证悟智慧。”

戊八、持一切恭敬行为：

见上师时起顶礼，坐时敷垫供资具，
合掌美语作赞颂，行时起立敬随行。

“见上师时起顶礼，”这里讲依止上师的一些基本行为。一般来讲，《毗奈耶经》是对所有的佛教行为确定得最清楚的一部经典，这个经典当中也说了，在很远或附近的地方见到上师时应该起来，这也很重要。

《前行》当中讲：有一个人在说法的时候，见到上师从很远的地方过来，但是他装着没有看到，后来他说了一个妄语，眼珠都掉下来了，有这种情况¹⁸³。所以，一般见到上师要站起来。

183 《前行引导文》：从前，一位大成就者的弟子摄受了众多眷属。一次，他正在传法时，他的上师以乞丐的形象来到他面前。他不好意思在大庭广众之中顶礼自己的上师，便装作没看到。下午传法结束后，他立即去拜见上师，恭敬顶礼。上师问：“刚才为什么不顶礼？”他妄言回答说：“我没有看见上师。”话刚出口，他的两颗眼珠顿时落地。后来他请求上师宽恕，并说了实话。蒙受上师加持后，他的眼睛才得以恢复。

但现在有些地方的人，见到上师就马上坐下来、跪着，其实这也是不合理的，见到上师应该起来。

顶礼的话，我觉得在有些地方是不合适的。比如说，在上师路过的时候，你马上在路上“啪——”地磕长头，世人看来并不是很庄严，我们一般都不提倡这样做。比如说在有红绿灯的十字路口，人流正在穿梭，你突然见到了上师，就在公路上磕长头顶礼的话，很多人不一定能理解，所以不能这样。

现在我们学院里面，女众这边恭敬得有点太过分了，男众这边有时候傲慢得也有点过分，这两个一定要平衡一下。女众的话，见到上师稍微打个招呼，这样可能好一点。不然的话，见到上师好像见到老虎一样的，转头就跑，这样很危险的，有时候路上有些坑，往后退的话，最后……各方面也不太方便，这是有很多“公案”的。

“坐时敷垫供资具，合掌美语作赞颂，”不管上师在哪里坐，都要为他铺一些垫子，并供养资具。还要经常合掌来赞叹：“哇，您长得很好看啊！您说的话对人心特别特别有意义！别人说您与真正的诸佛菩萨无二无别——文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨、大势至菩萨，还有虚空藏菩萨，还有那个那个……可能是那个什么菩萨，我忘了，八大菩萨里面的另外一个菩萨！”加很多语言来赞叹，有些是真的，有些可能是假的，尤其是当面赞叹。

麦彭仁波切在《君规教言论》里面讲，一般末法时代的人特别爱当面吹捧，到了背后就不是这样了。原来我的一个亲戚跟一个老乡接触的时候，互相都赞美得不得了：“噢，你特别好……”但对方离开了以后，就马上开始说：“他这个人很坏的……”我们现在有些人也会像这样当面赞叹的。

“行时起立敬随行。”上师行走的时候，弟子也

要站起来；如果有必要的话，可以随着而送行。

因为《现观庄严论》的注疏里面讲，对上师的迎接、恭送是成就相好的一种因，功德也非常大¹⁸⁴。但是上师如果不喜欢接送的话也不要勉强吧，他如果不喜欢很多人来来去去，喜欢低调，可能就更没有必要了，这个也是比较重要的。

以前上师如意宝也经常讲迎送上师的功德。但是最重要的是什么呢？在传法时，一些辅导员、法师来经堂的时候，大家应该恭敬，应该都站起来，法师坐下之后大家再坐下来。这是对佛法的一种恭敬，是非常重要的，我们学院也是一直这样执行的。

以前在印度的个别佛学院里，上师坐下之后，大家都共同向他顶礼。但是我们觉得，如果这位上师是成就者，他可以接受大家的顶礼；如果他不是成就

184 《现观庄严论释》：“若迎送上师等，则将具足手轮足轮相。”

者，很多人对他进行顶礼的话，就成了《前行》中讲的四大重罪之一¹⁸⁵，所以也是难以接受的。因此我觉得，法师和大家一起顶礼殊胜的对境比较殊胜，是很好的。

以上讲了依止上师时的一些基本行为。

戌九、修持正知正念不放逸：

与师相处时恒具，正知正念不放逸，
当以敬畏心而住，犹如新媳之姿态，
师前三门极寂静，放荡不羁不应理，
不求名利无偏袒，无有谄诌不狡诈，
表里如一不虚伪，一视同仁无贪嗔。

“与师相处时恒具，正知正念不放逸，”跟上师相处的时候应该有正知正念、不放逸，我们前面也

185 四重罪：1. 居智者之首位；2. 享用密咒师的财产；3. 居比丘顶礼之前；4. 享用修行人的食物。

讲了。

“当以敬畏心而住，犹如新媳之姿态，师前三门极寂静，”在这个过程当中，要以一种敬畏心而住——也有恭敬、也有畏惧，如同新媳妇儿一样。

此外还有新比丘的比喻。刚刚受戒的新比丘是非常注意的。我们这里也经常看得到，有些人在刚刚出家的两三天，跟别人话都不说，走路的时候也特别特别注意。原来法王如意宝正在讲《心性休息》的时候，我旁边有一个堪布，他刚好前一天受了比丘戒，当时我就故意说他：“这个指的就是你。”因为讲义里面提到了“新比丘”。

去年我做了一个梦，好像梦见在法王那里得《大圆满心性休息》的传承，梦中浮现的场面，我当时觉得很好，就在日记本上写下来了，现在整个过程都忘了。但我的日记本也比较多，所以刚才没有找到当时

记的那个梦。本来有必要的话，现在已经过了好几年了，给你们讲一下也是可以的，但是没有找到，也讲不了，已经忘完了。

这里讲，新媳妇刚刚到丈夫家里的时候，害怕他们说她，有很多方面的担心，所以就非常注意。在上师面前也应该这样——这里有些人也当过新媳妇，这样的人有经验的，是怎么样的你们应该自己想一想、回忆一下。

“放荡不羁不应理，不求名利无偏袒，无有谄诤不狡诈，表里如一不虚伪，一视同仁无贪嗔。”不能放荡，也不能求名利，不要有偏袒之心，不能有这几种极端的心。对别人也好，对很多方面不要有偏心，不要有一些狡诈、谄诤和虚伪。对道友也好、对上师周围的人也好，对所有的人都一视同仁。也不能对上师和周围的人过于生贪心和嗔恨心。

过于生贪心和嗔心的话，实际上也会给自己带来非常多的麻烦。有些人好像为了保护上师，为了弘扬上师的教法，经常用嗔恨心来对待别人。其实嗔恨心非常严重的话，很有可能对上师的事业造成很大的损害。大家都会觉得：“啊，上师培养出来的人就是像他一样啊！哇，那都没有希望了，我最好不要学了，不然以后像他那么可怕的话，也没有什么可学的。”

依止上师时应具正知正念

作为一个修行人，对上师也不能过于贪爱，因为过分的贪心实际上会给自己的修行和别人都带来许多违缘、痛苦。

好像前几年，《南方人物周刊》采访宗萨仁波切的时候，他也说：作为一个上师仁波切，弘扬佛法和感情相比，应该把弘扬佛法和利益众生放在第一位。所以他建议所有的女众不要给一些上师做女朋友，不

然会非常痛苦的，除非是非常开明的人，否则对自他都是不利的。他好像讲了很多，也许是他自身的一些经历。

作为一个上师，如果是在家人的话，可能在家人的生活本来比较开放，会有很多的情况。但作为一个出家人，不管是弟子还是上师，都有戒律的约束，在这种情况下更要谨慎。这样对将来弘扬佛法、修持佛法都有很大的帮助。不然，如果落入世间感情的网当中，师徒之间的关系也不一定会长期存在。因为很多世间的感情会带来一些痛苦，互相都有一些约束和条件，这样之后都不合理的。

总而言之，在依止上师的过程当中，经常有一种正知正念是很重要的。寂天菩萨也说过：“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”对于凡是想要保护自己心的人，寂天菩萨都恭恭敬敬地合十祈求他们，时时刻刻都要用正知正念来守护自心：

我是什么样的人？我是佛教徒、我是出家人、我是一个居士——如果是世间人，可能会有疯疯癫癫的情况，但是我作为一个舍弃了很多事情、要修持佛法的人，行为应该尽量清净。

尤其是一些出家人或者是居士，守持戒律确实是非常重要的。自己有一种约束的话，自然而然心理很健康；心理很健康的话，弘扬佛法也好、修持正法也好，很多事情都会非常顺利的；如果心理不健康，整天都是想着这些，处于一种烦恼、痛苦、斗争等非常复杂的关系当中……

我们有时候也看得到，世间上很多的矛盾、痛苦都来自于自我的贪心、对他人的嗔恨心，是以这样的烦恼而产生的。《入菩萨行论》的教言在《大车疏》里面引用得比较多：在言行举止上要“如树应安住”，当你产生贪心的时候“如树应安住”，当你产生嫉妒心的时候“如树应安住”，当你产生一些不好

的心态时“如树应安住”……

原来上师如意宝也讲过，不管是依止上师还是在修学过程当中，我们凡夫人有时可能会产生各种各样的烦恼。但是这种烦恼要尽量地忍住，忍住的话，到一定的时候就像过眼云烟一样，很多事情可能都烟消云散了。这样的话，有福报的人终身的戒律也会清淨的，修行也会成功的。

所以，尤其是在一些僧团当中，大家在刚开始的时候，就一定要用正知正念来守护自己的心，无论在上师面前还是在其他道友面前，这是非常重要的。没有正知正念的人可能会经常破戒、破行为、破誓言，最后他自己也非常狼狈。因此，我们应该尽量地去守持这样的正法。

下面讲第十个科判，要三门恭敬上师，即供养上师。

戌十、以三喜恭敬承侍上师：

自己有财供上师，身语恭敬而承侍，
舍弃今生修正法，三门当令师欢喜。

“自己有财供上师，”如果自己有财富的话，应该尽量地供养上师，这是令上师欢喜的一种方法。

“身语恭敬而承侍，”第二种方法是以自己的身体、语言来恭敬承侍上师。比如说，身体上给上师做一些事情；语言上，需要打电话也好，需要调解一些事情也好，帮上师说话也好，等等。这是语言和身体上的恭敬承侍。

“舍弃今生修正法，”第三个是舍弃今生、修持正法。

“三门当令师欢喜。”通过身口意这三种方式令上师欢喜。

前面中等的供养方法是身体和语言的供养。第三个，舍弃今生是心里的修法——内心当中完全抛弃今世、为来世而修行，这就是让上师欢喜的方法。

通常我们说，最上等的供养是修行供养，但是现在很多上师喜欢的可能是财物供养。我们也经常看得到，很多上师们以大悲心和大智慧来摄受弟子的话，对财物供养的人摄受得也很多，这可能也是显现上的。

但财物供养的话，以前上师如意宝也讲过，作为一个凡夫弟子，不管怎么样，对财物不执著的几乎都是不会有的；但如果他把自己最执著的财物拿去供养的话，也说明对上师有一种恭敬和欢喜。虽然经论当中说，最上等的供养是修行供养，但在有些时候，对上师的弘法利生等方面做帮助也是非常有必要的。

贡巴瓦说过，以前阿底峡尊者的弟子当中有一

个叫做阿木香却仁青，他经常为上师阿底峡尊者做承侍，仲敦巴经常为上师做翻译（因为阿底峡尊者来藏地的时候，仲敦巴的藏语和印度语说得不错，所以他当翻译还比较不错的）。但是他们两个修行比较少，因为阿木经常给上师做一些身体和语言的事情，仲敦巴天天帮上师翻译。而贡巴瓦他自己天天以修行为主——修止观，寂止和胜观为主的修行。但到最后他发现，他们两个的成就远远超过自己，因为他们是很真诚地为上师做身体等方面的承侍，付出得非常多。贡巴瓦本来认为自己做法供养是最好的，但结果他们的成就远远超过自己。

但是一般来讲，法供养是最殊胜的。《华严经》当中也说：“诸供养中，法供养最。”智悲光尊者在《功德藏》里面也讲了：“有财供上师，身语敬承侍，一切时不毁，三喜修最胜。”有财富要供养上师，身体和语言应该承侍上师，一切时间当中这三种供养都不会失坏的，是非常有功德的。但是这三种供养当

中，修行供养是最殊胜的。《前行》当中引用的教证是每句七个字¹⁸⁶，也这样讲过。

总的来讲，在承侍上师的过程当中，法供养、财供养、承侍供养就是所谓的三大供养。法王如意宝在《忠言心之明点》当中也说，用三喜来依止上师能如愿以偿¹⁸⁷。

以上是依止上师的方法，下面讲到，要以方便方法遣除他人对上师的诽谤。

戊十一、以方便遣除他人之诽谤：

有人诽谤上师的时候，你应该想办法通过各种方式来制止。

他人谤师制止之，若无能力则思德，

186 《前行引导文》：如《功德藏》中说：“若有财物供上师，身语恭敬承侍事，何时一切亦不毁，三喜之中修最胜。”

187 《忠言心之明点》：“三喜依彼所愿成。”

覆耳悲心行饶益，莫依止彼勿交谈。

“他人谤师制止之，”自古以来，上师周围的人看到上师的弟子多了、名气大了，或者是各方面的事业非常兴旺发达的时候，很可能会有意无意地去诽谤。

那看到或听到别人在诽谤上师的时候该怎么办？是置之不理呢，还是尽心尽力地去制止？应该先尽量地去制止，通过一种方便方法，通过比较婉转的语言来制止，并不是像有些人那样马上跟他吵架、打架。

“你如果诽谤我的上师，那我不客气！你厉害的话就过来吧，如果你有本事……”，“你真是……我的上师哪有……”，就开始跟他打架，这样没有必要的。

“若无能力则思德，覆耳悲心行饶益，莫依止彼勿交谈。”应该是尽量地去制止，如果实在无能为力的话，那你也没有必要跟着他去。有些人说着说着，

最后也可能会跟着去的。原来你对上师信心很大，后来别人一而再、再而三地诽谤，你刚开始会怀疑，最后就信以为真：“噢，真的是这样啊！”

原来我不是讲了，前一段时间我发微博，转发率也比较高……不说了，时间不多了（众笑）。好像我有点着急的时候，思路理得不是很清，就像这个电脑，有时候触摸好几次之后就死机了，好长时间反应不过来。我有时候也是，想讲这个、讲那个，就都不行了。

这里说，如果无能为力的话，就尽量思维上师的功德，然后用手捂着自己的耳朵：“你不要给我说，我不想听，我不想听，我现在用一块棉花塞在耳朵里面，我不听了。”然后自己就不听了，内心当中以悲心来想：“啊，我的上师是那么好，他这个人不但不起信心、不去供养，反而还要去诽谤，那真的是业力太重、太可怜了！他跟地狱众生没有任何差别。”

从此之后尽量不要跟他一起住，不要跟他交往。因为如果你一直跟他交往的话，很可能会依靠他的影响，慢慢自己也堕入恶道当中，这是非常有可能的。我们凡夫人确实是非常容易受别人和环境的影响。

《大宝积经》当中有一句话：“远离善知识，常亲近恶友，随彼教诲转，数堕诸恶处。”有些人远离善知识，经常依靠一些恶友，这种人会随着别人的教诲、恶言和胡言乱语而辗转，最后自己在数劫当中堕入地狱、饿鬼、旁生三恶道当中。或者说，在活着的时候，他也很可能成为一种有很大邪知邪见的人。

《大宝积经》里面讲的这个很重要。远离善知识、亲近恶友的这种人，刚开始是不会随着恶知识的教诲转的，但到最后，有很多人就随着他的教诲而转了。有些爱诽谤上师的人，你跟他待两三天，或者是出去一次，那回来的时候态度就完全不同了——原来在发心等各方面都很有热情，但从此之后就有变化

了。这是我们在平时的生活当中有目共睹的，所以我们也尽量地注意。

有些人依止恶知识对今生也有影响。《杂宝藏经》当中也讲过，当时有些比丘问释迦牟尼佛：“依止提婆达多的人，他们今生当中心里也特别不开心，经常产生痛苦；而依止您的这些人，心里很开心、很快乐，这是什么原因？”

佛陀说：“不仅仅今生是这样，其实前世依靠提婆达多的很多众生也受过痛苦。他曾当过一个猴王，当时我也是一个猴王，我们各有五百个猴子眷属。有一位王子准备到森林当中打猎，要杀这些猴子。我就劝另一个猴王：‘我们应该渡过江河到别的地方去。’但是提婆达多前世的猕猴王不肯走，他要待在那里，我就把我的猴群带到河对岸去了。最后猎人把留下的猴子全部都杀害了。”¹⁸⁸ 所以说，依靠恶友的话，这

188 《杂宝藏经》：（一二）善恶猕猴缘佛在王舍城。诸比丘白佛言：“世尊！依止

么多众生也是会丧命的。

现在世间当中也确实是这样的，如果依靠一个黑社会的人……我不敢说，不然他们会不会害我？那一群人也是很厉害的。这里没有吧？（众笑）依靠一个善知识的话，无数的人也会得到帮助，今生和来世都获得快乐。

我认识的一些企业老板、学校校长，甚至有些领导，他们一个人的力量的的确确是非常不可思议的。如果这个人特别好的话，那下面的人今生来世都是处于一种快乐当中，因为这个人作为一个君主，他会想尽一切办法解决这些人的吃穿，还给予心灵的安抚等

提婆达多，常得苦恼，依止如来世尊者，现得安乐，后生善处，得解脱道。”佛告比丘言：“非但今日，乃往过去时，有二猕猴，各有五百眷属。值迦尸王子游猎，围将欲至。一善猕猴语一恶猕猴言：‘我等今渡此河，可得免难。’恶猕猴言：‘我不能渡。’善猕猴语诸猕猴言：‘毗多罗树枝杆极长。’即挽树枝，渡五百眷属。恶猕猴眷属，以不渡故，即为王子之所获得。尔时善猕猴者，我身是也。尔时恶猕猴者，提婆达多是。所将眷属，尔时苦恼，今依止者，亦复如是。尔时依止我者，长夜受乐，现得名称供养，将来得人天解脱。尔时依止提婆达多者，长夜受衰苦，现身得恶名称，人不供养，将来堕三恶道。是故诸比丘，应当远离恶知识，亲近善知识。善知识者，长夜与人安隐快乐。以是之故，应当亲近善知识。恶知识应当远离，所以者何？恶知识者，能烧焦然，今世后世，众苦集聚。”

很多方面的快乐；如果这个人特别坏的话，那跟着他的人全都会受到一定的影响。所以，恶知识和善知识还是差别非常大的。

总之，我们在生活当中如果遇到别人诽谤上师的情况，应该尽量地制止；实在不能制止的话，你自己要尽量避开，不要跟这些人一起住、一起吃，不要跟他们交往，否则你很有可能会跟这些人慢慢融入一体、同流合污。刚开始你可能发现不了，但慢慢地，你可能会被他们转化、同化，有这个可能的。所以在这方面，很多人在依止上师过程中的确值得注意。

尤其是我们身边有一些有邪知邪见的人，对自己的善知识和教法有成见的人，如果经常跟他们在一起的话，最后你自己也不自觉受到很大的影响，就像温水里面煮青蛙，最后一看：“哇，已经死了！”这样的情况会发生的，对吧？

戊十二、如是而行之功德：

以此生世成利益，值遇正士闻正法，
地道等持陀罗尼，种种功德皆圆满，
摆设寂乐之喜宴，款待一切诸众生。

“以此生世成利益，值遇正士闻正法，”如果我们按照上面所讲的那样去依止善知识，那生生世世当中会得到无量的利益。哪些方面的利益呢？比如说，生生世世遇到善知识、善友。其实我们有福报的话，即生当中能以很好地依止善知识来度过的话，那此后乃至很多世也会有这样的延续和缘起，也会生生世世闻到大乘正法。

“地道等持陀罗尼，种种功德皆圆满，”自己的五道十地、陀罗尼等种种功德也会逐渐圆满。

“摆设寂乐之喜宴，款待一切诸众生。”就像一个人特别有钱的时候，可以拿出钱给很多人请客一

样——请素餐、火锅、星巴克咖啡等，如果自己已经得到许多无漏的功德，那你就可以以“寂乐”（究竟寂灭和暂时安乐）的喜宴来款待所有的众生。

意思就是说，我们通过完善自身，很多地道功德圆满的时候，就可以用佛法的境界和内心的精神美食帮助很多人。那个时候，并不像我们出几块钱请个客，完了以后就没有了。如果是真正的一些精神上的宴请，那可能因为你转一次法轮或者你一世的利生事业，无量众生生生世世都会获得快乐。

所以，请客有世间的请客和出世间的请客两种。世间的请客是把客人带到餐厅里面去，通过杀生等各种方式来请他们吃得好好的，吃完了以后，造的业也很不错的了。但是出世间的一些宴请，是通过真正的正法来召集很多有缘的众生，给他们做法布施，然后他们生生世世当中会得到无穷的利益。这也是依靠依止善知识而得到的，如果从来没有依止过善知识，那

你不可能得到这些功德，也不可能有这样的能力。

甲四（远离恶友等）分六：一、弃离恶知识之教言；二、弃离造罪之亲友；三、弃离恶知识恶友之利益；四、彼等之摄义；五、依止善知识善友之教言；六、如理依止之功德。

乙一、弃离恶知识之教言：

前面是依止善知识的一些内容，下面讲远离恶友、恶知识，有六个科判，其中第一个是“弃离恶知识之教言”。

（堪布读本颂的藏文传承……）哇，这部论确实很好啊！以后有没有机会再次讲呢？我想人生很短暂，不一定有的。但是我特别希望这次听受的道友们，以后把它当作自己一生当中最珍贵的修行指南来对待。

下面讲，我们修行过程当中一定要远离恶知识，

远离什么样的恶知识呢？这里讲：

诸恶知识皆应舍，不具前述之功德，
 破戒誓言过失多，慧浅寡闻无慈悲，
 懈怠愚昧我慢高，暴躁粗野烦恼重，
 贪图今生弃后世，传法亦同旁生种，
 如不净堆之上师，所化蛆眷多亦弃，
 引信士入歧恶道，欲解脱者永莫依。

“诸恶知识皆应舍，”“恶知识”就是不好的上师、坏上师、恶上师，“善知识”是好上师、好老师的意思。我们在修行过程当中一定要远离不好的上师，什么样不好的上师呢？

“不具前述之功德，破戒誓言过失多，”就是与我们前面所讲的善知识功德相反，或者说不具足那些功德的人。在戒律方面，不管是出家还是在家形象，别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，根本受都没有受；也许

受了，但也已经破了，一点根都没有。这样破戒、破誓言的，过失非常非常多的人，连自己三门基本的约束和行为底线都没有，特别放荡不羁。

“慧浅寡闻无慈悲，懈怠愚昧我慢高，”智慧也非常浅薄，不是广闻博学的，而是什么都不会，不要说出世间方面，连世间基本的人格都没有。

然后是“寡闻”，对于显密经论等都孤陋寡闻。没有慈悲心，非常懈怠，又愚昧，也特别贡高傲慢。

“暴躁粗野烦恼重，”暴躁易怒，无缘无故地一会儿就生气，一会儿就批评别人，特别容易生气。还特别粗暴、野蛮，烦恼也很重。

“贪图今生弃后世，”整天都是贪著今世、舍弃后世——天天想着自己的名声、自己的财富、自己的种种，对来世的成就和修行抛之脑后，根本不会想的。

“传法亦同旁生种，”他表面上好像是讲一些佛法，比如给你灌顶、传法、引导等，但实际上，因为他自己内心当中根本没有大乘佛教修行的境界，所以说说话与行为都背道而驰。这种人就相当于旁生一样，跟世间的牛、马等一模一样——有些上师又笨、行为又不如法。

确实在现在这个世间当中，我们用这些来衡量自己的时候会感觉到，这些到底是在说自己还是在说别人，是非常难以分析的。

“如不净堆之上师，所化蛆眷多亦弃，引信士入歧恶道，欲解脱者永莫依。”这些人会操作，有各种各样的方式，但实际上没有什么值得接受的，里里外外都特别肮脏，就像不净粪一样。不净粪那样的上师，这里无垢光尊者说得还是很厉害的。

因为他会搞各种各样的世间法，所以他的眷属、

围绕他的随从者也许是非常非常多的，就像一堆不净粪，它的里面全是白色的蛆虫。同样，一个不净粪一样的上师，像蛆虫般的眷属也是非常多的，可是这些信徒全部都被引入邪道。所以，想获得解脱者千万不要去依止这样的上师。

我们前面已经讲得非常清楚，首先应该很好地去观察。《佛藏经》当中也说过：一个世间的敌人可能仅仅会夺取我们今生的生命，而不会让我们堕入恶趣当中；如果我们遇到了一个非常有邪见的愚痴者，他会让我们堕入地狱当中，在千劫万劫中感受无量无边的痛苦¹⁸⁹。所以，遇到这种邪知识对我们的危害是非常大的。

现在有些人经常说：“啊，这个上师特别特别

189 《大圆满心性休息大车疏》：《佛藏经》中云：“世间之敌仅仅掠夺生命，只是令已舍弃身体而已，不能令堕恶趣。而入邪道之愚痴者将寻求善妙者引入地狱千劫。何以故？因其行持有实有相之法，宣说颠倒之法故。如此宣说令入邪道之法，则较断一切众生之命罪还重。”

坏，我没有想到他原来是这样的，我所有的财产都被他通过各种方式抢光了。”其实，不仅是你今生当中辛辛苦苦积累的所有财产都被他抢光了，更重要的是，可能你的信心、智慧、禅定等圣者七财¹⁹⁰，这种无漏的财富也都被他抢光了，乃至生生世世你都会感受无量的痛苦。

所以在这里，无垢光尊者以一种非常明确的比喻，即旁生和不净粪的比喻，说明了恶知识的特点。所谓的“名师”和“明师”还是有一定差别的——有些上师虽然有名气，但是不一定明白佛教，不一定如理如法地去修行，不一定有大慈大悲心。

《法集要颂经》当中也讲了：“亲近恶知识，罪垢日夜增，如猪身不净，自污兼污他。”亲近恶知识的人，他的罪垢日日夜夜都会增长；这种人就像猪一样，整个身体都是不清净的，他自己也会受染污，

¹⁹⁰ 圣者七财：信心、持戒、多闻、布施、知惭、有愧、智慧。

他人也会被染污。也就是说，这种恶知识跟猪圈里的猪没有什么差别，因为他接触的人都会被弄脏、玷污的。

所以，在我们这个世间当中，确实是需要以智慧来观察。因为眷属多的不一定是善知识，财富多的也不一定，名声大的也不一定，特别相好庄严的也不一定。现在很多人说：“这个上师很有钱，所以他应该是很了不起的，不然的话，他不可能有那么多钱。”那不一定的，旁生当中，龙王里面的一些恶龙也有很多财富。“啊，这个上师很庄严，我看到都生起信心，特别特别好！”“这个上师好慈悲哦，我一看到他就自然而然被吸住了，所以我要永远依止他，生生世世不离师……”有些人可能太着急了吧，太激动了。

在依止善知识方面一定要注意，因为我们是希求解脱者，真正需要的是解脱，那这位上师能不能赐给我们这个解脱呢？如果能，我们就尽量地去依止；如

果不能，我们去依止的确也有一定的困难。

《月灯三昧经》当中也讲：“若有欲得寂灭定，趣向无上菩提者，慎勿习近恶知识，恒常亲近于善人。”如果你真正想获得寂灭的禅定，真正想趣向无上的菩提，那么一定要注意：不要依止恶知识，一定要亲近于善人！我很喜欢这个教证。

我们在座的人，不要因为你是“相貌主义者”或者是“外貌协会”的，就去依止恶知识。“哇！这个上师很庄严啊！”“这个上师穿的衣服很好看啊！”“这个上师名气很大啊，他有很多很多粉丝！”粉丝有多少也没有什么，很多明星、歌星，粉丝倒是特别特别多，但是他能不能给你解脱，会不会真正遣除你内心的困惑？如果不能的话，也是有一定的差别。

所以要远离这样的恶知识——“欲解脱者永莫

依”。像上面所讲到的恶知识、坏上师，想解脱的人不要去依止；如果你不想解脱，想要达到其他一些目的的话，你就可以依止。我们佛教徒依止上师，是不是真的只要好看就可以了，只要上师口头上说“慈悲”就可以了？或者，他能满足你其他一些目标的话，你需要依止也可以依止。所以我觉得这句话很重要，我们很多修行人应该是想解脱者吧——欲求解脱者莫依止。

第 34 课

2015 年 5 月 20 日

下面我们继续讲《大圆满心性休息》，现在讲第五品依止善知识，前面讲了善知识的法相、恶知识的法相、恶友的法相、善友的法相。

在这里也特别告诉大家，以后依止善知识的时候没有必要问别人。现在很多人问：“我想依止一位善知识，但是善知识在哪里？您给我指点一下谁是善知识。”其实一方面，如果你实在不了解，让有经验的人给你说一下当然也可以；但最重要的是，因为你要求法，你自己应该可以做选择，在选择的过程当中，你就可以发现对方具不具足这些条件。

就像现在世间人成家，他们会有一些要求，比如有房子、有车，文化水平什么样、长相什么样……世间人对自己一辈子的家属都安立了一些法相、条件，那对于乃至生生世世要依止的善知识，你更要好好寻找，寻找的时候，也要按照前辈大德们所讲的那样去做。

这里并没有说“他的前世是什么，他的长相怎么样，他的体重多少斤、身高多少”，并没有这么讲，这里讲的主要是什么呢？他的戒律要清净，要具有大慈大悲心，精通显宗、密宗等，任何人具足我们前面讲到的这些法相，你都可以依止；如果不具足，即使他名气再大、财富再多、长相再庄严……不管怎么样，依止他都不合理。

所以我也希望，很多人这次学习依止善知识的方法之后，一是自己应该懂得如何依止善知识，二是你们身边的有些人还要寻找善知识，他们不懂的话，

你们应该给他们讲清楚，这是大家的一个责任。我们说的话他们不一定听得进去，“噢，这些出家人说了……”，但是，你们作为他们身边的人，对他们讲依止善知识的道理是非常有必要的。

这一品关于要舍弃的恶知识是什么样的、应该依止的善知识是什么样的，都讲得比较清楚，今天我们接着讲。上一节课讲了远离恶知识——上师当中有些坏上师、恶知识要远离，还有道友当中的恶友也要舍弃和远离。

乙二、弃离造罪之亲友：

亦当弃离罪恶友，愈亲近彼愈增罪，
 灭善降下烦恼雨，阻塞善道恶趣梯，
 诽谤正士嗔白法，赞叹劣者依黑法，
 赞扬同行不善者，恒时将其引入于，
 邪道恶趣中之故，具慧眼者当远离。

“亦当弃离罪恶友，愈亲近彼愈增罪，”我们不但要舍弃恶知识，也应该舍弃恶友。所谓的恶友是什么样呢？恶友是越亲近越使你增长一切贪嗔痴罪障的人。增长什么样的罪障呢？

“灭善降下烦恼雨，”原有的闻思修行、慈悲菩提心的善业将慢慢毁灭，并且不断降下贪嗔痴、嫉妒、傲慢等根本烦恼和随烦恼的各种烦恼雨。

“阻塞善道恶趣梯，”这样的恶知识阻塞了人天的善道，他们是让我们前往恶趣的梯子——本来我们是不会下去的，但是他给我们设置了一个梯子的话，沿着它我们就会堕入地狱、饿鬼、旁生当中。

“诽谤正士嗔白法，”而且这些恶知识有个什么特点呢？他经常诽谤具有慈悲菩提心的正士、高僧大德和善友，而且他特别讨厌白法，特别不愿意去增上、接受善法。

“赞叹劣者依黑法，赞扬同行不善者，”他还经常赞叹一些恶友、恶法。其实所谓的恶知识、恶友，我们都可以看得出来。跟这些人接触几天会发现，他口口声声说的是高僧大德的过失，而赞叹的是什么呢？就是跟他自己同流合污的这些人——经常“赞扬同行不善者”。

“恒时将其引入于，邪道恶趣中之故，具慧眼者当远离。”这样以后，他会恒时将具有善根者引向邪知邪见的邪道中，或者让他不断造恶业而堕入恶趣之中。所以，具有取舍智慧眼目的人一定要远离这些恶友。

当然，有些人的慧眼已经被其他人、其他障碍遮住了，有善根的人怎么样说，他也不一定听。有些时候，真正被恶友引导之后，别人怎么讲也是没有办法的。

可能你们也看过吧，我记得印光大师在《文钞》当中就讲了一些所谓的恶友：成都有一个女的，有些人把她当作圣人，但是她的所作所为都不如法，接触她的人在行持善法方面就没办法增上；还有，重庆有一个喇嘛，他认为只要修七天就能往生极乐世界，而且他能保证这一点，所以他的弟子都不愿意修持善法¹⁹¹。

其实当时还有很多类似的情况，不管是在藏传佛教还是汉传佛教当中，有很多人不好好地开导别人，而且他们有一定的“能力”、有一种“魔法”。

《大集经》当中讲：“若近恶友，则行魔业堕于魔处。”意思是什么呢？如果我们亲近恶友，就已经行持了魔的事业。我们认为的“着魔”可能是精神

191 《印光法师文钞续编（上）》：“成都有刘某，妄以一女人为证果，唯此女人之言是听。凡有驳者，即绝交不与通函。重庆一喇嘛，谓依彼之法，七日即可往生。一往生即成佛，并不须再行修习。此种知识，当敬而远之，勿一亲近，庶不至未得彼之益，先受彼之损。否则，得损处可保稳当，得益处恐怕在驴年。若明年便属驴年，则亦可为大幸，恐明年不是，则或至绝望。”

不正常，但实际上，有些人亲近具有贪嗔痴、不爱闻思修行、经常诽谤正道、正法、正士的恶友，就是行持魔法。如果行持魔法，将来就会堕入魔处，也就是说，这样就会进入魔鬼的行列当中。很多人认为魔鬼是特别可怕的，其实恶友才是最可怕的！

以前阿底峡尊者也说了，他对世间所有恐怖的老虎、大象、狮子都不怕，最怕的就是恶友。有些教言当中讲，获得了一地菩萨也会受到恶友的影响，更何况是我们凡夫人呢？“近朱者赤，近墨者黑”，接触红色就会变成红色的——我们依止善知识就会变成像“红色”一样的，好比在玛拉雅的檀香林当中，一截一般的树木也会逐渐逐渐熏染上檀香的味道；如果我们接触恶友的话，就会“近墨者黑”，就像接触墨的时候自然而然会被沾染而变成黑色一样。

记得汉地的《法苑珠林》里面有一个公案，说有一个国家对犯人执行死刑的时候，专门用一头恶劣

的大象来踩死他们。但后来，那头大象居住的房子被火烧了，大象就被迁移到寺院的附近。寺院里面经常传出一些佛号的声音，这头大象就自然而然变温柔了，还具有了慈悲心，不会踩死任何人。这个时候，国王特别着急，就跟大臣商量对策。大臣说：“这头大象是受到了环境的影响，如果我们把大象迁移到屠宰场，它原来的恶心应该会恢复的。”后来，他们就把大象移到了屠宰场，让它看到很多血腥、凶恶的行为。此时，它相续当中野蛮的心逐渐恢复，而且比原来更加凶恶，踩死人的时候更加凶猛，非常可怕。

由此可知，人的志性其实是不定的，很多人都受环境的影响。现在有些大学生，如果毕业之后待在一个天天打人、杀人的黑社会里，或者在有些凶恶的部门里工作，那过了一年、半年之后，他就完全变成那种人了；如果进入一些慈善行业，他的心就会逐渐温顺起来，即使是原来非常凶恶的人，依靠这些环境、

这些人也都会变的。

所以我去看接受助学的学生时，如果他们要选择学校或工作部门，我也会提供一些建议。因为非常明显，到了某种环境中仅仅三年之后他就会完全变成另一种性格的人。

我们修行人也是这样，关键是你处于什么样的环境当中。如果是处在具有善知识和好道友的群体当中，那你的菩提心会慢慢增上的；如果处于一种非常不好的、恶劣的人群当中，那即使你修行再好，也很可能会慢慢退失。

《大车疏》中还引用了一个教证说，声闻一般是自利、不会利他的，但是世间当中的任何一个人，如果只摄受财物、不摄受法，佛陀说这是恶友，要永远离开他¹⁹²。也就是说，我们要离开什么样的人呢？就

192 《大圆满心性休息大车疏》：又如颂云：“声闻勤利己，利自不利他，谁依摄财物，永不以法摄，佛说恶师友，彻底远离之。”

是除了钱财以外，对自己的智慧、佛法方面一点都不重视的人，这叫做恶友。

其实所谓的恶知识也是一样的，现在有些恶知识，除了钱、地位和美色以外，对真正的正法方面没有什么兴趣，依止他多少年，弟子的相续也不会有任何改变。所以，不管是谁，对恶知识和恶友都应该要看清楚。

我们在这里就跟大家简单介绍，今天不能太广。

乙三、弃离恶知识恶友之利益：

远离恶友恶知识，今来世乐成妙德，
获解脱道恒增善，永远不见恶劣者，
亲睹佛子中怙主，垂念自己赐加持。
安祥而逝趋善趣，具彼不可思议德。

“远离恶友恶知识，今来世乐成妙德，”这里

讲，远离上述恶知识和恶劣的朋友会有什么样的功德和利益呢？首先是即生当中会获得快乐。其实坏人的群体当中不会有什么快乐的，除了极个别具有颠倒价值观的人以外，其他人都不会有的。而且，乃至生生世世也会获得快乐、远离恶知识等，有非常殊胜的善妙功德。

“获解脱道恒增善，”最重要的是，会获得解脱道——声闻、缘觉、菩萨或佛果。另外，远离了恶友的话，会日日夜夜恒常增长许许多多的善根，比如慈悲菩提心的善根。

“永远不见恶劣者，”因为你今生当中尽量远离恶友的缘故，乃至生生世世都不见恶友。

“亲睹佛子中怙主，垂念自己赐加持。”亲睹无数佛子的怙主如来，他经常垂念自己、加持自己。

其实我们自己行为如法的话，护法神也会经常

加持，诸佛菩萨也经常加持，上师们也会经常加持和垂念我们。我都经常有这种感觉，看见某某人经常跟不守戒律、不好好闻思修行的人在一起，我心里面就觉得“这个人没有希望了”，好像自然而然已经放弃他了；某某人经常好好地修行，跟很多善知识、善友在一起的话，我对这个人的印象和好感自然而然就会提升。

所以这里讲，远离恶友、恶知识的人，诸佛菩萨也会垂念、加持，善知识们也会垂念、加持的。

“安祥而逝趋善趣，具彼不可思议德。”他死的时候也会安祥地离开世间并趋入善趣。所以，远离恶友、恶知识具有如是不可思议的功德。

而且，如果我们如理如实地依止善知识和善友，许许多多的功德也会自然而然增上。《华严经》中也说过：“亲近善知识，速见彼诸佛。”我们亲近善知

识、善友的话，修持任何本尊、佛陀，都会在很快的时间当中见到、感应到。

有些人平时修行不好、修不成就，很担忧、很伤心，其实这可能跟你的行为有一定的关系——你整天都跟恶人在一起，天天喝酒等。有个别人名义上是佛教徒，但实际上比非佛教徒还差，可能是末法时代的原因吧，我们自己没有观察自己的话也是非常值得惭愧的。所以，应该尽量远离恶知识、依止善友，那么很短的时间当中就能修成一切佛法，这也是很重要的。

下面是远离恶知识和依止善知识的摄义。

乙四、彼等之摄义：

恒依正士与善友，以此增上诸善业，
灭尽罪惑止过患，成就增上决定胜，

现世安乐后得果，成人天师恒具义。

“恒依正士与善友，以此增上诸善业，灭尽罪惑止过患，”如果我们恒常依止善知识和善友，仅仅依靠这个也会增上无量无边的善业；同时会灭尽相续当中许许多多的罪恶、烦恼，制止一切的过患，逐渐逐渐……

那天有一个道友提到了“浸泡式教育”，我对这个还是有很深的印象。在一个佛教的团体当中，你泡得越久越好，这样许多功德会慢慢增上的。这一点有些时候我们自己也能看得出来，比如有的人说：“我在刚加入一个佛学会、一个佛教团体的时候是特别恶劣的人，现在的话，虽然没有明显的成就，但还算是可以，应该比以前有好转。”而有些人自己不一定看得出来，甚至觉得“我是不是比以前更差了”，但实际上，在这种环境当中、在道友的熏陶下，潜移默化，慢慢会有改变的。

前一段时间，我在国外的一个同学说，他刚来汉地的时候，有一个居士请客，要点杀三条鱼，那个居士说：“你喜欢红色的还是什么颜色的鱼？”他吓坏了：“啊？怎么佛教徒还这样点杀？”但现在好像所有的居士都非常提倡吃素，即使不能吃素也不点杀，改变很大的！他觉得今天和二十年前相比，汉地的佛教徒差别还是很大的。

所以，我们有时候可能会很明确地看到一些进步，而有时候自己虽然不能明确看到，但还是有改变、有进步，这也是不得不承认的。

“成就增上决定胜，现世安乐后得果，成人天师恒具义。”这样依止善知识的话，会逐渐获得暂时人天的增上生，还有最后佛果的决定胜。今生当中也是安乐，来世也是安乐，最终会成就人天导师佛陀的果位，具有相当大的意义。

《别译杂阿含经》当中也讲过，所谓的善友，会让他人以前具有的善法不毁灭、不断地增长，以前没有的善法，会让它产生并且日日剧增。能起到这样作用的人叫做善友¹⁹³。

对于善友和恶友，我们应该分得出来：以前你相续当中很有善根，但跟他接触以后，慢慢就全都退失了，这叫做恶友；以前你不懂佛法、不懂真理，但跟他接触以后，你稍微懂得了一些取舍，并且有了很多功德，在新的生活当中也有所进步，这叫做善友。所以我们应该尽量地依止善友，这样具有一定的意义。

《念法经》当中也说：如果我们依止善友，则会具清净的正知和正念，而且能圆满一切善法——我们的善根会圆满的¹⁹⁴。所以一般来讲，如果我们旁边有一些善知识和善友，他们会经常指点：“你这样做

193 《别译杂阿含经》：“未生喜乐能使得生。已生喜乐能使不失。是名善友。”

194 《大圆满心性休息大车疏》：《念法经》中云：“若依止善友，则具清净正知正念且能圆满善根。”

不行的，你这样不好的。”对你有一种监督和指点，那你自己也会经常护持正知正念，这样以后，我们修行会圆满。否则的话，我们可能不会得到任何的指点啊！

有些人到国外去留学，在国内时有父母、老师说他，但国外是比较自由、开放的一种教育，他们到了那里就无恶不作。因为父母也不在身边，老师也不管你——“你自己就是自己的怙主”。这时他就觉得：“噢，我现在已经解放了，已经自由了。啊！蓝天在上面，大海在旁边，我什么拘束都没有……”最后落到监狱里的时候才看道：“噢，原来上面不光有蓝天，还有警察！”（众笑）有这样的，要注意，对吧？

乙五、依止善知识善友之教言：

依止善友善知识，增长善资得乐果，
不畏三有利乐广，成办无量众二利。

上师乃是佛化身，浊世如是而显现，
乃至菩提果之间，当依一切善知识。

“依止善友善知识，增长善资得乐果，”这里讲到，我们应该依止善知识和善友，这样会增长福德资粮和智慧资粮，获得快乐的果。

“不畏三有利乐广，成办无量众二利。”而且，因为有了善知识的教言，你就不会害怕三有，如果三有都不怕，那轮回当中暂时的困难就更不怕了。

有些人说：“我不敢面对生活。”现在很多人得抑郁症，为什么呢？因为他有一种恐惧感，不敢见人、不敢面对事情。其实你依止善知识、学习了大乘佛法之后，所谓的抑郁症、自闭症等这样那样的综合症，我觉得应该是很容易治好的，而医生不一定能治得好。

其实，就像“以子之矛攻子之盾”或者“以毒

攻毒”的道理一样，我们用心来治心病可能是最容易的。为什么这样说呢？因为我们心里的有些困惑和疑虑，依靠心可以解开；而人们所有的欲望和痛苦，用物质或者依靠朋友来解决是很困难的，一旦自己明白了道理，很多问题就可以迎刃而解。

所以，依止善友、善知识的人不畏三有，而且他利乐有情的事业极其广大，会成办无量无边的自他二利。

“上师乃是佛化身，浊世如是而显现，”这样的上师实际上是佛菩萨的化现，在末法时代以人等不同众生的形象来显现。

佛陀在佛经当中也讲了，在末法时代，我以善知识的形象来给你们宣说等持法门¹⁹⁵。但这是指真正的

195 《大圆满心性休息大车疏》：《殊胜等持经》中云：“善男子，末法之时，我化现为善知识宣说此等持法门，是故善知识乃汝之本师，直至菩提果之间当依止且恭敬承侍。”

善知识，不是假的或者不成熟的善知识。真正的善知识会将众生的恶分别念引入正道，他才是佛的化现。

“乃至菩提果之间，当依一切善知识。”乃至菩提果之间，我们一定要如理如法地依止善知识，要具有一种信心，要经常想：“我依靠信心来依止善知识。”

以前阿底峡尊者来到藏地的时候，仲敦巴问阿底峡尊者：“你们印度有这么多的大成就者、大班智达、修行人，而我们藏地有很多修行者，但是却没有获得殊胜功德者，为什么？”阿底峡尊者以呵斥的口吻说：“你们藏族人福报很浅薄，分别念特别重，把善知识看作凡夫人，这样一来，你们肯定得不到成就！”¹⁹⁶

196 《菩提道次第广论》：敦巴请问大依怙云：“藏地多有修行者，然无获得殊胜德者，何耶？”依怙答云：“大乘功德生多生少，皆依尊重乃能生起。汝藏地人于尊重所仅凡庸想，由何能生？”

在我看来，藏地的很多人对善知识和一些真正传统上师的信心、清净心还算是比较不错的。比较而言，现在汉地的情况会不会比阿底峡尊者所说的更严重？因为在汉地不同的地方，有些人分别念特别重，经常这样说、那样说。这样的话，真正的善知识最后也已经畏惧了很多弟子的邪行，这种情况也经常发生。

所以，如果把真正的善知识当作真佛的化现，实际上自己会获得一定的利益；即使他不是真正佛菩萨的化现，如果你对他有一个清净心，那么对自己的修行也不会有障碍的。

《二观察续》当中讲：“或信坚愚者，此人成就近，溺理寻思者，此人成就远。”有些人有坚定信心的话，即使稍微有点儿笨，他也会在很快的时间当中获得成就——成就对他来讲不是很遥远的；有些人虽然有一定的智慧，但是整天寻思，是个寻思者，分别

念特别重，这样的人恐怕不一定能在很短的时间当中获得成就——也许成就对他来讲是很遥远的。

所以，分别念特别重其实也不好：看这个过失、看那个过失；看法本也产生很多的分别念、疑惑、邪见；对一些真正开示正道的善知识也经常观察过失，不但不知道他是佛菩萨的化现，反而把他当作有罪的凡夫。

在这个问题上肯定需要有智慧。现在有些人把自己当作佛，以这个名义来欺惑很多佛教徒：“啊，你们不能诽谤我，我就是善知识，我就是佛啊！你们这样诽谤我的话，实际上是诽谤所有的三世诸佛。三世诸佛不欢喜，你们的成就是没有希望的。所以你们应该先对我如何如何地恭敬、承事、赞叹、赞扬、赞颂，这样的话，你的成就很快很快……我不敢保证两三天，但是两年、三年、四年之内……嗯，我跟文殊菩萨商量一下，问题应该不是很大的……”（众笑）以

这种方式来欺骗人的情况也经常发生。

乙六、如理依止之功德：

以此无偏现净观，圆满慈悲菩提心，
增上证悟与觉受，利他无量成所愿。

“以此无偏现净观，”如果我们如理如法地依止善知识，依靠这样的行为可以使清净观无有偏堕地增上、现前。

我们现在好像对个别对象观得起清净观，而对所有众生、所有善知识，可能清净观观得还不够，但是如理如法依止善知识的人应该可以。

“圆满慈悲菩提心，”这样依止善知识以后，自相续当中的慈悲菩提心也会圆满。

“增上证悟与觉受，利他无量成所愿。”自己证

悟空性智慧的境界，还有修本尊、修上师的觉受也会慢慢增上，然后能利益无量无边的众生。而且自己想什么就成办什么，非常容易。真的是这样，依靠善知识的加持和摄受力，我们不管修什么，成就都是非常容易的。

尤其观清净心是很重要的。你所依止的善知识、接触的朋友，可能在你看来不一定是很好的。但实际上，就像我们前面所讲的那样，有些宣说大乘佛法的善知识，外表的行为和威仪不一定很妙，但是因为我们不知其密意的缘故，应该如理地依止善知识。我前面引用过相关教证，这里不用再次引用。

实际上不仅仅是大乘佛教，世间当中也有这样的道理。以前我看到一本书里面讲，老子的一个弟子叫做士成绮。因为当时老子非常非常出名，士成绮听到他的名声之后，就对他特别崇拜，很想见到他。后来他千里迢迢到了老子那里，但是没有想到，老子居住

的地方特别脏乱差，他觉得像老鼠洞一样，特别臭。

他见到老子之后，就以特别不满的语气说：

“我听说你是非常有名的，但是没有想到你居住在一个环境当中。”然后就开始说他：“你根本就不像一个有德行的人！”老子面不改色，就“噢噢噢……”，什么都没有跟他说。

然后士成绮就离开了，走了一段时间，他想：

“我刚才跟这个人说得那么厉害，但是他好像也没有怎么回答。”他好像心里还不是很满意，于是就回去了，说：“我刚才跟你说了，你怎么没有反应啊？我跟你说得那么清楚，你住得那么差！”

老子说：“其实所有的名声等对我来讲就像破鞋一样，我早都已经扔掉了。所以你赞叹我也好、诽谤我也好，对我来讲是无所谓的。”——赞叹他，他也是这种态度；诽谤他，他也是这种态度。

这个时候士成绮已经发现，老子确实是有名声的同时也有德行。后来，他就请求老子给他讲一些教言。老子就给他讲：“一切心应该回归自然，要认识本源。”讲了这方面的道理。

我们世间人，有可能对善知识的一些行为不理解。包括观音菩萨的传记当中也写到，在依止善知识的过程当中，善知识外在的一些行为不是我们希求者所想象的那样，这种情况也会发生。但不管怎么样，我们应该用一种清净观来依止善知识。这样以后，自己的证悟、觉悟等很多境界自然而然会增上，这是很重要的。

甲五（了知取舍后求悉地之理）分五：一、修法；二、念诵法；三、修事业；四、分别之次第；五、功德。

下面讲到修行——修上师瑜伽，分五个方面，第

一个是修法。

乙一、修法：

如何观修祈祷师？平时积资与净障，
昼观顶上夜心间，随信观想根本师，
本尊空行无有别，相好严饰四周绕，
空行勇识传承师，意供祈求赐所欲。

“如何观修祈祷师？”这里是说，这样的上师我们平时应如何修持。这是接近密宗的修法了，一般显宗当中最多是按照《华严经》的观点依止善知识；而具体把上师作为观想的对境去修持，虽然唐密当中也有一些，但真正的修法只有藏传佛教的无上密法里面有。

按理来讲，这以下的内容需要灌顶——最好是有灌顶的，但是这次呢，我也不会灌顶，你们很多人也

没有得过灌顶，可能问题不是很大吧。

“平时积资与净障，”那么，这样的上师修法怎么样观想呢？实际上平时应该积累资粮和净除罪障，这是很重要的。

“昼观顶上夜心间，”真正观想的时候，白天把上师观想在自己的头顶上，晚上把上师观在心间，《前行》当中也有这样的观想方法。

“随信观想根本师，本尊空行无有别，相好严饰四周绕，空行勇识传承师，意供祈求赐所欲。”然后，随着自己的信心，把上师、本尊、空行这三根本都观为无二无别，其他相好圆满的本尊等围绕上师。

这个观想方法，是把自己随意地观成文殊菩萨、观音菩萨等任何一个本尊。然后在自己的头顶上，观想自己的根本上师与莲花生大士无二无别，其周围观

想空行、护法、所有的传承上师。下面的观想方法实际上都是这样的。

三根本还是很重要的：上师可以赐给你各种各样的加持，本尊会赐给你成就——要成就的话就要依靠本尊，空行会遣除我们修行过程中的违缘。

我想，以后包括学会所有人员在内，三根本的咒语和观修要能圆满，我本来想今年，但是今年不一定能圆满。当然，三根本有不同的观修方法。比如说，上师观莲花生大士，莲花生大士的心咒要念十万遍以上；本尊观文殊菩萨、观音菩萨都可以，也要念十万以上的心咒；空行观度母、金刚亥母、作明佛母都可以。一般来说，我是比较偏向于上师是莲花生大士，本尊是文殊菩萨，空行是度母，三根本以这种方式来修行。以前传承加持中的很多上师也会这样的，所以我们以后也可以这样修行。这是三根本的修法，是很重要的。

《聚宝续》中也说：“何者十万劫，观十万本尊，不如稍忆师，此福无边际。”《大车疏》里面有这个教证，意思是说，在十万个劫当中观十万个本尊，不如在短短的时间当中、一瞬间观上师，后者的福德无量无边——“此福无边际”。所以观修上师非常重要！虽然观本尊也很重要，但是观上师更重要。

我们每天都修上师瑜伽，有些人可能观得好，有些人即使观不好，但是呢……我刚才看我们这里新来的居士，95.34%都可以念《上师瑜伽》（众笑），前后的课诵也都可以念，4.66%可能还不能观、不能修，大多数人是可以的。

以前开金刚萨埵法会的时候，新来的人都不懂念诵，连一个听法的威仪和规矩都不懂。每次开法会的时候我都很着急，觉得：“汉地这么多人连一个基本的威仪都不懂啊。”有很多这种比较着急的事，但现在还算是可以的。

闻法方式的重要性

佛教当中的有些威仪其实是很重要的。以前我们开法会的时候，很多佛教徒还戴着帽子，听课还穿着鞋，威仪不如法的情况非常多。有些人还讲：“这样为什么不行啊？”不知道我讲过没有，其实在听课的时候不能穿鞋和戴帽，这在佛经当中是有教证的。

《出曜经》中说，有个比丘正在给成千上万的人讲课。有一个国王，他的头发很少，头上还有脓包，当时他戴着帽子，还穿着鞋，非常傲慢的。那个比丘跟他说：“如果穿鞋就不能得法，你要脱鞋。”他很勉强、很不高兴地脱了鞋。然后比丘又要求他把帽子揭下来，他很不愿意，而且态度很傲慢。比丘说：“你如果这样傲慢的话，得不到佛法的利益。”然后给他讲了一些偈颂和功德。

后来这个国王已经真正心服口服了，不但没有

了傲慢心，还以恭敬心把帽子揭下来、鞋也脱了，非常恭敬地去听。他这样恭敬听法以后，就获得了圣果¹⁹⁷。

有些人说：“戴帽子、不戴帽子是一样的！”有些人还跟我说：“您去大学演讲的时候，很多老师戴着帽子，您为什么不跟他们说？”大学演讲不是讲佛法，有时候我要给他们讲一些世间法。

我给企业讲的时候，要讲怎么样赚钱，我就好好地思维赚钱的方法、秘诀。我去一些科技大学的时

197 《出曜经》：有一比丘波罗梨大国鸡头园中，为数千万众前后围绕，升于高座敷演法教，其闻法者，靡不蒙济，随行所趣各充其愿。外国旧典内法之宜，入寺听法及礼佛者皆当脱帽。时，有国王头素少发加复有疮，又且脚着履屐，自恃豪尊以髻裹头入内听经。王曰：“比丘与我说法。”比丘告曰：“如来有教，其有众生脚着履屐者不与说法。”王闻怀恚即脱履屐，语比丘曰：“卿速说法称悦我情，违我本意者当枭汝首。”比丘告王：“又复如来禁戒所忌，不得与覆头者说法。”王闻斯语倍复瞋恚奋赫天威，语比丘曰：“卿欲辱我今故前却，我今正尔露头听卿说法，若不解吾疑结者，当取汝身分为三分。”尔时比丘，寻向彼王而说斯偈：“不以不净意，亦及瞋怒人，欲得知法者，三耶三佛说，诸有余贡高，心意极清静，能舍伤害怀，乃得闻正法。”王闻斯偈惭颜愧形，即起于坐五体投地自归忏悔，求灭身口意过，长跪叉手白比丘言：“不审此偈为是如来神口所说，为是尊人知我心意然后说乎？”比丘告王：“此偈乃是如来神口所说，此来久矣，非适今也。”王自思惟：“善哉大圣三达之智靡所不通，乃知将来有我之徒有恚害心，今重自悔更不造新。”尔时比丘渐与说甚深之法，即于坐上诸尘垢尽得法眼净，见法得法无所畏难。

候，虽然讲科学我不太懂，但是我会在前一天晚上思考“所谓的科学是什么意思啊……”。思考过后，第二天互相交流的时候我也还算是可以的。我有时候去财经大学，就想：“所谓的财经怎么样理解，所谓的金融……”我去的学校的专业都不同，所以对我来讲也是一个挑战、一种考试，也是比较麻烦的。我去学校里，有时候所有的老师和学生都戴着帽子，但我也没有什么“你戴着帽子不行……”。

但是佛教徒不同，佛教徒应该会比较如理如法的。以前我们开法会的时候经常有非常多不如法的情况，但现在如法的佛教徒的确是增多了，这一点是大家共同努力、共同学习的结果，非常好！

乙二、念诵法：

前面讲，我们用三根本的方式来修上师，那么修上师的时候：

师名梵语前加嗡，后加啊吽所欲咒。

“嗡啊吽”是三世一切诸佛的咒语，“嗡啊吽”当中加上上师的梵语名字或者汉语名字、藏语名字都可以。

无垢光尊者说，如果你会翻译的话，最好是把梵语名字加在里面——前面是“嗡”，中间是上师的名字，后面是“啊吽”和所欲咒¹⁹⁸。比如说，法王如意宝晋美彭措的梵语是“阿贝拉将嘎绕”，那么就可以念“嗡格热阿贝拉将嘎绕色德啊吽”。

“嗡格热阿贝拉将嘎绕色德啊吽”后面可以加“现当革热耶索哈”“毕张革热耶索哈”等息增怀诛的不同咒语——你要依靠上师修什么样的事业，就可以用这些不同的咒语：如果你想依靠上师的加持消除

198 《大圆满心性休息大车疏》：所欲咒：息业加“现当革热耶索哈（ཤེན་ཁྱེ་བྱུང་ཡེ་སྒྲུ།）”；增业加“毕张革热耶索哈（ཕྱིན་ཁྱེ་བྱུང་ཡེ་སྒྲུ།）”；怀业加“瓦相革热耶索哈（ཁ་ཤེན་ཁྱེ་བྱུང་ཡེ་སྒྲུ།）”；诛业加“玛日雅帕（མཱ་རི་ཡེ་པ།）”。

疾病，那么就可以说“现当革热耶索哈”；如果你想依靠上师的加持，让自己的财富、名声、地位各方面越来越增上，那么就说“毕张革热耶索哈”；如果你要成就怀业，把你的朋友、敌人和不认识的人全部勾招起来，当成自己的眷属，就可以说“瓦相革热耶索哈”。尤其是现在有些企业家找不到员工，这些人要多念《大自在祈祷文》，同时修怀业。

像我们学院怀业修多了，所以现在没办法承载那么多人，可能现在要停止修怀业，不然后人太多了我们还是压力的。我本来这几年以来一直在念《大自在祈祷文》，但现在有点不敢念了，否则到时候会越来越麻烦。（众笑）

但是别的有些地方、有些寺院，弟子全部跑了；有些人，他自己的家人都跑了——不要说其他人，连对家人的驾驭和控制能力都没有的话，就要修怀业。

然后还要修诛业，在末法时代具有十应诛¹⁹⁹情况的、非常可怕的这些人，要通过降伏法进行降服，这个要在上师的名字后面加“玛日_阿雅_的”。

总之，念诵“现当革热耶索哈”、“毕张革热耶索哈”还有“玛日_阿雅_的”等时，我们把上师的名字加在前面。如果上师的名字不会翻译成梵语，那么直接把某某名字加上都可以的。

心宝山这边有丹增活佛写的“喻格热阿贝拉将嘎绕色德啊吽”，以前学院常住的道友们也念过很多遍，这是修上师的相应法，是通过梵语来念的。如果不懂梵语的话，那么就可以直接念上师的名字——哪个上师都可以，每个人都有一个上师。我看我们这里的很多道友，上师特别特别多，如果一个人有十几个上师的话，实在不行就把名字全部加在中间……

199 十大应诛，又名十逆怨贼。佛教密乘所说应诛不赦的十恶怨敌：毁灭佛教、摧残三宝、劫夺僧财、谩骂大乘、坑害上师、挑拨金刚弟兄、障难修行、绝无慈悲、背弃誓戒和颠倒业果。

（众笑）

乙三（修事业）分三²⁰⁰：一、息增怀诛业；二、结行；三、验相。

丙一、息增怀诛业：

若息病魔罪障者，观想一切放白光，
遣除违缘获悉地；欲增寿德财等者，
观想黄光降愿雨；自在招引等怀业，
观想红光铁钩状；制伏魔障等诛业，
观想青光兵刃状，千辐火聚轮摧之。

“若息病魔罪障者，观想一切放白光，遣除违缘获悉地；”像我刚才讲的一样，如果我们想消除自己的疾病、各种各样的痛苦和烦恼，就将自己观为本尊，将上师观在头顶上。并且将上师观成白色的，上

200 《大圆满心性休息大车疏》：“此处科判与藏文原文稍有不同，藏文中将息增怀诛分开，共分七，翻译时将四事业合在一起，将第五所缘与第六后行合为结行。”

师的三处发出白色的光。在白色的光中，三根本也都是白色的，整个世界都变成白光，最后融入自己的时候，自己所有的疾病、痛苦、烦恼都得以消除，一切都变成白色的光。

我们平时也要经常这样修，比如说想要熄灭一些烦恼、疾病、违缘，就把上师观为白色的，通过白光来修行。

“欲增寿德财等者，观想黄光降愿雨；”如果你要增长寿命、福德、财富等，就要修一些增业。这个时候要观想上师是黄色的，出现黄色的光，世间的所有精华全部融入自己，然后自己的寿命也增长、财富也增长，“古鲁木”²⁰¹ 多多的有（众笑），很多很多的财富圆满增长。

“自在招引等怀业，观想红光铁钩状；”如果

201 “古鲁木”，“钱”的藏文音。

你像我刚才讲的那样，对人或非人的招引都没有获得自在——你自己需要勾招的人越来越远离的话，那么可以修怀业，上师发出红色的光……其实这些都应该是生起次第的修法，不能讲，听众当中可能有没得过灌顶的人。这个应该是密法的四种事业，无垢光尊者怎么把这个密宗的法放在显宗里面呢？我们还没有灌顶。（众笑）

其实宁玛巴的好多上师也是这样，原来法王如意宝讲显宗的时候，讲着讲着，最后就讲了很多大圆满的窍诀。“噢，这里可能有很多没有得过密法灌顶的人，但没有办法……”上师也经常这样的。

“制伏魔障等诛业，观想青光兵刃状，千辐火聚轮摧之。”然后是诛业，也就是降伏业。观想一切变成蓝色或青色，发出各种各样的兵剑，摧毁所有的病魔、外道，让他们得以超度、获得解脱。观想自己在火轮和护轮当中，不会受到任何的违缘等。

以上是观修方法。

丙二、结行：

咒声震动三千界，成就事业修生次。

后摄无缘空性中，须臾放松作回向。

“咒声震动三千界，成就事业修生次。”刚才念息、增、怀、诛的四种咒语，“轰轰隆隆”地开始念，咒声传遍整个三千世界，分别观修息、增、怀、诛不同事业的生起次第。

“后摄无缘空性中，须臾放松作回向。”最后观想，外面所有的一切全部融入本尊——前面已将自己观为本尊，本尊融入上面的上师，上师最后也在无缘当中安住，一切都是在无缘空性当中，稍微放松之后作回向。

这是息、增、怀、诛四事业的一种修法，尤其是

你们得过灌顶、修完加行的人，经常修持是最好的。

这次金刚萨埵灌顶之后，很多人就都可以修了。

第 35 课

2015 年 5 月 21 日

今天我们紧接着昨天的内容，前面的科判当中有一部分没有讲完。修上师法的息增怀诛事业之后会出现一些修行的验相：

丙三、验相：

现各事业之验相，此乃深道大乐海。

前面修息增怀诛四种事业的过程当中，各个事业不同，显现的验相也是不同的，主要原因是什么呢？因为我们讲的这个法非常甚深，如同大海一般，其中有许许多多不可测度的甚深缘起，所以在修的过程当

中，大乐智慧妙用的显现也是不同的。

比如说，修息增怀诛当中的息业，其验相是：在梦中进行沐浴、身上穿白色的衣服、遇到一些白色的客人等。那天我讲我小时候的故事，他们说，我梦见白色袖子的客人也是一种验相吧。比如说一个人病好的时候，梦中见到的客人或者一些相也会是白色的。

修成增业的验相：因为你的寿命、财富不断增上，梦中就升起了日月、收到了很多粮食，或者是降下珍宝雨等。

修成怀业的验相：在梦中有成千上万的人向你顶礼、供养、赞颂等。

修成诛业、降伏业的验相：梦中发生一些巨大的火山爆发等，或者你在跟敌人作战的过程当中杀害敌人、战胜敌人等。

以上是修息增怀殊不同事业的时候，在梦中会出现的验相。

比如修金刚萨埵，过一段时间我们念了 40 万遍金刚萨埵心咒之后，如果在梦中自己穿上白衣服、沐浴，或者是身体上的垢染得以清净，这就说明已经清净罪障。还有喝清凉的水、用乳汁沐浴，很多修法当中有不同的验相。

下面是一种断法的观修次第，特别是生病的时候，可以通过这种上师的观修方法来遣除疾病，分六个方面。

乙四（分别之次第）分六：一、观想对境；二、净增甘露；三、布施宾客；四、作回向；五、宣说功德；六、修持之理。

丙一、观想对境：

赎死除障病魔时，观想前方虚空中，
 无畏狮子莲座上，师佛无二露笑容，
 为诸菩萨与空行，传承上师所围绕，
 六道债主可怜客，三世父母轮回众。

“赎死除障病魔时，观想前方虚空中，无畏狮子莲座上，”这里说，如果我们出现一些死相，或者在生活中遇到极大的违缘或遭受疾病，要想断除这些疾病等而修行的时候，就在自己前面的虚空当中观想狮子和莲花的宝座，宝座上面观想自己的根本上师。

“师佛无二露笑容，为诸菩萨与空行，传承上师所围绕，”上师与阿弥陀佛、释迦牟尼佛等自己很有信心的任意一尊佛无二无别，或者与其他的三世诸佛无二无别，并且上师露出笑容，非常慈爱地一直注视着我们。然后观想，八大菩萨、空行众、护法众以及所有的传承上师都围绕在上师周围。你如果病得非常严重或者出现死相，就可以这样观想。

“六道债主可怜客，三世父母轮回众。”然后，就像我们观皈依境、皈依福田时一样，自己和冤亲债主等六道的可怜众生、三世父母，全部面向自己的根本上师，进行祈祷。这是刚开始观想对境的方法。

第二个观想方法是净增甘露法。

丙二、净增甘露：

自心吽字顶上出，变勇识持剑托巴，
自身眉间处斩断，置于骷髅三灶上，
内满身骨及血肉，降下甘露下燃火，
托巴量等三千界，其中充满妙甘露。

“自心吽字顶上出，变勇识持剑托巴，”刚才我们在前面观想了自己的根本上师等殊胜的对境，然后把自己的心变成一个藏文的“吽（ཧཱ）”字，“吽（ཧཱ）”字从头顶出来，变成一个白色的金刚勇识，手里持着宝剑和托巴（托巴就是天灵盖）。

“自身眉间处斩断，置于骷髅三灶上，”然后，在自己原来躯体的眉间处，金刚勇识用宝剑斩断头颅，将斩断的头颅放在一个骷髅的三灶架上面——像须弥山那么大的三灶。

“内满身骨及血肉，降下甘露下燃火，”然后把自己原来的躯体全部放在里面。通过托巴下的“样”（ཡ）字吹风，“让”（རྩྭ）字燃起火来（有些修法是“让、样、康”[རྩྭ、ཡ、ཁྱོ།]），把身体里面的血、肉、骨头全部溶化，然后念诵“嗡啊吽”，慢慢慢慢，原来不清净的血和肉等全部得以清静并越来越增多。

“托巴量等三千界，其中充满妙甘露。”最后要观想，托巴的量等同三千大千世界，就像大锅里面熬稀饭一样，我们原来特别执著的身体已经全部变成了甘露液体。

以上是第二步观修方法，前面第一步是，在我们

前面的虚空中观想上师、诸佛菩萨、空行护法三根本为主的圣众。

当我们真的出现死障时就可以这样修，我本人经常修这个。比如说，我觉得这次可能没有希望了，病得很严重，这个时候一方面看病，让医生来诊断，一方面应该通过上师瑜伽修这样的断法，《大圆满前行》当中也有这个修法。

其实这个修法非常殊胜，因为我们把自己的身体全部供养、布施给诸佛菩萨和三界众生，这样断除我执之后，就有了重新获得生命的机会，也有了一种新的机会，这是一种自然规律。

光是口头上这样讲的话，不信仰密法的人不一定会有感受，但如果你自己真诚地修行过，就应该很明白的。刚才讲的是第二步。

第三步开始上供下施。我们已经把这个身体变成

甘露了，现在要供养天女和勇识等，把身体全部上供下施。

丙三、布施宾客：

自心化现无数士，同持托巴洒甘露，
令诸息客皆欢喜，圆满资粮获悉地，
有客生喜还宿债，令害魔喜遣违缘，
诸众皆大欢喜光，照射自己去疾病，
魔障逆缘皆灭尽，赎死获得二成就。

“自心化现无数士，同持托巴洒甘露，令诸息客皆欢喜，圆满资粮获悉地，”我们刚才把自己的心变成了勇识，身体变成了一大锅甘露，量等三千大千世界。然后白色勇识的心间再幻化出无数的勇识，每一个勇识手里都持着天灵盖。在大如三千大千世界的天灵盖里面，有以“喻啊吽”清浄的甘露，洒这些甘露以供养无数的勇识、勇母。

在供养的过程中，自心幻化的无数勇识在同一个时间当中，先对“息客”——熄灭一切烦恼的、寂静的客人，即对上方的诸佛菩萨、空行、护法作供养。而且把甘露变成他们所喜欢的各种各样的供品，比如七宝、八祥瑞，以及世间当中天人的资具等，并不光是供养“稀饭”。如果光是“稀饭”的话，可能有些佛不喜欢喝（众笑），也不光是我们很喜欢的甘露。

但我们的分别念很重，经常想这个不对、那个不对，其实不是这样的，真正有现而无自性境界的瑜伽士什么都可以幻变。在诸佛菩萨面前，虽然本质是我的身体，但通过诸佛菩萨的幻化力量，可以供养各种各样的供品，让所有的息客、诸佛菩萨得以欢喜，圆满了资粮，获得了共同和不共同的悉地。

“有客生喜还宿债，”在同一个时间当中，又幻化无数的勇识、勇母，持着盛有甘露的托巴。而且，托巴里面的甘露也会变成三界轮回众生各种各样的所

需，将其布施给所有的六道众生，尤其是自己在无始以来欠了很多债的众生。现在世间人吵架的时候也经常说：“我即生当中不欠你，但是我前世欠了你。”所以，你们前世欠了的、再前一世欠了的，全部已经还给他们了。“有客”就是三有当中的客人，他们全部心满意足的话，那就皆大欢喜，并且还上了以前所有的宿债。

其实，我们身体生病、一直不好的时候，做一个这样的革萨里修法，身体就会很轻松，而且的确也会断除我执，把自己的身体、财富全部上供下施是非常有加持力的。

“令害魔喜遣违缘，”尤其是害自己的病魔、非人、罗刹、夜叉、厉鬼等，世间当中有各种各样的邪魔，他们也都会欢喜，不会再给你制造各种违缘。

不然，有些人可能经常跟魔众关系不好，很多事

情都不顺利；有些人跟非人关系不好；有些人前世欠了很多债……所以，有些人为什么很顺利，而有些人在生活当中始终都不顺利呢？还有一种无形的原因在这里。这个时候我们通过布施，让他们都得以欢喜。

“诸众皆大欢喜光，照射自己去疾病，魔障逆缘皆灭尽，赎死获得二成就。”总而言之，上上下下所有的宾客都皆大欢喜。并且这样欢喜的白色光照射到自己，自己原来要接近死亡的、出现死相了，现在就遣除一切导致死亡的疾病，遣除一些魔障、违缘，就不会死亡了，已经把生命赎回来、买回来了，获得了复活的悉地，有时候也有共同和不共同的悉地。

以上是通过上师瑜伽来遣除违缘等，尤其是我们生病的时候应该这样修。

丙四、作回向：

不缘诸法自心性，不缘心性法界性，
如是境界中安住，如幻性中作回向。

最后，在修完上师瑜伽的修法之后，不执著任何法相，一切都是自己的心。自己的心也不缘，入于法界当中，在法界的境界当中如是安住。你所观修的对境，能观修的人，还有所观修的施物，全部都没有——刚才所供养的对境、供养者、作为供品的施物都不缘，在这样的境界当中入定。出定的时候，在如梦如幻当中，通过念《普贤行愿品》等作回向。

丙五、宣说功德：

这样的上师瑜伽实际上是革萨里修法，有非常大的功德，什么样的功德呢？

以此可除诸违缘，圆二资粮离二障，
心生无量加持悟，急生出离无我执，

现有现师成所愿，安乐临终现光明，
中阴解脱圆二利，故当勤修上师法。

“以此可除诸违缘，圆二资粮离二障，心生无量加持悟，”上师的这个修法很重要的。如果经常修行这样的革萨里修法，就能断除修行过程当中人为或非人为的各种违缘，圆满福德资粮和智慧资粮，断除烦恼障和所知障，心中能获得诸佛菩萨和传承上师们的无量加持，很快获得开悟。

其实这种修法是很快的。有些人为什么在短短几个月的修法以后就完全改变了他的心？有些人可能自己修得不深入，这样之后，虽然学佛很多年，但好像效率不是很高。有些人是在很强烈的悲心或信心的条件下修，那么在短短的时间当中也会开悟得特别快。

“急生出离无我执，”我们有时候在轮回当中想出离的话，可能是缓缓的——“现在不行，以后

吧！”但修这个法的人因为上师的加持，很快就对三界轮回生起出离，无有我执。

“现有现师成所愿，”而且现有的现相全部都变成了上师的现相——色法显现为上师的相，声音是上师的金刚语，心里所有的分别念是上师智慧的妙用，一切显现成为上师的显现。并且自己所想到的很多事情都如愿以偿。

有些修行比较好一点的人，不管发什么愿、发什么心，都很容易成就；有些修行不好或者上师法修得不好的人，刚开始发心很好，但是到中间、到最后的时候，几乎没有圆满的——这里也是半途而废，那里也是夭折了，那里也是到中间的时候就不行了。所以，很多事情能够如愿以偿，也是依靠上师的加持和自己的修行力。

“安乐临终现光明，中阴解脱圆二利，故当勤修

上师法。”他在生活当中始终是很快乐的，在临终的时候显现母光明和子光明，中阴获得解脱，圆满自他二利。所以说，我们应该精勤地修行这种上师修法，这是非常重要的。

可以哦，这次你们居士们听法还是很如法的，打瞌睡的人很少，还不错！我昨天也讲了，以前开法会的时候，从来没有听过佛法的人坐也坐不住，很多人比较苦恼。本来听一堂课只有一两个小时，但是大家还是很累的，有那种感觉。但今天我们这里，我周围的基本上都是这次参加法会的人，从表情等各方面来看还算比较不错，应该还可以。

为什么息增怀诛的事业修得那么快？因为修上师瑜伽的功德非常大，下面讲这个道理。

丙六、修持之理：

佛说刹那念上师，胜过劫修生次第。

不管是在显宗的佛经当中还是在密宗的佛经当中，佛陀都再三地宣说：在一个大劫、多少亿年当中修各种各样的本尊，其功德本来是非常大的，但是不如刹那忆念上师的功德大。比如有一部经典中讲：千百万劫当中修六波罗蜜多，不如一瞬间、一刹那观修佛陀的功德大；千百万劫当中观修佛陀的功德，不如一刹那间忆念上师的功德大。

所以这里讲，对上师的恩德也好、笑容也好、身相也好，哪怕是短短的一刹那间，用一种世间的忆念来想他，觉得这位上师对我佛法上的恩德非常大，将上师作为一种瑜伽相来想，这个功德是很大的。

上师的加持三时无别

原来我们有很多念诵，我也担心太多了，但后来

想，法王如意宝的上师瑜伽每一个人都可以修，所以我们每天的课前念诵当中还是有法王如意宝的上师瑜伽。有些人见过上师，有些人没有见过上师，但这个不要紧的，莲花生大士很多人也都没有见过，但你还是可以修莲花生大士的上师瑜伽。

我在 2003 年讲过《大圆满心性休息》，当时我讲了噶玛巴的一个教证，他说：只要自相续有改变，上师在和不在都没有什么差别；甚至你依靠一个法本，自相续当中有改变的话，你也可以把作者当作自己的根本上师。

从历史上看，智悲光尊者从来没有见过无垢光尊者，他们之间隔了相当长的时间，但智悲光尊者因为看了无垢光尊者的《七宝藏》，就觉得特别好，于是天天祈祷，后来无垢光尊者的幻化身摄受了他；法王如意宝没有见过麦彭仁波切，麦彭仁波切是 1912 年圆寂的，法王如意宝是 1933 年降生的，中间有这么

长的时间，但是法王如意宝天天祈祷麦彭仁波切，我们也看到，法王的任何一个作品前面都有顶礼麦彭仁波切。

所以从时间角度看，我们虽然没有见过某位上师，但是他的加持完全可以融入我们的心。在座的有些居士，可能确实也是因为福报和各种原因，没有见过上师如意宝，有些是有幸见过的。即使没有见过，只要你有信心、经常祈祷，就像如意宝三时都没有什么差别，都可以赐予悉地一样，我们跟上师如意宝之间虽然有一些时间的间隔，但是你都可以祈祷——上师如意宝的确是莲花生大士的补处，他的加持和力量是不相同的。

以前有些佛教徒说：“我可不可以把您作为对境来观上师瑜伽？”我说：“把我观成上师瑜伽的对境的话，我自己也没有把握，浪费时间，没有必要。最好是观上师如意宝，这是不会有欺惑的。”如果观上

师如意宝，或者是莲花生大士、布玛莫扎等前辈真正的大成就者，即使没有见过他们，我们也知道，他们无漏的身体和无垢的智慧可以经常摄持我们，无有任何间隔！

《前行》当中引用过一个教证：“何人俱胝劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师胜。”这个教证我也经常用。任何一个人在千百万劫当中观修十万个本尊，不如一刹那间忆念上师的功德殊胜。今天修时轮金刚，明天修度母，后天修文殊菩萨，再修地藏王菩萨等无数的本尊——有些人修的本尊特别多，来加持的时候念珠都是一大口袋，也许是别人的念珠。

尤其那天我在课堂上说：“参加金刚萨埵法会的时候，用白色水晶念珠很好。”后来听说很多居士上来之前，都跑到武侯祠买白色的水晶念珠。武侯祠原来十块钱的水晶念珠现在卖三四百块钱。

修金刚萨埵用白色水晶念珠也是一种缘起，但也不一定要用白色水晶，这不是最重要的。最重要的是什么呢？就是修本尊，而且修本尊的时候，最好观想本尊与自己的根本上师无二无别，这样来修是最容易成就的。如果把上师抛开，只修一个本尊的话，就像以前噶举派很多上师的传记当中所讲的一样，还是有一定困难的。

讲《前行》的时候我也引用过，梅觉巴大师说：不管怎么样，度母绿就让她绿，喜金刚黑就让他黑，观音菩萨白就让他白，无论任何时候，我观修的就是我的根本上师。当对上师有非常坚定的信心，对上师的观修比对本尊还重视的时候，在很快的时间当中，加持就会融入自己的心。一旦上师真正的加持融入自己心的时候，那息增怀诛的事业就会任运而成，有时候都不用特别勤作。

我以前依止上师如意宝的过程当中想过，虽然

法王如意宝依止托嘎如意宝的时间不长，只有六年，但确实是在短短的时间当中已经获得了上师全部的意趣，所以他在后来弘法利生的过程当中，很多事情都很顺利。当然，法王的前世也不像我们一般人，他的底子还是比较不错的，所以跟凡夫人的起步不同，不像我们什么基础都没有，这个有一定的差别。

他们的修行的确是非常殊胜，我们也应该以真诚的信心修上师瑜伽。尤其是修莲花生大士、法王如意宝，这些是最重要的，因为他们是真正的圣者，跟我们的传承也是非常近的。当然你们有其他的一些兴趣、有其他的一些上师也是可以的。

这里很多居士也是像昨天所讲的一样，一个人有一大堆的上师，这个寺院的活佛、那个寺院的堪布、那个寺院的喇嘛，上师特别特别多。但是，有一个人给我讲：“我的上师特别多，但我观上师瑜伽的时候好像都不能观，因为他们自己好像都没有成就，所以

我不想观他们。”（众笑）他就觉得：“这种上师当老师还可以，要把他观到我头上的话，好像还是有点想不通。我只是可以把他当成所谓的‘上师’，或者观成一个老师，但要把他观成真正跟佛无二无别的话可能有点困难——他也有点困难，我也有点困难。”（众笑）也许他说的是对的。

乙五（功德）分二：一、上师为一切功德之本故当依师；二、追循前辈依师之教言。

丙一、上师为一切功德之本故当依师：

欲求遍德云聚中，所降三地甘露者，
当依胜德财根本，具足大悲上师尊²⁰²。

颂词当中的“具信”改为“具足”好一点——“具足大悲上师尊”，原来是按《大车疏》的另外一个版本译的，但这次这个版本可能好一点。

202 此句颂词在《大圆满心性休息大车疏》中原译为“具信大悲上师尊”。

下面讲依止上师的功德，上师是一切功德之根本，所以应该依止。

“欲求遍德云聚中，所降三地甘露者，”遍知的各种功德和智慧当中会降下三地的法雨甘霖，就像云聚当中会降甘霖一样。

在座的居士也好、出家人也好，如果自己有真正的佛教智慧，一定要降慈悲的法雨。否则，你自己有智慧，但是“不降雨”的话，这样有点可惜——天空当中有云，但是一直不降雨的话，这个云也起不到云的作用吧。

所以这里讲，想获得遍知智慧所降慈悲法霖的人，你应该依止谁呢？

“当依胜德财根本，具足大悲上师尊。”应当依止具有殊胜功德圣者七财的根本、具有大慈大悲心的上师——想求得妙法的人一定要依止这样的上师。

获得无漏财富的根本实际上就是上师，我们要想发财——发无漏的财，就要依止善知识。而且这种善知识不能是一般的善知识，他要具有大乘的特点——大慈大悲心、菩提心，这样的善知识我们应该依止。如果没有依止的话，确实也是很难得到这样的财富。

前面我们也讲过，所有的功德实际上都是依靠上师的加持、上师的力量而产生的。《般若摄颂》当中说：“佛诸法依善知识，具胜功德如来语。”《前行》里面也有这个教证。意思就是说，所有的佛法都是依靠善知识而产生的，那么这是谁说的呢？不是一般人说的，不是仙人说的，不是一个普通的领导说的，而是具有一切功德的如来说的。这个说者还是有差别的，说者不是权威的话，那他的语言是不可靠的，而如来是实语者、不妄语者，他以金刚语来宣说：依止善知识是非常重要的。

所以，我们在依止善知识的过程当中先要知道，

所依止的善知识需要转法轮，这个确实很重要的。包括现在的一些居士也经常辅导，也辅导得很好。如果全部由出家人来给大家讲佛法的话，是有一定困难的。所以特别希望真正具有大悲心、智慧的一部分居士，以后也可以给大家讲一些佛教的道理。

其他宗教也有这样的做法，比如基督教、天主教、伊斯兰教，各个宗教当中有相当一部分人是以在家人的身份来给别人辅导。如果全部依靠一两个出家人来讲的话，的确很困难。如果条件具足，最好是由出家人来说法，在佛陀时代这样也是很好的，但实际上，在佛陀时代也有居士说法者。

转法轮非常重要，《大车疏》中讲到佛陀转法轮的时候说，佛陀获得成就之后七七四十九天没有转法轮，到了第六个七天的时候，佛陀跟大家说：“深寂离戏光明无为法，犹如甘露法性我已获，纵于谁说亦不能证悟，是故默然独自住林中。”在佛陀没有转法

轮的时候，商人、大梵天王请求转法轮，然后佛陀就转了三次法轮——第一次是在鹿野苑，第二次是在灵鹫山，第三次是在不同的地方。

有些人认为三次转法轮是在同一个时间，但是佛陀的传记当中已经先后宣说了转法轮的不同城市。按照无垢光尊者的观点，佛陀也是在不同的地方宣说佛法的。另外，关于佛陀示现圆寂的年龄，有些说是 81 岁、有些说是 82 岁、有些说是 80 岁，这在《大毗婆沙论》当中说得比较清楚。

关于这一点，在《大车疏》中引用了《涅槃经》、《八大佛塔经》和《大毗婆沙论》的观点。《大毗婆沙论》的观点是小乘基本一致认同的，其中讲到：佛陀没有出家的时候，在王宫里面生活到 29 岁，然后分别在哪些地方待了多少年，比如舍卫城、王舍城，在这些地方待的时间是最长的。大家去印度朝拜的时候应该也是清楚的。

你们去印度朝拜的时候，一个是尼泊尔的蓝毗尼——佛陀降生的地方很重要，第二个是金刚座菩提伽耶——佛陀成就的地方很重要，然后转法轮的地方很重要，最后涅槃的地方也很重要，这几个地方一定要去朝拜。还有更重要的那烂陀寺，我去那烂陀寺的时候特别伤心，一直在那里哭着。

当时我们朝圣的时间比较紧，有一个堪布他自己是印度人，经常朝拜那里，所以就把时间安排得特别紧，他经常说：“快快快，可以了，简单发个愿就走了！走了走了！”但我们好不容易到那里，想好好念个《普贤行愿品》，法王也觉得应该好好发愿，但是堪布南卓觉得，对他们来讲经常有朝拜的机会，好像就无所谓：“反正朝拜过就可以，我们走吧，我们走吧……”所以当时我们朝拜每个地方都比较匆忙，好像就拍个照片。

我当时还比较年轻，一直觉得拍照片最重要，

就先去拍照片。结果到了鹿野苑的时候，法王也批评：“你们每次到了一个地方，不重视发愿，先拍照片……”我去朝拜的时候还是有很多的情况。

总而言之，没有依止善知识的话，不能从轮回当中得到解脱。《大方等大集经》中也说了：“远离善知识，不闻清净法，轮回生死中，为诸结所缚。”这里讲得很清楚，我们如果远离了善知识，没有听闻清净法的话，那永远都是在生死轮回当中被贪嗔痴等一切结、一切烦恼紧紧地束缚着，始终都不能得到真正的解脱。

反过来说，如果我们精勤地依止善知识，整天都是以很欢喜的心来听受佛法的话，那三界轮回的苦海是有办法越过的，所有的贪嗔痴等九个结²⁰³、三个结²⁰⁴会很容易消除，这是最好的。《俱舍论》里面所

203 《俱舍论释》：“结有九种，即贪、嗔、慢、无明、见、疑六种根本烦恼，再加取结、嫉妒结与悭吝结。”

204 三结：坏聚见、戒禁取见、怀疑。

谓的“结”是一种障碍的意思，就像我们经常说的“解不开、纠结”。

下面讲，要追循前辈大德好好地依止善知识。

丙二、追循前辈依师之教言：

为息无始时串习，以及意惑而求法，
如同善财与常啼，无有厌倦依上师。

“为息无始时串习，以及意惑而求法，”那么我们求法是为了达到什么样的目的呢？是为了息灭无始以来所积累的各种各样的无明习气，还有相续当中意识形态的贪嗔痴等烦恼。也就是说，我们要息灭烦恼、息灭无明、息灭业障，为了断除这些，真正见到自心的本来面目，真正能获得即生当中的成就等而求法。

其实我们现在很多的“美好”，背后不一定是很

美好的；我们现在认为真正实有的东西，都不一定是实有的。通过真正的真理能见到自己心的本性，通过善知识的加持和自己的努力，在因缘聚合的时候获得开悟、获得解脱，才是真正的生活目标。为了达到这样的目标，我们要求法。

“如同善财与常啼，无有厌倦依上师。”求法的过程当中，一定要以常啼菩萨、善财童子、米拉日巴、玛尔巴罗扎、智悲光尊者和法王如意宝作为榜样，以三喜来依止善知识，然后苦行，不生起任何的厌倦。

我想善财童子的公案倒是不用在这里讲，《大车疏》里面说，善财童子依止了文殊菩萨等善知识，两次依止五十四位善知识，总共有一百零八位善知识²⁰⁵；《八十华严经》里面讲，他依止了一百一十位

205 《大圆满心性休息大车疏》：“应当像善财童子与常啼菩萨那样寻求正法，乐源城商主坚财之子善财走遍南方一带，恒时求法，依止了文殊童子等授记并加持的五十四位上师和随学彼等教言的五十四位上师，共一百零八位上师。”

善知识；其他一些经典当中讲到善财童子五十三参、五十五参——有五十五位善知识；有些经典里面说，善财童子去了不同的地方，有一百多个城市，但是依止上师的话，刚开始是文殊菩萨，到最后是弥勒菩萨、普贤菩萨，最后见到了普贤菩萨所有的坛城。

善财童子在依止善知识的过程当中，遇到了非常有智慧、非常没有智慧的各种各样的上师，但不管怎么样他都观清净心，一直如理如法地依教奉行，这是善财童子的依师方法。

还有常啼菩萨的公案，《前行》里面讲过，汉地的《般若经》里面也有，我以前也看过，整个情节基本上都是相同的。他要去依止法胜菩萨，中间也有非常漫长的经历，包括为了供养上师卖自己的身体，后来商主之女和五百个人跟他一起，前往东方去寻找上师。刚刚到那里的时候，法胜菩萨就开始入定，在后来的七年当中，常啼菩萨一直站着，等着上师转法

轮，有些情节非常非常感人。

说实在的，我们依止善知识过程当中的一些苦行、忍行、观清净心，很多可能都是不足的。其实我们应该以法为主，这是很重要的。真正观察好了以后，认为这个上师跟佛没有什么差别的话，在以后的依止过程当中，一切的苦行、一切的批评都要转为道用来进行依止。有时候，上师可能显得有些不如法，在这种情况下也要依止。

我记得在玛尔巴罗扎的传记当中讲，有一个俄巴喇嘛，当时他要依止玛尔巴罗扎，他说：“您给我讲一个甚深的窍诀，我把所有的身口意、财富都供养给您。只有一只母山羊没有供养，因为母山羊的脚不好，我从很远的地方把它牵过来有一定的困难，除此之外，我所有的财产都已经供养给您了。”

玛尔巴罗扎说：“你一边说所有的身口意、财

富都供养给我，一边说母山羊舍不得供养，如果母山羊你舍不得供养的话，我就不给你传灌顶和甚深的教言。”

俄巴喇嘛说：“上师，我并不是舍不得供养母山羊，只是害怕您用不上。如果供养母山羊的话，我可能只有把它背过来，不然没办法。”

上师说：“那你背过来吧，不管怎么样。”

于是他又翻山越岭到很远的地方去，把母山羊背过来供养上师。供养完了以后，上师就给他讲了密法最甚深的窍诀。

后来玛尔巴罗扎说：“其实这些供品对我来讲也没有什么用，一只山羊我也是不需要的。但是一方面为了创造一个缘起，另一方面，我也观察你依止上师的纯正心到底到了什么程度。”后来玛尔巴罗扎用满瓶倾泻的方式，把所有的窍诀都传给了他。

我有时候想，现在世间人依止善知识可能夹杂了各种各样的分别念。如果像公案当中那样要求的话，可能上师也接受不了，弟子也接受不了。米拉日巴最后离开玛尔巴罗扎的时候，玛尔巴罗扎说：“我们两个之间是一种特殊的依止方法，以后我也不会让其他弟子像你一样苦行，你也千万不要像我这样，让别人做你这样的苦行修法，不然别人肯定接受不了的。我们两个是特殊师徒的依止方法。”

所以我想，很多人也不能装玛尔巴罗扎、米拉日巴、那若巴，因为不一定有那种境界，很多人也不能像他们的弟子那样，而是应该以一种比较无害、合理的方法，如理如法地去依止。

依靠上师的窍诀的确也是很重要的。如果没有上师的窍诀，可能我们看千经万论、学浩瀚如海的各种经论有一定的困难；有了上师窍诀的话，基本上就会知道到底怎么样修行，然后就依教奉行，这是很重

要的。

我们以前也讲过吧，阿底峡尊者来到藏地的时候，仁亲桑波罗扎瓦对一切显密经论非常精通，当时阿底峡尊者逐一问他问题的时候，他都对答如流，尊者说：“哇，你真的很有智慧！如果你在藏地的话，我来藏地都没有必要了。”尊者又问：“那你对这样的显密经论怎么修？”“噢，按各自论典的要求来修。”阿底峡尊者说：“我还是有必要来这里。如果按各自论典来修的话，那都是没有办法的，一定要依靠上师的窍诀来修，上师会把经论的内容全部融汇、归纳，弟子按照上师的窍诀修的话，最后很容易成就。”

我自己也认为，在依止上师的过程当中，如果没有上师的窍诀，也许遇到了佛法，也许出了家，但是恐怕真正的、最根本的佛教要诀，包括菩提心、大圆满的觉性，显宗当中的出离心、智慧等关要的问题就

不会归纳；如果没有归纳的话，佛法如是广大无边，我到底要抓住什么样的重点呢？是很难知道的。所以还是需要以无有厌倦心的方式来希求正法。

最后一个颂词无垢光尊者是这样讲的。

甲六、回向本品善根：

利行帝释琵琶声，善缘者闻成甘露，
令依恶师邪道者，疲劳心性今休息。

“利行帝释琵琶声，善缘者闻成甘露，”最后总结的时候讲了四摄：利行、布施、爱语和同事。四摄是一个善知识摄受弟子的最好方法。颂词中的“利行”是四摄当中的代表，其他的三种实际上已经间接说明了，下面也有教证来说明。

以上讲到的教言相当于帝释天的琵琶声，有缘者听了之后会当成非常有意义的、像甘露一般的法

语——我们前面依止善知识的所有窍诀，就像帝释天放的音乐，非常动听。

“令依恶师邪道者，疲劳心性今休息。”以前我们在漫长的轮回当中，可能依靠其他邪师、恶知识的指点，特别特别劳累。很多人已经依止了别人很多年，最后学了《大圆满心性休息》第五品之后，觉得：“我以前太累了、太没有意义了，真的太累了！”那么，我们现在在如来的花园当中，自己的心依靠善知识非常有意义的教言获得了安宁和休息。

所以我也特别希望，很多道友在将来的生活当中，一定要如理如法地依止善知识、如理如法地修行。因为我想在今年上半年把后面部分告一个段落，所以时间可能稍微赶了一点。按理来讲，我发挥得细一点更好，但是利根者应该会比较明白、清楚的。所以，希望大家以后再三地看《大圆满心性休息大车疏》的教言，这样非常有意义。

无垢光尊者这样的教言真的是像天人的音乐一样。在漫长的轮回当中，我们原来被其他邪魔外道摄持而特别疲劳、痛苦、烦恼，今天听到这样的音乐声之后，我们感到畅心愉悦，可以自由自在地获得无量的甘露妙法，特别地有意义。

《大圆满心性休息》第五品已经圆满结束了，我从开始到现在讲了三十五堂课。今年上半年大多数人坚持得还可以，我每天都看网上有多少人，有些人基本上从开头到现在一直没有间断，甚至出差的时候也一定要想办法在有网络的地方听课，非常重视的。有些人断断续续的，就像我们最近的网络一样，今天听、明天不听——今天心情好的时候、跟家人没有吵架的时候打开网络听一听，心情不太好的时候就不听，也有这种情况。但总的来讲应该还是比较可以的。本来刚开始的时候，网络上有少数人听，后来稍微有点开放了。

《心性休息》准备暂时告一段落，在这里要特别感谢直播过程中的发心人员。我们学院当中有一部分道友也特别累，而且他们特别紧张，有时候没有网络，我看他们就手忙脚乱的。我有时候也爱批评——没有网络的时候批评我们的工作人员，其实我也不应该批评他们，网络没有、线在空中已经断了的话，他们也没办法的，要跑到卫星上也有一定的困难。的确我们学院当中有相当一部分道友，在前后做了许许多多的准备和工作，我也知道，各个地方也有很多发心人员。

可能你们很多人觉得：“啊，听法很容易的！所有人都应该给我无条件地提供方便。”其实这是一种幼稚的想法。我们开一个法会也需要多少个人来筹办，十个人或者一百个人开两三个小时的会议也需要筹备很长时间，更何况像这次金刚萨埵那样的法会。可能一般的人不一定有这个能力，不一定开得起，不

一定有这个心愿。如果不是很坚强，没有像法王如意宝那样非常伟大的心力的话，可能两三次当中，看到大家都在开的话，他也会开，但是时间长了以后，很多事情是有压力的，在这种压力面前，很多人不一定愿意做。

在这次直播的过程当中，的确也没有遇到特别大的违缘，特别感谢护法神、空行众，还有很多无形当中的“发心人员”——我相信有很多眼睛看不到、耳朵听不到，但是心里能感觉到的，尤其是对我多年以来、生生世世非常关注和关心的一些特殊的某某护法神，特别感谢！

我自己觉得，人生当中能做出一两件有意义的事情是很难的。也许对你们来讲，对佛法有信心的人来讲，光是《大圆满心性休息》从开始到结尾圆满听闻的话，你即生当中变成一个佛教徒应该没有任何问题。因为，《大圆满心性休息》是藏传佛教宁玛派非

常重要的真正显密圆融的道次第论，这样的殊胜窍诀，我想如今在这个世界上的其他地方如何寻找也是得不到的。这是我发自内心的想法。

今天，凡是值得感谢的所有人和非人，包括一些阿修罗等，感谢你们的监督、感谢你们的支持、感谢你们的配合、感谢你们的护持、感谢你们的维护、感谢你们的弘扬、感谢你们的传播、感谢你们的加持……（众笑、掌声）

第 36 课

2015 年 7 月 16 日

下面接着讲《大圆满心性休息》，上个阶段最后一堂课是 2015 年 5 月 21 号，当时我们刚好讲完了第五品——依止善知识。前面讲的人身难得、寿命无常、轮回过患、业因果、依止善知识这五品很重要。

我这次也很高兴，很多人以前对佛法的次第从来没有那么认真地学过，这次已经系统性地把前面的人身难得到依止善知识之间的内容很认真地学了。

一般来讲，我们先要认识到人身很难得，而且难得的人身很快就会无常的——光知道难得不行，还要知道它是无常性的。知道人身的无常以后，你可以从

两个方面理解：人死了以后并不是什么都没有，还是要随着业力流转——善有善报、恶有恶报；随着业力流转的时候，就有六道轮回。这些道理以及后面的皈依、发心等所有道理，我们都要依靠善知识的引导才能明白。在座的人都知道，如果没有善知识的引导，我们学法就要面对千经万论，浩如烟海、很难归纳。

我们现在依靠上师三宝的加持和自己的福德力，遇到了这样的因缘，懂得了前面的四种修行——人身难得、寿命无常等共同四加行。而依止善知识品当中讲，善知识是引导者，他给我们指示、指点。接下来我们要懂得皈依，包括皈依的仪式、对境、皈依的人，还有皈依的时间、成果和功德等很多道理。

对于这些道理，很多人觉得自己应该是懂的，因为“我已经皈依二十年了”，“我已经皈依三十年了”。但是有些人在系统性学习的时候会发现，自己不一定懂真正的皈依是什么，皈依后的任务是什么、

该做什么。所以这些方面还是需要系统地学习。

今天讲到，一切大乘佛教的基础是皈依，要讲皈依的方法、真实皈依、皈依的功德等，从几个方面来宣说。

第六品 皈依

一切大乘道之前行或基础皈依品分三：一、宣说入大乘道之方法；二、别说真实皈依；三、回向本品善根。

甲一、宣说入大乘道之方法：

如是谨依上师后，当渐修学解脱道。

前面依止善知识品当中讲，先要依照善知识的法相来观察善知识，好的善知识我们要依止，不好的恶知识要远离等，这些道理都讲得很清楚。知道了如

何依止善知识之后，我们应该怎么做呢？要真正地去皈依。

现在很多人好像在没有依止善知识的时候就皈依了，他们也不知道什么叫做皈依。一般来说，依止善知识之后，一定要有次第地修学——“当渐修学解脱道”。

解脱道不是没有任何次第的，不是刚皈依完就直接进入禅修。很多人都不了解禅宗的真正道理，自认为是六祖、三祖、达摩祖师的根基，好像一参就什么境界都有了，其实也不是这样的。你可以坐禅，也可以安住，可是……有些人认为：“我要去藏地最大的上师那里修最大的法，得到一个最高的境界，那我就成了一个最了不起的修行人、瑜伽士……”其实也不是这样的。我们的想法都是很好的，但是如今在末法时代，99.9%的人都是渐次根基，并不是顿悟者。顿悟者非常罕见！有应该是有的，但是这种“有”并不

常见，所以我们最好次第性地修法。

无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中也引用了《涅槃经》说：“犹如梯级般，我之甚深教，亦当渐勤修，渐次非顿超。”佛法就像梯阶一般——爬楼梯的时候要一级一级地上去，并不是一下子就飞过去了，同样，佛法也应该渐次地修行，并非顿超。

所以，大家都要观察自己，看自己是不是真的过目不忘，或者内观自心，看自己是不是禅修、密法的加行等都不用完成，直接找一个上师，上师欢喜马上给你讲一个窍诀就可以了。很多人都经常这样说：“您可不可以给我讲个窍诀啊，我给您多供养一点。”其实这跟供养没有关系啊，跟其他任何事都没有关系，就是要自己修行！修行到一定的时候，自己的根基就比较成熟了。我们的相续就像孩童一样，孩童的成长需要老师一步一步地教导。

所以，大家一定要懂得修行的次第，不要好高骛远，认为一下子可能就有验相了。有些人修了几天、几个月、几年之后没有什么感应，就不断地换上师、换修法，其实这并不是很好的。应该先用自己最好的智慧去观察，最后找到的这个法门，最好一辈子当中不要换来换去。有些人可能是喜新厌旧吧，不断地换法门，结果发现，要适应每一个法，从开始、到中间、到最后都需要一个过程。所以我想，我们短暂的人生当中可能没有那么多时间和精力，因此应该很稳重、认真、坚固地去修行，要修的话，就一辈子都修！

我看到藏地很多老法师和高僧大德，他们修的法都是一辈子在修，从来没有今天修这个、明天修那个，一直换。他一辈子当中，把听到的每一个窍诀，都当作非常甚深的金刚语！并不像现在有些人那样，把《大圆满心性休息》里面的文字看成跟报纸上的文

字一样：“这里也有文字，报纸上也有文字，一样的。”还很好奇地想：“哦，这里说的是什么？”而我们读报纸的时候可能是这样，比如我经常在坐飞机的时候看一下报纸，看完了就可以了，就没有了，但金刚语是不相同的。

表面上看来，宝珠和一般的假宝有相同的颜色和重量，但实际上，它们的价值和力量是完全不相同的。所以一定要想到，佛法当中有一些真正的道理。

甲二（别说真实皈依）分三：一、因皈依；二、果皈依；三、皈依之利益。

乙一（因皈依）分四：一、皈依之人；二、皈依时间；三、皈依对境；四、真实皈依。

所谓的皈依，在这里讲得比较清楚。人们经常说：“你皈依了没有？”“我早就皈依了！我二三十年前皈依的，你还没有来到这个世界的时候，我都已

经成为了一个非常好的佛教徒！”（众笑）但实际上，你是真正的佛教徒呢，还是……可能也要观察。到底什么是皈依，皈依有哪几类，皈依的时间、对境是什么样的，这些都要去分析。

现在很多人根本不想这些，只要办一个皈依证就可以。“上师，您给我皈依一下，您给我办个皈依证！办个皈依证的话很方便，去朝四大名山的时候不用钱，这也是很好的；我经常到寺院去烧香拜佛、求发财，没有皈依证就需要花钱，有皈依证就不用花钱。”他办皈依证的目的就是不花钱，这样也不好，对吧？

丙一、皈依之人：

诸道基础为皈依，诸小士夫畏恶趣，
中士声缘畏三有，大士现见轮回苦，
不忍他苦畏寂乐，大乘佛子为众生，

皈依三因三意乐，平凡殊胜及无上。

这个颂词字面上很容易懂，但是也希望大家一定要认真去领会它的甚深意义。

“诸道基础为皈依，” 皈依是一切道的基础，不管是小乘道也好、大乘道也好，密法也好、显宗也好，所有的道都要以皈依为基础，就像我们要砌一堵墙的话，墙基是基础一样。

皈依的人有三种不同的层次，有下等人、中等人还有上等人。佛教里面通常称之为下士道、中士道、上士道，也就是说比较低层的人、中层的人和高层的人。

“诸小士夫畏恶趣，” 这里讲，小士道的人即低层皈依者，他非常害怕三恶趣，为了不堕入地狱、饿鬼、旁生当中并获得人天福报而皈依。这是畏惧三恶道者的皈依。

“中士声缘畏三有，”声闻和缘觉，是自己想获得解脱和寂灭而皈依，因为他们害怕永远沉溺在三有当中被业和烦恼一直束缚着。

“大士现见轮回苦，不忍他苦畏寂乐，大乘佛子为众生，”而一些上层的人看到轮回多么多么痛苦，众生被八苦、三十二苦等折磨着，他们就特别难受——难受并不是为自己，而是因为看到身边及三界轮回中的众生感受痛苦，所以就非常难忍。

而且，他又特别害怕自己不敢度众生，像声闻缘觉一样，只是自己趋向寂灭的涅槃和解脱。所以，大乘佛子是为了一切众生而皈依的，这一点很重要。

今天网上听课的和现场的道友，出家人和在家人，可能有些人皈依了很长时间，有些人刚刚皈依，有些人还没有皈依、正想皈依，有些人还不想皈依但今天在听课——到喇荣来旅游的有些人可能不想皈

依，但是想看看：“这个法师到底讲得好不好，我试一试，听听感觉怎么样。”我又不是给你讲的。你对我试一试，我也对你试一试。（众笑）

刚才讲了，皈依的人有三种，不管你身上穿着出家衣服还是没有穿出家衣服，都要扪心自问：“我是不是一个佛教徒？如果是佛教徒，就要在内心当中皈依三宝。而且皈依三宝有三种层次，如果我自己很害怕三界轮回，为获得人天福报而皈依的话，那我比较下层次的人；如果我连三恶趣都不承认，对于地狱、饿鬼都是半信半疑，皈依也只是为了即生当中获得福报，那我连下士道都不属于。”

我觉得现在寺院里面烧香、拜佛的很多人三士道都不属于，属于比下士道更下一层的。因为他们不承认前世后世、业因果，只是听说在即生当中祈祷佛陀会得到保佑，所以他们的目标就是“愿保佑我健康、保佑我平安、保佑我得子”等，那他们就不能包括在

这三种层次的人当中。

中层的人，他自己想获得解脱：“轮回都是苦海，我应该为自己一个人获得解脱而皈依。”最上层的人，就是要度无量无边的众生：“我的皈依应该是为了度无量无边的众生。”

所以我们自己要想：我皈依的时候，是为了皈依证而皈依、为了皈依而皈依，为了自己解脱而皈依、为了下世不堕地狱而皈依，还是为了众生而皈依呢？还是这些都不是，只是表面上加入这个团体，但实际上内心当中从来也没有想过。这些情况也是有的。

“皈依三因三意乐，”因此我们首先要知道，皈依有三种意乐，前面两个都是为自己，为自己暂时的安乐和究竟的解脱而皈依，后面一种是为众生而皈依的。这是皈依的三种意乐，也是皈依的三种因缘——我是为度众生、为寂灭还是为不堕恶趣而皈依呢？

“平凡殊胜及无上。”前面的叫做平凡的皈依，中间为自己解脱的皈依叫殊胜的皈依，最后为众生而皈依的叫无上皈依。

所以，经常传授皈依的人也应该给大家讲清楚：这三种皈依当中你选择哪一个，最好是为一切众生而皈依；刚开始可能这种心没有那么切，但如果还是为了尽心尽力利益众生而皈依的话，那其他的功德也会自然而然具足。

如果我们真正这样皈依的话，功德是非常大的。佛在经中说，处于恐惧中的人，大多会皈依一些山、树林、殿堂、灵塔等，但实际上这些并不是真正的皈依处，真正的皈依处是三宝——佛宝、法宝、僧宝，依靠三宝的能力，三界当中的很多众生可以获得非常殊胜的果位。

《经律异相》当中也说过：“诸有归命佛，不趣

三恶道，受福天人间，后逮涅槃界。”如果有些众生皈依佛陀，他就不会趣入三恶道，而且会暂时获得人间、天界的一切福报，究竟获得涅槃。所以，我们唯一皈依佛陀的话，功德是不可思议的。

其实有些人可能还没有想得很清楚，因为对佛陀的功德、威力并不是很了解。经中说：“何人皈依佛，诸天皆保护。”谁皈依佛陀的话，世间所有天神都会经常保护他。因此我们要想到，真正皈依的力量和加持的确是不可思议的。

有一部经叫做《大方等大集经》，其中也说：“若有众生归佛者，彼人不畏千亿魔。”如果一个人皈依佛陀：“我要皈依佛，南无佛！”或者心里面一心一意地想释迦牟尼佛、阿弥陀佛、宝髻佛等，他就永远也不会被各种违缘、魔障所干扰。

有些人经常说，“我身上有附体”，“我的事业

不是很顺利”，“我心情不好，可能有各种魔众干扰我、损害我”。其实，如果真正皈依的话，除了一些前世的定业，自己要以不同的方式来还债以外，世间所有的天龙、夜叉、魔众的损恼都是可以遣除的。

以巧方便劝皈依

因此我们经常讲到，皈依佛陀的功德不可思议。在轮回当中、在世间当中，其他很多依处并不是很殊胜的。所以，我们如果暂时以一种方便方法来让别人皈依也是合理的。

佛经当中有这样的公案，一个施主有两个女儿，一个已经出家并获得了圣果，一个非常反对佛教，也根本没有任何信仰。长者施主特别疼爱这个不信佛的女儿，一直想办法让她皈依，但她就是不肯。

后来施主想出了什么样的办法呢？他看到，虽

然女儿不皈依、经常诽谤佛法，但是她特别喜欢钱，于是父亲说：“你如果皈依佛的话，我就给你一千两银子。”她就答应了。后来父亲又跟她说：“你如果皈依法、皈依僧、受持五戒的话，我就给你八千两银子。”她又答应了。就这样，她为了钱已经皈依了，并且命终之后转生到天界去了。

转生到天界以后，她用天眼一看，知道了自己以前是为了钱而皈依的，但是这种皈依也是非常有意义的。然后她就从天界下来报恩，并在佛面前求法，后来获得了圣果。

所以，如果你身边有些人实在是不想皈依，那你就找出他的弱点，他喜欢钱，你就给他一点钱；如果你有各方面的能力，那就满足他的一些需求。原来我遇到一个企业的老板，他说：“我们企业当中有一个人，他的能力是比较不错的，但是他一直对佛教有成见。我发现他特别看重地位，就私下跟他谈话说：

‘你如果皈依佛门，我可以把你的位子提升到项目经理。’然后他就答应了。”刚开始，他是为了得到地位而皈依的，但他确实也有一定的智慧，后来就变成了虔诚的佛教徒，并且也到处劝别人皈依。但他劝别人皈依的方法是什么样的呢？我没有再进行采访。

所以，皈依是非常重要的。我自己是发自内心这样想的：在茫茫人海中、在眼花缭乱的世界里，我遇到了各种各样的学问和知识，遇到了各种各样的人——上层的、中层的或者是比较低层的人，什么样的人我都见过，但是我觉得，见到指点解脱道的善知识们，是终生最具有永恒意义的事；在所有的价值观当中，自己懂得了业因果、懂得了三宝真实具有的加持和力量，也是非常有意义的。

所以我有时候觉得，一方面，自己具有业和烦恼，并且依靠这个四大假合的臭皮囊而生活，是非常痛苦的；但另一方面，想到自己在人生当中已经遇到

了真正的真理，也是非常荣幸的。因此我们皈依之后，一定要珍惜这种机缘，不要变成一个表面上的佛教徒。

表面上的佛教徒特别多，有些甚至依靠三宝搞各种形式，用各种行为来玷污我们的佛法，这是非常不合理的，大家也应该注意。如果我们因为愚痴、烦恼重，在不注意的情况下染黑了佛法，可能还可以忏悔；但作为一个佛教徒，如果故意这样做的话，是非常不合理的，所以一定要观察自己的三门。

《大圆满心性休息大车疏》中还引用了《菩提道灯论》关于三士道的很多教证，希望大家课后一定要把《大车疏》读好、学好，这种机会比较难得。

以上是讲皈依的人。你们都是人，你们自己也想：你皈依了没有，如果皈依了，那么是属于上士道、中士道还是下士道的皈依，是哪一个层次的？你

自己对自己回答，对吧？“噢，我没有皈依，虽然我表面上皈依了，办过皈依证，但是我现在好像对皈依戒也很模糊。”这样恐怕不太好。皈依的对境是三宝，皈依的意乐自己来选择，皈依的人就是我们每一个人——这是皈依。

我觉得这样的次第闻思确实很重要，很多居士现在基本上懂得了皈依；以前没有闻思的时候，很多人都非常迷茫——虽然自认为是一个佛教徒，也在学习，但实际上并不是真正在学，而是一直在迷茫！

丙二、皈依时间：

时间亦随意乐转，小士后世乐果间；
中士暂时至死间，究竟声缘得果间；
胜士恒皈菩提间，获得无量智慧间。

“时间亦随意乐转，”下面讲皈依的时间。从今

天开始皈依，一直持续多少年、多少时日，这个时间也是随着我们的意乐和发心而有差别。

“小士后世乐果间；”如果你是小士道，你的皈依会一直持续到后世的乐果之间——人天的果报现前之前一直存在。

比如说，你为了获得天人的果位、为了成为富贵的人而皈依，那么一旦得到这个果，皈依就已经过期了、没有了，因为你原来就是这样发愿的，所以皈依时间的延续也是随着你的意乐而定。

“中士暂时至死间，究竟声缘得果间；”如果你是中士道，为了获得声闻、缘觉的果，为了获得自己的解脱而皈依的话，那你中间可能要经过生死，最后在获得阿罗汉果位的时候，你原来皈依的时间也就到此为止了。

或者按小乘的说法，人有漏的身体是戒体的所

依，《俱舍论》当中也是这样讲的，人死的时候，戒体也已经没有了。所以，中士的皈依暂时是到死亡的时候，究竟是到获得声闻缘觉果位之时。

“胜士恒皈菩提间，获得无量智慧间。”殊胜的大士、上士道的皈依是乃至菩提间，在获得“无量智慧”——佛陀的智慧之前，皈依的戒体一直不会消失。

所以，如果你前世是发菩提心而皈依的，那你即生当中不一定要皈依。比如说，你前世是某某大德、某某居士，那个时候在某位大乘善知识面前已经发过愿：“我要生生世世皈依佛陀、皈依法宝、皈依僧宝。”那这样的戒体，在这一世乃至将来一直不会消失。所以从时间上讲，大乘的皈依跟小乘的戒律有点不同。

有些人可能认为“我的皈依戒是像小乘的戒体一

样，到这一生结束为止”，而《文殊师利问经》中说过：“发誓至菩提，归依于三宝，受持十种戒，亦誓至菩提。”发誓皈依的时间是直至菩提间，皈依的对境是三宝；发誓受持十种戒律的时间也同样是直至菩提间。

所以，大乘佛教基本的思想和理念应该是非常相同的——大乘的皈依、受十戒、修六度以及做很多善事，发一次誓愿就可以。所以我在这里提醒大家，每一个人一定要发大乘心。《入菩萨行论》当中也讲过，发大乘的心，乃至菩提果之间一直不会耗尽，而其他的善根就像芭蕉树一样，一下子就没有了²⁰⁶，这个是很重要的。

因此我们要懂得什么呢？如果发了大乘菩提心，那么乃至生生世世，这样的心是不会改变的，这个很

206 《入行论》：“其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。”

重要。否则，随着人身体的灭尽，皈依戒也就灭尽了，这是很可惜的。所以大家一定要懂得，以大乘菩提心摄持的皈依戒和没有以大乘菩提心摄持的皈依戒，有很大差别。

可能你们以前没有这样想过，很多人都是这样讲的：“噢，我是要皈依佛陀，以前从来没有皈依过。”但是你怎么知道你以前没有皈依过呢？也许你前世确实皈依过，如果你前世是以菩提心摄持来皈依的话，那即生当中不皈依也是可以的，因为你已经有了从前世延续下来的皈依戒体。对于这一点，大家应该按照《心性休息》里面的内容弄明白。

丙三（皈依对境）分二：一、总说共不共皈依境；二、别说因皈依境。

丁一、总说共不共皈依境：

下面讲皈依的对境，有总说共不共的皈依对境和

别说因皈依的对境。关于皈依境，这里有因皈依和果皈依的差别。

一切皈依境分二，共同因与不共果。

为因发誓因皈依，为果发誓果皈依，

显宗成就许他时，密宗成就今自心，

因相乘中说此理，仅名相同乃部分。

“一切皈依境分二，共同因与不共果。”字面意思是说，一切皈依的对境分为两种，一种是共同的因皈依对境，还有一种是不共的果皈依对境，即有因皈依的对境和果皈依的对境这两种。

“为因发誓因皈依，为果发誓果皈依，”那么分别怎么样皈依呢？显宗当中因皈依的对境是佛宝、法宝、僧宝，暂时来讲，我们要依靠佛法僧来完成解脱的重大使命；果皈依的对境是最究竟的佛果，即法身果位——佛色身的究竟的法身。

密宗当中因皈依的对境，是各个仪轨、坛城里面所讲到的本尊、佛陀、佛法、僧众，包括得地的菩萨；密宗当中果皈依的对境，就是自己心的本来面目、法身的本体。

那么密宗是怎么样因皈依呢？我们如果要真正认识、达到自心的本来面目，或者说现前自心最究竟的自然本智的话，就要依靠修行各种坛城的三宝所依，这是因皈依的方法。

最后按照密宗不共的窍诀，安住于自心本来面目的境界当中，能现前自性法身的话，这就是果皈依的方式。

因皈依和果皈依，可能很多人不一定很懂，但是这个很重要的。有些人觉得：“啊，皈依是很简单的，皈依佛、皈依法、皈依僧就可以了。”显宗当中会这样讲的。但是显宗里面所讲到的皈依，在密宗当中

只是一部分的皈依。这里也讲了，因皈依是发誓皈依，果皈依是发誓皈依果。

“显宗成就许他时，”也就是说，显宗承许获得最究竟的果位是在其他时候——“我现在好好地皈依，再过三个阿僧祇劫以后，我会获得佛陀的果位”，他是以这样的目标而皈依的。

“密宗成就今自心，”密宗承许在今生当中可以认识自己的心，也就是说，自己的心是佛，除了自心以外没有别的佛。

显宗与密宗，最究竟的意义实际上是一样的，但是在说法和抉择方式上面，因皈依和果皈依也有一定的差别。所以，我们现在办一个皈依证是比较低层的皈依。

“因相乘中说此理，仅名相同乃部分。”因相乘（即显宗乘）当中宣说的这个道理，实际上只是跟密宗

的皈依名称相同，它只是密宗皈依的一部分而已，并不是很完全。为什么呢？因为一般的显宗里面并没有提到对自心的皈依。

实际上，显宗到最后的时候，也讲自心就是证悟、自心就是觉悟，自心觉悟的时候已经到达了皈依的最究竟。《宝性论》当中也讲了，暂时的佛宝、法宝、僧宝都有一种欺惑性，并不是很究竟的。那最究竟的皈依处是什么呢？就是唯一的如来法身。而如来法身是依靠自心的力量而现前的，不会在另外一个地方找到。

因此我们一定要懂得，皈依当中的果皈依是很重要的。《大般涅槃经》中也说：“一切众生类，悉应自观察，自身如来藏，皆是三归依。”我们自己的心是如来藏，其实显宗里面也是有这个道理的。《大般涅槃经》里面说，一切众生类都应该观察自己，此时就会发现，自身的如来藏“皆是三归依”，实际上它

是真正的皈依，这是非常重要的！如果我们没有懂得这样的道理，那皈依并不是很究竟的。

所以，我们在宣讲果皈依和因皈依的道理时，很多人应该好好地去了解一下，否则，二者的差别确实分不清楚。虽然这个道理在密宗里面讲得更殊胜，但是我刚才讲了，《大般涅槃经》里面也讲“一切众生类，悉应自观察”，所有的众生都应该观察自己，自己观察自己的时候会发现“自身如来藏”，即自身当中、自心当中就有如来藏，而且如来藏“皆是三皈依”。

其实《涅槃经》跟密宗比较接近，是很高的一个法，因为佛在接近涅槃的时候，对最高的第三转法轮的教义讲得比较清楚。因此，《涅槃经》、《苏悉地经》、《无垢称经》（也叫《维摩诘经》），这些经典里面讲的跟密宗比较相似。

所以在座的各位，你对密宗不了解是情有可原的，但是千万不要轻易去诽谤，不然可能会造下非常大的罪业。尤其是有些人不懂什么是密法和密宗，可能人云亦云、随声附和地诽谤过一些密法的教言、密宗的大德以及密宗的佛像等，其实这些并不是他们所想象的那样。

《经庄严论》中也讲过，有些甚深的、不可思议的境界不是我的境界，我应该默默地发愿：虽然我现在对如来的很多甚深境界不能通达，但我不通达的不一定是不合理的，因为我的智慧非常有限。

很多人可能认为自己还是很不错的，但实际上并不是非常有智慧的，再加上对密宗和显宗的一些甚深教义不是很了解，可能连几部论典都不会背诵，让你讲的话也讲不透彻。这样的人，你有没有资格评论或者评价其他的宗派和教义？

所以，随意地开口直接诽谤密法、诽谤一些教法的话，过失是非常严重的。这样的人，往生极乐世界的机会也是没有的。往生极乐世界最大的障碍，一个是造五无间罪，一个是谤法罪²⁰⁷，非常严重的。所以我们要懂得，自己一定要皈依三宝。

如理皈依

在皈依三宝的过程当中，可能有些人是这样认为的：“噢，我只皈依佛就可以了。其他的，什么法宝，各种各样的经函，我也看不懂，也不用皈依；僧宝我也没有必要皈依，我看现在的僧众有各种各样的，我对他们没有信心！所以我一心一意地只皈依我的佛陀，除此之外什么都不皈依。”

这种说法实际上也是不合理的，为什么呢？因为

207 《佛说无量寿经》：“设我得佛，十方众生至心信乐欲生我国，乃至十念，若不生者，不取正觉，唯除五逆、诽谤正法。”

皈依三宝其实有不共的力量。《大车疏》里面也讲了：所皈依的佛宝，有法身、报身、化身这三身；所皈依的法宝，有教法和证法，我们后面还会讲的，教法和证法都要皈依；所皈依的僧宝，有大乘僧众和小乘僧众，有得果的圣者僧众和没有得果的凡夫僧众，凡夫僧众当中也有大僧众和小僧众——四个以上受比丘戒的人叫大僧众，沙弥、沙弥尼、优婆塞和优婆夷叫小僧众。我们原来也讲过，《心性休息》里面说，居士也是福田、也是众生皈依处。所以没有皈依的人，你们也可以把居士当做皈依的对境。

包括我们佛学院，开法会或平时的供斋，居士也跟其他僧众一样，可以接受一些供养、供品、斋饭。我们今天讲的《大圆满心性休息大车疏》的内容当中也会讲到，居士是小僧众。“僧众”不一定全是出家身份——对善法有一定的兴趣、意乐的群体可以叫做僧伽，而这个定义也有一定的界限，受了居士戒以上

的人实际上是符合这方面条件的。

因此，从广义上讲，皈依三宝的人属于居士，因为有三皈依五戒。最好先受三皈依，然后受持五种戒——如果能圆满五种戒的话，当然是最好的一个居士，如果不能圆满五种戒，能受持其中一分戒也可以。其中皈依三宝是基础，他的相续当中要有“我从现在开始皈依三宝”的想法。发自内心皈依三宝的话，从此之后，你也已经成了真正的居士。所以，居士有只是皈依三宝的，还有又受五戒的，有不同的层次。

总之，严格来讲的话，僧众是指戒律里面和其他论典里面所讲到的僧众；但从广义上讲，或者从另一方面讲的话，居士以上都可以属于僧众。

那为什么要这样皈依呢？按照一切有部的观点来讲，其实他们相续当中的善，也是值得人天所有众生

皈依、皈命和依托的。因为善的力量——用我们现在的语言来讲叫做“正能量”——不管什么人，只要相续当中有，都值得大家恭敬、随喜。

事实上也是这样，某个团体当中有一个好人的话，这个好人的力量，不管在任何时候都能给大家创造一种快乐；如果一个人心坏的话，就会给大家带来一种痛苦。而皈依三宝和受持戒律的这些人，心里一定会具有一种善法，所以要皈依的时候，皈依三宝很重要。

以前提婆达多因为造了三个无间罪：出佛身血、破和合僧、杀阿罗汉。后来他就堕入地狱当中，当烈火燃烧身体的时候，他感到非常难忍。原来他认为因果都不存在、佛陀说的全是骗人的，而这个时候他就不得不相信了，于是他说：“我发自内心地皈依佛陀！”（其实，我们发自内心地皈依佛陀或者祈祷佛陀的时候，佛陀就会有形或无形地现前，来解脱你的痛苦。）这个时候佛陀就

现前并告诉他：“你光皈依佛不行的，还要皈依法、皈依僧，以后你才可以解脱痛苦。”然后提婆达多又再三地说：“我发自内心地皈依法，我发自内心地皈依僧。”他皈依了三宝之后，佛陀就授记说：“他将来会成为一个缘觉，叫做具骨缘觉。”

而有些人说：“我只皈依佛，对法也不太想学习，对僧人也没有什么信心，所以不皈依。”这个说法是不对的。按照《俱舍论》的观点，我们心里面有一种善的种子或力量，这个是皈依。有一部分人认为，阿罗汉也好、出家人也好，他们的身体都是有漏的，所以不是皈依的对境，而应该皈依无违道法的善心，也有这样的说法。而所要皈依的法其实是教法和证法，谁具足这些我们就应该皈依谁。就像一个人要离开一个恐怖的地方，就要寻找一个比较可靠的人引路，这是明智的选择。

同样的道理，我们在三界轮回的苦海当中，依

靠自己的力量是无法渡越的，需要像佛陀一样的引导者；光有佛陀一样的引导者也不行，佛陀令我们解脱的最好方法就是传法，我们要依靠他的法来寻找解脱；这个时候，独自一人还是不行的，还要依靠僧众的力量——要有一些志同道合、相续当中真正有佛法的人，我要皈依他们，这样的话，我们都会有一种力量。

我们不要认为皈依是佛教的一种说法，其实在世间当中，希求任何一个思想或真理的时候，也有一种皈依。比如说，在一个学校里面，教育的精神要传递给人，那这个教育是谁掌握的呢？是老师掌握的。老师掌握的话，是不是老师的身体很重要，老师的身体要特别漂亮呢？也不是，是他所讲的课很重要。讲课光有一个老师和一个学生就可以吗？并不是。还要有老师和学生的团体。有了这些综合的因缘，我们才会把学习完成、把教育的精神传递。这其实也是依靠

人、依靠心灵、依靠法本，还要依靠其他一些人的力量才能完成的。

因此，对于皈依真正的含义，我希望大家从正面来了解，这也是很重要的。

第 37 课

2015 年 7 月 21 日

今天我们讲的是皈依三宝，前面讲了因皈依和果皈依之间的差别，今天特别宣说因皈依境。

丁二（别说因皈依境）分三：一、总说三宝；二、别说法宝；三、别说僧宝。

戊一、总说三宝：

有缘三宝因皈依，佛为化身相好饰，
一切佛法分二种，其中无垢之教法，
种种经续乘之义，显现经典文字相。

我们在座的人，除了极个别的以外都是皈依三宝

的。大家都会说：“我皈依佛、皈依法、皈依僧。”但是，到底佛是什么样的、法是什么样的、僧是什么样的？这一点可能有些人比较清楚，有些人不一定清楚。所以趁这个机会，大家至少也是懂得了：“噢，原来我皈依的是这些，而不是其他非常神圣的东西。”

“有缘三宝因皈依，”因皈依的时候，对境是存在的，有缘的三宝即是因皈依的对境。

那么，因皈依当中有哪三种皈依境呢？

“佛为化身相好饰，”首先是皈依佛。一般来讲，佛是像释迦牟尼佛、药师佛、毗卢遮那佛等那样，显现三十二相、八十随好的非常圆满、庄严的身相。佛在我们所化众生面前显现的就是化身佛，即具有相好的佛。

“一切佛法分二种，”一切佛法分为两种：一种

是教法，一种是证法。

关于教法和证法，世亲论师也说过：“佛之妙法有二种，教法证法之体性，持教法者唯讲经，持证法者唯修行。”佛法可以分两种，一种是教法，要通过讲经说法来了知。我们要受持教法，就要听经、闻法；要弘扬教法，就要给别人讲述佛教的道理，这个很重要。

我那天也讲了，我们学院当中出来的一些法师，包括尼众当中也有一些法师……今天有一个在学院待过很长时间的尼众，说是在外面讲经说法，我忘了问有多少眷属，可能不是很多，但是不管有多少，至少为他们介绍三宝、业因果应该是可以的。

现在有些出家人，经常有很多居士跟着，居士跟着也是可以的，给你带包也好、拿手杖也好——有些拿着大包、小包，有些拿着你的鞋，有些扶着你，怎

么样都可以的。但最重要的是，你对你的随顺者、跟随者、粉丝应该有教法的传递，这个很重要。

否则，你让这些徒弟天天给你带东西、做饭，就有点对不起他们了。虽然你穿了僧衣，但是你如果没有给他们讲一些佛教的道理，他们连基本的皈依三宝也不懂、发菩提心也不懂，那不合理的。

当然有些人可能害怕自己没有资格传法，但实际上，你只要是真心真意的，不是为了钱财和名声，就是以很真诚的心态为他们教授的话，不会有很大的过失。

所以，受持教法和证法，实际上应该这样来理解。

“其中无垢之教法，种种经续乘之义，显现经典文字相。”其中无垢的教法是什么呢？教法包括各种各样的经典，下面也会讲的，有显宗里面大乘小乘

的经典，还有密宗的续部，这些意义显现为经典文字的相。

我们现在看到的这些文字相都是教法，汉文、藏文、英文、蒙古文、韩文、日文，不管是什么文字相，经典和续部里面的意义都可以通过它显现，这个是真正的教法。

我们先了解总法——总的皈依三宝的时候，首先把佛当作所依。《大乘义章》里面也说过：“依佛为师，故曰归佛。凭法为药，故称归法。依僧为友，故名归僧。”皈依佛、皈依法、皈依僧这三者，把佛当作你的依靠，法当作你的妙药，僧众当作你的伴侣，也就是说在菩提道当中，僧众是不可缺少的。

我希望佛教徒应该懂得什么是三宝，一定要原原本本地按照经典和论典所讲的那样去解释三宝。现在有些人连三宝的概念也是乱解释、胡说八道，有时候

根本没有解释其中的意义，自己在凭想象去说，对它的教义根本不懂。

那什么是佛宝呢？佛宝就是相好庄严的佛陀。他显现成什么呢？就是现在的一些佛像，即使是木头做的。就像《亲友书》开头所说：是智者的话，即使木头做的佛像也会顶礼的²⁰⁸。这里面有甚深的意义。

因此我们要知道什么是佛宝、法宝和僧宝，这个很重要的。以上是总说三宝，下面是别说法宝。

戊二（别说法宝）分二：一、教法；二、证法。

己一（教法）分二：一、因法；二、果法。

“皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧”，藏文中说：“喇嘛拉嘉森且奥，桑杰拉嘉森且奥，却拉嘉森且奥，根登拉嘉森且奥。”这个我们都会念。那“皈

208 《亲友书》：“佛像纵然以木雕，无论如何智者供，如是我诗虽拙劣，依妙法说勿轻蔑。”

依师”到底是什么意思？“桑杰拉嘉森且奥”中的“桑杰”，即“皈依佛”中的“佛”，指的是什么？“却拉嘉森且奥”，“皈依法”中的“法”到底是什么呢？在这里已经讲了，法指的是教法和证法。下面会讲，教法有因法和果法，这些概念作为佛教徒一定要明白，这次讲得很系统的。

庚一、因法：

皈依法当中，法有教法和证法，教法有因法和果法两种，科判和颂词一定要对应好。首先是讲因法。

彼即经典十二部，契经应颂记讽诵，

自说因缘喻本事，本生方广希论议。

“彼即经典十二部，”皈依法的时候，我们经常讲，法是三藏十二部经。

其实现在有些学显宗的佛教徒，只懂得皈依教法

里面的因法，而对果法——密宗的部分不懂。所以，只学显宗、不学密宗的话，其实皈依三宝当中的皈依法宝就不是很齐全的。

你们学过理论的人应该是非常清楚的，这里讲到的显宗十二部经，并不是指《华严经》《楞严经》《涅槃经》等十二部经典。而是说，佛陀在宣说佛经真理的时候使用了不同的方式，当然本来是有各种各样的方式或形式，但总的来讲有十二种。就像藏文化当中的诗学，要么是长行文、要么是颂文，要么是长行文和颂词结合在一起，这叫做诗学的三种文采形式。同样的道理，十二部经典是说有十二种不同的描述方式。什么样的描述方式呢？这里根据《月灯经》来讲述²⁰⁹。

“契经”，首先是契经，契经一般是长行文、散

209 《大圆满心性休息大车疏》：《月灯经》中云：“契经、应颂、记别、讽诵、自说、因缘、譬喻、本事、本生、方广、希法、论议称为经部。”

文形式的。

比如说，有些经典里面基本上没有颂词，全是长行文的形式。像《大般涅槃经》《毗奈耶经》等很多经典，除了极少数的颂文以外，全是长行的散文，这叫做契经。

“应颂”，应颂基本上都是又有长行文、又有颂文。

佛陀先讲一部分长行文，就像《普贤行愿品》，前面有一部分长行文，后面有一些颂词；《普门品》后面也以一些颂词来介绍。这叫做应颂。

“记”，然后是记别。佛陀在有些经典中，已经对大乘、小乘的圣者将来出现于世、转法轮等进行了授记。

比如说《文殊根本续》里面，专门授记了很多印

度和藏地的大德来到这个世界，包括龙猛菩萨、静命菩萨、寂天菩萨、月称菩萨、无著菩萨等。有些小乘经典当中也讲，在某个时代当中出现什么样的佛。这些关于授记方面的经典叫做授记经，也就是记别。

“讽诵”，整个经文全都是颂词，没有长行文。

像《法句经》等个别经文，全是以颂文方式来宣说，没有别的方式。

“自说”，佛陀根据因缘的成熟，自己宣说佛经——前面没有什么因缘，也没有什么祈请者，佛陀直接讲。

像《阿弥陀经》等有些经典，就是佛陀直接宣说的。

“因缘”，还有一些叫做因缘。佛经的前面有不同因缘的描述，说明了为什么要讲这部佛经。

像《观经》的前面就讲了一些因缘，即频婆娑罗王的整个经历，通过这个因缘，后来这部经典出现于世。

“喻”，这些经典里面讲了很多譬喻。像《杂譬喻经》，就是用很多比喻来说明一些事实。

“本事”，是宣讲佛陀弟子的一些经历、教言等，这些都讲得比较清楚的。比如说，《法华经》中的《药王品》，就讲述了药王菩萨的一些功德。

“本生”，还有本生经，就像《白莲花论》里面的公案一样，实际上是佛陀自己描述“我在某个时代当中变成了什么样的众生，那个时候我为众生布施头目脑髓”等，讲述了这些经历。

“方广”，宣讲大乘佛教非常甚深、极其广大的一些道理。大乘的很多经典叫做“方广什么”，如《方广大庄严经》。

“希”，还有希法。佛陀在宣说佛经的时候，有时出现大地震动；有时佛陀的眉间放出光芒，遍于整个三千大千世界，再收回于自己的白毫处，等等。

“论议”，最后一个叫做论议，即通过问答、论证的方式宣说甚深的道理。就像《四谛经》中，有些甚深的道理，是佛陀和弟子以问答的方式或者是进一步宣说的方式来阐明的。

所以，我们以上所讲到的这些经典，实际上就是佛陀以不同形式来宣讲佛法。凡是以十二种形式为主而成文的经典，我们都应该皈依，因为这里讲皈依的对境是三藏十二部经。

当别人问“十二部经是什么”的时候，大家不要说：“噢，十二部经就是《华严经》《涅槃经》《金刚经》……”就像把噶玛巴红帽和黑帽算在十八种地狱里面一样，这样也很不好的。

前一段时间有一个人，别人问他：“三宝是什么？”他说：“是红宝石、蓝宝石……”那还不如说七宝好一点，《阿弥陀经》里面不是讲七宝吗？

以上是因法，下面讲果法。

庚二、果法：

刚才讲了，教法当中一种是因法，一种是果法。因法就是十二部所摄的所有经典。虽然只说了十二部经，没有直接说论，但是间接来讲，论典实际上也不离开这十二种形式，所以间接也说明了论典的形式。

一切续部分六种，事行瑜伽苦行续，
智慧方便及无二，父续母续无二续，
即是内密大瑜伽，彼字书籍等果法。

“一切续部分六种，”这里主要讲的是密法，果法实际上是密法。果法的一切续部归纳起来有六种，

包括外续和内续。

“事行瑜伽苦行续，”外续有事续、行续、瑜伽续三种，这叫做苦行续。因为它是通过苦行——清洁、沐浴等来修行，非常着重身体的清洁和外在的形式，所以叫做苦行续。

“智慧方便及无二，父续母续无二续，即是内密大瑜伽，”内续有父续、母续、无二续这三种。按照格鲁派的一些讲法，有《密集金刚》《时轮金刚》《喜金刚》等，是这样来分的。按照宁玛巴的分法，密法分为玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎这三种。玛哈约嘎以方便为主，阿努约嘎以智慧为主，阿底约嘎以无二为主。这个道理在《大圆满心性休息》后面的第九品、第十品当中也会涉及到。

“方便”“智慧”“无二”，分别为父续、母续和无二续，这是内续部的分类，这三种续叫做内密

瑜伽，刚才前面讲的叫做外密瑜伽。内密瑜伽不需要特别大的苦行，通过内在智慧和方便的观修就能获得成就。

现在所谓的“藏密”，大多数讲的都是内密当中的一些修行方法；唐密是外密，即事续和行续里面的一些密法。

“彼字书籍等果法。”所有外密和内密的内容也叫做六大续，六大续的内容显现为文字相和书籍相。

比如说藏传佛教当中的论典《七宝藏》，续部里面有十七大续部或者是宁玛大续，《大藏经》当中也有很多很多的续部，包括汉地的密藏里面也有特别多的续部。有些汉地的续部没有直接称为“续”，像《苏悉地经》等都称为“经”，但实际上也可以属于续部的。这些叫做果法。

以前有些学汉传佛教、不懂藏传佛教的人说：

“啊，密法是非法，不要学密法、不要学密法！”这是直接排斥果法。排斥果法的话，实际上他自己确实非常危险的，是谤法罪，大家都知道。

所以我们应该先精通理论，这非常重要。否则，有些佛教徒可能认为“我只学显宗的经典就可以了”，这样有可能成为井中之蛙，非常可笑的——你只是学过显宗，从此以后再也没有看到其他法的话，到最后可能确实容易诽谤一些教法。

因此，我们这次懂得了这个法之后，要明白你皈依的是什么——皈依的是显宗法和密宗法。有些人说：“我只皈依显宗，不皈依密宗。”那这样不好分吧？我们说的是皈依三宝，如果说：“我皈依法宝的时候，只是皈依一部分法宝，即显宗的法宝；皈依僧宝的时候，也只是皈依一些显宗的僧众……”我们后面还会讲，皈依僧的时候，僧众也包括很多瑜伽和空行圣众，这些不一定是显宗的圣者。皈依佛宝的时

候，虽然密宗的佛和显宗的佛本体上是一样的，但显现上也有不同，比如说释迦牟尼佛有寂静相，还有很多大忿怒相，如果佛陀的大忿怒相你全部排斥的话，那你皈依的三宝就是不全的！

所以大家也应该好好思维一下，我们皈依的三宝到底指哪些佛、哪些法、哪些僧？这个很重要。以上是讲教法里面的果法。

己二（证法）分四：一、总说生圆次第；二、宣说十地；三、别说内外分类；四、宣说五道。

下面别说证法，讲生圆次第、十地、无学地的分类和五道。

庚一、总说生圆次第：

证法地道生圆次，总持等持智慧藏，
以及大悲之自性，种种方便无有量。

“证法地道生圆次，”什么是证法呢？证法是五道十地的所有境界，以及生起次第、圆满次第的境界。

“总持等持智慧藏，”还有总持，包括法陀罗尼、义陀罗尼、咒陀罗尼和忍陀罗尼这四种陀罗尼。

所谓的陀罗尼，是控制恶法、生起善法的方法。在文字等方面不忘叫总持或者不忘陀罗尼，所有的法全部不忘叫法陀罗尼，所有的意义不忘叫义陀罗尼，还有咒语不忘——密咒的一些法不忘等，有不同的解释方法。

等持是禅定的意思，有狮子奋迅等持、楞严等持等很多三摩地等持。

然后是智慧，能取舍的都叫做智慧，有人无我的智慧、法无我的智慧、世间抉择的智慧等。

“以及大悲之自性，种种方便无有量。”还有大悲心，对可怜的众生生起大悲心、菩提心、慈悲心等，种种无量无边的方法全部叫做证法。

以前讲《极乐愿文大疏》的时候也说过：我们相续当中生起一刹那善心也属于证法，能受持一个偈颂的佛法词句也属于受持教法²¹⁰。从大的方面来讲，三藏十二部经典就是教法；从小的方面讲，我们今天背诵《俱舍论》的一个颂词，或者念诵《普贤行愿品》的一个颂词，这也是受持教法。通过传法，我们相续当中生起法义不忘的境界、大悲心、智慧等，这些都是受持证法。

说到受持佛法，现在有些人经常讲：“一定要修一个大庙！”藏地也是，有些寺院的大德们整天都是修金碧辉煌的庙，但修庙呢……修庙是什么？证法还

210 《极乐愿文大疏》：“从广义来说，了知一句法义也是教法，思维一句法义仅仅生起一刹那善心也是证法。”

是教法？证法、教法的所依？教法吗？谁说的？如果是教法的话，那它是因法还是果法？因法？在十二部经典里面，修寺院是哪个？（众笑）

我们作为佛教徒，真正护持教法很重要，护持证法也很重要。希望居士也好、出家人也好，你学了佛法以后应该用上。就像一个读师范的学生，在师范读了四五年毕业之后应该教书，不教书很可惜啊！同样的道理，我们懂得了这些佛法就应该尽力去弘扬，因为我们身边有那么多人不懂佛法，而且他们对佛法的渴望和希求心还是很强的，所以我们需要佛法方面的智慧、陀罗尼、等持还有大悲心。

在家菩萨的“出家”

尤其在心相续当中生起菩提心大悲心的话，这是真正的受持证法！昨天我们传了菩萨戒，很多人真正发自内心地想受持菩萨戒，对众生生起大悲心。其实

生起大悲心和利益众生，在所有证法当中，是功德非常非常大的。

有一部经典讲了一个公案，不知道我讲过没有。有一个地方有个长相特别庄严的妓女叫妙金光，当地的国王、大臣等很多人物都非常喜欢她。有一次她跟一个商主之子出去，文殊菩萨发现度化她的因缘已经成熟了，于是就在她面前显现。因为妙金光的身体发出金光、特别好看，文殊菩萨为了度化她，就在她面前显现一个比她的光更加殊胜、非常英俊庄严的男士，并且令她的光几乎暗淡无色。于是妙金光女士对他产生了贪欲之心，动了心。这个时候多闻天子出现了，对妙金光说：“他是圣者文殊菩萨，你不应该产生这样的心，但是他可以满足你的一切所愿。”

他这样讲的时候，妙金光女士说：“我不求什么其他的，但是我喜欢文殊菩萨的衣服。”她认为是文殊菩萨（化现的庄严男士）的衣服发出的光，所以说：

“我喜欢他的衣服，能不能把它给我，其他的我不求。”这个时候，文殊菩萨化现的男士说：“我可以把庄严的衣服给你，但是有个条件，你要发菩提心。如果你发了菩提心，我就把衣服给你。”

当时，她不知道什么叫菩提心，但是因为她特别喜欢他的妙色，所以就答应了：“我会发菩提心的。”于是文殊菩萨对她宣讲了大乘菩提心的功德和利益，她当下就了悟了一些境界。然后她想出家，文殊菩萨告诉她：“菩萨真正的出家是生起菩提心、利益众生！”

所以，有些居士因为在生活当中受到一些逼迫、痛苦和各种各样的折磨，在开法会的时候又看到一些穿红色衣服的出家人，于是就很想出家。但是出家也有一些痛苦，出家生活也是比较漫长的，如果没有很好地守持戒律、行持妙法的话，出家也不一定是很好的。

所以，我刚才讲的大乘经典的真正意义是：作为在家菩萨，他的“出家”实际上就是发无上的菩提心、利益众生，在家菩萨就是以这种出家形式来行持善法的。同时，他的相续当中生起了大悲心和智慧的话，就是所谓的受持证法。

对于证法和教法，我们应该要明白。否则，现在很多佛教徒每天都是忙着，每天都跑来跑去。前一段时间我也说了，现在各个地方有各种各样的仪式，本来汉族人有时候就特别喜欢一些仪式——今天我生日的时候，好像很多人都忙了半天，后来我没有去成，很多人也比较失望。一方面也理解大家，但是，这个蛋糕弄来弄去，一会儿拿来，一会儿吃，一会儿喝，“哇，特别欢喜啊！”有时候这些形式也是需要的，我们毕竟是人，需要感情、需要一些交流；但是有时候，重视形式胜过学习的话，可能我们所做的很多事情也会成为形式化，形式化的行为其实并没有实质、

没有核心。

因此作为一个皈依三宝的佛教徒，不应该只注重形式。很多人说：“啊，给我办个皈依证！”但是，你连皈依的到底是什么都不懂。传皈依的法师也不懂：“啊，我给你皈依！”“啪！”盖一个特别大的章，“来，一个一个给你们发皈依证。”那这个皈依证有什么意义呢？你如果真的懂了三宝的意义，用皈依证来代表是可以的，这个确实是有加持——依靠皈依证，你到寺院等地方可以免费吃斋，也起到了皈依证的作用，吃一顿也是不错的了。（众笑）

庚二、宣说十地：

下面讲十地。为什么讲十地呢？十地的境界全部属于证法。一到十地的菩萨是三宝里面的僧宝，所有菩萨相续当中的境界和功德属于证法。

十地极喜无垢地，发光焰慧难胜地，
现前远行不动地，善慧及与法云地。

关于十地菩萨，《十地经》《入中论》《宝鬘论》等很多经论都已经讲了很多，我想在座稍微有一点佛教基础的人都非常清楚的；如果没有基础的话，怎么样也可能听不懂。

“十地极喜无垢地，”我们都知道，十地当中，首先是第一地——极喜地，圆满了布施度；第二地叫无垢地，圆满了戒律度。

“发光焰慧难胜地，”第三地是发光地，圆满安忍度；第四地是焰慧地，圆满精进度；第五地是难胜地，圆满静虑度。

“现前远行不动地，善慧及与法云地。”现前地是第六地，圆满智慧度；远行地是第七地，圆满方便度；然后是不动地、善慧地、法云地，分别是力度圆

满、愿度圆满和智度圆满。

那么后面的这个智度圆满什么呢？在前面第六地的时候，六波罗蜜多中的智慧度已经圆满了，到后面第十地的时候，实际上是断除了细微的所知障，此时最精确、最微妙的智慧会现前。

一般来讲，从第一地到十地分别断除的违品是：悭吝、破戒、嗔怒、懈怠、散乱、无明，即六度的违品；这些断除以后，还要断除方便的障碍、大愿的障碍、力的障碍。到了十地，所有细微的所知障全部断除了，十地末位的时候会现前真正的如来正等觉果位。

当然每一地也有很多功德，比如第一地菩萨在果位现前的时候，在一刹那间度化一百个众生，震动一百个世界，现见一百个如来等，有许许多多的功德。而且一地到十地之间，功德又翻倍地增长，《入

中论》《十地经》当中也讲得特别清楚。

在这里要让大家了解的是什么呢？我们说声闻八地和菩萨十地，声闻也会将所有的果分为八地，但不管怎么分，实际上，这些圣者的相续当中有一种善法、善的力量，这些善是值得我们皈依的法宝，而且是法宝里面的证法，这一点今天在座的应该都会清楚。

方便的话，你们最好看一下《大车疏》，里面引用了《辨法法性论》《宝鬘论》《般若八千颂》等很多经论的教证。我们原来学的时候——很多老年人经常跟一些年轻人说：“我们在年轻的时候……”但我倒不是这个意思。我们以前每次学《心性休息》颂词的时候，确实都把《大车疏》看好几遍，不知道你们现在看了没有，没有看的话我也不可能哭着抓你们，也没办法。

庚三、别说内外分类：

下面讲别说内外分类，科判的意思是，分别宣说密宗和显宗的果地。

因乘安立学十地，十一化身普光地，
金刚乘以功德分，安立十二等无量。

“因乘安立学十地，十一化身普光地，”按照因乘（显宗）的观点来讲，前面的十地圆满了之后叫十一地，即普光地，实际上就是无学地——佛陀的果位。

“金刚乘以功德分，安立十二等无量。”按照密宗身语意不同功德的分法，有十二地、十三地等，而且还有一些不同的分类，比如说，密宗当中的十二地是莲花地，十三地是金刚地；其他有些经典里面讲，十四地是大乐地，十五地是等持地，十六地是无上智地，还有很多分法。

实际上我们在《现观庄严论》里面讲过这些果法，讲的是什么呢？一个是自性身，一个是法身，一个是报身，还有一个是化身，此外还讲了佛陀的事业——《现观庄严论》的最后一品当中主要讲三身和事业。

讲三身和事业的时候说到：法身显现二十一种无漏法，报身是相好圆满的身相，化身在众生界当中示现种种，比如工巧化身、殊胜化身、投生化身等，以各种方式来利益众生；最后得了无学地的时候，不管怎么样，佛陀的事业永远也不会间断。密宗当中也是这样讲的，显宗里面也是如此宣说的。所以我们应该明白什么呢？显宗和密宗大致的意义完全是相同的。

那么这些包括在什么里面呢？也是包括在证法里面。大家都应该知道，佛陀相续当中无量的二十一种无漏法，他的相好庄严，以及在众生面前显示各种各样不间断的事业，这些不共的力量实际上叫做证法。

所以我们皈依的是什么呢？从佛陀身相的角度来讲，是皈念佛；佛陀相续当中的智慧和功德属于证法，从这个角度来说是皈依法。我们在座的各位也是，如果你是一个居士，我昨前天也讲了，可以说你属于小僧众；因为你的相续当中具有如来藏——与佛陀无二无别的功德，你也可以说有佛宝的功德；如果你有大悲心、慈心和智慧，那你的相续中也有法宝。

现在很多人讲：“什么是法宝呢？”“噢，这个经典就是法宝。”有些人连经典是法宝也不知道，在经典上面踩来踩去、越过去越过来，显示“神通”。

《百业经》里面经常有阿罗汉在空中飞来飞去，让大家生起信心。而现在不懂佛教的“佛教徒”，经常在佛经和佛像上面“飞来飞去”，这也是他们的示现神通。（众笑）

庚四、宣说五道：

资粮加行与见道，修道无学之五道，
二次第等深心境，妙法日具无垢光。

下面讲五道，五道也属于证法。这个科判非常重要，大家应该好好地思维，不然我们佛教徒有时候比较盲目。

“资粮加行与见道，”五道当中，一个是资粮道。我们前面讲过，初学者进入这个境界的时候，先广大地积累资粮，这叫做资粮道。然后是加行道，接近见到万法真相的时候，那种修行叫做加行道。资粮道和加行道是凡夫地。

然后到了见道，所有的见断全部断除了，现见万法的实相，获得一地菩萨的果位，这叫做见道。

“修道无学之五道，”从二地到十地之间的修行过程叫做修道，断除了一切修断，现前从二地到十地之间层层功德。最后获得了无学的佛地。这叫做五

道，五道的所有境界属于证法。

“二次第等深心境，”此外，生起次第和圆满次第是整个修道过程当中不能离开的，是密宗特殊的修行方法；还有成千上万修行次第的、甚深的心的境界——见道、修道的境界，以及一般凡夫人修生起次第、圆满次第，修大悲菩提心、出离心、无二慧等，这些甚深的心的境界全部属于证法。

“妙法日具无垢光。”妙法日具有无垢的光芒，这句话可以算是对上面教法和证法的一个总结文。意思就是说，上面讲的十二部经典和六大密续这些经续，即因法和果法的教法，五道十地所摄的所有证法，凡是佛法（包括教法和证法）就叫做妙法。这个妙法具有无量无边的光芒，就像太阳具有光芒，可以遣除世间的黑暗，同样的，教法和证法具有智慧的光芒，这个智慧的光芒能遣除众生无始以来非常黑暗的心灵的愚痴。

所以，皈依法宝的人应该是很有智慧的，能遣除心灵的黑暗，不会懵懵懂懂、迷迷糊糊的，世间和出世间的事都没办法取舍，特别迷茫、特别迷惑，不是这样的。他应该是具有正法的光芒，对世间和出世间的事情都处理得非常好，而且自己心里也很坦然，不会因为一件小小的事情就非常痛苦、纠结、伤心，甚至选择自杀等。不会这样的，对吧？佛教徒有没有自杀的？应该有，修不好的话佛教徒也是一样的。

下面是今天讲的最后一个颂词。

戊三、别说僧宝：

声缘佛子为外僧，空行密众为内僧。

“声缘佛子为外僧，”下面讲什么是三宝里面的僧宝。前面讲的是凡夫僧众，包括现出家相的僧人，这些也属于僧宝的一部分。那么这里从小乘来讲，预

流果、一来果、不来果和阿罗汉果——声闻缘觉的这些果位，以及从大乘来讲，一地到十地之间的佛子，还有生起无伪菩提心的佛子，这些叫做外僧。因为从层次上讲，不是特别高的叫外僧。

“空行密众为内僧。”空行众，像莲花部、事业部、如来部等，有很多的护法、空行；密众，即行持密宗的一些瑜伽士、持明者。

持明有异熟持明、长寿持明、大手印持明和任运持明四种，在其他的密宗当中也讲过。

通过修行密法，虽然异熟的身体还是存在的，但是心基本上已经获得了这种境界，这属于加行道和资粮道，叫做异熟持明²¹¹。当然按照荣索班智达的观点，异熟持明是从一地菩萨开始的。

211 《大圆满心性休息大车疏》：“异熟持明：资粮道与加行道中通过修生圆次第，虽然身体平凡存在，但心已成为本尊身。”

长寿持明是已经获得了不生不死的境界，就像莲花生大士和布玛莫扎那样。当然莲花生大士不一定是一地菩萨，但是从他的身相不迁变上来说，经常也被叫做长寿持明。

大手印持明，是从二地到十地之间具有修道境界者。

任运持明是指佛地者。

对所有人观清净心

有些人表面看来是在家形象，有些是空行形象，但是实际上，其内在的智慧已经成熟了，所以也属于僧众。我们可能认为老比丘、小沙弥等穿着出家衣服的都是僧人，其他的不一定是。但实际上，通过佛教的修行，在家人也有修行到一定境界的，就像四大持明是不分出家、在家身份的；瑜伽修行境界确实非常

高的话，在家人也可以成为殊胜的应供处，也是殊胜的僧人。

原来有一个施主，他特别喜欢供养僧众，但是他喜欢供养的是老僧众、一些老比丘——满面皱纹、牙齿脱落、头发花白，这样的他特别喜欢。而一些小沙弥，他觉得特别调皮，就不太喜欢供养。

有一次他供僧的时候，有一群沙弥应供，他们全是阿罗汉。这些阿罗汉知道施主的心思，就显现神通，在他供养僧众的时候，每一个小沙弥都变成一个老出家人。当他正在供斋的时候，他们突然就变成了原来小沙弥的样子。这个时候施主有点不高兴，心想：“我刚才觉得这些都是很好的出家人，怎么一个个都变成了年轻人？”后来，这些阿罗汉给他讲了很多众僧们的功德，让他以后不要分别出家人的长幼。

很多人可能也有这种想法：某某人是老修行人，

应该不错的，我愿意供养他；哦，某人是小沙弥，刚出家，是比较调皮的，我只是形式上恭敬他，实际上我不愿意对他产生信心。

不管怎么样，大家要知道什么呢？观清净心很重要。也许我们特别起信心的、被认为是佛菩萨化现的供养对境，内在不具足什么功德；也许我们经常侮辱、看不起的人，他的境界却是非常高的。就像文殊菩萨、地藏王菩萨会示现各种各样非常普通甚至丑陋的形象，比如乞丐和街上的流浪汉等，对这些人我们最好观清净心——看到一个乞丐的时候，你也不要侮辱他，也许他是佛菩萨的化现。

我们去五台山的时候，法王说：“在五台山，文殊菩萨会以各种各样的形象来显现。”于是，我们在路上看到一些农民种庄稼就想：这个农民肯定是文殊菩萨的化现。看到一些乞丐的时候就想：噢，这肯定是文殊菩萨的化现。我们到了西安的时候看见几个小

偷，本来很恨他们，但是一想：“噢，可能是文殊菩萨显现来偷东西，我们不应该对他们产生邪见。”（众笑）有各种情况发生。

所以我们还是尽量地观清净心，别人有可能就是应该皈依的对境——僧众。

第 38 课

2015 年 7 月 23 日

下面我们讲皈依里面的真实皈依。前面的一个大科判中讲，皈依有因皈依和果皈依，因皈依中讲了皈依的人、皈依的时间、皈依的对境和真实皈依，果皈依还没有讲。

在真实皈依当中，又讲了皈依境、皈依的方法、放摄光芒这三个方面。前面也讲过皈依境，但前面只是讲“总说三宝”“别说法宝”“别说僧宝”，而这里是说，因皈依的时候如何观想皈依境、自己如何与之相应，是从不同角度来讲的。

丙四（真实皈依）分三：一、皈依境；二、皈依

方法；三、放摄光芒。

丁一、皈依境：

观所缘境虚空中，尤许上师佛尊主。

这里讲到，我们皈依的时候要怎么样观想。皈依的方法我们都知道：一般凡夫人是因为害怕恶趣、害怕世间当中的各种违缘而皈依的；声闻、缘觉是害怕堕入地狱、饿鬼、旁生，为自己获得解脱而皈依的；而大乘佛教徒，是为了利益天边无际的一切众生而皈依的。

“观所缘境虚空中，尤许上师佛尊主。” 皈依的时候，观想的所缘对境是什么呢？就是在前面的虚空当中观想佛尊，比如说观想形象是莲花生大士，实际上与自己的根本上师无二无别。但有时候，你也可以直接把根本上师的形象观在自己前面的虚空当中。就像我们前面讲的，要把上师观为所有十方诸佛菩萨的

总体。

显宗当中的皈依，是把上师当作所有佛法僧的总体。《前行》当中也讲过，上师是三宝的总集。为什么呢？因为上师的身体与十方僧众的身体是无二无别的；上师通过声音来转法轮，断除众生相续当中的无明黑暗，让他们开启智慧；上师的意或者心跟三世诸佛的智慧无二无别。所以实际上，上师就是三宝的总集。

以前我们讲过，从密宗的一些观点讲，就直接观上师，《大圆满虚幻休息》就是这样讲的。

总而言之，我们要经常祈祷上师，你看我们每次上课之前都祈祷法王如意宝。当然有些人说：“我以前没有见过法王如意宝，可不可以观想某某上师，可不可以修他的上师瑜伽？”这也是可以的。法王如意宝的《上师瑜伽·速赐加持》仪轨，下面的小字有

没有注明“可以随意地观其他上师”？可能写是没有写，但当时法王说是说过，真的！

刚才讲的是皈依的对境，就是观上师为一切诸佛菩萨的总体，然后在他面前进行供养、忏悔、祈祷，并观想他的加持融入自己的心，自己的心安住于与上师无别的智慧当中。

丁二、皈依方法：

真实意幻而供养，内外密之供品后，
我与诸众敬合掌，直至菩提为利他，
皈依上师佛法僧，诚心诚意反复行。

这里讲皈依的方法，很多人说要皈依三宝，那皈依的方法有因皈依和果皈依两种，这个一定要明白。因皈依的方法是：

“真实意幻而供养，内外密之供品后，”皈依

的时候，应该先在上师、佛菩萨面前放一些真实的供品，或者是观想意幻的供品，心里面想：“我今天没有带什么供品，也没有带什么供养，钱包里面的钱也拿不出来、也舍不得，买东西也来不及，但是我心里面要观想所有的好东西供养给上师、诸佛菩萨。”这样也是很好的，比较方便。（众笑）

供养有外内密三种，即外面一些物质的供养，里面身口意的供养，还有秘密的供养，比如说密法当中有很多的供品，是比较特殊的一些供品，比如五供等。供养这些供品之后，皈依的时候是这样的：

“我与诸众敬合掌，直至菩提为利他，”观想自己和所有的众生非常恭敬地合掌，直至菩提之间为利益他众而皈依。你看这里是大乘皈依，这是很重要的。

一般我有时间的时候，就用比较广的皈依仪轨，

做比较大的皈依仪式；没有时间的时候，我从二十年前讲《大圆满心性休息》之后，就经常用无垢光尊者的这个方法。

我们做任何一个佛教仪式一定要有依据，要么是以传承上师的教言为依据，要么是以非常有加持的、获得谛实语的圣者的语言为依据，不能你自己心里面想什么就做什么。现在很多佛教徒不懂道理，自己想什么就做什么，有些人甚至自己编一个偈颂、编一个咒语，这是非常可笑的事情，是不合理的。

“皈依上师佛法僧，诚心诚意反复行。”这里讲到，我和众生恭敬地合掌，如果有上师的对境就在上师面前皈依；如果没有的话，在佛像面前你也可以自己皈依：“皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧”。

这是诚心诚意的，不是表面上为了办个皈依证、为了其他目的而皈依的。我们反反复复地每天念诵发

愿文的时候，前面都有一个皈依，这样的皈依非常重要。

《大圆满心性休息大车疏》里面也说了，我们皈依的时候，在上师、诸佛菩萨面前陈设一些供品之后说：“我某某从即日起直至菩提果之间为一切众生而皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧。”这种心态非常非常重要。

我前面也讲了，有些人可能是为了从苦难中得到救度而皈依的，有些人是为了发财升官而皈依的，有些人是为了自身获得解脱而皈依的，但是最好的皈依方法就是为了利益无量无边的众生而皈依。很多人以前可能都在汉地办过皈依证，现在皈依证都已经磨破了，但实际上，到目前为止可能还没有为众生皈依过，大多数人只是“我自己想皈依”。

我采访过很多佛教徒，我问：“你皈依过没

有？”“皈依过。”“你是为了谁而皈依的？”“我为我的母亲身体健康而皈依的。”有些人说：“我是因为自己身体不好才皈依的。”有些人在轮回当中很痛苦，说：“我是为了得到解脱而皈依的。”

所以，为众生而皈依的人非常少。包括我们藏地，人人都会念“喇嘛拉嘉森且奥，桑杰拉嘉森且奥，却拉嘉森且奥……”，我们有时候看到转经轮的周围，很多老修行人都是一边转一边念“喇嘛拉嘉森且奥，桑杰拉嘉森且奥，却拉嘉森且奥，格登拉嘉森且奥”。但是，他们有些人是为了利益众生而皈依的，有些人就是为自己获得解脱而皈依的。其实为自己解脱而皈依是可以是可以，但最重要、最好的皈依方法，就是为利益无量无边的众生而皈依，以这样的心态来皈依的话，意义是非常非常大的。

信三宝者第一富

即使钱财等世间当中所有的东西都没有，但成为一个名副其实的佛教徒或皈依三宝者，也是非常有意义的。

马鸣论师在《大庄严论经》中也说过：“虽无诸珍宝，及以资生具，能信三宝者，是名第一富。”虽然没有任何珍宝，也没有任何的资具，但只要有信仰三宝的机会，他就是世间第一的富贵者，非常有意义的。我特别喜欢这句话。

有些世间人认为：“我需要名车，需要很多很多的财富等。”有些人可能没有这种世间的财物，但他成了一个非常虔诚的佛教徒。他没有各种各样的金银财宝，金耳环也没有——现在很多地方的人戴的金镯特别大，表面上看来，这个人可能很富裕，戴着特别大的一块一块的金子，但是那天有一个喇嘛说：“很

多都不是真正的金，十块钱都能买一个特别大的金镯或金项链。”其实这些没有也可以，我们应该要的是什么呢？如果我们变成一个虔诚的三宝弟子，那确实就是内心非常富裕的人。所以，皈依三宝者就称为世间当中最富裕的人。

丁三、放摄光芒：

观想彼等喜放光，净除自他三门障，
获得一切诸悉地，圆满福资成色身。

这样观想之后，上师三宝生起欢喜心，然后我们观想莲花生大士、观修上师瑜伽的时候，他的身体放出光芒，净除我们自己和众生身口意三门所有的障碍，令我们获得了一切悉地，圆满了福德资粮并成就色身。

所以，如果你没有安住空性，修持显宗当中一般

的皈依时，只是表面上修仪轨，或者只是表面上修上师瑜伽，这样修行的话，只能成为色身的因，只能积累福德资粮。

当然，无垢光尊者在《大车疏》中引用《宝积经》的教证说：“皈依三宝者，二资尽圆满。”皈依三宝的人，两种资粮都可以圆满，也可以这么说。但是颂词当中讲，皈依三宝会圆满福德资粮。其实它是一种有相的修行，如果我们没有学会经常安住光明、安住心性，不一定会圆满智慧资粮，这方面需要考虑一下。

这以上我们讲了暂时的因皈依，不知道大家懂了没有，我该讲的已经讲了，你没有接受是你的事啊——老师已经声嘶力竭地讲了，我叫不叫“老师”啊？

下面讲果皈依，也是分四个方面，首先讲果皈依

的对境。

乙二（果皈依）分四：一、宣说皈依境；二、真实皈依法；三、宣说后得；四、皈依学处。

丙一、宣说皈依境：

究竟果皈依之境，即是唯一之法身，
佛法僧众了义尊，离戏光明之自心。

这个道理可能比平时的佛教概念稍微难懂一点。可能在汉地、在一般的佛学院当中，只能听到前面因皈依的部分，即皈依佛、皈依法、皈依僧——对三宝的皈依；还有些会讲皈依上师，像唐密当中也是有皈依师。

但是在这里，皈依自性的道理是密宗不共的一种皈依方法，这是果皈依的方法。其实这里涉及到藏传密宗，禅宗当中也会经常讲法身和自性，这两者是比

较相同的。

“究竟果皈依之境，即是唯一之法身，”究竟果皈依的对境，实际上就是唯一的法身。

显宗当中，自我想获得解脱和佛果就是果皈依的所缘；还没有得到佛果之前，皈依三宝的整个过程叫做因皈依，我们前面的一两节课当中讲过。在密宗真正的皈依中，三宝的总体实际上是佛尊，佛尊的本体就是法身，法身的本体就是自己的心，所以我们要认识自己的心、安住于自己的心，这就是究竟的皈依。

《宝性论》当中也说：“胜义诸众生，皈处唯一佛。”意思是说，在胜义当中，众生所皈依的对境，其无欺的本体就是唯一的佛陀。

“佛法僧众了义尊，离戏光明之自心。”所以这里讲到，真正果皈依的时候，形象上的佛尊、法宝、僧众不一定是很了义的，最了义的就是我们心的

本体。心的本体是自性光明和本性空性两者无二无别的，这样光明离戏的自性其实是真正的皈依处。如果我们以上师的窍诀安住于这样的自性当中，这就是果皈依。

所以，这个方法跟前面的有些方法稍许有一点儿差别，大家应该明白，《心性休息》当中果皈依的方法是什么样的。

丙二、真实皈依法：

下面讲真正果皈依的方法。前面讲到因皈依的方法，就是在前方观想三宝，为了利益一切众生，在三宝面前求皈依戒。这种皈依的方法实际上是以表示而得的——传授皈依者传三遍“皈依佛、皈依法、皈依僧”，求皈依者也念三遍，最后得到皈依戒。而真正胜义的皈依，是安住在自性当中，最后真正了达空性和光明无二无别的境界，这是究竟的皈依。

世俗皈依道用后，当知一切皆自心，
实无能所皈依故，入定真如境界中，
执著心境非究竟，无愿即为果皈依。

这个很重要，可能很多人不是特别明白。而世俗的皈依、显宗的皈依是所有佛教徒都会的。很多人都会说：“我要不要皈依佛教呢？我暂时不想皈依。”还有些人说：“我现在开始皈依。”大家对于皈依佛、皈依法、皈依僧这样的道理都明白，就是把自己的心移交于对境三宝。

“世俗皈依道用后，当知一切皆自心，”这样的世俗皈依做完了之后，我们要达到更高的境界和层次。刚才也讲了，所有的佛法僧三宝，实际上都是我们自心的一种幻化和显现，所以在外境当中尘毫许也不成立、不可能存在——我们用中观的观察方法来观察也是不能成立的，用密宗的一些观察方法来观察也是不能成立的。

那这样一来，一切全是我们自己的心，释迦牟尼佛也好，上师也好，所有的法宝也好——表面上看来，《般若摄颂》是法宝，但实际上，《般若摄颂》是文字相，这个文字相归根结底是心的一种幻化，这是万法唯心造的道理。

“实无能所皈依故，入定真如境界中，”这样我们就知道，一切皆为自己的心，而且心没有能取所取，因此，我们入定于这样无有能取所取的空性境界当中。

“执著心境非究竟，无愿即为果皈依。”这种境界没有对心和外境的执著，如果对心和外境分开执著的话，就不是究竟的皈依，也不是究竟的境界，所以无有任何的愿求、得到即为果皈依。

在因皈依的时候，我们会想：“我要好好向三宝求皈依，最后我会获得无上的果位。”这是比较普

通的皈依，大家都认为皈依是这样的。但实际上，层次再高的话，就像《六祖坛经》当中所讲，烦恼即菩提，或者说心性即菩提——我们的心跟佛尊没有什么差别，心即是佛、佛即是心。这就是真正的果皈依——无缘、无本体、无有安住。

《中般若经》当中，佛对须菩提说：如果既不缘佛尊，也不思维法和僧，这就是真正的皈依²¹²。我们一旦达到佛法僧三宝都不缘的空性境界，就是达到了最高的境界。

福德资粮和智慧资粮要兼顾

可是我们现在还没有达到这个境界，所以还不能舍弃善法。我们手里要不要拿着念珠呢？还是需要的。要不要拿着转经轮呢？还是要的。因为我们现在

²¹² 《大圆满心性休息大车疏》：《中般若经》中云：“须菩提，何者若既不缘佛，亦不思法与僧，则此为真实皈依。”

还没有达到最高的空性境界。

有些人口头上已经到了这种境界：“我现在什么都不要！”有些人觉得自己是最高的禅宗的根基，甚至有些人对看书、念咒、念诵经文都非常反对：“在境界当中这些都不用修，什么都没有。”

其实，还没有达到这种境界之前，恐怕也不能这样。但是，你也不能太执著于世俗的善法，这两个要结合起来。现在禅宗的有些人可能一直关注一个实相的法，净土宗有个别人可能一直是念诵一些佛号，在这方面比较重视；但在密宗当中，既要关心有缘、有相的福德资粮，又要关心无缘的智慧资粮，其实这两者对于一个修行人是不可缺少的。

我们在入定的时候，或者在真正观察一切万法本相的时候，万法确实是空性的，你看烦恼也是空的，世间的万事万物哪有不空的？表面上看来它是无常

的，但是你再进行观察的时候，会发现它确实也是空性的、没有什么的。

比如说今天心情特别特别糟糕的时候，你用心来观察自己的心——哪里有？如果今天特别特别开心，开心得不得了，一直想笑，嘴都合不拢，但是实际上，这样的心态也是假的，在真正的本相当中也是不可能成立的。

这个时候我们会发现，一切万法真正的本来面目是空性的。但是这样的空性，当我们在安住或寻找实相的时候会找到的，而在现象当中，不一定每个人都能拥有。因此，福德资粮和智慧资粮要结合起来，这个是非常重要的。正因为这样，它的后得是什么样呢？

丙三、宣说后得：

圆满智慧资得法身，如梦幻中作回向。

无缘的智慧资粮达到究竟的时候，就称之为获得了法身。法身实际上也是依靠色身的力量来显现的。也就是说，通过积累福德资粮，逐渐会得到智慧资粮；智慧资粮圆满的时候，法身也会圆满的。

“以此广大之善根，愿众生内自成佛，昔日诸佛未度众，愿我悉皆救度之……”这是《毗奈耶经》里面的一个愿文，我们经常会念诵的。意思就是说，我们以这样的善根，愿所有的众生获得解脱，尤其是千佛没有度化的这些众生，愿我来度脱他们。

这个愿文出自《毗奈耶经》，我们不能认为“它是小乘经典，小乘佛教一点菩提心都没有”，也不能这样看待。我遇到过南传佛教的一个大比丘，我们在交谈的时候，他是这样说的：“你们有些学密乘、学汉传佛教的人，把我们南传佛教当作特别自私的一个

宗派。但实际上，你们可能没有懂得我们的宗派，我们的教义中的确也有菩提心；而且我们的身口意特别调柔，无论任何众生给我们惹麻烦，我们都会修忍辱，比你们大乘佛教的修行人修得还好。”他认为南传佛教的很多修行人，脾气比大乘佛教的修行人还好。他是这样说的，我也相信。确实，可能是他们自己修行的原因吧，我们有时候不知道能不能比得上他们。

现在有些人口头上说“为利益众生”，但实际上，稍微有一点点事情自己都忍受不了，非常痛苦、嗔恨，心情很焦虑、焦躁，这样的人现在越来越多了。

如果大乘佛教的教义真正融入了自己的心，应该是想“以前诸佛菩萨没有度的众生我来度，没有人帮助的众生我要去帮助”，会这样无条件地利益众生。并不是为了宣扬自我——别人看不到，我就不做好

事，而是会默默无闻地做很多很多有意义的事情。你们可能也看到《大车疏》里面《毗奈耶经》的这个回向文了吧？

丙四（皈依学处）分二：一、因皈依学处；二、果皈依学处。

丁一（因皈依学处）分四：一、不舍三宝；二、不欺应供；三、皈依三宝之戒；四、以信供养。

下面讲皈依的学处——皈依戒，即皈依三宝之后有什么样的戒律，有四个方面：不舍三宝、不欺应供、皈依三宝之戒、以信心来供养。

戊一、不舍三宝：

学处分二初因戒，不为王位及生命，
一切奖赏等利益，舍弃上师与三宝。

受了皈依戒之后，很多人应该懂得皈依戒是什么，这个很重要啊。我看很多佛教徒连皈依的基本戒都不懂，每天都在生活中造一些非常不应该造的业。

“学处分二初因戒，不为王位及生命，一切奖赏等利益，舍弃上师与三宝。” 皈依的学处有因戒和果戒，即皈依戒有因皈依的戒和果皈依的戒两个方面。首先是因皈依的戒。第一条是不为王位、生命以及奖赏等利益而舍弃上师三宝。

我们要有这种价值观。比如说，你为了获得王位会不会舍弃三宝，为了当国家总统会不会舍弃三宝？或者有人对你说：“你今天如果不舍弃上师三宝，就要把你杀害！”你会不会舍弃？这个很重要的。

有些人可能稍微遇到一点事情就舍弃三宝了：“噢，只要我获得解脱的话，上师三宝无所谓，我舍弃舍弃舍弃！”为了得到一个奖赏，比如说一万元、

十万元、一百万元、一千万元人民币或者美金，你愿不愿意舍弃三宝？“别人不知道，我舍弃舍弃！钱很好，拿来拿来，我会舍弃！”会不会为了得这样的奖赏而舍弃啊？

真正皈依的佛教徒，他不会舍弃的。以前我们讲《三戒论》的时候，也讲到了阿底峡尊者承许的五种皈依戒²¹³。第一条是遇到危险的时候不舍弃三宝；第二条是遇到重大事情的时候不舍弃三宝；第三条是恒常供养三宝，比如说在路上看到非常好的花园、清静的水、蓝天白云，甚至像《前行》里面讲的，看到特别悦意的、自己喜欢的人和事物的时候，你都可以马上在心里供养；第四条是令自他皈依，因为你知道皈依的功德，所以有机会的时候要经常让别人皈依。

其实，让人皈依不是把别人的教徒抢过来、拉过

213 《三戒论》：“不为命奖舍三宝，何等要事不寻他，常供令自他皈依，顶礼所去之方佛。阿底峡尊许五种，即是共同之学处。”

来，而是当他不懂真理的时候让他懂得真理，所以劝别人皈依很重要。

有时候，我们劝别人皈依可能很困难，尤其是在汉地。藏地的话，基本上所有的人都皈依了，所以在劝人皈依方面没有什么麻烦，大家都是佛教徒，只不过是有些人学得不好而已。但汉地的话，一家人可能只有一个佛教徒，其他人都不学佛。因此，你如果有能力的话，也要经常劝别人皈依。其实这也是一种苦行，是很有意义的。有些人说：“我已经跟他说了三次，他都不皈依，不皈依就算了，我以后再也不理他了！”（众笑）

《大集经》里面有释迦牟尼佛因地的一个公案，我一直记着，非常好的。很早很早以前，有一尊佛叫做毘舍浮佛，在他的教法当中有一个婆罗门，他已经皈依三宝了，是一个虔诚的佛教徒。他有八个弟弟，这八个弟弟既不皈依也不信仰佛教。他很想让他们好

好地信仰佛教，后来他就跟他们讲条件：“如果你们皈依三宝、受持五戒、发菩提心，我什么条件都可以答应你们。”

他的兄弟们跟他说：“你如果能在一千年当中只行持两种行为——要么走着、要么站着，并且七天当中只吃一顿饭，你能这样苦行的话，我们就皈依。”

当时，那个婆罗门就发了大誓愿，他说：“只要你们皈依，乃至能发菩提心，我必定在一千年当中这样做。”因为那个时候人寿非常长，不像现在人七十岁都已经老了。当时他就发愿、发了毒誓：“我一定会实现这些，只要你们八个人皈依……”²¹⁴ 于是他在

214 《大方等大集经》：“时弗沙耶若婆罗门劝诸弟言。汝等贤首。今可归依佛法僧宝。受持五戒离诸放逸。发阿耨多罗三藐三菩提心。时彼诸弟皆悉不肯归依三宝。乃至不肯发菩提心。时弗沙耶若数劝诸弟经于多年。复问诸弟。汝等。何故皆悉不肯归依三宝。乃至不肯发菩提心。竟有何意何所愿求。时彼八弟即作是言。兄能千年修二威仪。惟行惟住不坐不卧。经七日夜限食一揣。修此难行足满千年。然后我当归依三宝受持五戒离诸放逸发于无上菩提之心。弥勒。时弗沙耶若闻是语已。一心喜悦。即为八弟而立誓言。汝等。若能归依三宝。乃至能发阿耨多罗三藐三菩提心不退转者。我今必当千年之中不坐不卧七日夜限食一揣。我立誓已。于千年中若昼若夜。乃至一刹那顷念于坐卧。乃至七日夜过食一揣。永当使我违三世佛。违六波罗蜜。违十善业道。不成阿耨多罗三藐三菩提……”

一千年当中，七天只吃一顿饭，不坐不卧，后来已经圆满了。因此这八个人就受了三皈五戒、也发了菩提心。佛经里面讲，很多人、天人、非人等依靠他也都皈依了；后来他出家了，通过他的威力，很多人也已经解脱了。

我们看到这些公案的时候会发现，自己的恒心不够，精进心不够。我们可能只是在不同的时候劝他人一两次，如果他表示拒绝，我们就再也没有勇气、没有力量了。我们的发心应该要比较长远，不能因为做一两件事情遇到挫折就退了。其实真正有智慧的人，对最有意义的大事不会轻易放弃、不会轻易舍弃，这就是智者的选择。

刚才讲到，阿底峡尊者所讲的皈依戒，第四条是令自他皈依。第五条是，无论到哪里去，都要顶礼佛陀。我们佛教徒无论在任何时候，看到佛塔、佛像、出家人，心里都要恭敬顶礼。但也并不是看到一个出

家人就马上在泥土里磕大头，这样的话，非佛教徒看到了会想：“哇，这些人到底在干什么啊？”也不能在高速路上面看到什么就开始顶礼。哇，这个小孩儿睡得好香哦！（众笑）

戊二、不欺应供：

不欺上师应供处，断除恶言谤圣者。

第二个学处是，皈依上师三宝之后不欺感应供处，即再也不欺骗应该供养的上师——三宝的总集，更不要用恶言诽谤上师、圣人等。

我们皈依之后，在行为上一定要注意。我们有时候可能因为凡夫的习气、世间的习气比较严重，遇到一些特殊情况就经常在对自己有法恩的上师面前说一些妄语、欺诳语，经常欺骗他们，这是非常不合理的。甚至有些人会故意或无意地用种种语言来诽谤他

们，有些人表面上对他人赞叹，但实际上完全是一种诽谤，这种情况是非常可怕的。

因此皈依三宝之后，尤其是对自己的上师、三宝中的僧众，如果你没有非常清楚、没有真实的依据，不能随意地诽谤，诽谤圣者的过失是非常非常大的。所以，故意造这样的过失是没有必要的。

《六度集经》中讲到，有一个国王是信奉佛教的，他劝整个国家的民众信仰佛教，而且在政策上也给了他们一些宽裕，比如信仰三宝的人都可以免税。这个时候，很多非佛教徒为了免税就开始皈依佛教，后来佛教团体出现了鱼龙混杂的现象。

有一次，国王为了试探民众的信心，就发布敕令说：“不诽谤佛教、不舍弃佛教的人都要砍头。”那个时候，很多人就纷纷放弃了佛教。有一个老修行人说，他既不会诽谤上师三宝，也不会舍弃上师三宝，

就算遇到生命危险也不会欺诳上师和三宝，态度非常非常坚定。之后，国王就把他当作国师，觉得这个老修行人真正是在内心当中信仰三宝的。由此我们会看出什么是真正的应供处。

有些人会故意、或无意地欺诳上师三宝，包括现在的网络上也有这样的情况。最近我们学院没有网络，我觉得还是很舒服的；有网的时候很多佛教徒其实也做不了什么事情，每天都是欺诳自己、欺骗自己，好像也没有什么意义。

其实，世间很多表面上的进步和发展，可能会给人心带来一种污染和痛苦，我们逐渐也会变得非常可怜、眼花缭乱，当我们离开这个世间的时候，也许就不知方向了。古人或者一些老修行人是不会这样的，因此我们有时候可能要观察这个世间。人人都做的事，你要去观察，该做还是不该做——用自己的智慧来观察自己的身心，这是很有意义的。

戊三、皈依三宝之戒：

自此皈依佛陀后，不礼其余诸天尊，
皈依正法不害众，皈依僧不交外道。

“自此皈依佛陀后，不礼其余诸天尊，”这个颂词是基本的皈依戒。《前行》里面也讲了，《涅槃经》当中也讲了，一般来讲，皈依佛陀之后，我们不能顶礼其他的世间天尊等。

如果我们表面上顶礼其他的天尊或外道各种各样的神像，其实并不是犯了皈依戒，只不过有少许的过失。

现在有些人会在佛堂里放一些其他的東西，还是尽量地不放。如果有一些特殊的情况，比如说南方那边，整个家族一直传下来的个别天尊的像、圣尊的像等，对于这些他们比较担心，不放也不行。其实我觉得，有时候把他当作护法神，有时候把他当作诸佛

菩萨的化身，也许过失不是很大的，但是也不是特别好说。

当然也不需要特别害怕。有时候，人们好像有各种顾虑，比如，“两个佛尊可不可以放在一起啊”，“藏传佛教和汉传佛教的佛像可不可以放在一起啊”，“那个法本和这个法本可不可以放在一起”。有时候很多佛教徒有特别多的顾虑，其实也不需要这样。但是有些人什么顾虑都没有，什么都放在一起，这也不合理的。

总之，皈依佛以后，不礼其他世间的各种教主、天尊。

“皈依正法不害众，”皈依法之后，尽量不害所有的众生。尤其是杀生方面，我们皈依三宝之后，一定要尽量注意，不要故意杀生，否则可能要重新受皈依三宝的戒。

“皈依僧不交外道。”皈依僧众之后，不能交往对佛教有相反见解和行为的人。

以上讲的是皈依三宝之戒。

戊四、以信供养：

以信供养三宝相，日夜随念恒皈依。

我们皈依上师三宝之后，恒时都要尽心尽力地供养，日日夜夜随念三宝。

其实在末法时代，真正的佛陀并没有显现，上师实际上是代表佛而显现的。佛陀在佛经中也讲了：“末法五百世，我现善知识……”我在末法五百世显现为善知识，佛陀对阿难尊者等很多弟子也是这样讲的。

实际上，上师是佛的化现，文字也是佛的化现。《耳饰经》当中说：“末法五百世，吾现文字相，意

念彼为我，尔时恭敬之。”佛陀说：末法五百世的时候，我显现为文字相，那个时候你们把它意念为我，并对它恭敬。

因此，现在给我们开示解脱道的文字也是佛的化现，给我们开示解脱道的善知识也是佛的化现。

所以我们在日日夜夜当中，最好一天昼夜六时随念三宝——念《随念三宝经》，经常随念上师的功德，念上师的仪轨、赞颂文等；如果没有时间，就一天三次或者一天一次随念三宝，我们作为一个佛教徒，每天修一次上师瑜伽非常有必要。因为三宝的功德的确不可思议，即使你不想什么其他的，只想自己获得安乐的话，这个也是非常重要的。

《地藏十轮经》中也讲了：“三界中安乐，皆由三宝生，故求安乐人，常供养三宝。”意思是说，三界当中所有的快乐全是由三宝而产生的，求安乐的

人要恒时供养三宝。所以，作为真正的佛教徒，早上起来的时候供水、供灯、供香等，这一点应该能得到。

现在有些佛教徒可能不方便设佛堂，那你用一些其他的方法来供佛也是可以的。有一个佛教徒说，家里的人全都不信仰佛教，没办法，只有在包里放一尊释迦牟尼佛的像。供养的时候，她不敢在外面供养，而是拿一瓶香水，一边涂自己的身体，一边给佛像也涂一涂，表示对他供养。我想，以清净的心这样做也是可以的。一方面，以香水涂抹自己的身体，别人也不会说你；另一方面，把香水涂到自己身上的时候，不小心涂到佛像上，以这个来作为供佛（众笑）。这是条件不允许的情况。

在其他情况下，有些人好像出门也好、在家里也好，对形式上的这些事一点都不在乎，天天都是安住，连一个供水杯都从来不换。但有些人也不太会供

佛，我那天看到有一个人，在每一尊佛像面前都放一罐红牛和一个苹果。其实你可能心很清净，但是这看起来也有点怪怪的（众笑）。可能是他自己喜欢喝红牛，所以就在每一尊佛像前面放一罐，佛像也很整齐，佛像前面的苹果和红牛也很整齐。

丁二（果皈依学处）分二：一、真实学处；二、失毁之因。

戊一、真实学处：

果戒等性当勤守，不念贤劣无取舍，
不依戏论修法性，皆于圆一坛城行。

“果戒等性当勤守，”我们前面讲的是果皈依，那么果皈依的戒律是什么呢？即经常处于一种平等、光明、空性、等性当中很精勤地守护——心安住于空性、光明当中，然后经常护持它，用正知正念来守护它。

“不念贤劣无取舍，”在这个时候，你不会去分别妄想“这是好的、这是不好的，这是善的、这是恶的……”，贤劣、取舍什么都没有。

“不依戏论修法性，皆于圆一坛城行。”也没有有无、好坏的戏论，全部在一种离戏光明的法性当中安住，这就是圆满融于一个坛城的果皈依的修行方法，也是皈依戒。

因为密宗处于一种非常高的境界，这个时候显宗当中基本的皈依戒全部都能护持。当然，显宗基本的皈依戒都不会护持的人，要想达到更高的境界是非常困难的。但你如果有了这个基础，然后到了更高境界的时候，你会经常处于光明、空性、平等的境界当中。这个时候你就不需要取舍，不需要有很多贤劣的分别——这是好、这是不好……

本来，我们前面引用《涅槃经》说：皈依佛以后

不要皈依其他的天尊，皈依法之后不能害众生，皈依僧以后不能跟其他见修不同的人交往。但是，如果你到了自性光明境界当中的话，那么佛法 and 非法也没有什么，好和坏也没有什么，取和舍也没有什么，全部都是处于无缘空性的境界当中。在这个时候，所有的此法、彼法都消于法界，这就是果皈依最高的戒。

下面讲皈依戒什么时候失毁。就像受比丘戒和比丘尼戒有破戒的因，受菩萨戒也有破戒的因，受持密宗金刚乘戒也有它破戒的因。那么这里，皈依戒坏戒的因是什么呢？

戊二、失毁之因：

相似舍因超受时，真实舍因生邪见，
失毁学处向下堕，当具正念慎取舍。

“相似舍因超受时，” 皈依戒有两种舍戒的因，

一个是相似的舍戒因。从一个人刚开始皈依，到后来在漫长的岁月当中一直修行，最后真正获得了像释迦牟尼佛那样圆满菩提正觉果位的时候，皈依戒的时间就已经到了。

因为你是大乘皈依，是为了利益众生、发愿成佛而皈依的，所以当你成佛的时候，皈依戒的时间就已经超过了，这个时候，你原来的戒已经舍了。但这是一个相似的舍因，并不是真正的舍因，当你获得佛果的时候，大乘的皈依戒在形相上是没有的。这是第一个舍戒的因。

“真实舍因生邪见，失毁学处向下堕，”第二个是真实的舍因。如果你的相续当中对三宝生起邪见，真正毁坏学处——皈依戒全部都舍弃，诽谤三宝、放弃三宝，发起誓言从此之后再也不皈依、不信仰佛，对法宝也不恭敬，损害众生，所有的三宝都不放在眼里，那就是失坏誓言了。这是真实的舍因。

无论怎样，后面这种破皈依戒其实对你的今生和来世都非常不利。就像一个腐败的国王不会有好的命运，或者一个护送者欺骗人的话，被护送的商人也不会有好的结果，同样的道理，如果我们破了皈依戒，过失是非常非常多的。

“当具正念慎取舍。” 因此我们应该断除这种破戒的因，以正知正念来护持自己的皈依戒。

我们学院里面大多数都是出家人，但今天现场听课的大多数都是在家人，那在家人至少要有个皈依戒。《大涅槃经》里面讲，受持皈依戒的人就是真实的优婆塞，是一个真实的居士²¹⁵。

所以我想，如果连这一个戒律都没有的话，要获得解脱是非常困难的。就像《亲友书》所讲，就像大

215 《大圓滿心性休息大車疏》：《大涅槃經》中云：“何人皈依佛，彼為真居士，恒時不皈依，其餘諸天尊；皈依正法者，遠離損害心；皈依僧眾者，不交往外道。”

地是万物生存的因一样，戒律是一切功德的根本²¹⁶，如果你相续当中连皈依三宝的戒都没有，那将来连获得一个人身都是非常非常困难的——要获得善趣、获得人身，一定要有一个戒律的基础，如果戒律的基础都没有的话，那转生于善趣是相当困难的，《俱舍论》的观点也是这样。

所以作为在家人，至少也要护持皈依三宝的戒；在这个基础上，你可以有居士五戒里面的一分戒、两分戒、三分戒、四分戒乃至圆满的居士戒；然后在这个基础上，你如果有真正看破今世的出家意愿，也可以再看情况。

所以我们要受持皈依戒、护持皈依戒，终生对三宝的信仰不退，对上师的信心不退。刚开始谁都有三分钟的热情，但是慢慢就没办法稳固了。因此应该用自己的心来观察自己，好好地护持皈依三宝的戒，这

216 《亲友书》：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”

样以后，今生当中的解脱也会有希望的。

这以上已经讲了因皈依和果皈依的所有内容，下一节课会讲皈依的功德和利益，明天我们会把这一品讲完。

第 39 课

2015 年 7 月 24 日

下面讲《大圆满心性休息》里面的皈依，讲最后一部分皈依的利益、功德，分七个科判来宣讲，首先讲救护诸世的利益。

乙三（皈依之利益）分七：一、救护诸世之利益；二、圆满二资之利益；三、无量功德之利益；四、蒙受善法天尊护佑之利益；五、具有无量之利益；六、诸德所依之利益；七、遣除有寂衰败之利益。

丙一、救护诸世之利益：

有些人经常讲，皈依不皈依是一样的，只要心

中有佛，或者变成一个善良的人就可以了，不一定非要受佛教的皈依。这种说法实际上是因为不了解皈依，在世间当中，当人们对任何一种知识不了解的时候，就会说出一些比较幼稚、片面的话，这也是正常现象。但是，如果真正懂得皈依的意义和价值就会知道，实际上并不是这样的。

见他依处皆欺惑，更加诚信大悲尊，
生生世世救离畏，何有胜彼之利乐？

“见他依处皆欺惑，”当我们通过智慧进行观察的时候会发现，其他的依处，比如世间的邪魔和其他道的皈依处，他们自己在轮回当中还没有获得真实的解脱。如果皈依他，他不可能让你安全地到达彼岸，因为他自己还没有究竟、还没有解脱。因此，世间当中许多的天龙、邪魔等，都是欺惑性的，并不能永久地保护你。

“更加诚信大悲尊，”发现了其他种种依处皆是欺惑性，我们就更加对以本师释迦牟尼佛为主的、对一切众生具有大悲的尊主生起强烈的信心。

“生生世世救离畏，何有胜彼之利乐？”他们成为我们生生世世真正的救护者，让我们在生活当中远离一切暂时和究竟的怖畏、畏惧，所以在这个世间当中，哪里有比他们更加殊胜、更加超胜、更能带来利乐的皈依处呢？

因此通过皈依三宝，能断除三恶道的门。我原来看过一部经叫做《猪传经》，这部经在藏文当中应该是有的，但汉文当中没有发现。其中讲道：“何者皈依佛，不堕恶趣中，离开人身已，转生为天身。”如果谁皈依佛，就不会堕入恶趣，离开人身的时候就会转生天界。谁皈依三宝的话，将来不堕三恶趣，其实这也非常重要，因此要想不堕三恶趣，即生当中就要皈依，否则连不堕三恶趣的把握也是没有的。

汉传佛教的《经律异相》当中讲到一个公案。释迦牟尼佛在忉利天为母说法的时候，有一个天人用天眼通来观察自己的后世，发现自己再过七天会转生到人间，并且会转成一个母猪的猪仔，他当时特别特别痛苦。

后来，有些天人建议他去拜见世尊，他去拜见的时候，就讲了他将转生猪仔的这件事，佛陀告诉他：“你在三天当中尽量不断地念诵三皈依，‘皈依佛、皈依法、皈依僧’。”他按照佛陀的要求在三天当中念诵皈依偈，后来就死了。

死了之后，他没有转生到旁生界当中，而是转生为一个长者的儿子，而且生下来就会念“皈依佛、皈依法、皈依僧”。当时，长者不在家，而夫人和侍女都在。因为他生下来的时候并没有哭，而是念皈依偈，他母亲和身边的人都非常害怕。可能他们那个地方是不信仰佛教的，人们觉得这是天魔等化现的，准

备把他杀掉，后来有人建议，还是等他的父亲回来再说。

他父亲回来之后，知道他是一个非常特殊的孩子，就说：“像这样念诵皈依三宝的偈颂，可能有些八十岁、一百岁的老人也不一定会，他这么小就会念诵，应该是很好的，不能杀掉，而且应该好好地保护。”

他小的时候一直都会念皈依偈，到了六岁的时候，他遇到了舍利子、目犍连和僧团，他非常欢喜，并跟他们结上了善缘。当然，后面还有很多比较殊胜的事迹。

总而言之，可能在座的有些人认为皈依不皈依都是一样的，这说明你并没有懂得皈依的意义和利益，人在没有懂得的时候都会这样说的，像刚才讲的一样，这也是一种非常正常的现象。但是懂得皈依的

人，应该在有生之年不要失毁皈依，应该很努力地去保护它，这样我们会获得什么呢？会获得一切快乐，会生生世世皈依救护者、远离怖畏。

佛陀在《文殊师利问经》当中也说：“若依佛法僧，及以四圣谛，胜安隐归依，一切苦解脱。”皈依佛法僧、四圣谛的人，他所皈依的是最安稳、最殊胜的皈依处，因此将来在世间当中所有的痛苦都会得到解脱。

确实在世间当中，一个是皈依三宝，会消除你今生很多的畏惧和恐怖；还有一个，是真正懂得苦集灭道四圣谛的道理，并且皈依它、相信它、学习它，这样也能解决生死当中的一切痛苦。所以，我们要尽量学习这方面的道理。

下面讲，皈依可圆满智慧资粮和福德资粮。

丙二、圆满二资之利益：

清净诚信心田上，灌溉福慧之甘霖，
生长善法界苗芽，成熟圆满佛庄稼。

皈依起到什么样的作用呢？在皈依之前，我们需要三种信心，即清净信、欲乐信和不退转的信心。在这样清净信心的心田上，如果用智慧资粮和福德资粮的甘霖来灌溉，自己的如来种子就会发芽并逐渐生长，善法的苗芽会慢慢开花结果，最后成熟如来的庄稼。

大家都知道，在世间当中，有了田、种子、雨水和其他各方面因缘的时候，就会慢慢生长苗芽，并逐渐成熟庄稼。同样的道理，我们先以信心皈依三宝，皈依了三宝就会积累资粮；积累资粮以后，善法会日日增长；善法日日增长的话，将来就会成就。这些还是很重要的。

有时候人们可能比较愚痴，不懂皈依三宝的功德和利益，这样的话，对三宝的信心不一定很稳固。因此，皈依三宝者，暂时会增长福慧殊胜资粮和世间各方面的法，究竟会获得圆满正等觉的果位²¹⁷。

《佛说佛名经》当中说：“三宝则是一切众生良友福田，若能归向者，则灭无量罪长无量福，能令行者离生死苦得解脱乐。”意思就是说，三宝实际上是一切众生最好的良友福田，如果我们去皈依，无量的罪业可以消除，无量的福也可以增长。所以，灭罪、增长福德需要有一种方便方法，这个方便方法就是皈依三宝。皈依三宝一方面是一种忏悔，另一方面是增长福德最重要的一种方法。

懂得了皈依的功德和利益，大家可能也会对此深信不疑的。尤其是真正有智慧的人，他会明白三宝真

217 《大圆满心性休息大车疏》：《涅槃经》中云：“皈依三宝者，福慧胜资粮，世间佛法增，终获正等觉。”

正的功德是什么，这个非常重要。

接下来讲，皈依三宝还有无量的功德。

丙三、无量功德之利益：

如法行善知惭愧，具有正念不放逸，
获得诸多之功德，心现总持云智日，
梦中亦见不离此，忆念宿世种财饰。

这里说，我们皈依三宝之后，还有无量无边的功德，有哪些功德呢？

“如法行善知惭愧，”皈依佛以后，我们会如法地行持，会知惭有愧。

我们都知道，一般佛教徒在各方面的行为上不会乱来，他有自己的一种约束和惭愧心。

“具有正念不放逸，获得诸多之功德，”皈依法

之后，用正知正念来守护自己的相续，用不放逸来经常小心翼翼地守护三门，诸如此类，皈依法的人也会获得许许多多的功德。

我们知道，皈依法之后，法的一些加持和能力，自己自然而然会得到的。这是皈依法的功德。

“心现总持云智日，梦中亦见不离此，忆念宿世种财饰。”皈依僧众以后，自己的心里会显现智慧的日光，并且经常显现各种总持、等持，像云雾缭绕般特别丰富的功德自然而然会具足。这样皈依僧众的人，白天不离三宝的显现，甚至在做梦的时候也不离开佛法僧三宝。同时也能忆念自己的前世，具足各种各样世间的功德。

其实，并不是因为我是佛教徒，就故意赞叹佛教，而是因为人们在皈依之后，无论遇到世间什么样的现象，确实都会转为道用。在“文化大革命”期

间，或者在其他任何一个时代当中，很多佛教徒表面上好像有各种各样比较复杂的境遇，但实际上，因为他们懂得了皈依佛法僧的道理，所以在任何环境当中都会快乐的。

我那天看到，监狱里面的有些佛教徒，确实气色都有点不同。包括到国外的时候，我也看到一些监狱里面的人——每个地方都是一样的，监狱是一个受惩罚的环境，他们可能因为一些前世的业力而入狱，但是有信仰的人会有他的一种面对方法，并不是我们所想象的：“噢，他可能很苦！”他的整个环境也许是很苦的，他没有自由了，但是他内心很开通、很开放。

的确，很多佛教徒也是这样，不管是什么身份，今生也好，来世也好，都可能遇到各种各样的情况。有些确实是自己在行为上犯了法，但有些可能是前世的业力现前，也许还有其他的一些原因。也就是说，

作为佛教徒所承受的一些痛苦，有些确实是自己造成的，有些则不一定，也许它的真相在短短的几十年、几百年当中不会被发现。

我们回顾历史的时候，会发现有很多非常复杂的事情。有些佛教徒在不同的环境当中，表面看来会感受一些约束，而有智慧的人才会知道背后的状况，没有智慧的人可能只看一些现象。所以，当我们看见世间当中的佛教徒或者其他人，在感受痛苦或人生发生个别变化的时候，也应该从不同方面来理解，这是非常重要的。

当然，我们讲皈依三宝的时候，这几个功德一起讲也是可以的。比如说，皈依佛有知惭有愧的功德，也有具正知正念、不放逸的功德，也有总持、等持等一切功德在心里显现，也有连梦中也不会造恶、不离三宝等功德。皈依法也是一样，这几种功德都有。按照无垢光尊者《大车疏》里面的教证，皈依三宝分开

来讲也有很多不同的功德²¹⁸。

总而言之，我们自己也会经常感觉到，无论在什么时候，无论谁忆念佛陀，佛陀都会显现在他的面前。虽然我们眼睛不一定看得到，但是他始终为你灌顶、为你加持，这是毫无疑问的（关于这一点，《释尊仪轨》前后都引用了很多教证²¹⁹，你们应该记住），是非常重要的事情。

丙四、蒙受善法天尊护佑之利益：

这里讲，皈依三宝的人会蒙受其他天尊的加持和佑护。

自成二利众皆喜，终成众生之依处，

218 《大圆满心性休息大车疏》：《施宝童子请问经》中云：“皈依佛者，一切善法皆明显增上，知惭有愧；皈依法者，常不放逸，具有诸多功德，恒时能忆宿世，具有修法之缘分福德；皈依僧者，自心堪能，具众多等持总持法门，种姓恒时高贵，梦中亦不离佛法僧。”

219 《释迦佛修法仪轨》：如《三摩地王经》云：“散步安坐站立卧，何人忆念能仁尊，本师恒时住彼前，彼者将获广大果。”……经中云：“何者作意佛，佛安住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。”……

作为有情之至亲，故得三身之财富。

学会记录

可以啊，我看到很多居士、出家人听课的时候都在记录。其实记录很重要，因为有时候我们的智慧等都是有限的。以后，我们佛教徒遇到一些重要的场合、听一些法师的课，或者听谁讲一些重要的话，都应该学会记录下来，这样很有意义。我在好几年前做的一些记录、笔记，包括在学院管理会议上的一些记录，现在看来是很有价值的。

去年，有一些我熟悉的学生去美国、德国、澳大利亚等国家，他们有些人问我：“我到那边去干什么？”我说：“一方面你好好学习，另一方面，你最好每天把在那里的生活和情况都记录下来。当你毕业的时候，这也许是你个人的一大笔财富；当你到了老年的时候，这也许是很有意义的。”

所以，我们佛教徒要学会记录。当然，没有必要的时候也不用记，比如吃饭的时候就没有必要拿着一个笔记本。但是在听课的时候——有时候是真正有人讲课，有时候是通过光盘来听课，这时大家应该很认真地把重要的话、教证和心里有好感的那一点记录下来。如果记录下来，每天都记有日期，久而久之，它会成为出世间的一个笔记，这也是很好的；世间当中，我们不一定能把所有的事情都记录下来……

有些大学里面有很好的习惯，学生们会把老师的有些话记录下来；而有些大学特别差，好多学生在听课的一个小时当中全部睡觉。

我那天去一个学校，表面上看来，学生的衣服都非常整齐，我很欢喜：“哇，今天我在这里讲的话，应该对他们有一点利益。”可我讲了十五分钟的时候，前排的好多人都已经睡着了，有些歪到东边，有些歪到西边。我中间故意停了几次，喝个茶，还故意

瞪了一下。但是人已经睡着了，你在他面前怎么瞪也没有用，他看也看不到、听也听不到。（众笑）

后来他们就非常影响我的演讲，我演讲得很不成功，不成功的主要原因是我看对境的状态不对。其实，即使你用一种假装的眼神、用很专注的样子看着我，我好像也会觉得很有力气：“噢，我可能讲得很好，他已经专注了！”还有些人是装着点点头：“嗯……”（众笑）这都是一种外在的现象，但是大家确实要把听课当作生活当中、生命当中很重要的一个环节。

我们应该学会佛教里面讲的闻法规律，藏传佛教的有些上师每天都提示闻法规律。所以，以后不管是在网上听课还是在现场听课，大家都应该买一些笔记本，做一些记录。我那天看到，有一个人从 2006 年开始一直学到现在，他用好大的笔记本写了很多本，作业做得特别多，非常随喜！我当时说：“这个还是很

有意义的，你死了以后最好把它好好保存。”（众笑）

确实，以前藏地有些高僧大德到外面去求法，他们求法时所获得的传承，光名称就有一大函。有时候，我们对待真正有价值的智慧方面，还是需要有一些不同的方式，不然，佛教徒在哪里听课就像农民参加农村会议一样的。（众笑）

“自成二利众皆喜，”如果我们皈依三宝的话，会得到什么呢？其实自利和他利都会得到的，而且很多众生都会欢喜。

如果我们非常认真地皈依三宝，自己也成为一个非常守规矩的人，那人人都会欢喜；不仅是人欢喜，非人等很多其他众生也会欢喜。

“终成众生之依处，作为有情之至亲，故得三身之财富。”这样一来，这个人最终会成为很多众生的依怙处、众生的至亲，他慢慢会获得三宝的庇护，并

获得法身、报身、化身的无量财富。

也有教证说：“皈依三宝者，速疾得佛果。”以前我们也讲过吧，有一部经叫做《佛说灌顶经》，其中说：当你皈依三宝的时候，有三十六尊天尊保护你；如果在这个基础上受持五戒的话，每一戒有五位天尊保护，总共有二十五位天尊保护²²⁰。因为有这么多天尊已经保护着你，所以我们经常讲，皈依三宝者在三宝的庇护和加持下，一般不需要其他什么人保护。

“独来独去”亦无惧

其实，我们有些法师，自己稍微有点能力的时候

220 《佛说灌顶经》：“佛语执持长者。汝审能尔者可礼敬三宝。执持长者即便胡跪合掌礼佛。于是与世尊授三归。受三归已当有三十六善神王。随逐护汝身。佛复告言善男子汝能远恶。求善知识世之希有。我当更授汝五戒之法。佛言第一不杀第二不盗第三不邪淫第四不两舌恶口妄言绮语第五不饮酒。长者执持已受三归及五戒竟。佛语长者。汝能持是归戒。游行之处可无所畏。戒神二十五归神三十六。常随护汝。外诸恶魔无敢当汝者。长者从佛受归戒竟。佛为说法。欢喜信解礼佛而去。”

最好不要摆架子。当然，出去的时候，女众有一些特殊的戒律，需要有人陪伴，戒律上是有要求的。但男众的话，最好不要摆架子：“这是我的徒弟，那是我的徒弟。”我们佛学院的有些法师从外面回来的时候也是：“这就是我的徒弟，这就是我的徒弟，这就是我的徒弟。”好像三怙主一样的，旁边带三个徒弟。

（众笑）

其实徒弟多了非常麻烦的。我是除了一些重要的事情要做以外都不带徒弟，带徒弟是非常麻烦的。有些上师的徒弟会在中间告状、说很多是非，后来徒弟自己也很痛苦，如果上师自己没有见解、没有智慧的话，就经常被身边的徒弟转来转去，也是非常麻烦的。

所以，如果身体特别不好，走路也特别困难，你找个徒弟扶一扶也是可以的。但除此之外，一般很多年轻的法师，不建议带徒弟吧。其实你生活也可以

自理，吃饭也可以自己吃，没有徒弟也是可以的。否则，别人看起来会觉得：“哇，这个法师很了不起！前后、左右、上下都被保护着。”但实际上，如果是一个真正的佛教徒，你看，三十六尊再加上二十五尊，总共六十一尊，是吧？六十一尊天尊一直保护着你，这些徒弟不一定用得上。（众笑）

如果人真的要死的时候，徒弟也是帮不上的。去年在成都，有一个藏传佛教的大德，他有好几个徒弟，最后徒弟和上师全部都被杀了。当时我们佛学院有一个堪布，他出去的时候经常不带徒弟。别人说：“你带个徒弟吧！”这位堪布说：“你看带徒弟用不上吧，这次他们都遭殃了，带徒弟有什么用？该遭殃的时候都会遭殃的。”

同样的，我们皈依了三宝的话，其实就有了很多保护。除了极特殊的一些情况，比如是女众的身份或者身体不好的时候，可能有必要带徒弟出去，除此之

外，法师们尽量不要带徒弟。

我们生的时候也是独来的，死的时候也是独去的，所以《无量寿经》中说“独来独去”²²¹，这样也是比较好的。有一些僧众保护的话也可以，但是皈依三宝的人会有很多保护的，不用特别害怕，无论到哪里去都有很多天神保护，他们可能比我们人还有能力，确实是不可思议的。

丙五、具有无量之利益：

这里总共讲了皈依的七个功德，现在讲第五个，皈依具无量的利益。

皈依功德若有形，超胜虚空无量倍。

如果皈依的功德有形状的话，那在虚空界当中都

²²¹ 《无量寿经》：“人在世间爱欲之中。独生独死独去独来。当行至趣苦乐之地。身自当之无有代者。善恶变化殃福异处。”

是无法容纳的，是非常大的。

佛经里面说，如果皈依的福德有形色，则遍于虚空界，并且较之更加超胜²²²，皈依的功德是无量无边的。所以，如果皈依三宝的话，住在寺院里面也好，在尸陀林也好，在野外也好，无论是在哪里，都不会有什么畏惧和痛苦。

其实，没有皈依的人心里是很空虚的。如果有皈依的话，除了前世个别的定业成熟以外，的确是没有什么痛苦的。如果真正前世的定业成熟，那你无论在哪里，都会受到一些业力的果报，这是没办法的，是不可退的。除此之外，很多痛苦依靠皈依都可以消除。

《日藏经》的教证在《大圆满前行》里面也讲过：“皈依佛陀之众生，俱胝魔众不能害，纵然失戒

²²² 《大圆满心性休息大车疏》：《无垢经》中云：“皈依之福德，倘若有色相，则遍布虚空，较此更超胜。

心烦乱，亦定趋向解脱道。”²²³《大车疏》里面也引用了这个教证。意思就是说，皈依佛陀的人，即使有成千上万、俱胝魔众也不会害你——你一心一意皈依佛的话，不会有这方面的危害；即使你即生当中因为种种原因，戒律守得不是很清净，自己的心里也产生各种各样贪嗔痴的烦恼等，但是一心一意皈依佛的人，最终也会通过忏悔得以清净，最后前往解脱道。

所以，有些人可能以前受过居士戒，中间因为烦恼深重破了戒；有些人以前出家，后来还俗了。然后他自己就觉得：“噢，我现在一切都完蛋了！”于是全部放弃，其实这也不是很合理的。你以前有个别的善法已经放弃了，在实在没办法的情况下犯了罪，但是，你内心当中皈依佛的心一直没有退的话，很有可能获得解脱啊！《日藏经》的教证也是这样的。因为皈依有这样的功德，所以我们也要尽量地劝别人皈

223 《大圓滿前行》：此外，又如《日藏经》中云：“有情谁人皈依佛，俱胝魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。”

依，这是非常有必要的。

皈依的功德是非常非常大的。在《大藏经》里面有一部经叫做《佛说希有较量功德经》，也叫《希有希有经》，这个经典不是很多的，其中讲了皈依的功德。当时阿难尊者问佛陀：“皈依佛、皈依法、皈依僧到底有什么样的功德和福德？”佛陀回答说：“在两万年当中，对三千大千世界所有的佛陀，以饮食、珍宝、药物等各种各样的供品不断地供养，甚至这些佛陀圆寂之后，在他们的七宝舍利塔前，也进行各种各样的供养，包括用一些鲜花、花鬘、幡幢等，这个功德大不大，福德多不多？”

阿难尊者说：“这个福德是非常多的。您看两万年当中不断地供养这么多供品，而且不是供养一尊佛、两尊佛，而是供养三千大千世界这么多的佛，功德不可思议，是非常大的。”

佛陀说：“如果有人以真诚的心、虔诚的心、纯真的心，口里说‘皈依佛、皈依法、皈依僧’，那这个功德超越前面的功德百倍、千倍、万倍，甚至无可言说的倍数。此外，虔诚地皈依佛陀，然后乃至弹指顷受持十善，这个功德也是不可思议的。”²²⁴

刚才讲的《佛说希有较量功德经》，你们方便的时候看一下。现在佛教徒经常看这个、看那个，好像在网上也是这样，其实还是要看一些有意义的。这些是佛亲口所说的经，对于这里所讲的功德，也许对佛教理论和修行体系不是很了解的人会说：“噢，是了

224 《佛说希有较量功德经》：“……佛告阿难。若复有人直能供养一佛世尊。满二万岁。四事具足供养恭敬。乃至灭度收其舍利。起七宝塔。一一宝塔。皆以华香伎乐幡盖香油灯烛。一切奉施其福尚多。无量无边不可称数。何况满三千大千世界诸佛如来。二万岁中常以四事供养供给。乃至灭度收其舍利起七宝塔。一一宝塔。各以华香伎乐幡盖及香油灯。种种所须悉皆供养。实得无量无边不可算不可数福德之聚。佛言。阿难。犹不如是善男子善女人。以淳净心作如是言。我今归依佛。归依法。归依僧。所得功德胜前福德。百倍千倍万倍。不可算数言辞譬类所能知及。

尔时世尊。复告阿难。若有人能归依佛竟。归依法竟。归依僧竟。乃至一弹指顷能受十善。受已修行。以是因缘得无量无边功德。阿难。若复有人能一日一夜。受八戒斋已。如说修行。所得功德胜前福德。千倍万倍百千万倍。乃至算数譬喻所不能及。阿难。若能受持五戒尽其形寿。如说修行。所得功德胜前福德。百倍千倍万倍千亿万倍。非算数譬喻所能知及……”

义还是不了义啊，到底是怎么样？”但这是你片面的思想和思维方式，我是百分之百地信仰。

因此，如果没有什么其他能力的话，那在生活当中，白天也好、晚上也好，要经常念“皈依佛、皈依法、皈依僧”，就像我们藏族人一样。但现在的藏族年轻人已经变了，我明天有个藏语访谈，我要着重地讲一下，现在很多年轻人对三宝的皈依并没有那么重视，我想要讲这个。

很多人不懂这样的道理，但是也有相当一部分人，在生活当中随时都是按传统念诵着“喇嘛拉嘉森且奥，桑杰拉嘉森且奥，却拉嘉森且奥，格登拉嘉森且奥”，不管到哪里都这样念，你们有时候可能也会看得到、听得到。

而且有时候，如果不影响周围人的习惯，大声念也是可以的。你看转坛城的时候，有些人就一直“嗡

班匝_儿萨埵吽、喻班匝_儿萨埵吽……”。甚至在我们开会的时候，有些人也是拿一个特别大的念珠：“玛拉雅配……”（众笑）这个可能有点儿影响，我不太赞叹。但是在生活当中经常念皈依三宝的话，功德是那么大！

当然，除了有智慧的人以外，一般人很难发现珍宝的功德。比如说金刚钻石、玛瑙、松石、珊瑚等，它们的功德有智慧的人才能发现，而很多人会把假宝当做真宝。同样的道理，三宝的功德也是有福报、有智慧的人才会发现的。

佛教是宗教更是科学

因此我希望，大家学了这些之后也应该好好地想一想。佛经里面宣说了这么多皈依的功德，以前我们可能不知道，看到别人皈依三宝就认为：“这些佛教徒很迷茫、很迷信的，我才不信这个呢！我不需要这

些形式化、神秘化的东西，我只信我的科学。”

其实，我们应该把佛教当作一种科学和知识来看待。现在很多人把佛教看作一种宗教，当然它也是宗教，但更是一种科学，更是一种知识。所以，对于佛教的定义，大家也应该重新思考，不要一直在传统观念当中，认为佛教只是一种宗教。

不过现在，我们觉得有些情况还是可以的。今天有一个记者跟我说了很多有意义的话：“你们喇荣在把佛教与科学相结合这方面很不错，如果没有喇荣，如今不一定有那么多年轻人认可佛教的科学观。”这也许是他表面的一个赞叹，也许是他思考过的语言，但是我不做评价。

现在，很多高等学校的教授和老师在用另一种方式来对待佛教的神秘观，他们觉得科学无法解释的东西只有在佛教当中寻找答案。以前我们可能想象：

“哇，世界上的很多科学家是最伟大的，他们不需要求助于我们的佛法。”实际上也并不是这样，如果你换一个角度，站在他们的位置去观察，就会发现他们其实有很多疑惑，甚至很多科学家也有抑郁症，最后离开的时候也是非常凄惨的。

因此，我们遇到这样的“科学”、学问，应该是很幸运的，但不知道大家会不会懂得这个道理。

下面讲到，一切功德的所依就是皈依。

丙六、诸德所依之利益：

诸妙功德之根本，智者谁人不依之？

“诸妙功德之根本，”皈依是别解脱戒、菩萨戒和密乘戒的根本，很多修行的境界也是通过皈依才能得到的。

比如说，有些人想修密宗一些比较特殊的法，那至少需要皈依的基础。因此，我们任何一个念诵仪轨的前面都有皈依：我今天给亡人做超度的话，前面要念一个简单的皈依；我今天修上师瑜伽的话，前面也要念一个简单的皈依和发心；我今天修一座法的话，前面也要有一个皈依。

尤其是藏传佛教当中，确实有很多仪轨，前面都有皈依。包括《大圆满心性休息实修法》，其中有一百多个实修引导方法，每一个引导文的前面都有皈依、发心，然后再如何观想，最后回向善根功德。每一个引导文都是这样，无垢光尊者提了一百多次。有些人可能想：“啊？为什么无垢光尊者讲的每一座都有皈依、发心，然后是如何观修，最后功德回向众生，为什么这三个步骤那么重要？”其实，最关键的一些要害我们还是要明白，这是很重要的。

“智者谁人不依之？”因此这里讲，一切功德的

根本就是皈依，所以有智慧的人，谁不会去信仰它、依止它？因为一切功德依赖于信心，信心依靠于三宝，这是非常重要的，如果没有皈依的话，则是非常困难的。

汉地有一部《三宝感应要略录》，其中说道：“释迦如来末法中，一闻三宝生少信，三世罪障尽消除，当生必见诸圣众。”意思是说，尤其是在释尊的末法时代，如果有些人讲了皈依，你听到后生起一点点信心的话，无始以来的罪障也是会消除的，还能见到一切圣尊。

因此，对于遣除一切罪障，皈依是非常重要的；对于增上一切功德，皈依也是非常重要的。包括你的持戒、你的修行，以及你在世间当中获得任何的善妙，都要有一个皈依的基础。

因此我们还是看看周围，别人如果没有皈依的

话，就尽量让他皈依。虽然像昨天讲的那样，为了让别人皈依，在八万年当中苦行有一定的困难，但我们还是很有必要努力地让别人信仰三宝，这样的功德也是很大的。

《阿那邠邸化七子经》中有一个公案，说有一个长者，他有七个儿子，这七个儿子都不信仰佛教，但长者自己特别虔诚，他就跟七个儿子说：“你们如果信仰三宝、皈依三宝的话，我就给你们每人发一千两金子。”这七个儿子都喜欢钱，于是都皈依了。皈依以后，长者心里还有点疑惑，他问佛陀：“我这七个儿子是为了钱而皈依的，这样有没有功德，好不好？”佛陀说：“北方有一些特别大的宝藏，其中的珍宝取之不尽，而你七个儿子皈依的功德实际上还要超过它。”²²⁵

225 《阿那邠邸化七子经》：……时阿那邠邸长者，与彼七子各赐千两金已，授三自归、受五戒，便往园至世尊所，头面礼足在一面坐。时阿那邠邸白世尊言：“我于此间有七子，无笃信意，亦无欢喜心于佛法众，不自归命佛、归命法、归命比丘僧，亦不改杀生，不改盗，不改他淫，不改妄语，不改饮酒。世尊！时七子各各赐千两金，便使归命佛、归命法、归命比丘僧，而授五戒。云何世

因此我们在座的各位，你有能力的话就拿一些钱，对身边的人说：“你如果皈依，我就奖励你一万块钱；你如果不皈依，我就要对你罚款三千块钱。”

（众笑）这样的话，他们也许就会有一些皈依的机会啊。皈依是一切功德的根本，甚至通过一种诱惑让别人皈依也是有功德的，佛经里面都这样讲了，那肯定是有功德的。暂时看来，他好像是为了钱而皈依的，不是虔诚皈依的，但是通过佛经里面的比喻我们知道，这样皈依也是有功德的。

我原来看到东北有一个老板，每次有人去念佛堂，他就给去的人发五元钱。因为周围住的都是农民，刚开始他们都是想获得钱才到那里去念阿弥陀佛

尊？彼七子颇有福善诸功德，使后有所获不？”

世尊告曰：“善哉善哉！长者！多饶益众生，欲安隐众生天人得安。长者！彼七子缘是功德，诸善功德皆悉具足，谛听彼七子所因功德诸善所获果报，我今当说。此北方有国，城名石室，国土丰熟人民炽盛，彼有伊罗波多罗藏，无数百千金银、珍宝、车渠、玛瑙、真珠、琥珀、水精、琉璃、及诸众妙宝。彼捷陀赖国人，七岁中七月七日，或以袈盛穿戴，随其所欲皆悉费用，然彼伊罗钵多罗藏无所减少。若复长者！彼七子及此伊罗钵多罗大宝藏，彼七千两金，百倍、千倍、百千倍、无数倍，皆悉不及汝七子所获功德……”

的，但后来他们都慢慢变成了真正的佛教徒。所以，我们有时候也需要有各种方便方法吧，佛经里面是这样讲的。

丙七、遣除有寂衰败之利益：

我们信仰佛教的话，世间当中很多的不利都能排除。

百倍诚信而顶礼，弃罪趋寂众至亲，
皈依恩赐三界福，利乐源泉如意树。

“百倍诚信而顶礼，弃罪趋寂众至亲，”我们用百般的信心、真诚的信心来顶礼、供养三宝，那三宝是什么呢？三宝是能让众生弃离一切罪恶，得到最寂灭的至亲。

“皈依恩赐三界福，利乐源泉如意树。”皈依三宝之后，他会恩赐我们三界所有的福利，他就是一切

利乐的源泉，就像如意树一样。

所以，通过皈依三宝，众生相续当中的很多罪障确实会得以遣除，《入菩萨行论》当中也讲了，我们所皈依的对境，会让怨敌也有快乐的因²²⁶。所以我们要皈依利乐的源泉，即三宝。因此，就像前面讲的一样，我们要经常把上师三宝观在自己前面的虚空中，然后供养、皈依、忏悔、祈祷。早上起来的时候也是这样，观想上师三宝在前面……

而且，自己的心态、行为、态度都是很重要的，要有很虔诚的信心。有些到寺院里面的人，如果是没有皈依过的，他会很傲慢地拿着一个照相机“啪、啪、啪”地拍；而皈依过、比较虔诚的人，至少也是没有傲慢心。当然在顶礼的方式上，有些人的腰弯不下来，有些人还是比较恭敬地、虔诚地弯腰。不管怎么样，态度上是恭敬的话，他的心也会得到一定的境

226 《入菩萨行论》：“何人生此心，我礼彼人身，加害结乐缘，皈依乐源尊。”

界。如果你很寂静地先顶礼，然后寂静地思维、祈祷的话，自己的心态也会变成如是的柔软和调伏，很寂灭、很殊胜、很安乐；如果心态特别刚强，很多烦恼也会自然而然产生的。

《大车疏》里也讲了很多教证，包括《宝积经》《月灯经》中讲的随念三宝的功德，我们生活当中也经常用《随念三宝经》随念三宝的功德。作为一个佛教徒，要时时刻刻忆念佛陀、忆念法、忆念僧众，自己的行为要时时刻刻不离三宝。表面上看这只是一种形式，但实际上，你自己心里会有一种依托，这也是一种快乐的源泉。

我自己经常想，虽然我从小就皈依三宝，但是后来有这么一段闻思的经历，是我即生当中最快乐、最有意义的。我也遇到过很多佛教徒，他们说：“唉，我不学佛的时候，生活确实很无聊，学佛之后才找到了方向。”其实，我们身边还有很多特别可怜、心灵

干渴的人，我们也要与他们分享这样的道理。所以，我们作为一个人，不一定要把所有的快乐自己吞下去，而应该在有机会的时候，将这样的财富布施给别人，这叫做法布施。

对于在家人来说，虽然在我们的传统上，好像没有在家人坐在法座上给别人转法轮的；但从历史上看，这样确实也是可以的——没有自私心、真正以很虔诚的心来转法轮的话也是可以的。即使你没有这个形式，但是以某种方式对身边的人直接或间接地传递真理，让别人的生活有了改变的话，就是我们人生当中最有意义的事。

一个人活在这个世界上，除了吃喝玩乐、养家糊口以外，还要做一点事情。有些人做的一些事情，可能会写在历史的大事记里面：某个人是什么时候出生的，什么时候死的，他在何时到何时之间有一些重大的事件。而有些人，虽然没有被记载在历史上，但是

他做的一些事情，也许比历史书里讲的更加光荣和精彩。所以，每个人应该在这方面努力！

确实，三宝以及信仰三宝的功德是不可思议的，但是我们身边有很多人不但不知道，甚至还经常诽谤皈依三宝的佛教徒，这也是很可怜的。

甲三、回向本品善根：

赞扬大乐胜德故，诸众谨持正士行，
愿依罪业劣境者，疲劳心性今休息。

“赞扬大乐胜德故，诸众谨持正士行，”前面无垢光尊者用这么多语言赞扬了大乐源泉——三宝的殊胜功德，以这个原因，我相信很多众生会秉持、行持前辈大德和诸佛菩萨的真实行为——菩萨行。

这次听《心性休息》的人比较多，我特别欢喜，不是因为你们人多了对我有什么好处，人多或人少对

我无所谓，没有什么的。但是，也许通过无垢光尊者的加持，你们以前不知道皈依三宝是什么，现在稍微知道了。

我希望你们再三地学习，光听一遍还不行的，前辈大德们听了一遍之后又无数次地学习。你们把《心性休息》再学习十遍、二十遍的话，也许相续当中真的会得到加持，很多功德也会自然产生。如果只是听一遍，然后把法本扔在一百五十公尺以外的地方，那不一定能得到加持，也不一定能得到智慧。

“愿依罪业劣境者，疲劳心性今休息。”通过三宝功德的宣扬，让很多众生真正能行持菩萨行；世间当中依靠罪业、依靠恶劣环境、依靠恶知识、依靠恶的教育，在生死轮回中挣扎、感受痛苦、忍受折磨的这些人，愿他们很疲劳的心性获得安息、获得休息。

我看现在的世间当中，有这么多人内心很痛苦，

如果通过宣讲佛法，让他们真能稍许休息的话，这就是菩萨行。在座的人，自己稍微在这方面有一点感应和感觉的时候，要把这样的道理跟身边的人宣讲，这也很重要，同时自己也应该好好地行持。

这就是这一品最后的回向文，《大圆满心性休息》第六品皈依品已经圆满了。讲闻这一品和前面几品的功德，以及这次放生的所有功德（今天僧众这边也做了回向），希望在座的人好好地通过《普贤行愿品》作回向，然后再念一遍《愿海精髓》做广大回向。

第 40 课

2015 年 8 月 13 日

下面我们讲《大圆满心性休息》，前面讲完了人身难得、寿命无常、轮回过患、业因果、依止善知识五个共同加行，以及第六品——不共加行当中的皈依。从今天开始讲第七品——四无量心。

第七品 四无量心

第七四无量心品分十：一、宣说承接文与修四梵住；二、宣说差别；三、宣说所缘境之差别；四、不清净所缘境之过患；五、宣说真实所缘境；六、宣说意相；七、宣说修持方法；八、宣说其他修法；九、

宣说修行之果；十、回向本品善根。

甲一、宣说承接文与修四梵住：

实际上，修任何大乘佛法都一定要修菩提心，修菩提心是大乘佛教基本的修行法。但是要修菩提心的话，之前一定要修四无量心。关于具体的修法，在《前行备忘录》里讲得比较细致、圆满。按照藏传佛教很多高僧大德和修行人的做法，在修菩提心之前都会尽量地修四无量心。如果四无量心修得比较不错，菩提心自然而然能生起来；如果四无量心修得不太好，所谓的菩提心实际上也只不过是说说而已，真实要在相续当中生起来确实会有一定的困难。

所以，我们在讲菩提心之前会讲四无量心。《大车疏》里面是用十个科判来讲的，首先是“宣说承接文与修四梵住”。四无量心²²⁷是哪四种呢？

²²⁷ 四无量心也叫做四梵住。

如是已具皈依者，慈心大地开悲花，
喜心凉荫舍净水，为利众生修自心。

“如是已具皈依者，”全知无垢光尊者说，前面已经讲了皈依三宝，作为一个已经皈依了三宝的佛门弟子，仅仅停留在这样的内容还不足够。像南传佛教的话，的确可能在皈依三宝之后修一些禅定、修一些简单的法就已经足够了，他们觉得这样就可以了。实际上，学大乘者一定要具足四无量心。

“慈心大地开悲花，喜心凉荫舍净水，为利众生修自心。”全知无垢光尊者在这里使用了一种形象化的比喻。形象化比喻，一般来讲是在修饰法当中不使用表示相同的词，比如说“同样”“一样”“相似”等，而是直接以一个共同特点将被比喻的法和比喻这两者结合起来，相当于拟人手法对两件事情的结合²²⁸。

228 形象化修饰法：用比方摹拟被比事物性状，加以形象化后，不用同、似等词，

这里说，作为一个皈依三宝的人，一定要“为利众生”，那么这四无量心就相当于把众生带入一个非常美丽的花园或清净的地方。

慈心像大地一样，所有的众生都需要依靠它；悲心是在大地上盛开各式各样的鲜花；喜心，在这样开有各种鲜花的美丽地方，还有非常清爽的凉荫；还有湖泊和清净的水，这些比喻舍心。

也就是说，我们要创建一个非常美好的家园或花园，让无量无边的众生在这里嬉戏、享用，快快乐乐地享受大自然的美景，这是世间一般人特别欢喜的一件大事。同样的道理，作为一个皈依大乘佛法的行者，一定要用四无量心来利益无量的众生，通过利益众生来修炼自己的心。

使二者形成一体以修饰其词句。分为二十类：省格、不省格、省或不省格、全部、支分、总体、一支、相应、不相应、参差、提高、相违、原因、双关、同况、异况、否定、平分、双重与歪曲。

全知麦彭仁波切在《君规教言论》当中也讲了，如果是没有任何自私、全心利益他众的人，谁都会喜欢依止他的，就像一棵美妙的、硕果累累的树，或者是非常清净的水，人们都非常喜欢依止一样²²⁹。具有利他心的人相当于一个花园、一棵妙树或者是清净的水，所有众生都会非常欢喜地依靠他。同样的道理，具有四无量心的皈依大乘佛法者、想饶益有情者，也会有无量无边的众生依靠他。

大家也知道，在现在的世间当中，谁非常自私的话，靠近他的人可能也会逐渐远离；谁真正有一种无私的利他心的话，靠近他的众生可能就会越来越多，而且他们各自都会得到不同的、非常有意义的价值观。这也算是一种自然规律。所以佛陀在《中般若经》中告诉须菩提，作为大菩萨，应该修大慈心、大

229 《君规教言论》：“放下自利求利他，谁人不愿皈依彼？硕果妙树悦意水，一切众生喜爱处。”

悲心、大喜心和大舍心²³⁰。

下面讲，世间当中也有一些四无量心的说法，这与真正的四无量心之间的差别是什么呢？

甲二、宣说差别：

若与解脱道脱离，则四梵住三有因，
灭道所摄此四者，越过有海四无量。

“若与解脱道脱离，则四梵住三有因，”如果我们所有的修行没有出离心、与解脱道完全脱离的话，那会成为什么呢？会成为梵天的四梵住。四梵住也叫做四无量心，它会成为三有的因，即色界、无色界或欲界的因——光是将世间当中有限的众生作为自己的对境，观他们很可怜，愿他们远离痛苦、获得快乐等，这样的观修方法实际上不能超离三有的因、轮回

230 《大圆满心性休息大车疏》：《中般若经》中云：“须菩提，菩萨大菩萨当修大慈、大悲、大喜、大舍。”

的因。

“灭道所摄此四者，越过有海四无量。”如果什么时候以寂灭的道来摄持四无量心——完全以出离心摄持，以悲心等观无量无边的众生，那么他一定会越过三有轮回的大海，这才称为真正的四无量心。所以说，四无量心跟四梵住还是有一定的差别。

《长阿含经》当中也讲过，有一个刹帝利国王，他接近死的时候，把自己在家的服装全部卸下来，身披三衣，开始修四无量心，后来就转生到天界当中去了²³¹。他没有修什么其他的法，但是按照《长阿含经》的意义，一个人到最后的时候，把世间所有的琐事都放下来、出家修行的话，也可以转生到天界当中去。

231 《长阿含经》：“佛告婆罗门。彼刹利王为大祀已。剃除须发。服三法衣。出家为道。修四无量心。身坏命终。生梵天上。时。王夫人为大施已。亦复除发。服三法衣。出家修道。行四梵行。身坏命终。生梵天上。婆罗门大臣教王四方祭祀已。亦为大施。然后剃除须发。服三法衣。出家修道。行四梵行。身坏命终。生梵天上。”

修行应成解脱之因

现在世间当中，各种不同的宗教也有与四无量心比较相同的一些修法，他们也是观众生可怜，修一些悲心、清净的心，修一些觉知的心；包括我们佛教当中个别的教派，也会经常观修、禅修。看起来他们的身心都是非常非常寂静的，但是如果没有以人无我和法无我来摄持，没有以菩提心来摄持的话，那说明他们的修行没有智慧和方便。如果没有以智慧和方便摄持修行，那么超离三有是非常困难的，更不用说利益无量无边的众生了。

所以，我们在修行过程当中也要知道，哪些人是在修真正的解脱道，哪些人虽然表面上正在修，而且修的时间可能也比较长，安住的时间也比一般人还要长，但修的并不是真正的解脱道。现在有些人在寺院当中，在树下，或者在山洞里面，从早到晚一直修，修的时候整个身上被很多很多蚊子咬了也是如如不动

的，整天都在禅定。但是这种修行有没有窍诀，有没有用真正的解脱道摄持？这个很重要的！如果没有以解脱道摄持，心虽然暂时很寂静，但能否真正解脱呢？非常困难。

所以，我有时候看到有些善根很不错的人去出家，当时也很随喜，但是他们好像什么闻思都没有，刚开始就一直参禅，他们住在这样的寺院里面，我也比较担忧——你什么基础都没有打，刚披上法衣（原来有一个领导说：“法衣就是法律的衣服。”也可以这么说，是吧？“法律的三衣”。），就住在一些寂静地方，虽然很令人随喜，但修行如果没有搞好，能否成为解脱之因确实也是很难说的，这一点很关键，如果不能成为解脱之因……

我们即生是很短暂的，你以寂静的状态来度过也可以，以比较浮躁的状态来度过也可以。像地狱的痛苦确实是很难忍的，但一般人间的痛苦，即使你没有

这样寂静，基本上也是可以忍受的，所以我觉得这样修行的意义不是很大。

最重要的是，我们相续当中真的生起一些无我的智慧，同时生起缘众生的四无量心、菩提心，这些会成为生生世世的解脱之因——菩提心也是解脱之因，前面讲的《经庄严论》大家应该有记忆。

所以大家也应该想到，修行是很重要的。如果没有修行，理论上讲得再好也是不行的；但是，没有理论、光是修行也有一定的困难。所以，我们学院从今年开始要安排闭关，虽然有些发心人员可能比较忙，但是到了接近极乐法会的时候，还是要统一大家闭关，大概是半个月到一个月左右的时间。这是在平时的闭关和修行以外，今年降魔胜利洲对大多数道友的要求。所以，相关的发心人员应该提前调整自己的发心、工作等很多方面。

像国外的话，比如法国、德国的一些人，为了三年以后的三十天法会，会提前做很多很多准备，调整很多工作。有些人是为了一百天，有些人是为了三十天，有些人是为了两个礼拜，都会提前做很多准备。因为很多人其实是比较懂规律的，尤其在现在这个时代，大家都会讲效率，对弘法利生的工作也会讲效率，对于自己的修行，在人生当中也需要有一些安排。

有些人觉得：“反正明天怎么样我今天都不知道，明天起来就起来吧，我想走到哪里就走吧。”于是就走走走，想停下来的时候就停下，想吃的时候就吃，想睡的时候就睡，人生没有任何规划，没有任何目标，这样恐怕不是很好的。至少也应该对未来的一年、两年有个计划；如果很有智慧的话，就要考虑整个上半生怎么度过、下半生怎么度过，下半生要分几个阶段——自己应该对人生有大致的规划。

有时候规划不如变化快，你规划得很好，画的蓝图非常美好，可是在你人生当中实现的不一定是这样的图案，有时候会有变化的。但不管怎么样，人还是需要要有远见，这个很重要。要观一些大方向的事情，不管是个人的修行还是集体的发展。就像现在世间的企业，他们经常讲企业的愿景、目标、宗旨等，我们佛教也完全是一样的，大乘佛教的每一个寺院、每一个学院、每一个中心，也应该有这种不同的目标。

甲三、宣说所缘境之差别：

缘无量众为有缘，周遍法性为无缘。

四无量心按照所缘境分两种，一种是有缘的四无量心，一种是无缘的四无量心。

“缘无量众为有缘，”有缘的四无量心是观无量无边的众生——世俗当中大千世界所有的众生，此时

有一种执著，也有一些对境，这样来观修的话，叫做有缘的四无量心。

“周遍法性为无缘。”还有一种四无量心是观法性。每一个众生的本体实际上跟法界无二无别，是周遍法性的。我们讲《入中论》的时候讲过缘法的悲心和缘众生的悲心。每个众生的法性其实是空性和光明无二无别的，如果我们缘这种法性来观修的话，就叫做无缘的四无量心，相当于胜义菩提心一样。有缘和无缘后面也会讲的。

总之，四无量心是依靠众生或法性而观的。依靠法性而观的叫做无缘的四无量心；依靠无量无边众生而观的叫做有缘的四无量心。

实际上，这种修法为什么叫四无量心呢？有一部大乘经叫做《佛说未曾有因缘经》，其中讲道：“众生无量故，慈心无量，众生无量故，悲亦无量，众生

无量故，喜亦无量，众生无量故，舍亦无量，是故名为四无量心。”因为众生无量，我们观这些众生，愿他们得到快乐，所以慈心是无量的；因为众生无量，观所有的众生，愿他们离开痛苦，就叫做悲心无量；同样的，舍心和喜心也是无量的。因此为什么叫四无量心呢？因为所缘的众生无量。

其实真正观修的时候，如果你没有经验，没有在禅定位实际修行的话，虽然说起来很容易，但实际上一个一个观的时候，你可能很难生起四无量心。下面还会有一些观修方法吧。

甲四（不清净所缘境之过患）分二：一、宣说不净所缘境之过患；二、教诲修学解脱之四无量心。

乙一、宣说不净所缘境之过患：

不清净之所缘境，有缘之故梵天因。

如果我们只观一个众生，而没有观无量无边众生的话，这个观修方法实际上是不究竟的，它并不是真正的四无量心，因为它的所缘境是不清淨的——你只是观一个众生、两个众生、三个众生，只是观有限众生的话，这种观修不能成为无量，它应该叫做有缘的心。而有缘的心只能成为梵天、帝释天、自在天的因，不能成为解脱之因。

我们以前也说过这个公案吧，一个妇女带着女儿过恒河，河水暴涨，她们接近淹死的时候，互相都生起慈心，因为生起慈心的缘故，两个人当场死亡后都转生到天界当中去了。《心地观经》里面的讲法有点不同，经中说，一个女人抱着一个孩子，过恒河的时候都掉进了河里，这时，那个孩子可能不会观想什么，但是母亲想：“如果女儿没有死的话，我自己死了也没事。”就对女儿生起一种慈心。后来，这个母

亲就转生到天界当中去了²³²。以上两种说法稍微有点不同，也许有各种经典不同的意义。

“生一明定心，亦得梵天果”，《入菩萨行论》当中也讲了，产生一个比较明清的禅定心的话，也能获得禅定的果位。这也是有限的利益众生的一颗心吧，从四无量心的角度来讲，这叫做有染的或者是不清净的心。

佛陀在《善巧方便经》中也讲过，有一个婆罗门在很长的时间当中寂静修行，后来他到城市里的时候，有一个女人对他产生了染污之心。婆罗门就对她生起了极大的悲心，后来还俗跟她成家，依此积累了很多资粮、圆满了很多功德。十二年之后，他又开始修持清净的戒律和法。这实际上也是一种悲心——缘

232 《心地观经》：“昔有女人抱其子，渡于恒河水瀑流，以泛水故力难前，与子俱没无能舍，为是慈念善根力，命终上生于梵天，长受梵天三昧乐，得遇如来受佛记。”

这个众生，觉得她非常可怜而产生了这样的心²³³。

守护清净心行

但是现在，听说汉地有些居士学了《前行》中星宿婆罗门的公案²³⁴之后，经常通过各种各样的方式对一些出家人、上师产生染心，甚至经常扰乱他们。在末法时代一定要想到，尤其是染心没有断的话，很多

233 《善巧方便经》：“尔时世尊赞光聚王菩萨言。善哉善哉。菩萨正士。如汝所说如是如是。若住大悲心者。能为一切众生断除一切罪垢。善男子。我念过去阿僧祇劫前。有一摩拏嚩迦。名曰光明。于四万二千岁中。修持梵行离诸过失。过是四万二千岁已。而于一时以因缘故。入一王城其名神通。于彼城中见一女人名曰伽吒。时彼女人。见是摩拏嚩迦色相端正。女人见已生欲爱心。来诣其前作礼而住。光聚王。尔时摩拏嚩迦。即问彼女人言。今汝女人有何所求。女人答言。我今求汝摩拏嚩迦共为夫妇。摩拏嚩迦言。我不于女人而生欲想。女人又言。我于今时若不得汝为夫妇者。我当不久而趣命终。尔时摩拏嚩迦作是思惟。我于四万二千岁中。修持梵行不犯禁戒。我于今时不应受是染爱非法。而此女人我宜远离。作是念已。离彼女人而行七步。过七步已还复小住。为其女人起大悲心。作是念言。我于今时发勇悍心。设犯禁戒宁当忍受地狱苦报。不应远离令彼失命。尔时女人闻是言已心生快乐。适本所愿不至命终。光聚王。时彼光明摩拏嚩迦。即执彼伽吒女人手。作如是言。如汝所欲。今我与汝随所应作。如是光明摩拏嚩迦与伽吒女人。于十二年中共为夫妇。彼摩拏嚩迦。过是十二年已。又复精进修持梵行。从是殁已生梵天界。光聚王。汝今当知。彼时光明摩拏嚩迦者。勿起异见。今我身是。彼时伽吒女人者。今耶输陀罗是。”

234 《前行引导文》：“星宿婆罗门长年累月在林间持梵净行。一次他到城中去化缘时，一位婆罗门女对他一见钟情，生起贪爱，欲绝身亡。星宿婆罗门不由得对她生起悲悯之心，于是和她结成夫妻，以此圆满了四万劫的资粮。”

清净的法是没有办法生起的。

所以，作为真正的修行人，首先最基本的，如果你是出家身份的话，应该有出家的一些基本修行，如果你连这个都没有的话，那出家形象也没有用了；同样的，如果你是一个在家居士，那么也应该像一个居士；作为一个上师，也要有上师的一些法相——清净戒律、具有闻思修行和大慈大悲心等。所以，千万不能以一些相似的行为来染污清净的行为和教法，否则也会给自己的心带来非常多的痛苦。

在末法时代，像星宿婆罗门那样具有大悲心的上师也不可能有的，几乎找不到；那么其他人如果那样做，可能是精神有一些问题。女众当中经常有一些人不是真正的修行人，她们根本分不清楚所谓的佛法和贪欲之间的差别。现在末法时代的时候，可能心非常浮躁的人越来越多。这样的女性，自己也应该守护自己的心，否则，清净的心和染污的心分不清楚的话，

那修行可能就没有用了。

所以，我们在修学大乘佛法的过程当中要调伏自己的心，这个非常非常重要。否则，很多行为表面上看也是不如法的。虽然有一些大成就者，确实有很多烦恼转为道用的方法——在汉地的禅宗当中也有“烦恼即菩提”的说法，在藏传佛教的密宗当中也有，包括一些显宗当中也有，但是这样的境界对一般人来讲，可能谁也没办法享受。所以，自己也应该用清静的心来调整自相续，而且无论在任何时候，清静的行为都是很重要的。

在一部经典里面，须菩提是这样说的，如果他到城市里的时候，众生会对他的行为产生一些恶心、染污之心，他就宁可不去化缘——他有宿命通，所以他可以观察，与他结上缘的众生会不会对他产生染污心，如果会，他就宁可一天都饿着，不去化缘。

很多比丘问他：“须菩提，你今天为什么不去化缘，就这样饿着？”他说：“我害怕别人对我产生染污心。以前，我的行为导致别人产生了染污心，因此，我自己在千百万年当中受了无量无边的地狱之苦。所以从那之后，我发现其他众生会对我产生染污心的时候，就宁可不去化缘，宁可不去站着，宁可不去坐着……”如果他站立的行为会让别人产生染污心，他就宁可站着，再怎么累都不站，一天都不站；如果他的坐式会让别人产生染污心，他也是宁可一天都站着，而不愿意坐着，要护众生的心。

所以说，不管是什么样的人，要明白佛法真正的教义：“自净其意，是诸佛教。”“自净其意”，就是说让我们原来不清净的心改为清静——原来是贪心，变成无贪的心；原来是嗔恨心，变成无嗔的心；原来是痴心，变成无痴之心，这叫做真正的自净其意。否则，我们佛教徒的很多行为与佛教背道而驰的

话，到一定的时候可能会带来各种问题。

乙二、教诲修学解脱之四无量心：

我们前面已经辨别了什么是真正的四无量心，下面讲到教诫修学能解脱的四无量心。

此为无缘入解脱，具悲心者当修学。

我们前面讲了，真正想求解脱的人，应该修无缘的解脱，这里指真正的四无量心。不要修有限的“四无量心”，比如只是观一个众生、两个众生。虽然观一两个众生，暂时让他获得一种快乐，最后自己也可能转生到天界或人间，但是最终不能真正获得解脱。

所以，一心希求解脱者一定要修慈悲喜舍四无量心，这个非常重要。

甲五、宣说真实所缘境：

不具快乐之有情，痛苦所逼可怜者，
幸福贪亲嗔疏者，慈悲喜舍之对境。

这里是将所缘对境跟四无量心结合起来讲的。那么，什么是四无量心的对境呢？

“不具快乐之有情，”慈无量心的对境是不具快乐者。慈无量心就是看到不快乐的众生，愿他获得快乐。

“痛苦所逼可怜者，”悲无量心的对境是被痛苦逼迫者，即非常非常痛苦、可怜的众生。

“幸福贪亲嗔疏者，”喜无量心的对境是幸福快乐的众生，愿他们不离开这样的幸福快乐；舍无量心的对境是具有贪心和嗔心的众生——对自方非常贪、对他方很嗔恨，愿他们获得亲怨平等的境界。

“慈悲喜舍之对境。”这分别是慈无量心、悲无

量心、喜无量心和舍无量心的对境。

其他经当中也有一些不同的说法。比如说，慈无量心是愿度脱一切众生，悲无量心是愿众生获得快乐，喜无量心是愿众生获得佛法的境界，舍无量心是愿众生获得平等之心，等等。在文殊菩萨说那罗延的有些经典²³⁵中也有一些不同的说法。

但平常我们经常讲，悲心是愿众生离开痛苦，

235 《集一切福德三昧经》：那罗延言：“文殊师利！云何菩萨得名住此慈悲喜舍？”

文殊师利言：“那罗延！若有菩萨作如是念：‘我要当度一切众生。’是名住慈；‘我要当脱一切众生。’是名住悲；‘我要当令一切众生得住佛法。’是名住喜；‘我要当以出世间法寂静一切诸众生等。’是名住舍。

“复次，那罗延！菩萨若解诸法界空，是名住慈；菩萨若解诸法界寂，是名住悲；菩萨若解一切法界无著、无缚、无解，是名住喜；菩萨若解一切法界无去、无来，是名住舍。那罗延！是名菩萨住慈悲喜舍。

“复次，那罗延！菩萨若见无我之法而不惊畏，是名住慈；若见一切众生寂灭而不惊畏，是名住悲；若闻一切佛法同等如一佛法而不惊畏，是名住喜；若闻一切刹无尽而不惊畏，是名住舍。

“复次，那罗延！无所碍滞是名为慈，救众生苦是名为悲，悉无所恼是名为喜，不高不下是名为舍。

“复次，那罗延！有慈悲，非大慈大悲。大慈大悲，声闻、缘觉之所无有。声闻、缘觉所有慈悲，不能安乐一切众生，是名慈悲，非大慈悲。

“云何名为大慈大悲？若于一切众生等，起平等心脱其苦恼，是名菩萨大慈大悲。若生五道，为诸众生自舍已乐，作如是念：‘是诸众生堕在邪道，我当令止住正道。’是名菩萨大慈大悲。

“那罗延！是故当知声闻缘觉有慈有悲，无大慈大悲。那罗延！是故菩萨应当修满大慈大悲。”

慈心是愿众生获得快乐……跟前面讲的稍微有一点不同，但它们真正的意义其实不相违，比如说一个心当中也有悲心、也有喜心、也有舍心，也可以这样讲。

而且所谓的无量心是缘所有的众生，如果只是观人类的话，就不叫四无量心，因为人类只是有限的众生。那我们平时做一些扶贫、慈善，帮助个别众生的话，是不是菩提心的行为呢？应该是。《华严经》也讲了：“若见诸贫穷，老病众苦逼，无所归依者，大悲普慈念。”如果见到一些被贫穷、衰老、疾病所逼迫，没有依靠处的众生，我们用大悲心来饶益、护念或垂念他，那么这种心态实际上是菩提心的部分。

我们有时候看到特别贫穷的人、看到疾病非常严重的人，就会有真实的感触。我最近接触了很多非常非常贫穷的人，真正看到这些人的家庭、肤色、穿着等时对内心的触动，也许比自己在很舒适的屋子里，观很长时间悲无量心的力度还大，这样之后修行可能

会好一点。

我刚才引用的《华严经》偈颂的后面还这样讲：

“常欲利众生，不求自安乐，功德庄严身，饶益于一切。”意思是说，经常想利益众生，不求自己的安乐，用这样的利他心来庄严自己的身体，会真正饶益一切众生。这样的发心非常难能可贵。

修四无量心从身边做起

我们还要知道，修四无量心的时候要一步一步地做。否则的话，我们口头上倒是说得很好——现在很多大乘佛教徒讲大悲菩提心的时候非常善巧，包括我们堪布、堪姆当中，有些人讲得倒是特别特别好，但是真正让他实际去做的话，可能在一天当中照顾一个病人也不愿意；让他去看一个可怜的孩子、病人的时候，他真正有这个能力也不一定实际去做，他自己所有的人力、财力可能都用在带有自私心的项目当中去

了。这种现象也是非常多的。

所以，真正的大乘佛教徒要实际去做。我们说的時候，是观无量无边的众生，愿他们离苦得乐；但是做的时候要从身边做起，一个众生一个众生地去帮助，遇到一个可怜的众生你就帮助他，这就是真正的四无量心的行为。

不然的话，你观是观无量的众生，但实际上一个众生也不去饶益；而且明明自己有能力，有这方面的资源，然而你没有去做。人生是有限的，虽然我自己在做事情的过程当中，有时候也很累，还会遇到各种各样的麻烦、困难，首先肯定能感觉到这些，但是到后来，结果的确还是比较令人满意的。

我大概在四五年前帮助过一个学生，但是这件事在我的记忆当中模模糊糊的，不是很明显。昨天，他已经找到了一个工作，就给我发了信息，这个信息

是很长很长的，里面讲了很多细节：他们原来是什么样的生活，后来怎么样改变的……有时候，对我们有些人来讲很简单的一个行为，也许对别人来讲，就是非常大的一件事情。比如说，我们看到路上的一只小虫被太阳晒得非常可怜，在挣扎，我们把它放在草丛里，对我们来讲，这是轻而易举的事情，但是对它来讲，它的生命能得以延续，并远离了当时的剧苦。

所以，真正的四无量心虽然说是无量的，但是我们自己修持这样无量内容的时候，应该从一个一个众生做起，否则就停留在理论上了。

甲六、宣说意相：

下面讲四无量心的意相，意相就是心态的意思，四无量心的心态是什么呢？

许相得乐离痛苦，不离欢喜心堪能。

我们承许四无量心的心态是愿众生得安乐、离痛苦、不离欢喜、心堪能。也就是说，慈无量心是愿无量的众生得安乐，悲无量心的心态是愿众生远离一切痛苦，喜无量心是愿众生不要离开快乐、欢喜，舍无量心是愿众生对亲怨的贪嗔、嫉妒全部消失。

这个道理在《经庄严论》当中专门讲了，为什么对众生产生大悲心呢？因为有十种众生需要我们观悲心，比如说：有些众生已经被魔扰乱了；有些众生没有自由，被束缚、被关押着；有些众生的贪嗔痴烦恼已经非常炽燃、非常厉害，等等²³⁶。

还有，四无量心由四种缘产生。每个众生都有自性存在的佛性或界性，因此都有观大乘四无量心的因缘，这叫做因缘；这样的大乘四无量心依靠善知识来传授，善知识就是增上缘；四无量心依靠不同的对

236 《大圆满心性休息大车疏》：如《经庄严论》中云：“为烦恼敌转，苦逼黑暗障，入于难行道，真具大束缚，贪杂剧毒食，弃舍正道者，力微入歧途，所慈之众生。”

境而生起，比如看到可怜的众生、需要帮助的众生，那个时候你生起四无量心的话，这些对境就叫做所缘缘；此外，前前的因和后后的果之间有一种不可间断的因缘，修前前之因就叫做等无间缘。通过这四种缘也可以了知四无量心。

甲七（宣说修持方法）分四：一、修舍无量心；二、修慈无量心；三、修悲无量心；四、修喜无量心。

乙一（修舍无量心）分十三：一、修舍无量心之必要；二、修舍无量心之所缘境；三、忆念众生之恩德；四、以对境不定而修舍无量心；五、以等性修舍无量心；六、为利众生修舍无量心；七、离得同时修舍无量心；八、舍无量心之真实对境；九、舍心对境逐渐增加；十、舍无量心之修量；十一、修舍无量心之后得；十二、修舍无量心之利益；十三、修舍无量心之果。

丙一、修舍无量心之必要：

这个修法分四个大的方面，首先讲的是舍无量心，从十三个方面来讲，首先讲修舍无量心的必要。

**修法次第虽不定，初学补特伽罗者，
首先观修舍无量，亲疏平等修余三。**

一般来讲，修四无量心的话，有些是先修悲心，然后修慈心，再修喜心和舍心；有些先修慈心，然后修悲心、喜心和舍心。无垢光尊者认为，修法次第虽然并不是完全确定的，但是按照他的传承上师的观点，作为初学者的补特伽罗、修行人，最好先观舍无量心。因为我们每一个众生，可能对自方贪得比较厉害，对他方的嗔恨心也很厉害，所以应该先修自他平等。如果自他能得到平等，那再观修四无量心就不是很困难了。

所以我们应该先观自方的亲友——你的父母、老

师、亲人、兄弟姐妹等。我们平时认为：“噢，这就是我的人。”你给他出钱也愿意，出力也愿意。而跟你没有任何关系的，甚至跟你关系特别不好的那些怨恨的敌人，你就根本不愿意帮助。这种心态实际上并不是平等心，而且是世间当中最不好的一种心。

《大方便佛报恩经》当中讲：“师长及父母，及诸众生类，怨亲心平等，恩德无有二。”我们应该对父母、师长及所有的众生修亲怨平等心。为什么呢？因为，父母对我的恩德和其他众生对我的恩德没有什么差别。

以前佛陀对罗睺罗和提婆达多没有任何偏心，他的确有这样的功德。《大智度论》里面也讲：“种种恶毁佛，佛亦无恶想，种种称誉佛，佛亦无喜想。”如果有人用种种恶语来诋毁佛陀，佛对他也没有恶心；如果用种种赞语来赞扬佛陀，佛也没有什么欢喜和开心。《大智度论》中还说：“大慈视一切，怨亲

等无异。”就是说，佛陀以大慈大悲一视同仁，视亲怨完全平等，这就是真正的境界。

所以我们为什么要先修这样的舍心呢？我们现在可能做不到，如果旁边的亲朋好友死了，大家就很痛苦；而跟自己没有任何关系的人死了，好像就无所谓。但实际上，作为一个大乘佛子，真的要对众生有一样的同情感。

最近在天津发生了一次特别大的爆炸，死的人可能也比较多，整个场面看起来特别可怕，光车辆可能都损毁了上千辆，具体死了多少人也有不同的数据，但是这个不重要。重要的是，看到众生受到这种灾难，感到他们确实非常可怜。有时候，我们想到自身遇到这些话，心里可能特别难受；而跟自己没有什么关系的人遇到这些，好像心里就没有那么刺痛。这就是我们的大悲菩提心修得不好的缘故，所以应该长期修行，到一定的时候，自己的亲人跟怨恨的敌人就

没有什么差别了，会到达这种境界。

丙二、修舍无量心之所缘境：

彼所缘境诸众生，心中如是当观察，
贪今父母友嗔敌，汝之此心极恶劣。

我们观想到任何众生的时候，心里面就观察：我今天贪执自己的父母、亲朋好友，嗔恨敌人或者跟我关系不好的、疏远的人，这样的心非常恶劣。

《圆觉经》中也讲了，如果有自他的憎爱，实际上是无法成道的²³⁷。意思就是说，对自方有一种爱，对他方有一种憎恨，这样的心、这种种子是成道过程当中最大的一个困难。

所以我们要能发现到：特别贪执亲朋好友等自己

237 《圆觉经》：“善男子。末世众生不得成道。由有无始自他憎爱一切种子故未解脱。若复有人。观彼怨家如己父母心无有二即除诸病。于诸法中自他憎爱亦复如是。”

的人，贪执自己的国家、自己的民族等，又特别嗔恨关系不好、危害自己的人，这种心非常恶劣。为什么呢？因为所有众生都是对我有恩德的，而且他们都会辗转变成我的怨敌和亲友。

丙三、忆念众生之恩德：

无始无终漂泊时，此敌亦成父母友，
饶益于我具恩德，岂能恩将仇报耶？

“无始无终漂泊时，此敌亦成父母友，”众生在轮回当中漂泊的时间是非常漫长、无始无终的，在漂泊的过程当中，我们现在所谓的这些怨恨的敌人——跟我关系不好的，连一刹那也不愿意跟他聚在一个地方、不想跟他说话的人，其实无始以来也当过自己的父母。

我原来引用过一个教证，所有的众生都当过我

们的父母，也都当过我们的敌人，但是作为大乘佛教徒，他当过敌人我们就不去管了，而当过父母的恩德如果去观想，这对我们的成就是有利的。

“饶益于我具恩德，岂能恩将仇报耶？”所以，这些敌人无始以来也当过我们的父母，而且当父母的时候也对我做过饶益、具足无量无边的恩德。他们对我有这样恩德的话，我们怎么能恩将仇报啊！如果因为他暂时的行为不好，或者是我自己的行为导致别人不满，我就对他进行危害，这其实是不合理的。

因此，我们现在认为的怨恨的敌人，无始以来都当过父母。有些人在即生当中也对我们非常有恩，但是我们也许没有想到。

应忆众生恩

《毗奈耶经》当中有一个公案，不知道你们记

着没有，就是未生怨王的公案，他为什么叫未生怨王呢？因为他没有生下来的时候就已经对他的父亲有仇恨了。他以前是一个婆罗门，临死的时候发恶愿，诅咒频婆娑罗王说：“既然你今天害死我，我将来就变成你的孩子，把你害掉！”不久后，频婆娑罗王家里生了儿子，他想起了那个婆罗门的恶愿，就把儿子从楼顶摔下去了，结果没有摔死，只是摔断了一根小指。后来他又想，这个孩子毕竟是自己的儿子，就没有再杀他，把他慢慢抚养大了。

后来，提婆达多在未生怨王和频婆娑罗王之间挑拨离间，因为提婆达多很想获得一个跟释迦牟尼佛竞争的帮手，而频婆娑罗王是释迦牟尼佛一个很大的施主，如果把他杀死的话，未生怨王可以跟自己关系很好。提婆达多就说：“你想不起来，你小的时候，你的父亲对你特别不好……”未生怨王很生气，就把父亲关起来了。我们讲《观经》的时候也讲过吧，未生

怨王想用这种方式把父亲饿死。

未生怨王的儿子特别喜欢看斗鸡。有一次吃中午饭的时候，未生怨王让儿子过来，可他一直不过来，后来这个孩子说：“如果鸡吃东西的话我就来吃，鸡不吃的话我也不来。”他比较疼爱儿子，就让鸡也过来一起吃。

当时未生怨王觉得，我这么大的国王跟鸡一起吃饭很不好，他对母亲说：“我对这个孩子非常非常疼爱，不然的话，我不可能跟他这样一起吃饭。”他母亲说：“其实你不知道，你父亲对你更疼爱。你小的时候生病，指头生疮、流脓，晚上一直哭，父亲就把你的指头含在嘴里，这样你的疼痛稍微轻一点，你就睡着了。当时你手上的恶脓全部在父亲的嘴里，父亲害怕你醒后又疼痛，他就自己把脓全部咽下去了，一直是这样把你养大的。所以你今天跟它一起吃个饭不算什么的，你的父亲更疼爱你，你不应该害死他。”

这个时候，未生怨王就想：“我的父亲对我还是挺好的，只不过是我想不起来而已，还是把他放了吧！”但在准备放他的时候，父亲都已经死了，这跟他前世的恶愿、因缘也有一些关系吧。

我们在座的人也是，父母对自己的恩德非常非常大的；有些时候，怨恨的敌人在即生当中对自己也是有恩的，而我们可能不知道，但无始以来，他们一定是对自己有恩的。所以，对于大乘佛教的有些理论，我们大乘修行人在实际行动当中要多多地思维。我们的很多观念实际上是颠倒的，但我们不知道，却认为自己是正确的——敌人就是敌人，亲人就是亲人，一定要亲怨分明！这就是我们现在凡夫人的一个基本原则，但是这种原则也有很多不合理的成分。

所以我们今天讲到，为什么要想众生的恩德？一想众生恩德的时候，会发现每一个众生对自己都有恩。如果我们的观念这样转变的话……就像未生怨王

一样，他原来觉得父亲很坏，后来就觉得其实父亲对他也很好，如果在这种观念下父亲没有死的话，他很有可能把父亲安置得很好。

我们也是这样的，原来认为敌人是非常坏的，比如说你们以前产生过一些矛盾，你就认为这个人很坏，其实一想起来，他也给你带来过很多快乐；也许即生当中他是坏人，但是前世他是好人；也许即生当中他是你的家人、是好人，但是前世他是你的敌人。所以轮回当中的很多事情是比较奇妙的：我们认为这样的，但实际上也不一定；我们今天认为这是对我最亲切、最好、最爱的人，但是过一段时间，他也许对你的危害更大，这也是很难说的。

所以，佛陀所说的金刚语，你细细去思维的时候，也会明白很多道理。

第 41 课

2015 年 8 月 17 日

《大圆满心性休息》当中，现在讲四无量心品。前面讲舍无量心，然后讲慈无量心、悲无量心、喜无量心——按照无垢光尊者的窍诀，先讲舍无量心。我们昨天讲到了，观修舍无量心的时候，要观想众生的恩德，因为众生无始以来都当过自己的母亲，所以不应该对他们生起嗔恨心，甚至舍弃他们。

接下来就讲到，我们对于舍无量心的观修对境——众生，不能特意去耽著，因为他也许是亲人，也许是冤仇。所以，众生分别念当中认为的纯粹的亲人或怨敌，实际上是不一定的。这种窍诀和修法非常重要。

丙四、以对境不定而修舍无量心：

此友亦成敌加害，如今亦感彼痛苦，
回报利益岂应理？中者亦成亲非亲，
利益损害不一定，贪恋嗔恨不应理。

“此友亦成敌加害，如今亦感彼痛苦，”如今被我们当作自己父母、兄弟姐妹等的人，这些非常亲密的亲朋好友，实际上也会很快、很容易地变成怨恨的敌人。世间当中大多数怨恨的敌人，其实来自于自己身边的这些人，他们会变成敌人加害我们，而且给我们带来各种各样非常难以忍受的痛苦。

“回报利益岂应理？”那么，我们对他们回报利益合不合理？大家也可以想一想。

“中者亦成亲非亲，”还有一些人是“中者”，对我来说也不是亲友，也不是怨敌。这样的中等人很容易变成亲友，也很容易变成“非亲”，甚至变成特

别可怕的敌人。

“利益损害不一定，”而且他们给我们带来的是损害还是利益，是不确定的。

“贪恋嗔恨不应理。”所以，我们现在对个别的亲方非常非常地贪爱，如沸水一般、滚滚汹涌；对个别怨恨的敌人、关系不好的人生起极大的嗔恨心，就像熊熊烈火一样，不断地燃烧怒火。这种行为实际上是不合理的。

不管是贪心还是嗔心，实际上都非常极端，也是非常过分、不合理的，是一种夸张的心态。所以，具有强烈贪心的人，他也不会快乐的，因为他始终处于一种非常不平静的、浮躁的心态当中；还有一种人经常处于嗔恨心的状态当中，实际上他也不快乐，因为他的心没有安住在本来的心态当中。这样以后，具有强烈贪心或嗔恨心的人，不仅自己直接或者间接感受

许许多多痛苦，也给身边的人带来不平安、不安全、不快乐，而且他们处处都带有一种危害性，给人一种恐惧感。

有些人可能想：身边的人有嗔恨心的话，我们的确有一种不安全感，但是，身边的人有贪心的话，会不会这样呢？也很难说的。因为，强烈的贪执所带来的后果和所起的作用也是非常危险的。

所以我们应该懂得，对待所有众生都要带着一种平等的心——所有众生都需要离苦得乐，我都要用慈悲心来维护他们。如果有了这种心态，就是一种非常好的修行。因此作为修行人，虽然在习惯上、在习气当中，对自方有着极其强烈的贪爱之心，对他方、对不悦意的对境经常有一种怒火冲天的分别念，但实际上这些都是非常不合理的。

所以这里也讲了，世间当中的亲怨都是不定的。

很有可能，即生当中怨恨的敌人是前世的父母或亲友，而今生当中特别贪爱、执著的家人、亲人，是前世怨恨的敌人。所以，如果是知道前世后世、具有宿命通的人，看到这样的亲怨关系，就会觉得轮回的悲剧、闹剧非常非常可笑。

以前我们也讲过，嘎达亚那尊者曾说：“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。”就是说，孩子吃父亲的肉，打母亲的尸体，把怨恨的敌人抱在怀里，妻子啃食丈夫的骨头，这样的轮回法非常稀有！

现在世间当中很多的亲怨关系，有些是还债的，有些是讨债的，有些是有各种奇妙的因缘在其中。正因为这样，你对他的执著、对他的嗔恨心也是非常强烈的。

我好像讲过吧，汉地的志公禅师是梁武帝的国

师，也是汉地共称的观世音菩萨的化身。有一次，他去参加一个婚礼。因为他有知道前世后世的宿命通，结果就看到，娶妻的这个人娶的实际上是他以前的祖母。为什么会这样呢？因为祖母离开的时候，对自己的孙子非常非常地贪爱，所以她拉着孙子的手就死了。死了以后，因为她对孙子特别执著，就变成了他的媳妇。所以志公禅师就说：“孙儿娶祖母。”

进去之后，禅师看到一个小女孩儿正在吃猪蹄，原来这个女孩儿的妈妈已经死了，死的时候她对女儿也是非常贪执，死后就变成了他们家的猪。后来，他们家把猪杀了，现在女儿正在吃它的肉。所以志公禅师说：“女食母之肉。”就是说，女儿正在吃母亲的肉。

然后禅师到了院子里，有一个小孩子正在为了宴请而敲鼓。他用神通一看，原来小孩子的父亲已经死了，死后变成他们附近的一头驴，后来他们把驴杀

死，并把驴皮做成了鼓，整个鼓外面的皮实际上是他父亲的。禅师就说：“子打父皮鼓。”

然后，禅师看到了正在欢聚一堂的亲朋好友，在观察他们前世的时候发现，他们前世都是被杀的猪羊，现在都聚在一起。于是禅师说：“猪羊炕上坐。”就是说，炕上坐的这些全是以前的猪羊等牲畜。

他们当天所食用的所有食物，包括在锅里面煮的鱼虾等各种各样的食物，都是他们以前的亲朋好友。所以他就说：“六亲锅里煮。”所有的六亲眷属都在锅里面煮着。

他后来说：“众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”也有这样的偈颂。

实际上轮回的确是这样的，如果懂得前世今世，我们可以这么讲，举行一个特别大的婚礼也好，过年也好，或者在某种特殊的聚会当中，亲朋好友们聚在

一起吃那些动物，然后那些动物全变成了怨恨的敌人，就这样冤冤相报——有时候我们变成人，吃动物；有时候这些动物变成人，开始吃我们自己所变的畜生。

不懂业因果的人觉得，好像吃动物是无所谓的，六道当中的很多众生，在他们看来的确也是无所谓的。甚至有些宗教、有些人根本不把它们当作生命，而是当作草木植物一样来对待，这是非常可怕的事情。

所以，如果我们懂得了轮回辗转的整个悲剧关系，就一定会觉得非常恐怖、非常惊讶，不得不思考人生当中的许多关系；如果你不懂得这些话，可能也会觉得无所谓。

在现实的世界里做一个好人

不管怎么样，这里说，即生当中来讲，很多亲友和怨恨的敌人，他们的身份其实是不一定的。尤其是我们自己身边的这些人，当你特别兴盛富裕的时候，很多人也许是你的好朋友；当你已经衰败或者是沦落为乞丐的时候，你最好的朋友也会远离你的。

《萨迦格言》中说：“有财之时皆为友，一旦穷困皆成敌。”当你有财富、有名声、有地位，有各方面利用价值的时候，身边原来互不相干的人也会变成你最好、最亲密的朋友；一旦你沦落、穷困、身体不好，或者没有什么利用价值的时候，除了极个别特别好的朋友以外，谁都不会看你的，甚至可能另眼相待、怒目相对。这就是世间当中很现实的一个问题。

世间的很多人可能在这方面都有感受。包括一家人当中，当一个人有钱、有能力的时候，家人都对他

特别好；一旦他生病了，一旦他最后确实什么都没有了，除了极个别的一些好人以外，其他人根本不会变成他的亲友。这就是很多很多人的做法，我们在日常生活当中也看得到。

从这个道理反过来讲，做人一定要做好人！做好人是什么意思呢？当你的朋友被很多人拥护、赞叹、赞扬的时候，你怎么看待他们，这要看你自己。而一旦你身边的这些人确实遇到了困难，比如说生病了，没有钱了，家里出现各种各样的状况了，这个时候，他们身边的很多亲朋好友，甚至他们自己的亲生之子也会远远离开的。我们藏族有一句俗话说：当你富裕的时候，天上的飞禽也会来维护你的；当你衰败的时候，自己的亲生之子也会远离你的。这是很现实的事情。在这种情况下，佛教徒也好，非佛教徒也好，做一个好人是很重要的。

什么是做一个好人呢？就是做一个稳重的人。那

什么是稳重的人呢？就是说，如果你已经认可了你的朋友、你的亲友，就应该永远把他当作最好的朋友。如果他已经变成了怨恨你的敌人，那你也不要向他报仇。可能你追着他、非要他当亲人的话，他也不一定理你，但这个时候你也不会有过失，因为你也是没办法的。但是从你自身的角度来讲，最好是不要改变。我们经常有这种说法：小时候的朋友，当你离开人间的时候还当成朋友，这是最好的一个做人方法。

现在 21 世纪，离婚的人越来越多，很多人也是刚开始关系热得不得了，过一段时间就开始互相说坏话，甚至用各种方式来互相攻击。为什么呢？一方面，这是大乘菩提心修得不好；另一方面，我们在做人上可能也有一些欠缺。

所以，每个人至少要处理好自己身边的关系。不应该今天跟这个人好，明天跟那个人好，就像我们藏地的一种刺，不知道汉语怎么讲，这个刺不管遇到

什么都会刺穿——只要因缘具足，今天跟这个粘上，明天跟那个粘上，不久又要分开。这样的性格和人格应该说的不受人欢迎的，而且这也不符合大乘佛教的教理。

丙五、以等性修舍无量心：

初当于诸亲友方，观成中者断贪恋，
后将怨敌观中者，断除嗔恨无亲疏。

“初当于诸亲友方，观成中者断贪恋，”我们前面也说了，对亲方不要特别去耽著，应该把他观成一个中等的人。

如果对自己的父母、姐妹、朋友等特别特别疼爱，疼爱得已经过分了、过激了，白天晚上都非常执著，这样对自己的修行、生活各方面，甚至连睡眠都有影响。所以说，有些父母是很可怜的，他们可能对

大乘教理也不懂，因此对自己亲生的孩子特别执著；有些人对自方特别贪爱，但太过于贪爱是不合理的。因此，要尽量地把他们观想成中等的人。

“后将怨敌观中者，断除嗔恨无亲疏。”而对怨害的敌人，很多人都特别嗔恨，很想把他的肉吃一块，把他的血喝一口，但心里也还是不满足。

有些人吵架的时候也经常这样讲：“我很想在你的鼻子上咬一口！”就特别生气呀，很想……甚至有些吃素的居士，吵架的时候也想吃肉，而且吃人肉（众笑）。这样也不太好，对吧？本来发愿吃素是很好的，一些死掉的动物的肉都发愿不吃，但是吵架的时候，还没有死的人肉也想发愿吃一口，有这样的居士。出家人应该没有吧？但是也很难说。有些出家人表面上看很寂静，但实际上，里面的嗔恨发起来的时候，很担心法衣也被烧起来了。

这样对亲方不能过于贪执的修法，修起来确实很难，很多人对亲方还是俱生有一种贪爱。我们这边的很多人，看到家里发生一些事情的时候，比如说父母死了，姐妹出现一些问题了，就特别特别伤心、痛苦；而与自己毫无关系的人受到特别大的灾难时，好像也面不改色，没啥感觉：“啊？死了？死了那么多人啊！噢，是什么原因啊？噢，死了，对对对，死了，我也看到了这个新闻。”而与自己稍微有点关系的人死了，他就会说：“啊？！是真的？我怎么办啊……”这是因为我们很多人对亲方太执著，而对怨方……可能关系不好的敌方国家遭受灾难时，有些人甚至会说：“这个国家天天对我们国家不好，所以他们死了一些人的话……”有些人甚至跳一些欢乐的舞，唱一些歌。其实这些都是不好的心态，不管什么众生都是非常可怜的。

佛经里面讲，有一次，释迦牟尼佛的脚被刺刺伤

了，一直出血，当时很多阿罗汉用各种各样的药来为佛陀止血，但都没办法止住。后来，有一个叫做十力迦叶的阿罗汉说：“如果释迦牟尼佛您真的对罗睺罗和提婆达多没有任何差别，完全视为平等，但愿以这样的谛实力，您脚上流淌不止的血停止下来。”他当时一说这样的谛实语，释迦牟尼佛在显现上脚上的血就止住了²³⁸。

我们虽然达不到这样真正亲怨平等的境界，但是在修行过程当中要尽量观察：我是不是对关系不好的人经常生恶心、生嗔恨心？如果是，就告诉自己：“这样不好的。”要马上制止，让自己的心尽量处于一种中等的状态当中。我们对自方也是经常生各种各样非理的贪爱之心，这是不合理的一种心态。

238 《杂宝藏经》：“尔时如来。被迦陀罗刺。刺其脚足。血出不止。以种种药。涂不能得差。诸阿罗汉。于香山中。取药涂治。亦复不降。十力迦叶。至世尊所。作是言曰。若佛如来。于一切众生。有平等心。于罗睺罗提婆达多等无有异者。脚血应止。实时血止。疮亦平复。”

刚才我讲了，贪心和嗔心这两个心态实际上都是非理作意。在《俱舍论》和其他一些论典里面，都把它们称为烦恼，属于非理作意，是一种不合理的心态。所以，我们作为修行人，尤其是修行大乘佛法的人，应该尽量把这样的心态平息下来，处于一种中等的、也就是中道的心态当中，这就是菩提心修法当中很重要的一点。

很多人说：“我要修菩提心！我要修菩提心！”但菩提心是有一定的因缘才能修行的。如果你没有这样的次第，刚开始就想：“啊，愿一切众生……”这样说起来的时候是很好说，念的时候也很快乐，但是真正修的时候，从行为上也可以看得出来，到底自己的相续当中有没有真正的菩提心？

这是讲，修等舍的时候先修中等的心。

丙六、为利众生修舍无量心：

第六个问题讲到，为利众生修这样的舍心。其实修舍无量心的时候，对于中等的心到最后也要放弃。

于诸中等者之心，亦为应断愚痴故，
如是观修离三有，同遣有情烦恼心。

“于诸中等者之心，亦为应断愚痴故，”下面是说，我们这样中等的心——不贪、不嗔的心态最终还是要断除。为什么要断除呢？因为它实际上也属于一种愚痴。为什么是愚痴呢？因为它毕竟是对“也不是好、也不是坏”的执著，这样的执著也是愚痴心。

其他有些经论当中讲，我们众生先去分别执著，然后再起贪嗔之心²³⁹。那怎么会这样呢？首先我去分别：“噢，这个是柱子，这个是瓶子，这个是人，这个是动物，这个是茶杯……”产生了这样中等的分别心之后，“噢，这个瓶子是红色的，很好看，我喜欢。

239 《中观根本慧论》：“从忆想分别，生于贪恚痴，净不净颠倒，皆从众缘生。”

这个瓶子是蓝色的，很不好看，我不喜欢。”依靠这样的分别执著再产生贪心和嗔心。

而不分别好与不好是一种愚痴的心，由这种愚痴心所带来的心态是不合理的。

“如是观修离三有，同遣有情烦恼心。”因此，我们到最后一定要把这样的中等心断除，它是三有的一种心态和执著，依靠这种执著也会生起各种各样的烦恼。所以，我们为了断除贪心和嗔心的烦恼，中等的愚痴心态也应该断除，因为这种心是不合理的。

丙七、离得同时修舍无量心：

实际上，众生对远离痛苦、获得快乐方面是很愚痴的，所以我们要修这样的无量心。

众欲离苦得安乐，然不知此行苦因。

世间当中的众生其实有很多愚痴。所有的众生都想远离一切身体和心灵的痛苦，也想获得世间的一切快乐，这是每一个众生都日日夜夜希求的。但是他们都不知道，只有断除恶法、行持善法，才能获得快乐、离开痛苦——因为愚痴的缘故，他们确实不知道，反而经常行持苦因，造各种各样的业。

《入行论》中说：“众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”就是说，众生虽然很想远离世间当中所有的痛苦，并获得快乐，可是他们因为特别愚痴的缘故，往往行持痛苦的因，所以把自己的快乐像仇敌一样全部灭掉。我们世间当中，许多人都是这样做的。

因此，在修四无量心的时候，我们都应该明白，世间的苦因是什么？实际上就是害众生、行持恶法。世间的乐因是什么呢？就是行持善法、利益众生。这是唯一的因果规律，谁也改变不了。

可是，世间当中真正能懂得这样道理的人有多少？大家可能从身边人的行为当中也看得出来，每天他们造的善业是多少，恶业是多少？因此，众生表面上很愿意离开所有的痛苦，但实际上呢，非常非常的难！为什么呢？因为他天天行持恶法而造作痛苦的因。所以这里讲到，众生不知痛苦的因。

丙八、舍无量心之真实对境：

愿可怜兮烦恼众，息诸习气心平等，
愿猛贪嗔所恼众，无有亲疏离贪嗔。

“愿可怜兮烦恼众，息诸习气心平等，”这里讲，舍无量心真正的对境是谁呢？实际上是这些非常可怜的烦恼众生。愿他们相续当中贪心、嗔心等各种烦恼的自体、习气全部息灭，而且获得亲怨平等的心。

“愿猛贪嗔所恼众，无有亲疏离贪嗔。”愿相续当中具有贪嗔的众生，贪嗔全部远离，获得无有亲怨的境界。

要能真正获得这样的境界，我们应该懂得众生都是自己的父母。佛陀在《大方等大集经》中也讲过：

“无有一众生，非我父母者，一切诸众生，曾与我亲知。”没有一个众生不是我的父母，所有众生无始以来都曾当过我的至亲。这一点，懂得大乘佛教教义的人可能会比较明白。通过这种方式，我们自相续当中的烦恼也可以息灭；如果没有这样思维，表面上的修行也不一定能完全止息相续当中的烦恼。

其实，我们每一个人在没有懂得这种道理的时候，都有一种愚痴的心，这样的愚痴心让我们对很多事理不明白；如果我们真正懂得了这种道理，世间当中最难的一些事情，或者是在愚痴支配下的行为，也可以轻而易举地断除，包括我们相续当中的一些习气

也可以断除。

《众经撰杂譬喻》当中有这样一个公案，在迦叶佛的时候有一个国王，他特别虔诚，为佛陀造了精舍。国王非常疼爱他的第七个公主，那个公主刚开始信梵志教（婆罗门教），后来信仰佛教，于是婆罗门的教主就对她特别不满。

后来，国王出现一些梦境，梦中发生了种种奇怪的现象，他就问那个婆罗门到底是怎么回事。婆罗门说：“这是非常不好的，看这个梦相的话，好像你的国家会出现灾难。唯一的办法是用你的公主做祭祀的供品，把她烧掉就可以消灾，并带来吉祥。”国王自己非常不愿意这么做，就闷闷不乐地回来了。

公主问：“为什么您今天这么不开心？”父王跟她说：“那个婆罗门告诉我，国家要出现灾难，可能你要当祭品。”这个公主是很有善根的人，她说：“如

果真正能给国家带来利益的话，那我心甘情愿。不过我要问一下，大概在什么时候做祭祀？”国王说：“七天之内。”公主说：“那我有几个要求，父王能不能让我满愿？第一个要求是，第一天让南方城市所有的人送我到佛陀那里去闻法。”父王就答应了，于是她把南城里面的很多众生带到佛陀那里去求法。这个时候，公主已经获得了预流果。

然后，到了第二天、第三天、第四天、第五天，公主分别把西城、北城、东城和中城的人们带到佛陀那里去听法。到了最后第六天的时候，她要求皇宫里面的国王、大臣、眷属送她一起到佛陀那里去听课。去了以后，佛陀一讲经说法，国王和眷属们就都开了法眼，明白了取舍。这个时候国王发现，原来自己受到了婆罗门的离间，于是国王改变了主意，并且让那个婆罗门也信佛教，否则要将他驱出国境，等等²⁴⁰。

240 《众经撰杂譬喻》：昔迦叶佛时，有王名拘旬尼，为佛建立精舍满事之。王第七女前事梵志后信事佛，梵志恶之字为僧婢。王有十梦怪而问之。梵志思梦欲陷此女，语王言：“得最爱女焚烧祠天乃吉。”王甚不乐。女问王曰：“何以

所以，我们通过佛经里面一些真实的故事，也会明白一些真实的道理。其实在世间当中，不管做任何事情，也许外面传出来的声音是有各种目的或意义的。甚至一些国王，在没有开一定的智慧之前，也没有办法真正地取舍。所以，人们在习惯当中、在传言当中的很多道理，有时候是真实的，有时候不一定真实。但是总而言之，我们为了利益众生而自我牺牲也是非常重要的；尤其是，对自方的贪执、对他方的嗔恨，是一种非常不合理的心态，我们在修行过程当中，要尽量断除这样的心态。

丙九、舍心对境逐渐增加：

观众从一至二三，一域一洲至四洲，
一千二千三千界，直至一切世间众。

不乐？”王说如是，女曰：“烧吉者我分当之！”问：“几日当祠？”梵志言：“后七日。”女白王：“虽当死，愿听诣佛所，使城南人尽送我出。”便敕送之。女将至佛所，说法尽得见法。日一方送，城四方面人悉见谛。复求在城中人送，亦如是。六日求王及宫中官属送之。佛为说法悉皆见谛。王乃知梵志欺诈，语梵志：“汝几误杀我女，汝不为佛作沙门，当出国去。”梵志不知所至，不得已悉诣佛作沙门，后得阿罗汉果。

这是舍无量心的修法，是很重要的。从观一个众生到观两个众生、三个众生，一直到一个城市里面的众生，再到南赡部洲、北俱卢洲等四大部洲的众生，再到一千个四大部洲的众生，再到大千世界的众生——一千世界、二千世界、三千世界，乃至世间当中所有的众生都要去观修。

所以，我们观菩提心并不是一下子就要把所有的众生都观修起来，不是这样的，而是要一点一滴地去观。像现在人们经常爱说的“从我做起，从今天做起”，这句话还是很有意义的。我们修大乘佛法也应该先从自己身边的人做起。我原来也讲过，我们先对自己的家人、朋友、同一个寝室、同一个部门当中的这些人修悲心，然后再将这样的心态逐渐扩大，比如说扩大到整个学院、整个人类，再扩大到所有的旁生界……

连和自己家人的关系都特别不好，却想要把三千

大千世界的众生观得很好，这是不现实的；你跟部门十几个人、五六个人之间，都是跟这个不好、那个不好，把他们全都变成你的怨敌的话，那你菩提心修得非常好是不可能的。

所以一般来讲，如果很多人跟你关系不好，说明决定是你自己有毛病，自己有问题，不一定是所有的人都把你看成坏人。除非你有特殊的业力现前——本来你这个人是很好的，但是你的业力现前，你的外现对所有人有一种刺激性，所以大家都对你看不惯，但这是不可能的。

所以我们修等舍的时候，先从一个众生、两个众生、三个众生开始，而且是从家人等身边的人开始修。

像儒教的一些知识是从人类开始，《弟子规》中说：“凡是人，皆须爱，天同覆，地同载。”就是

说，所有的人我们都要去关爱。为什么呢？唯一的原因是，他们都在蓝天下，都在大地上，所以要这样观想。如果这个道理成立的话，那么，我们对所有的旁生也应该关爱。为什么呢？因为它们也是在大地上面，也是在蓝天下面。这是我破他们的观点，也许他们不一定这样解释吧，《弟子规》我们在好几年前讲过。

但是在我们佛教里面，像《华严经》中讲：“凡是众生类，相视如父母。”凡是众生，我们都要观为父母。“离恶起慈心，专求一切智。”远离一切恶心，一定要用慈悲心来对待、关心众生；在这样的慈悲菩提心的基础上，我们要求一切智智。这就是菩提心啊！也就是说，《华严经》里面讲的是什么呢？将一切众生观为自己的父母，用慈悲心来维护他们，这就是大悲菩提心；在这个基础上，要有无二的智慧。我们讲过，菩提心有这两种主要的内容。

所以这里讲，修舍心的时候要从一个众生开始。有些人是这么讲的：“你们不是修大乘佛法的吗？那你对自己的寺院为什么那么执著啊？你对自己的班级为什么那么执著啊？这说明你没有菩提心。”其实也并不是这样，因为初学者修菩提心要从身边开始做起。

作为一个法师，他自己的班里有五六十个人，他要先把这个班里面的教学安排各方面都做好。或者说，如果我是一个部门的人，我要跟这个部门里面的人搞好关系，并做好我的事情。然后，我的菩提心可以再逐渐逐渐扩大。

我原来在我的家乡办一些学校，那时候有些记者就问我：“为什么您非要在自己的家乡造学校，而不是在别的地方造？”我给他们回答：“有两种原因。第一个原因，因为我是当地的人，如果我在自己的地方做，相关的手续各方面都非常方便，如果我在别

的国家、别的地方做，可能有一定的困难。第二个原因，我们初学者修大悲菩提心的时候，是从自己开始做起。比如说，从我的寺院、我的家乡、我的民族、我的国家……一步一步来的话，我们的大悲心慢慢可以扩大。否则的话，如果我首先在一个陌生的地方做很多事情，确实也有一定的困难。”

现在有些人说：“哎呀，你不要太自私了！”其实有时候，自私跟修菩提心还是要分开的，我们在分析的过程当中应该分得细一点：哪些是真实的自私和贪执，是要放弃的；哪些是真正依靠这种方法，让你的菩提心可以展现的，这一点，可能很多人要修行。

修行的时候，要从自身做起。“一个众生乃至一切众生”，这之间的差别大家一定要学会分清；由此，也可以分析儒教跟佛教之间的差别。一般来说，儒教和很多宗教是只管人类，不管其他众生；而大乘佛教不仅是管其他众生，而且把他们观作与自己的父

母一模一样。这个精神当中有什么样的内涵，大家自己也应该可以分析。

丙十、舍无量心之修量：

舍无量心之修量，自他亲怨皆平等。

舍无量心的修行要达到什么样的境界呢？最后，自己、他人、亲方和怨敌方完全都是平等的，要达到这样的境界。

有些修行比较好的人，可能别人赞叹你的时候，你也没有什么非常开心、特别欢喜的；别人来说你的时候，你也没有什么特别痛苦的。然而，作为凡夫人的话，比如别人说他的时候，他就会说：“啊，别人说我，那我就……”今天我遇到一些道友，平时觉得他们修行很不错的，结果呢，他说：“别人说我，那我不客气！我一定会让这件事情水落石出，否则别人

对我的看法不好，别人对我的印象不好。”

其实，所谓的名声也好，别人说你也好，如果你真正懂得一些菩提心的教义，就不会太在意。对于别人对自己的评价好不好，作为凡夫人来讲，肯定是有这方面的执著。但是，当你修行的境界到达一定程度的时候，也许别人对你赞叹，你也没有任何的欢喜心，别人对你挖苦、诽谤，甚至无因诽谤——现在世间当中有很多很多的无因诽谤，也许一辈子都是不能洗净的，但是有一些修行境界的人面对这些时，心态绝对不会有任意的变化。

所以，我们有时候也可以从这方面看出一个人的修行境界。有些人经常说：“我可能开悟了，我应该很不错了。”但是，当听到别人对你的谣言、诽谤时，你的脸色会不会改变？如果真的不变的话，也许有一点点境界，如果很快就变了……要是有些人说“我开悟了”，你们就故意试一下，说他、诽谤他，

看看他证悟的境界怎么样。如果他真的没有什么，那还是很好的。

藏传佛教的个别高僧，以前是在国际上很出名的，后来住在山洞里面。我看到了他们的一些照片，是不是真的也不知道，有时候还是很羡慕的。如果他们在世间弘法，依靠名声确实也是能吸引很多人，但是当时他们还是选择了一种比较寂静的行为，也是过一种非常自在的生活。所有的赞叹、诽谤，所有的亲怨全部都平息，可能在雪山里修自他交换的心，这也是部分人的一个选择。

其实学习佛法应该深入，不管是哪一个道理，如果一个道理学得很深的话，自己的各方面应该会处理得很好。

以上讲的是舍无量心的境界。

丙十一、修舍无量心之后得：

后得无缘舍对境，诸众唯心心如空，
胜义无生空性中，自心离戏中安住。

这是修舍无量心的后得。修中观的后得跟这里的后得不同，前面讲了修舍心，它的后得是对众生没有什么执著，而且最后将所有的众生观如自己的心——所有的众生是以心造的。然后心也如同虚空一样，在胜义当中无有任何产生，远离一切戏论，在这样的远离一切戏论当中安住。

所以，关于出定和入定的方法，有时候是安住在如虚空般的空性中入定，出定时在如梦如幻的境界中为众生回向，这是一种方法；还有一种是，入定时观舍无量心，出定时观空性。也就是说，大悲和空性二者（大悲空性藏），如果修大悲心，那么从大悲心当中出定叫做后得，此时可以修空性；如果修空性，那么从

空性当中出定的时候，也叫做后得。所以，这两者没有一个固定的修法。有些人可能想：“在修空性的时候，怎么还要在大悲心当中入定啊？”总而言之，我们最好都获得这种没有执著的境界。

《中观宝鬘论》里面也讲了：“何时蕴执，尔时有我执，有我执有业，有业亦有生。三道之轮回，无初中末转，犹如旋火轮，彼此互为因。”如果有了执著，就都不合理的，因此在出定的时候，入于一种无有任何执著的状态当中安住，这就是修悲心的后得，也是修空性，这两个可以互相轮番。

丙十二、修舍无量心之利益：

如是舍心之修量，生起深寂之证悟。

这样修舍无量心，在相续当中一定会生起非常甚深、寂灭的证悟。

因为，大悲心和空性见解其实是互为缘起的。如果我们相续当中真的有了空性见解，那么对众生自然而然会生起大悲心；如果我们相续当中有自他平等的菩提心，也会对空性产生一定的定解。所以，修舍无量心的利益，就是对证悟空性很有帮助。

有些人想：“我很想证悟空性，要快快证悟空性！”刚才我吃饭的时候来了一个人，他说：“我一定要大圆满虹身成就，您要快给我传！”我说：“你先修加行。”“修加行时间太长了，我很想快快虹身成就。我以前看过您的《密宗虹身成就略记》，很羡慕，很想飞！”但可能还是要修菩提心哦！

丙十三、修舍无量心之果：

果无亲疏垢染心，任运自成实相义。

那么，修舍无量心的结果是什么呢？从世俗角

度来讲，就是对亲人没有贪著、对怨恨的敌人没有嗔恨，没有这样的染心；从胜义角度来看，就是相续当中真正生起了不可思议法界的、无生的、远离一切戏论的、甚深寂灭的境界。这就是修舍无量心的果。

其实修这样的舍无量心也可以证悟空性，也可以虹身成就，也可以不修加行就在空中飞，所以这也是一种……（众笑）“没有时间修加行，很想虹身”，不过很多人可能也这样想，因为修加行很累，要磕十万个大头，不如还是磕几个头以后就飞起来，飞到什么清净的刹土，在诸佛菩萨面前自由自在地听课，多享受、多快乐啊！但最好还是按程序走吧。

所以，世俗当中会远离一切贪嗔之心，胜义当中任运自成，证悟实相的意义，这就是修舍无量心的作用和结果。

第 42 课

2015 年 8 月 20 日

我们现在正在讲《大圆满心性休息》当中的四无量心品，前面讲了舍无量心。为什么先讲舍无量心呢？因为我们首先要让自己的心平静下来，不要对敌人有特别强烈的嗔恨心，也不要对亲人有特别强烈的贪心。在心比较平静的时候，我们要对众生起慈心，即愿众生获得快乐的心。而获得快乐的来源是离开痛苦，因此就讲到了悲无量心。愿众生具足快乐并永远都不要失去，就要讲到喜无量心。

所以整个修行次第就是，先让心平静下来，然后愿众生快乐，要获得这样的快乐就要离开一切痛苦，再愿这种快乐永远不要消失、永远存在，这就是四无

量心的修行次第。

乙二（修慈无量心）分五：一、增上慈心；二、慈心之所缘境；三、慈心之证相；四、无缘之慈心；五、修慈心之果。

丙一、增上慈心：

若于众人皆平等，如愿自母得安乐，
当于一切诸有情，亦皆如是而思维。

“若于众人皆平等，如愿自母得安乐，”我们先对所有众生修了平等心——在舍无量心当中修了亲怨平等。修完以后，我们应该想，愿自己的母亲获得暂时、究竟的快乐——除了极个别特别不孝顺的人以外，每一个人都会这样想的。

“当于一切诸有情，亦皆如是而思维。”同样的道理，就像愿自己的母亲获得安乐那样，愿一切有情

也得到安乐。

不管什么样的人都会想：“让我的家人快乐，让我的父母快乐，让我的子女快乐……”这是很多人都非常关心的一件大事。刚开始我们可能观不了“愿一切有情获得安乐”，但是到最后真正生起慈无量心的时候，无论对任何一个众生都会这样观想。

当然，实际上很多人不一定修得成这种慈心，尤其是没有大乘根基和大乘修行因缘的人，一讲起自己的时候就很关心，一讲起别人的时候就不一定了。

佛陀在《杂阿含经》中也讲过，有一次，他手上拿着一点土，对众比丘等弟子们说：“是大地土多，还是我手上的土多？”很多弟子说：“您手上的土非常非常稀少。”然后佛陀就以这个比喻说，在芸芸众生当中，哪怕是在短短的时间里修慈心的人，跟整个

世间的人相比也是非常稀少的²⁴¹。

比如说，现在世界上有七十多亿人口，这些人口相当于大地的尘土数，而修大乘慈无量心的人数，就像一个人从大地上拿一点尘土的数量一样，非常非常少，这是佛陀在世时所说的比喻。不管怎么样，如果能真正修行的话，慈无量心会给我们带来非常大的利益。

《般若八万颂》当中也说过：“当修不为声闻、缘觉所动之慈心。”为声闻缘觉所动的心是什么呢？就是自私自利，可以说他们有一种想自己获得解脱的心。而我们要修的应该没有自私自利的心，愿所有众生获得快乐。其实这样的心也能让我们自己获得快乐，这是一种缘起力。

241 《杂阿含经》：尔时，世尊以爪抄土，告诸比丘：“于意云何？我爪上土多，为大地土多？”比丘白佛：“世尊，爪上土甚少少耳，其大地土无量无数，不可为比。”佛告诸比丘：“如是，众生能数数下至弹指顷，于一切众生修习慈心者，如甲上土耳；其诸众生不能数数下至如弹指顷，于一切众生修习慈心者，如大地土。是故，诸比丘，常当数数，于一切众生修习慈心。”

现在世间人特别强调讲快乐和幸福，每次我去外面的时候，很多人都会出“如何快乐”“如何幸福”的题目。但是你没有造善业的话，我讲得再好也没有用的，没办法通过一两次的演讲，让你内心当中彻底获得幸福。但是，如果有人真正能修持像慈心那样的心，一定会有这方面因缘的。

《大般涅槃经》中也讲过：“若能于众生，昼夜常修慈，因是得常乐，以不恼他故。”如果我们日日夜夜对众生修慈心，以这个因缘，会常常获得快乐，而且不为他人所恼。

原因是什么呢？因为修慈心的话，我们即生当中就会利益众生，而且不害任何众生，这样众生也不会来害我们，这是一个原因。还有一个原因，我们不快乐的来源，大多数跟别人有关系——我今天为什么不快乐？因为看不惯这个人，跟他的关系不好，可他在我面前一直出现，我从这边来的时候，他就从这边

出来了，我不愿意看见他，就往那边去，结果他又跑到那边去了，又在我面前显现。我吃饭的时候，他也在某个地方看着我，我睡觉的时候也经常梦到这个坏人。所以，让我们不快乐的因，既有他人的损害，也与对他人慈心不足有一定的关系。

以后，如果 PPT 上面有一些教证，你们也可以用手机、Pad 把它拍下来，这样可能方便一点，现在世界的很多演讲当中都是这样的。我们也不能一直只用着古老的笔，这个世界都已经变成这样了，我们不跟随也可能没办法的，但是也不能因此而散乱。

刚开始，我在讲《入菩萨行论》的时候，也特别排斥出家人带手机，但是后来，好像修行好的人即使有手机，影响也不是很大，修行不好的人，怎么样制止，有时候也没办法。

现在在任何演讲场合当中，也有人用手机拍照，

但是太多了不一定很好，过一段时间我也可能遮止（众笑），看情况吧。

丙二、慈心之所缘境：

祈愿慈心所缘境，所有一切诸众生，
暂时获得人天乐，究竟获得菩提乐，
从一乃至无边数，一切众生而观修。

其实这里讲四无量心确实讲得非常细致，我很希望，大家很认真地把《大圆满心性休息》里面的这些金刚语，不但要学好，而且要修好。世间当中其他乱七八糟的书，还有这个“上师”、那个“上师”各种各样分别念的语言都是不可靠的。最可靠的就是真正的大成就者所说的非常公认的金刚语言，这个是很重要的。

现在人们学习佛法的时候，引用金刚语的人很

少，很多人经常以一些世间分别念的语言对佛法断章取义，这并不是很好的。

“祈愿慈心所缘境，所有一切诸众生，暂时获得人天乐，究竟获得菩提乐，”慈无量心的对境是什么呢？愿所有的众生暂时获得人天的快乐，究竟获得佛陀的安乐。

我们不是讲，慈无量心是愿众生获得快乐吗？那获得什么样的快乐呢？

人间也有各种快乐，有吃的、有穿的……这属于人天乘的快乐。其实现在很多宗教提倡慈善，我们大乘佛教也不能排斥，因为他们也是强调一些人天的快乐。

但光让众生获得人天的快乐还是解决不了问题，因为这不是长久的快乐、永远的快乐。最究竟的时候，应该让他们获得永远灭尽自相续当中一切烦恼障

和所知障的菩提果位，要获得这样的快乐。

“从一乃至无边数，一切众生而观修。”这样的慈心，先从一个众生开始修。比如，观想关系平等的一个众生，愿他暂时获得人天的快乐，究竟获得佛陀的安乐。然后，像前面的舍无量心一样，修行的范围逐渐逐渐扩大，最后扩大到无边众生，对所有的众生也这样观修。这是四无量心的基本修法。

所以，愿不具安乐的众生具足安乐，从慈和悲来理解的话，就有不同的反体或侧面。如果我们没有细心的话，慈和悲之间也容易搞错，爱和信心之间也会搞错。

以前有一个大德，在他的论典当中也讲过，爱和信心这两者应该有四种分类：是信心而不是爱，即对轮回、因果确信不疑，这个是信心，但不是爱；是爱而不是信心，即有些人对自己的家属、子女特别

爱，但这个不叫信心；又是爱又是信心，即对上师、佛陀、三宝的功德特别喜欢，有爱的心，同时也有信心，这个是既有爱又有信心；这两者都不是的话，就是我们平时生起的嗔恨心等心态。同样，悲心和慈心也有不同的反体。

凡是想要众生获得快乐，就一定要行持慈悲心。

《毗婆沙论》当中说，有一次，佛陀看见房舍里面有一个比丘，病得非常严重，生活都没办法自理，而且不净粪都在自己的周围，衣服也全部弄脏了。

佛陀看到他的时候，他说：“我是无依无靠的，周围没有慈心者。”佛陀问他：“你自己身体健康的时候有没有照顾过别人？”他说：“没有。”佛陀就呵斥说：“你健康的时候没有照顾过别人的话，你现在生病也不会有人来照顾你。”

后来，佛陀亲手把他衣服上所有不干净的东西都

洗掉，还亲自把他周围的不净粪全部清理掉。然后，佛陀用具足百般功德的妙手给他加持，后来他的病也好了²⁴²。

佛陀又说：所依处其实是具有慈心的善报，依靠善报的能力，面临痛苦的人也可以获得快乐。获得快乐的方法是各种各样的，只不过我们可能没有去争取。

因此发了菩提心的人，在自己的生活当中，在周围看见一些病人的时候，去照顾他们是很有必要的。你现在很健康，你照顾了别人，一旦你自己生病的时候，有良心的人也会来照顾你。别人病的时候你去照

242 《毗婆沙论》：“如所说。世尊游诸房到一房舍。世尊见彼房中有一比丘。遇患苦痛独自无伴。眠大小便中不能起居。世尊知而问比丘。何以故遇此患独自无伴。病比丘质直白世尊曰。唯世尊。我竊情不能看视他。他亦不看视我。唯世尊我无所依。唯善逝我无所怙。世尊告曰。比丘。汝不为我故出家学道作沙门耶。比丘曰。唯然世尊。唯然善逝。世尊告曰。比丘。我是汝所依及天世间。彼时世尊于彼卧处徐徐扶起。将出外安徐令卧。彼时世尊还入房中。出彼荐席除大小便。泥治卧屋更布新荐席。洗浴病比丘已。更着新衣浣濯故衣。还将入房。徐徐卧新床褥上。以手摩身世尊告曰。比丘。若汝不增勤修不到欲到不获欲获不证欲证者。比丘但更遭重患复甚于此。如世尊以手摩病比丘。所苦即除便得乐痛。得乐痛已。世尊随顺为说妙法。比丘闻说法已。远坐离垢。诸法眼生。”

顾他，但是你病的时候别人一点都不理睬，这是不可能的事情。所以，我们对世间基本的规律也要懂得，这是一个。

还有一个，即使你再有功德、再了不起，看到身边不具足快乐的人，也应该想办法帮助他。像佛陀那样具足功德的人，在整个世界上都是没有的，但佛陀还是亲自去帮助别人。因此，我们作为凡夫人也确实应该这样去做。昨天我去一个洗手间，可能有些人水平比较低吧，把里面弄得特别特别脏。我自己也发了大心，就开始冲冲冲，虽然洗手间已经干净了，但是回来以后我就不想吃饭了（众笑），没办法。所以凡夫人有时候发心也痛苦。

丙三、慈心之证相：

生起周遍之慈心，胜过慈爱独子母。

生起慈无量心的界限是什么呢？对所有的众生，虫类也好、飞禽也好、鱼类也好、人类也好，当我们看到他们非常可怜、不具足安乐的时候，生起极其强烈的慈悲心。而且这种慈心并不是相似的，“噢，这个很可怜”，好像心里没有什么触动，没有什么感觉，不是这样的，应该是胜过一个慈爱的母亲对自己的独子所生起的慈心，这个是很有感受的。

佛陀在两千五百多年前也感觉到，将来的社会很多家庭都是独生子女，很多父母是独生子女的父母，那个时候人们的感受是什么样的，佛陀应该知道。

如果是独生子女的父母，他们只有一个孩子，这个孩子如果遇到痛苦或生病的时候，我们都看得到，很多父母是非常心疼、非常关注的。那么，我们的慈心到了一定境界的时候，的确对所有众生都能这样观修，这也是修行过程当中非常重要的。

这样修慈心其实很重要。可能有些人经常供养、布施，对这些很重视，但是真正修慈心的话，功德远远超过这些。以前龙猛菩萨在《中观宝鬘论》里面也说过：“每日三时施，三百罐饮食，不及须臾间，修慈一分福。”在每天三顿饭当中，每顿布施三百罐饮食给很多众生，一天就有九百罐，这样的供养和布施，不如一瞬间观修慈心的福德大。

有些出家人也好，在家人也好，如果你有福报、因缘，也可以重视布施；但是，如果因为布施而对佛法生起各种各样邪见的话，财布施就没有必要了，你应该在寂静的地方好好修慈心和悲心，这个功德远远超过财布施。

佛法是一种高尚的教育

现在有一些居士、出家人，经常以学院的名义化缘。我们是非常反对化缘的，希望大家还是不要以

学院的名义来供什么万僧斋、百僧斋、十万僧斋、供十万盏灯、修各种建筑……现在网络上经常有人以学院的各种名义来化缘，这确实给很多人带来不好的影响，不如还是自己修一些悲心。否则，也许将来会有很多人对这个道场产生各种各样的邪见。

我们如果把佛法当作一个非常好的教育来弘扬，就不会有任何的危害——对弘扬者个人也没有任何危害，对他人包括一些信众也没有任何危害；如果把学佛当作一种赚钱的途径，那在这些人当中，有些是心清净的，有些不一定心清净，背后有各种目的。

我们现在看到，有些人以学院的名义来建医院等，有各种各样的说法，希望各个地方的道友很认真地去观察。否则，可能信士的金钱也已经浪费了，同时，很多人也对我们清净的道场退失了信心，甚至生起邪见，而这些都不是我们的意愿。

我们弘扬佛法，是把它当作一个非常高尚的教育和转化人心的方法，而且很多福德和修行也是依靠自身修慈心、修悲心等来完成的。这样修行一瞬间的功德是非常大的，就像《中观宝鬘论》中所讲：每日三时当中布施、供养三百罐饮食，不如一须臾间修慈心的功德大。所以，这个问题大家也应该想一想。

我们学院当中也有个别的人不好好闻思，在闻思过程当中，从来都看不到他背一部论典，背诵也好、笔考也好、讲考也好，在考试当中根本看不到这些人。而在其他的事情上面经常有他，要么带这样那样的人，要么……现在的消息比较灵通，以前这些工具不是很多的时候，我虽然没有天耳通，但是也经常学院当中听到一些道友的过失、功德。

我对学院确实比较执著，特别希望大家很好地保护学院、其他的佛教道场和修行人。因为现在的修行环境一方面很好，有各方面的因缘，但另一方面也有

各种各样的邪魔外道，他们想趁此机会毁坏佛教，大家也应该能感觉到。

慈无量心的证相是这样的，下面讲无缘的慈心。

丙四、无缘之慈心：

修习有缘慈心后，诸法等性中入定，
无缘广大之慈心，慈空双运为验相。

“修习有缘慈心后，诸法等性中入定，无缘广大之慈心，”我们前面也讲了，修舍无量心到最后要跟空性结合起来，修慈无量心也是这样的。前面修有缘的慈心时观一切众生，这是有执著的慈心。修了之后，对所有的众生和诸法都没有任何所缘、能缘，没有任何有相的执著，在这种境界当中入定。

入什么样的定呢？就是修一切万法都是空性的。就像《中观宝鬘论》和佛经当中所讲的一样，暂时在

显现上，所谓的众生好像是由地水火风空识很多因缘组成的，但是你真正去剖析的话，就像阳焰水、芭蕉树一样，都没有任何的实质²⁴³。

所以，一切万法就像《三摩地王经》里面所讲的一样，剖析芭蕉树的时候，内外都没有任何实质²⁴⁴。同样的，如果里里外外观察，众生从来都没有成立过，这就是众生的空性。可是这些众生对此根本没有懂得，因此我们对他们生起一个非常强烈的慈悲心。

“慈空双运为验相。” 慈心和空性实际上是双运的、相辅相成的，也就是说，二者是互为缘起的。如何互为缘起呢？一旦我们进入了远离四边八戏的空性当中，就会在后得位对众生生起特别强烈的慈悲心；有了慈悲心的时候，逐渐也可以进入到最深层的空性

243 《宝鬘论》：“士夫非地水，非火风虚空，非识非一切，此外士为何？士六界聚故，非为真实有，如是一一界，聚故真性非。蕴非我无彼，蕴我非互依。”

244 《大圆满心性休息大车疏》：《三摩地王经》中云：“如人剥开湿芭蕉，欲从中得实有果，然而内外皆无实，当知诸法亦如是。”

当中。

因此可以这么讲，我们修行一切万法等性的时候，会有无缘广大的慈心。很多人可能也会感觉到吧？稍微听过一些中观和般若空性的人，你用智慧来分析的时候就感到，每天看见的这么多人特别可怜。为什么呢？因为他们所耽著的东西全是空性的，可是他们自己根本没有了解到，而且一直漂泊在轮回当中，所以特别可怜！你一旦有了这样的空性见解，就会对众生起这种悲心。包括自身安住在诸法无实相的状态当中时，完全可以进入一种空的状态。而且这种空的状态，也并不是本来不空的东西非要把它观为空性，不是这样的，诸法的本性就是这样。

我们经常讲“慈空双运”或者“智悲双运”，这两者的意思完全是一样的。我在刚开始的时候，包括做一些慈善、办一些学校，都是用“智悲”两个字。

“智悲”的涵义，如果从显现上讲很简单，就是智慧

和悲心，这是人人都需要的，慈悲和智慧永远是新鲜的话题，是很重要的；如果再讲深一点的话，那么慈悲的本体是显现分，智慧的本体是空性，“智悲”即现空双运；诸法的道理再进一步，就讲到如来藏的本面，光明和空性无二无别，这是非常重要的。

所以，我有时候讲“智悲”，有时候讲“慈悲”，完全是“智悲”的话有时候担心……所以“慈悲”也是同一个意思。

这里也讲到，一切万法是空性的，而且这样的空性，最后抉择的时候也是不成立的。因此，按照《三摩地王经》里面所讲：“……当知诸法亦如是。”这样来理解以及观空性很重要。

丙五、修慈心之果：

修习慈无量心果，令人见而心愉悦。

修慈无量心的果是什么呢？修慈心的人修到最后，任何一个众生见到他都非常悦意，而且他看到所有的人也都很欢喜。这是相互的一种因缘。

有慈悲心的人，不论到任何一个世界，都应该是很快乐的。就像一个乐观的人，不管是在什么场合当中都感觉很好，比如说在寂静的地方，他就觉得：“寂静很好啊。”到了人群当中他也觉得：“很好啊，可以度众生。”但在悲观的人看来，在寂静的地方就觉得：“好孤独啊，寂寞啊，好伤心啊！没有人陪我，很痛苦的。”到了人群里，他又会觉得：“好伤心啊！那么嘈杂，那么复杂，周围都是坏人！”

确实，我们的心态还是起到很大的作用。比如说下大雨的时候，一个乐观的人会说：“噢，下甘露水啊！这是三十三天、四大天王等所有的天人和持明者降下的甘露药水，很好，享受享受！”而悲观的人就会说：“好冷哦，好痛苦哦！这个毒雨，下这么大的

暴雨啊！很伤心，没有因缘啊……”

因此，修慈心的人无论在任何时候都非常开心，众生看到他的时候也很欢喜。《入行论》里面也讲过：“眼见有情时，诚慈而视之……”我们看众生的时候，应该用慈悲心来看他，不管是任何有情。但我们内心当中没有慈悲心的话，可能看任何众生都是很痛苦的眼神，或者是带有嗔恨心的眼光。

还有一部佛经叫做《出生无边门陀罗尼经》，其中也说过：“慈目视众生，得大威妙色。”用慈悲的目光看众生的话，会得到微妙色。如果我们每次都有一种慈悲的眼光来看众生，那自己的气色就会好，不用特意到美容院里面去，打抗皱针、美白针等，现在有各种各样的针。

尤其是去其他国家的时候，他们经常在这方面提出特别多的问题。其实打这些针不是很健康的方法，

里面应该有很多化学物和毒素，当这些进入身体的时候，不但不美、不能消除皱纹，甚至可能更加不乐观，会逐渐变得很丑陋。因此，如果想真正获得一种内心的美，就要修慈悲心来观众生。

其实关心自己是很重要的，不管是身体还是内心都应该去关心，大乘佛子也是这样的。有些修行人说：“哎，我是修行人，什么都不管。”对自己的饮食、健康，包括各方面的卫生都不管，这不是很好的。

以前他们说，有一个汉族喇嘛到藏地后，五年当中没有刷牙，真的有这个例子，我都知道名字（众笑），不知道他今天有没有听课。这样很不好的，这个是基本的卫生。以前，因为藏地各方面的条件有限，所以卫生情况确实很差。但现在看来，有些藏族喇嘛的卫生远远超过汉族喇嘛，他们好像比较重视这个。而我们有些人学一些大瑜伽士，这是很不好的。

我们对穿着的衣服，还有自己基本的健康、洗漱等卫生要重视，这是很重要的；还有更重要的，是平时的饮食观念，这对于修行人也很重要的。有些修行人说：“反正这个身体是臭皮囊，没有什么的，吃什么都行！”随便有什么就吃一点，也没有时间观念，这样也不合理。《中观宝鬘论》《入行论》等很多论典当中，讲了作为修行人应如何行持，尤其是《毗奈耶经》当中有特别细致的一些要求。

在家的居士也好、出家的修行人也好，都应该保护自己的身体，这是非常重要的。《中观四百论》中也说：虽然身体像仇敌一样，对我们也有害处，但是如果保护它的话，就可以修集很多的福德资粮²⁴⁵。

因此，希望大家重视饮食健康。可能女众这边有些人，特别爱吃什么辣的、咸的等各种各样的零食。凡是有一个东西就开始不停地吃，有些人好像连外面

245 《中观四百论》：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能做大福德。”

的包装壳还没有拆下来就开始嚼。有些食品确实不太好的，吃了以后不一定很健康，这方面我觉得还是要重视好一点。

《大车疏》里面还引用了《十方广大解脱经》的一个教证说：如果一个人在诸世界中，乃至一个劫中修清净的戒，不如在一刹那当中修慈心的功德殊胜²⁴⁶。这句话还是很重要的。我们平时修清净的戒律是很重要的，但是在某种意义上，修一个劫的清净戒律也不如在短短的时间当中修慈心。

我们学院每年也有一百天的禅修，还有全学院封闭式半月修行，也有这种闭关。有些人说：“我不会修怎么办啊？您再给我教一教，虽然我来学院很长时间了，但我现在什么都不会修，您现在可不可以给我教一教？”我觉得你也可以修加行，五十万加行你

246 《大圆满心性休息大车疏》：如《十方广大解脱经》中云：“谁于诸世界，乃至一劫间，护持清净戒，不如一刹那，修持慈心胜，谁于此世间，身语意造罪，纵定堕恶趣，依慈令速净。”

会修啊，实在不行的话你也可以念咒语。

我们今年在闭关期间准备有三方面的规定。一个是进行禅修，你可以安住在中观、大圆满的空性当中。二是可以观慈悲心。我觉得慈悲心很好观，可以想：“愿所有众生获得快乐！”就拼命地这样想。因为我们的心刚开始可能很难堪能、很难转动，但慢慢慢慢，你的心就开始调柔、柔软了，这个时候你想观什么都可以，心也会听话的。

所以，我们先从自己的家庭、身边的人开始修慈无量心，然后再缘所有的众生。你不能刚开始就缘无量的众生，不然就成了非常笼统的了。要一个众生、一个众生地观，尤其跟你关系特别不好的人，你在闭关期间一定要关注他。原来有一个人也说过：“闭关期间我对佛陀都没有观想，而某个人对我制造的违缘太多了，所以我就一直把他当作佛尊来修，最后出关的时候，我就对他没有什么意见了。”所以我们要修

这样的慈心。

修慈悲心很重要。马鸣菩萨说：“我护诸众生，犹如一子想，假设欲害我，我亦生慈心。”我要护一切众生，观众生犹如自己的独子；如果众生想害我，我也对他生慈悲心。这个很重要的！在生活当中可能经常有人害我们，对我们不好，在这个时候要尽量观修：这个众生无始以来当过我的父母，愿他获得快乐……用这种方式来修。

下面讲悲无量心，从七个方面来阐述，首先是思维众生的痛苦。

乙三（修悲无量心）分七：一、思维众生痛苦；二、宣说悲无量心之修法；三、真实宣说悲无量心；四、修悲无量心之原因；五、修悲无量心之证相；六、修悲无量心之入定与出定；七、修悲无量心之果。

丙一、思维众生痛苦：

慈心周遍众生后，如心不忍父母苦，
思维一切众生苦，生起强烈大悲心。

愿所有众生获得快乐的慈心周遍于一切众生后，我们可以在心里面观想：如果自己的父母感受痛苦，我肯定是不忍心的，那么以此类推，思维三界轮回当中的所有众生在感受痛苦，我也是不忍心的，他们也非常可怜，我们要对他们生起悲心，而且要生起一个很强烈的悲心。

一般的悲心可能很多人都可以生起来，但是强烈的悲心是很难的。有时候，当你真的看到一个特别可怜的众生，依靠一些因缘，你的心被触动，你可能会生起非常强烈的悲心，也有这种情况，除此之外是比较难的。

这种悲心也是非常有功德的。《月灯三昧经》当

中也讲过：“那由他亿刹，所有诸供具，悉供一切佛，不及慈一分。”以世间当中所有的供品供养无量无边的佛陀，不如在非常短暂的时间当中修慈悲心的功德大。所以，慈悲心也很重要。

我刚才讲了要重视慈心，因为慈心很重要，而悲心是更重要的，为什么呢？以前阿底峡尊者看到任何一个众生的时候，口里面都经常说：“是我的母亲，我的母亲……”有一次，一匹马将脖子卡在了树中，他就要求眷属：“我的母亲在那边受苦，希望你们尽快去把它释放。”所以真正的大成就者，内心当中对众生的慈爱心是这样的。

可是我们身边的很多人，包括自认为是大乘佛教徒的人，也是比较可怜的吧，对众生根本没有任何感觉，甚至有些学佛多年的居士也经常杀生，就忍心杀生，看到蚊子、蟑螂、老鼠等全部都吃掉，还是很厉害的（众笑）。有没有吃老鼠的？

丙二、宣说悲无量心之修法：

我之大恩诸父母，为我而造诸罪业，
遭受寒热与饥渴，残害役使所逼迫，
溺于生老病死河，受多种苦真悲惨！

这里讲到，我的这些大恩父母，为我造了许许多多的恶业。今生当中，他们有些在地狱里面遭受寒热的痛苦，有些在饿鬼道里遭受饥渴的痛苦，有些在旁生道受到残害、役使或者互相吞食等痛苦的逼迫，有些在人间、天界感受生老死病的痛苦，他们都沉溺在轮回的河当中，总之，六道轮回里面所有的众生都在不断地感受痛苦。

我们人间还算是很好的，但是呢，的确看到，修行人也好、非修行人也好，有钱的人也好、没有钱的人也好，年轻人也好、老年人也好，很多人都经常说：“好痛苦啊，好忙啊，好累啊，好伤心啊，好不

舒服啊！”这就是轮回的本性。

我不管到哪里去，看到很多人闷闷不乐的时候，就特别能感受到佛陀在两千五百多年前给我们所宣讲的轮回痛苦。人间还算是善趣，应该是很好的，不像地狱；我们也不像监狱当中的众生，比较而言，大家都是自由的，饮食也好，生活也好，都可以自理。除了个别疾病缠身的可怜众生以外，大多数是可以的。

但是，即使你再健康，最后也没办法逃避生老病死，谁也没办法逃脱这些，这是非常现实的。有时候我们看到，五六年前、十几年前非常有威望、有眷属等的人，到最后，有些是没有自由了，有些是死了，有些是老了。看到轮回的这种景象真的特别特别有感受。

如果我们提前懂得了轮回本来是苦的、人生本来就没有什么安乐，那么当你真正遇到任何痛苦的时候

候，心里会早有准备：“轮回本来就是痛苦的，我以前只是知道而已，现在真正感受到了。我们之前只是暂时享受快乐，它真正的本体并不是很快乐的东西。”这些大家都会感受得到。

所以，现在很多人最需要的是什么呢？就是佛教的这种道理。许多人经常想：“为什么藏传佛教那么热，藏传佛教那么红，藏传佛教那么受欢迎？它有什么样的魅力，它有什么样的吸引力？它背后有什么看不见摸不着的阴影……”很多人有这种说法，但其实并不是这样的。

藏传佛教有比较系统的理论和修行次第，无误地解释了轮回的真相，因此，无论是知识分子还是非知识分子，无论东方人还是西方人，都很需要、很想知道这些道理。知道之后，不用说来世，仅仅是在今世的生活当中，也对你面对人生各种各样的棘手问题、难以解决的问题非常有用。

轮回中的众生都当过我们的父母等，通过前世后世的因缘也可以讲得通，但前提是，一定要对佛教有一些信心、有一些概念，这样你才会明白。

其实这些道理都是真实的。以前上师如意宝在极乐法会的时候也说过：“希望你们不要杀害我们周围的众生，这些都当过我们的父母，我们不应该害它们。”后来我们的大放生也是以此而开始的。以后，我们每年可能从九月份开始放生，今年也有“百日放生”，劝大家以及各个地方的人也在百日当中尽量地参与，这个也是很重要的。

我以前看过汉地的《法苑珠林》，其中讲到，有一个官员去外面买肉，看到一头猪即将被杀，这个时候，以一种特殊的因缘，这头母猪说：“你不应该杀我，其实我对你是有恩德的，你应该救我。”它还说：“我是你的外婆。以前，你们家特别贫穷，为了让你们家有一些转变，我就偷我儿子的粮食供给你

们，以此等因缘，我就堕入到旁生当中，希望你不要杀我。”这些话只有他听懂了，而周围其他的人都没有听懂。

后来，他就按照外婆的请求，花了六百钱把它买回来准备放生。当他将要把它带到家乡的时候，它说：“我现在长得这样丑陋，你最好不要把我带到家里去，不然他们都不会认可的，你就把我放在寺院里面吧。”后来，他就把它带到寺院里，刚开始寺院的人也不接受，后来通过谈话，寺院也接受了。这是一个很真实的事，发生在唐朝。

所以，我们跟前世的亲人，有些是遇见了、不认识，有些是被一些因缘隔开了，没办法相遇。但是的确，人与旁生之间有无始以来当过父母子女的因缘，人与其他生命之间也有这样的，只不过我们自己太愚痴、太盲目，不知道而已。

萨迦班智达也讲过，学习佛法的话，要么是具有智慧的人，要么是愚者但具有信心，这两者很重要。其实萨迦班智达说的是对的，如果没有智慧，只是有些小聪明，那对佛教教义也经常有三心二意的怀疑，没办法解开；如果很愚笨又没有信心，又会经常处于邪见当中。所以，如果有真正的信心，无论你的智慧高不高，都会懂得一些佛教的意义。

总之，应该有一种大悲心，这个很重要。

丙三、真实宣说悲无量心：

无欲解脱寂灭心，无示正道善知识，
漂于轮回诚可悲，现见此等岂忍舍？

“无欲解脱寂灭心，”这些众生没有想解脱的寂灭的心。轮回当中的很多人都是只有赚钱的心、造业的心，而没有想解脱寂灭的心。

“无示正道善知识，”也没有开示正道的善知识。尤其是现在，真正有德相的大乘善知识很多人都遇不到。

“漂于轮回诚可悲，”正因为这样，无量无边的众生全都漂泊在轮回当中，非常惨、非常可悲。

“现见此等岂忍舍？”看到这些的时候，具有菩提心的人怎么愿意舍弃他们呢？怎么能舍弃他们呢？

其实，看到周围的这些众生，如果自相续当中稍微有一点大乘菩提心，你就会很努力地在有生之年去利益众生，而不会觉得自己很累，不会担心别人说自己，不会怕自己的名声不好……很多顾虑都不会有的。真正有一些大悲菩提心的人，只要是力量范围之内的事，一定会全力以赴地去做。

为什么呢？因为这些众生，一是很可怜、很愚痴，没有解脱的心；二是不具足各方面的因缘，没有

遇到大乘善知识。如果没有这两个条件，那永远都会沉溺在轮回当中，没有办法解脱。所以大悲心很重要的，如果有大悲心的话，就不会舍弃这些众生。

大悲心为佛道之根本

《十住毗婆沙论》里面也这样讲过：“若人于无量，阿僧祇劫中，所修集佛道，大悲为根本。”如果有人于无量阿僧祇劫中修行，将所修行的佛道集中起来的话，其实根本都是大悲心。

“悲性于佛广大果，初犹种子长如水，常时受用若成熟，故我先赞大悲心。”《入中论》的开始也是这么讲的：大悲心最初像种子一样，中间像水灌溉种子使它成长，到了最后，能让众生真正得到受用，所以佛陀先赞叹大悲心。没有大悲心的话，我们的修行是没有办法增上的。

佛陀在《文殊师利菩萨佛刹功德庄严经》当中也讲了，在菩提妙道当中，有一个法是最殊胜的，如果有这个法，就会速得圆满菩提。何为一法呢？就是对众生生起大悲心，最后能真正生起慈悲菩提心——先起大悲心，然后生菩提心，因此大悲心是很快获得解脱、迅速成佛的唯一妙法²⁴⁷。

在修行过程当中，慈心和悲心分开修也可以，一起修也可以——愿众生都离开所有的痛苦并获得快乐，在这样的一个心态当中，这两者都已经具足。而且这种心态要经常在生活当中修持。

在《大圆满前行》《前行备忘录》《心性休息》当中，传承祖师都是修这颗心，这没有什么危害性和危险性。如果修一些风脉明点、绝地火，这个“火焰”弄不好的话，也可能焚烧你家里所有的东西，这

247 《文殊师利菩萨佛刹功德庄严经》：“菩萨成就一法，速疾证得无上菩提，随其意乐获净佛刹。云何一法？善男子菩萨摩訶萨，于一切有情起大悲愍。”

个时候你的心可能也比较乱了。所以，修持没有任何危害性、没有任何危险性的慈悲菩提心很重要。

所以有人闭关的时候，我们都希望他们多修一些慈悲心。你闭关一百天或一个月，每天都修四座的话，这个功德是非常大的。我刚才也引用了几个教证吧，修慈心也好、修悲心也好，它的功德是那么大！

可能有些人想：“我要出去化缘！”就到处都去，去五六个城市，人民币一百万全都捆着，装在一个大麻袋里面背着。还有些人去供养僧众，天天揉糌粑、擀面条，并在微博等上面宣扬：“我现在在供僧！我现在在供养！”这个虽然也有一种功德，但是，有些人就默默地在自己的闭关房里面，早上起来、晚上睡觉，安住、观众生的痛苦、修悲心，这个功德远远超过前者！这个功德不是我说的，而是佛陀说的，马鸣菩萨说的，还有很多前辈大德说的。

所以，我希望大家懂得取舍。有些人可能宣传得比较不错，但实际上，其功德是很微小的，甚至没有功德反而有罪过，也有这个可能。有些人的功德表面上根本看不出来，没有任何宣传和打广告，但他们真正具有内心的调柔和慈悲，功德是非常大的。

在这方面，希望很多人通过闻法让修行有所改变，自己的内心也要明白很多道理。

第 43 课

2015 年 8 月 24 日

今天我们接着讲《大圆满心性休息》当中的第七品四无量心，前面讲了舍无量心和慈无量心，现在正在讲第三个无量心，即悲无量心。悲无量心从七个方面来探讨，现在讲到了第四个方面，即修悲无量心的原因。

丙四、修悲无量心之原因：

故当诚心而思维，愿以吾身及受用，
三世善根令诸众，瞬间远离一切苦。

我们前面讲了慈无量心、悲无量心的修法等，所

以大家看到可怜的众生时，一定要让他们离苦得乐。那么下面讲到，我们要很真诚地去思维、去观想：我愿将自己的身体、受用以及未来、过去、现在三世所造的一切善根，都尽量地布施给众生，让天下无量无边的众生一瞬间就远离一切大大小小的痛苦。这样的思维，在口头上念诵、心里观想和身体实际行持的时候都很需要。

《般若八万颂》当中也说过：“当修不同于一切声缘广大无量之悲心。”意思就是说，我们一定要修持跟声闻、缘觉不相同的非常广大、甚深的大悲心。修持的时候，最重要的是，我们要把身体、善根和受用、财产等布施给众生。

但是作为一个初学者，如果把自己的念诵等所有善根都回向给众生，可能也有一定的困难，因为自己在造善事方面花了很多心血；另外，要把自己所有的受用和财产都供养、布施给众生的话，也有一定的困

难；尤其是，我们要把自己的身体布施给众生的话，有非常大的困难。

正因为这样，寂天菩萨在《入菩萨行论》当中也讲过：“悲愿未清淨，不应施此身，今生或他生，利大乃可舍。”在悲愿没有清淨之前，我们不应该布施身体；不管是在今生还是他生，如果对众生有非常大的利益，那么即使你的悲愿没有清淨，也可以舍弃自己的身体，有时候也有一些特殊的开许。就像阿底峡尊者的上师达玛日杰达那样，即使是凡夫人，如果心清淨，也可以将身体布施给众生²⁴⁸。

248 《前行引导文》：上师达玛日杰达最初是声闻有部的一位班智达，虽然前半生从来没有听过大乘法，却安住在大乘种性中，不经勤作自然而然具有大悲心。一次，他的邻居患了一种严重疾病。医生说：“治疗此病需要活人的肉，如果有就能够治愈，但不可能找到，看来没有其他的办法了。”

达玛日杰达上师说：“如果能治愈他的病，我施给肉。”说完便割下自己大腿的肉交给他。病人吃了肉，果然见效。达玛日杰达尊者由于当时还没有证悟空性而感受了剧烈的疼痛，但因为悲心极其强烈而并没有生起后悔之心。他问病人：“您感觉好些了吗？”

那人说：“是的，我的病已经好了，却给您带来了痛苦。”

尊者说：“只要您安乐，即便是死我也心甘情愿忍受。”因为疼痛难忍，晚上根本无法入睡。到了黎明时才稍稍入睡，梦中出现一位身着白衣之人对他说：

“要想获得菩提必须经历像您这样的苦行，善哉！善哉！”之后用唾液涂抹他的伤口，用手擦拭。他醒来以后伤口果真已经完全康复如初而没有留下任何痕迹。梦中的人就是大悲观音。从此以后，尊者相续中如理如实地证悟了实相密意，并且对龙树菩萨所著的中观理集五论词句全部能够朗朗流畅地背诵。

《毗婆沙论》当中有一个公案说，有一个居士心很清淨，她经常把自己的财物供养给僧众。有一次，她看到一位出家人患了很严重的疾病，医生告诉他一定要喝一些肉汤，因为他的病是一种比较特殊的风湿病。这位居士平时经常供养僧众，她就想办法供养比丘肉汁，于是就到处去买肉。

但是当时，当地的国王生了一个太子，要求所有百姓不准杀生，所以她就没有买到肉。她非常担心那位比丘没有喝到肉汤的话病就好不了，于是就悄悄在自己的大腿上切了很多肉，做成肉汤给那位僧人喝了。

她的丈夫回来以后发现了这件事情，就特别不高兴，心想：“佛教徒怎么对我的家人做这样的迫害？我妻子的身体都已经变成这样了！”他特别不理解，想向佛陀告状，结果到了佛陀那里，他就要求佛陀到他家里去应供——他可能想让佛陀看看整个场面。佛

陀通过智慧已经发现了这件事，就带了很多药，并给她做了加持，后来他妻子的身体就恢复了，并获得了圣果。

从这个公案可以看出来，有些世间人心非常清净，供养僧人也好，布施其他众生也好，不要说是身外之物，他们连自己身体上的骨肉也愿意供养、布施。

可能大家也知道，悲心强烈的人看到可怜众生的时候，确实愿意做一些事情；而悲心不强烈的话，好像觉得这些事情特别无聊，甚至是非常不合理的。所以我们现在放生或者做一些慈善活动的时候，没有信仰、没有悲心的人就认为这是特别无知的做法。这种观点也是可以存在的，因为在这个世界上，不可能所有人的心态和价值观都是一致的。所以，我们在面对社会和世间的时候，不应该想：所有的人都要跟我的心态一模一样。这一点，佛陀时代的人也是做不到

的，现在人就更做不到了。

所以我们要想到，身体的布施一般来讲是不允许的，但有特殊情况的时候，我们也应该尽量地付出自己的劳动等。包括现在有个别人，确实是为了众生，好像自己累也好、生病也好，自己再怎么样也一直愿意付出，这虽然不是真正的布施身体，但是也比较相同吧。我们有些发心人员的确是这样，无论在任何环境当中遇到任何事情，都一直是以非常坚定的心来做事情，这也是非常不容易的。

丙五、修悲无量心之证相：

修习悲心之证相，无法堪忍众生苦。

我们修这样的悲心，先从自己的母亲等亲人开始，然后到中等的人，再到天下所有的众生，一直这样修行。修行达到一定量的时候，不用别人劝请，看

到可怜的众生自然而然就会生起非常强烈的悲心。这种悲心是无法堪忍的，看到众生可怜的时候，自己的悲心就特别特别强烈，好像自己都受不了，可以说这种悲心是极度强烈的。

可能有些人认为：“我也有悲心，我也有菩提心，我也有善心，我是很善良的人，我是很有大乘根基的，你们跟我们一样的。”从某种程度上说也许是一样的，但有时候，悲心和大悲心之间也有一定的差别。

不说我们大乘的经论当中，即使在《俱舍论》和《毗婆沙论》中也有这种说法。在《毗婆沙论》中有一个比喻，说悲心和大悲心之间的差别，就像两个人在河边，看到附近一个人掉到河里了。这时，一个人生起了悲心，他说：“哇，你看那个地方掉下去一个人，好可怜啊！怎么办？”他就只是这样说，心里产生一种悲悯心，这个叫做悲心。而另一个人毫不犹

豫地跃身跳进河里，把这个人救出来了，这个叫做大悲心。

所以我们有时候，很有可能把大乘的悲心停留在口头上：“大悲心很好很好！”自己心里稍微有一点波动，看到可怜的众生会说：“真的很可怜啊，大家都好好帮助，好好做一下。”但是有一部分人不仅仅是口头上说、心里面想，他确实要自己去做，不说的话好像就没办法，有一种特别强烈的责任感，这叫做真实的大悲心。

可能很多人认为，自己心里面有一种怜悯之心的时候就已经具足了大悲心。如果我们真的具足大悲心，那么看见身边一些众生的时候，就确实会去帮助。否则，光是在课堂上或者在言谈当中讲一讲，而在实际当中，即使真正有能力也不去救别人，那这个不称为大悲心。

关于悲心的这些问题，希望大家从很多方面去深入分析，否则我们自己到底有没有悲心也很难说。有些时候，我们身边的人会说：“这不是悲心啊，这是干坏事……”比如说放生的时候，如果放一些毒蛇或者比较恶心的众生，有些人就说：“你不能放，这样放你有过失的……”但其实，很多人是对佛教的观点没有搞清楚。

在《文殊师利问经》当中，文殊菩萨问佛陀：“您在因地的时候，将自己最可爱的孩子们布施给丑恶的婆罗门，而且那个婆罗门用非常残忍的手段来殴打他们……”我们原来演义成王子的时候，婆罗门打两个可怜孩子的场面看起来还是很残忍的。文殊菩萨就问佛陀：“您作为菩萨，虽然对婆罗门有一种悲悯之心，但是您为什么不管自己的孩子呢？”

佛陀回答他：“比如说，一个父亲有两个儿子，大的儿子需要小儿子，于是父亲就把小儿子给了大儿

子，然后大儿子就开始打小儿子。这样的话，他的父亲有没有过失？”文殊菩萨说：“父亲没有过失。”佛陀紧接着回答说：“同样的，我在因地的时候把众生布施给众生，我作为菩萨也没有过失。在我的眼里，提婆达多也是很可爱的，罗睺罗也是很可爱的，他们是平等的。”²⁴⁹

这个问题还是很有必要记住。包括有些堪布、堪姆，有些法师，希望在听课的过程当中，把个别重要的问题、现在人们比较关注的问题记在心里面，如果心里面记忆的密码不是很好的话，应该记在电脑里或笔记本上，以后在弘法利生和自己修行的过程当中，

249 《文殊师利问经》：“尔时文殊师利白佛言。世尊。菩萨摩訶萨事施。有妇儿施等。如须达拏以二子施丑婆罗门。此婆罗门打此二儿。世尊。何故无平等慈心。若菩萨无慈悲心不名菩萨。世尊。诸菩萨有平等心不。若有等心云何以人与人打拍。有人此问当云何答。佛告文殊师利。如人有两儿。以其小儿施于大儿。文殊师利。此父母是平等心不。大儿打拍小儿遂死。文殊师利。谁当得罪。文殊师利白佛言。世尊。父母等心无有罪过。大儿自得此罪。佛告文殊师利。我于众生常平等心。如罗睺罗可爱可念。提婆达多亦可爱可念。文殊师利。是故菩萨无有罪过。复次文殊师利。如有一人日日施食。有人来乞。此人即施。因得食故劫盗他财。文殊师利。是谁得罪。文殊师利白佛言。世尊。非施主得罪。施主唯有施意。不令作盗。佛告文殊师利。如是诸菩萨唯有施意无有杀心。是故菩萨成无害想。有人杀害自得杀罪。”

可能需要以此遣除一些怀疑。

所以，按照大乘佛教的观点来讲，对每一个众生都要修悲心，尤其是看到正在遭杀的众生，即使它是非常可恶的老虎、野狗、野熊、毒蛇等，我们有机会的时候也可以将它放生。如果它们自己造业，或者是被别的众生吃掉的话，那这是众生的事情，我这边没有过失——从我的角度来讲，救它的心是悲心，这是很重要的。

因此我们作为大乘佛教徒，虽然每个人的因缘、各方面的福报都不相同，但是救众生的这颗心都是应该有的。而到底要做什么，到底要采取什么样的方式，将来在人生当中、在弘法旅程当中也要去观察。

丙六、修悲无量心之入定与出定：

这里的入定是修悲无量心，出定的时候是以空性

的境界来摄持，跟平时的入定、出定有点不同。平时我们入定是在空性当中安住，出定的时候在如梦如幻当中回向、做四种威仪。

无缘悲心后入定，空悲双运为验相。

如果仔细观察所有众生的话，其实众生的本体也是如同水月、阳焰、幻化等一样。因此，像《三摩地王经》《中观宝鬘论》中所讲，其他众生也好、我们自己也好，所有万法都可以用幻化八喻来说明。就像草原当中一个干渴的人，刚开始觉得远处有很多清净的水，但是真正到了跟前的时候，发现原来根本没有，这叫做阳焰水。一切万法实际上跟这个没有什么差别²⁵⁰。

因此我们所观想的对境——众生，原来都根本不

250 《大圆满心性休息大车疏》：《三摩地王经》中云：“犹如春季正午时，干渴之人向前行，见到阳焰误认水，当知诸法亦复然。”

《宝鬘论》中云：“阳焰现似水，非水非真实，如是蕴似我，非我非真实，阳焰思谓水，是故往彼处，设执谓水无，此即愚痴者。如是似阳焰，世间说有无，此执乃愚昧，有痴不解脱。”

是实有的，当我们懂得这一点时才能称为真正的修行人。萨绕哈巴在《道情歌集》当中也说过，任何一个人如果离开了悲心而修空性的话，那么这不是修殊胜的道；反过来说，仅仅是修一些悲心，也不能超离轮回、获得解脱。所以说，一个人必须具足智悲双运，才能既不住轮回也不住涅槃，真正成为很好的修行人²⁵¹。

大家不要认为，只有藏传佛教当中讲要去除实有的执著，我看到汉地著名的《宗镜录》当中也说过：如果有心境实有的执著，即使修一万个劫也不能获得解脱²⁵²。汉传佛教当中也这样讲了。

所以，我们修大悲心也要有空性智慧的摄持。

251 《大圆满心性休息大车疏》：《道情歌集》中云：“何者离悲修空性，被人未得殊胜道，相反仅仅修悲心，亦住轮回不解脱，何人二者能双运，轮回涅槃皆不住。”

252 《宗镜录》：“问。众生业果。种子现行。积劫所熏。犹如胶漆。云何但了一心。顿断成佛？

答。若执心境是实。人法不空。徒经万劫修行。终不证于道果。若顿了无我。深达物虚。则能所俱消。有何不证。犹微尘扬于猛吹。轻舸随于迅流。只恐不信一心。自生艰阻。若入宗镜。何往不从。”

否则，暂时来讲，利益众生是非常好的，就像现在有些慈善家，一辈子都讲做慈善，在全世界都做，但是好像很少讲空性，天天都是积累福德资粮，智慧资粮就比较少。所以，当他们真正要飞到彼岸的涅槃金洲时，可能只有一边的翅膀是很不错的。虽然他们可以把全世界的善根都积聚起来，但是在空性方面，最多只是讲讲“如梦如幻”，除此以外基本上什么都没有。

所以有时候，可能要看看自己所做的到底是什么样的善根。我们这里有个别人也很虔诚，今天给这个人帮帮忙，明天给那个人帮帮忙，除了空性以外什么事情都愿意做，人是很善良，但是一讲起空性的时候就不说话了，拿着念珠一直念“嗡啊吽”，不知道为什么讲空性就念“嗡啊吽”。这是有象征性的代表。我不能得罪很多人，不然到时候还是比较可怜的。

丙七、修悲无量心之果：

果离损恼心堪能，成就本来清净性。

“果离损恼心堪能，”这样的大悲心修到最后，结果是什么呢？最后我们就没有损害他人的心，而且心会堪能。

因为修大悲心的话，自己就没有害众生的心，还会获得别人对你的欢喜心。如果平时人很慈悲，而且经常修悲无量心的话，别人看到你也好、听到你的声音也好，都愿意跟你接触、交往，因为你给周围的人带来一种欢喜，带来一种安全感。

跟很柔和的人坐在一起，大家就没有什么恐惧感；而跟没有悲心的、甚至有极大嗔恨心的人，或者是跟很野蛮的人住一个晚上，可能就会很害怕。比如说有些人住宾馆的时候，经常要看身边不熟悉的人是不是个坏人，如果是坏人的话，连睡都睡不着；如果这个人念咒语，心很清净、很放松，很有悲心的话，

即使跟他从来没有见过面，自己也会真正有一种安全感。

有些人说：“不能有大悲心，不然太脆弱了，现在这个社会是‘狼群社会’，狼群当中不能有羊，不然会被吃掉的。”但我并不是这样感觉的，也许在这个世界上有很多坏人，但是大多数人应该不是狼，而是羊。所以，如果我们羊群团结起来的话，很可能有反过来“吃狼”的机会。所谓的“吃狼”的方法其实是一种感化力。从无著菩萨的传记当中看，通过修持大悲心的菩萨的感化，羊和狼也会和睦相处。

这种方法在《正法念处经》里面也讲了：“若人心柔软，悲心自庄严，为一切所护，众人所称叹。”如果有大悲心、心很柔软的话，所有的人都会保护你，也会经常赞叹你。这一点我们在生活当中也看得出来：有一些人的确很有悲心，他们用悲心来庄严自己——虽然他们身体上没有各种各样的装饰品，甚至

是满面皱纹，但是大家都感觉他很慈悲。这样的话，我想大悲心的果大家都可以感受得到。

“成就本来清净性，”也就是说，大悲心修得很好的话，我们佛性的本体也可以展现出来，这是一种果。

还有一种果，就像刚才我讲的一样，如果一个人有柔软心，用大悲心来庄严自己的话，那么他周围的人和天人都会保护他、赞叹他，到一定的时候也会帮助他。所以，以前没有悲心的人，要尽量在具有大悲心的菩萨群体当中，慢慢培养自己的善心和悲心，这是很重要的。

乙四（修喜无量心）分六：一、修喜无量心之必要；二、修喜无量心之所缘境；三、修喜无量心之证相；四、宣说喜无量心之本体；五、修喜无量心之功德；六、修喜无量心之果。

丙一、修喜无量心之必要：

于诸悲润之有情，各得其乐修喜心。

见到众生，我们应该有欢喜心，用慈悲来滋润所有的有情，但愿每一个众生都得到真正的快乐，并且永远不要离开这种快乐。

喜心实际上是一种随喜心。《杂阿含经》中也讲“常生随喜心”，让我们恒常生起随喜的心。但是，我们可能偶尔才能生随喜心，平常不但不生随喜心，反而经常生起它的违品——嫉妒心、嗔恨心，以及其他一些不太好的心态，比如恶心、邪心等，这是不行的。所以，我们应该有一种遍于所有众生的随喜心，这就是喜无量心。

说起修菩提心，还是有点难啊！如果前面的四无量心没有修好，菩提心是很难修成的。四无量心从字面上看是比较容易的，但一个一个一个实际修的时候怎么

样，大家学了这部论典之后应该非常清楚了。

丙二、修喜无量心之所缘境：

所缘具乐之众生，奇哉此等诸有情，
不需我令获安乐，各享其乐极善妙，
从今乃至菩提果，愿彼永不离此乐，
如是观修喜无量，当从一至一切众。

“所缘具乐之众生，”喜无量心的所缘是所有具有安乐的众生。他们的名声也好，财富也好，各方面都很圆满，令世间人很羡慕。

“奇哉此等诸有情，不需我令获安乐，各享其乐极善妙，从今乃至菩提果，愿彼永不离此乐，”我们把这些众生作为对境，心里面想：“非常好啊！奇哉！我都不需要帮助这些有情，他们就依靠自己的福报和能力，各自享受了这样的快乐。但愿从今天乃至菩提

果之间，他们永远不离开这样的安乐。”

“如是观修喜无量，当从一至一切众。”那么这种喜无量心，要从一个众生乃至所有的众生之间，不间断地修行。

说起来这是比较容易的，但实际上怎么样也值得观察。在日常生活当中，比如说一个人这次考得非常好，我内心当中会不会很随喜：“啊！虽然我考得不好，但是我特别高兴，因为别人考得很好！”这个心很难生起来的。再比如，我跟别人一起去外面赚钱，结果我没有赚到，但别人赚得特别多，所以我非常高兴，心想：“我倒是没事，别人赚得多就很好！”这也是很难的。

如果有些人真的修行比较好，就会发自内心地很随喜别人，他会想：“我在诸佛菩萨面前发过愿，要度众生，要给他们提供暂时和究竟的安乐。但是现在

我都不需要这样做，众生依靠自己的能力和福报，已经可以各自享乐了，他们这样快乐的话，我怎么会反而生嗔恨心、不快乐呢？”

《入菩萨行论》中说：“彼今已自立，不喜岂反嗔？”众生今天各自依靠自己的能力而享受到快乐的话，我不但不生起欢喜心，反而生起嗔恨心，那怎么应理呢？是不合理的。所以，我们看到这些众生的时候，一定要产生一种欢喜心，这是很重要的。

丙三、修喜无量心之证相：

喜无量心之验相，无有嫉妒生欢喜。

喜无量心修得很好的标准或者量就是，一旦看到众生获得各方面的圆满，才华也好，任何的快乐也好，不但不对他生起任何的嫉妒心、嗔恨心等，反而产生极大的随喜心、欢喜心，这就是真正的喜无

量心。

反过来说，当众生依靠自己获得一个简单的快乐时，如果我们都没有生随喜心的话，那么当他获得更重大的快乐，比如证得了如来正等觉的果位，我们又怎么会真实生起随喜心呢？寂天菩萨也说了：“不愿人获利，岂愿彼证觉？妒憎富贵者，岂有菩提心？”暂时的人天福报我们都不愿意让他得到的话，又怎么会愿他成为人天导师呢？憎恨或嫉妒具有福报者的这些人，怎么会有菩提心呢？

嫉妒心特别强烈的人，说他有菩提心的话，有可能吗？因为菩提心是确实实想让众生得到安乐、得到快乐，而且愿这种快乐永远都不要离开的心态；而嫉妒心，是别人稍微有庄严、功德自己都不愿意的心态，如果有这样的心态，他的相续当中怎么会有菩提心呢？

木秀于林 风必摧之

有一部佛经叫做《佛说德护长者经》，其中讲到，其他宗教的很多教徒看不惯佛陀，有时候还诽谤佛陀。为什么呢？因为佛陀的辩才很好，他们看不惯，就开始诽谤；佛陀说话、做任何事情都有非常大的威力，他们也看不惯，就又去诽谤；有些人对佛陀的庄严身相看不惯，又去诽谤……这部经典当中讲了很多很多当时外道看不惯佛陀，并对佛陀进行诽谤的情况²⁵³。

253 《佛说德护长者经》：“时，诸外道遮罗迦、波利婆闍迦等一切外道，远离信心但生贪欲，又以不得恭敬、供养、尊重、赞叹、衣服、饮食、卧具、汤药而生嫉妒。见佛相好端严，多有徒众眷属，诸外道等无如是事，而生嫉妒。见佛具四辩才，能说诸法，自无辩才而生嫉妒。见佛大得利养，自不得故，诽谤于佛作大恶名。见佛威德尊重，见者悚惧如大国王，自无威德故生诽谤。见佛具足内外功德，三十二相一切种智，众生爱乐，自无此事而生诽谤。见佛具足神通智慧，隐显自在变现无碍，一身为多、多身为一，身力自在乃至梵世。善知过去、未来一切业报差别之相，善知现在众生心行如应说法，贪欲多者为说不净观法，瞋恚多者为说慈悲观法，愚痴多者为说因缘观法，众生信受远离贪欲瞋恚愚痴，诸外道等无如是事，而生嫉妒为作恶名。见佛具足四无所畏，大师子吼决定能说，若如是者得沙门果，不如是者无沙门果，诸外道等无实知见，颠倒谬说故生诽谤。见佛具足大慈大悲怜愍一切，于诸众生而得自在，如观掌中庵摩勒果，自无此事而生诽谤。见佛多得供养尊重赞叹天人钦仰，不得如是具足供养，心生嫉妒为作恶名。见佛如是种种功德具不可坏，自不具故而生嫉妒诽谤如来。”

我们现在的世间当中也会有这种现象。人群是一个非常复杂的群体，在这个复杂的群体当中，的确有各式各样的人。有时候，身边的人根本没有什么过失，但是你也可能看不惯他的一些行为。而在不同的时代当中，有些人有自己的一种因缘，这时他们也很容易展现出才华和福德。

在座的山里面的修行人不一定看得到外面的世界，我到外面去的时候，经常看到社会当中的一些现象。比如说，今天这个明星比较红，那他演节目也好，做一些比较特殊的事也好，就有一群人赞叹他，有成千上万的粉丝跟随他；但是也有一部分人就莫名其妙地开始说他、诽谤他，因为他们看不惯他。

前两天，我以前资助过的一个学生找到工作了，原来他们家里很贫穷，后来很多方面就变好了。虽然工作的时间不是很长，但他比较孝顺，基本上每个月的工资都给父母，然后父母就开始修房子，所以跟以

前相比，家里的很多方面都有了一些转变。但是，很多亲朋好友就开始特别不喜欢他们，他那天问我：“为什么会这样？我们也没有做任何坏事，以前我们家特别穷的时候，很多亲朋好友虽然不帮助我们，但不管怎么样，还是看得惯我们的，而现在，他们就特别看不惯我们，当面背后都说我们的过失。”

我当时说：“这是一种自然规律啊！”很多人都接受不了这一点，因为很多年轻人可能看不到人世间一些比较奇怪的规律。在佛经和论典当中，关于嫉妒心的产生都有宣说，尤其是我刚才讲的《佛说德护长者经》，其中讲到，佛陀出现的时候，很多外道和世间人都看不惯他，就当面背后地诽谤他，诽谤的主要原因是，他在众人当中显得特别明显，所以很多事情就以嫉妒心而引发了。

在不同的群体当中，比如说在一个班里面，如果一个人的成绩稍微好一点，很多人可能就看不惯，就

说他有各种各样的事情；如果一个人的长相在某个群体当中比较不错，很多人也会特别看不惯；或者在一个群体当中，一个人特别有钱，别人也可能看不惯。除非是到了一定的时候，某个群体当中的人们实在没办法说他了，这种诽谤的声音可能会稍微少一些，否则，人们都会非议他的。

很早以前，大概是三国时期魏国的一个古人，名叫李康，他是一个著名的文学家，写了一本书叫《运命论》，讲了在那个时代治理国家等方面的道理。其中有一句话你们可能也经常说吧，叫做：“木秀于林，风必摧之。”后面还有：“堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之。”就是说，在树林当中，如果一棵树很高大，风一定会刮到它，最后它很有可能被吹折；如果岸边有一个比较高的土堆，水冲下来肯定会把它卷走的；而在我们人当中，如果有一个人的行为比较高尚或者是比较特殊，很多人就会开始诽谤他、

说他，这是一种自然规律，可是世间的很多人可能不知道。

有些商人也经常跟我讲：“我以前没有钱的时候大家都看得惯我，现在我有钱了，而且是依靠自己的能力赚来的，但是为什么我身边的人都看不惯我？我心里很纠结，很不高兴。”其实这应该是一个自然规律。凡是在人群当中稍微有一点出名的人，就会面对很多的问题，这一点很多人都应该比较清楚。

我刚才讲的三国时期的《运命论》，虽然是一本世间的书，离现在接近一千七百多年了，但是有时候，古人的智慧和文采，我们还是很有必要去学习的。他在这本书里讲到了一些人和时代的因缘、命运，比如，如果人的运不好，即使有很好的命，也不一定能展现。

其实也是这样的。比如说，我们佛学院当中有个

别的法师应该是很优秀的，但是不知道是他的运不好还是命不好，弘法利生的事业一直没办法展开；而有些人的话，可能他的智慧和悲心不一定那么强烈，但是总能受到尊重或者欢迎。

因此在世间当中，很多时候除了我们看得见的智慧和能力以外，背后还有一种因缘。这种因缘，可能世间人认为是命和运，“命”相当于业，“运”相当于缘吧。有些人的命可能是很好的，即前世的业很好，但是缘不好，比如即生当中的人缘关系不好。有的人说，我的智慧很不错，但是我的人际关系不好，跟领导的关系也不好，出生的环境也不好，所以在这个时代当中，我要做大事或者展现各方面的事业是很困难的。

诸法不离空性

因此，每一个人应该有不同的因缘，但是我们最

后也要懂得，为什么在这里讲一切是空性？其实这是很重要的。如果没有讲空性，每天都讲成功学的话，到最后我们出家人可能也“飞”了，觉得：“哇，到一定的时候要成功。”但最后我们还是要讲到，诸法不离开空性。当我看到历史上的一些伟人、美人、富人和特别了不起的政治人物，到最后衰败、下堕的时候，真的对佛教的无常观和生死观生起非常坚定的信心。

有时候我看一些清朝和民国时期的照片，在那个时代当中非常著名的军官、美人等，过了几十年以后变成了什么样？所以，当我们拥有最高荣誉的时候也要知道，它的背后其实还是泡沫，没有什么可执著的；当我们落到最低谷的时候，也许反而会有好处，因为心会谦虚。所以人在低处、没有什么名声的时候，也许是很好的。

我看《周易》里面有六十四个卦象，其中有一

个叫做“谦卦”，那个是全吉无凶。其实《周易》的卦跟我们藏传佛教里面历算的很多卦象也是比较相似的。其他的卦都是有好也有坏，而唯一的谦卑、谦心都是好的。我们人像水那样比较谦下的时候，大家都看得惯。比如说一个人虽然很有智慧，但很低调，各方面跟别人很相合，大家就都能接受。

大家可以看一看，在这个世界上到底是高好还是低好，是美好还是丑好，是轻好还是重好？对于这些看待的法，人们都认为“高、大、上”等是很了不起的，但是这些也许不一定是很好的，因为这些的下场是，高际必堕、大际必小，高也不可能高到哪里、大也大不了多少。

丙四、宣说喜无量心之本体：

后修无缘静虑喜。

我们在入定的时候修欢喜无量心，在后得的时候修无缘的静虑。也就是说，我们修喜无量心时面对的众生都是现而无自性的，就像幻化一样。

《三摩地王经》《中观宝鬘论》里面都讲了很多，愚痴的人认为幻化是存在的，但实际上，有智慧的人一观察，就发现这些幻化都是不存在的，因此我们最后应该了解到，一切都是空性的，一切都是不存在的²⁵⁴。

《诸法无行经》中讲：“如人于梦中，得道度众生，无道无众生，佛法性亦然。”意思就是说，就像我们在梦中得到一些成就，然后度化无量无边的众生，但是这个梦醒了以后，所度的众生也没有，得道

254 《大圆满心性休息大车疏》：《三摩地王经》中云：“如是大庭广众中，诸魔术师幻化相，各种马象及马车，如是显现实皆无，当知诸法亦复然。”

《宝鬘论》中云：“异生前保密，此乃甚深法，世间如幻即，佛教真甘露。犹如幻化象，虽现生与灭，然于真实中，无生亦无灭。如幻之世间，虽现生与灭，然于胜义中，无生亦无灭。譬如虚幻象，无来亦无去，愚心所致已，真实无安住。如是幻世间，无来亦无去，愚心所致已，真实无安住。超越三时性，唯是名言立，一切有或无，世间岂实有？”

也没有；同样的道理，一切万法都是一场梦，在没有经过详细观察的时候，好像梦境中的众生也有，得到的圣果也有，但是到最后，的确什么都没有，都是空性的。

在座的各位不管修什么法，都不要放弃、不要忘记空性法门。有些论典里面讲，世界上最大的修行，一个是菩提心，一个是空性见，这两者是非常重要的。即使你没有证悟空性，但平时修空性法门的话，也有非常大的功德。

我最近虽然比较忙，但是稍微有时间、有机缘的时候，也会看一些佛经和论典，这样我就觉得很欢喜、很有意义，因为在智慧的境界当中度过人生是最有意义的。

有一部经叫做《千佛因缘经》，内容不是很多，其中是怎么讲的呢？以前有一个比丘叫一切忍，他很

了不起，经常出去给大家讲经说法，他不但讲三宝的功德，更重要的是，他还经常给别人讲佛宝、法宝、僧宝在胜义当中为什么是空性的。

也许他所化众生的因缘、根基比较不错，如果是我出去讲的话，就会尽量讲：“法是真实存在的，佛是真实存在的，僧众是真实存在的，他们是不空的，是永远存在的！你只要祈祷，就一定会得到加持！”完全是从世俗谛的角度来讲。不然的话，稍微讲到空性的时候……在佛学院以外我都不太敢讲空性。

但是，一切忍比丘周围的群体可能不像我们一样，所以他就讲空性。那时，在一个森林当中，有一千个梵志修四无量心，这些智者过来听课的时候，听到三宝无有本性的道理很欢喜，都已经接受了。正因为这样，一切忍比丘及另一位为他们宣说空性的智藏比丘，在不同的刹土当中已经成佛了，谁听到这两尊佛的名号，相续当中就能生起空性的见解。这一千

个梵志，就是后来的贤劫千佛²⁵⁵。

刚才讲的这个《千佛因缘经》，你们方便的时候也看看，《大藏经》里面有。佛陀说，当时的一千个梵志听到一切忍菩萨讲空性的道理时，虽然不能理解，但是心生欢喜、容易接受，没有怀疑、没有诽谤，后来由于这个原因，他们就成了贤劫千佛。所以佛陀劝大家，有机缘的时候一定要听空性法门。

255 《千佛因缘经》：“时华光林中有千梵志。修四梵行慈悲喜舍。闻此比丘赞三宝义名。身心欢喜。即白比丘。于何经中有如此义。比丘白言。大调御师。于大方等真实经中。说佛法僧平等空慧住一相中。时千梵志。闻佛法僧平等空慧。即思甚深大空智义。八千岁中端坐正受。于空法中而不决了。复更思惟一切法空。于如实际亦不决了。然不生疑亦不诽谤。作此思惟。时有一比丘名曰智藏。告诸梵志。汝等知不。过去有佛。名三昧尊丰如来十号具足。如是同字百千亿佛。皆说甚深般若波罗蜜。其经中说。不住诸法法性皆空。如是梵志于空法中心不明了。但当一心归于空义。时千梵志。闻此语已心大欢喜。白比丘言。般若波罗蜜是大空智。我等今者无明所覆。于空义中无由解了。但于大德所说法中心身随喜。佛告跋陀波罗。彼二比丘善说法者。第一比丘今已成佛于妙乐国。欢喜庄严殊王佛是。若有四众闻彼佛名。五体投地归依顶礼。即得超越五百万亿阿僧祇劫生死之罪。第二比丘久已成佛。号帝宝幢摩尼胜光如来十号具足。若有四众闻彼佛名。五体投地归依顶礼。即得超越七百万亿阿僧祇劫生死之罪。时千梵志。以闻甚深般若波罗蜜身心欢喜。不生惊疑怖畏诽谤。即得超越五十亿劫生死之罪。舍身他世即得值遇十六亿佛。于诸佛所得念佛三昧以庄严心。念佛三昧庄严心故。渐渐于空法中心得开解。跋陀波罗。时千梵志岂异人乎。我等贤劫千佛是。以得闻空法心无疑故。于娑婆世界次第得成阿耨多罗三藐三菩提。是故一切众生。应于空义心无疑惑。佛说此语时。时会大众闻佛所说。有得初果。有发无上正真道意。数甚众多不可具说。一切大众闻佛所说。皆大欢喜顶礼佛足。”

我们也经常讲五部大论当中的空性见解，也经常念一些《般若波罗蜜多心经》《金刚经》等。如果天天讲一些因果、公案等简单的法，听起来是比较舒服，因为我们凡夫人一直认为世界是存在的，天天都听这些法觉得还是可以的，但我们还是要听一些空性的法。

以前我去一个学校里面讲课，讲完课的时候有一个学生说：“您今天讲的空性部分我不太喜欢，其他部分我比较喜欢，希望您以后到别的地方去不要讲空的方面，不然我们这些年轻人不太愿意听。”他好像很不高兴地跟我这样讲了。但我也跟他说：“我以后到哪里去讲什么课不用你来限制。”（众笑）他作为一个学生，也没有权力管我讲什么，他也并不是我的教导师。

所以有时候，虽然很多人不愿意听空性，但最好还是听一些；也许你不愿意学空性，但至少也要念

一些关于空性的经典。我也经常遇到一些刚开始学佛的人，他们说：“我刚刚学佛，要念什么经？多的我不会念。”我就想，要建议他念一些既有功德，念起来也不太累、不容易生邪见的经，然后就跟他讲：

“你多念《心经》吧，不需要一两分钟，很快就念完了。”“那《心经》里面不是说眼耳鼻舌身什么都没有吗？我都有啊，你看……”（众笑）

丙五、修喜无量心之功德：

三门任运成寂乐。

通过前面学习喜无量心，最后我们的身体、语言和心，会任运自成地进入一种非常寂灭、快乐的状态当中，永远不离欢喜，这是喜无量心的功德。

丙六、修喜无量心之果：

修习喜无量之果，境地稳固心欢喜。

修喜无量心时间长了之后，最后所有的境界都很稳固，不是变来变去的，今天想一个、明天想一个，发心两个月都没办法，发心一年、两年也没办法。真正的大乘修行人，心也是很稳固的，境界也是很稳固的，人也是很稳重的，而且常常对修善法、修本尊、修空性、发菩提心等有欢喜心。

其实，喜无量心会令修行人经常处于欢喜的状态当中。这是我自己的想法，也许对你们有利，也许对你们没有利：该做的事情要做，不管是开心也好，不开心也好，该面对的要面对，不要因为外境的事扰乱我们的心，应该让心尽量地处于一种平等的状态当中；即使在非常浮躁的时候，你也应该通过佛教的方式来调整，这可能是最好的。

因此，大家在平时的生活当中，没有必要每天都都很无奈、很伤心，好像连生存的勇气都没有一样，穿衣服都不注意，这也没有必要。尤其是作为学佛的

人，希望大家注意平时的威仪，包括穿着方面。

我前面也讲过，作为一个在家人的话，穿着应该干干净净，早上要洗脸，不然，像在藏地求学的有些汉族人，有时候真的……这不叫瑜伽士，所谓瑜伽士的意思，我以前也解释过。有些出家人也是一样，出家有出家的威仪，要令人见而无厌。我们藏地有一句俗话：“人长得不好看是命运的问题，但是庄严打扮是应该做的事。”所以，出家人虽然不能天天打扮、化妆，这些是不允许的，也没有必要，但还是要保持一个基本的外在状态，人的状态还是很重要的。

有些发心人员整天都是愁眉苦脸的，我看了以后都觉得：“哇，这个人好可怜啊！不要说发心，可能他连活都活不下去了。”（众笑）那样没有必要吧？我们的人身很难得，来到这个世界上是多么光荣啊！人活在这个世界上，应该说是很开心的。一旦疾病缠身、死亡来临，即使是高僧大德，有时候也会显得疲

惫、痛苦，这确实是轮回的本性，没办法。但平时，我们是修喜无量心的人，有无量的欢喜！如果内在有无量欢喜的话，那外在至少也能显现出一部分。所以我的想法是，大家也应该尽量不要特别痛苦吧！

不管怎样，我们来到人间，这一段人生经历要走过，开心地走和痛苦地走都是一样地花时间，因此，我们还是好好地做一个选择，对吧？

第 44 课

2015 年 8 月 27 日

下面我们讲《大圆满心性休息》。前面讲了四无量心，即舍无量心、慈无量心、悲无量心、喜无量心，各自的修法都讲了。

甲八（宣说其他修法）分七：一、反复观修；二、以悲心遣慈心之障；三、以喜心遣悲心之障；四、以舍心遣喜心之障；五、以慈心遣舍心之障；六、轮番修法；七、如是修四无量心之功德。

第八个问题是讲其他的修法，其实也是上面的内容，但是修行的方式有点不同。这也分七个方面，其中第一个是反复观修。

乙一、反复观修：

如是修后先修慈，以此依次除四执。

我们前面已经修了从舍无量心到喜无量心的四种修法，现在为了达到真正修行的境界，我们换另一种方式来进行修持。是怎么样修呢？

“如是修后先修慈，”前面是先修舍心，再修慈心、悲心和喜心，这样修完了以后，为了达到稳固，这里讲先修慈无量心。或者说，有些修行人认为：“舍无量心永远是在前面的，喜无量心永远是在后面的。”他们有这样的执著，为了断除这些执著，就先修慈无量心，然后修悲无量心、喜无量心和舍无量心。

“以此依次除四执。”以此断除四种执著。你认为：“有固定的修法，永远是这样修的，这个次第不能改变，它是实有的、稳固的。”这种想法实际上也

不对，因为这种修行次第，只是前辈大德为了让我们
的修行达到不同的境界，才这样制定的而已。

我记得《前行备忘录》当中也讲过，从理论的角度来讲，是先修慈无量心，按照慈悲喜舍的顺序来修；从修行和窍诀的角度来讲，也有先从舍无量心开始修的²⁵⁶。这是理论和窍诀的不同说法。不管怎么样，只要我们很认真地去修，原来很多非常浮躁、散乱的心态，到最后也是可以清净的。

修行需要恒常与专心

《入行论》当中也讲：“久习不成易，此事定非有，渐习小害故，大难亦能忍。”如果我们渐渐地修习安忍一些小的危害，大的危害逐渐也能忍受。我们这个世界上最没有一件困难的事，就看你能不能串习，

256 《前行备忘录》：“就讲理论的顺序而言，先从慈心讲起；按照窍诀的观点，如果首先没有从舍无量开始修，那么其余所有修法就成了梵住，所以最初必须从舍无量心修起。”

不断去串习的话，世上的很多事都可以掌握在你的手里。

包括背诵，有时候我觉得，心的锻炼确实是很重要的。像我这种年龄，不管是记公案还是记一些教证，也能记得住；对于世间当中的建筑等知识，我有时候也很感兴趣，会特意去了解，在了解的过程当中也能记住。按人正常的生理状况和年龄，到了一定的时候，很多的记忆也会衰退，很多的修行也很模糊，但是只要我们很认真、很努力地去实践，世间很多事情都可以串习、可以掌握，一旦成为习惯以后，就可以很熟练地去做。

其实，我们做任何一个工作，刚开始好像觉得很陌生，但如果你是一个非常努力的人，不断地去掌握的话，最后就会慢慢熟悉。所以，讲经说法也好，修行也好，实际上都跟我们的串习有很大关系——修行要长期地贯穿，这是非常重要的。

当然有些时候，理论的依据也不可缺少，但过多地在理论上讲，说得天花乱坠，而实际上没有修的话，确实也不太好。我们讲的四无量心等任何道理，可能在口头上说是很容易的。我以前讲过吧，光是口头上说的话，什么样的大道理都可以说出来，比如说法界光明、不可思议的觉悟之心、修行的境界等，或者是世间的政治、经济，这些都可以说的。

但实际上真正要做的话，要从点点滴滴的小事做起。每一个人至少也是做一件事情，每一个人至少也要修一个法。就像学生读大学，他要知道自己的主科是什么、专业是什么，我们修行人也是这样。为什么藏传佛教里面有“本尊”呢？因为在所有的天尊当中，你要有一个根本的尊者、天尊。比如说，我对莲花生大士特别有信心、特别有缘的话，那我就要经常祈祷莲花生大士，虽然所有的本尊我都会去祈祷，但是我要在其中选一个根本的本尊。所以，我们如果在

一个方面下功夫的话，这也是非常有意义的。

佛教的《出曜经》当中有一个故事，有两个比丘，一个比丘非常广闻博学，还有一个不太广闻博学，可以说是孤陋寡闻吧，没有很多的闻思。但是，这个没有很多闻思的人非常注重清净戒律，很专一、很专心地修一个法门，他经常念一个经；而广闻博学的人，在理论上什么都懂，讲得也很好。但后来，对理论不太懂的那个人受到了当地的土地神、一些非人和人的欢迎，大家都对他特别欢喜；而那个广闻博学的人，却不太受人和非人的欢迎。

后来，那个有学问的比丘就不高兴了，开始指责这些鬼神：“你们很愚笨，我有这么广大的智慧你们都不接受我、不恭敬我，偏偏恭敬那个比较愚笨的修行人。”这个时候，有些天神告诉他：“你不应该指责我们，而应该指责你自己。你虽然在理论上讲得好，但实际上却没有很好地修行。”

后来天神们讲：“说法虽微少，一意专听受。”

有些人虽然说法很微少，但是他会一心一意地专注听讲，一心一意地做事情、修行。“此名护法人，除去淫怒痴。”“淫怒痴”就是贪嗔痴的意思。就是说，刚才一心一意专注接受教法的这个人，可以叫做护法人——弘扬佛法、修持佛法的人，他有机会断除自相续当中的贪嗔痴。

当那些天神异口同声地说出这样的偈颂之后，这个人也反省了自己，最后感觉到，光从理论上讲是不行的，还应该在实际当中去修行。

所以，我们讲四无量心的时候，由于根基不同，有些人喜欢修慈悲心，有些人修人无我，有些人修其他的一些法门，但是我们至少也要会修一些善法，当然每个人的善根可能有一定的差别吧。不管怎么样，

《出曜经》当中是这样讲的，我觉得这样也是非常好的。

有些人口才不一定很好，但是内心很善良，平时念经也好，做事情也好，他的生活经常处于一种善法的境界当中。我们跟人接触的过程中应该也看得出来，谁是放逸的，谁是专心的，而且这跟有没有智慧无关。

下面讲到，以悲心遣除慈心的障碍。

乙二、以悲心遣慈心之障：

修慈若贪众如亲，修悲除苦因果执。

“修慈若贪众如亲，”我们前面讲的大慈心——愿所有众生获得快乐的心，如果修的时间太长了，最后很有可能把所有众生当作自己的父母、亲朋好友一样，特别执著。

有些人可能会这样的，比如说他做了一件好事，收养了一个孤儿，那他就希望这个孩子快乐，但是在

后来的生活当中，他就对这个孩子特别特别地执著。本来是跟你没有任何亲缘关系的一个陌生人，你却把他当作自己的亲人，昨天就有一个人说：“我的干儿子、干什么什么……”一直在那儿说。就像这样，有些人很想让别人快乐，一直特别特别执著，真正把他当作自己的亲人了。

“修悲除苦因果执。”如果这样执著的话，你就应该修悲心。为什么修悲心呢？因为在修悲心的过程当中，我们愿可怜的众生离开痛苦。我们也可以看出来，这样的痛苦有痛苦的因和痛苦的果，有些人正在造痛苦的因——造恶业，有些人正在感受痛苦的果，但不管怎么样，痛苦的因和果对众生来讲，都是需要远离的。那么，你应该以有缘和无缘的大悲心来断除修慈心而产生的执著，这也是非常有必要的。

因为，如果对众生一味执著的话，也会给你带来一种痛苦，而通过悲心来断除痛苦的因果时，你自己

对自己也有一种反省，这样的话，修慈心时对众生的执著也可以遣除。

在修的过程当中，当然修世俗的四无量心是很重要的，但是有时候，如果没有以空性的智慧摄持，就很有可能修偏了、修成实有的了，这样也不太合理。

《大宝积经》中也说：“常于诸众生，修行慈愍心，而不着众生，散灭一切法。”我们首先是常常对一切众生修慈心和悲心，这是在世俗当中修四无量心的基本要素，一定要修；但是到最后胜义的时候，对众生也好、对法也好，就都不要去修行了。

“如人于梦中，得道度众生，无道无众生，佛法性亦然”，上节课我引用了《诸法无行经》中的这个教证。就像入于梦中的人，他得的是道，也度众生；而在胜义当中是“无道无众生，佛法性亦然”，跟这里讲的是一个道理。

所以，我们在修的过程当中，也要懂得四无量心的真实修法。同时，如果你产生一些特别强烈的执著或者是永恒的执著，那对你究竟的修行来讲，还是有一些障碍的，所以要断除。

下面说，用喜心来遣除悲心的障碍。

乙三、以喜心遣悲心之障：

悲心微弱若有缘，以无缘喜除忧患。

“悲心微弱若有缘，”修了有缘的大悲心以后，如果这种大悲心太强烈了，那么你看到每一个众生都是特别可怜的，最后你可能都变成一个悲观者了。

其实这也是大悲心微弱的一种自现，因为你特别执著。我们有些发心人员、志愿者，经常看到这个可怜的众生、那个可怜的众生，最后饭也吃不下去、觉也睡不着，觉得他们特别特别可怜。

可能人的根基也有点差别吧，有些人就无所谓：

“可怜的众生多的咧，你别去管他，你自己该享受就好好享受吧。你们这些人整天都是做这些哭哭啼啼的事情，是不是没事做了？”有些人可能会是这种态度。

但有些人的心就特别切，每一次看到可怜的众生就睡不着觉、吃不下饭，特别伤心。在这个时候，你是偏向于一种有缘的耽著了，实际上这对修行也有一定的影响。

“以无缘喜除忧患。”所以，你一定要从胜义当中去观察，一切万法都是空性的；在世俗当中，这些也是如梦、如幻、如阳焰，没有什么实有的。因此，你也没有必要特别强烈地去耽著他们，这样去耽著的话也没有很大的意义。

因此，最后要用无缘的喜心来断除你对某个众生

特别耽著、特别伤心、特别悲哀、特别忧患等心态，这些可以一一地遣除。

所以，在度众生的时候，大家也要尽心尽力地去做，不是光在口头上说说——在闻思的时候，就像播音员一样跟众生讲一下，这也不一定有用。该做的时候就去做，但在做的过程当中，你也不能整天都很伤心、愁眉苦脸的。

有些志愿者跑到医院里面去帮助众生，每去一趟，回来之后都要伤心地睡一两天，他们的伤心跟痛苦一直轮番而修（众笑），这样的话，到最后可能自己也确实会有一些困难。所以我们在度众生的过程当中……原来上师如意宝在五台山做过一首道歌，好像不是很好翻译，说是：“陪着文殊菩萨，以后会云游世界各地，但那个时候，也会看到很多欢喜和痛苦的事件……”

确实，我们弘法利生也好，度众生也好，生活也好，在这个过程当中，也看到一些特别开心的事情，也看到一些很悲哀的事情。但开心的时候，我们也没有必要特别地去执著。也许有时候别人对你赞叹：“啊，这次放生放那么多啊！”有很多很多值得自己骄傲的事。但我经常想，所谓的名声也好、财富也好、才华也好、相貌端严也好，都只是夏天或秋天的白云一样，一下子就没有了。我们翻开历史书的时候，看多少个名人现在都变成什么样了，多少个美人现在都变成什么样了？所以，用无常观可以看到世间的很多真相。

因此，唯有修持大乘佛法和利益众生是有意义的大事。但是在这个过程当中，我们也要掌握自己的状态，这个很重要的。

所以，“悲心微弱若有缘”，应该以无缘的欢喜来断除它。下面讲用舍心来遣除喜心之障。

乙四、以舍心遣喜心之障：

修喜心若极散乱，以修大舍离亲怨。

“修喜心若极散乱，”如果随喜他人获得快乐的这种喜心修得特别好，可能也会去执著，产生一种贪恋。

比如说我们做一些慈善，做一些有意义的、度化众生的、让别人快乐的事情，当别人真正获得快乐的时候，我们就特别特别地开心啊！但是我们也不能特别地耽著，如果去耽著它的话，也会变成一种极端、一种障碍。

“以修大舍离亲怨。”在这个时候，应该用大舍心来远离亲怨。

善事做完了以后，一直耽著也没有什么用的。现在汉地有的居士收养了一个孤儿之后就到处宣传、到

处去说：“他就是我养的，他就是……”一方面，他自己做了一件好事之后可能很开心，这种欢喜的心没办法控制；另一方面，他可能对空性、对世间很多法并不是特别懂，做了一件善事就永远宣传，把它当作最好的宣传片，没有其他的媒体宣传就自己宣传。我们藏地有一种说法是：“看到骑马的人站着宣传，看到走路的人坐着宣传。”这个比喻翻译得好不好？也算可以吧。藏族的有些俗话也是比较好玩儿的。

所以，修了喜心也不能过度地散乱、贪著，否则也不行的。虽然你做了一些好事，但是到一定的时候心里还是要放下。我以前资助过一些大学生等，后来有些人很感恩，有些人不但不感恩，好像还特别恨我一样，但是我也无所谓，做完就做完了。原来不是有个故事吗，老和尚背一个妇女过河，过了河之后小和尚还一直惦记着这件事，老和尚就说：“你还没有断除执著啊，我早就忘了。”

真正的修行人，对自己人生当中做的慈善、修的善心、修随喜的功德，到一定的时候应该放下来，否则也会变成一种障碍。

以上是遣除喜心的障碍。

乙五、以慈心遣舍心之障：

舍心若成无记法，如前慈等次第修，
以此容易至修量，获得稳固之验相。

“舍心若成无记法，”如果舍心修得特别好的话，到最后可能不会贪爱自己的亲人，也没有什么嗔恨的怨敌，最后处于一种无记的状态，好像没有什么执著，处于非常平庸的状态。这种心态实际上也不是很好的，也是一种障碍。

“如前慈等次第修，”那么，我们应该像前面讲的一样，从慈心到悲心、喜心一个一个地修，这个时

候，原来无记的状态就可以遣除。

“以此容易至修量，获得稳固之验相。”通过上面四种方法的修持，到最后我们的修行会得以稳固。

这是四无量心迅速得到稳固的方法，第六个问题讲轮番而修。

乙六、轮番修法：

修极稳固瑜伽士，顺逆轮番顿超修。

“修极稳固瑜伽士，”刚开始应该按照舍心、慈心、悲心、喜心的顺序来修，到了一定的时候，你无论在任何情况下都不容易被外境所改变，慈悲喜舍的心特别稳固。

所谓的瑜伽士，很多人认为就是有头发的，或者是做一些不清净行为的人。现在，“瑜伽士”好像有

一种褒义，也有一种贬义，但是，真正的瑜伽士是，对法性的意义，心如理专入的士夫。

“顺逆轮番顿超修。”修行稳固的修行人，应该先从慈心开始，一直顺式修到舍心；然后再逆式修，从舍心开始，修喜心、悲心、慈心。

之后又轮番地修，一会儿修慈心，一会儿修喜心，一会儿修悲心，一会儿修舍心。

还有一种方法是顿超而修，先修舍心、悲心，然后修慈心，等等，以中间搁置的方式来修²⁵⁷。

为什么这样修呢？因为任何一种修行要得到稳固的话，都要通过各种各样的方式来修。所以修慈悲心的话，也需要通过不同的方法修很长时间。

257 《大圆满心性休息大车疏》：“修舍心后修悲心、慈心为小修；修慈心后反过来修喜心为中修；修舍心后修慈心为大修，即中间搁置，上下跳跃顿超而修。”

以前阿底峡尊者也说过：“当修慈悲心，稳固菩提心。”当时阿底峡尊者的一个弟子叫做恰彻却，他是 30 岁时遇到阿底峡尊者的，他说：“您给我讲一个窍诀。”阿底峡尊者说：“你只需要一心一意地修慈悲菩提心。”后来他不断地修行，到 35 岁的时候已经获得成就了，噶当派的很多高僧传里面有详细的公案。

修行、做事都应稳固

因此，这种修行一定要通过轮番或顿超等方式才能得到稳固。不管是修慈悲心等，还是做事情，稳固还是很重要的。我自己觉得，做任何事情不一定是轰轰烈烈的，但是应该把它做得踏实、做得有头有尾的，应该有一定的坚固性、稳固性，这是非常非常重要的。

我们作为弘扬佛法的人，不能像有些人那样，只

看一些表面的修行：“我得过多少个灌顶，得过什么法，见过多少个上师……”而根本不想：“我所得到的这个法，能不能在相续当中稳固地留下来？在有生之年乃至生生世世，我怎么样好好地去串修这个法门呢？”其实有时候，修的法不一定要很多，如果对部分法修得很认真的话，也许就对你的解脱和人生非常有意义。

所以，我们作为佛教徒，一个是要关心自己的修行，要使之得以稳固；一个是要关心佛教，使之长久住世——我们也需要考虑它的稳固性。就像建立一座高楼大厦，要看它的基础怎么样能稳固。在将来弘法利生的过程当中，希望在座的居士也好，出家人也好，都经常考虑这方面的问题。比如说办个寺院、办个道场，或者建立一个共修的团队，这个时候就要看，怎么样能使之稳固，要想使之稳固的话，可能方方面面都要考虑。

全面考虑 善巧方便

我是经常这样想的，如果只是单一地、很简单地想一件事情的话，恐怕是不行的。比如说，一个道场要想存在下去，就要看它跟周围的环境和整个时代的很多方面能不能相应，这也是很重要的。

所以，现在很多地方建立一些道场、居士林、佛学会的时候，要做些考虑。在考虑的过程当中，有些管理人员想得很简单：“没事，我们在这里学就可以，大家大声念佛吧，大声念！”有些人是在租的房子里大声念，结果下面的保安人员就开始提意见：“这里来来去去的人太多了……”上下隔壁和周围的人也开始提意见，那个时候就措手不及了。

我们扎的根要结实，这个很重要的。另外，现在的佛教徒要学会一种方便方法。本来这个善巧方便是第七地才能圆满，第六地是圆满智慧波罗蜜多，从七

地到十地之间分别圆满方便波罗蜜多、愿波罗蜜多、力波罗蜜多和大智慧波罗蜜多。在凡夫地完全能做到善巧方便有一定的困难，但是至少也要有一些基本的善巧方便。

我想，如果你们考虑得比较大一点的话，将来弘法利生的时候可能要看方方面面；如果你想到自己的修行，也要看方方面面。比如，对于自己的修行，要考虑所处的环境——我是在自己的家庭当中、处在朋友的群体当中；也要考虑自己与周围人的关系——我上有上师、下有弟子，那么，我跟上师的关系怎么样，跟弟子的关系怎么样，跟道友之间的关系怎么样……现代企业把这叫做纵向和横向的管理，我很关注这个，这很有必要。

现在我们佛学院有些部门的人，对上师、管家、堪布、堪姆还是可以的，但是跟横向的部门之间就关系不好、很强势，或者是什么都不理：“我就是这个

部门的，不管你们了，我就是不理的！”那暂时可能大家都会说：“那也可以，随你吧。”但后来，整个影响就已经不是很好了。所以，我们生存在这个空间当中，要关心上下，但更要关心左右和前后，这是很重要的。

人生存在这个环境当中，如果不会考虑，或者不想考虑这些，不想与他人配合或和合的话，最后可能对自己不利。比如说，如果我是一个在家的修行人，可能有父母、孩子，还有同事，这些人我都要去考虑，这样才能完成我的修行。

如果我是一个佛教团队的主要负责人，比如是一个居士林的林长，那我也会考虑方方面面的问题。我要关心国家政府的相关政策，上师的传承问题，还有我所涉及、管辖的人，以及他们之间的脉络，要把这些纵向的关系理顺；同时，我也要关心我们生存的环境怎么样。

就像开车的人，既要前面的路，也要看旁边的路，如果你要超车，也要看怎么样才安全。不会开车的人可能会只看一边，而没有看另一边，最后就把车刮了，然后说：“这里又刮了，就是我开车开得不好，以后要好好地，喇嘛钦，喇嘛钦！”听说有一些新开车的人经常这样。

所以，管理也好，修行也好，我总觉得稳固是很重要的。民间有这种说法：“枣死三年不算死，桃活四年不算活。”意思是什么呢？枣树如果死了三年的话，实际上是不会死的，因为它的根是很深很深的；而桃树的根特别特别浅，看起来它四年之内都是很好的，还能结果实，但是到第五年的时候也可能会死的。所以，我们办佛学院等任何佛教团体的时候，要看它的根怎么样，要让根扎得非常深。

而且，大家在考虑和研究的过程当中，也要会观察。一般人只看眼前，这并不一定是很有智慧的，应

该要看长远，这个很重要。原来我也学过一点开车，有一个司机让我开车的时候不要看鼻子上，要看远一点的地方，这样就比较安全，但不知道是不是真的。开车是不是这样？

所以，一个是要观察和思维，自己的修行怎么样才能长期持续，建立的道场怎么样才能长远存在；还有一个就是要知道，周围人对我们的认可也是很重要的。

在获得周围人的认可方面，有两种情况。一种情况是自己的能力很强，周围的人不得不认可——我有一种独特观点的话，他们都会慢慢接受。但是，如果我的力量并不是很强，那我一方面要暂时随顺他们，另一方面，在随顺的过程当中，不要被他们洗脑、不要被他们教化，一定要坚持自己的心态和威仪，这个很重要。

作为佛教徒，我觉得出家人应该没事，在寂静的环境当中，出家人是一个比较特殊的群体；但是作为在家佛教徒的话，入乡随俗是很重要的。如果在家佛教徒跟身边的人随顺得不是很好的话，自己的修行经常会出现很大的障碍。

尤其现在学会当中的人，我那天看了一下，70%都是 80 后、90 后，这样的人群跟以前年代的、像我们这种年龄的人相比，在生活观念和生活方式上都是完全不相同的。像这群在家的佛教徒，要用什么样的方式来生存？这也需要大家思考。是完全融入社会、同流合污，还是要有自己的主见？如果要有主见，那他们现在要站在什么样的位置？

在穿着上，从佛教传统的角度讲，有一部分出家人是穿百衲衣的，像汉地近代的一些高僧，包括印光大师、弘一法师等都这样穿。其实出家人穿的衣服，颜色也不能太鲜艳，要比较古朴，很多是灰色调的，

我觉得很多人应该能接受。

但如果一些在家居士也是这样，全是穿比较暗淡的衣服，头也不洗、脸也不洗，那别人看了就会想：

“噢，没有学佛的时候，这个人还是很不错、很阳光的；学了佛之后，脸色也不太好看，头发也不太好，穿着也是……”这样的话，很多人可能都不敢学佛了。

所以，有必要的时候也需要打扮一下。我们也不是整天都打扮——用三四个小时化妆，一个小时换一件衣服，我觉得这倒没有必要。但是，适当地做一些修饰，在世人面前展示一个大家比较认可的形象——比较好看一点、庄严一点、清洁一点的威仪和穿着打扮，是不是需要呢？

我也并不是说，你们佛教徒从明天开始一定要如何如何打扮，也不是这个意思。但是，如果完全以一

种传统的方式在世间当中生存，可能身边的很多人都不喜欢我们了。因为整个世界已经变成了这样，很多人的爱好以及这个社会的很多状况都跟以往不太相同了，在这种情况下，为了利益众生，为了让人们不生邪见，为了自他的修行能长期稳固，我们在世人面前也需要随顺。

《君规教言论》里面也讲了，一旦你的势力非常强大的时候，你在别人面前展示自己的特点是可以的，但是你没有这种势力的时候，要先随顺别人；但随顺别人的同时，自己要有主见，不能随波逐流，这是非常重要的。

有些佛教徒说：“啊，我是因为有信仰啊！”一方面，我也经常说，你们拿着转经轮很好，但是另一方面，大家也要入乡随俗，你要看什么样的场合当中适合用。如果大家都觉得你这样有一点问题，都盯着你，觉得你可能有点不正常的话，你最好就不要拿转

经轮了；如果你拿念珠让别人觉得有点奇怪的话，那就不拿。像我们藏地，人们觉得不拿念珠倒是有点问题，但是在你的群体当中，拿着念珠就不一定合适。在手腕上套着是可以的，现在很多明星也特别喜欢这样，好像没有念珠就不是真明星一样，有这种说法。但是你如果把念珠拿在手里，一直念“嗡玛呢巴美吽”，就不一定很合适，而在我们这样的团体当中，你这样做大家都会很欢喜的。所以在不同的环境当中，你要会看人们的脸色。

其实，我们人如果有智慧的话，最好能察觉周围人对自己和别人的看法，要看别人的脸色，这很重要的。我可能有点夸张吧，但是我开会也好，接触人也好，都会经常观察旁边的人：“这个人在想什么，那个人在想什么……”我的眼睛一直咕噜噜地转，有时候会发现：“噢，我的行为可能不行了，我拿念珠可能让他生邪见了。”于是就干脆不拿了。我还是有很

多比较假装的行为和威仪，这叫做“诈现威仪”（众笑），但是有时候也不得不做。

乙七、如是修四无量心之功德：

依此增进新证悟，较极稳固更稳固。

“依此增进新证悟，”通过以上这样四无量心的修法，最后我们会获得以前没有的一些境界和证悟，比如说获得神通、空性境界或者菩提心等。

“较极稳固更稳固。”如果以前自己的修行特别不稳固，今天好像还可以，明天就不行了，那就慢慢地以次第修行、以祈祷而修行。

在《三处三善引导文》的实修当中也是这样，前面每一个引导都讲了各自的修行，最后再讲一个超越的修法，叫顿超的修法，这样来修行。原来我们很多道友都修过《三处三善引导文》，很多人还是修得非

常不错的。

总之，这样修之后会更加稳固。不像原来，自己的修行好像都没有什么可靠的。当然我们要长期地修，像无著菩萨的话，慈悲菩提心修了十二年，最后才生起真正的悲心，见到了弥勒菩萨，那我们凡夫人就更不用说了。有些人说：“我已经修了两三年了，修了好几年了，现在好像没有什么境界，我要下山了，我不学了……”这就是没有稳固心，没有恒心，对吧？在世间办一个企业、做一件事情也需要有种永恒的心，更何况说解脱呢？

甲九（宣说修行之果）分十二：一、成就增上生决定胜之理；二、等流果之利益；三、增上果之利益；四、士用果之利益；五、修慈心之利益；六、修悲心之利益；七、修喜心之利益；八、修舍心之利益；九、赞颂功德；十、四无量心为诸佛之遗迹；十一、宣说二获得之理；十二、如是修持之摄义。

乙一、成就增上生决定胜之理：

如是修持异熟果，获得增上决定胜，
转生欲界人天身，能得利益与安乐。

“如是修持异熟果，获得增上决定胜，”我们修四无量心会有四种果，即异熟果、等流果、增上果和士用果。异熟果是暂时获得人天的增上生，最后获得决定胜，即究竟的涅槃。像《中观宝鬘论》里面就主要讲增上生和决定胜。

“转生欲界人天身，能得利益与安乐。”在此之前，你也不会堕入地狱、饿鬼和旁生界等，而会转生到欲界的天界和人间，能得到这样的利益和快乐。

我们经常讲“利乐有情”，“利”指的是让他人获得暂时的人天福报，“乐”是让他人获得究竟的涅槃。很多人对“利”和“乐”二者分不清楚，“利乐”在藏文当中叫“潘得（ཕན་བདེ་）”，“潘（ཕན）”

指的是让他人暂时获得财富、健康、才华、美名等世间人们特别希求的各种各样的福报；当然，决定胜或者说最终的大乐，很多人都不一定希求，但是这个更重要。

《大车疏》里面引用了一些《经庄严论》的教证²⁵⁸，有些是第十九品里面的，有些是第二十品当中的。明年或后年，不知道我们能不能学到这部《大乘经庄严论》，如果能学到的话是很好的。但是不知道什么时候能讲完，我很希望早一点讲完，每一部论典的开始我都会比较着急，希望能讲圆满。不过也没事，人生是那么漫长。（众笑）

刚才讲的是异熟果，大家应该都知道了，我们前面也讲过，这里就不多说了。总之，修慈悲心对获得

258 《大圆满心性休息大车疏》：《经庄严论》中云：“具慧住梵住，恒常生欲界，圆满诸资粮，成熟众有情。悉不离梵住，远离彼违品，放逸彼之缘，猛烈亦不变。”“断害大觉种，生乐恼欲因，本性依五法，佛子近菩提。”“悲尊此悲悯，自性妙抉择，先前具串习，除违得清净。”

人天福报和究竟成佛都非常重要。

修慈悲喜舍四无量心还有等流果。

乙二、等流果之利益：

同行等流恒修彼，感受得乐离违品。

“同行等流恒修彼，”修四无量心的同行等流果是，因为以前修四无量心，所以即生当中也特别喜欢修。

释迦牟尼佛的一些传记以及《阿含经》里面都讲，释迦牟尼佛在七岁的时候就修慈悲心，生生世世相貌庄严、利乐有情等，讲了很多很多的道理。有些人可能很小的时候就特别愿意修一些善法，修慈心、悲心一点都不会有困难，也就是说，他的这种同行等流果从小就体现出来了，在即生当中修行一点都不会困难。

每个人都有同行的等流果啊，有些人是行善同行等流果，有些人是行恶同行等流果，包括抽烟、喝酒、吸毒等。我去一些监狱的时候发现，现在最可怕的就是吸毒的人。我去了好几个监狱，那里三分之一的人都是因吸毒而入狱的。我们出家人和在家佛教徒没有这一点的确也是很好的。现在可能是一个特殊的时代吧，很多人开始有这些恶习。有些人说，他从小就特别想吸毒，虽然那时也不知道什么是毒品，但是心里面一直想吸。可能他前世是毒品老板这类人吧，虽然小时候还不会叫毒品的名字，但是就很想吸，自然而然有一种反应，有一种习气。

同样的道理，我们反过来说，关于慈无量心和悲无量心，有些人从小看到可怜的众生就眼泪汪汪，悲心油然而生，这也是同行等流果。两个人一起看杀场，一个人可能会哭的，一个人会笑的，原因是什么？我们都可以看出来。

“感受得乐离违品。”四无量心的感受等流果是远离了其违品。因为在修行过程当中，他自己没有害心、嗔恨心等，心很柔软、很平和。

有些人是很慈悲的，他本身的性格就很温和，不会今天得罪这个，明天跟那个闹矛盾，生来就远离了很多违品，也没有敌人，有些人连一个敌人都没有，修行人也是这样的。但有些人即使出了家，好像显现上也有一些怨敌，跟这个人关系不好，跟那个人关系也不好，有个别相似的出家人也有这样的情况。按理来讲，出了家就不用说了，连受了居士戒都应该远离慈悲喜舍等的违品，怨恨的敌人也是不应该有的。

乙三、增上果之利益：

转生悦意喜乐境，众生和合财富裕。

修慈心的话，你的处境会很悦意；修悲心，你转

生的地方会很快乐；修喜心，周围的花果会很丰富，特别舒服；修舍心的话，会转生于人与人之间关系特别相合的地方。

那次我去澳大利亚，感觉那个地方很好。我当时想：“这些人可能前世修四无量心修得很好，因为这里的整个环境、气候，包括吃的水果等都特别特别好。”后来我跟一个人说：“你们这个地方是很快乐的！”他说：“一方面是快乐的，但另一方面，这里的物价也特别高！”

还有去德国的时候，我看到一间房子有四百多年的历史，就想：“哇，这里肯定被他们保护得很好！”我就问一个教授：“你们德国人很厉害，把这里的文明保护得那么好！你们内心肯定更有保护传统的意识吧？”但是这个教授回答：“这只不过是很少数的情况，我们德国很惨的，二次世界大战以后几乎什么都没有了。”所以有时候，我们看到某个地方表面上特

别好的话，实际上也不一定，因为还有很多我们看不出来的东西。

但我倒是觉得，澳大利亚、新西兰的整个环境是
很好的，不管是那里的大海，还是人们特殊的生活状况，都很让人羡慕，但是不知道他们当地人有没有这种感觉，总体上应该还不错吧。

修四无量心增上果成熟的地方就像澳洲一样，我就是这样来定位的，如果有一些不合理的地方，下课的时候你们可以跟我辩论。

乙四、士用果之利益：

四无量心更增上，任运而成自他利。

士用果是善和恶不断地、翻倍地增长。修了四无量心的话，将来自利也好，利益众生也好，会自然而然成办，不是很费力的。有些人说：“我要去度众生，

但是我没有路费，怎么办啊？”要度众生就很费劲、很痛苦，也找不到眷属——有些人很想度众生，但是一直不成功，因缘一直没有成熟。修四无量心的士用果已经增上的话，就不是这样的，什么顺缘都自然而然地来了，成办自他二利也不会有任何困难。

乙五、修慈心之利益：

**修持慈无量心者，无嗔受用皆圆满，
获得大圆镜智慧，相好严饰报身相。**

下面讲，修四无量心分别获得四种智慧、圆满四种身、断除四种烦恼，从这些方面来进行对应。我们今天只讲到这个颂词就可以了。

“修持慈无量心者，无嗔受用皆圆满，获得大圆镜智慧，”修持慈无量心的这个人，在生生世世当中没有嗔恨心，而且受用圆满，会获得五种智慧当中

的大圆镜智。按照《经庄严论》和很多经典的说法是有四种智慧。这里讲，修慈无量心的人会获得大圆镜智，即令嗔恨心转依为大圆镜智。嗔恨的本身就是大圆镜智，大圆满里面也是这样讲的，《大圆胜慧》当中也是这样讲的。

“相好严饰报身相。”将来会获得相好圆满的报身佛身相。

所以，修慈悲喜舍非常重要。后面的部分下一堂课再讲，今天讲到这里。

第 45 课

2015 年 8 月 31 日

今天我们继续讲《大圆满心性休息》当中的四无量心，讲到了每一个无量心的功德、利益，昨天讲了慈无量心的利益，今天讲悲无量心的利益。

乙六、修悲心之利益：

依悲无贪得法身，现前妙观察智慧，
一切法身之功德，力等十八不共法。

我们前面讲，嗔恨心转依为大圆镜智是修慈无量心的功德。那么，修持悲无量心的话，可以对治我们相续当中的贪心。贪心的本性是三身当中的法身，是

四种智慧当中的妙观察智。法身的功德显现时，就像《弥勒五论》《入中论》等论典所讲的一样，佛陀的十力、十八不共法等就会获得。

所以大家也应该清楚，如果贪心转依或者说认识贪心的话，它就是无贪的，无贪的本性是妙观察智。

《六祖坛经》中经常讲“烦恼即菩提”，烦恼当中有五毒烦恼，菩提有身菩提和智菩提，即最后获得佛果时的所依和能依，能依又分智慧、事业和三身，这里就讲妙观察智。

从密法的直指本性方面讲，当我们生起贪心的时候，如果认识它的本性，贪心就是妙观察智。前辈大德们都是通过密宗的直指方法，让你认识自己心灵真正的本性，这是非常重要的。

乙七、修喜心之利益：

依喜无有嫉妒心，获得报身成作智，
幻化种种不定相，任运成身即事业。

“依喜无有嫉妒心，”通过修行喜无量心，最后就无有嫉妒心。

因为嫉妒心的来源主要是自己没办法欢喜，对吧？别人有善根、有功德的时候，自己心里就闷闷不乐。如果喜无量心修得很好的话，就没有嫉妒心。

其实嫉妒心有时候是很可怕的，在嫉妒心比较强的团体和群体当中，大家都不是很快乐。说实在的，在一个上师的身边也好，在一个领导的身边也好，嫉妒心强的人都会给大家带来非常大的痛苦，他自己也不快乐。如果有喜无量心，就不会有嫉妒心，那么当别人拥有任何财富、地位的时候，你不但不会不高兴，还会非常欢喜、很随喜。

“获得报身成作智，”这样能获得四身当中的报

身及成所作智。

“幻化种种不定相，”也可以获得幻化身，即化身。所谓的“种种不定相”，是将来为了度化不同的众生，在他们面前示现的各种形象。比如说，在人面前示现人的形象，在天人面前示现天人的形象，在旁生面前示现旁生的形象，等等。

“任运成身即事业。”也就是说，修喜无量心能成就任运之身，任运之身就是佛陀的事业、弘法利生的事业。《现观庄严论》中讲了佛陀的二十七种事业，以二十七种事业能真正度化众生。

所以作为大乘佛子，我们要修喜无量心。很多人认为“我相续当中有菩提心”，如果有菩提心的话，应该不会有特别大的嫉妒心，如果别人的善根一点都不随喜，反而嫉妒心特别强烈的话，可能菩提心不一定修得很好吧？

一般来讲，可能女性更容易生起嫉妒心。女性本来非常有智慧、聪明、灵活，有很多很多的功德，但是，凭一些经验和其他人的说法，可能女性有时候心比较敏感、敏锐，对很多不需要生嫉妒心的事情也马上生嫉妒心了，这样的话，也给所在的群体带来不快乐。

因此希望大家，尤其是有些女性，不管怎么样要尽量对身边的人修一些喜心，心要尽量地宽大。当心里实在是受不了的时候，也尽量不要在外面表现出来。虽然内心当中嫉妒的火燃烧得很厉害，但是这个火焰一直没有出来的话，可能没有他心通的人都不知道。尤其是表演得比较不错的、演技比较高的人，虽然心里面特别特别不高兴，嫉妒心的火很强烈、很旺盛，但是外在很平静、祥和、可爱——虽然这是口是心非的行为，但实际上，这对周围的环境来讲还是很有必要的。

乙八、修舍心之利益：

修习舍心无慢痴，现前平等性智慧，
以及法界性智慧，离戏法性本性身。

修舍无量心，一是能对治五毒里面的傲慢，因为修了舍心之后，慢心就没有了。傲慢是一种不平等的心，《俱舍论》里面讲了七种傲慢。二是对治愚痴。因为舍心的本体是智慧，所以可以对治愚痴的心。然后现前五种智慧里面的平等性智和法界性智，并获得远离一切戏论的本性身。

在密宗当中，经常有“金刚身”和“现前菩提身”的说法，在显宗当中也有“本性身”和“现前菩提身”的说法。

所以，我们修四无量心的话，很多智慧也会得到的，自相续当中的很多烦恼也可以对治或者压服，这是非常有意义的。

此外，修四无量心还有很多功德。好像在《经庄严论》第十八品里面讲了吧，我记得不是很清楚，我现在还没有翻译到那里，后面部分比较多一点。可以说我也比较苦恼吧，因为之前承诺下一年要给大家译讲一部分，所以又要翻译、又要讲课、又要出去，有时候时间全部都冲在一起，好像不知道怎么样协调。

有时候我不接电话或者是不回信息的话，有些人都不高兴，但不高兴也没办法，我也没有恶意，也没有想害哪个人，只是没有时间接电话、看信息，就没办法。所以现在，如果别人给我写一大篇信息的话，有些我根本不回，有些只回“好”“不”“是”，对我来讲，回一个字还是有时间的，但有时候我也看不过来。

我希望以后再为大家做一点事情，因为人生是很短暂的。我之前也算过，如果一年翻译一部论典的话，看我还能活几年，我能翻译多少？从很多方面考

虑的话，讲经说法也舍不得放下来，做慈善等事情也舍不得放下来，这些如果没有做的话，有些人确实是很可怜的。

尤其是，我现在对帮助贫困孩子这方面很有兴趣，比修大圆满更有兴趣。有时候，我会看到一些人很真实的痛苦——他们的感受、哭声和眼泪，如果真正能体会这些的话，我觉得作为大乘佛子不能这样放下来，应该尽己所能地帮助他们。哪怕能暂时让一个人在某些方面稍微离苦得乐，也需要发心去做。所以有时候，可能时间就不太够。

我之前看到慈济的证严法师说：“总觉得时间是不够的。”那是好几年前，我当时想：“时间哪有不夠的，应该够吧？也没有那么严重啊。”但现在看来，好像时间确实不够。那时她说：“我吃饭不到十分钟就吃完了。”我当时觉得她吃得太快了，但现在就不觉得了，反而认为吃饭应该不需要很长时间。有

些时候，我看到有些人慢吞吞的，就觉得这个人好幸福哦！

修四无量心的功德

修四无量心还有很多功德。

第一，不贪世间。很多人对世间特别眷恋、特别贪恋，但是你四无量心修得很好的话，看到周围有这么多众生贪执世间的名闻利养，就会觉得特别没有意义。

第二，修四无量心的话，不会为自己求安乐，因为求自己的安乐是很可笑、很可耻的事情。很多众生都在感受痛苦，因此自己不管怎么样，都不会把所有的时间和精力放在为自己创造快乐上。如果在这方面花的时间、金钱和精力太多的话，就会感觉特别不值得，所以就不会贪图自己的安乐。

第三，修四无量心可以压服世间的安乐。比如说，我本来很喜欢世间当中的名声，做善事也许会对我的名声有一些损害，但如果我的相续当中真有四无量心的境界，就不会在意的。再比如，你要救一些特别可怜的众生，也许整个过程对你来讲是很麻烦的——本来这件事不该你做，而你要去承担的话，肯定会有一些麻烦；本来你有一些世间的快乐，当你对这些众生付出很多时间和精力的时候，世间的快乐就没有了，但是如果你有强烈的悲无量心和慈无量心，那你对个人的麻烦、名声的损坏、财产的损耗都不会在乎，只要对众生有一些利益，就心甘情愿放弃自己世间的安乐。这就是四无量心对世间安乐的压服。

第四，在轮回当中做善事不会有厌倦之心。一般四无量心不强的人，可能做一两次善事是可以的。我们学院当中有一些病人，有的道友刚开始说：“我要发心，我要发心，我要送病人！”但送下去的时候，

病人的脾气也不好，路上也遇到了很多困难，下一次就谁也不送了，都说：“我不去不去，这不是那么简单啊，我再也不去了！”他就生厌烦心了，以后再也不干了。但是如果有强烈悲心的话，他可能把这件事看作一种享受：“虽然我自己很累，但是在这个过程当中，我还是能帮助到众生。”

总之，全知无垢光尊者在《大车疏》里面，从四个方面对此做了分析。

真实修持菩提心与四无量心

为什么要修菩提心呢？菩提心的修法，是发自内心地观想，对境是一个最可怜的众生，此时你会有一种真实的体会，而不是像旁观者一样的心态。所以你要自己去体会、去感受，这种感受跟理论上讲的完全不同。

我们为什么要修自他交换，为什么要真正地修行？你自己去观想可怜的众生，再把他们观作自己的父母……大家都知道，自己家里出什么事情的时候，我们都会很着急：“我爸爸出事了，妈妈出事了，我自己……”那么，我们修大悲菩提心到了一定的时候，任何众生出一些事情，都跟自己家里人出事情一模一样。

所以为什么叫“大乘佛子”？因为他对所有众生的责任感跟对自己的责任感完全相同，甚至对众生要超过对自己或亲朋好友的怜悯或关心。

在这方面，我们光在理论上知道是不行的。这个四无量心，为什么前辈大德，尤其是在我们宁玛巴华智仁波切和全知麦彭仁波切的传承当中非常非常重视，而且一般要修很长时间？因为有了很好的基础时，菩提心就很容易修；如果对四无量心没有什么感觉，光是说“我要度化天下无边的一切一切众生”，

那这只是说起来很好而已。一般来说，不管是演讲还是做事情，自己没有任何感觉跟真正有感觉、亲自去做了会有天壤之别。

我今天已经把四无量心讲完了，这次听课的人也算是非常多的，我也希望你们要修四无量心。也许有些人修完了之后确实能受用一辈子，而有些人听完课就算完了，这样可能没有什么意义。虽然我讲课的时间不是很长，基本上在一个小时当中讲完，也没有耽误你们很多时间，但是我觉得，如果你没有长期用上的话，也有一定的损失。

所以，四无量心一定要在生活当中去修。去修的话，以后自己很容易以这些大乘教义利益众生。

乙九、赞颂功德：

慈等功德无边际，无等人天导师赞。

总而言之，四无量心有特别多的功德，是无量无边的。这样的道理，导师本师释迦牟尼佛在不同的大乘经典当中也有所宣说。

《吉祥鬘经》当中说：“谁修四无量，得善逝垂念，功德无有量，超过虚空界。”谁修四无量心的话，会得到十方如来的垂念和加持，其功德无有限量，超越世间，是非常非常大、特别特别多的。

《大宝积经》里面也讲：“长夜以慈悲，普念诸众生，以是福德故，得见无量佛。”长期以慈悲心垂念众生，以这个功德，我们能得见无量无边的佛陀。因此，你要修本尊、想得见如来的话，就一定要修四无量心。如果长期这样修的话——你经常观想所有的众生、经常垂念众生，以这个功德就能见到本尊。你看无著菩萨也是这样，他刚开始一直修不成本尊，后来生起真正悲心的时候就见到了。所以，修任何本尊等修行，慈悲心是很重要的。

乙十、四无量心为诸佛之遗迹：

皈依余师为劣道，持四无量此正道，
趋向解脱无垢染，三世诸佛前后迹。

“皈依余师为劣道，”皈依其他世间当中的山神、地神等是一种愚蠢的行为；世间当中有各种宗教、各种导师，依止这些也是一种恶劣的道，不太合理。

有些人确实没有智慧，我们在这里说出来不是很方便，但是到一定的时候，有没有智慧也能看得出来。比如世间当中所谓的气功师等这样那样的人，我们去皈依也是非常不合理的。

“持四无量此正道，趋向解脱无垢染，”如果你真正皈依了大乘佛教和本师释迦牟尼佛，修持四无量心的正道，那就真正趋入了解脱道，无有任何垢染。

“三世诸佛前后迹。”而且，未来、过去、现在三世诸佛走过的或将来要趋入的路也是四无量心。所以，无数人都是通过修四无量心而获得成就的，很多前辈大德走过的路也是这个。

昨天我们举行剃度仪式的时候，有一个法师也说了：“这身袈裟，过去的本师释迦牟尼佛曾经穿过，再弘时期的法王如意宝也曾穿过……”我当时听了很有感受。说实在的，如今我们出家人所穿的袈裟是非常有意义的，没有信仰的人不一定承认，但是，我们自己愿意穿上这样的袈裟，会觉得在即生当中拥有这种衣服非常有意义。的确，过去的如来也是披着这样非常光荣的袈裟，法王如意宝等前辈的很多高僧大德在弘法利生的时候，也把它看作最重要的妙衣。

同样的道理，我们今天所讲的四无量心，也是过去、现在、未来的如来度众生和自己修行的方法，而且我们的传承上师们没有一个不修四无量心的。所

以，如果我们自己把四无量心修得很好的话，将来摄受弟子、度众生、传播如来教法，也同样是用这个妙法。因此，四无量心是如来真正的教义。

其实，四无量心在南传佛教当中也有，但他们的四无量心可能跟四梵住比较相同。我们以后为了团结，不说“小乘佛教”，否则他们有个别法师会不太高兴。将来，尤其是跟很多南传佛教的大德们、修行人交流的时候，用“南传”比较好一点。

我们以前经常说“藏传、汉传，小乘、大乘”，那别人可能会说：“啊？我们是‘小’，你们是‘大’啊？”有时候，我们确实也不比别人“大”，不管是在威仪上还是在修行上，他们也是特别特别地精进；而且，有些南传佛教大德的利他心也非常强，而我们一些大乘佛教的修行人有时候特别自私，有些佛教徒在宾馆住一晚上都要吵三次架，这样的“大乘佛教徒”也好像令人特别不好意思。

这几年来，我对其他宗教的态度，不像以前刚来喇荣山沟的时候那样。刚来喇荣山沟的时候，我们这里没有网络、没有路，当时我的思想是比较保守的，所以我早期有些课程的讲记、录音中的说法可能和现在有点不同。现在我对世界上所有的宗教都合掌、顶礼、恭敬，对佛教当中的教派就更不用说了，对南传佛教、汉传佛教、藏传佛教也都是合掌、顶礼，这也是发自内心的。其实，我们自己认为自己很了不起，但实际上，我们身边的很多宗教也好，佛教里面的南传佛教也好，也有很多很多值得学习的。

既然这样的话，为什么这些大德们说什么“劣乘”“低乘”呢？你看这里也说，入其他道是很不好的。这样说是必要的，因为对初学者来讲，应该对自己方面有一种赞叹。对佛教赞叹是有很多必要的，在这方面，前辈大德们是有密意的。而我们自己不能认为“我们是最殊胜的，其他所有教派都是很差

的”，对其他宗教也不能这样看待，否则，有些时候也不一定能解释得清楚。

修慈悲心的功德

关于修慈悲心的功德，释迦牟尼佛在《涅槃经》当中也讲过很多。有一个公案说，一个女人的儿子死了，她非常伤心，最后都发疯了，就到处裸体奔跑。后来，她看到了释迦牟尼佛，就过去喊：“我的儿子！”还抱着佛陀开始亲他、说他。这个时候，释迦牟尼佛慈悲地让阿难和其他眷属给她穿上衣服，然后佛陀给她加持，依靠佛陀的慈悲心，最后她的精神恢复了正常，佛陀说：“她是因为我慈悲心的力量而恢复的。”

还有一次，波斯匿王惩罚五百个人，把他们的眼睛全部挖掉了，他们都非常非常痛苦，心想：“世间有一个人叫做佛陀，他能不能救我们呢？”然后就念

“南无佛”，即顶礼佛陀的意思。后来，佛陀用香山的妙药给他们做加持，他们的眼睛就全部都恢复了。佛陀说：“他们是因为我的慈悲力和他们的信心力而恢复的。”

还有一个公案，当时琉璃王灭释迦种族的时候，有一万两千个释迦族人的手脚全部被砍断了，他们非常痛苦，于是就祈祷佛陀，称念“南无佛”。后来佛陀一一加持，所有人的身体也都恢复了。对于这些，佛陀说：“我从来没有亲自去过，但是我慈悲的力量，他们的身体都已经好了。”

所以，如果我们周围或其他地方，有一些癌症患者或非常痛苦、可怜的人，我们可以通过慈心给他们做加持，或者让他自己祈祷、念“南无佛”。当我们在生活当中遇到特别特别困难的事，好像已经没有办法了，在这个世界上没有任何救护了，如果有这种情况，我希望每个人也要祈祷，念“南无本师释迦牟尼

佛”“南无佛”，这个很容易，一定要一心一意地祈祷，这样的话，很多非常稀有的、想不到的结果也会出现。

面对无常 两手准备

我们住在娑婆世界，现在是健健康康、快快乐乐、幸福美满的，但现在享受的一切都会无常的。我们的身体可能会生病，最后被医院下病危通知：“你现在是癌症晚期，你的身体多处发现癌细胞。”这时，有些人会很痛苦，不过有些人还是很淡定的。

有一次，我从兰州乘飞机到北京，当时我好像是自己一个人，有一个人坐在我旁边，他刚开始不理我，后来对我比较好一点。我们聊天的时候他问我：“您有没有做慈善的想法？”我说：“是有一点。”但是我想，他可能是试探我，就没有真实地跟他说。后来他说：“您有没有去东南亚国家弘法的想法？”

刚开始，我看他可能没有这个能力，就没有怎么理。他又说：“因缘成熟的话可以去一去吧。”后来我发现他确实是很有能力的，这边的很多道友都比较清楚。因为他们公司很多钱花不完，就帮助我这边的一些团队去了泰国、柬埔寨、马来西亚、台湾等很多地方，去的人也比较多，他给我们的帮助还是比较大的。

前一段时间他好像得癌症了，可不是因为给我支持而得的啊（众笑）。他非常的淡定，没有什么痛苦，他说：“我没有任何感觉，这是三宝的加持，唯一的遗憾就是没有好好地修。”我看他也不是假装的。我后来开玩笑说：“哎，你这次还比较不错啊！如果我这样病危的话，不知道会不会这么淡定啊。”我自己也在观察。

所以，有些人修的时间不是很长，但是也许效果比较好，或者他自己心的力量很强，确实能在短短

的时间当中看透整个轮回，真正懂得无常观、生死观等道理，这个时候，即使他身上出现一些状况也是可以面对的。不知道刚才那个病人将来会变成什么样，但现在看来他还是非常的淡定，就像什么也没有发生一样。

其实我很希望，当生活中发生各种各样事情的时候，包括自己或他人身上发现一些疾病、出现各种违缘时，大家都要很淡定！作为一个修行人，这是很重要的。

虽然我自己经常在很多人的当中讲大乘佛法和修行的境界，但是一旦自己身上发生这些事情的时候，也许能面对，也许有一定的困难，不管怎么样，这没有太大关系。希望你们每一个人在遇到这些的时候，能把所修的法用上。有些情况通过慈悲的佛力可以转化，而有些情况是前世的业力现前，但不管怎么样，终有一天我们会离开这个世界，这也并不需要等很长

时间。

我们这里有一个年轻人，应该是很不错的，做过好几次活动的主持人，在上半年突然得病死了。有一次开会的时候，很多道友都说：“某某可以主持吧？”“应该让他来主持，他主持得还是蛮不错的。”我说：“他早就死了，还要让他来主持干嘛？”他们根本不知道，说：“啊？我们怎么没有听到他病的消息，就已经听到他死的消息了？”世间当中的事经常是这样的。

所以，我们生存在这个世界上需要两手准备吧，既有对美好未来的向往和打算，也要时时做好各方面的准备，看这个世界是什么样的，这就是佛教的无常观。

乙十一、宣说二获得之理：

因乘承许如种芽，方便智慧生二身，
果乘承许身二障，遣除依缘悲方便，
实一空性大悲藏，因果二乘同实修。

这里讲，显宗和密宗在承许获得佛果方面有一些差别。

“因乘承许如种芽，方便智慧生二身，”因乘即显宗乘，它承许获得佛果就像种子生芽一样：原来是种子，慢慢变成苗芽，然后开花结果等。在因地的時候，通过修行智慧和方便（即大悲心），获得福德资粮和智慧资粮，并从中产生色身和法身。也就是说，色身和法身是通过大悲心和智慧修出来的，它们之间有能生所生的因果关系。显宗是这样来承认的。

“果乘承许身二障，遣除依缘悲方便，”而果乘（即密乘）承许的是什么呢？就是我们的色身和法身上面有烦恼障和所知障，要通过智慧资粮和福德资粮把

障碍遣除，就像虚空的本性本来是没有什改变的，但是空中的云要依靠狂风来吹掉一样，它们之间是能遣所遣的关系，并不是能生所生的关系。我们本来都是如来，但是在自心本性上面有垢染，就像一个铁块生锈了，我们要把锈去掉。

“实一空性大悲藏，因果二乘同实修。”但在最终究竟实相的意义上，显宗和密宗是一致的，都要修空性大悲藏，即修持空性观和大悲观。空性和大悲心二者叫空性大悲藏。对于这一点，因乘显宗乘和果乘密宗乘是完全相同的，都是同样实修的。

所以，修行虽然有显宗、密宗的差别，但最终也是一致的。在《大车疏》里面引用了《六十正理论》后面的偈颂：“此善愿诸众，积累福慧资，福德智慧中，获得二妙身。”原来法王去印度的时候，去了一个格鲁派的寺院，我记得有一个格西，他的鼻子比较大，看起来特别特别威严。法王先给他们传法，我就

坐在他身边，在法王讲法的整个过程当中，他好像都是特别不高兴的样子。最后要回向的时候，他哪都不看，就念了这个偈颂，我记得比较清楚。后来我每次见到这个颂词的时候，那个格西老人家的面孔就浮现在我的眼前，已经三十多年了，没办法。当时法王养了几只小狗，小狗跑来跑去，有时候到格西旁边拉屎，然后格西就特别不满。（众笑）

颂词中说，在二乘法（显宗和密宗）当中，都要修空性大悲藏，所以这个空性大悲藏也很重要。修空性和大悲不仅仅是藏传佛教的说法，其实汉传佛教也是承认的。《万善同归集》引用了《般若经》中的一句话：

“菩萨成就二法，魔不能坏：一者观诸法空；二者不舍一切众生。”有些人认为，只有藏传佛教才强调大悲空性藏，其实汉传佛教里面也有，上面这句话就讲得非常清楚，因此在这个方面，藏传佛教和汉传佛教没有什么差别。

作为修行人，我们也经常讲，修大悲菩提心和空性的功德非常大，而且在修行二者的过程当中，很多邪魔外道和魔王都不能毁坏你的道心，这也很重要。真正修空性的人、真正修菩提心的人，修行是很顺利的，不会今天做噩梦、明天心里不舒服，“今天我不想看见任何人，我很想一直把自己关在屋子里面……”，现在很多人有各种各样的心理疾病，这些都是修行过程中的障碍。

但是如果修空性的话，就会认为：“一切都是空性的，也没有什么，我想接触和不想接触的人都没有什么。”在空性界当中，显现上全是如梦如幻的，就像《玉琳国师》里面，天仁在梦中见到的中阴身一样，全是幻化的，没有什么，一会儿就没有了。在世俗当中以大悲心来观的话，所有众生都是很可爱的，所以释迦牟尼佛说的这句话，“提婆达多也很可爱，罗睺罗也很可爱”，稍微修过大悲空性藏的人都可以

接受。

但如果自己的心一直约束在一个牛角当中的话，这个人就会经常出现各种各样的道障，所以大家在这方面应该注意。

乙十二、如是修持之摄义：

经说无始善种子，未作本来即存在，
密许本来具三身，遣除客障显密同，
总之经续诸道一，诸成就者说内外，
是故佛子后学者，当勤修持四无量。

“经说无始善种子，”以第三转法轮为主的显宗经典中讲，在我们每一个众生的相续当中，从无始以来都有一个善的种子，我们有时候叫它“善种子”，有时候叫它“如来藏”，有时候叫它“不坏菩提分”等，它有很多很多的名称。

“未作本来即存在，”没有任何的造作，它本来就已经存在了，这在显宗的《如来藏经》等经典当中都讲得非常清楚。

“密许本来具三身，”在密宗当中说，这样的种子实际上并不是还没有成熟，而是每一个人都已经完全具足法报化三身——我们心的本来空性方面是法身，光明方面是报身，这两者无二无别方面是化身，就像大圆满的一些直指窍诀所讲的一样，我们每一个人的心本来具足三身。但显宗不承认这一点，他们只说三身的种子是存在的。

“遣除客障显密同，”不管是显宗的说法还是密宗的说法，都要遣除心上的客尘、障碍，在这方面显密都是相同的。

“总之经续诸道一，”总而言之，显宗的经典和密宗的续部，在最究竟的道理上完全是一致的。

“诸成就者说内外，”因此，诸位大成就者，即莲花生大士以及前辈大德们，把密宗称为内乘，显宗称为外乘。

“是故佛子后学者，当勤修持四无量。”所以，我们后学者应该精勤努力地修持四无量心，不要懈怠。

有一部经典叫做《懈怠耕者经》，是宋朝时候翻译的，这里的“耕者”是指农民。这部经典的内容不多，我以前看过。经中说，有一个农民在耕耘的时候，远远地看到了相好庄严的释迦牟尼佛，这时他想去见佛，但是后来想：“我的庄稼很重要，算了，我现在不空，先把这些全部做完再说。”后来佛陀就微笑、发光等，弟子问其原因，佛陀说：“其实这个农民很可怜，六尊佛出世的时候，他每一次都错过了机会，这次也是一样。”²⁵⁹

259 《佛说懈怠耕者经》：“闻如是。一时佛在罗阅祇竹园中。与大比丘众

有时候，我们想去见一个上师、修一个法，这些事情也不能一直拖，如果想：“我现在忙得很，等以后退休了再去某个地方求学。”“我现在不行啊，工作特别特别忙！”这样的话，可能我们的机会就失去了，就像那个农民，六尊佛啊，六尊佛陀都错过了！所以佛陀说不能懈怠，有机缘的时候要马上去修行。

所以这里讲，我们要精勤地修持四无量心。在精勤修持的过程当中，我们也要知道，显宗和密宗是统一的，这方面有很多很多的理论，我以前也讲过，希

千二百五十人及众菩萨俱。时佛从罗阅祇欲诣舍卫。诸菩萨导前。释梵。被服又见身体如四天王。诸比丘僧悉从佛后。诸天龙神在上供养。去城不远。时有一人在田耕种。遥见如来弟子侍从端正殊妙。威神巍巍容貌殊好。如星中月。奇相众好金光从容三十二相。皆出众好。遥见世尊心便欢喜。欲往诣佛稽首作礼咨受法义。佛世难值时时一现。退自念言。耕地未竟下种未毕。须后闲时乃当见佛。时佛知心发此懈怠。世尊便笑。放五色光。光从口出照十方境界。安隐五道。皆乘光来集会佛所。地狱休息饿鬼饱满。畜生思善人民求度。诸天龙神神听道法。贤者阿难。解了七应义法时节。身与他人即诣佛所。长跪叉手白佛言。何因笑。既笑会当有意。佛告阿难。汝见犁者不。对曰已见。佛言。是人从维卫佛已来。九十一劫于是耕种。每一见佛常自懈怠。选软复后。匆匆耕种生死罪法。不识法犁种无极田。已过六佛不得蒙度。于今见我适发好心。即便变悔欲故懈怠乐种罪根。时人遥闻弃耕及田。来诣佛所稽首佛足。悔过自责。愚痴无知罪过甚重。愿见愍伤原其罪过。蒙冥抵突懈怠来久。唯见原恕济脱生死。佛言。善哉。卿能觉者于法有益。终不为损。佛为说经。示懈怠之垢精进之利。踊跃欢喜立不退转。诸天龙神无央数千。皆发无上正真道意。以故学道常当精进莫为懈怠。宛转生死动有劫数。佛说如是。贤者阿难。诸天龙神阿须伦王。闻经欢喜。作礼而退。”

望大家懂得。如果对显密佛法不懂或者有一些排斥，可能对修行也有很大的障碍。

《妙法莲华经》里面有一个比喻说，有一个人，他家里有个十几岁的孩子走失了，在外面流浪了五十多年，回来的时候，父亲认出了他，但是这个孩子已经根本不认识父亲了。于是，父亲就通过各种方式让他知道自己的身份。因为孩子在外面变成了乞丐，已经过惯了那种生活，父亲就通过让乞丐接近他，通过让他看管财物等各种各样的方法慢慢转化他，最后到父亲接近死的时候，这个孩子才知道：“噢，原来自己是这个家族的。”

所以，其实我们每一个众生都具足如来藏。就像刚才那个孩子，他出生于一个非常富裕的家庭，但是因为他出去流浪了，就忘记了自己的身份。同样，我们众生因为被各种染污阻挡而不认识自己的本性，那么佛陀通过各种方式来次第性地应机施教，最后当我

们认识本性的时候，就像那个孩子知道了自己的家族一样。佛陀通过这种比喻，已经把这个道理讲得非常清楚了。

学习密宗应从基础理论入手

有些人对密宗不一定很清楚，从汉地的历史来看也是这样，所以我希望密宗道友们先给他们弘扬理论，然后再讲一些修法。如果先讲修法的话，容易使人产生邪见。像弘一大师，他刚开始就看一些仪轨，因此产生了邪见，作了很多诽谤；后来他看到了一些理论，尤其是看了《大日经》《苏悉地经》等唐密的几部经典以后，他就很后悔。

后来，弘一大师写了《佛法宗派大概》，这里面其实讲得不多，讲一点禅宗、讲一点密宗、讲一点汉地的各种宗派，好像十种宗派都讲了。当讲到密宗时，他说：我最初看到一些仪轨的时候，对密宗产生

了邪见，后来看到理论的时候，发现密宗是很殊胜的。所以，像弘一大师那样的人，刚开始都对密宗不理解。包括现在我们这里的很多人也是这样，昨天有一个人也在说：“我刚开始对佛法有邪见。”可能他对密宗也有成见吧。现在他发现，原来这些法也是可以修的。

像弘一大师、太虚法师、虚云大师等，刚开始对密宗也有非常大的误解，后来，他们基本上是通过唐密来了解密宗的。但是，唐密到“三武一宗”的时候已经被灭了，后来也没能很好地恢复。但从元朝、明朝，一直到清朝，藏传佛教都在汉地大量弘扬，当然宋朝的时候可能以道教为主吧。

在弘扬佛法的过程当中，人们对一些唐卡、修法等，刚开始不一定能知道其密宗方面的甚深意义。所以，首先要从加行、五部大论、续部开始弘扬，当他们接受了这样的修行方式以后，就能生起真正的

定解。

现在，密宗在汉地也很兴盛，大家也应该很认真地、正面地去弘扬。极少数人去诽谤也没有什么，现在密宗的势力应该还是比较大的，一两个人诽谤的话，可能最后他自己也比较麻烦，不一定能面对所有的人。

《君规教言论》里面说：你如果要诽谤别人的话，要看对方的势力，如果对方的势力很强，最后自己会遭殃的。说实在的，虽然这不是比势力，但是希求真理的人越来越多，他们也是通过智慧来寻找真理的，最后人生完全改变了——密宗的教义在释迦牟尼佛的教法里面，到底属于什么样的窍诀，如此修行会获得什么样的成就呢，很多人是有所感受的。

在今天这一堂课里面，讲到了显密的相同点和不同点，全知无垢光尊者在颂词里面讲得很清楚，讲义

里面讲得不广。作为一个密宗弟子，你刚开始可能有怀疑，但是要通过各种方式来遣除怀疑，这样之后，你将来弘扬佛法就非常方便。如果你一直懵懵懂懂的，那别人问一些比较重要的问题时，你就只能尽量绕开。

那天开“世青会”的时候，有一个法师，有人给他提一些问题，不是密宗方面的，这个法师平时可能不喜欢辩论，当别人拼命问问题的时候，他就绕开话题来说。我们下面有个别人听的时候就很紧张：“再不要绕开，再不要绕开……”但是他就拼命地不好好回答。所以，为了应对不同的场合，我们应该懂得一些道理，尤其是显密圆融的道理，非常有必要精通。

甲十、回向本品善根：

如是寂性之善说，尽除众生心污垢，
令入歧途劣道者，疲劳心性今休息。

“如是寂性之善说，”我们上面所讲的全知无垢光尊者寂静形式的妙语善说，相当于秋天皎洁的月亮。无垢光尊者造这部论的时候可能是个秋天，我们现在讲的时候也是秋天。

前两天到草地上，我说：“藏地的夏天，明年再见！”但明年在不在也不知道，一切都是无常的，如果在的话，明年还想见到。在这里，无垢光尊者也说：“藏地的夏天，明年再见！”因为他看到了秋天的月亮。等会看看晚上的月亮，应该看得到吧？看看秋天的月光到底是什么样的。

“尽除众生心污垢，”无垢光尊者的这个善说相当于月光一样，当月光照耀的时候，人们的心里有一种清凉，所有酷热的烦恼、心里面的污垢、特别烦躁的感觉全部都会被遣除。如果上面的四无量心、利他心真的修得很好的话，很多人一定会很快乐的；如果利他心修不好的话，很多人都非常痛苦。

其实我们很多的痛苦就是自私心，归根结底就是这样的。如果有利他心的话，无论怎么样都是很快乐的。

“令入歧途劣道者，疲劳心性今休息。”所以，这个世间当中很多误入歧途的劣道者、自私者，包括得不到解脱的其他宗教、一些自私自利的宗派，他们的心性是很疲劳的，确实是很累的。

每个人都很辛苦，为什么呢？因为自私心很强，所以就很累、压力很大、很痛苦、很浮躁、很焦虑、很恐惧……这些情况在城市里面已经司空见惯了——很多人说“好累哦，压力好大哦，好伤心，好悲哀哦……”，每天都会听到这些，这都是由自私心引起的。如果我们有利他心的话，无论处在哪里，即使在热地狱和寒地狱当中，也会像在莲花园里一样，很开心的。

所以，我们疲劳的心性通过以上四无量心的妙语会得到休息。当四无量心的月光照耀到每个人的心，人们就像在美丽的花园里面获得享受一样，极其快乐。所以，对真正有利他心的人来说，到处都是花园、到处都是乐园、到处都是快乐；如果是自私心很强的人，就会觉得到处都是污秽不堪，到处都是荆棘刺。所以我们还是很希望大家选择利他心，在有生之年乃至生生世世，尽量通过四无量心来饶益无量无边的众生。

《大圆满心性休息》第七品四无量心解释圆满。

第 46 课

2015 年 9 月 10 日

下面我们讲《大圆满心性休息》的第八品——发菩提心。前面刚刚讲完了第七品——四无量心，修完四无量心之后，就要修真正的菩提心了。这一品就讲修行诸法的根本——愿菩提心和行菩提心，还要讲真实发菩提心的道理，最后回向本品的善根。首先是第一个，修持诸法的根本就是菩提心。

第八品 发菩提心

趋入佛子如海行之发殊胜菩提心品分三：一、修持诸法根本之二菩提心；二、广说真实发心之理；

三、回向本品善根。

甲一、修持诸法根本之二菩提心：

如是善修无量者，修诸法根二觉心。

我们前面讲了善巧地修行慈无量心、悲无量心、喜无量心和舍无量心这四种无量心，善巧地修完四种无量心之后，再修一切成就、一切修行法要的根本，即愿菩提心和行菩提心，或者说胜义菩提心和世俗菩提心。“觉心”就是菩提心的意思，有时候为了控制颂词字数，就说“觉心”。

这个修法是非常重要的。《弥勒请问经》等经典也讲过，修一种法就能弃离一切恶趣、不为恶友控制，还会获得圆满正等觉的果位，这一法是什么呢？实际上就是圆满意乐的菩提心²⁶⁰。所以，在世间所有

260 《大圆满心性休息大车疏》：《弥勒请问经》中云：“弥勒，菩萨若具一法，则弃离诸恶趣、不为恶友所控制、速得无上真实圆满正等正觉佛果。何为一法？即殊胜圆满意乐之菩提心。弥勒，若具此法，则离诸恶趣，不为恶友所控制，迅速成就无上真实圆满正等正觉菩提佛果。”

的修法当中，能真正令人远离一切恶趣、获得善趣的种种功德，并且完全能超越世间的，就是唯一的菩提心。佛经当中也是这样讲的。

在座很多人听过《入菩萨行论》的第一品，个别人可能也听过《学集论》中菩提心的功德，大家都应该知道，修持一切善法最根本的就是菩提心。如果没有菩提心，那么在其他的修行上，你表面上再怎么精进、努力，实际上也不一定是非常有意义的。

所以，修持菩提心是一切功德的根源和根本。佛陀在《华严经》中也讲过：“欲具佛功德，菩萨法藏海，饶益众生故，初发菩提心。”意思就是说，我们要想在很短的时间当中具足佛的功德和菩萨的法藏海（菩萨的一切功德），而且想饶益无量无边众生的话，就一定要尽快地发菩提心。通过发菩提心一定能圆满这些：第一个是“欲具佛功德”，发了菩提心的话，要想具足佛的功德也很容易；第二个是“菩萨法藏

海”，要想得到菩萨的法藏海也要发菩提心；第三个是“饶益诸众生”，想饶益一切众生也要发菩提心。所以“初发菩提心”是很重要的，我们修完四无量心之后就要发菩提心。

以前已经发过菩提心的人要再三地发，每天念发心仪轨的时候都要在诸佛菩萨面前发菩提心；如果以前没有发过菩提心，那么现在就要开始发。这是我们的基本修行。

甲二（广说真实发心之理）分十：一、宣说菩提心利益；二、宣说菩提心之本体；三、发心仪轨；四、三诵之必要；五、当生欢喜心；六、学处次第；七、明示二十堕罪及同分；八、分说护持二菩提心；九、修者补特伽罗之次第；十、修学如来行之方式。

乙一（宣说菩提心利益）分六：一、从三有引向寂灭；二、成为世间之福田；三、增上善根；四、为

诸法之根本；五、遣除苦疾获得智慧光明；六、功德广大。

丙一、从三有引向寂灭：

下面讲真实发菩提心的修法，通过十个方面来宣讲。首先是宣说菩提心的利益，有六个科判。第一个是“从三有引向寂灭”，也就是说，原来三有轮回中的众生，在发了菩提心之后，就已经成了出世间的、趋向寂灭的人了。所以我们要懂得，修菩提心的第一个功德，是能完全超越三有轮回。超越轮回的话，其他方法可能都无能为力，唯有修菩提心才有这种能力和机会。

脱离烦恼三有海，遣除一切畏忧罪，
摧毁业与痛苦行，引导众生趋寂灭。

“脱离烦恼三有海，”菩提心有什么样的功德和利益呢？发了菩提心之后，会脱离贪嗔痴等三界轮回

当中各种烦恼和痛苦的海，这是第一个。

“遣除一切畏忧罪，”发了无上菩提心之后，会远离三恶趣，遣除世间的各种畏惧和罪恶等。

“摧毁业与痛苦行，”更重要的是，菩提心能摧毁无始以来存在于我们相续当中所有业、烦恼和痛苦的因果。

“引导众生趋寂灭。”如果具足了这些条件，无论是任何众生，都有机会从轮回趋向涅槃。

所以我们首先应该想到，修了菩提心之后，以前罪业深重的人、一定会堕入恶趣的人，相续当中的很多罪业刹那就会灭尽。

《入菩萨行论》当中也讲过：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”菩提心像末劫火一样，在刹那间就能摧毁相续当中的一切罪业。当末劫火出现的

时候，世间的一切，包括房屋、树木，全部都会被吞掉，同样的，菩提心会遣除我们相续当中的各种罪业。

而且，如果有了菩提心，就像有了一个护送者，你在轮回当中是不会害怕的，还会具足各种各样的功德。因此我们要知道，要想从三界轮回当中真正出离的话，菩提心是不可缺少的。

大家首先要从理论上明白菩提心的功德。我们现在正在讲《心性休息》的颂词，《大车疏》中引用了《入菩萨行论》为主各种经典和论典的教证，我希望你们再三去思维这些教证的意义。表面上看来，这些是普普通通的语言，但实际上，每一句都是金刚语，对我们相续当中的利他心一定会有增上功德的作用。

如果真正想从三界获得解脱，我们就要发菩提心。《华严经》当中也讲：“欲灭众生诸苦恼，宜应

速发菩提心。”意思是说，如果你想灭除所有众生世间的苦恼，就应该迅速发无上菩提心。通过无上菩提心的力量，自相续当中的很多痛苦也可以灭除。

比如说，如果一个人相续当中的菩提心已经成熟了，那他自己的事情好像就不是什么事了。我们这里有些道友，因为利他心很重，所以从来没跟任何人发生过矛盾或者互相怨恨，因为他们没有自己的事。其实，世间的很多苦恼就是源于自私心，以及对自己非常强烈的保护和执著，这样就可能跟别人发生冲突和矛盾。

我们知道，利他心重的人，自身的痛苦很容易减少甚至是没有。所以我以前也经常讲，凡夫人大多数的眼泪是为自己而流，为众生而流的泪微乎其微。

所以，如果我们想过一个非常快乐、安闲的生活，最好是增上利他心和菩提心。如果你的利他心和

菩提心增上了，即使生活过得再苦，也会觉得很有意义。有时候我们去帮助别人，包括做一些慈善活动，如果当天能帮助很多众生，即使自己再痛苦也会心甘情愿，一点都不觉得痛苦。

如果我们有一种自私的心，那么即使住的房屋或环境再好、再奢华，也会过得不开心。因为一个人有自私心的话，他始终会带有一种烦恼和痛苦。因此，我们要知道怎么引导众生，唯一的方法应该是发菩提心。我们自己也是这样，要想出离三界轮回就要发菩提心。有些人说：“好苦啊！我怎么办啊？”其实，如果你觉得好苦，想从苦海当中解脱出来，就要多发菩提心。

下面讲“成为世间之福田”，有菩提心的人将成为世间的福田。

丙二、成为世间之福田：

虽无现行菩提心，悲心善根日益增，
纵入根本慧定时，智慧方便亦双运。
身语所作皆具义，成为世间应供处。

“虽无现行菩提心，悲心善根日益增，”当一个人真正发了菩提心，虽然从表面上看，这个菩提心并不是很明显，但是福德也会日益增长。

比如说，你平时跟别人一起聊天，或者处于昏厥状态……我们经常讲有五种无心状态，即昏厥、睡眠、无想的禅定、灭尽定，以及天人当中的无想天²⁶¹，其中无想定是因，无想天是它的果。在这些状态当中，表面上看来，你好像没有什么利他心——已经昏厥了，或者在睡懒觉，经常都处于睡眠状态，但是你的福德也在增长。

有些道友特别喜欢睡眠，我相信，他的相续当

261 《大圓滿心性休息大車疏》：“无心五位是指极睡眠无心、极闷绝无心、无想定无心、灭尽定无心、无想天无心。”

中肯定有无伪的、不可退转的菩提心。他自己有把握：“即使我现在睡八个小时、十个小时，相续当中的菩提心也都是增长的。”所以，表面上你睡得特别厉害，比一般人还厉害，但实际上，你的功德是很大的。而有些人非常精进，但是他没有发菩提心，功德也没有那么大。所以说，睡懒觉的这些道友，如果他的相续当中有菩提心，功德就会每天增长，就像把钱存在银行里，利息会不断增加一样。

因此，虽然你没有现行的菩提心，表面上看不是很明显，但实际上，你的悲心和善根都在增长。

“纵入根本慧定时，智慧方便亦双运。”即使你入于根本慧定，也是智慧和方便双运的。包括在空性当中入定的时候，你也没有想“我要去度化众生、我要去度化众生”，你是住在自己的屋子里面“百日闭关”，但在你入定于智慧的同时，利他心的善根也在不断地增长。所以，当时你入定的智慧并不是一个单

空的智慧，而是智悲双运——智慧和方便双运的，它已经成了智慧资粮和福德资粮。

“身语所作皆具义，”所以这样的人，他的身体、语言和心态，不管做什么都具有非常大的意义。

你说话的时候，表面看来可能是非常普通、简单的聊天，你的行为方面，今天去游山玩水，明天去参加世间的各种娱乐活动，但是，如果你的相续当中真正具足菩提心，那你的行为与其他人的行为是完全不同的。你有时可能处于睡眠、昏厥或者其他的无记状态，但实际上，这些都是非常有意义的。

在《华严经》中，佛陀对善男子说，如果一个人发了殊胜菩提心，他的身体所作、语言所说和心里所想就全部是有意义的，全部会成为善法²⁶²。这是非常重要的。如果一个人的相续当中真正有了无伪的

262 《大圆满心性休息大车疏》：《华严经》中云：“善男子，发殊胜菩提心者，彼身所作语所言心所想皆具义，恒时唯成善法。”

菩提心，并且从此一直没有退失，那么这个人无论在什么地方，都会自然而然成就怀业。怀业成就的人，哪怕说一句话都很有分量，很受大家的尊重和恭敬，别人说一百句也不一定能起到相同的作用。

有时候，我们有没有菩提心也可以看得出来。有些人每天一直讲，讲了半天，好像下面都没有人听；而有些人在利他心的驱使下，哪怕是说一句话，整个世界上就有无数的人接受。其实，二者的差别就在于有没有菩提心这个前提和缘起，如果有菩提心，那他起到的作用是非常大的，一切所作都会成为善法。这是很重要的。

所以在座的人，首先看自相续当中能不能生起无伪的菩提心，如果能，那你的身语意都是非常有意义的。当然，你发了菩提心之后去念经、度化众生、帮助别人就不用说了，这是公认的三门的善法。即使你没有这样明显的行为，只是一般的说话、做事，处于

非常普通的状态，但实际上，这些也都会成为善法。就像《入行论》当中所讲，即使处于睡眠和放逸状态，你的善根也会日益增上的²⁶³。

“成为世间应供处。”而且，发起了菩提心的人会成为世间的应供处。天人供养你也是可以的，人间的大施主们供养你一百块钱、两百块钱、一万块钱、三万块钱也是可以的——如果你相续当中真的有菩提心，那接受这些纸票也没有什么，即使把世间当中所有的金银财宝供养给一个菩萨，也是值得的。

如果你相续当中没有菩提心，就很难接受供养。有时候我们会说：“这个供养我不能接受。”自己心里也比较虚，心想：“我相续当中既没有菩提心，也没有清净的戒律，如果接受这些供养，以后可能要去偿还，这样还是有一定的困难”。如果自相续当中有

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

菩提心，那人天等所有的众生来供养和帮助，也是可以接受的。

在《杂譬喻经》中有一个公案，我好像讲过吧。有一个老比丘，他是阿罗汉，还有一个人是小沙弥，有一次，这两个人一起到外面去，当时老比丘的行李比较多，就让小沙弥帮他背着。这个小沙弥的思想比较复杂，他一开始想：“所有功德的根源就是菩提心，我从现在开始一定要度化无量无边的众生。”这时，老阿罗汉用他心通知道了，他想：“我的东西不能让他背，因为他的相续当中有菩提心。”于是马上把他的行李拿过来自己背。

过了一段路，那个小沙弥的菩提心就退了，就像现在有些世间人一样，一会儿有信心，一会儿就没有了。小沙弥想：“发菩提心是很难的，要在这么长的时间当中度这么多的众生，不行不行，我没办法发菩提心，还是自己解脱吧。”这时老阿罗汉一观察：

“噢，他现在可以背我的东西。”然后就要求小沙弥背行李。

又过了一段路，小沙弥又发起菩提心了，他的心就像我们现在的有些人一样，一会儿说：“我能背诵，我能背诵。我要住在学院里面，永远也不会离开的。”过一会儿又说：“不行不行，我要走了。我不想背书，我不想闻思，我今天就要走。”“不行不行，我不能过去，我还是要参加学会，永远都待在这里！”有些人的心态在一天当中也是变来变去，就像春天的天气一样。当时那个小沙弥也是这样的，不一会儿他就又发起菩提心了。这时老阿罗汉一观察，又害怕了：“噢，不能让他背我的行李。”他就这样辗转，一会儿让小沙弥背，一会儿不让他背。

最后，这个小沙弥有点纳闷：“老和尚怎么这样啊？一会儿让我背这个东西，一会儿又不让背，一会儿又让背，这是怎么回事？”后来，老和尚就把真相

告诉了他：“你相续当中生起菩提心的时候，我不敢让你背；你没有生起菩提心的时候，我就让你背。因为你真正生起菩提心的时候，就成了人天的应供处，不能由我来让你做这些事情啊！”

所以，道友们想让身边的人端茶、做一些承侍的时候，先看看这个人有没有菩提心，没有菩提心的话，就尽量地使用他们——该做；如果他们有菩提心，那即使身份再怎么样，都不敢让他们做。我身边有一些人做事，我有时候真的害怕：“这个人的相续当中可能有菩提心啊，我让他做的话，就像乞丐让国王做事情一样，不太好。”

因此，有菩提心的人是世间的应供处，大家应该这样来理解。

丙三、增上善根：

余善果劣将殆尽，发心摄善不尽增，
犹如水入澄清海，良田庄稼极茂盛。

“余善果劣将殆尽，” 如果一个人具有菩提心，他相续当中的善根就非常容易增长。没有被菩提心摄持的善根，它的果比较低劣，成熟一次就殆尽了，再也没有办法增长。

“发心摄善不尽增，” 但是，以菩提心所摄持的善根不但不会灭尽、耗尽，还会与日俱增、越来越增长。

“犹如水入澄清海，” 就像一滴水融入了大海，在大海没有灭尽之前，这个水滴也不会灭尽。这是一个比喻。

“良田庄稼极茂盛。” 还有一个比喻，就像种在肥沃土壤当中的种子，它会茁壮成长，结出的果实也不容易消失。同样，我们发了菩提心以后，获得的善

果和功德也不容易灭尽。

佛陀在《弥勒请问经》当中也讲过，流入大海的水即使过了很多劫也不容易消尽，同样，以菩提心摄持的善根，乃至菩提果之间也不容易耗尽²⁶⁴。这句话很重要。

我们现在做善事的时候，开头发一个菩提心，结尾做一个回向，这样的话，即使我们凡夫人在做善事的时候经常生嗔恨心，经常出现一些摧毁善根的因，但是以菩提心摄持的善根不容易耗尽。

以三殊胜摄持的善根到底会不会耗尽呢？讲《入菩萨行论》的时候，讲到了很多智者对此的辩论。而《弥勒请问经》当中说得非常清楚：就像河水流入大海，在大海没有穷尽之前，河水也不可能穷尽。比

264 《大圆满心性休息大车疏》：《弥勒请问经》中云：“弥勒，譬如，流入大海之所有水经数劫亦不尽，弥勒，如是为发心所摄之善法直至成就无上正等菩提之间不会耗尽；弥勒，又譬如，肥沃土壤可令任何种子茁壮成长，如是以菩提心所摄之善根亦将不断增上。”

如我们的色达河、喇荣山沟里面的水，如果流入了大海，在大海水没有干之前，这些水也不会干。

同样，我们现在很微小的一个善根，比如听法、用转经轮、修加行，如果刚开始发一个菩提心——我今天要为了一切众生而做这个善事，那么这个善根就已经被菩提心摄持了，以菩提心所摄持的善根就像钱已经存在了银行里面，那就不容易被外面的盗贼偷走。这个比喻也是很重要的。

而其他的善根很容易耗尽，《入菩萨行论》当中也说：“其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。”其他的善根就像芭蕉树一样，果实生完就没有了，而菩提心的树会永恒地生果，不但中间不会消失，更重要的是，它的善根会越来越增长。因此，以后大家修行善法的时候要懂得用三殊胜来摄持。总的来讲，在大乘佛法当中，这一点是很重要的。

像汉传佛教等也经常讲菩提心，但是在具体修法和实际操作上，我觉得有点缺。有些人会说：“你们多发菩提心，好好地修行啊！”这样光说一下可能不行的，“多发”是在哪些情况下发？在藏传佛教里面很明确地讲了三殊胜，无论做任何善法，首先都要发这颗心，这样的话，菩提心已经摄持了这个善根。这既符合《华严经》《弥勒请问经》等经典，又符合传承大德们的窍诀。

现在很多人经常问：“为什么汉地现在有这么多年轻人学藏传佛教？”我经常在不同场合回答：“其实这些人都是有智慧、有知识的，藏传佛教的逻辑推理、窍诀次第非常清楚。”现在很多人哪怕只学了一两部论典，基本上也对自己一辈子该怎么修行一目了然——这条路非常明显，即使没有其他善知识的引导，自己也明白该怎么做。

所以，现在很多人学藏传佛教并不是盲目的，学

习藏传佛教也并不只是一种暂时的热潮，将来很多人在心里产生的修行定解会越来越坚固。

让修行成为习惯

光在口头上说“多发菩提心，你也发菩提心，菩提心很好”，或者光引用一两个佛教的教证，还是不够的，还要在实际生活中串习。每天早上起来的时候要发个菩提心：我今天的所做都是为了一切众生成佛！这用短短的时间就可以，起来之后，该念的经还没有开始念之前就这样想，到一定的时候就会习惯了。晚上睡觉的时候想：我今天做的所有善根都回向给老母有情，愿他们离苦得乐。稍微在心里面想一下，从开始到最后，在短短的一两分钟之内完成这种观想，这就是一个非常重要的修行。如果你一生都是这样修的话，久而久之就成了自然而然的事。

其实人的很多行为都是依靠一种无形的力量。比

如说，我刚开始拿念珠的时候经常忘，有时候还弄丢了，但后来有一次，法王说：“作为一个修行人，如果连念珠都忘了带在身上，那就非常惭愧。”我记得有一次，学院的几个负责人在法王的窗户旁边，中午的时候，法王一个一个地检查、一个一个地问：“你的念珠带在身上没有？”从此之后，我自己好像有了一种很强大的力量。现在不管到哪里、不管怎么样，如果念珠没有拿，稍微走了一两步，就觉得好像丢了什么东西一样。

其实我们修菩提心也是这样，如果你已经习惯了早上起来修菩提心，习惯了每一座的修行，就一定会有一种自然而然的推动力，这种动力对自己的成就非常有利益。

以前我们要求大家念经的时候拿转经轮，现在在学院时间比较长的老道友，去听课的时候基本上不会忘记拿转经轮，以前忘过很多次。我看这里的道友

们，包括菩提高级班的道友，没有拿转经轮的是很少很少的。

人在修行的过程当中，刚开始需要勤作，慢慢到最后，不管是身体、语言，还是心里的修行，都有一种自然而然的习惯，这叫做修行的成熟。

丙四、为诸法之根本：

诸法根本大悲心，于世间亦多乐果，
寂灭自性大觉因，故当勤发珍宝心。

“诸法根本大悲心，于世间亦多乐果，”这里说，一切修行的根本其实是大悲菩提心。修了大悲菩提心之后，不说出世间无量无边的功德，即使住在人道、天界等世间当中，也具有许许多多快乐的果报。因为我们有了利他心的话，在世间当中无论过什么样的生活，都会非常顺利、快乐、幸福。

“寂灭自性大觉因，故当勤发珍宝心。”菩提心真正的自性是寂灭的，是大觉悟的因。所以，我们应该在有生之年想尽一切办法，首先一定要让菩提心在自己的相续当中生起来。

现在很多人也很重视菩提心。刚开始时，我经常遇到一些佛教徒，他们要求加持的时候会说：“您给我加持一下，我要多赚钱。”“您给我加持一下，我家里的老公……”很多人对这方面关心得比较多一点。我自己感觉，很多人自从学了《入菩萨行论》之后，都会有意、无意地说：“我相续当中要生起一个无伪的菩提心！”他们对无伪的菩提心就比较关心了。这很重要，如果相续当中有个很好的菩提心种子，那利他的行为自然而然就会出现，这是一种因缘关系。

所以大家要知道，菩提心是一切利乐的源泉、一切功德的源泉，有了菩提心，其他世间、出世间的功

德都容易生起。

《佛说华手经》中说：“世间出世间，一切诸乐具，当知此等事，皆因菩提心。”一切世间和出世间安乐的根源，实际上就是菩提心。因此，哪怕你吃饭时吃到了喜欢的苦瓜、西红柿或罗汉菜，所得到的快乐和幸福，也跟修行利他心有一定的关系。

出世间三菩提最初的因缘，都跟菩提心有密切关系。如刚才所讲：“世间出世间，一切诸乐具，当知此等事，皆因菩提心。”我们应该知道，世间、出世间一切安乐的因都是菩提心。

今天我们没有 PPT 啊，所以就看你们的听写能力了，听写能力好的话就写下来。因为我的普通话比较不错（众笑），所以你们写起来可能没有什么困难，我看你们写得也不错，你们的听力也不错。

丙五、遣除苦疾获得智慧光明：

下面说到，菩提心能遣除一切痛苦，也是得到光明智慧的根源。

此心增福如意瓶，治愈众疾之妙药，
智慧日轮除恼月，亦如虚空无垢染，
功德无量如群星，恒时利乐之自性。

“此心增福如意瓶，”菩提心相当于能增长一切福德和财富的如意瓶，如意妙瓶能赐给众生许多快乐和财富。

“治愈众疾之妙药，”菩提心就像能治愈世间各种疾病的妙药一样。

《华严经》中讲了很多比喻：菩提心犹如大地，菩提心犹如日轮，菩提心犹如月光，菩提心犹如妙瓶，等等。

“智慧日轮除恼月，”菩提心能遣除众生心里的各种障碍和黑暗，就像日轮一样；菩提心能遣除我们相续当中的很多烦恼和酷热，就像清凉的月光一样。

“亦如虚空无垢染，”在这个世界当中，菩提心能给大家提供自由自在的空间，相当于虚空一样；菩提心无有任何垢染，或者说，菩提心如同无有垢染的虚空，这样一起解释也可以。

“功德无量如群星，恒时利乐之自性。”总而言之，菩提心有无量无边的功德，就像虚空中的繁星，具体数量不可描述；菩提心会给众生带来各种各样的利乐。

寂天菩萨也经常讲：“灭死胜甘露，即此菩提心，除贫无尽藏，即此菩提心……”讲了菩提心的很多功德。《华严经》中也讲：“彼心功德藏，说之不可尽。”菩提心是功德藏，它是不可言说的。

所以在修学过程当中，谁的相续中具有菩提心，那么他的修行是很好的；谁的相续中如果没有菩提心、大悲心，也许他的修行不一定很好。

以前我们讲《前行》时也讲过吧，当时仲敦巴尊者遇到卡隆巴格西的一个弟子，仲敦巴就问：“三同门中的博朵瓦格西在做什么？”他说：“博朵瓦格西每天都在讲经说法，天天跑来跑去，今天在这里讲个课，明天在那里讲个课。”仲敦巴说：“噢，这也是很好的，还算可以。普穹瓦格西在干什么？”那人回答：“普穹瓦格西在修佛塔、造佛像，每天都是装藏，一直在这方面发心。”

有些道友也特别喜欢今天化缘、明天化缘，我希望，大家为了长期地弘扬佛法，即使有好心也不要以个人、学会或佛学院的名义去化缘。现在还有很多人以自己上师的名义去化缘，其实真正令上师欢喜的根本因不一定是人民币、阿莫日嘎咕噜木 (ཨ་མོ་རི་ཁ་གུ་ལུ་མུ་)

མོ) ²⁶⁵，而是要好好修行，对吧？如果上师是一个上等上师，他一定会喜欢修行、喜欢菩提心。你好好修了一百天菩提心的话，上师肯定欢喜，超过接受一百万人民币的供养。如果你菩提心修得不好，有些行为反而导致很多人生起邪见的话，恐怕是不行的。

其实现在，我们藏地很多寺院和学校的条件应该还是比较不错的，在七八十年代的时候条件都比较差，现在还算是可以了。所以，现在大家都要修行，应该把目光放在修行和利他上面。如果自然而然有一些财富，自己也没有什么压力的话，我也不会否定，各个上师有什么样的弟子都可以。但是我们要求，在学会当中，不能以包括我在内任何上师的名义去化缘、做各种介绍——今天在这里修塔、明天在那里放生等，这样也不是很好的，大家一定要注意、掌握分寸。

我刚才说到，仲敦巴问：“普穹瓦在做什么？”

265 美元。

卡隆巴的弟子说：“他天天都在做佛塔、佛像，特别特别忙！”仲敦巴说：“也很好，这也是个修行，也算可以的了。”他没有显得最高兴。

仲敦巴尊者又问：“贡巴瓦在做什么？”卡隆巴的弟子说：“贡巴瓦天天闭关修行。”仲敦巴说：“也好，这样也还不错。那你们的上师卡隆巴在做什么？”因为他是卡隆巴的弟子，他回答：“卡隆巴上师莫名其妙的，每天用披单蒙着头，到一些蚂蚁穴那里，天天都在哭。”然后仲敦巴就显得非常高兴，连忙合掌：“噢，非常了不起，非常了不起！他这样哭的话是最好的。”

所以我看到很多同学哭的时候，都觉得他们非常了不起，因为他们对众生起了悲心。尤其是一些女性，有时候眼泪是比较多的，清澈的“水晶念珠”一颗颗地掉下来，一般来说，108 颗是比较吉祥的数目，而有些人在半天当中不断地掉下泪珠，可能有

8008 顆。

当时仲敦巴为什么显得非常高兴？就是因为他觉得卡隆巴对众生生起了悲心，真正在修菩提心，因此跟三同门相比，最令仲敦巴高兴的就是卡隆巴。当然，如果有菩提心的摄持，讲经说法、修三宝所依、修行也是非常好的，但是直接关心众生是非常重要的。

所以，用菩提心摄持的善法，功德是最大的，大家一定要记住。

丙六、功德广大：

下面讲菩提心的广大功德。今天我们会把菩提心的功德部分讲完，对于《大车疏》中的教证和道理，希望你们很认真地看，以欢喜心和恭敬心来看，因为我们在有生之年遇到这样的论典，是非常非常有意义

的。有些人可能喜欢看一些小说、电影、连续片，表面上看，这些很吸引人，但是在净化人心方面，这些不一定有意义。

所以，我们的修行要清静、要努力，不要挂一个名字，永远都没有什么进步、没有什么进展，这样的修行人应该是非常值得惭愧的。你既然加入了这个团体，就要有一些进步。上等的修行人每天都有进步，中等的修行人每个月都有进步，下等的修行人每年都有进步。所以，我们千万不能一年比一年差、一天比一天差，刚开始非常精进，白天吃饭的时候都说：“哇，不行不行，我要修行！”后来就慢慢把所有的刹车都放松了，这样可能不行的。

菩提心之福德云，不可思议无有量，
如来功德极稀有，广如法界无边际。

“菩提心之福德云，不可思议无有量，”菩提心

的功德是功德云，是不可思议的，哪怕在一个小时、一分钟当中，你相续当中真的生起菩提心的话，即使是如来在多生累劫当中也无法宣说和衡量这种功德。

“如来功德极稀有，广如法界无边际。”如来的功德不可思议，菩提心的功德也不可思议，如同法界一样。法界是广大无边的，虚空也是广大无边的，众生也是无量无边的，所以，菩提心的功德也是无量无边的。我们要知道这是非常重要的。

《大车疏》里面引用了《无边法门经》中的一个教证，这个教证很好，当时佛陀跟梵天说，有三种法功德非常大，哪三种法呢？第一个是发无上圆满的菩提心；第二个是受持正法，我们经常说“受持正法”“受持大乘妙法”“受持善逝的妙法”，这个功德非常大；第三个是如理如法地修行自己所闻过的法²⁶⁶。

266 《大圆满心性休息大车疏》：《无边法门经》中云：“梵天，有三法是对如来

意思就是说，第一，发菩提心的功德是无法衡量的，大家在以后的日子里要尽量发菩提心；第二，我们要尽心尽力地受持大乘佛法，比如说每天念《金刚经》《心经》，每天给别人传讲佛法或者自己去听课，这些都是受持大乘法——我们先发无上菩提心，然后尽量在生活当中受持大乘法，这是第二种具有不可思议功德的法；第三，对于你所听受的法，无论是空性方面还是大悲菩提心方面，都要尽量地在生活当中修行。

有时候修行确实比较难，但是你要长期地修，如果从刚开始就一直串习的话，到最后修行会很好的。我经常看到，有些学员刚来的时候什么道理都不懂，好像离佛法特别遥远，但是在短短的时间当中，他进步得特别快；而有些人刚开始还比较不错，但慢慢

之无上供养、承侍，福德无量。何为三法？即发无上真实圆满菩提心、受持诸善逝之正法、如理修持所闻之法义。梵天，此三法是对善逝之无上供养、承事。梵天，设若如来寿住数劫，此等真实供养之异熟亦会耗尽，而此三法之福德利益不会耗尽。”

地，好像越来越离谱，最后就变成了“法油子”“老油条”。有些人喜欢吃老油条，但是这个“老油条”到最后会怎么样，大家都知道。

在刚开始的时候，有些修行人还没有习惯去修行所闻的法，会有一定的困难。因此，希望大家经常思考一下《无边法门经》中的教证：修菩提心的功德是不可思议的，受持大乘佛法的功德是不可思议的，还要修行所闻的法，功德也是不可思议的。也就是说，自己所听过的法要去修行。比如说，你在上师面前听过菩提心的功德，听过空性的功德，听过释迦牟尼佛修法仪轨等很多法，这些法要在生活当中去修行。而且，修行的时间不是两三天，也不是两三年，而是从有生之年到获得菩提果之间。我们要有一种长期修行的精神，这样的话，确实功德非常大。

《月灯经》中也说：在俱胝那由他刹土当中，恒时用各种供品供养诸佛菩萨，功德本来是非常大的，

但如果有人在短短的时间当中修慈悲菩提心，功德是更大的，前者完全不能与之相提并论²⁶⁷。

《德施请问经》中也讲，如果用七宝供养如来，功德当然是非常大的，但如果有人合掌、相续当中发起殊胜的菩提心，那他的功德已超越了用七宝供养如来的功德²⁶⁸。

因此有时候，我们拿一点供品来供养也可以，这也是一种供养——拿一条哈达、拿一百块钱，或者拿个海螺、曼荼盘，自己认为非常了不起：“啊，这就是一百块钱！你看这是钱啊，不是一般的東西啊！这在世间当中比菩提心还重要。”一方面，对有些人尤其是没有钱的人来讲，这张红色的东西可能是很重要的；另一方面，如果真正要在自相续当中积累善根的

267 《大圓滿心性休息大車疏》：《月燈經》中云：“俱胝那由他剎土，所有無量諸供品，恒時以此供聖士，不及慈心之一分。”

268 《大圓滿心性休息大車疏》：《德施請問經》中云：“佛剎遍七寶，誰以此供養，世間之怙主，誰人作合掌，發起菩提心，此供勝前者，福德無邊際。”

话，短暂地修慈悲菩提心确实是功德更大的。

因此，我们在取舍的过程当中，不得不重视如来的圣教之义，应该以圣教量来确定、取舍善恶因果，这也是很重要的。

与菩萨结缘之利益

一个相续当中真正有菩提心的菩萨，众生跟他结上任何缘，他都会是众生获得巨大功德的源泉。《大车疏》里面引用了一个《宝积经》的教证说：如果一个人有菩提心的话，那么别人对他产生贪心等烦恼也是有意义的。

以前有一个婆罗门女，她看到一个相续当中具有菩提心的圣者出行化缘，就对他产生了极大的贪心。贪心本来是烦恼心，可当她离开世间以后，却转生到了三十三天。她用天眼一看，发现自己在人间的时

候，对某个菩萨产生了一种非理作意的贪心，按理来讲，这种贪心是堕地狱的因，不会依此而转生善趣，但因为对境是菩萨，所以自己在对他产生了这样的心以后，也获得了转生善趣的功德²⁶⁹。

由此不难看出，如果一个人真正具有菩提心，那么任何一个人即使对他生起了贪心或嗔心——只要结上了缘，不管是善缘还是恶缘，都会获得安乐的源泉。即使对他有损害，也会变成令自己快乐的因。

因此，相续当中真正具有菩提心的人，谁见闻接触他都会得到利益；哪怕他只是到一个地方去，对那里的人们来说，也是很有意义的。我经常想，法王如意宝确实是当代了不起的大菩萨，他去过的一些地方，即使没有在那里传承佛法，光是加持过，在今天

269 《大圆满心性休息大车疏》：《宝积经》中记载：“昔日有一位乐生菩萨相貌庄严，令人见而生喜。一次，他于舍卫城化缘时，商主之女胜德母见到他后欲火中烧，以致于命绝身亡，死后转生于三十三天，当时成为天子的他回忆起前世，不禁暗想：奇哉！以贪心而视菩萨，竟然也能获得如此异熟果报，更何况说以信心目视、供养菩萨呢？于是他于五百天人眷属一起来到乐生菩萨前供养鲜花。”

看来，那里的众生也都得到了非常珍贵的利益。

我在想，在我们藏地，原来法王专门去过拉萨、青海和康区，也去过汉地的很多城市。我现在有种感觉，也许是自己夸张吧，但你们用智慧去观察我所讲的道理，可能也会发现：他老人家去过的地方，很多佛教徒在正知正见、弘扬佛法以及对善法的意乐等方面，因缘是比较特殊的。

所以，我们作为一个后学者、上师的“小擦擦”，无论到哪里去，都要发愿利益那里的众生。比如说让我去一个国家，也许那个地方的佛教不一定很兴盛，但是我到了那个国土的时候，要念三遍《怀业祈祷文》，念一些《普贤行愿品》，希望诸佛菩萨加持那个地方，让很多众生的善根早日成熟——我们发一些相似的愿吧，虽然暂时没有办法真正做到。

法王以前去过很多地方，他老人家说：“即使我

没有时间传法，也要到那里去看一下。”当时自己跟着法王一起去，也不知道其中的密意，到现在过了十年、二十年，法王已经圆寂了这么多年的时候，好像才明白：“噢，原来他老人家去的话……”其实当时，交通等很多方面都有一定的困难，但是他老人家为了众生，从来都没有想过：“我累啊，我苦啊！”到后来年龄非常大的时候，上师走路、坐车都很不方便，但是为了讲经说法、弘法利生，再怎么样也都心甘情愿地去。

我自己认为，我们很多后学者应该把上师如意宝作为精神的榜样。所以我希望，在座的出家人和在家人，为了弘法利生，不要想“我累了”，“别人对我诽谤，别人对我有一些闲话”，不要想很多自己的事情，而要想：“我如果想一心一意利益众生的话，就要去做。”但做的过程当中需要有善巧方便，不要得罪所有的人，如果发心一两天就得罪所有的人，也不

是很好的。

具有善巧方便的同时，要尽量去发挥自己的力量。这样以后，就像《现观庄严论》最后讲事业的时候所说，将有些众生安置于因地，有些安置于果位——我们现在可能没办法把大多数众生安置于果地，但是可以将他们安置于因地，哪怕是在他的相续当中种下一个善根，也是非常有意义的。

有些人看到牦牛的时候，就拿个转经轮，念“嗡玛呢巴美吽”，跟它说：“哎，牦牛，你要听好，我给你讲经说法，嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……”我看到有些道友对牦牛也边转转经轮边“讲法”。牦牛本来也比较笨，它根本就无动于衷，然后那个道友就说：“哎，你应该遵守闻法的规律，你懂不懂？”然后他就开始讲闻法规律。（众笑）

第 47 课

2015 年 9 月 14 日

下面我们讲《大圆满心性休息》当中的发菩提心，其中“宣说菩提心之本体”又分七个方面，首先是“总说愿行菩提心”。

乙二（宣说菩提心之本体）分七：一、总说愿行菩提心；二、广说各自之自性；三、愿菩提心之利益；四、相应之比喻；五、行菩提心之利益；六、圆满资粮之理；七、当生欢喜之理。

丙一、总说愿行菩提心：

发心为利无量众，欲获真实正等觉，
此心可分为二种，即是愿行菩提心。

意乐发愿实际行，犹如欲行与正行。

“发心为利无量众，欲获真实正等觉，”在座很多人以前听过大乘佛法，基本上都清楚发菩提心的本体是什么。实际上，发菩提心就是以大悲心缘无量无边的众生，并且愿自他无量众生断除一切障碍，获得如来正等觉的果位。因此，以大悲缘众生、以智慧缘佛果就是菩提心的本体。

“此心可分为二种，即是愿行菩提心。”菩提心可以分为两种，一种是愿菩提心，一种是行菩提心。

“意乐发愿实际行，犹如欲行与正行。”什么是愿菩提心呢？愿菩提心就是一种意乐，不是以实际行动去做，而是在心里发愿。

而行菩提心是实际去做，不但有发愿，还有真正的行为。就像我们去拉萨、去北京、去美国，首先要发愿去那里，之后还要正式地启程——所有的行李都

已经准备好了，然后就开始出发，这是正行的开始。这就叫做行菩提心。

《现观庄严论》当中也讲：“发心为利他，求正等菩提。”这是非常著名、非常重要的偈颂。由此可见，什么是发心呢？实际上就是一颗利他的心。利他的心可以分为两种：一种是带有行为的，叫做行菩提心；一种仅仅是一种意乐，叫做愿菩提心。

当然，菩提心还可以分为胜义菩提心和世俗菩提心、凡夫的菩提心和圣者的菩提心。在《现观庄严论》和《经庄严论》中，从发心层面讲了资粮道到无学地之间的二十二种菩提心，以二十二种比喻进行了说明²⁷⁰。总而言之，所谓的发心实际上就是为了利益一切众生。

270 《大圆满心性休息大车疏》：按照地道分界有二十二种比喻发心，依据《慧海请问经》中所说之义于《现观庄严论》中云：“如地金月火，藏宝源大海，金刚山药友，如意宝日歌，王库及大路，车乘与泉水，雅声河流云，分二十二种。”

《华严经》中也讲：“不为自身求快乐，但欲救护诸众生……”不想自己获得快乐，而是想尽一切办法救护所有的众生。我们以前经常引用的“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”也是《华严经》中的偈颂。因此，我们的所作所为不是为自己求安乐，而是为了让众生获得安乐。

这样的菩提心依靠什么而产生呢？《宝篋经》中讲：“若信佛佛法，信无上菩提，信诸佛子行，生起智者心。”“生起智者心”，就是生起菩提心的意思。这个偈颂是说，当我们信了佛法和佛陀的行为，信了无上菩提和佛子的行为——有了这样的信仰之后，才能真正生起无伪的菩提心。

我们讲《经庄严论》的时候讲过，菩提心还会依靠道友和善知识的外缘而生起，以助因、根本力、闻力和善习力，生起稳固或不稳固的菩提心²⁷¹，有很多

271 《大圆满心性休息大车疏》：《经庄严论》中云：“友力因根力，闻力习善生，

产生菩提心的方法，我在这里就不多讲了。

总而言之，在座各位要真正懂得菩提心的话，就要学习《入菩萨行论》和《学集论》，这非常重要；还要学习《大乘经庄严论》和《现观庄严论》；更重要的是，要学习《大圆满心性休息大车疏》，这里引用了很多前辈大德的教证，无垢光尊者还用自己的智慧描述了菩提心的本体、产生和分类，比如菩提心在不同地界当中是如何分的，等等，这些都讲得比较清楚。

下面是“广说各自之自性”，即愿菩提心和行菩提心的自性分别是什么。

丙二、广说各自之自性：

愿心本体四无量，行菩提心许六度。

不坚及坚固，说他示发心。”

“愿心本体四无量，”无垢光尊者在其他教言当中也讲了，愿菩提心实际上就是前面讲的慈无量心、悲无量心、喜无量心和舍无量心这四种无量心，因为四无量心是广大的发心。

“行菩提心许六度。”行菩提心实际上是六度万行，即真正行持从布施到智慧之间的所有行为。

所以，在座各位首先应该依靠四无量心发无上菩提心，然后在实际行动当中去布施、持戒、安忍等。在行持这些的过程中，大家有时会觉得比较累、比较辛苦，但是在漫长的菩提之路当中，千万不能遇到一点点事情就心生厌倦，一定要有一种坚强的韧力。

而且在行持菩提心的时候，最好是全面地去学。有些人在修行过程中只喜欢做一件事情，比如只喜欢独自一人在寂静的地方安住，而对广行布施，在社会大众中弘法利生等方面都没有兴趣。这跟个人的性格

和兴趣有关系，但我们还是要培养大乘的行为，从布施到智慧之间的六度万行都应该尽量行持。

《法苑珠林》中有一个公案。有两个比丘，修行都很不错。一个比丘在自己禅修的基础上，特别喜欢到外面去做一些大布施；而另一个比丘只喜欢禅修，不愿意做其他善事。当他们离开世间之后，生前爱做布施等善事的人转生为一个非常有钱的长者之子，而那个只爱禅修的人则转生为他们家里的奴婢之子。后来，长者的儿子出去时经常带着奴婢的儿子。

奴婢的儿子因为前世修过禅定，于是以智慧知道了自己的前世，发现自己当时只是参禅，什么世俗善根都不做。于是他就忏悔，觉得自己以前的修行不全面，应该像长者之子一样全面地去修。

有些人可能会说：“我喜欢这个，不喜欢那个。”但这不是我们喜欢不喜欢的问题。对于六波罗

蜜多，以前不喜欢布施的也要尽量去布施，以前不喜欢持戒的也要尽量守持戒律，以前不喜欢修安忍的也要尽量修安忍……从这些方面串习的话，每个人的修行应该会圆满的。

所以，修持行菩提心的时候一定要修六度万行，不应该喜欢其中一个就只做这一个，其他的不喜欢就不管了。

下面说愿菩提心的功德。

丙三、愿菩提心之利益：

何人俱胝数劫中，供养无量数佛陀，
仅仅为求自利益，福德不及愿发心。

如果有人在千百万俱胝劫中供养无量无边的佛陀，仅仅为了利益自己——我要获得佛果、我要获得成就、我要功德圆满……以这种自私自利心供养佛陀

所获得的福德，根本比不上短短时间当中发愿菩提心的福德。

《涅槃经》中讲：“何人一刹那，观修菩提心，彼之诸福德，佛陀不能量。”如果有人在一刹那间观修菩提心，其功德是非常非常大的，连佛陀都没办法衡量。《涅槃经》中还讲，如果一个人在有生之年，以七宝等无量供品供养一切佛，其功德根本比不上一刹那观修愿一切众生获得安乐的愿菩提心的功德²⁷²。

在很多传承当中，尤其是在汉地和藏地，人们很喜欢供佛，但是不太愿意安住下来修菩提心。虽然供养佛的功德也非常大，但是跟修菩提心相比，差别还是比较大的。

有一部经典叫做《佛说无畏授所问大乘经》，

272 《大圆满心性休息大车疏》：《大涅槃经·法门品》中云：“若人有生年，以无量七宝，卧具及神馐，供养一切佛，不及一刹那，为众发愿心，福德无有量。”

其中说：“若人于河沙，等数诸佛刹，满以七珍财，供养正等觉……”如果有人在等同恒河沙数的刹土当中，用七宝供养无数如来，功德是不可思议的。但是，“若人但合掌，归向菩提心，此胜供养因，超过诸供养。”一个人单单合掌，在家里好好观修菩提心，这个殊胜的功德远远超过在恒河沙劫中供养如来的功德。

学院的道友现在在闭关修行，我们对外面也提倡“百日闭关”“百日放生”，全部是“百百百”。“百日放生”的功德也非常大，但更重要的是用菩提心来摄持。在“百日闭关”的过程当中，我也特别强调，大家每天都要观修菩提心。修菩提心是很容易的，大家不应该不懂——修愿一切众生离苦得乐的愿菩提心，以及在实际行动中，哪怕是一件很小的事情也尽心尽力去做的行菩提心，并不是特别困难。

祈祷上师获成就

希望大家一方面好好地修菩提心，另一方面，在修行过程当中也要祈祷上师，这是很重要的。米拉日巴尊者说过：在具有证悟的上师面前，具有信心的弟子做祈祷的话，修行自然而然会成功的。这是米拉日巴尊者的原话。

所以我们修行的时候要经常祈祷上师，这是很重要的。如果不祈祷上师，光是祈求本尊也不一定很合理。以前帕单巴尊者来藏地的时候说过：“见一百位本尊不如见一个上师的面殊胜，但是你们愚笨的藏族人不知道这个窍诀；对富贵的人布施百种食物，不如对贫穷的人布施一个食物功德大，可是你们愚笨的藏族人不懂这个道理。”——他把藏族人称为“愚笨的藏族人”。

汉族人也好，藏族人也好，其他民族的人也好，

到底谁是愚笨的人，我们还需要看。但不管怎样，应该以信心来祈祷上师和法宝，这是很重要的。

《守护国界主陀罗尼经》中也说，供养佛的功德无法跟修菩提心的功德相比，经中说：“若有欲供养，无量寂静尊，当发菩提心，福过供养佛。”如果在很多如来、寂静本尊面前做各种各样的供养，这个功德远远不及发菩提心的功德。

所以，很多人把苹果、梨等供品拿到佛堂里面去，拜一拜、供一供虽然也很重要，但是不如发菩提心重要。

我们每天的课前念诵也有供养咒，维那师经常比大家念得慢，他刚开始念得特别快，但最近每次都是大家念完了他还没念完，他的供养咒可能稍微长一点点。我发的太过好不好？法王以前经常批评维那师，但我不是批评的口吻，应该是赞叹的口吻。

丙四、相应之比喻：

佛说刹那间发心，遣除众生微小苦，
以此可离诸恶趣，享受人天无量乐。

下面讲比喻。佛陀说，如果刹那间发心遣除众生微小的痛苦，比如轻微的头痛，也能脱离地狱等恶趣，并且获得人天的快乐。

佛陀在《杂宝藏经》中讲过相关的公案，我以前讲《前行》的时候也讲过匝哦之女的公案，当时我还专门引用了原文，在汉译本中有时是将“匝哦之女”译为“慈童女”。

刚开始的时候，慈童女对母亲非常好，他每天都出去赚钱，回来供养母亲。一开始，他每天供养母亲四个嘎夏巴，后来每天供养八个、十六个、三十二个嘎夏巴。以此功德，他遇难以后，就分别有四位、八位、十六位、三十二位天女来承侍他。

当他准备离开家到海里取宝的时候，母亲过来阻止他，他就用脚踢母亲的头，因此他后来遇到了非常大的麻烦，地狱中的铁轮落在他的头上，令他感受了无量的痛苦。他当时生起了极大的悲心，他想：“世间还有很多像我这样对母亲不恭敬、不孝顺的可怜众生，但愿以我的痛苦遣除他们所有的痛苦。”因为他发了这样一颗心，当下就从地狱转生到了天界。这是世尊因地的一个经历。

另外，世尊因地的时候还曾转生为嘉瓦谢达，他跟朋友嘎玛热巴一起在地狱里面拉马车。因为他的朋友力气比较弱，被狱卒打得非常厉害，他就想：“嘎玛热巴特别可怜，应该让我来承受他的痛苦。”

在《大方便佛报恩经》中也有这个公案，内容基本相同。其中讲到，世尊因地时堕入了地狱，他看到朋友的身体特别弱，而且在感受强烈痛苦时就喊“爸爸、妈妈、妻子”等来减轻痛苦。他认为朋友这样喊

也没有什么意义，就跟狱卒请求要代受朋友所有的痛苦。但狱卒特别不高兴地说：“众生应该各自感受自己的痛苦，你哪能代替他？”于是用兵器勾住他的颈部进行惩罚，这个时候，他就以发心力转生到天界当中去了。

也就是说，仅仅是想遣除众生微小的痛苦也能脱离恶趣、转生人天善趣。像世尊仅仅想遣除同伴的地狱之苦也能转生到天界去的话，更何况经常观修遣除众生的一切痛苦呢？

观想代受众生苦

我们在生活当中，比如生病的时候，也可以观想代受众生的痛苦。我遇到过一些居士，他们说，自己在医院里等待做手术的时候，首先想：“我今天一定要代受所有众生的痛苦。”这样的话，即使身患癌症或者其他非常可怕的疾病，也是非常有意义的。

在轮回当中，我们每个人肯定会遇到许多生老死病的痛苦，如果受过大乘佛教的教育，他就会想道：

“我今生的这个苦不得不自己面对，但在面对的过程当中，我要代受其他众生的痛苦。”世尊在因地时，在地狱中也想到要代受他人的痛苦，如果我们真的落到地狱里面，不知能否想到去代受别人的痛苦。但是不管怎么样，人间的有些痛苦，我们是可以观想代受的。

我每次在医院的时候，刚开始还可以观想，比如打针时我会想：我要观想代受众生的痛苦。但是针一刺进去特别痛，那时就把众生忘了，但有时候还可以。我听说，有些医护人员特别狠，隔着病人的衣服摸一摸，就“啪”地把针扎下去，这些人现在是比较出名的。这样的话，作为病人不要说观想代受众生的痛苦，可能对医生都有点不满。这个时候怎么样观心，各位再想一想，好不好？

丙五、行菩提心之利益：

行心利益更无量，真实行持遍布故，
刹那行持遍胜心，圆满数劫二资粮。

“行心利益更无量，”在愿菩提心和行菩提心当中，行菩提心的利益是更大的。前面讲了，仅仅是缘众生痛苦的愿菩提心就有那么大功德；下面讲，行菩提心的利益更是无量无边，《入行论》当中也是这样讲的²⁷³。

“真实行持遍布故，刹那行持遍胜心，圆满数劫二资粮。”为什么呢？因为行菩提心是真实行持，而且这种行持遍布所有众生。所以，刹那行持行菩提心就能圆满数劫的二种资粮。

我们经常讲大悲商主的公案，实际上，大悲商主不仅有发心，而且在实际行为当中也去行持了，就算

273 《入行论》：“仅思利众生，福胜供诸佛，何况勤精进，利乐诸有情？”

知道自己会堕入地狱也无所谓。这个公案在《大密善巧方便经》和《宝积经》当中也有。

实际上，密宗里面的“降伏”跟显宗公案中大悲商主的行为比较相同。在汉传佛教的有些经文中，是将“大悲商主”译为“大悲导师”，但公案的内容是一样的。

《大方便佛报恩经》中还讲了一个公案。有一个婆罗门子与五百人结伴出行，途经五百个盗贼出没的地方，即将遇难。其中一个负责打探消息的盗贼跟婆罗门子是好朋友，就给婆罗门子报信说：“今天晚上你和那五百个人会遇难的，你自己要提前离开。”婆罗门子想：“这个朋友对自己很好，好心好意地给自己报信。但是，如果我把这件事告诉那五百个同伴，他们就会一起来杀他，这样的话，那五百个同伴就会堕入三恶道感受无量痛苦，非常可怜；如果我不告诉同伴，那些盗贼就会一起来杀害他们，那些盗贼又会

堕入三恶道感受无量痛苦。”想到这里，婆罗门子就把报信的盗贼杀了，宁愿自己堕入三恶道。

从世间角度来看，这件事好像有点说不过去：别人好心好意地给你报信，你却把他杀了。但实际上并非如此。

后来，婆罗门子告诉五百个同伴：“这个人是我的好朋友，但我把他杀了。”他们问：“你为什么杀他？”他说：“如果我不杀他，你们五百个人就会遇难。我杀了他以后，我肯定会下地狱的，为了报答我的恩德，希望你们发菩提心。”于是他们都发了菩提心²⁷⁴。

274 《大方便佛报恩经》：“尔时贼中复有一人。先与是婆罗门子亲善知识。以亲善故先来告语。善男子。当知于初夜时当有贼发。当时愤闹恐相伤损。故来相告语。汝密自作方便。远舍而去勿令伴知。尔时婆罗门子闻此语已。譬如人噎既不得咽又不得吐。欲告语伴。惧畏诸伴害此一人。若害此人惧畏诸伴没三恶道受无量苦。若默然者贼当害伴。若杀诸伴贼堕三恶道受无量苦。作是念已。我当设大方便利益众生不自为己。三恶道苦是我所宜。思惟是已。即便持刀断此贼命。使诸同伴安隐无为。尔时众伴异口同音而作是言。大婆罗门子。卿是胜人。亦是纯善之人。云何今日作此大恶。尔时婆罗门子。胡跪合掌心生惭愧。而我今日不应作恶。为利众生及诸同伴。尔时众伴复作是言。汝自杀人于我何益。答众人言。此是恶贼欲谋害众伴。为是伴故断此人命。令伴安隐还家。而我罪报甘受地狱。尔时五百伴人举声大哭。悲喜交集而作是言。天下所

然后，他又去了盗贼住的地方，对剩下的四百九十九个盗贼说：“我已经把你们当中的一个人杀了，我希望你们不要再干这样的坏事，不然生生世世都会非常痛苦的。”通过他的劝说，这四百九十九个盗贼也发了菩提心。

对于这个公案，《大方便佛报恩经》跟《宝积经》的说法稍微有点不同，这个婆罗门子跟大悲商主是同一个人还是不同的人，不是非常清楚。但不管怎么样，这些都是佛陀因地的一种示现。

我们以前也经常引用世尊因地（星宿婆罗门）和婆罗门女的公案，如果真正有利他心，以大智慧和方便

重无过于命。所畏无过于死。所以然者。一切众生皆舍金银珍宝国城妻子衣服饮食为救身。命我等众伴便为更生。作是语已。此婆罗门子。为众生故不辞众苦及三恶报。我等今日当念重恩。报重恩者。今当速发阿耨多罗三藐三菩提心。作是语已即令发心。尔时五百群贼复作是言。卿是胜人纯善之人。云何乃能作是大恶。婆罗门子言。我诚知不应作是大恶。为欲利益一切众生。并护汝等身命故。尔时群贼而作是言。卿自杀人于我何益。时婆罗门子报诸贼言。我先知汝等在此。但我默然。不告语国王及我诸伴。以是故令汝等身命安隐。尔时诸贼闻是语已而作是念。我等身命便为更生。即前合掌向是童子。善哉大士修大悲者。愿救我等何所作为。答曰。我所作者。唯当速发无上菩提之心。尔时诸贼为报恩故。寻声即发阿耨多罗三藐三菩提心。”

摄持的话，那么降伏也好、贪心也好，不但不会构成罪业，反而会成为积累资粮的因缘。这一点大家也要很好地去思考。

而且，降伏、双运并不是藏传密教当中独有的做法，其实在显宗当中，如果智慧到了最顶点也会有。但是一般凡夫人的确不能做，如果做的话，就很可能掺杂自私自利的心。有了自私自利心，修行是不会成功的，这个道理大家应该明白。

丙六、圆满资粮之理：

三大劫等诸说法，义为速圆或久圆，
一生解脱依智力，方便精进及胜智，
以此三者而修持，则有无上广大力。

“三大劫等诸说法，义为速圆或久圆，”显宗当中经常讲三个阿僧祇劫后能成佛，如果真的这样算，

那要经过无数万年才能成佛，这个时间是非常长的。但是三个阿僧祇劫、七个阿僧祇劫、三十三个阿僧祇劫等说法，其实际的意义是：有些人在很短的时间内会圆满资粮，从而获得即生成就，这在禅宗当中也有，在密宗当中也有；而有些人确实要经过久远的时间才能圆满这些资粮。

“一生解脱依智力，”因为人的智力不同，有些人能够在一生当中获得解脱。

《宋高僧传》中讲，有一个人从小智力出众，12岁出家，后来去向大寂上师求窍诀。他问上师：“‘心即是佛，佛即是心’的道理是怎么样的？”大寂上师给他讲了很多直指的窍诀，于是他当下开悟。他就是在这一生当中依靠自己的智力获得解脱的。

在《宋高僧传》和禅宗的公案当中，有非常多即生成就、即生开悟的人。所以，三个阿僧祇劫等说

法实际上是根据不同人的智力而言的：有些人需要三十三个阿僧祇劫，有些人需要七个阿僧祇劫，有些人需要三个阿僧祇劫，有些人连三个阿僧祇劫也不需要，在短暂的一生当中就可以获得解脱。

如果有人说即生成就不合理，那他可以看看无垢光尊者的观点：“一生解脱依智力”，能否在一生当中获得解脱，其实是取决于智慧的力量。

“方便精进及胜智，”修持的时候，需要方便、精进和胜智。有些人具有方便方法，就像大悲商主一样；有些人非常非常精进，在短短的一生当中把好几生的事情全部做完了；有些人的智慧非常超胜，无论是天生的智慧还是后天的智慧，都特别殊胜。

“以此三者而修持，则有无上广大力。”通过修持这三者，有些人确实能在短短的时间当中成就。他们有无上的力量，有了这种力量以后，解脱是非常容

易、非常快速的。所以，所谓的阿僧祇劫也并不完全是无量无边的，有因缘的人在短短的时间当中都可以成就。

我们应该把这些经论学好，一定要懂得这些道理。现在在汉地也好，在藏地也好，很多佛教徒都是迷信者。虽然他们有信仰，也皈依了，也做供养，但是很多人都不知道佛教是一种智慧，是一种教育。没有受过这些教育的话，遇到问题的时候确实会产生很多邪见。

其实，我们佛教不像其他宗教那样全部依靠信心来接受，而是既要有信心，也要有智慧，而且更重视的是智慧——有了智慧的话，怎么样去观察，它也不会不究竟。

从小接受佛法教育

从小接受佛法教育是很重要的。现在在很多道场里面，有些上师讲经说法时非常讨厌小孩参与，包括我们学会里面，有些同修共同学习的时候也规定，所有的孩子都不能带到道场来，因为他们会哭、会闹、会调皮的。

但我不建议这样，大家可以修一点安忍心。其实，从小感受佛教熏陶是最重要的一种教育，孩子跟妈妈爸爸一起去听课是很好的。我到老乡那边去的时候，特别喜欢他们把所有的孩子都带过来。藏地的孩子也比较多，有时一个人就带五六个孩子，怀里抱一个、背上背一个，左手牵一个、右手拉一个，再让大孩子在前面领路——虽然藏地也搞计划生育，但在这方面的贡献还是比较大的。很多孩子一起来的话，我还是很愿意。虽然孩子有时候会哭，但我们可以把他的哭声当作歌声，也可以把他的调皮想成跳舞。一边

讲课、一边听歌、一边看舞，可以享受很多节目，也是有意义的。

更重要的是，如果孩子们从小就接受佛教教育，长大之后就不会像有些半路出家的人那样，从小接受了很多唯物论的思想，根深蒂固、转变不过来——虽然身上穿着袈裟，头已经剃得非常光、非常亮，但是内心当中还是有各种各样的习气种子，这些都不是很好的。

所以，我还是建议孩子们从小就听课，虽然他们听不懂，但是处在佛教团体当中也是很有意义的。

丙七、当生欢喜之理：

此乃悲心之果树，肩负有情之重任，
梵等世间前皆无，为己梦中尚未梦，
何况利他菩提心，前无新生当欢喜。

“此乃悲心之果树，肩负有情之重任，”意思就是说，菩提心的根本是大悲心，菩提心相当于大悲心的果树，这样的菩提心肩负着度化众生的重任。

“梵等世间前皆无，为己梦中尚未梦，”而世间的梵天、帝释天、国王、国家总统，还有联合国秘书长都没有这种菩提心。

联合国秘书长，现在是潘基文吧？原来是安南。潘基文有没有菩提心？可能没有。我看奥巴马也肯定没有菩提心，可能他连梦中都没有想要度化众生，最多是想我们美国怎么怎么样。也不好说，也许他是佛菩萨的化现。

“何况利他菩提心，”如果为了自己的利益，连梦中也没有产生过菩提心的话，那怎么会产生真正利他的菩提心呢？根本不会的。

“前无新生当欢喜。”所以，我们现在生起了前

所未有的菩提心是非常稀有的，应该感到特别欢喜。

希望大家做任何事情时都先生起菩提心。如《入行论》中所讲，世间的父母、仙人、梵天等都没有产生过菩提心，而我们依靠善知识等各方面的因缘，即生当中有了菩提心，的确是非常稀有的²⁷⁵。

如果有了菩提心、大悲心的话，哪怕是做很小很小的善行，功德和果报也是非常大的。以前我看过《大丈夫论》，其中说：“悲心施一人，功德如大地，为己施一切，得报如芥子。”如果以悲心对一个人布施，功德也像大地一样，是非常大的；如果为了自己对南赡部洲的所有众生做大布施，所得的果报也像芥子一样，是非常非常小的。

所以，光看善和恶的形象还不能确定其真正的

275 《入行论》：“是父抑或母，谁具此心耶？是仙或欲天，梵天有此耶？彼等为自利，尚且未梦及，况为他有情，生此饶益心？他人为自利，尚且未能发，珍贵此愿心，能生诚稀有！”

功德。有些事表面上看功德很大，“哇，今天大布施，供万僧斋、千僧斋……”，“我今天花了十万、二十万、八十万……”，但是，如果你不是为了天下所有众生而供养的，功德就不一定很大。如果你用菩提心来摄持，哪怕是给可怜的众生十元钱、二十元钱，功德也是非常大的。所以，用菩提心摄持善根确实非常重要。

佛经中说：福德浅薄的人不会遇到珍宝雨，同样的道理，福德浅薄的人也不会遇到大乘佛法，在无量佛面前做过善事的人，即生当中才会生起菩提心。

珍惜修心机缘

表面上看，你们遇到大乘佛法是个偶然的機會。我原来写《智海浪花》²⁷⁶的时候，很多人说：“我以

²⁷⁶ 《智海浪花》的内容现收录于《幸好有烦恼》《没什么放不下》《有什么舍不得》中。

偶然的机会遇到了上师。”“我以偶然的机会遇到了《入菩萨行论》，因缘巧合……”看起来是偶然的，但也许你在很多世中做过善事，今天才有了这样的机会。

比如一个人很有钱，可能不是今生种下的因缘。表面上看他是一夜暴富，但实际上，在此之前有很多因缘。否则，为什么不是每个人都能发财？

所以，我们在修持菩提心的过程当中一定要有欢喜心。遇到了大乘佛法，遇到了即生当中生起菩提心的机会，确实应该很欢喜。我自己感觉，在即生当中遇到如佛陀般的善知识是我的一个福报，遇到了如宝珠般的大乘佛法也是我的一个福报。虽然菩提心修得不好，但是它对自己的言行举止等很多方面都非常有意义，所以我在有生之年乃至生生世世都不会退转，菩提心这个法是非常重要的。

因此，我们在座的人在这段时间应该好好地修菩提心。

如果各方面因缘具足，我们大概在十一月中下旬或十二月份左右继续讲《大圆满心性休息》，具体时间现在还定不下来。我希望在座的各位以后还要很认真地听。

在这次传讲过程中，有一部分人从开始到现在一直听下来了。我希望下一阶段的课开始时，你们在座的人都还真正地活着，“有的人活着，他已经死了……”，这样就不太好。虽然有些人是活着的，但是他“不在线”，或者不在现场的话，也有点让人伤心。希望大家珍惜这个因缘，因为我们大家共同发愿、一起修行是非常不容易的。

另外，《大圆满心性休息》后面部分涉及密法的一些窍诀，如果没有修五十万加行，暂时的确没有

办法传授。所以我希望，没有修完加行的人还要继续修。修加行不是那么容易的，这是一种考验，如果你真的想学密法，最好圆满五十万加行。所以在这一两个月当中，大家要尽力地修五十万加行。

如果大家对密法有信心，可以在明年金刚萨埵法会或者其他时间，接受无上密法的灌顶。以后，如果各方面因缘具足，我也想给大家传授智悲光尊者的《大圆胜慧》等其他密法，但条件是，除了极个别发心特别忙的人以外，都一定要真正地修完加行，希望大家对此重视。

第 48 课

2015 年 11 月 26 日

下面我们讲《大圆满心性休息》第八品——发菩提心，这一品分了很多科判，前面讲了菩提心的功德，然后讲了愿菩提心和行菩提心的本体，即什么是菩提心。那么，菩提心依靠什么仪轨来获得呢？下面讲发心仪轨。

发菩提心在大乘佛教当中是非常重要的。是否为大乘佛教，主要以菩提心来分析。有菩提心的话，可以说是大乘佛教徒；如果没有菩提心，就不能称为大乘佛教徒。

以素食践行菩提心

菩提心的主要意义，不仅是在理论上知道利益众生，更重要的是，要在实际行动当中予以体现。

昨天是“国际素食日”，这是 1986 年在印度发起的节日。它不同于“世界素食日”，后者是上个世纪 70 年代，素食主义者在北美通过运动而发起的。

昨天，我们喇荣佛教大学召开了素食研讨会。藏族男众开得非常隆重，听说传到网上的照片也比较多；女众觉姆开得也很好、很圆满。那么，我今天在降魔胜利洲这边也跟大家说一下。

在汉传佛教当中，菩提心体现得最好的方面就是素食观，我不管到哪个地方都会赞叹这一点。我也看过世界上的各个宗教，有些宗教徒是按照其教义而吃素的，这种现象比较多；有些人不是以宗教的名义，而是为了环保、健康、众生生命平等以及众生离苦得

乐而吃素的。

但是我相信，我们佛学院的人，以及今天在网上听课的 90% 以上的人，是因为看到众生为了食肉者付出生命、身体和血肉，感到非常可怕而吃素的。

从学习大乘佛教来讲，修行菩提心最核心、最精华的部分应该是素食观，汉传佛教将这一点体现得尤为明显。从历史上看，在梁武帝时期，中土还没有形成一个统一的国家，有很多零散的小国。从那个时候开始，汉传佛教就提倡素食，离现在已经有 1500 多年了，因为梁武帝生于公元 400 多年。刚开始，有好几位皇帝都非常支持素食。当然，道教的《黄帝内经》等论典以及其他汉文典籍里面也有素食观。

虽然很多历史传统是很好的，但后来却发生了改变。像日本佛教以前很不错，一千多年以来一直算是比较兴盛的；但在两三百年前，在一个国王的影响

下，日本佛教在很多方面一下子就变得比较特别了。

但是，我看汉地的素食观一直没有变化，吃素的传统一直在坚持。不仅仅是出家人吃素，在家人只要学佛，基本上也是吃全素的。所以我今天在这里，祈祷也好，呼吁也好，下命令也好，希望学习汉传佛教、同时也学习藏传佛教的人们，应该秉持自己非常良好的传统。从世间角度讲，吃素是一个良好的传统；从佛法和修行角度讲，它是一种非常特殊的修行。

发愿吃素

我个人的话，以前也是在法王面前发愿吃素，刚开始是一年一年地发愿，后来发愿三年吃素。昨天，我在僧众面前发愿要终生吃素。我自己觉得，不知道余下的生命有多少时日，但是最好发愿生生世世都不要变成吃众生血肉的有情。即使我再饥饿、再怎么

样，也希望能利益众生；即使不能利益众生，也不要贪执其他生命的肉。我是这样发自内心、从自己做起而发愿的。

我也希望今天听课的道友能够发愿吃素。不知道《大圆满心性休息》讲了多少堂课，总之是讲了很多堂课；你们对我的供养，我也不知道有几块钱，谁供养过我，我可能都忘了。但是，你们如果想给我供养，最好是终生吃素；如果不能终生吃素，希望至少也要吃素一年以上。

我想汉族四众道友在这方面应该不会很困难，但是现在我最担心的事，我昨天在喇嘛和觉姆当中也公开地说了：“希望藏族喇嘛和觉姆，不要给汉地佛教徒传‘食肉的功德’。”因为我知道，现在有些高僧大德在显现上吃肉，我们也不会猜测他们的密意和行为。当然，这可能跟历史、传统有关，也可能跟个人的贪欲、分别念有关，有各种各样的原因吧。

现在藏传佛教有些寺院的大德、比较公认的上师，有很多也在显现上吃肉。当然，他自己吃肉我没有任何意见，我会观清净心，因为帝洛巴也吃活鱼。我现在还没有看到过藏地的法师吃活鱼，他们可能不敢吃，没有这个胆子，因为在藏地的习惯上，一般也没有吃活鱼的。但是他们最不好、最令人不理解的地方，就是经常跟自己的弟子讲生肉怎么吃、牛肠子怎么吃、肉包子怎么做等等，该教的法和教言反而不给教。

包括我们佛学院当中，我认识的个别汉传佛教徒，希望你们也想一想：如果你想像自己的上师一样，想得到上师的所有功德，就像擦擦像与模子那样，那么我也不否认你的行为，但是你不要对汉地佛教造成影响。

现在藏传佛教在汉地影响非常大，而汉地的佛教是比较脆弱的，如果大多数学藏传佛教的汉族人都

吃肉的话，很有可能在很短的时间当中，汉地各个寺院里面都开始吃肉，因为一些不好的习惯很快就可以形成。

在原来的日本佛教当中，寺院里面的出家人也守持清净戒律等，但后来受个别历史的影响，很多方面一下子就改变了，很多出家人也不守戒律了。我这次也采访了有些所谓的出家人，在日本一些公开的演讲当中也讲了这一点。因为我这个人的性格不是很好，有时候不管是否会得罪人，就直接把心里想的说出来了。但是他们以后如果没有一点改革的话，有些地方还是不行的，因为现在的某些状况跟历史上比较起来，有一定的差别。

所以我今天希望大家不吃肉食，这是对我的一种法供养和财供养，也是我的一个希求。我现在有这种感觉，好像刚开始吃素的时候特别特别想吃肉，但是一段时间以后，的确就不想吃肉了——虽然一看到众

生的肉会想吃，但是转念一想：“噢，它就是生命，它的肉跟我自己的肉没有什么差别。”这时就感到很恶心、很可怕、很血腥，自然而然就会有这种特别强烈的心。

我去一些国家的时候，就特别赞叹汉地的素食传统。一千五百多年的传统一直不损坏，这是非常难以做到的事情，很多好的传统现在全部无踪无影了。

在这种情况下，我今天也希望你们发愿吃素。发愿多少年我不强迫，每个人都喜欢自由，但是不能自由得太过分了，我们凡夫人的确应该有一种约束。

我昨天也在想：“要不要在僧众面前发愿？”后来想：“我还是要发愿，不然的话，万一我到了一些特殊的环境，很有可能又开始吃肉。已经吃素、放生这么多年了，口头上讲大乘佛法这么多年了，修大乘佛法也这么多年了，如果还一边吃肉一边做这些的

话，可能就没有什么意义了。”

所以我前天晚上下了很大的决心，发愿终生吃素，以前是一年一年、三年三年地发愿。我也考虑了很多，比如我以后会不会饿死，会不会得一种特殊的病，中医和藏医都对我说：“你必须吃肉，不吃肉的话你会死掉的……”后来想：“现在我活的时间已经足够了，已经住在人间这么长时间了，即使活也不一定一定要依靠众生的血肉来活着，否则，那种生命也不一定有意义。”

后来，我为了约束自己，就在全学院所有男众、女众当中公开说：“我要发愿终生吃素。”我一方面是自己约束自己，一方面也想看看这样发愿能不能对他们起到一点作用。有些人经常口头上说：“我要生生世世跟您一起弘扬佛法，您怎么做，我也怎么做。”那我不吃肉，你能不能也不吃肉？这也是一个考验。

具体发愿吃素多少年呢？我希望，包括今天在网上听课的人，至少发愿一年以上。大家应该会给我这个面子，或者说是做法供养和财供养。如果这个也不行的话，那我也没有什么说的。希望大家最好发愿终生吃素，因为我看汉传佛教当中的佛教徒，不管是什么样的身份，对坚持吃素还是非常重视的。

有些人可能考虑到营养方面的问题，我在这方面研究了很长时间。我在大概十年前写过一本书叫《藏密素食观》，引用了全世界很多营养学家的理论。现在我有更多营养方面的资料，在我的电脑里面，如果你们不相信的话，我可以发给你们。

有些人觉得吃素对营养方面有影响，“我现在是不是贫血、贫什么……”，但实际上，从藏医或者营养学的角度看，反而是吃肉对身体健康有很多不良影响，比如说会诱发癌症、高血压，还会导致智商下降等。总之，食肉有很多过失，我今天不讲。

在昨天的素食研讨会上，男众那边好像没有讲吃肉的过失，只是从理论上讲。后来我有点不高兴，本来是不该我讲的，因为我的演讲已经结束了，但我特意跟主持人要了七分钟，我说：“我们今天探讨的是众生的生命问题，不是其他的话题……”我又发表了自己的一些看法，表达了我的一种心态。

我相信在吃素这方面，我们汉族这边没有任何困难。但是，我也希望有些发心人员尽量不要以发心为借口而吃肉：“我在堪布、活佛、上师面前发心……”发心是很伟大的，但是你一边造天堂的因，一边造地狱的因，也并不是很好的。所以从现在开始，任何发心的理由我都不认可，用什么样的理由都是不好的。

因此我今天也祈请大家发愿吃素，别人都能做得到，你也应该能做到，这没有什么的。具体发愿多长时间，你们自己心里知道，我不一个一个地问，但是今天最好跟这么多僧众一起发愿。昨天，我看佛学院

至少也有几千人发愿，与这么多的僧众一起发愿也是非常难得的。我们生生世世当中获得一个人身也不容易，以这个人身每一天、每一顿都吃清净食物的话，这是最有意义的。

以善巧方便坚持吃素

虽然我们有凡夫的习气，有以前在家和世俗的习气，可能心里很想吃肉；有些人可能也有一些工作上的需要，这方面我也确实不好说，其实工作特殊的话，你们也可以有一些善巧方便。我也认识很多高官，他们说：“医生说我不能吃肉，因为我的脑溢血很严重，医生反反复复跟我说：‘你如果吃了一口肉，就会当场倒下去的！’”如果你这样说，那在场的客人可能也不会说：“你必须吃，如果你倒下去，我们来扶。”因此，我也希望你们有一些方便方法。

我遇到的有些人说：“因为我是公务员，特别

特别不方便，我经常跟局长、厅长一起出去……”如果你实在不方便，就在每个月的吉日、重要的日子吃素。但我的希望是，大家至少在一年以上、三年以上吃素，最好是终生不吃众生的血肉。等一会儿念《普贤行愿品》的时候，我们一起发愿。

其实每个人都应该有办法不吃肉。有些人可能是家里反对，一方面这是比较麻烦的，一个人吃荤、一个人吃素的话，那是有困难的；但另一方面，只要自己比较坚强一点、比较厉害一点的话，应该可以“降伏”对方的。（众笑）

所以不管怎么样，希望大家共同发愿吃素，今天我们这里也算是一个特殊的环境，这种缘起非常好。吃素是汉传佛教中最根本的，我刚才也再三讲了；而我们藏传佛教在理论上确实讲得非常好，但是不得不说，在实际修持当中，有些时候还是跟大乘佛教非常相违，这一点你怎么想赞叹可能也没办法。

关于吃肉的过失，在《梵网经》、《大象妙力经》、《涅槃经》、《楞伽经》以及《指鬘经》等很多经典当中都讲到了。而且，《时轮金刚》和密法的有些经典当中说：吃肉和杀生实际上是一模一样的。还有续部中说：吃肉者是贪执众生的肉，所以他要在地狱里面感受百万劫的痛苦；卖肉或杀生的人是贪执财物，所以要在地狱里面感受十万劫的痛苦²⁷⁷。从这个层面看，吃肉比杀生过失还严重。所以我想，我们吃肉的过失特别大，而吃其他食物没有那么严重的过失。

当然刚开始断肉很不容易，有些人说：“我断了肉以后，晚上一直做梦在吃肉。”但你们很多人是有传统基础的，有了这么好的基础，应该再不断地努力。其实在断肉这方面有很多很多精彩的故事。

277 《藏密素食观》：又如文殊菩萨所言：“为能无有嗔恚心，切莫掠夺他之肉，能仁布施自之肉，此生之中汝成佛。”又云：“……杀生者与食用者，二者目的各不同，杀生之人贪财物，享用之人则为食。贪图财物杀生者，十万劫中受炖煮，贪爱肉食享用者，百万劫中受炖煮……”

今天讲菩提心，断肉是很重要的。我看你们能发愿的至少也是举个手表示一下吧，一直举着啊，我要拍下来。不错，不要有不举手的，不然全世界都看到了。有一个藏族喇嘛没有举，真的，他一直躲在一个人的后面。（众笑）

所以在这些方面，藏传佛教现在确实……昨天在喇嘛经堂里面，我也说了一些不同观点。我们藏地的有些方面，你们汉传佛教可以学习，而有些方面不要去学习和效仿。

我听说有些上师和弟子一起享受众生的血肉，可能影响确实不太好，对上师们也不一定很好。也许他们不了解这个传统，不了解这个历史，也不了解大乘菩提心的重要性。因为种种原因，某个人已经变成你的上师了，为了维护他，你一定要去提醒，让他以后还是要注意。

特别感谢大家，今天我们发愿吃素的气氛很好。各个地方在网上听课的人，你们也要举个手，虽然我看不到，但是我希望你们也表示一下，我也观想能看到。发愿的时间你们可以自己掌握，但是我希望最好是一年以上或者终生吃素。网上的人开始举手，一、二、三！好！应该不错，感觉很不错。

今天讲大乘菩提心，非常好，我觉得今天的这一堂课，也许会令全世界的很多众生得以解脱。因为一个人不吃肉的话，肉食的买主就减少了一个。比如说，我们今天有十万人发愿在一年当中不吃肉，那大概有多少众生能得到解脱，你们可以想得到。如果一个人吃肉的话，他可能会吃鸡、鸭、鱼等各种各样的众生，在一年当中，如果这些众生的尸体全部堆积在一起，肯定是非常非常多的。

所以，虽然今天我们预期的课程内容没有讲很多，但是也许比以前讲的更重要。因为有时候，我们

讲的课不是停留在表面上的，而是具有实在意义的，这是很重要的。关于修行，如果光是口头上说，谁都会。我们藏传佛教也经常念“度化无量无边的众生”，汉传佛教也有很多仪轨当中有“发菩提心、发菩提心”，但是，我们至少要从自己做起，如果能这样做一点的话，就是在利益众生。所以这节课非常圆满。

下面就讲发心仪轨，今天讲的不多。

乙三（发心仪轨）分三：一、前行；二、正行；三、后行。

丙一（前行）分二：一、积顺缘；二、七支供。

丁一（积顺缘）分六：一、受戒之对境；二、清净法器；三、布置所依摆放供品；四、幻化会供；五、如是而行之合理性；六、迎请沐浴佩饰。

菩萨戒通过仪轨来获得，发心仪轨分前行、正行

和后行。前行分六个方面，首先是受戒的对境，说明了菩萨戒要从哪里受。

戊一、受戒之对境：

菩提心从上师生，如摩尼宝降所欲。

“菩提心从上师生，”按理来讲，受持菩提心、菩萨戒要有一个所依。就像我们刚才说的，大家在我面前发愿也好，在诸佛菩萨或僧众面前发愿也好，说“我终生不吃肉”，或者是“我七年不吃肉”“三年不吃肉”，这样发愿都有一个所依的对境。那么这里讲到，菩萨戒是在上师面前接受的。

当然，受持菩萨戒还有一种方法，即在自己前面的虚空中观想诸佛菩萨，在佛菩萨面前说：“我某某，今天在佛陀面前受持菩萨戒，我从现在开始按照大乘佛教的要求利益众生。”因此，如果有些地方的人没

有条件依止善知识，也没有其他因缘的话，自己这样观想也是可以的。后面还会讲到受菩萨戒的仪轨。

如果是别解脱戒，就不能通过观想来接受。我们知道，一般别解脱戒要在人面前受，只是观想还不行。而对于菩萨戒，像文殊菩萨昔日也这样发过愿、受过戒，所以我们可以这样受持菩萨戒²⁷⁸。

“如摩尼宝降所欲。” 传授菩萨戒的上师也很重要。就像摩尼宝能降下一切所欲一样，依靠上师也可以生起菩提心。如果上师真正有菩提心的话，他会通过各种行为和方法，让你生起菩提心。原来你相续当中可能没有菩提心、利他心，但是在依止上师很长时间之后，自己就会逐渐被引入正道当中。

278 《大圆满心性休息大车疏》：《菩提道灯论》中云：“若未遇上师，依轨亦可受。如文殊刹土，庄严经中说，昔日文殊尊，成阿巴日匝，发起菩提心，成为文殊佛，如是此明书：于诸怙主前，发圆菩提心，为诸众生客，救脱出轮回。直至菩提间，不生害嗔心，无有悭吝心，不生嫉妒心。当持梵净行，断除罪贪欲，欢喜持戒律，随学诸佛陀。不希求自我，速得菩提果，纵为一有情，住尽未来际。我修无有量，不可思议刹，若持我名号，住于十方界。我之身语业，一切当清净，亦当净意业，不造诸罪业。”

如果遇到一些邪知识、恶知识的话，即使我们的相续当中有菩提心和利他心，也很有可能受他们的影响而把原来的心全部舍弃，并且进入一种恶性循环。大家都知道，现在世界上有很多恶知识，比如一些恐怖分子，还有很多依靠宗教来损害众生今生来世的人。

所以，我们很有必要通过上师来获得菩提心。如果上师等各方面的因缘不具足，那么通过自己的观想来受菩萨戒也是可以的。

下面讲，上师可以改变我们的相续，怎么改变呢？

戊二、清净法器：

我们要受菩萨戒的话，法器一定要清净，如果法器不清净，就没办法受菩萨戒。就像要把液体灌在容

器里面的话，容器要先洗干净。那谁来清净你的相续呢？应该是上师，他通过一些教言和指点，最后令你的相续得以清净。

无过功德圆满师，为令弟子生欢喜，
当说轮回之过患，以及解脱利益等，
初中后之诸善法，赞颂无边菩提心。

“无过功德圆满师，”没有过失、具足圆满功德的上师，像以前的一些大乘善知识，他们相续当中完全是利他心，具有非常圆满的大乘功德，而没有自私自利的过患。

这样的善知识以前确实非常多。我都经常想，法王如意宝真的是远离一切过患、具足一切功德的善知识。但现在有没有这样的善知识呢？有是肯定有的，只不过比较罕见、比较难得而已。

“为令弟子生欢喜，”这样的大乘善知识应该为

弟子宣说一些令其欢喜的教言，不要让弟子整天都伤心、痛苦。有些弟子依止某个上师之后，相续当中的嫉妒心越来越强了，痛苦越来越多了，也很浮躁、很伤心，每天都是处于这种状态，而且他与别人的关系也很不好。

有些上师的弟子，不知是跟上师的教导有关系还是跟因缘有关系，不太清楚，凡是跟别人接触的时候，他的相续都特别粗糙——这个也不对、那个也不对，这里也痛苦、那里也痛苦。别人跟他待两三个小时，心里就非常不安，他自己也不快乐、别人也不快乐。不应该这样的。

一个真正的大乘善知识，所培养出来的弟子性情很调柔，而且跟任何人都完全可以和睦相处——跟好人可以接触，跟坏人可以接触，跟中等人也可以接触；跟智者可以接触，跟愚者也可以接触。真正的善知识可以培养出这样的人。

总之，善知识会让弟子生起欢喜。

“当说轮回之过患，以及解脱利益等，初中后之诸善法，赞颂无边菩提心。”但光欢喜也不行，每天都是唱歌、跳舞，“上师，我很开心啊！您是真正的佛啊，您老人家很好啊，我给您跳个舞、唱个歌，我现在喝醉了……”，这样还是不行的，虽然看起来比较舒服，但实际上不一定很好。

上师应该给弟子们讲一些轮回的过患、解脱的功德，以及初善、中善、后善的善法，还应该赞颂菩提心无边无际的功德。

这样的话，弟子们原来什么都不懂，后来确实慢慢明白了很多道理。尤其是我出去的时候感受很深，好像各个城市里面都有懂一些佛法的人，这一点令我很欣慰、很开心。当自己觉得有点累的时候，就会想：“如果我出去的话，能不能让少数人懂得一点点

佛法？”但我有时候也比较矛盾，因为去的地方一般不是寺院，有时是去学校，讲佛法他们不太懂，讲世间法我又不太懂。

但是不管怎么样，刚开始也不能一直给他们讲什么轮回的过患、解脱的功德，就稍微随顺随顺。所以我每去一个地方，都要了解当地的情况。我自己可以很骄傲地说，这次我去了好几个国家，每去一个国家，我就把当地的老师、居民等各种层次的人喊过来，向他们学习当地的传统和文化，了解他们的烦恼和爱好。然后我把这些全部揉在一起，拿到第二天的演讲里面。

我希望这个演讲带有当地的文化特色，这样可以用佛教的方式进入他们的文化。就像印度的佛教，到藏地就变成了藏传佛教，到汉地就变成了汉传佛教。我到英国的时候，也很想把心里的一点点佛教智慧融入英国人的文化，给他们讲一种带有英国特色的佛

教。这是我自己的学习和尝试。

我这次出去，到每个地方都一直在学习。包括到非洲一些非常贫穷的地方，我就去了解那些孤儿的心态，以及老师们的烦恼和困惑。其实有时候，人们还是有很多值得学习的地方。

刚才讲到，要发菩提心的话，我们的法器要清净，清净法器就要依靠善知识。原来我们可能不知道轮回的过患、涅槃和解脱的功德，但是具有善巧方便的善知识，会用各种方式让我们明白轮回、菩提心等初中后善的正法之理。这些正法是一切善妙、吉祥、快乐的因缘，善知识会给我们宣讲这些道理。

所以我们很有必要去学习，学习的时候要放下我执，多看一下别人所说的真理，这时也许会获得意想不到的对治烦恼的教言。如果一个人的因缘和修行很不错，那么一堂课、一本书或一句话也能令他改变；

如果一个人的烦恼很深重、修行很不好，那也许过了十年、八年、二十年，他的相续反而越来越粗糙、越来越糟糕，不一定会修得很好。

前辈大德们去很多地方依止善知识所得到的窍诀，表面上看来只是很简单的语言。比如说，我们讲《开启修心门扉》的时候讲过，一个人求上师给他讲窍诀，刚开始上师没有讲，后来给他讲了非常甚深的窍诀：“你也会死，我也会死。”

在我们看来，这一句话不叫什么窍诀，因为我也知道“你也会死，我也会死”，这一点我不需要依止你也知道。但是这个人觉得：“噢，上师给我讲了很甚深的窍诀。”他就一直思维：“他也会死，我也会死；上师也会死，我也会死”。然后观修死亡无常，并生起了真正的无常观，最后彻底断除我执，生起了真实无伪的菩提心和空性见。

所以，如果师徒因缘好的话，一个短短的教言就会起很大的作用。而且这种教言不一定是特别高深莫测的，哪怕是很简单、很普通的一句话，也会改变我们的相续。

总之，作为上师，应该多讲一下发菩提心的功德，要赞颂菩提心的功德。

下面讲，受菩萨戒的时候，首先应该布置佛像、摆放供品。

戊三、布置所依摆放供品：

悦意供品严饰处，陈设佛像等所供。

要摆放悦意的花、香等供品。在陈设供品方面，汉地是很好的，很多人做得还比较不错。我们降魔胜利洲这边，尤其是女众特别喜欢做这些——也可以，是有功德的。

在悦意的地方，尤其是经堂，要经常打扫卫生。现在，我们学会在各个地方都有一些道场，希望你们在别人的家里、佛堂里参加共修以后，要好好地帮他们打扫卫生、摆放一些供品。

我听说，有些道友去上课，上完课直接就走了。其实所有的道场都来之不易，别人长期提供道场给我们修行，我们应该非常感谢他们，而且也要尽量用种种方法来为大家服务。

布置三宝所依和摆放供品的方式是，先将房屋打扫清净，然后布置一些花朵，再安放三宝的所依，这样很好。

佛经里讲了很多打扫经堂的功德：自心和他心会得以清净，人和诸天人见到他能生起欢喜心，事业会极其清净、增益，最终死亡的时候会往生善趣，此外还有很多功德。

所以，我们受菩提心的道场也好，讲经说法的道场也好，都要经常打扫、布置。包括我们现在利用网络、电视来传授佛法的时候，大家也可以在电视旁边放一尊佛像，在佛像前放一些简单的供品，这些都是非常有必要的。依靠这些缘起，我们相续当中也会生起菩提心。

在自己家里也可以设佛堂，我们学院的出家人都有一些小小的佛堂。这个佛堂不一定非要放在专门的地方，也不一定非要很大、很庄严。在我们藏地，每个人的家里都陈设佛堂，以前可能由于条件所限，厨房、卧室、佛堂全部都在一起。

总之，陈设佛堂是很重要的。如果实在没有条件，就摆放一些佛像，在佛像前供一点花、灯等供品，这也是很重要的。

戊四、幻化会供：

观想遍满虚空界，如海云聚佛菩萨。

我们发菩提心的时候，要观想以妙香、乐器等来迎请诸佛菩萨。

《月灯经》里专门有一个诸佛菩萨的迎请文，在我翻译的《大车疏》里面也引用了：“发大殊胜菩提心，一切众生成佛因，此无非法器有情，祈盼十力尊降临……”²⁷⁹迎请诸佛菩萨的时候要说：“这里没有非法器，都是可以受菩萨戒的，因此我们要迎请诸佛菩萨。”

在开光的时候，可以先念一遍这个偈颂。以后，如果实在找不到其他开光仪轨的话，就可以先念一遍《月灯经》的这个偈颂，然后念七遍缘起咒，最后念“嗡斯匝帝叉班匝耶梭哈”的时候撒米等。

²⁷⁹ 《大圆满心性休息大车疏》：以妙香、乐器等迎接，合掌迎请佛菩萨，念诵一遍《月灯经》中的“发大殊胜菩提心，一切众生成佛因，此无非法器有情，祈盼十力尊降临，及时以自大悲力，垂念众生三宝尊，祈请佛陀及眷属，降临于此意幻处”，观想三宝从十方刹土降临而遍布虚空界。

现在，开光对很多人来讲是很重要的，有些出家人也可以做吧，本来开光是比较严格的，跟灌顶没有什么差别，在密宗里面也比较重要。但其实显宗里面也有近似开光的方法，它是一种迎请。比如说，我们要为这个佛像开光的话，就从清净刹土迎请佛菩萨融入佛像，然后依靠缘起咒来撒花或米，最后回向，这也算是一种暂时的开光，可以这样做。

下面讲，观想迎请佛陀是非常合理的。

戊五、如是而行之合理性：

观想彼临极应理，此为自心清净力，
智悲尊主大悲力，佛说如意成所愿。

“观想彼临极应理，”我们观想佛菩萨降临，修上师瑜伽的时候观想上师，这样观想合不合理呢？是非常合理的。为什么呢？

“此为自心清净力，智悲尊主大悲力，佛说如意成所愿。”一方面是因为我们的自心清净，可以观想诸佛菩萨现前；另一方面，佛陀、菩萨、上师曾经在多生累劫发愿，以发愿的大悲力，他们也可以降临。

比如说，我要受菩萨戒或开光，要在佛堂等处修行，就要先迎请佛菩萨、祈祷上师；这时我们可以一心一意地合掌、迎请、祈祷，他们一定会现前并赐予加持的。《宝积经》中讲：“任何人如果作意佛、观想佛，佛一定会在他面前显现，而且会恒时赐予加持，让他解脱一切罪障。”²⁸⁰ 这是佛经里面讲的。

我们念上师瑜伽等仪轨的时候也是这样。我经常想：虽然上师显现上已经圆寂了，但是我们每天念上师瑜伽的时候，上师都会来给我们加持；佛陀虽已示现圆寂，但是佛陀的教法期还没有隐没，我们念释

280 《大圆满心性休息大车疏》：《宝积经》中云：“何人作意佛，能仁住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。”

迦牟尼佛仪轨的时候，佛陀也会在每一个对佛有信心的人的意识前显现，就像是清静的水器，无论放在哪里，月影都会自然而然显现一样。但是，如果我们没有去作意的话，佛就不一定显现。

为什么是这样呢？一是因为佛有刹那降临的神变力；二是因为，佛除了利益众生的事业以外，没有什么其他的事；三是因为，我们清静的心、很诚恳的心，实际上是有能力迎请诸佛菩萨的。这与观想外道本师不同，稍微懂得缘起空性的人都会明白这一点。

所以，我们非常有必要观修上师瑜伽等。有些人刚开始学佛，不一定相信这种修行，但是在修的过程当中，你会有所领悟的。因为修上师瑜伽或者修本尊的时候，刚开始好像没有任何感应，但是你就念咒语啊，修着修着，最后不管别人说什么，你都知道自己修行过程当中确实是有感应的。所以，这种修行还是非常非常重要的。

戊六、迎请沐浴佩饰：

合掌手捧鲜花后，请住供沐衣饰等。

“合掌手捧鲜花后，”然后再观想诸佛菩萨从无量殿降临，住于我们前面虚空当中的莲花和日轮上。我们学院每天课前也在念诵：“玛利森坚根杰滚杰将，德得宏吉摩绕炯匝拉，欧南玛利杰因钦杰波，炯丹括吉内德夏色所。”这个你们会念哦，你们好像很有自豪感。

我在《大车疏》中将这个偈颂翻译为：“一切众生之怙主，摧毁野蛮魔军者，如理了知一切事，祈求世尊临此处。”这句话是《胜明续》这部密续里的，意为：一切众生的怙主、能摧毁一切魔军的天尊，您能了知一切事，今天为了赐予我加持，请您降临。

因此我们合掌、做花供养，迎请诸佛菩萨，迎请之后再做一些仪轨。在我们学院当中，发菩提心仪轨

的前面就有迎请偈颂。以前藏传佛教当中很少有人这样念，后来有一次，上师如意宝说：“前面一定要有这样一个迎请偈颂。”于是我们就一直这样念了。

所以我们佛学院的念诵非常重要，以后，不管什么样的佛教徒都可以这样念。这些课前念诵是法王如意宝用慧眼抉择的，对我们来讲非常重要。

“请住供沐衣饰等。”诸佛菩萨降临之后祈请安住，再做一些沐浴，不是因为他们有什么不清净的垢染，而是为了清净我们身口意的障碍。比如说，在卫赛节等佛的节日里，我们会做一些沐浴仪式，现在很多寺院当中有，我们藏传佛教里也有很多沐浴仪式，但我在这里不说。

总而言之，在发心仪轨的前面念诵一些供养咒，再按照《入菩萨行论》里面的道理对诸佛菩萨供养妙衣、清净的水、花、灯等，通过这种方式来受持菩提

心。因此，受持菩萨戒的加行是观想、迎请等。就像邀请一个世间客人的话，先写邀请信，等这个客人到了以后，跟他一起举行宴会。

在汉传佛教当中也有很多迎请佛陀的做法，举行祈福法会时，最后送本尊也有专门的仪式，大家都知道。所以，迎请佛菩萨跟世间的某些做法也有点像，尤其是按照事续和行续的观点，应该是这样的。

第 49 课

2015 年 12 月 12 日

今天讲《大圆满心性休息》。本来计划今年把八品内容全部讲完，但是由于我出国等原因，讲的课比往年稍微少了一点，而且今年我们还讲了其他论典，所以《心性休息》没有讲完。但是，如果以后没有死，没有什么其他事情的话，一定会讲完。这么大的论典，讲几年也是正常的。

我也希望在座的道友们，一直听完今年的《心性休息》。明年开学是 3 月 7 号左右，我们会在 3 月前后继续讲《心性休息》后面的部分。希望到那个时候，现在在座的人无论在哪里，即使已经到了极乐世界，也要好好地听，直到这门课圆满结束。

丁二（七支供）分三：一、真实七支供；二、净化自相续之理；三、以此可积无量福德之理。

戊一（真实七支供）分七：一、顶礼支；二、供养支；三、忏悔支；四、随喜支；五、请转法轮支；六、请不涅槃支；七、回向支。

己一（顶礼支）分二：一、顶礼方法；二、顶礼功德。

庚一、顶礼方法：

犹如悦意水池中，含苞待放莲花状，
双手合掌妙音赞，幻化无数身敬礼。

七支供非常重要，通过它能积累资粮、净除罪障，还能获得一切证悟，此外七支供还有很多功德。

首先讲顶礼支，顶礼的方式是什么呢？

“犹如悦意水池中，含苞待放莲花状，双手合

掌”，合掌的方式是莲花苞状或者说莲花待放状，就像悦意水池中的莲花苞，它的中间是空心的。而且合掌的时候，不是将两手的指甲全部接触，手掌中间要稍微留一点空间，就像水池里面的莲花苞一样。

有些人合掌的时候，双手没有任何缝隙地贴在一起。其实，在《大解脱经》等佛经当中，都说要以莲花待放式合掌²⁸¹。

这样合掌的意义是：中间的空心代表法身，外面的双手代表色身，这样合掌可以获得二身圆满的果位。

“妙音赞，幻化无数身敬礼。”这样合掌之后，口里赞叹、念诵、祈祷；心里观想，将自己的身体幻化成无数的身体，向诸佛菩萨敬礼。就像《普贤行愿品》所讲的一样，一身幻化成无数身，在无数刹土的

281 《大圆满心性休息大车疏》：《大解脱经》中云：“犹如莲花苞，合掌于顶上，无数身云聚，顶礼十方佛。”

如来前一一敬礼²⁸²，这是很重要的。

一佛即一切佛

其实，我们在观想一尊佛的时候，也观想了十方所有的如来；我们所顶礼的莲花生大士或释迦牟尼佛这一尊佛，实际上也代表了所有的佛。不仅在密宗当中这样讲，显宗的《观佛三昧海经》中也说：我们顶礼一尊佛的时候，应当观想，这样就是顶礼了所有一切佛；如果思维、观想一尊佛，实际上也观想了所有的佛²⁸³。这是非常重要的。

因此，你在佛堂里合掌顶礼、供养、祈祷的一尊佛，实际上就代表了所有的佛。因为在真正的法界当

282 《普贤行愿品》：“普贤行愿威神力，普现一切如来前，一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。”

283 《观佛三昧海经》：“云何供养。是人出定入塔见像念持经时。若礼一佛当作是念。正遍知诸佛心智无有限碍。我今礼一佛即礼一切佛。若思惟一佛即见一切佛。见一一佛前有一行者。接足为礼皆是己身。若以一华供养佛时。当作是念。诸佛法身功德无量。不住不坏湛然常安。我今以华奉献诸佛愿佛受之。”

中，这尊佛跟所有佛是一味一体的，就像我们这里的虚空跟所有世界的虚空不可能有二体一样。

因此，当我们祈祷莲花生大士的时候，就观想他是十方如来的总集；祈祷上师的时候，也观想他是十方三世诸佛的本体；祈祷本师释迦牟尼佛或阿弥陀佛的时候也是一样。同样，顶礼的时候也要这样观想。

我们在有生之年，要经常向佛陀顶礼。而且顶礼的时候，身口意三门要结合起来。就像《前行》中所讲，顶礼时心里散乱或口说绮语都是不好的，应该身口意集中而顶礼，这样非常有功德。

佛陀在《增一阿含经》中说：世间有三种东西是不牢固的，即身体、寿命和财产。有什么办法能使这三样东西变得牢固呢？佛陀说，是有办法的。

身体要变得牢固的话，就要做身顶礼。本来每个人的身体都有生老病死的无常现前，但是如果每天顶

礼，身体就有价值了。同样，生命本来没有什么实质性，是不牢固的，但是如果我们行持善法，生命就是有意义的，它就变得牢固了。财产本来也没有什么实质，但如果我们上供下施，将它作为积累资粮的因，那么它也变得有意义了²⁸⁴。

所以，前辈大德们非常重视顶礼，藏传佛教的修行人也经常顶礼，包括我们修加行也要完成十万顶礼。

在修加行的时候，有些道友把十万大头放在前面，跟皈依一起修，如果时间比较紧，这样修也可以，以前我们也是这样修的；如果时间有空余，就把顶礼放在后面，跟上师瑜伽结合起来修。顶礼的时候可以念七支供，法王如意宝以前也讲过，念七支供而顶礼可能更好一点，但差别不是很大。

284 《增一阿含经》：“知身不牢要，命亦不牢固，财货衰耗法，当求牢要者。人身甚难得，命亦不久停，财货磨灭法，欢喜念惠施。”

我看过汉传佛教一些前辈大德的传记，有一位王龙舒居士，他每天都拜佛一千遍以上；还有虚云老和尚，也曾在三年当中拜万佛忏，后来又用三年时间从南方三步一拜地朝礼五台山。

其实，磕头对于我们个人来讲是非常有意义的。即使你没有那么长时间，只是晚上睡前磕三个头，早上起来磕三个头，养成这样一个很好的习惯，也会变成一个修行人。

作为一个修行人，在身口意上要稍微跟其他人有点不同。现在有些人出去的时候，好像跟从来不学佛的人没有什么差别，念诵也没有，磕头也没有，观想也没有，吃吃喝喝的时候倒是很积极，除了吃吃喝喝、说说笑笑之外，没有自己特殊的事情要做。作为出家人也好，在家居士也好，这样恐怕不太好，自己应该有一些比较稳固的行为。

什么样的行为呢？作为一个出家人，每天应该有一些念诵；作为一个在家居士，出去的时候至少要拿几本法本、带个佛像，这样还算是一个皈依佛教的三宝弟子。如果认为自己什么都不需要带，全部装在心里面了，那他的境界也许比较高，就像现在有些人一样，他们经常说：“啊，不用学佛，佛就是我的心，我有心，现在不需要学什么。”

庚二、顶礼功德：

大地山海微尘数，三界无有如是福，
获得身礼所覆处，直至金刚大地尘，
同等数量轮王位，究竟获得胜佛果。

“大地山海微尘数，三界无有如是福，”顶礼的功德非常大、难以描述，大地、山王、大海之微尘数的三界轮回当中，都没有像顶礼那么大的功德。通过顶礼而获得的功德是什么样的呢？

“获得身礼所覆处，直至金刚大地尘，同等数量轮王位，究竟获得胜佛果。”我们磕大头的时候，从身体所覆盖的地方一直到金刚大地之间，有多少个微尘，就会获得多少个王位——以前我们说的是转轮王，现在可以说是国家总统、国家主席，获得这些职位的人应该是福报现前。

有些人很羡慕世界上的一些大人物，比如国家首相、国王、最高领导，人们觉得：“他们好了不起哦，他们国家有这么多人！”我说：“也没有什么的，只不过以前磕过一两个头而已。”（众笑）是呀，真的！

其实，不仅仅藏传佛教当中这样说，在汉传佛教当中，永明延寿禅师的《万善同归集》也这样讲：顶礼时膝盖所覆之处，一直到金刚大地之间的所有微尘数，就是会获得转轮王位的数量。你们方便的时候可以查阅。

有些人想：“这些道理在汉地怎么不讲呢？”

其实，只不过是汉地的传统当中，对于这样的功德没有怎么讲而已，实际上在汉地的论典当中也是有这种说法的。在《万善同归集》当中，紧接着还讲到了顶礼的十种功德，比如，说话特别令人信任、相貌端正，在众会当中不畏惧等²⁸⁵。

我们有些人不要说是脱稿讲，在众中拿着讲稿的时候，那个稿子就一直抖。所以，在佛教团体当中讲话的时候，如果你觉得自己有点害怕，就先观想观音菩萨，对他磕三个头，起来之后就一点都不会怕了。

在《增一阿含经》中还讲了顶礼的五种功德，一是生生世世相貌端严，二是声音非常动听，三是具足很多财富——钱多多地有。

285 《万善同归集》：“业报差别经云。礼佛一拜。从其膝下至金刚际。一尘一转轮王位。获十种功德。一者得妙色身。二出言人信。三处众无畏。四诸佛护念。五具大威仪。六众人亲附。七诸天爱敬。八具大福报。九命终往生。十速证涅槃。”

有些人没有钱，确实比较困难。作为出家人，如果没有生大的病，好像到哪里去都不会饿死，还算是可以的。但作为在家人，还是需要一些钱的。我们虽然从理论上说钱是有漏的，是痛苦的因，有很多过失，但实际上，没有钱的特别贫穷的人根本不被当作人；而只要你有钱，即使你没有智慧，长得也很难看，别人仍然会把你当作一个比较好的人来对待。

所以我觉得，从世间人的角度来说，财富还是有一定作用的，并不能形容财富就是“有漏皆苦”的，也不能将一切财富如粪土一样抛弃，有福报还是很重要的。所以，即生当中如果没有钱就多磕头，下一辈子就变成大老板了。（众笑）

此外，顶礼的五种功德中，第四种是转生到富贵的长者之家，第五种是临终往生清净刹土或转生天界²⁸⁶。

286 《增一阿含经》：“尔时。世尊告诸比丘。承事礼佛有五事功德。云何为五。

总之，顶礼有许许多多的功德，我们应该好好掌握，在生活 and 修行当中也要经常顶礼。最重要的是，顶礼让人不会傲慢。如果一个人内心没有恭敬的话，就一直不愿意弯腰，会很傲慢，整个脊椎就变成“强直性”的了；如果内心有恭敬和谦虚心，那随时随地都会弯腰，就像日本人一样。我在日本待了十天，学会了他们的很多行为，他们还是挺好的。

己二（供养支）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

以真实财意幻供，无上供品做供养。

下面讲，以真实和意幻的无上供品做供养。其实供养的时候，要供养最好的供品、无上的供品。现在汉地有些人，把自己不想吃的东西供佛，他们说：

一者端正。二者好声。三者多财饶宝。四者生长者家。五者身坏命终。生善处天上。”

“我不想吃这个，把它放在佛堂里面，也许佛喜欢吃吧。”这种做法不太好，我们应该供养无上供品。

乔美仁波切说过，供过佛的东西最好不吃，要放在干净的地方。但是，现在城市里面的很多人都没办法这么做，大家就像会供一样，观想佛菩萨把供品赐给自己吃。

以前我听说，一个小孩子想吃佛像面前的糖和水果，就问母亲：“我可不可以吃这些？”母亲说：“你问佛陀，我们没办法说。”于是他就跑到佛堂里面去，对佛像说：“佛陀，佛陀，我想吃你的糖和水果，可不可以？”然后，他又把自己的声音变得比较粗一点，装作佛陀回答说：“可以，你随便。”之后就把糖和水果拿来了，说：“妈妈，佛陀已经同意了，他说‘可以’。”所以，你们也先把供品放在佛像面前，然后观想佛陀说“可以”。（众笑）

庚二（广说）分二：一、陈设真实供品；二、意幻供养。

辛一、陈设真实供品：

以香鲜花酥油灯，净水神馐与华盖，
幡旗宝伞乐器声，胜幢拂尘腰鼓等，
身与受用诸资具，供养师尊三宝等。

“以香鲜花酥油灯，净水神馐与华盖，幡旗宝伞乐器声，”如果自己有这些供品，就应该供养真正的鲜花、酥油灯、清静的水，还有食子（即神馐），以及华盖、幡旗、宝伞和乐器的声音。我们念普贤云供的时候，也会放一些音乐。

“胜幢拂尘腰鼓等，身与受用诸资具，供养师尊三宝等。”还要供养胜幢、拂尘、腰鼓等，凡是身体所需与受用上的资具都可以供养。现在有各种莲花灯，如果你觉得非常好，就可以在上师三宝面前

供养。

在供品和陈设方面，我觉得汉传佛教和南传佛教都做得非常好，而藏传佛教不一定能比得上。以前可能因为条件原因，到了一些藏传佛教寺院的时候，虽然看得到非常整齐的酥油灯，但是其他供品的陈设不算特别庄严，也不是特别多。比较而言，汉地寺院和南传佛教的寺院当中，供品的陈设是很好的。

其实，不仅在大的寺院中陈设供品很重要，在个人的小佛堂里面也需要陈设供品，甚至你出去时在路上歇一晚，也应该摆放一尊佛像，在佛像前点一支香或供一盏灯，这样也有非常大的功德。

小供养成大因缘

以前我可能讲过，《佛说千佛因缘经》中有这样一个故事。当时有一个世界叫做电光世界，那里有一

个信仰梵天的大施主，他手下有一千个童子，就像现在的大厂长一样，他要求这一千个童子到梵天的天庙去洒扫，于是每个童子都拿着花前往那个殿堂。

在前往殿堂的路上，一千童子遇到诸比丘手持佛像而行，佛像非常庄严。童子们问：“这是什么佛像？”比丘说：“这是大善寂佛陀的像。大善寂佛以前是一位国王，后来出家，成道以后转法轮，现在有他的佛像。”比丘将佛像给一千童子看，童子们生起了极大的欢喜心，于是在佛像前顶礼、供花，以此成为贤劫千佛最初的因缘²⁸⁷。

所以，虽然表面上看来，我们去佛寺里面供一朵

287 《佛说千佛因缘经》：“时有一国名曰电光。有一长者名牢度跋提。修行外道事梵天法。电光大王遣千童子。供给彼人洒扫天庙。时千童子各持天华欲往天寺。于其中路见诸比丘持佛像行。童子问言。此是何神端正威光巍巍乃尔。诸比丘言。此大善寂像。童子问言。大善寂者。生何种姓有何等义。比丘答言。汝不知乎。过去久远须阇提王。弃国出家成无上道。号大善寂。于净光林入般涅槃。我等今者是其弟子。今我所持是善寂像。时千童子闻佛因缘。各持莲华以供养像顶礼像足。跋陀波罗。汝今当知。以是供养佛像因缘。时诸童子随寿长短各自命终。命终之后。即得值遇六十亿那由他诸佛。亲覲供养。于无上道得不退转。跋陀波罗。汝今当知。彼佛世中四山仙人人数不可知者。今十方面各得成佛。时千童子华供养者。岂异人乎。我等贤劫千佛是也。”

花、做一个顶礼是很简单的，但实际上，这个因缘的确不可思议。

我自己确实对所有佛像都非常有欢喜心，不管是唐卡还是画像。我小的时候没有佛像，隔壁的喇嘛有一些佛像，我就特别特别羡慕。我们用一些小石头、小骨头当作佛像，在下面撒花、做供养，很想长大以后、有钱的时候，能请到一尊佛像——我从小就对佛像有这样的信心。我想现在，在座的人都不缺佛像，每个人都有很多佛像。

每一尊佛像都有不可思议的功德，也许我们用肉眼看他一下，对他顶个礼、供个花，暂时看不出什么，但是这在我们阿赖耶上种下的资粮，远远超过今生当中一些表面的大事。所以，大家以后到寺院或者在自己的佛堂里，哪怕是供养一朵花，也是非常重要的。

供养鲜花很重要，供灯也很重要。当然，我们学院的房子特别密集，大家供灯的时候应该在各方面注意一下。以前，有些新来的居士没有防火概念，供灯的时候不注意，这样不太好，一定要注意。

为亡者供灯

实际上，供灯的功德是非常大的。有一部佛经叫做《佛说施灯功德经》，这部经我以前看过，其中讲了很多供灯的功德。包括人死的时候，一定要在尸体的前方放阿弥陀佛的像，还要供七盏灯、三盏灯，或者一盏灯。直到尸体处理之前，这个灯都要一直放着，这样的话，亡者就不会害怕、不会恐惧。

这部佛经中还讲，如果为临终者供灯，或者是他

自己以前供过灯的话，他会得到三明²⁸⁸、四明²⁸⁹。三明是指，临终之人对自己曾做过的善根一点都不会忘失，能清清楚楚地现前；并且在临终的时候能记住一些善法，有了善法的理念，他就不会下堕，这是一个明。第二个明是欢喜心明，因为曾经供过灯，他会知道自己以前造善业有一定的功德，因此非常欢喜。第三个明是死亡的时候无有痛苦。

所以在藏地，即使是饥荒年代，人们也很想为亡者供一盏灯，但却没有条件。现在人们也有这种说法：“在那个饥荒年代，连为亡者供一盏灯的条件都

288 《佛说施灯功德经》：“复次舍利弗。若善男子善女人。于佛塔庙施灯明已。临命终时得三种明。何等为三。一者彼善男子善女人临命终时。先所作福悉皆现前。忆念善法而不忘失。舍利弗。是为一明。因此便能念知自己。先于佛所殖诸善业。复次舍利弗。彼善男子善女人。于命终时得如是念。我于佛像塔庙等前。已曾供养。作是念已心生踊跃。舍利弗。是为二明。因此便能起念佛觉。复次舍利弗。彼善男子善女人。于命终时见余众生奉行布施。见他作已起如是念。我亦曾于佛支提所奉施灯明。我今亦当复行布施。念于布施得欣喜心。得喜心已无有死苦。舍利弗。是为三明。因此便得念法之心。”

289 《佛说施灯功德经》：“复次舍利弗。佛塔庙中布施灯明。彼善男子善女人。于临终时更复得见四种光明。何等为四。一者于临终时。见于日轮圆满涌出。二者见净月轮圆满涌出。三者见诸天众一处而坐。四者见于如来应正遍知坐菩提树垂得菩提。自见己身尊重如来合十指掌恭敬而住。舍利弗。是名于佛塔庙布施灯已临命终时得见如是四种光明。”

没有。”在民间的说法中，如果一个人死了，连一盏灯都没有供的话，是非常可惜的。所以在藏地，人死之后的四十九天当中，人们一般都会不间断地供灯和念经，这是一定要做的。

以后，我们作为一个佛教徒，不仅仅是自己修行，对身边人的有些事情也应该懂一点。否则，什么事情都要问别人、靠别人也不太好。有些人都已经老了，但还像是三四岁的孩子一样，什么事情都问别人：“这个怎么做，那个怎么做？”好像这个世界上所有的知识都被封闭了一样，其实不能这样。人应该什么事情都懂得，虽然不算真正的全知，但是接近全知也很重要。

辛二（意幻供养）分五：一、供养天物；二、五种无主之供品；三、有主之供品；四、如海等持之供品；五、不共之供品。

壬一、供养天物：

以诸天界悦意物，无量宫具宝璫珞，
歌舞钹声妙赞雨，百种胜饰做供养。

三十三天、兜率天等天界当中有许多特别悦意的事物，比如具足珍宝璫珞的无量宫殿、天子天女的歌舞、钹声、美妙的赞誉声，以及各种各样的胜饰，总之，天界的种种欲妙我们都可以观想供养诸佛菩萨。

壬二、五种无主之供品：

下面讲，五种没有主人的供品，即一切清净世界的无主物，我们也可以意幻供养。

其实意幻供养还是很重要的。当然，如果自己明明有一些财物，却一点都舍不得，全是意幻供养的话也不行。比如，自己连一盏灯也舍不得，只想用意幻来供养，这样不一定很合理。

以林宝山莲花湖，天鹅翩翩而起舞，
药等妙香如意树，垂枝花果做供养。

世间有各种森林、宝山，还有莲花湖，莲花湖中天鹅翩翩起舞，还有药物、妙香、如意树，树上垂着鲜花、果实累累，我们观想将这些全部做供养。

我们也可以这样观想：世界上有喜马拉雅山、珠穆朗玛峰，还有日本的富士山，我们将这些全部供养诸佛菩萨。

富士山从飞机上看特别好看，它是非常稀有的，因为它其实是一座火山，但山的上面是雪冠，下面的整个山脚也特别美丽。

但是富士山的下面有个“自杀森林”，有很多人去那里自杀，人们去收一次就能找到七十多具尸体。但是，我们到了那里的时候却感觉：“哎哟，人们在这里肯定不会自杀吧，风景那么美！”但实际上，很

多想不开的人到了那里之后就习惯性地：“对不起，我要走了。”“对不起，你们不要伤心。”然后再留下几个字。森林中的很多地方也有珍惜生命的标语：“你要想好。”“你不要这样，你还是要想好。”但很多想自杀的人却觉得：“这是对我的鼓励，我已经想好了。”于是就直接自杀了。

除了这些山，还有很多湖，像莲花湖、纳木措湖、青海湖等。柬埔寨也有个湖，叫什么？你们都没去过，不说了。

莲花飘动引蜜蜂，手镯严饰睡莲花，
离云日月光令开，悦意青莲皆供养。

“莲花飘动引蜜蜂，手镯严饰睡莲花，”莲花被风吹动，引来了蜜蜂，它们纷纷到莲花中去享受花汁，就像手镯一样严饰着睡莲花。

“离云日月光令开，悦意青莲皆供养。”远离乌

云的日月之光令莲花开启，一般是月光开启青莲花，日光开启白莲花。总之，世间有悦意的青莲花、白莲花，还有乌钵罗花、菊花等各种各样的花——有些书上说，花最多的是印度——我们把这些花都供养诸佛菩萨。

像《前行》中讲的一样，我们每次到了花园，或者走在路边，看到清澈的水、美丽的鲜花，甚至特别好看的人，首先就要想：“噢，这些很好看，供养佛陀，供养佛陀。”

凉风吹拂旃檀树，散发扑鼻之芳香，
山洞岩窟悦意处，清水满池皆供养。

“凉风吹拂旃檀树，散发扑鼻之芳香，”凉风吹拂着旃檀林——像印度南方有玛拉雅旃檀林，智悲光尊者在《功德藏》当中，也是用玛拉雅旃檀林的比喻

形容依止善知识的功德²⁹⁰。微风吹动，旃檀树散发扑鼻的芳香，有非常好的香味。

“山洞岩窟悦意处，清水满池皆供养。”还有非常悦意、舒适的山洞和岩窟，有满池的清水严饰着。

现在藏地有很多岩洞、山洞和森林，那里有各种各样的树和清静的水，鸟语花香，特别舒服，我觉得这些自然的风景应该是最好的。像这些非常好的环境，都可以供养上师和诸佛菩萨。

秋季夜晚皎洁月，离曜群星所环绕，
璀璨千光日轮饰，四洲世界皆供养。

秋天夜晚皎洁的月亮远离了曜王的危害，它的周围有繁星环绕。具有千百光芒的璀璨日轮（这里指代太阳和月亮），严饰着南赡部洲、北俱卢洲等四大洲，我们

290 《前行引导文》：如智悲光尊者在《功德藏》中说：“如玛拉雅树林中，飘落普通一节木，枝叶滋润出妙香，依止上师随行彼。”

将日月、四大洲以及须弥山在内的所有世界全部供养诸佛菩萨，要这样观想。

铁围山等无数刹，圆满妙欲作严饰，
十方如海尘数刹，悉皆供养佛佛子。

“铁围山等无数刹，圆满妙欲作严饰，”按照《俱舍论》的说法，须弥山周围有七大山、具八功德水的七大大洋，外围又有铁围山。有无量无边这样的世界存在，而且这些世界都圆满具足各种妙欲装饰。

比如说，天人有天人的妙欲装饰，人间有人间的装饰，北京有北京的各种装修、庄严方式，喇荣有喇荣的庄严方式——很多人绞尽脑汁，花很长时间去观察：用什么样的地热、天花板啊，这个柱子用什么颜色好啊，柱子上应该用蓝色的梵文字“嗡阿吽 班匝儿格热巴玛色德吽”“嗡玛呢巴美吽”做花纹，这些都是见解脱，可能这样才庄严。总之，每个世界都有不

同的庄严和欲妙。

“十方如海尘数刹，悉皆供养佛佛子。”十方世界当中，如海尘数般无量无边的刹土，都可以供养一切如来。

关于意幻供养，虽然汉地说的不是特别多，但实际上，在汉地《大藏经》中的《宝云经》里，专门讲了无主物的意幻供养，你们方便的时候也可以看。汉地还有《慧上菩萨问大善权经》，也叫《佛说大方广善巧方便经》，其中也讲了大乘佛教不可思议的一些道理，包括大悲商主的故事、星宿婆罗门的故事；还讲了无主物的意幻供养，即通过观想来供养，即使这是一个很微小的行为，实际上也有非常大的功德²⁹¹。

汉地有一部《法华传记》，是《法华经》的一个

291 《佛说大方广善巧方便经》：“复次善男子。具善巧方便菩萨摩訶萨。若时往彼十方世界。乃至一切方处。或见一切微妙可爱香树华树。菩萨见已不生一念希取之心。作是思惟。此香树华树非我所取。当献十方一切诸佛。即以如是善根。回向一切智。善男子。如是名为菩萨摩訶萨善巧方便。”

传记。其中说，有位客游比丘晚上看见一位天女在供养铁塔，就问：“你是谁？”她说：“我是天女，来到人间供佛塔。”那个人问她：“你为什么来这里供佛塔呢？”她说：“我以前是一个乞丐，那个时候，我们这里每年都举行花供，用莲花等鲜花做供养。当时我发了一个微信……”“发了微信”是什么意思，知道吗？不是微信、微博的那个微信，虽然字是一样的，她的意思是发起了一个微薄的信心，所以叫“发微信”。（众笑）

天女说：“我当时发了一个微信，也拿着两支莲花跟着他们去供养。”她的信心不是很虔诚，只是一个“微信”。

我们在泰国的时候，也经常看到这种现象。泰国人特别喜欢供养，尤其在一些重大节日的时候，几乎百分之九十以上的人一定会拿莲花去供佛。而世界各地来旅游的人们，刚开始不去供养，但是看到很多人

一边唱诵佛号一边供养，他们也莫名其妙地去买花供养了，可能他们也发起了“微信”。

今年开世青会的时候，我们看到晚上有人在大佛塔前供养，白天也有人在大寺院的佛像前供莲花。那里的花特别美、特别好。有些人可能是半信半疑地拿着花去供养，但也有非常大的功德。

刚才那个天女说：“当时我作为一个女乞丐，也没有很多钱，只是拿了两朵花，发了一个微信，然后去铁塔那里做了供养。我死了之后，发现自己转生到了天界，成了帝释天的侍女。我用天眼发现，自己有这么大的福报，是因为当时对佛塔做了一个微薄的供养。所以，我现在经常到这里供养佛塔。”²⁹²

292 《法华传记》：“外国妙华天女十一昔外国有铁塔。高丈余。于中安置芬陀利迦阿差摩摩诃毘卢舍那经等梵夹。各有百千偈。时有一天女。夜时时来。以天曼陀罗华。供养铁塔。有一客游比丘。止宿塔影。夜分见天女。问曰。汝是谁。答我是忉利天妙华天女。释提桓因侍女也。比丘复问。有何因缘来至供养。天女曰。我昔为贫女乞丐自活。傍有池号曰妙池。夏月四色莲华弥满。于中而生。诸国婆罗门等。竞来采华。设莲华法会。尔时贫女发微信。采二茎白莲华。供养塔中芬陀利迦等修多罗。乘此一善。生忉利天。为帝释侍女。以依本缘。号曰妙华。欲报法恩。时时供养作是语已。隐而不现。沙门舍衣钵。买

有特殊业感的人能看到一些天人。我们平时在供佛或佛塔的时候，其实有很多天人也在供养。他们从人间“毕业”了，到天界去“深造”，然后又回到这里，跟我们一起供养，这种情况也会有的。

因此，我们也不能忽略世俗的善根。虽然讲大圆满的时候，我们说善恶等一切都是觉性，都是刹那现解脱，好像什么都不需要一样。但实际上，我们现在还有能取所取，还有执著，因此还要不断地积累资粮，这样才会得到无量的功德。

以上我们讲了供养。在供养的时候，大家最好供养僧众、佛像和佛陀，在这方面哪怕做一个很微薄的供养，功德也是不可思议的。

接下来，我们这边的道友要背诵《心性休息》。实际上，背诵对我们每个人来讲是非常重要的，因为

华供养塔及经卷（出要集）。”

通过背诵，我们会把内容记得清清楚楚。如果没有背诵，也许在字面上能简单解释，但是对于广大、深细的内容就很难通达。所以我们闻思修行每部论典，都需要花一定的功夫去背诵。希望将来闻思修行的道友，也能真正花一些时间和精力来背诵。

第 50 课

2016 年 3 月 24 日

今天我们讲《大圆满心性休息》，现在讲到了第八品，即显宗部分的最后一品。第八品主要讲菩提心，现在正在讲发心仪轨。发心仪轨又分为前行、正行和后行，前行也分两个方面，即积顺缘和七支供。

在七支供中，前面讲了顶礼支，还讲了供养支的部分内容。供养有真实供养和意幻供养，还有外、内、密供养等。大概几个月前，我们讲过意幻供养当中的供养天物和无主物，今天讲有主之供品。

壬三、有主之供品：

有主物供养，就是将世间非常珍贵、美妙的事物做供养。

妙瓶宝树如意牛，轮王七宝八瑞物，
七近珍宝广大物，供养应供大悲主。

“妙瓶宝树如意牛，轮王七宝八瑞物，”我们平时在生活当中也可以经常这样观想。我们前面观想过，将世间没有主人的山河大地等所有供品，供养大悲尊主、十方诸佛菩萨。同样，今天我们会观想供养世间的有主物（有主人的物品），比如房屋、人们特别喜欢的各种药物，或者古时候非常吉祥、珍贵、稀有的供品，像如意宝珠、如意牛，还有轮王七宝，即玉女宝、大象宝、骏马宝、大臣宝等²⁹³。

此外，还有我们平时说的八吉祥，即胜幢、法轮、莲花等²⁹⁴。还有八瑞物，在释迦牟尼佛成佛的时

293 轮王七宝：轮宝、宝珠、玉女宝、大臣宝、骏马宝、大象宝、将军宝。

294 八吉祥：宝瓶、宝盖、双鱼、莲花、白螺、吉祥结、尊胜幢、法轮。

候，这八种事物都成了非常吉祥的象征，有白芥子、明镜、奶酪、长寿吉祥草、木瓜和右旋海螺等²⁹⁵。

如果有全部的八瑞物，就可以供养在佛堂当中；如果没有，也可以观想供养，还可以供养其中的一种，比如右旋海螺。现在我们每次传法之前用的那个是左旋海螺，右旋海螺是另一种，在海边找得到，它的螺纹是右旋的——顶部的螺纹是顺时针旋转，是很小很小的那种海螺。

“七近珍宝广大物，供养应供大悲主。”还有世间当中的卧具、宝剑、衣服等，这些叫做七近宝²⁹⁶。以上这些宝物都可以供养十方诸佛菩萨。

那么，为什么要这样供养呢？实际上，并不是因为诸佛菩萨非常欠缺、非常需要这些，他们已经断

295 八瑞物：白芥子、镜、酪、长寿茅草、木瓜、右旋海螺、牛黄、黄丹。

296 七近宝：宫室、卧具、靴履、宝剑、衣服、蛇皮褥、林苑轮王。

绝了对所有物质的贪欲，但是，因为他们是殊胜的对境，如果我们无有吝啬地以广大的心供养这些物品，就会得到福德，并积累广大的资粮。

有些人可能想，如果佛陀住世，我们供养他，可能他会欢喜，我们也会有功德；但是佛陀已经示现了圆寂，那我们在佛堂里面供养佛像的话，会有什么样的功德呢？

实际上，这种想法只是我们凡夫人在生活当中的分别念，认为我们和佛菩萨之间有一种交易和互相的给予。其实，我们所供养的对境不一定是所谓的色身。

《大宝积经》中说：“诸如来者，皆是法身非是色身。若复在世，或复灭后，所有供养福无有异。”也就是说，如果将佛陀的法身作为供养对境，那么，佛陀住世时的供养，和佛陀示现涅槃后，在他的法像

前所做的供养，功德是一模一样的。

为什么是这样呢？因为我们供养的对境不仅仅是佛陀的色身，还有他的法身，而法身能遍于过去、现在、未来以及十方世界。所以，只要我们有这颗供养的心，那么依靠一种不可思议的缘起力，供养者自然而然会得到无量的功德。所以大家要明白为什么要供养，以及供养的意义。

壬四、如海等持之供品：

其实，等持供养也包括在意幻供养当中。我们念的《普贤行愿品》中有普贤云供，是通过等持和三摩地的威力来观想无量无边的供品，并供养诸佛菩萨，这是一种特殊的供养方法。

等持意供遍虚空，内外密之供云海。

鲜花妙云饰美宅，药香甘露之云聚，

灯光神馐乐音云，赞声海云皆供养。

“等持意供遍虚空，内外密之供云海。”大家都知道，《华严经》中有很多形容词，如果某种事物非常多，有时就用云来比喻，有时候用大海来比喻。所以，“普贤云供”并不是供养白云、黑云等所有的云，而是因为云遍于整个虚空，所以用它来表示众多。同样，大海是无边无际的，也用来表示无量无边。而有些不懂佛教的人不理解这一点，实际上，我们经常用云和大海来比喻供养或功德等。

汉传佛教中有一部经叫做《观佛三昧海经》，
“三昧海”表示三摩地非常多，经中有一句话是：“供养十方一切诸佛，是名坐时无量功德从心想海生。”就是说，包括供养在内的无量功德，其实是从心的大海中产生的。大海中有鱼类等海洋动物，还有各种宝珠，什么都可以容纳；同样，我们每一个人的心也是什么都可以包容，什么都可以容纳。

现在很多人赞叹科技的发达，其实所谓的科技，全部来自于人的创意。因为我们心里有各种各样的智慧，所以通过心灵的开发，外在的科学技术也能得以开发。我们的修行也是同样，通过心灵的开发，你会得到预想不到的各种功德。

有些人觉得：“现在的科学技术非常惊人，好了不起啊！”其实这些科学成果，全是东西方一些比较聪明、有智慧的人，通过思维从心的大海里开发出的一部分宝藏。在将来的时代，还会有很多世间的技术和文化出现；在出世间方面，一般世间人根本想象不到的证悟、神通和地道功德，只有极少数人通过心灵的调整和开发，最后能够发现和获得。

这里讲的等持也是非常不可思议的，意思就是说，通过等持进行意幻供养，供品可以遍满虚空界。

另外，供养还有外供养、内供养和秘密的供养。

全知麦彭仁波切专门著有一个赞颂文，我们学院每次会供的时候都会念，这个赞颂文将外内密供讲得比较清楚。

“鲜花妙云饰美宅，药香甘露之云聚，灯光神馐乐音云，赞声海云皆供养。”这里讲，可以通过等持来观想鲜花、美宅、药物、香、甘露、灯、光芒、神馐、音乐和各种赞扬的妙音，这些都如海云一般聚集——这里讲到很多的海和很多的云，这些都是比喻。《华严经》中经常说“如海”“如云”，在藏传佛教的诗学中，也经常用海和云来形容无数、广大和深奥。

这里讲，我们要经常以观想做供养。作为一个佛教徒，如果早上起来的时候也不供佛，吃饭的时候也不供养，路上看到一些鲜花和城市中美好的对境也不供养，说明自己的修行不太好。其实，只要我们不忘记三宝，在日常生活的行住坐卧当中都是可以供

养的。

阿底峡尊者一直讲皈依的功德，最后在讲皈依戒的时候也说过：作为一个佛教徒，无论到哪里，一定不能忘记供养佛陀；作为三宝的弟子，无论到哪里，都不能间断供养三宝。

当然，供养的方式是多种多样的。如果你有一些财物，就可以亲自供养寺院、供养佛像等；如果你今生由于各种原因，实在没有什么财物的话，照样可以在心里观想，做意幻供养，这也是非常好的。当然，有些人舍不得真实供养，想全部用意幻来供养，因为意幻比较容易——这样可能也有一部分的功德。

最主要的是，我们要时常对三宝有一种供养之心。现在有很多方便，可以点灯、供香、供花、供神馐等。我看到很多居士，把自己的佛堂布置得特别庄严，一些有条件的人请了很珍贵的佛像，每天早上起

来都供水、供灯，一直不间断。

当然，有些刚开始独立生活的年轻人不一定有这个条件，即便如此，你可以每天供佛，因为我们在网上给大家设置了供佛的平台，你早上起来可以用电脑或手机上网，在佛像前供灯、供水等，这算是一种意幻供养，也算是一种现实的供养吧。

在科技特别发达的今天，我们有很多机会积累功德，也有很多方便去造恶业。就像我前两天讲的，网络是一把双刃剑，很多佛教徒可以通过网络听课、学习、寻找真理，在这方面特别方便。

当然，很多人刚开始想：“我要好好地听课、学习。”但后来，因为凡夫人遇到对境的时候无法对治，他的修行就慢慢倒退、恶化了，也有这种情况。在这个时候，作为一个修行人，要长期用正知正念来观察自己的相续。

下一个颂词是讲不共之供品。

壬五、不共之供品：

意幻供云无边际，散布美女持鬘女，
歌舞供养天女云，献佛菩萨令欢喜。

在密法当中有很多关于供养的不共修法，在显宗当中也有，《大幻化网光明藏论》中就引用过一些显宗的教证，讲到了令诸佛菩萨欢喜的特殊供云。

“意幻供云无边际，散布美女持鬘女，歌舞供养天女云，献佛菩萨令欢喜。”这里说，意幻供养可以是无边无际的。我们观想很多的供品供养天女、美女，即金刚色女、香女、味女、触女、鬘女等，无数天女以歌舞供养，令诸佛菩萨欢喜。

虽然帅哥或美男也可以作为供品去供养，但在世界的历史、传统或人们的习惯当中，大多数人对美女

更为赞叹。包括电视上的各种广告，女性出现得比较多一点，这可能也是顺应人们的习气或习惯。

在佛经当中也有这样的公案，《增一阿含经》中说，有一次，金色比丘尼（经中译为婆陀比丘尼）在静处打坐思维时独自笑着，其他女众觉得比较奇怪，就问她：“你今天修行的时候，为什么自己在笑？”金色比丘尼说出原因之后，她们知道这位比丘尼已经获得了阿罗汉果位，而且有了宿命通。她用宿命通观察前世，发现自己很早以前就有了特别殊胜的因缘——已经遇到过六位佛陀，而且由于自己的发愿力，她在六位佛陀出世时都转生为美女。

她是怎么转生为美女的呢？关键是她第一次的发愿。毗婆尸佛住世时，深受人们的信仰，很多人纷纷前往朝拜和供养。那个时候，金色比丘尼是一个特别好看的童子，在他的群体当中相貌最为端严。

有一天，童子拿着很多供品前往佛陀处。这时，有一个很好看的美女也从那里路过，结果所有的人都围着美女看，而没有关注他。于是，童子供养佛陀后发愿：“愿我生生世世成为美女。”因为他想，作为男士的话，即使再好看也没有人理，如果是一个美女，所有人都会喜欢。

因为这个发愿，他后来成为天女，又转生为人间非常富裕的女人。后来遇到佛陀时，她又不断地发愿成为美女。释迦牟尼佛出世时，她成为非常美的金色比丘尼，在一些戒律的公案当中讲，她的身体的确跟纯金没有什么差别，非常庄严美丽。

金色比丘尼获得阿罗汉果位的时候忆念宿世，想起了自己曾经因为人们喜欢美女的习惯和习气，就发愿成为美女的经历。

所以，在供养诸佛菩萨的供品当中也有很多天

女。比如，在普贤云供或供曼荼罗的时候，我们都会观想很多天女。这与世间人古往今来的习惯有一定关系，因此我们做供养时也可以这样观想。

己三、忏悔支：

无始串习之习气，业及烦恼所造罪，
成为三有轮回因，忏悔所有一切罪。

无始以来，我们以业和烦恼所造的一切罪业，都成为三界轮回的因，我们要一一地忏悔。

我们在轮回当中，主要是以身口意三门和贪嗔痴三门来造业，这在佛教中叫造罪的六种门。就像《普贤行愿品》中所讲，我们自己造的和让他人造的罪业，全部都要忏悔。

关于忏悔的方式，最好是用四种对治力。有一部佛经叫做《宣说四法经》，其中专门宣说了四种对治

力，即厌患对治力、现行对治力、返回对治力和所依对治力²⁹⁷。

汉传佛教的《大藏经》里面有好几部“四法经”，我以前看过，有一部叫做《大乘四法经》，其中讲的“四法”并不是四对治力，而是讲作为大乘佛子，有四种法是遇到生命危险也不能离开的，即菩提心、善知识、安忍和寂静。也就是说，作为大乘佛子，即使遇到生命危险也不能离开菩提心，遇到生命危险也不能离开善知识，遇到生命危险也不能失去安忍而生嗔恨心，遇到生命危险也不能舍弃寂静、趋向愤闹，也就是不能散乱²⁹⁸。

297 《大圆满心性休息大车疏》：《宣说四法经》中云：“弥勒，菩萨若具四法，则能胜伏所造所积之一切罪业。何为四法？即厌患对治力、现行对治力、返回对治力、所依对治力。厌患对治力指若行不善业则多生悔心；现行对治力指虽作不善业亦极为精勤行善；返回对治力指真实受戒后获得不再造罪之戒心；所依对治力指皈依佛、法、僧三宝与不舍菩提心。”

298 《大乘四法经》：“尔时世尊告诸苾刍。有四种法。菩萨摩訶萨。尽其寿量常应修行。乃至虽遇丧命因缘。亦不得舍。何者为四。诸苾刍菩萨尽寿。乃至逢遇丧命因缘。必定不得舍菩提心。诸苾刍菩萨尽寿。乃至逢遇丧命因缘。必定不得舍善知识。诸苾刍菩萨尽寿。乃至逢遇丧命因缘。不得舍弃堪忍爱乐。诸苾刍菩萨尽寿。乃至逢遇丧命因缘。必定不得舍阿练若。诸苾刍如是四法菩萨尽寿常应坚持。宁丧身命而不舍离。”

在汉传佛教的《大藏经》里，暂时没有找到关于四对治力的经典，有其他两部“四法经”，但也不是讲四对治力。我以前看过《学集论》中引用过四对治力的教证，所以，在汉传佛教当中，应该可以找得到四种对治力的相关经典，我们以后也可以看看。

关于忏悔的方法，要借助加行、正行和后行，就像《入菩萨行论》中所讲的那样²⁹⁹。

当然忏悔的方法还有很多，我们不能认为必须要念金刚萨埵或百字明。我听国外的有些人说：“你们的忏悔方法都不对，一定要念‘嗡班匝儿萨埵吽’，唯一的忏悔方法就是它。”其实这也不对。

299 《大圆满心性休息大车疏》：（三）净罪方法有加行、正行、后行。加行时观想无量佛菩萨并皈依。正行时回忆一切罪业并怀着追悔之心将自他一切罪业于舌尖上观想一黑团而忏悔，结果从佛菩萨白毫间放光瞬间使罪业清净。后行时观想屡屡放射光芒，清净一切罪业，身体变成如水晶球般清净透明。口中念诵《普贤行愿品》或《入行论》中的“我与十方佛，及具菩提心，大悲诸圣众，合掌如是白：无始轮回起，此世或他生，无知犯诸罪，或劝他作恶，或因痴所牵，随喜彼所为，见此罪过已，对佛诚忏悔。惑催身语意，于亲及父母，师长或余人，造作诸伤害。因昔犯众过，今成有罪人，一切难恕罪，佛前悉忏悔”。之后分别观察罪业之本体住于何处，于如虚空般的境界中入定，则可清净罪障。

有些经典里面讲，要以安住空性来忏悔。米拉日巴尊者的传记中说，恒常念善法才能净罪障。意思就是说，经常忆念善法、做善事也能清净罪业。汉传佛教当中也有这样的情况，很多业力深重的弟子通过做善事，包括为寺院干一些粗活、承事僧众，也有清净罪业的机会。

所以，希望大家还是用各种方法来忏悔罪障。我们引导众生的时候，也要有一种善巧方便。

勇敢发心 净除罪障

当你们修行了很长时间，却越来越没有进步的时候，我建议还是出来发心。也许发心一段时间以后，你的罪业就真正清净了。我想，忏悔不一定非要闭关念“嗡班匝_ུ萨埵吽”，也要出来为众生做一些事情。有些老弟子已经在学院住了十年、二十年，一般住了八九年以后，五部大论都已经学完了。这些人要

么在学院讲经说法、闭关修行，要么出去弘扬佛法或者做一些发心的事情。

最近，我安排了一些人到工程上去监工、管财务。如果在学院待的时间比较长，出来发心应该还可以吧。但是有些人说：“噢，这个人的性格不太好，脾气不太好。”这样的话，可能发心也很麻烦，因为脾气性格不好的人跟别人接触有一定的困难。

但是我希望你们还是勇敢地去发心，也许发心比闭关对你的修行更有帮助。因为闭关的时候谁都见不到，就自己这样坐着，那修行到底是进步了还是退失了也很难发现。如果你出来跟各种各样的人交往，就会知道：“噢，原来我的正知正念还是很不错的，在不同的人群当中都不容易生嗔恨心。吃好的或不好的东西，睡在好的或不好的地方，都照样可以过非常淡定、坦然的生活。”这个时候，就很容易观察自己的修行。

所以，希望学会当中的道友们，包括密法班的学员和终身学员，能够出来发心。你们终身学员也并不是终身监禁，如果一直挂着一个终身学员的名字，却终身什么事都不做，只是在那儿挑拨离间、说一些是非，这不叫终身学员。终身学员是要终身为弘法利生做一些事情。

我个人倒不一定有什么希求，比如说，“我有时候特别饿，你终身给我做饭”，我不会跟任何人这么说的。但是，我很想做一些善事，那么有些人可以在学校里发心当老师，有些人可以管一些工程，有些人可以讲经说法。

要做的两件事

现在，国外和汉地的有些地方非常非常缺少讲经说法的人，那我们这边也可以安排法师去讲。希望教务处成立一个人力资源处，可以安排两部分人出去讲

经说法。一部分人专门用英文讲，现在世界上不通英文的国家基本上没有，如果哪里需要法师讲经说法十天、二十天，我们这边可以派人。有些道友在学院学了那么长时间，连基本的法也讲不来的话，我是不相信的。另一部分人用汉语讲经说法，汉地很多地方、很多寺院都没有什么讲经说法，很多老百姓也没有机会听经闻法，尤其是一些偏僻的、经济条件不太好的地方，我们可以免费地去讲课。

有意乐去讲法的道友可以报名。当然，接受报名的时候我们还是要观察。报名的人一般有两种，一种是非常好的，一种是非常复杂的，后者想通过这种方式为自己寻找机会，所以一定要用智慧来观察。这是讲经说法的人才库，我们应该要具备。

另外是关于各个地方的发心人员。我看到今天听《心性休息》的人不算特别少，也不算特别多。昨天很多人听说我生病了，今天，这些人中的五分之一

就来听正式的课了。如果我生病了都有很多人来看的话，一旦我真的死了，可能来的人比以往都要多，但那个时候来也没有用了。我希望很多人要真正地学习佛法，我再三地强调过，学习佛法要坚持十年或十年以上。

那十年以后该怎么做呢，要么你好好地去闭关，要么好好地跟家人在一起，边做事边修行。但在这个过程中一定要发心，我们的佛教需要大家做一些善事。现在国家也通过了《慈善法》，在这方面有很多宽裕的政策。

我想，如果我们都不做慈善的话，可能佛教在很多人的眼里是怪怪的。我以前在学院闻思，大概二十年没有出来，就像现在个别道友一样，基本上什么人都看不见——领导也不见，寺院的人也不见，每天都拿着一个长长的经夹，有时候光脚听课，有时候穿着破破烂烂的衣服，显示各种各样的形象，一直在闻思。

当时，社会上的很多人认为我早就死了，对我没有什么印象，因为我也没有出去讲经说法。十年前我忽然发觉，我们佛教徒不应该这样沉睡，于是跟堪布商量，要建一些学校等，从那时起就开始做一些世间的事务。

当然，刚开始有很多人理解，也有很多人不理解。但十年后的今天看来，如果佛教徒做些对社会有利、有帮助的事，比如办学校、建医院，或者为寺院做一些事情，人们就会认可佛教的行为。

所以，各个地方的佛教徒也不要太死板了。虽然一直闭关很好，但根据我自己长期的经验和教训，还是要出来发发心。

当然在发心的过程当中，希望你们还是要有清净的行为和语言。在我的发心人员当中，有一部分人是给我争光，人们都觉得他们特别好：“堪布安排的

发心人员有利他心，又非常精进，与别人的关系也非常好，各方面都不错。”但有一部分人，可以这么说吧，是给我丢脸，不管在哪方面，他表演不好的节目特别擅长，好的节目却经常演不出来。

所以在发心的时候，希望你们也注意一下自己的言行，这不仅仅是为了给我争光，你们也代表着佛教徒。我们到社会上的时候，一方面被视为慈善家，另一方面也被看作佛教徒，如果我们的行为连一个世间人都不如，那就谈不上是出家人了。

有些出家人发脾气特别特别厉害，这样的话，世间人会对所有出家人都生起邪见。本来，如果一个人的行为不如法，人们不应该对这个群体的所有人都起邪见。比如说，一个英国人在这里干坏事，我从此就对英国的所有六千万人都生厌离心的话，那是不合理的。但是，人们都有这样一种习气吧。比如说，在我安排的人当中，如果有一个人脾气不好，很多人就觉

得：“噢，堪布手下的人都是脾气不好的。”其实不能这样一概而论，但是人们都喜欢这样去想。所以，我们的发心人员也应该注意。

我们学院有发心闻思班，希望你们自己报名。现在，学院里面的有些佛教徒应该出来活动一下，在学院已经免费吃了那么多年，现在却什么都不做，好像一切都是理所当然的，当一个小管家都不太愿意，除了吃喝拉撒以外什么都不想干，这也不是很合理的。我们作为一个人，在任何需要的时候都应该出现。

同样的，学会里面有一部分密法班的学员，我们特别开许你们听那么甚深的密法，但是你们的所作所为是不是真的超胜学显宗的人啊？你们在修行方面，是不是像一个真正的密法弟子？作为密法弟子的话，不管是修加行还是其他很多方面，都应该比一般人要好、要调柔。对于这些方面，我们每个人都需要观察自己，观察身边的人。

所以我希望，我们从今年开始做两件事情。一件事是，在学院的法师当中，安排一批人出去讲经说法。不一定是安排堪布和堪姆们，虽然他们有时候也想出去，但是我不太想放。因为如果他们出去的话，各个班就会有一些损失，再加上，让他们稍微再稳固一点，到时候是有机会出去的。但是，下面有一部分人我们可以安排，要有两个组，一个组是用汉语讲，一个组是用英语讲。

第二件事情是关于发心人员。有些人格不是特别差的人，我们强迫要求他们到各个地方去发心，我昨天已经安排了几个人到学校、寺院里面，专门给我监工两年、三年。我到非洲去的时候，看到台湾的有些法师在那里发心，跟他们相比，我们在藏地和汉地发心是很容易的。

在我们的学会当中，有些老发心人员已经退了，你们休息了三年、五年、六年就可以了，希望你们还

是继续发心。毕竟大家在这个法脉当中受益了这么长时间，我想为了报答三宝之恩，大家还是要共同维护。

提供道场 功德无量

今天，也特别感谢提供道场的人们。现在在汉地等各个地方，学法的人越来越多，而道场是很紧张的，但很多人都无条件地为我们提供。如果用金钱来衡量的话，每个月、每一年的租金那么高，我们要支付是非常困难的，但很多人把自己的无量殿提供给大家，用来讲经说法，其实这是最有功德的。因为，哪怕大家在你的房屋当中一起念一遍《普贤行愿品》，你所获得的功德也非一般世间人能得到的。

现在的很多城市里，大多数房子都空着，有些小区里面亮灯的很少很少，因为人们以贪欲驱使而买了很多房子，但一直没有住。当他们离开的时候，也

许一天晚上都没有住过，不如把所有的空房子提供给大家做道场，这样是最好的。因为现在有这么多空房子，而道场又特别紧张，如果把这些房子提供给我们做讲经说法的道场，那么闻思修行的功德有你的一分、也有我们的一分，这样是很好的。

我刚才讲了，米拉日巴尊者曾说，经常忆念善法就是一种忏悔的方法。所以我希望，很多人如果实在修行不下去，就出来发发心。当然要发心的话，人格不要特别差，不然也没办法的。原来有一个马尔康的人，他经常说：“这个人将就过得去。”如果你的人格“将就过得去”，那么欢迎加入发心的团队；如果人格“将就过不去”——“将就”是什么意思？“凑合”是吧？

总之，我们要以各种方式来忏悔，其他宗教也有不同的忏悔方式，我们都应该认可。

己四、随喜支：

众生无量之福德，恒时我诚作随喜。

这里的“众生”包括佛菩萨，他们在世间做了许许多多善事，我们应该不起嗔恨心、发自内心地随喜，这样能获得同样的功德。

《大智度论》中说：“‘随喜福德’者，不劳身、口业作诸功德……”意思就是说，随喜他人功德的人，身体和语言没有做什么劳累的事情，却自然而然地积累了很多功德。当然，这也需要发自内心地随喜。

我也说过，有些人嘴上说“好随喜啊”，“这件事情很随喜”，但是他的心里很不高兴，这不是真正的随喜，因为真正的随喜是没有任何嫉妒心的。

在佛教戒律的《四分律》当中讲，波斯匿王的夫

人叫末利夫人，她在女人当中极其美丽，而且很了不起，原因是什么呢？因为她生生世世对他人不生嫉妒心，所以生生世世具有无量无边的功德。

而我们世间人，经常因为别人获得功德而非常不高兴，如果内心不高兴，那外在的言语和行为自然也会极其地排斥，这样的话，善根就不能增上，所以我们要随喜别人的功德。

己五、请转法轮支：

为度一切诸众生，请转无上妙法轮。

佛陀成道以后没有立即说法，通过梵天的请求才开始转法轮。同样，现在有些善知识，包括有些法师确实讲得很不错，你们也应该请他们去讲课。

现在有些藏传佛教的法师到汉地灌顶的时候，去参加的人比较多一点；但是，如果有人到各个地方免

费讲一些佛法的道理，去听的人就不多了。当然，要请藏族法师到汉地讲课的话，可能在语言等方面不一定具足条件——懂语言的人不一定懂佛法，懂佛法的人不一定有语言的能力，还有些人可能对讲经说法并不是很感兴趣，这样看来还是有一定的困难。不如在汉族法师当中，祈请那些人格稳重、戒律清淨、具足善知识法相的人来转法轮。

重视请法

现在汉地有一个最不好的习惯，就是不像藏地那样，各个地方都有非常多的人请法。像藏地寺院里的堪布、堪姆，包括一些辅导员，只要他们有空，就不断有人来请：“您到这里来传七天的法，我们把这边的人全部召集起来听课。”我们学院当中的藏族堪布、堪姆，基本上每一个法会都特别忙，因为请法的人太多了。但是在汉地，很多人好像只是把灌顶、供

养当作佛法，却不懂真正地请法，很可怜。

我刚才也讲了，有时候众生还是很可怜的，一个上师圆寂的时候，去看的人可能是最多的，但那个时候去看已经没有什么用了。事实上，一个健康的上师真正在那里的时候，应该经常去请法。尤其是在汉族人当中，有一些法师确实讲得很不错，行为也清静，应该请他们去讲法，这些人自己也应该发心讲法。

但是我看到，有些法师自己讲法的意乐也不强，一提到讲经说法就说：“啊，我生病了！”“我胃不好。”“我出血了！”……我觉得讲经说法的话，肠胃不好也不要紧，晚上睡不着也没什么关系。很多法师不知道有没有人祈请，最好还是要讲法，哪怕在生命的最后时刻，也应该以讲经说法来度过，要把上师如意宝等作为我们的榜样。所以，希望汉地一些学佛的方法和传统要改过来。

在这个网络时代，有些习惯特别容易改变。而且汉地很多学法的人是年轻人，年轻人也很容易改变。所以，有些传统以前虽然没有，但是现在也可以慢慢形成。

当然，如果所有的地方都请法师的话，人不一定够，这样的话，我们也可以在居士当中请一些很不错的佛教讲师和辅导员。当然，有些人嘴巴特别会说，但内心一点修行的境界也没有，这样并不是很好。但是，如果通过长期观察，确实知道某个人在佛法见解等方面都很不错，就可以经常邀请他们来讲法，跟他们互相探讨。而不要以嫉妒心去排斥：“噢，这个人来讲的话，那我不高兴……”所以，如果有了嫉妒心就不会去请法，即使请了也会经常诽谤，有这种情况。

己六、请不涅槃支：

乃至有海未空间，祈请住世不涅槃。

乃至轮回的大海没有干涸之前，我们要祈请佛陀、上师、善知识们不入涅槃，不要舍弃众生，一定要长久住在世间，为众生转妙法轮。

善知识们为什么会示现涅槃呢？《极乐愿文大疏》中说有几种情况：

第一种情况是，佛陀、善知识们看到这个刹土的所化众生已经没有了，利生事业已经圆满了，就会示现涅槃。

第二种情况是，所化众生对恒常的执著太严重了，无常修得一点都不好，那么善知识也会示现无常。如果上师示现圆寂的话，大家从此就会产生一种无常心：“噢，善知识都圆寂了，佛陀都圆寂了，那我们这个区区之身又有什么可靠的呢？”人们会立即产生一种无常之念。所以，善知识也会以这个目的而

示现圆寂。

第三种情况是，末法时代的众生有种种邪行，没办法度化，即使善知识住在世间，对众生也没有真实的意义，这个时候，善知识也会示现圆寂的³⁰⁰。

在这些情况下，我们应该请佛或善知识不要示现涅槃，要继续摄持末法时代的可怜众生，要这样去祈祷和祈请。

我以前也去过很多上师那里，祈请他们不要示现涅槃，但是每次都是过了几个月之后，那些上师们就圆寂了。当时，学院派我和其他堪布、活佛一起去了几位上师那里，当时还供养了法轮等。也许我们去祈请也是起了作用的，那些大德们即使多住世七天也可

300 《极乐愿文大疏》：“（他们示现涅槃有三种原因：）如果没有所化众生，则如无有水器不能显现月影一样，佛陀的色身也就自然融入法界之中；诸佛菩萨圣者们如若住世时间过长，众生则会有他们将恒久住世之想，导致对修法产生懈怠心理，因此为了使众生生起厌离心而示现涅槃；也有因末法时期刚强难化的众生邪行种种，暂时无法调伏他们而心生厌烦趋入涅槃的。”

以吧。

我们确实也看得到，每一个上师住在世间的时间是有限的。所以在上师住世的时候，四众弟子应该团结和合、闻思修行，这是非常重要的。一旦上师示现了圆寂，弟子们可能就没有机会做这些事了，那个时候要受持上师的教法和教言，这也很重要。

比如说，上师如意宝已经圆寂十三年了，昨前天我们学习了他二十多年前的教言《胜利道歌》，这是最好的一种做法。作为世间人，亲人离开时可能会抓胸口、拔头发，或者大声地哭；但作为佛教徒，一旦上师示现圆寂，弟子们会护持他的教法，上师如意宝生前也有很多的教言。

我们前面讲了七支供当中的顶礼、供养、随喜、忏悔、请转法轮和请不涅槃。其实，经常祈祷善知识不入涅槃也是自己得长寿的一个窍诀。很多人如果不

想死的话，也可以多吃一些长寿丸，多念一些《药师经》。

《大圆满心性休息》讲完了以后，从今年开始，我准备讲一下《妙法莲华经》《药师经》《楞伽经》等汉传佛教当中比较著名的经典，我现在也在对照、安排。所以有机会的话，我也想跟大家分享汉传佛教当中，尤其是八宗当中的主要经典。《心性休息》可能还有七八节课，讲完以后也许会讲《心经》或《妙法莲华经》，到时候再看情况吧。

第 51 课

2016 年 3 月 31 日

我们现在讲第八品发菩提心。现在讲到了菩萨戒，受持菩萨戒有前行和正行，前行当中讲了七支供，前六支已经讲完了，今天讲第七回向支。回向支从善根回向菩提和回向的自体两方面来分析。

己七（回向支）分二：一、善根回向菩提；二、回向之自体。

庚一、善根回向菩提：

以此善根愿诸众，一同成就正等觉。

我们做供养、顶礼、忏悔、随喜、请转法轮、请

佛不涅槃，有六种大的功德。《普贤行愿品》中也讲：

“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。”这是我们经常念诵的。

我今天看到，七点半开始念诵的时候，网上的很多道友还没有来，到了八点钟才全部进入直播频道。也许有些人已经听到了前面的念诵，只是没有跟着一起念，但因为念诵和听课是一个完整的善法，所以，如果你的工作没有特殊情况，最好七点半就上网开始念诵。

我们在课前有二十多分钟的念诵，其中的每一个念诵都是很重要的。我每天的课诵也放在课前念，有《发心仪轨》《普贤行愿品》《大自在祈祷文》《释迦佛修法仪轨》《上师瑜伽》，没有课的时候念诵就间断了，觉得很可惜、过得没有意义；有课的时候，这些都一直能念诵。

我们课前的念诵当中有七支供，七支供中的每一个都有特别大的功德：顶礼的功德很大，随喜的功德很大，供养的功德很大，忏悔的功德也很大，还有请佛住世和请转法轮，这六支供都有特别大的功德，我们把这些善根都回向给一切众生。

所谓的回向，在《大乘义章》中讲：“回己善法有所趣向，故名回向。”意思就是说，回转自己所有的善根，令其有所趣向、有所去处，这叫做回向。因此，回向实际上就是令我们的善根有所趣的方向。比如说，我们在工厂里面做了一些产品，然后再运送到市场上去，卖给某些客户，这是世间的一种做法。同样，我们现在所做的善根要回向给谁，是回向给自己还是回向给众生，以什么样的方法来回向？这些都是很重要的。

大家都知道，将自己的善根回向给众生是最好的。当然，将善根回向给自己也是可以的一一以我

今天念经的善根，让我不要生病，让我发财，让我顺利。

而且，三世的善根都可以回向。《华严经》中也讲：“众生一切善，过去现未来，回向普贤地，愿皆获善妙。”意思是说，未来、现在、过去的善根都可以回向给一切众生，令其获得普贤地的佛果。

有些人可能会想：“我过去所做的一切善根可以回向，现在所做的善根也可以回向，可未来才能得到的善根怎么回向呢？”其实，未来的善根也是可以回向的。我们在世间也有这种做法，比如我想把未来赚的钱给你，就可以先对你承诺：“我现在没有钱，但是将来会赚到的，到时候我把其中一部分钱给你。”不管你后来是否真的赚到了钱，你确实提前对别人有过承诺，这种承诺也是一种回向。因此，将三世善根做回向也是可以的。

在佛教中，未来的很多事有时也可以提前开发和体现。比如说，有些人经常问我：“明天发生的事情，我会在今天晚上梦得清清楚楚，这是什么原因？”其实这在佛教里面很容易解释，按照《俱舍论》的观点，有一种法叫做得绳，如同有部宗认为，未来法的种子或习气可以提前成熟，所以，虽然明天的事情是未来法，还没有发生，但是它会提前显现一种习气或前兆。因此，我们对未来所做的善事也可以提前回向。

回向的方法是什么呢？最好是不要对善根特别执著，不要一直认为自己所做的善根是永远不会被摧毁的。为什么呢？因为一切法实际上都是如梦如幻的，我们的善根也是如梦如幻的，如果以如梦如幻的善根回向给如梦如幻的众生，最后也会获得如梦如幻的妙果，这是三殊胜当中最重要的一点。

我们经常讲的“三轮体空”，实际上并不是什么

都没有，不像闭着眼睛什么都看不到那样，而是对自己所做的善根没有执著，因为善根的本体是空性的，显现是如梦如幻的；造善根者也是一样；所回向的对境——众生也是如此，在胜义当中是空性的，在显现上是如梦如幻的。我们可以以这种方式做善根，这样的善根是非常重要的。

现在有个别人对自己所做的善法特别执著，当然你在显现上执著也可以，但是不要认为这个善法是永远不空的、实有的东西。否则就叫做“缘白法”，佛陀说，执著白法就像食用有毒的食物一样³⁰¹。因此从究竟的意义上讲，对白法也不要实有的执著。

庚二、回向之本体：

回向的本体是什么呢？所谓的回向就是将我们所做的善根转为菩提之心，并与大成就者的真实语、谛

301 《般若摄颂》：“如吃杂毒上等食，佛说缘白法亦尔……”

实语结合起来，回向给众生。

《文殊刹土功德庄严经》中讲：“诸法依缘生，住于欲乐上，何人发何愿，如是而实现。”我们以前也引用过很多次这部经的教证，这部经还是很重要的。实际上，诸法都是依靠因缘的，而因缘也以心和意乐为主，因此，任何人在任何地方、任何情况下所发的愿，都是非常重要的因缘。

在汉地《大藏经》中也有这个教证，译为：“诸法属因缘，乐欲为根本，如彼所希愿，获果亦如是。”³⁰² 这个教证很重要，跟我们翻译的意思相同，也就是说，诸法都是属于因缘的，因缘的根本是乐欲（“乐欲”和“意乐”意思相同）或心，所以无论何人在哪里发愿，最后一定会获得如是之果。

在座的道友应该记住这个教证，它有不同的版

302 出自《大圣文殊师利菩萨佛刹功德庄严经》。

本。在《前行》等论典当中也经常引用“诸法因缘生，住于意乐上”，它在藏文中的意思是，诸法是因缘生的，这种因缘一定是住在意乐的最顶点上——藏文当中的“贼（མེད）”是顶点、尖尖的意思。我们翻译的是“住于意乐上”，而汉文《大藏经》中译为“乐欲为根本”，“乐欲”也有“意乐”的意思。

总之，所谓的回向实际上是一种心，我们发什么愿、做什么回向，一定会实现。

当然，无垢光尊者说，回向与发愿有一定的差别。

所谓的回向是什么呢？是将自己已做的善根，以发愿文摄持而回向给众生，我们念《普贤行愿品》做回向就是这样的。

那什么是发愿呢？有些善根还没有做，但是发愿要做。比如，我发愿将来要修建一座经堂，我发愿将

来要成佛度化无量的众生。有些发愿会结合发愿文，有些发愿只是在心里发坚定的誓言。

以谛实语发愿回向

不管怎么样，发愿文和回向文都一定要用圣者的谛实语，无垢光尊者是这样讲的，上师如意宝也是这样讲的。我们念诵的回向发愿文，像佛经里面的《普贤行愿品》，法王如意宝的《愿海精髓》，都是获得妙果的圣者或佛菩萨的金刚语，以此作为发愿文是很重要的。

现在有些人经常说：“我写了一个发愿文，你们念这个吧。”“我写了一个回向文，你们要念这个。”其实，只有真正获得了一地菩萨果位以上的人才有这个资格。因此我们念诵的时候，一定要用圣者的金刚语，因为这些金刚语跟一般凡夫人所写的文章和论典完全不相同。

现在有些佛教徒确实也不太懂。有的弟子对自己很有信心的上师说：“您要作一个发愿文。”他对上师的信心倒是很好的，但是一般来讲，最好念诵宗喀巴大师、麦彭仁波切、莲花生大士等以前公认的成就者所造的发愿文和回向文，比如藏传佛教中的《极愿文》，或者是念佛经中的《普贤行愿品》等，汉传佛教当中也有很多这样的回向文。

有些学校里的老师也作一些偈颂让学生念，当然学生可能会听老师的，他们觉得：“哇，这是我们老师作的，特别好！”但实际上，原来法王如意宝都很谦虚地说过：“最好不要念我作的偈颂，你们想念的话，有那么多前辈大德的金刚语可以念。”

所以我们修持正法的时候，要真正地回向功德，这是很重要的。我们平时讲经说法之后，经常念“索南德义坛加惹巴涅……”³⁰³，意思是“此福愿获遍知

303 回向偈：索南德义坛加惹巴涅，托内尼波札南旁学匠，洁嘎纳其瓦龙彻巴叶，

果，摧毁作害之怨敌，救度众生皆摆脱，生老病死三有海”。这个偈颂在《贤愚经》等个别经典当中有记载，是佛陀在因地布施身体时所念诵的回向文，所以我们讲经说法之后经常念诵。

有些不懂佛教的人可能会觉得，谁作的偈颂应该都没有什么差别吧？这样想是没有必要的。大家在选择念诵文的时候，最好是选择前辈大德公认的念诵文，这很重要。

回向的重要性

关于回向的重要性，我在这里也给大家讲一下。如果没有如理回向，那么一旦遇到摧毁善根的因，比如颠倒回向、向别人宣扬、生嗔恨心，就会使善根耗尽；而如果做了如理回向，善根就被圆满地保存起来

了，乃至菩提果之间都不会耗尽。所以回向很重要。

藏传佛教当中经常讲，行持善法要以三殊胜摄持。也就是说，行持善法的时候，最初以菩提心摄持；中间是正行无缘，以如梦如幻的方式行持善法，不夹杂烦恼；最后作如理回向。

我希望每一个听课的人，哪怕每天早上磕三个头或者是念诵功课，也应该有前面的发心和后面的回向。另外，大家在放生、用转经轮、修加行、听课，甚至上班路上念咒语的时候，也都要这样做。

现在有些人觉得拿念珠不方便就拿计数器，有些人比较方便就拿着念珠。其实，现在汉地城市里拿念珠的人越来越多了，有些人把它当作装饰品，有些人把它当作真正的念诵工具。

另外，我们在课前课后念诵的时候，也要使用转经轮。我刚才看到，学院里面的道友大多数都拿着

转经轮。我们以前要求，在听课前后接近四十分钟的念诵时间里都要用转经轮，这个功德是不可思议的。我自己在家里或者出去的时候，确实没有时间用转经轮，但是在念诵的时候可以用，因此，我们利用课诵的时间用转经轮也是很好的。

不管怎样，用回向来摄持的话，善根是永远不会耗尽的。在《大乘理趣六波罗蜜多经》中有个很好的比喻：天上降下的雨水，如果落到大海里面，那么在海水没有干涸之前，这一滴雨水也不会干涸；如果雨水落在草原、山坡等陆地上，那么只要太阳一晒，这滴水马上就会干涸、消失不见。佛陀说：如果善根被回向摄持，那么就像水滴落入大海一样，乃至菩提果之间都不会耗尽；如果善根没有以回向摄持，就像水滴落到陆地上一样，很快就会被其他因缘所摧毁³⁰⁴。

304 《大乘理趣六波罗蜜多经》：“如是三业所修诸善。皆悉回向无上菩提。复愿一切众生咸成正觉功德无尽。广大如法界究竟若虚空。穷未来际无有休息。譬如虚空密云弥布降注大雨。若至陆地砂卤之处不久便干。若雨一滴入大海中。海水未竭其雨无尽。菩萨所作功德亦复如是。若为自身求于解脱。如陆地雨不久还干。若为法界一切有情。修于善业投涅槃海。以大悲愿众生无尽善亦无

回向文

因此我们做完善法以后，如果时间比较充裕，就念《普贤行愿品》来回向；如果没有这么长时间，像我们学院的话，就经常念法王如意宝的《愿海精髓》；如果连这个时间都没有，就念“索南德义……”这个四句偈，或者念《普贤行愿品》中的“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然……”³⁰⁵，这种回向方法也很好。

如果对三轮体空、三殊胜都不太懂的话，那就可以想：“诸佛菩萨怎么回向，我们就怎么回向。”这句话很重要。比如说，今天这堂课已经讲完了，我要回向，但我不懂什么是如梦如幻，也不太会观将善根回向给三界所有众生，那我就可以想：“文殊菩萨、释迦牟尼佛为主的诸佛菩萨如何回向，我就如何回向。”这只要短短的几秒钟就可以完成，我想很多人

尽。”

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

都会懂的，所以这是窍诀性的回向方法。我自己觉得这种方法很好，而且大德们在相关教言中说，用这种方法完全能得到真正回向的功德。

我希望今天听课的人，每堂课都有一个不同的收获，而且在行为上也要观察，自己有没有照此去做。如果还没有做，那么从现在开始，在有生之年乃至生生世世，你就一直这样做，不要有很多变化。比如说，你在二十多岁得过回向的教言，到了九十五岁还是按照这个教言去做，这是真正得到了教言，也是真正的听课。

听课时所得到的道理最好终生受用，不能今天听一个教言，明天就忘了，后天听一个教言，大后天又忘了，而且听的时候还偶尔打瞌睡、散乱——现在城市里面的人甚至边听课边玩手机，这只是形式上的听课，不一定能真正获得功德和利益。

关于回向，我就简单介绍这么多。下面讲，发菩提心之前要净化自相续。

戊二、净化自相续之理：

犹如洗净之布匹，染色色彩极鲜明，
以此前行净相续，明现正行之胜心。

这里讲，我们要在自相续当中生起菩提心的话，应该提前做好各方面的预备工作。比如说，我们要考试的话，之前要有一个预备工作，做任何重要的事情都要有一个前行。

“犹如洗净之布匹，染色色彩极鲜明，”同样，如果你要给一块布染色，一定要先把布匹上的油脂等垢染洗干净。如果没有洗干净，基础就没有打好，即使已经染色了，效果也肯定不好，染上的颜色不可能特别鲜明。

“以前行净相续，明现正行之胜心。”同样的道理，在真正发菩提心之前，我们的心相续要得以清净。用什么方法来清净呢？实际上就是用前面讲的集资净障。

有一个弟子问仲敦巴尊者，世间功德最大的、最好的修法是什么？尊者说：唯有两种，一是集资，二是净障；净障要通过忏悔，集资要通过七支供里的其余六支。

前行的重要性

其实，修五十万加行也是集资净障的最好方法。有些人经常说：“唉，我每次修完加行都很累、很困啊！修加行太累了，我磕头都磕不动。前天我磕了一千个头，昨天磕了五百个，今天磕了三百个……”第一天还磕得比较多，然后就从一千降到五百、三百，最后降到五十，五十持续一段时间，又降到

二十，后来又不行了，每天只磕三个头，最后连三个头也不磕了——从一千个头降到三个头，最后不敢磕了，只好感叹：“哇，修五十万加行很困难！”

修加行是有一点点困难，但我们还是要修。因为我们相续当中的业力和烦恼还没有消尽，如果没有下一点功夫的话，自己的心就会一直是很乱、很脏的，所以我们应该依靠磕头、皈依、发心、修曼荼罗、念百字明等来积资净障，这样修持之后，自相续才会逐渐得以清净。

有些人不知道前行的重要性，其实前行是很重要的。比如说，我要盛装一些很好的牛奶，那么首先，我要把装牛奶的碗或瓶子洗干净；如果没有洗干净，即使把牛奶装到了里面，最后也不能喝了。因此我为什么说，在听闻大圆满的正行之前一定要修完加行呢，也是这个道理。

有些人说：“我在其他上师面前修了。”如果这是真的，而且这位上师是真正的善知识，要求也很严格，这样倒是可以。但是我不知道到底是不是这样，就很难说。

所以，大家在听受密法前，还是统一按照我们这边的要求来修加行，否则也不好认可。虽然我对所有的高僧大德都有信心，但是在修行这个问题上不能作假，否则对别人也不一定有利。如果我们通过五十万加行、七支供等，令自相续真正清净了，就可以接受密法的正行。

你看受持菩提心的话，也要通过七支供来净化自相续，七支供修好以后，就可以按照传承仪轨来受菩萨戒。同样，听受密法的正行之前，也一定要按照前辈大德的要求来修加行，修完之后，你的基础会打得很好，心相续会得以清净，那与正行相应的殊胜的心就可以明现。否则，再怎么修也许都有一定的困难。

所以仲敦巴尊者也说，修行主要是积资和净障，二者都可以涵括在七支供当中。其实七支供也是菩提心的前行，非常重要。因此，我们在修学过程当中要经常修七支供。我们念《上师瑜伽》《普贤行愿品》的时候，前面都有七支供。如果是自己个人修，而且实在没有很多精力的话，就念一些简短的偈颂，比如“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道”，并发自内心地想“我要顶礼、随喜、忏悔等”，然后再受持菩提心，这样的话，每天的功德的确是无量无边的。

所以，有智慧的人做一个小小的善事，功德就非常大；而没有智慧的人，虽然花了很多精力、金钱和时间，但是因为不具备方便性，最后的效果不一定很好。

有些人学佛的时间很短，但是效果却特别好——转变得很快，也很稳定，就像世间人所说的“稳中求

进”，而且人格也很稳重，从来不会变化。而有些人虽然修了很多年，但最后还是出现一些问题，不要说修行的结果，连世间基本的人规都不具备。

那天我说，个别人在学院已经住了二十年了，该发心了，我就派他到个别地方去发心，结果让人去叫的时候，他连门都不开。你们可能会想：“啊，学院有那么坏的人啊？”不管怎么样，事实就是这样。所以，大家也不要认为佛学院的人全部都是好的，即使是住了二十年的人，最后连发心都没办法。

按理来讲，我传法二十年了，如果没有给我其他什么供养的话，那在一个夏天、几个月当中做个事情，我觉得是应该的。如果我在一位上师面前听了二十年的课，最后这位上师需要我做事情，我应该会很欢喜地去做。而我亲自派了几个人去叫他，结果他连门都不开。之前他说：“我生病了，身体不太好。”也许有什么其他原因，我不知道。

现在汉地有些居士认为，只要是佛学院来的人，肯定百分之百都是“那烂陀寺”来的。有些人甚至只在佛学院待过三个月，别人就对他特别尊重地说：“啊，您是色达五明佛学院来的师父，我要对您供养、顶礼、随喜……”

在世间也是一样，有些人从清华大学、北京大学、哈佛大学出来一段时间以后，不要说对社会有什么贡献，即使是自己的人身安全有时也难以保证。同样，佛学院毕竟是一个人世间的道场，大家还是应该有智慧。

我自己有时候也想：“我讲经说法这么多年了，有些人也听了那么长时间的课，那发心三五个月的话（藏地的夏天最多只有五个月），按理来讲是很简单的事情。”但如果修行不好的话，即使是所谓佛学院的人，可能也做不到。

我看到很多广告里说，喇荣佛学院是“心灵的净土”——现在有人专门花 750 块钱来旅游。但我个人觉得，不要说来旅游三天会得到效果，即使待十多年、二十年，心灵可能也还没有清静，也没有获得真实的快乐。所以，什么事情都要一分为二来对待。

总之，要修正行的话，前行很重要。

戌三、以此可积无量福德之理：

此福德果无有量，遍布法界虚空界。

我们前面所讲到的七支供——顶礼、供养、随喜、忏悔、请佛住世、请转法轮和回向，其福德是无量无边的。《德藏请问经》中也说：“……彼之福德量，恒时遍虚空。”就是说，七支供的福德量遍于虚空。“遍于虚空”不是指在虚空当中消失了，而是说福德的量广如虚空、无量无边。

我看有些居士还是很不错的，对这些道理真的有信心。《普贤行愿品》当中的七支供，基本上每一支对应一个偈颂，最后有一个总结文。表面上看来，这个念诵只用几分钟就完成了，但实际上它的功德很大。而且在念诵时，我们最好在心里也这样想，虽然不一定马上能把随喜、忏悔等所有功德都观想起来，但起码要先懂得七支供的功德极其广大无边。

大家应该知道，七支供在佛教中非常重要。我们以后在生活当中的行持也很重要，包括到寺院等处磕个头，在佛堂里做一些供养，听到别人的善根时随喜，其实对很多人来讲，这些应该可以做到，不是很困难的。

下面讲真正的正行——受菩萨戒。

丙二、正行：

三诵皈依佛法僧，祈佛佛子垂念我，
如昔善逝及菩萨，发菩提心守学处，
我今为利诸有情，发菩提心守学处，
未救护者我救度，未解脱者令解脱，
未得安慰我安慰，令诸众生得涅槃。

下面我们要真正地发菩提心。今晚听课的人，你们愿意发菩提心的话，我也现场给大家念这个偈颂，你们先明白这些内容，然后心里也这样观想。

“三诵皈依佛法僧，祈佛佛子垂念我，”我们要念三遍“皈依佛、皈依法、皈依僧”，然后祈祷佛陀和佛子垂念我，心里想：“你们一定要关注我、垂念我，我在这里有一些话想说。”想说的是什么呢？

“如昔善逝及菩萨，发菩提心守学处，我今为利诸有情，发菩提心守学处。”以前有无数佛陀和菩萨都曾经发过菩提心，并且守护菩萨的学处（即菩萨的戒

律)。我们也要立一个誓言：“十方诸佛菩萨，你们今天要垂念我，听我向你们发愿：十方世界所有的佛菩萨以前发过菩提心、受过菩萨戒，今天我为了利益诸有情，也要发菩提心、守护菩萨戒的学处。”每个人都要这么想。

那为什么要这样发愿呢？

“未救护者我救度，未解脱者令解脱，未得安慰我安慰，” 没有被救护的众生，我要去救度他们；没有解脱的众生，我要去度化他们，令其解脱；世间还有很多可怜的、没有得安慰的、没有人帮助的、没有人护理的人，我要去安慰和帮助他们。

像慈慧等很多慈善机构，在几年当中组织了千余次活动去帮助老年人，他们是没有人安慰的，给他们安慰和帮助就是菩萨的行为。我们不但口头上这样讲，实际上也会这样做。

“令诸众生得涅槃。”让他们暂时获得人天福报，究竟获得真正的涅槃佛果。

接下来，我念三遍受菩萨戒的仪轨，你们也跟着我重复三遍，同时心里观想前面偈颂的内容：“请诸佛菩萨垂念我，我要发愿：如同往昔十方诸佛菩萨发菩提心、守护学处一样，我今天也要为了利益众生而发菩提心、受持菩萨戒，目的是让众生得到救度、获得解脱、受到安慰、证得涅槃。”

等会儿我用藏文念诵，因为无垢光尊者的原文是具有加持的金刚语，大家今天一起来受持菩萨戒。

以前讲《入菩萨行论》第三品的时候，我也现场给大家传过菩萨戒。这次如果我们提前打个广告，说今天晚上传授菩萨戒的话，可能网上参加的人会更多，但是因为我当天才看的这个内容，所以没有来得及通知。不过也没事，有缘来参加的人也比较多。

人生是很短暂的，我希望你们还是好好地发菩提心。我们凡夫人发了菩提心、受持了菩萨戒学处以后，也许有时候会犯错误，但是我们可以忏悔，菩萨戒也可以恢复，而且以后，我们每天都可以自己受菩萨戒，所以今天也是个很好的机会。

我们观想在诸佛菩萨面前，为度化众生而受持菩萨戒。今天也是个特殊的日子，大家要想：“我今天亲自、真正地为众生而发了菩提心，以后在各方面应该努力。”下面我给大家念诵，大家跟着我重复。

（堪布传授菩萨戒）

今天大家都受持了菩萨戒。在受持菩萨戒的过程中，内心一定要观想，如果内心当中没有想，光是口头上念诵发心偈，功德也不是很大。华智仁波切在《前行》中也说过，念发心偈时一定要以菩提心摄持，否则即使念诵了十万遍，连芝麻许的实义都没

有³⁰⁶。当然，华智仁波切的说法比较严格，很多大德解释这句话的时候说，并不是一点功德都没有，只不过是因为功德不大才这样形容。因此，我们内心当中一定要生起利益众生的心，这是很重要的。

丙三、后行（略说精进修二菩提心）：

当于昼夜三时中，勤发二种菩提心。

我们应该在一天当中发三次菩提心，即在早上、中午和黄昏，都尽量地发愿菩提心和行菩提心。

这样的发心是很重要的。如果我们没有发真正的菩提心，那将来不一定能获得真正的圣果；而且，世间所有安乐也是以菩提心为根本的。

《佛说华手经》中说：“世间出世间，一切诸乐

306 《前行引导文》：发心时，生起菩提心很重要，即所谓“发心不为主，生心乃为主”之说。所以自相续中一定要生起慈悲心、菩提心。反之，如果没有生起菩提心，只是口头上念诵数十万遍发心偈，也没有芝麻许的实义。

具，当知此等事，皆因菩提心。”我们要知道，世间和出世间所有的快乐，其因缘和根本全部是菩提心。所以，希望获得快乐的人应该修持菩提心。

我们经常讲，在天气炎热时所感受到的一丝凉风，是曾经发菩提心帮助别人的结果；每个人身体的各种痛苦和不安，是自私自利心和危害众生而导致的；今生当中所有身心的快乐，都是因为利益众生而得到的。这是一个非常明显的因缘关系。

所以，我生病的时候就会想：“我曾经害过众生。”我哪里痛的话也会想：“我以前肯定害过众生的这个地方，所以我还是心甘情愿地承受，没办法，这是因果报应。”今天心情比较快乐的话，我也会想：“这是由于菩提心的因缘而产生的。”这些也有佛经的教证依据。

为什么我刚才给大家念受戒仪轨的时候念了三

遍，我们课前念发心仪轨的时候也要念三遍呢？下面讲“三诵之必要”。

乙四、三诵之必要：

一诵发愿菩提心，二诵发行菩提心，
三诵可令愿行心，获得稳固与清净。

念第一遍的时候是发愿菩提心，前面已经讲过什么是愿菩提心和行菩提心，我在这里就不讲了。为什么要念第二遍呢？此时是发行菩提心。那为什么要念第三遍呢？是为了令愿、行菩提心得以稳固和清净。

世间人经常说，非常重要的事要重复地说；现在也有人说，重要的事要说三遍。所以很多人会说：“我想你、想你、想你。”这样的话，第一遍是发愿菩提心，第二遍是发行菩提心，第三遍是为了使这样的菩提心得以稳固和清净。

实际上也可以这么讲，比如有人会说：“你千万千万千万不要忘记，你不要忘记，不要忘记，不要忘记。”说了三遍的话，每一遍都有不同的重点。同样，我们念皈依、发心时也要念三遍，每一遍都有不同的提醒作用，也表示所念的内容很重要。

下面讲“当生欢喜心”，我们都发了菩提心，应该生起欢喜心。

乙五、当生欢喜心：

从即日起我成为，诸众生存之根本，
亦得佛子菩萨名，不畏三有利众生，
恒时唯勤行饶益，以使人生具实义。

“从即日起我成为，诸众生存之根本，”有些人以前可能没有发过真正的菩提心，只是表面上发了菩提心，不是真正想要利益众生。那么今天，我们真正

发了菩提心，所以从 2016 年 3 月 31 号开始，我们的生存就是为了无量的众生，不再是为了自己。

“亦得佛子菩萨名，”真正发了菩提心之后，我们也可以叫做佛子、菩萨——以前我们叫凡夫，现在就可以叫菩萨。为什么呢？因为我们内心当中是真的想要利益众生。

“不畏三有利众生，”真正有了菩提心的话，就不会害怕三有，尤其是不会堕入地狱。《华严经》中讲，有了菩提心就不会堕入三恶趣³⁰⁷。

“恒时唯勤行饶益，以使人生具实义。”我们要恒时精勤地饶益众生，以使人生具有真实的意义。

如《入菩萨行论》所讲，从发了菩提心的那一刻

307 《华严经》：“善男子！若有能发阿耨多罗三藐三菩提心者……令断一切恶趣流转故，令舍一切诸苦难处故，令息一切贫穷根本故，令生一切人天快乐故，令得亲近供养一切善知识故，令得听闻受持诸佛广大法故，能令修集一切菩萨菩提分法故，能令增长一切功德善法根芽故，能令熏发一切菩萨无漏智种故，能令智光普照一切差别智道故，能令究竟住于菩萨真实智地故。”

开始，我们的名称就变成了“诸佛菩萨的长子”，即“佛子”“菩萨”，我们的身体也成为了人天的供养和顶礼之处；当我们有了真正的利他心，这个人身就具有了真正的意义³⁰⁸。所以一般来讲，真正有利他心的人，他的人生是最快乐、最有意义的。

以菩提心净化心灵

有一部佛经叫做《大方等大集经》，其中说：“如火能焚干草木，菩提心能烧烦恼。”现在有些世间人觉得自己烦恼特别重，今天生嗔恨心，明天生嫉妒心，后天生贪心，甚至在一天当中也会有各种各样的不良情绪，如焦虑、抑郁、恐慌等，心态非常不稳定，没有安全感，其实这些都是由自私自利心导致的。

308 《入菩萨行论》：“生死狱系苦有情，倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。”

这种缺乏安全感的心，实际上就是在想着自己，越想越害怕、越想越有恐惧感。如果我们每天都想着利益众生，烦恼就会烟消云散，就像刚才讲的“菩提心能烧烦恼”，菩提心真正能烧尽相续当中的所有烦恼。所以，很多人发了菩提心之后，人生应该过得很快乐。

现在，国内外很多讲师经常讲关于幸福的话题，但是，如果是出于自私自利的心，可能越讲幸福越痛苦。有些人听了很多关于幸福的课，但是不但不幸福、反而非常烦恼。

如果你经常听一些利他的课，那么即使处境艰难，可能你也很容易面对。比如说，你被疾病折磨着，或者因前世业力而处在特别不好的环境当中，但是如果你有一颗利他心，那就根本不会把自己身心所承受的折磨、不安或不顺利当作什么事情，而是想：“我自己怎么样都可以，无所谓的，只要我的躯体对

众生有利，哪怕是能利益众生一天，我就去做；如果我这一辈子实在对众生没有利益，我就发愿下一辈子利益众生，我要赶快换一个身体去利益无量的众生。”从阿琼堪布和无著菩萨的传记当中，我们也可以看出来，这些菩萨的精神和状态跟我们凡夫人完全不同。所以，发大乘菩提心也许真的会促进心灵的健康，这也是很重要的。

现在很多人对健身很重视，在西方国家，人们经常说“要提高新陈代谢率”，这种说法好像在中国提得比较少。很多西方人通过跑步等运动，让外在的身体健壮起来；通过吃蔬菜、水果和谷物等绿色食物，让身体内在的运行趋于正常。通过运动和调整饮食，身体就会很健康，肥胖问题以及某些疾病很快就能得到解决。

但是，我们不仅要提高身体的新陈代谢率，更重要的是提高心理的新陈代谢率——陈旧的自私自利心

和烦恼心要通过修行来净化。如果心理更加健康，也许身体也会随之更加健康。我们还要经常运动，有些佛教徒学佛之后好像就不爱动了，天天都关着门，拿个转经轮，有人敲门也不吭声，这也是比较可怕的。

现在有些人想闭关，但我不太希望他们闭关。今天有一个人说：“我要闭关。”我说：“你不要闭关，还是出来发发心、散散心、放松放松，经常不运动的话，对身体也不好。”一般闭关的人身体特别差，因为天天都这样坐着，那站起来的时候也不行的。

我看澳大利亚和加拿大的人每天跑步，身体特别健康。他们是用环城跑来锻炼身体，如果我们用“利他的环城运动”来锻炼心理，可能会更加健康。否则，以自私的心一直闭关，效果不一定会好。如果闭关闭得好，那是很好的，就像以前的大成就者们，从山洞里出来的时候都真正想要利益众生。但是现在有些人，如果闭关闭不好，原来是一个很正常的人，

七天或一个月之后出来的时候，眼睛都是红红的，很多人都不敢看他，不要说是成就，连说话都颠颠倒倒的，这种闭关恐怕有点危险。

作为佛教徒，我们的心理需要净化，而利他心就是锻炼心灵的一种非常好的方法；身体也有必要锻炼，有时候可以转转佛塔，附近没有佛塔的话，也要经常出去做一些运动。

生老病死是每个人都需要面对的，但是如果方法得当，就像很多先进国家的人，凭借药物、锻炼和科学理念，寿命还是比较长的。如果在身体健康的基础上，再辅以心理健康，也许我们会过得更快乐。这个时候，即使不上幸福课，我们也会自然而然知道如何获得幸福。

《大车疏》中有个《华严经》的教证³⁰⁹，我在汉

309 《大圆满心性休息大车疏》：对于获得菩萨戒者立即要广说菩提心之利益，《华严经·第四十品》中记载：“善财童子于文殊前发心后，为寻菩提心学处

地《华严经》第三十四品中也找到了相关内容，你们有兴趣的话也对照一下。这是善财童子和弥勒菩萨的对话，其中有很出名的偈颂，很多善知识也经常引用这些道理，你们方便的话自己多看一下。

而从南方去往南方。尔时至尊弥勒正于南方海滨由毗卢佛严饰的‘具藏’宫殿中为数十万菩萨眷属所围绕而说法。善财童子从五百由旬外望见此情此景后兴奋不已，急忙顶礼。弥勒菩萨见后伸右手为善财摸顶，并向诸眷属赞颂善财童子言：‘且看意乐清净者，坚财之子名善财，寻求殊胜菩提行，来至智者我面前。’又言：‘善来善来慈悲汝，善来弥勒坛城中，善来寂静调柔尊，行持之时疲倦否？’善财童子合掌请问：‘圣者，我若真实趋入无上菩提正道，不知该如何励力而持菩萨行，请您明示。’弥勒菩萨答言：‘善男子，你已为善知识所摄受。何以故？善男子，菩提心乃诸佛法之根本，犹如种子；可令一切众生善法增上，犹如良田……’”直至如点金剂、如珠宝等直接宣说了二百五十种比喻。之后又说：“菩提心具有此等及其余无量利益。”若想详知，当阅此经。

第 52 课

2016 年 4 月 7 日

下面继续讲菩萨戒。前面我们受了菩萨戒，之后一定要守持菩萨戒。菩萨戒的学处次第有三个方面，一是应时之理，二是广说自他相换等，三是具足正知正念。

乙六（学处次第）分三：一、应时之理；二、广说自他相换等；三、具足正知正念之理。

丙一、应时之理：

清静善心良田中，生长二菩提心苗，
为令清静及增上，应当严谨守学处。

“清淨善心良田中，生长二菩提心苗，”菩提心需要什么样的环境和因缘才能生起呢？就像一颗种子，具足阳光、水分和肥沃的土壤时可以长出苗芽，而生起菩提心需要的是一颗清淨的善心——人一定要心地善良，在清淨善心的良田中，才可以生长愿菩提心和行菩提心的苗芽。

如果心特别恶劣，就很难生起菩提心。有些人因为前世的业力，今生的性格特别恶劣，不要说生出世间的菩提心，连世间基本的善心和良心都没有。所以，要想培育出菩提心的苗芽，就要有一颗善妙的心。

“为令清淨及增上，应当严谨守学处。”有了菩提心之后，我们一定要护持它，使之越来越清淨、增上，这就必须要守持菩萨戒。

下面会讲，菩萨戒有二十条，对此一定要护持。

如果没有护持菩萨戒，或者最初没有受菩萨戒，那么念佛、拜佛、放生、学习佛法等有没有功德呢？有是有，但功德不大。甚至按照一些大乘经论的观点来讲，没有以菩提心摄持的善根，全是以自私自利为中心的，这是一种魔业。《华严经》中也讲：“……所谓忘失菩提心修诸善根，是为魔业。”也就是说，忘失了菩提心以后所修持的善法，实际上是魔业。

有些人可能会想：“我好好地念佛、放生，怎么会变成魔的事业呢？”实际上，我们行持善法需要以菩提心来摄持。佛陀在《华严经》中用无忧树的比喻说明了，即使善根微不足道、极其渺小，如果以菩提心摄持，也会变得广大无比。所以，要想使自己的善根广大无边，一定要受持菩提心。但光受持了菩提心还是不行的，还要学习菩萨戒。我们以前讲过《三戒论》等，也讲过菩萨戒。

前段时间我也给大家传过菩萨戒，但光有一个菩

萨戒是不行的，还要学习怎样守菩萨戒。作为大乘佛子，一定要懂得菩萨戒的学处，否则，就像出家人虽然已经出了家，但没有学戒也是不行的。

我看新闻中说，前两天缅甸前总统已经出家了，现在在不断地学习戒律。因为他之前一直忙着国家大事，肯定没有时间学，而且，有些别解脱戒的学处在没有出家之前也不能学。即使他原来是总统，出了家以后也是一个出家人，我看到他的相片时，觉得还不错、很好的。如果他认为“我是一个国家总统，出家以后什么戒都不用学”，那也是不行的，还是要依止一个老和尚去学戒律。

同样的道理，我们这里富贵的人也好，领导也好，虽然你的身份和智慧是很不错的，但是既然入了大乘佛教，就要一心一意学习大乘的戒律，这对你有非常大的帮助。

丙二、广说自他相换等：

前面讲了，生起菩提心一定要有善心的基础。上师如意宝也讲过，出离心、菩提心和无二慧的产生要以人格贤善为基础。在《三主要道论》中只讲了出离心、菩提心和无二慧这三者，而上师如意宝说，在这三主要道的前面，其实还需要贤善的人格，这是基本的要求。

对于这一点，各个地方学佛的修行人也要观察自己的相续，看看自己到底是善人还是恶人？虽然每个人都觉得自己很不错，但真的是这样吗？有时候我们可以看出来，一旦自己前世的习气爆发就很难控制，但从总体上来说，每个人也有自己的约束能力和控制能力。

观想众苦自取受，自之安乐施众生，
愿至菩提不离此，轮番修炼施受法。

愿学处修四无量，为断违品当护心，
行心学处行六度，为断违品当精进。

“观想众苦自取受，自之安乐施众生，”《心性休息》不像其他论典，字面的意思是比较好懂的。颂词中说，观想自己去代受众生的所有痛苦，并且把自己的所有安乐都布施给众生，包括天气炎热时能感受到凉风的快乐，饥饿时能吃到面包的幸福，这些都要布施给众生。

“愿至菩提不离此，轮番修炼施受法。”发愿乃至菩提之间不离这样的修行，不断地轮番修炼这样的施受法——将众生的痛苦由自己代受，将自己的快乐布施给众生。

在《修心七要》中，有以呼气吸气的方式来修行；《前行》当中也有断法（革萨里）的修法，这也是一种施受法。

“愿学处修四无量，为断违品当护心，”愿菩提心的学处主要是四无量心，为了断除四无量心的违品——其反面的无慈心、无悲心、不舍、不喜这四种心，要以正知正念护持自心。

“行心学处行六度，为断违品当精进。”行菩提心的学处是什么呢？就是布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧这六波罗蜜多。为了断除六波罗蜜多的违品应当精进修学，其中布施的违品是吝啬，持戒的违品是破戒，安忍的违品是嗔恨，等等。

前面讲，我们要修自他相换，有些人想：“我不敢修自他交换，如果众生的所有痛苦由我代受，我会很痛苦的，因为众生当中，有些是有传染病的，有些是有疟疾病的……”实际上，自他相换是一种修炼方法，在这样修炼的时候，你不但不会得这些病，反而会使自己身上的病魔和痛苦自然消除，这是一种非常奇妙的缘起。当然，我们首先需要有自他相换的

心力。

总而言之，我们要在多生累劫、生生世世当中具有真正想利益众生的心，这非常重要。有了这颗心，无论你变成什么样的众生，都可以随时发现它——即使你变成动物，即使你变成一个特别卑贱的人，利他的心一直不会舍弃。

如果我们有害心，它也会世世代代被引发出来。《众许摩诃帝经》中讲到，在悉达多太子成佛之前，有一次和提婆达多在一起，提婆达多看见天空中飞过一群天鹅，就开始射箭。有一只天鹅被射伤，落在了悉达多太子面前，太子帮它拔掉箭，并让它飞走了。

后来，提婆达多派人去取射下的天鹅，悉达多太子说：“我发菩提心，常行慈愍行，利益诸有情，不欲见损恼……”他说：“我是发了菩提心的，要恒常行持慈悯众生的行为，我要饶益一切有情，根本不愿

看见众生受到损恼，所以我就把天鹅放了……”提婆达多听到之后很不高兴³¹⁰。

缘起的力量

人们生生世世有不同的根基，我昨天跟大家讲的是人们有不同的习气，大家一定要记住这一点。如果前世行善比较多，阿赖耶上就有很多善的习气，到了后世，这些习气自然而然会显现出来；如果前世造恶比较多，后世的恶行也会非常多。这在佛教中叫做等流果。

其实这样的道理，我们在生活中也可以发现。比如一些很小的孩童，父母根本没有教，他就可以跳各种流行的舞蹈，唱一些流行的歌，世界上发现了很多

310 《众许摩诃帝经》：“……太子闻言。即与眷属及诸臣僚。同出迦毗罗城。往彼园中随意游戏。时提婆达多见一飞鹅从空而过。挽弓仰射堕太子前。太子见之嗟念伤害。与拔其箭放鹅飞去。提婆达多遣人取鹅。太子告曰。我发菩提心。常行慈愍行。利益诸有情。不欲见损恼。所有飞鹅拔箭放去令彼安隐。汝宜回心勿生嗔恨。提婆达多闻是语已。默然不悦。”

这样的案例，我们在这里不用说。其原因是什么呢？就是因为有一个心的相续，在心的相续中有很奇妙的习气种子，有了这个种子，将来就可以呈现相应的习气。

其实现在的很多网络技术，也是佛教中缘起性空的体现，我们真正去观察的时候就会发现这一点。比如说，我在这里发一个微信，新加坡的一个人几秒钟之内就收到了，而新加坡到我这里有这么远的距离，我所传递的声音或影像是去还是不去呢？真正用智慧来观察，可以说它是不来不去、不生不灭；但是因缘具足的时候，声音或影像的确可以在那边出现。

我自己觉得，在这个不可思议的网络时代，我们的所见所闻都体现了缘起的力量。比如说，一个人在新加坡跟我讲一句话：“你身体好吗？你今天早上吃饭了没有？”我在几秒钟之内就听到了，然后回答他：“我吃了，喝了一碗稀饭，还吃了泡菜，泡菜很

不好吃……”他就说：“噢，我也吃了泡菜，这么奇妙啊！”那这个声音是借助什么来传播的呢？虽然我们知有所谓无线电波的力量，但是在佛教里面，我们把这种力量叫做缘起。

同样，习气从前世传到今世所借助的很多因缘，也叫做缘起——观察的时候它是空性的，不来不去、不生不灭、不常不断；但是没有观察的时候，的确是前面的因造成了后面的果。

现在每个人手里拿着的这个手机，能够把各种信息传来传去的道理到底是什么？如果真正用智慧来分析，即使乔布斯在世，也不一定能在理论上说得很清楚，但是他已经在不明所以中发现了这样的事实。

颂词中还讲到，修持六度一定要精进，这是很重要的。《入行论》中说：“所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，若发精进力，咸证无上觉。”如果蚊子、蛆虫等发起

精进力，也都能获得觉悟的果位，那我们人就更不用说了。所以说，懒惰、懈怠是我们修行当中很大的障碍。因此，作为修学者，大家不要特别懒惰。

我看到学院的个别人好像比较懒惰，睡的时间也很长。《入行论》中讲到三种懒惰：有耽著琐事的懒惰；自己轻凌自己的懒惰，认为“像我这样的人没办法做到”；还有一种是真的不想努力，得过且过、明日复明日的懒惰³¹¹。如果没有精进，不要说出世间的果位，即使是暂时的世间成就也很难获得，因此大家应该精进。

获得快乐的最好方法

其实，精进不仅仅是获得出世间成就的非常好的因缘，也是获得人生快乐的最好方法。我经常感到，

311 《入菩萨行论》：“进即喜于善。下说其违品：同恶散劣事，自轻凌懒惰。”

精进修学佛法的人是很开心、很快乐的；如果懈怠不精进，天天睡到上午十一点，起来的时候全身都痛，吃完一顿饭又迷迷糊糊地睡下去，晚上又睡不着，每天都这样是最痛苦的。

如果你为利益众生做一些发心的事情，自己也闻思修行，身心健康的时候就不用说了，自然会很快乐；即使你的身体不健康，或者处在特别恶劣的环境当中，也许你仍然会很开心。所以，精进是让我们获得人生快乐的最好方法。

佛陀在《正法念处经》中也说：“修行勤精进，则无有众苦。”我很喜欢这个教证，意思是说，如果修行非常勤奋、精进的话，就没有很多痛苦。

我们学会的很多人，在晚上听课的过程中心情是很快乐的，也许这堂课的快乐还能延续到明天；如果没有听课，大家可能就看看电视、出去逛逛，或者跟

家人吵架，一会儿心里不快乐，一会儿听到什么声音又嫌烦，会有很多很多的状况。

我自己在有课的那一天，会提前做个简单的备课，在备课的一个小时当中我也觉得很快乐，什么贪嗔痴都没有了；在讲课的一两个小时当中，我也觉得很享受。

仅仅从这个层面来讲，听课和讲课也是一种快乐。

大家可以好好想一想这个教证：“修行勤精进，则无有众苦。”修行精进的人是没有痛苦的，这样的修行人也许会为了众生而烦恼，但根本不会像有些特别闲的人那样，天天为了自己而痛苦——“哎，我身体不好啊，你们怎么不关心我啊”，“哎呦，我心里很别扭，很伤心，很焦虑啊……”，一般修行不精进，在世间也没有什么作为的人，天天都是自己逼着

自己，非常痛苦的。

而利益众生和学习大乘佛教的人，任何时候都很快乐；即使处于世间人认为很可怕、很不好的状态当中，比如罹患疾病或身处险境，他依然会很开心、具有一定的活力。

因此在修学佛法方面，大家还是有必要精进。暂时的精进谁都有，但长期的精进就不一定了，有时候会缺少动力。有一个人跟我说：“我本来很想学习，刚开始的时候特别特别精进，但是现在，我越来越没有动力了，只剩下三分之五……”不知道三分之五是怎么算的（众笑）。最好不要把动力全部用尽了，不然最后动都动不了，有点困难。

今天讲的这些，在《大车疏》中有很多值得学习和思考的内容。比如“思维十三种道理而利益众生”，在《大车疏》中有很好的宣说；还引用了《大

乘经庄严论》的教证：“佛子依胜勤，成熟有情众，为他一善心，久劫亦不厌。”我以前也引用过，意思是说，大乘佛子是非常精进的，哪怕为了一个众生在相续中生起一颗善心，努力千万劫都不会生厌烦心。但我们不是这样的，跟别人说了两三次就开始生厌烦心：“唉，这个人没办法，我已经去了三次，现在还是这样……”可能我们的精进和信心不足够，以后还要不断地努力。

丙三、具足正知正念之理：

恒以知念不放逸，断恶行持如海善。

我们要守持菩萨戒的话，唯一的方法是什么呢？就是依靠正知正念和不放逸，来断除所有恶行，并行持大海般广大无边的善行。守持任何别解脱戒都需要正知正念和不放逸，守护菩萨戒也是一样。

什么是正知呢？大家都知道，正知就是经常观察自己的三门：我到底在做什么——我的口里在说什么话，我的心里在想什么，我的身体在做什么？

正念，是对善法的相续不忘失。比如说，我作为一个修行人，就要经常忆念：早晚课怎样念诵，每天如何修行，自己跟没有信仰的人是有一定差别的。

有些修行人出门的时候什么加持品都不带，也不念经，也不看书，只带着手机和电脑，当然电脑里可能有一些法本。其实我们作为修行人，跟其他人的身份是不同的，在方便的情况下，也应该带一些跟非修行人相区别的东西，包括佛像、转经轮、念珠、经书等。因为这些是一种所依，你把佛像放在那里的话，就会想道：“噢，我就是佛教徒，我要经常祈祷。”这个所缘是完全不同的，它会引发正知正念，让自己不忘失善法。

不放逸，是时时刻刻有警惕之感。我们经常对小孩子说：“你要小心啊，你要注意啊！”同样，我们也要时时对自己警惕，这是很重要的。如果没有这样，作为凡夫人，可能刚开始是很好的、很认真的，但是因为没有正知、正念和不放逸，最后就会放荡自己，没有任何约束，想做什么就做什么，这样就跟疯狂者没有什么差别了。

寂天论师在《入行论》当中说：“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”我至诚地合掌祈请，想护持自心的人一定要恒时竭尽全力守护正知和正念。也就是说，寂天菩萨向我们合掌，说：“你们是不是修行人？如果是修行人，就千万不要忘失正知正念，一旦忘失了正知正念，原来很好的修行人也会慢慢退失。”

在我们学会当中，有些人刚开始学得很不错，后来慢慢就退了，最后不知道会变成什么样。为什么会

这样呢？因为很多人的世间习气本来就特别重，如果只是蜻蜓点水般地学一下佛法，对未来也只有一个暂时的计划，那这起不到什么作用。

对于每一个凡夫人来讲，相续当中恶的力量应该是很强大的，而善的力量却非常薄弱。如果我们没有经常提醒自己、约束自己，就很有可能被环境同化。尤其是在大城市，前后左右、上上下下，造恶业和持邪见的人是比较多的，在这样的环境当中，如果没有正知正念，怎么能保持独立自主，像莲花出淤泥般纯洁无垢呢？非常非常难。所以说，我们要用正知正念来护持自己的心。

关于如何以正知正念护持自心，在《大车疏》中讲得比较多，包括早上起来、晚上睡觉、吃饭、走路、跟人说话等，每天的行住坐卧全部要按照《华严经·净行品》中对大乘佛子的要求来行持。

我很希望你们愿意学习大乘佛法的人，这几天要按进度看《大车疏》，因为我为了赶颂词的进度，没办法把《大车疏》中的很多内容在一个小时内讲完。

大家按照无垢光尊者的方法受了菩萨戒以后，应该自觉学习这些学处，不需要像幼儿园的小朋友或小学生一样，一定要别人督促：“你要做作业啊，不做的我会打你！”很多人的牙齿都快脱落了，如果还要别人打的话，可能我都有点不好意思，是我打你还是你打我也不好说，所以你们还是自觉地看一看、学一学这么珍贵难得的论典中的教义。

我看到《大车疏》中很多内容的时候特别欢喜，也很想认真地分享给大家，但是我以前在学院当中给大家讲过《大车疏》讲义的全部内容，这次我们就以颂词和科判为主。

这两天讲的内容以及第八品后面的有些内容，

在《大车疏》中对应的讲义是比较多的，有些内容也很深，你们最好把当天的内容好好地看。刚开始讲《心性休息》的时候我也再三说过，不知道你们忘了没有。

乙七、明示二十堕罪及同分：

不失二心为学处，国王五堕邪见等，
大臣五堕毁城等，平凡之人八堕罪，
共同二堕廿堕罪。彼之同分为轻罪，
不具此等无堕罪，行善同分即学处。

下面讲菩萨戒的学处，总共有二十条。对于菩萨戒，龙猛菩萨和无著菩萨的观点稍微有所不同，我们在讲《三戒论》等论典时也讲过，在这里不多说。

“不失二心为学处，”菩萨戒的学处，主要是不失毁愿菩提心和行菩提心，这是共同的堕罪。

此外还有国王容易犯的五种堕罪，大臣容易犯的五种堕罪，以及平民容易犯的八种堕罪，加上前面失毁愿菩提心和行菩提心，总共有二十种堕罪。

“国王五堕邪见等，”首先讲国王的五种堕罪，包括持邪见等。

寂天菩萨根据《虚空藏菩萨经》，在《学集论》中宣说了十九种根本堕罪。我这次翻阅了《虚空藏菩萨经》的原文（此经也有汉译本），其中有些内容跟本论所讲稍有不同，但大多数是完全相同的。

在国王的五种堕罪当中，第一个是掠夺三宝的财物³¹²。一般来讲，这是受了菩萨戒的国王、国家领导等容易犯的堕罪。比如说，他们下令掠夺三宝财物，不让出家人使用等——以前有些地方的寺院就被全部破坏了。

312 《虚空藏菩萨经》：“善男子。所谓灌顶刹利王。领国土有自在力。取兜婆物及四方僧物。或教人取。是则名犯初根本罪。”

第二个学处是惩罚诸比丘。《虚空藏菩萨经》中讲，不管对境是具足戒律还是失毁了戒律，凡是令其脱掉僧衣，或对他们做各种各样的惩罚，都破了这条戒³¹³。

第三条是轻毁出家学处。包括毁谤大乘学处和声闻学处，其他经中也是这样讲的³¹⁴。

第四条是造五无间罪。即杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血³¹⁵。

第五条是持邪见。比如不让人们学习善有善报、恶有恶报的论典，让所有人都受持没有前世后世的观

313 《虚空藏菩萨经》：“复次善男子。灌顶刹利王领国土有自在力。若复有人以如来故。剃除须发身被法服。持戒毁戒有戒无戒。脱其袈裟逼令还俗。或加杖捶或复系缚。或截手足乃至断命。自作使他造如此恶。是名第三犯根本罪。”

314 《虚空藏菩萨经》：“复次善男子。灌顶刹利王领国土有自在力。毁谤正法。舍声闻乘辟支佛乘。舍无上乘。又制他人不令修学。是名第二犯根本罪。”

315 《虚空藏菩萨经》：“复次善男子。灌顶刹利王领国土。有自在力作五逆罪。何等为五。一者杀母。二者害父。三者杀阿罗汉。四者破和合僧。五者出佛身血。如是五无间罪若犯一者。是则名为犯根本罪。是名第四犯根本罪。”

点³¹⁶。这在有些国家是很容易犯的，因为国王或领导一提倡这样的道理之后，下面的人都会跟着学邪见，很多出家人也都还俗了。

对于一般人来讲，可能不容易做这样的事，但是对于国王的五种堕罪，普通人也有违犯的情况。比如自己持邪见，也让别人持邪见；让别人还俗，诽谤穿出家僧衣的人；掠夺三宝财物，如抢夺或者偷取供养三宝的财物。

所以，受了大乘菩萨戒之后，大家也要注意，虽然有些戒条我们不容易犯，比如造五无间罪，但个别戒条也容易犯。虽然我们不是国王，对于国王的五种堕罪，在这里只是象征性地讲一下，但是如果我们犯了的话，也同样是犯了菩萨戒。

316 《虚空藏菩萨经》：“复次善男子。灌顶刹利王领国土有自在力。谤无因果不畏未来造十恶业道。亦教他人令行十恶。是名第五犯根本罪。善男子。是名灌顶刹利五根本罪。”

“大臣五堕毁城等，”下面讲大臣容易犯的五条戒，即毁坏舍宅、村落、乡镇、城市、都市。作为大臣，他会按照国王的命令这样做，毁坏的对境从几个人的舍宅、精舍，一直到人特别多的都市。

但是在《虚空藏菩萨经》当中，大臣的五种堕罪跟国王的五种堕罪比较相同，刚才说的毁坏舍宅、村落、乡镇、城市、都市只是大臣五堕罪中的一条，其他几条跟国王的五种堕罪有相同之处，比如掠夺三宝财物、惩罚出家人、造五无间罪和轻毁学处，同样属于大臣的堕罪³¹⁷。此外，大臣也可以持邪见。在这方

317 《虚空藏菩萨经》：“复次善男子。大臣亦有五根本罪犯波罗夷。若有犯者。先所修习一切善根皆悉烧然。堕于恶趣离安隐处。永失一切天人之乐。何等为五。谓彼大臣统理国土依倚王力。取兜婆物及四方僧物。或教人取。是则名犯初根本罪。复次善男子。若彼大臣统理国土依倚王力。破坏村邑城郭国土。或教人破。是名第二犯根本罪。复次善男子。若彼大臣统理国土依倚王力。毁谤正法。舍声闻乘辟支佛乘。舍无上乘。亦制他人不令修学。是名第三犯根本罪。复次善男子。若彼大臣统理国土依倚王力。若见有人以如来故。剃除须发身被法服。持戒毁戒有戒无戒。脱其袈裟逼令还俗。或加杖捶或复系缚。或截手足乃至断命。自作使他造如此恶。是名第四犯根本罪。复次善男子。若彼大臣统理国土依倚王力作五逆罪。何等为五。一者杀母。二者害父。三者杀阿罗汉。四者破和合僧。五者出佛身血。如是五无间罪若犯一者。是则名为犯根本罪。是名第五犯根本罪。善男子。是名大臣五根本罪。若犯一者此则名为犯波罗夷。先所修习一切善根皆悉烧然。离安隐处失人天乐堕于恶趣。”

面，经典跟论典的观点基本相同。本论所说的戒条，跟《虚空藏菩萨经》的说法稍微有一点不同。当然，各个经论的观点有所不同，是因为各自有不同的解释方法。

“平凡之人八堕罪，”下面讲平凡人容易犯的八条戒。

第一条，对非法器宣说空性法。本来对方不是接受空性法的根基，连因果道理都不懂，却给他讲空性：“过来，过来，我给你讲《七十空性论》。”这样是不行的。

第二条，让他人对大乘退失信心。

第三条，舍弃别解脱戒修大乘。

第四条，自己受持小乘，并且让别人也受持小乘。

第五条，为了利养而自赞毁他。

第六条，说上人法妄语。

第七条，取受享用三宝的财物。

第八条，将禅修者的财物给闻思者，或者将闻思者的财物给禅修者。

在经典中说，平凡人容易犯的第八条堕罪是，自己根本没有修行的功德，但是为了利养而在别人面前说自己有修行的功德。比如说，我本来不是活佛，但在别人面前说“我是活佛”；我不是法师，却在别人面前说“我是法师”。这不是指第六条的上人法妄语，上人法妄语是指出世间的妄语。比如说，我没有得到阿罗汉果位，却说“我获得了阿罗汉果位”，我没有神通，却说“我已经有了神通”——这是超越世间的、关于上人法的妄语。

按照经典所说，平凡人的第八条堕罪是故意欺骗别人，自己本来不是修行人，却装作修行人；不是出家人，却装作出家人³¹⁸。

现在在内地，如果不注意的话，的确也有很多状况。可能我们学会的人稍微好一点，但是学会当中也有特别多的盲目者。包括我们学院里面也有一些盲目者，因为他们自己可能根本不了知如何学习佛法和观察善知识，也不懂相关戒律，只要听到别人说什么，看到了什么介绍，就马上告诉别人，这也是比较危险的。所以大家一定要学会观察善知识和取舍正法，这是很重要的。

318 《虚空藏菩萨经》：“复次善男子。未来恶世。初发心菩萨造作诸杂旃陀罗行。谓刹利旃陀罗。婆罗门旃陀罗。大臣旃陀罗。大将军旃陀罗。毗舍旃陀罗。首陀罗旃陀罗。此恶比丘恃怙国王及大臣力。自言智慧自恃财宝行于布施。轻戏毁辱诸善比丘斗诤恼乱。法说非法非法说法。舍正经律颠倒义论。断学般若离慈悲心。不信如来说经典巧方便戒。违法立制。令诸清净善行比丘废于坐禅读诵经典。无苦恼者生其苦恼。有苦恼者复令增长。恒怀恶心坏善威仪。行住坐卧无复时节毁禁破戒。实非沙门自言沙门。实非梵行自称梵行。不解经典为他解说。邀致四众供养恭敬。善男子。王与大臣及恶比丘犯根本罪。余如上说。是名初发心菩萨犯于第八根本重罪。”

“共同二堕廿堕罪。”以上讲了十八条堕罪，再加上不舍弃愿菩提心和行菩提心，总共有二十种堕罪。

“彼之同分为轻罪，不具此等无堕罪，行善同分即学处。”这二十种堕罪的同分叫做轻罪；如果断除了这二十种情况，就是无堕罪；行持所有善法均为菩萨戒的学处，我在这里不广说³¹⁹。

乙八（分说护持二菩提心）分二：一、愿菩提心之守法；二、行菩提心之守法。

丙一（愿菩提心之守法）分二：一、略说；二、广说。

丁一、略说：

所有学处之次第，归纳概括而言即，

319 《大圓滿心性休息大車疏》：“墮罪之同品：诸如不恭敬是邪见之同品，其余的轻罪以此类推。断除邪见的善心等称为无堕罪，不染污同品即是无轻罪。凡是所有的善法均为学处，尤其与利他相联之事是真实的学处。”

应当断除四黑法，谨慎行持四白法。

愿菩提心的学处，可以归纳为断除四种黑法和行持四种白法。四种黑法和四种白法分别是什么呢？下面有分别宣说。

丁二（广说）分二：一、断除四黑法之教言；
二、行持四白法之教言。

戊一、断除四黑法之教言：

欺应供处令后悔，恶语中伤诸正士，
众生之中谄诳行，即当弃此四黑法。

受了菩萨戒的人一定要明白，愿菩提心的学处是断除四种黑法、行持四种白法。我们考试的时候也经常考“四种黑法是哪些，四种白法是哪些”，有些人也经常不会答，闹了很多笑话。

四种黑法是什么呢？

第一条是“欺应供处”，守持愿菩提心的人，首先要断除欺骗应供处。“应供处”是指长老、自己的上师等，这些对境不应该欺骗，是应该供养的，如果欺骗他们，就犯了第一条罪：欺骗应供处。

对于自己的恩师等有恩的人，本来是应该报恩的，但是有些人反而用各种语言来欺骗他们——他真实的目的是一个，但口头上说的是另一个，尤其是觉得这个应供处比较笨的话，很多聪明人就用种种方式找出他的弱点而欺诳。

第二条是“令后悔”，让行善的人生后悔心。

比如你学了密法的话，别人对你说：“密法不好，你这样学很不好的。”别人去放生的时候，有人说：“放生有什么用啊，你把人民币扔到海里了，太可惜了！”别人受持菩萨戒的话，也有人说：“啊，菩萨戒太难了，你这样学不好。”别人去行持善法的

时候，有人就说：“你这样做多不好啊，没有意义啊。”有些人通过这样的语言让别人后悔，尤其是嘴巴比较会说的人，能讲很多道理，另外那个人比较笨的话，就容易受影响，从而对自己做过的善法产生后悔之心。

所以，我们受了菩萨戒的人，如果真的发现了别人不对，才可以说，否则就尽量不说，不然让别人对行持善法产生后悔和怀疑的话，自己也有很大过失。

第三条是“恶语中伤诸正士”，用诽谤的语言来中伤正士，这里的“正士”一般是指受了菩萨戒的大乘行者。如果对大乘菩萨、高僧大德、具有菩提心的人，当面或背后，利用网络等方式进行恶语诽谤，就犯了这条戒。

第四条是“众生之中谄诳行”，在众生当中以谄诳的行为来欺骗他们。前面第一条是欺骗应供处，这

一条是欺骗众生。

现在很多众生的行为是比较假的，尤其是网络时代，“说真话不好，说假话、当坏人很好”，很多人有这种说法。其实，学大乘佛教的人应该注意，要尽量端正自己的言行。

戊二、行持四白法之教言：

依止一切诸正士，且赞彼等之功德，
劝勉众生行善业，于诸菩萨作师想，
以清净心利有情，即当依此四白法。

愿菩提心的学处中，应行持的四种白法是什么呢？

第一条是“依止一切诸正士，且赞彼等之功德”，即依止一切善知识，对应前面的“不欺应供”，也就是如理依止自己的恩师、大乘的正士，并

且经常赞叹他们的功德。现在的人嫉妒心很厉害，根本不愿意赞叹别人，经常说别人的过失。受了菩萨戒以后，我们要依止善知识，并且讲他们的功德。

第二条是“劝勉众生行善业”，自己尽心尽力地让众生行持善法。

比如说，劝别人好好修加行、好好磕头等。在跟别人说话的过程中，有些人还是比较不错的，现在我们有些佛教徒也跟基督徒一模一样，看到陌生的路人就跟他说：“来来来，加入我们学习，我们这里很好的！我给你一颗糖。”有些人经过这样的努力也会成功的，我看到他们这样我都有点儿不好意思，跟他们说：“你不要这样，不要这样。”

其实，众生的意乐是不同的，在度化众生的时候，如果什么话都不说，有时会失败。以前我觉得：“跟陌生人说太多的话，别人会不会有什么想法，我

就什么都不说吧。”而有些人特别能说，尤其是刚刚学佛的人，有一种强烈的紧迫感：我一定要弘扬佛法！只要在路上看到一个众生，就想：“我一定要劝他皈依佛门！”然后就不让他走，跟他说：“过来过来，我跟你说，我要给你传教……”

第三条是“于诸菩萨作师想，”于所有的菩萨作本师佛陀想。于所有的众生作菩萨想。

我们平时应该对所有的众生作佛菩萨想，不是经常把别人看成坏人，看到谁都觉得他的言行举止不对。以我们的凡夫分别念去揣测的话，很多事情根本不是自己想象的那样，明明自己有误解，却经常以自己的想法去误导别人，说别人的过失，而且还会无中生有。

尤其是现在这个时代当中，听人说话真的要小心。不管在网络上还是在现实中，经常有各种各样的

语言传来传去，很多人特别爱说闲言碎语，而有意义的语言却传递得很少。我们要尽量少说无有意义的，以及对自己没有利益的邪知邪见的语言，要对所有众生作本师佛陀想，因为即使最坏的人也具有如来藏。

第四条是“以清净心利有情，”以清净心尽心尽力地利益众生，没有任何条件、没有自私心地去帮助众生，要想：“不管怎么样，我能帮到众生多少是多少，哪怕能帮助一点点也是可以的。”

美国前总统林肯虽然是一个世间人，但他的很多行为还是很感人的。比如说，他当邮递员的时候，有一天早晨看见邻居在拼命地劈一堆旧木料，林肯问他要做什么，他说：“我特别穷，没有鞋子穿，想挣一美元去买双鞋。”林肯就让他回到屋里去烤火，自己在外边劈好木柴，让邻居拿去卖钱买鞋。

林肯当测量员的时候，为了保全一家可怜人的住

房，就故意把路设计成了弯的，绕开了他们的房子。林肯觉得，如果拆了他们的房子，这家人会特别可怜。林肯还当过律师，有时候好多律师到他家里来，他就把自己的床让给他们，自己拿一个枕头睡在柜台上。

我们现在的人可能不是这样，而是有好吃的东西我来吃，自己先夹过来、吃掉；有好的衣服我来穿；坐公共汽车的时候，靠近窗户的地方我来坐……很多行为都是很自私的，而且还认为这种自私很有意义。

我们要以清净心来饶益众生，哪怕是一点一滴。你可以准备一个日记本，看看自己在今天能否做利益众生的事；虽然你今天没有利益众生，但是你在心里观想众生都是清净的，这也是一件有意义的事情。我们要通过这种方式来守持菩萨戒。

对于四白法，还有不同的解释方法。比如《三摩

地王经》中讲，有四种法能使菩提心稳固：于善知识作佛想，于法作道想，于修持法者作朋友想，于众生作独子想³²⁰。另外，《宝积经》中的说法³²¹跟《大车疏》的颂词稍微有点不同。因为不同经论有不同的观点，我们学习哪一部经论就可以以其中的观点为主。

320 《大圆满心性休息大车疏》：《三摩地王经》中云：“童子，若具四想则使菩提心稳固。何为四想？于真实善知识作佛想；于彼所说之法作道想；于修持彼法者作道友想；于诸众生作独子想。”

321 《大圆满心性休息大车疏》：《宝积经·迦叶请问品》中云：“迦叶，若具四法则不忘失菩提心。何为四法？具足正知不言妄语；于菩萨作本师想；以无有狡诈之增上意乐利益有情；将诸众生真实安置于大乘道中。”所以，我们应当持之以恒护持学处。

第 53 课

2016 年 4 月 14 日

今天继续讲《心性休息》，前面讲了愿菩提心的守法，下面讲行菩提心的守法。

丙二、行菩提心之守法：

利他胜过于自利，故当主要行利他，
此乃菩萨之学处，若成利他可开许，
身语不善实为善，意三永无开许时。
佛说求自寂乐善，亦成菩萨之堕罪，
若他有利行不善，亦为善法当学之。

“利他胜过于自利，”利他实际上胜过利己。在

菩萨戒当中，大乘佛子行持利他非常重要，比自利还重要。

“故当主要行利他，此乃菩萨之学处，”所以在日常生活当中，菩萨主要行持利他的事业，除此之外，没有什么其他的事业。这就是菩萨的学处、菩萨的戒律。

有些人说：“我现在受了菩萨戒，要开始做什么事情？菩萨戒是什么？”就是要利他，利他就是菩萨戒，除此之外也没有什么更重要的了。

“若成利他可开许，身语不善实为善，”如果成为利他的话，就可以开许身体和语言的七种不善业。

本来杀生是不允许的，但是如果真正能超度所杀的众生，而且没有超度的话，他造的业会更加严重，在这种情况下，菩萨就可以杀其他的众生，就像大悲商主杀短矛黑人一样。

偷盗，如果是利益众生也可以开许。比如说有些人很吝啬，那就可以拿他们家里的一些东西来供养三宝或做布施，当然不能有自私心。我们学会的有些人也说：“我要偷偷地把父亲的钱拿一部分，母亲的钱拿一部分，拿去放生，他们也不知道。”这也不算犯盗戒，而是真正的利益众生。

邪淫也好，其他的不净行也好，如果知道对众生真正有利，也有开许的时候，就像星宿婆罗门的公案一样。

妄语，本来是不能说的，但是如果对众生真的有利，也可以开许。比如一个众生马上要被杀了，你可以通过说妄语来救它，跟追杀它的人说“没有看到”，这也是开许的。

离间语，本来是不能说的，但是看到你看到某个人跟另外一个人同流合污，结果不会很好，你通过离间

语让他们把关系搞僵或者是使他们分开，这样也是可以的。

恶语，本来菩萨不能恶语中伤别人，但是如果这个众生难以调化，用寂静、温和的语言实在没办法使之调柔，就可以用一些粗语、恶语来谩骂他，从此以后他会趋入正道。

绮语，本来菩萨不允许说无稽之谈，但是如果你觉得需要先跟这些众生多聊一下，然后他们才能慢慢趋入正道的话，说绮语也可以开许。我们为了度化身边的人，有时候跟他一起看电影，跟他说一些贪嗔痴方面的无聊话题，然后慢慢让他趋入正法，这也是允许的。

总之，身体的三种不善业、语言的四种不善业，这七种业在真正对众生有利的情况下可以开许。

“意三永无开许时。”而贪心、嗔心、邪见，心

上的这三种不善业永远也没有开许的时候。

有些人说，在利他的情况下，这三种业也可以开许，比如文殊菩萨生了邪见而入于外道当中，还说了释迦佛的过失等。无垢光尊者回答说，其实文殊菩萨只是在显现上说释尊的过失，是在外道当中如此示现而已，实际上他并没有生邪见，还经常讲三宝的功德。所以，贪心、嗔心、邪见这三种业实际上没有开许的时候。

因此我们要知道，在大乘菩萨戒当中，如果真正是利益众生，身语的不善业有特殊开许，而贪嗔痴没有开许。

贪嗔痴罪业的轻重，在大小乘中还是有差别的。在别解脱戒当中，以贪心而犯戒是最严重的；而在《大宝积经》中说，对大乘行人来讲，以贪心而犯戒

不算是犯，以嗔心而犯戒是最严重的³²²。

为什么是这样呢？因为以贪心犯戒是不会害众生的，它是摄受众生的一种方法，比如说你喜欢一个人或者对他产生贪念，实际上没有多么大的过失；而以嗔恨心所犯的罪业非常严重，因为你舍弃了众生、远离了众生。所以，在大乘菩萨戒当中，一定要远离嗔恨心。

因此一般来讲，在别解脱戒当中着重遮止贪心；在大乘的显宗当中着重遮止嗔心；在密宗当中，没有被方便、智慧摄持时，以无明所犯的罪业是最严重的，所以着重遮止痴心。贪嗔痴在三乘当中也有不同的对治方法。

322 《大宝积经》：“尔时世尊告优波离言。若诸菩萨修行大乘如恒沙劫。贪心相应而犯戒者。其罪尚轻。若一瞋心而犯于戒。其罪甚重。何以故。因贪犯戒摄受众生。因瞋犯戒舍弃众生。优波离。所有诸结能摄众生。菩萨于此不应生畏。所有诸结能舍众生。菩萨于此应生怖畏。优波离。如佛所说。贪欲难舍为过微细。瞋恚易舍为过麤重。痴难舍离过复麤重。优波离。于烦恼中。若难舍离小犯之罪。是诸菩萨应当堪忍。若易舍离大犯之罪。如是烦恼。乃至梦中不应忍受。以是义故。大乘之人因贪犯戒。我说是人不名为犯。因瞋犯戒为大犯戒。名大过患。名大堕落。于佛法中是大留难。”

所以我们在学这部论的时候，要知道身语意的不善业哪些有开许，哪些没有开许。

“佛说求自寂乐善，亦成菩萨之堕罪，”按照大乘佛教所讲，我们只求自己的安乐和解脱其实是菩萨的堕罪。比如说，我要一心一意地修行，想自己往生极乐世界，在大乘菩萨戒当中，这实际上是一种堕罪，并不是很好的。所以，只寻求自利并不是很合理。

《优婆塞戒经》中也讲：“自利益者不名为实，利益他者乃名自利。”我以前在一次大学演讲中好像引用过这个教证，在学院里好像没有讲过。我觉得这个教证与法王如意宝在《胜利道歌》中的讲法非常相同，法王在《胜利道歌》中说：你如果想获得自利的话，就先帮助别人，暂时利他是长久自利的最好窍诀³²³。而《优婆塞戒经》中也说，真正的利他就是究

323 《胜利道歌》：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”

竟的自利——菩萨的真实利益就是利益他众。因此，利他就是自利的最好方式。所以颂词中讲，求自己寂乐是菩萨的堕罪。

“若他有利行不善，亦为善法当学之。”如果真正对众生有利益，即使表面上看起来是行持不善，但实际上也是行持善法，因为心善无有任何罪过。

所以，表面上看是罪过的某些行为，实际上可能是善法。有些人问：“《正法念处经》中讲，杀一个众生就要堕入地狱一中劫，那为什么说‘以善心杀生是善法’呢？”对此，无垢光尊者在《大车疏》中也有回答：“佛陀根据不同众生的意乐、根基、所处环境等，有时将多说为一，有时将一说为多，有时说确定，有时说不确定，其中有了义、不了义、密意等不同说法。”后面也会讲到这些。不管怎么样，我们要懂得守护行菩提心的方法。

此外，失毁愿菩提心的因有什么呢？一是懈怠，认为度化众生非常困难，我没办法度化；二是怯懦，认为“像我这样的人没办法利益众生”；三是趋入其他宗教，或者根本不学了。

一旦失坏了愿菩提心，用什么方法来恢复呢？不同论师讲了不同的方法。有些论师说，要在佛像、佛经、佛塔三宝所依等前忏悔；有些论师认为，要观想在虚空藏菩萨面前忏悔，这跟《三戒论》中讲的一样；最上等、最好的恢复方法是安住于空性，这是对空性有所了悟的上根者的忏悔方法，即在空性中入定而恢复菩萨戒。

《大车疏》中有很好的教证，道友们的课后一定要看一看，因为受了大乘菩萨戒之后，一定要懂得其中的甚深意义，我在这里因为时间关系，不可能将《大车疏》中的所有内容一一讲完。

下面讲，发心者有三种。

乙九、修者补特伽罗之次第：

经说佛子有三种：犹如国王之菩萨，
欲自解脱后度众；犹如舟子之菩萨，
欲自与众同解脱；犹如牧童之菩萨，
欲度众后自寂灭。依次三十三大劫，
七劫三劫得解脱，即是根基之次第。

“经说佛子有三种：”我们在《前行》等经论中也讲过，菩萨可以分为三种。

“犹如国王之菩萨，欲自解脱后度众；”第一种是国王般发心的菩萨，他想自己先获得解脱，然后再度众生，就像弥勒菩萨那样。

“犹如舟子之菩萨，欲自与众同解脱；”第二种是舟子般发心的菩萨，他希望自己和众生同时获得解

脱，就像划船的人和同船的人一起过海一样。

“犹如牧童之菩萨，欲度众后自寂灭。”第三种是牧童般发心的菩萨，牧童就是放牧的人，他让自己吆的牲口走在前面，先渡过难关，自己在后面护着，就像文殊菩萨、释迦牟尼佛一样的发心。

“依次三十三大劫，七劫三劫得解脱，即是根基之次第。”这三种菩萨获得解脱的时间也不同，国王般发心的菩萨需要三十三个阿僧祇劫，舟子般发心的菩萨需要七个阿僧祇劫，牧童般发心的菩萨（如文殊菩萨）需要三个阿僧祇劫。

当然，我们以前在不同的经论当中也讲过，是不是真正需要那么长时间才能解脱呢？这是不一定的。因为在短短的时间当中，其实也可以积累非常多的圆满的资粮，所以不一定需要整整三个阿僧祇劫等。

就像《三休息》中引用的教证所说，获得一地菩

萨的果位以后，如果想成佛，在七日当中也能成佛，《中般若经》中也有这个教证³²⁴。另外，无垢光尊者根据众生分别念的不同，对于“三个阿僧祇劫”在其他论典当中也有不同说法，如果发心的力量特别强，那在短短的时间当中也可以成就。

《大智度论》中说，弗沙佛出世时想度化一个菩萨，当时刚好有释迦菩萨和弥勒菩萨这两位菩萨，他用智慧观察：“我到底度哪一个呢？”可能他当时的要求是只度一个。后来他发现，弥勒菩萨的自相续已经成熟了，但是他所度化的众生还没有成熟；而释迦菩萨的自相续还没有成熟，但是由于他非常努力，他的所化众生都已经成熟了。于是弗沙佛就选择了释迦菩萨，对他进行摄持。

后来，释迦菩萨就赞颂佛陀的功德，“天上天下

324 《大圆满心性休息大车疏》：《般若二万颂》中云：“获得现见诸法清净法眼之大菩萨，若欲求正果，则七日亦可现前无上菩提圆满佛果。”

无如佛……”这个偈颂，实际上就是佛陀因地赞叹弗沙佛时所说。后来，释迦菩萨圆满了九大劫的资粮，比弥勒菩萨提前很多劫成佛。

所以，在因缘具足的时候，哪怕短短时间的发心也能积累众多资粮；在因缘成熟的时候，即使你自己的相续还没有成熟，但是你的利他心特别强烈的话，你对别人也是有帮助的。

比如说我们现在有些法师和辅导员，他自己学得还不算特别高，自相续并没有成熟，不像已经学了十多年、二十多年的老学员那样，但是他的利他心确实特别特别强烈，因此他所辅导的、他所带的众生就非常成熟。

有些人自己觉得：“啊，我已经学了很多年了，你们还没有学佛的时候我都已经出家多年了。”还有些人经常这样讲：“你们还没有出生的时候我都已经

变成大比丘了，你知不知道啊？”他们认为只要时间长就非常好，就像老古董一样。但是，如果你的相续没有成熟，即使是一百岁的比丘，也不一定能度化众生。

而有些人虽然学的时间很短，但是因为他没有自私自利心，完全是一种特别强烈的利他心，这样的话，他也能利益到别人。旁边的人一般也都比较聪明，知道他是发自内心的想帮助他们，还是有别的目的。以真正利他心所引发的语言都是有利的，有些人就这样一边自己学习，一边帮助别人，就像释迦菩萨一样，在自己还没有成熟的时候，以强烈利他心的加持和功德力，也可以成熟其他众生。

所以，根据众生的愿力和心力，“三个阿僧祇劫”也有不同的意义。无著菩萨在《摄大乘论》中讲道：“有善根愿力，心坚进增上，三种阿僧祇，说正行成就。”意思就是说，因为众生的善根、发愿力、

心的坚强力、精进增上力（“增上”在藏文当中相当于“旺给”（དབང་གིས），意为“以这个力量、以这个不同”）的不同，也有以三种阿僧祇劫而成就的。有些人是很早很早、很快很快就成就了。

在我们学院当中也是一样，有些人待了很多年，但是最后让我很失望。并不是因为前一段时间没有人发心我就失望了，后来他们都愿意出来报名，但是已经没有了机会了，缘起已经破了，没有了。一般来讲，聪明的人首先自己醒过来好一点。

有些人虽然学修时间很长，但确实不一定能利益众生；有些人学修时间很短，但是相续已有一定的成熟。所以，虽然有时候不得不以时间来分，但是特殊情况下，对于表面上感觉比较不错的人也有特殊安排——有些人最后还是比较不错的，而有些人可能由于种种原因吧，也不一定是所想象的那样。

以上讲了三种不同的成就。

乙十（修学如来行之方式）分二：一、略说；
二、广说六度之自性。

丙一、略说：

诸佛子众学一切，主要学六波罗蜜。

“诸佛子众学一切，”作为大乘佛教徒，对于一切知识都要学。

《大车疏》在前面引用偈颂说，我们要学十种明（十种学科）或者是五种明（五种学科）。原来法王如意宝将学院取名为“喇荣五明佛学院”，也是因为当时学院的整体教学设计中有工巧明、医方明、内明、因明和声明这五种学科。后来，很多地方出现了不同的“五明佛学院”，因为一个名称也有很多人在用，但有些可能没有五明，有些可能会有。

不管怎么样，我们作为大乘佛子，如果自己的智力和精进力能跟上的话，应该多学一些。比如医学方面，现在很多人好像都比较懂，谁碰到我都给我讲一些营养学，最后我都累得不行了，“这个吃不得，那个喝不得……”，每个人都要给我上一堂医学课，好像他们都变成了医生，但是看起来，他们自己的身体也不怎么好。（众笑）

工巧明，现在的各种科学技术可以包括其中；因明，比如现在所谓的逻辑学、推理等；内明是以佛教为主的学科；声明学，研究世界各种语言文字、沟通的工具，属于语言学和文学方面。

“主要学六波罗蜜。”作为大乘佛子，最主要学习的是什么呢？就是大乘的六波罗蜜多。

我们学院是“五明”佛学院，所以五明都要学；但更重要的是，佛学院要以五明当中的佛学为主，

学习佛学当中的显宗、密宗，并且以六波罗蜜多为主——“那是自然的”，我们应该这样学习。

其实，我们佛教徒最好要懂一些知识，包括 21 世纪的科技、世界上各种各样的学问，还有你们以前学过的专业知识。虽然你是出家身份，但是电脑、网络等很多方面的技术和知识完全可以用得上，所以我很希望大家不要忘记以前学过的知识。

《大乘经庄严论》中说：“菩萨应该学习五种明，如果没有通达五明，遍知的果位就不能得到。所以，为了制伏、摄受其他众生以及自己达到遍知果位，一定要学习一切明、一切知识。”³²⁵

佛教徒要跟上时代

有些佛教徒比较专注，除了念佛以外，什么都

³²⁵ 《大圆满心性休息大车疏》：《经庄严论》中云：“若未勤五明，大圣不成佛，故为折摄他，自遍知精进。”

看不惯，什么知识都不去学，这有点儿可惜。我去的地方比较多，可能看得比较杂了，很多人也许看不惯我，但不管怎么样，这是我的思想和观点：我们最主要的是学习六波罗蜜多，这个很重要，没有什么说的；但是与此同时，世间的很多知识我们也要学。

到了今天，19 世纪、20 世纪的思想、观念以及人们的穿着等很多方面都已经完全改变了，如果我们佛教徒不能跟上时代——时代的语言、时代的习惯、时代的思维方式，我们就是非常落后和将被淘汰的一个群体。

因此，我们要根据世间的情况，走一步看十步，先看看前方的路是怎么样的，身边的环境发生了怎样的改变，然后再让自己去适应这些情况。虽然我们没有办法改变这个时代当中所有的人，但是我们要改变一部分人，这样的话，我们可能也会有自己的空间和所化众生。

关于六波罗蜜多的作用、本体和功德，在《大车疏》中讲得很清楚，作为大乘学子，大家应该都会懂的，这个没有什么说的。

更重要的是什么呢？就是要懂得这个时代人们的心态。《大集大虚空藏菩萨所问经》中说，众生的心和行为非常难以测度，所以，作为智者的菩萨要以最大的无边的精进，学习净化众生的方法³²⁶。

我觉得这一点是很重要的，因为众生的心和行为确实是不可思议、无边无际的。那么，我们就要多学习一下众生的习惯、习性、习气和毛病是什么样的，然后才可以根据不同众生的心态对症下药，进而能够度化众生、帮助到他人。能帮助到他人实际上就是菩萨的自利，除此之外，菩萨就没有什么其他的事情了；如果菩萨做不到这一点，那他毕业以后就已经失

326 《大集大虚空藏菩萨所问经》：“有情心行既难量，智者应生大精进，悟于无量有情性，不滞于生及不生，能以无边精进心，常习度生诸净法。”

业了，这样也不太好。

总之，菩萨主要学习六波罗蜜多，而六波罗蜜多中最根本的就是利益众生。当然在此之前，我们要懂得这个时代的状况。

看到学会当中的很多年轻人，我确实很欢喜，为什么呢？因为我记得的确有一点希望。我并不是说看到老年人就没有希望，但我们这一代人不知道还能活多长时间，谁也确定不了；比较而言，年轻人更有活力，而且他们在不同的环境中已经学习了一段时间，那些知识已经在心里根深蒂固了，因此到了一定的时候，他们就可以在不同的环境当中，以不同的方法去利益众生，这一点是会实现的。

对于其他的事情，我们也没有什么多想的。比如说我明天要离开世间的话，对于世间所有的兴盛与衰败、得与失都不会在意，因为这些都是无常的、不

定的，没有什么可信的，也并不可靠。唯一想的是，这样的大乘佛法如果能在世间长久存在，应该能让很多众生在今生获得心灵的快乐，并且生生世世也得到利益。

以前在生活当中非常艰难、痛苦的人，享用了佛教的甘露妙法以后，生活就很自在、很充实，无论遇到什么环境、什么状况，他都可以面对，这就是佛法所带来的今生的利益。那么，来世乃至生生世世的利益就更加不言而喻了。这些是令我们最欣慰、最高兴的事情。

下面讲具体的六波罗蜜多，第一个是布施度。

丙二（广说六度之自性）分七：一、布施度；二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；六、智慧度；七、宣说六度之摄义。

丁一、布施度：

目睹众生受贫苦，施衣食象马车等，
所需资具为布施；施儿女等为大施；
施头眼等极大施。财法布施行利益。
依彼摧毁自吝啬，令他财富得增长。

“目睹众生受贫苦，施衣食象马车等，所需资具为布施；施儿女等为大施；施头眼等极大施。财法布施行利益。”布施可以分为法布施和财布施，无畏布施在这里没有讲。

法布施有小法施、大法施和极大的法施。小法施是什么呢？就是给别人笔、本子，或者是给别人创造一些学习的机会。大的法布施，是给别人讲一些世间的道理，让他们离开一些无明。比如有些老师经常给别人讲课，不仅是讲佛法的课，讲世间道理也是法布施。极大的法布施，是给别人讲生死轮回、解脱的法门。或者说，令他人获得声闻、缘觉的果位为大法施，令他人获得大乘菩萨的果位为极大的法布施。

财布施也分为三种。一般来讲，布施金钱、衣服等资具叫做小布施，布施自己的儿女等叫做大布施，布施自己的身体、头目脑髓等叫做极大布施。

“依彼摧毁自吝啬，令他财富得增长。”以这些布施摧毁我们相续当中的吝啬，让自己和众生获得最究竟、圆满的果位。

对于菩萨行中的布施，我觉得现在很多人做得比较好，不管是法布施、财布施还是无畏布施，很多人都有这种观念，做得越来越好。其实，我们身边也有需要布施的人，我就经常遇到一些病人、特别贫穷的人，尤其是这几年做慈善以来，更是有机会遇到需要帮助的人。

昨天我跟一个堪布聊天，他说在他的家乡，很多人的经济状况不好，各家欠的外债都很多，都过着很贫穷的生活，他听到这些以后，感到特别心酸。我

说：“我听到的一些人可能更贫穷，看病也好，上学也好，都很困难。”我想，我们作为大乘佛子，要亲自接触一些社会上的人，这个时候就会知道自己是什么样的，我们身边人过着什么样的生活，这也是一种很好的修行方法。

委内瑞拉是南美的一个国家，他们的国债负担很重，前一段时间听说，他们那儿的一个苹果都要好几十美元，全国上下特别艰难。因为委内瑞拉向各个国家借了很多债，现在已经没办法还了，就像有些人欠债太多了，最后没办法还就逃跑，国家也有这样的。他们的最高领导最近也说：“所有的年轻人现在最好不要烫头发，头发自然就最好。”他通过这种方式来安慰人们。他还说：“所有工厂里面的人都回家休息。”因为他们都下岗了，没办法。总之，粮食危机等各种贫困在蔓延，在这样的时候，很多国家和组织想要援助也有一定的困难。

中非有一个国家叫马拉维，这个国家的人们也非常可怜，那天我准备去的，但是后来选择了莱索托，就没有去。马拉维最近的危机也很严重，很多孩子不要说上学，连生活都没办法过下去。

人们虽然同在一个地球上、同在一片蓝天下，但是有些地方的人，吃的、喝的、穿的都非常奢侈浪费，而有些国家和地区的人却极其困难。甚至一些照片里面，你们可能也看到过吧，那些饥饿的孩子最后就在沙漠上等待死亡，因为整个国家都没办法种庄稼，其他国家要支援也很难。

从外面的大世界来看，有些国家还是非常穷的；从小世界的状况来看，我们身边也有很多比较可怜的人。在这种情况下，虽然我们布施自己的身体和家里所有的财物有一定的困难，但还是可以多去了解他们的情况。

佛教当中讲的是一种特别伟大的精神，说起来我们都很惊讶，不要说大乘精神，即使小乘戒律中的公案也很感人。

以前有一个一切施国王，是释迦牟尼佛的前世，他很舍得布施，他说：“我要布施一切。”当时，文殊菩萨已经是一个菩萨了，他化现为一个婆罗门来要国王的所有财产，一切施国王就全部布施给他了。后来，文殊菩萨所变的婆罗门又要求国王和王妃给别人当奴仆和仆女，一切施国王也同意了，文殊菩萨就变化出一对男女，代替国王和王后留在王宫之中管理国事。这个故事很精彩，最后文殊菩萨收回了幻化，将王位还给了国王和王妃。

我们在即生当中去当别人的仆人有一定的困难，不过，经常见到、了解到人们的生活状况也是很好的。前一段时间我在医院里面，经常跟一个护工聊天，我们聊得很好，他每天讲“我们这些农民怎么怎

么样”。那天他看到《大圆满前行》的法本（《大圆满前行》那时刚好出版了），就说：“这本书的封面上，在海边打鱼的人是你吧，大师？”我一看，好像是正在打鱼一样，就说：“是是是，就是我在打鱼。”他跟我讲了很多农村里的故事，他们怎么过年，怎么还债，怎么骑自行车，还有他每天的生活状况和生活费标准。

人生有各种痛苦，有些人是因为钱很多而痛苦和争论，有些人是因为钱很少而发愁，但不管怎么样，最后离开这个世间的时候，我们的相续当中还是需要有一种善根，这是最珍贵的。

总之，我们要以布施来摧毁吝啬的心。

丁二、持戒度：

以戒守护自相续，以定修持寂灭善，

以慧获得圆二利。禁恶摄善利有情，
佛子恒持三戒律。在家居士斋戒上，
愿行二种菩提心，出家比丘与沙弥，
以及近事女戒上，守二发心为律仪。

“以戒守护自相续，”我们讲的三学是“戒定慧”，要以戒律护持自己的相续。其实人很需要戒，如果没有戒、没有约束的话，自心就像疯狂的大象一样。现在有些世间人没有底线、没有标准，最后就无恶不作，非常糟糕。不管是出家人还是在家人，都要用自己的戒来护持自相续。

“以定修持寂灭善，”最后还是需要修禅定。人如果没有禅定，始终处于散乱状态的话，所做的善根也不广大，事情也做不好。即使做世间的事情，也需要一颗寂静的心。现在有些人，心很浮躁、心特别乱，做一件事情根本没办法善始善终。

所以，我们要以定来修持善法——要定下来，我们做人、修行都不要变来变去，这也是我今晚给大家提出的特别希望。前一段时间我也说过：“做人要记住一个字：稳；做事要记住两个字：分寸；修行要记住三个字：菩提心。”在做人方面，如果今天是一种人，明天变成另一种人，明年又变成另一种人，这样不稳就不太好。人稳重很重要，而人稳重的主要原因是心稳，心不稳的话人就没办法稳，因为人是由心来驾驭的。

“以慧获得圆二利。”通过智慧才能真正获得自利和他利的圆满，或者说真正圆满二资粮。

“禁恶摄善利有情，”菩萨戒有三种。一是严禁恶行戒，即远离杀、盗、淫、妄等所有恶行；二是摄集善法戒，作为大乘菩萨，要不断行持六波罗蜜多为主的愿菩提心和行菩提心所摄的善法；三是饶益有情戒，直接或间接利益无量无边的众生，即使不能利益

无边众生，哪怕给身边的一个众生暂时带来安慰或帮助，也算是守持大乘菩萨戒。

“佛子恒持三戒律。”作为一个发大心的大乘佛子，一定要恒时守持这三种菩萨戒。

“在家居士斋戒上，”从广泛的意义上讲，在家人有居士戒，包括居士四戒、居士五戒等，还有断除所有非梵行的梵净行戒，以及在家人受持的八关斋戒。

“愿行二种菩提心，”在这个基础上，发愿菩提心和行菩提心。

作为在家人，最好受持三皈，五戒不能全部受的话，就受其中的一部分，比如永远不说大妄语、不饮酒、不杀人等比较容易守的几条戒。年轻人也应该受，如果年龄比较大，可能五戒都可以受持。

“出家比丘与沙弥，以及正学女戒上，守二发心为律仪。”出家人有比丘和比丘尼、沙弥和沙弥尼，以及正学女的戒律。在别解脱戒的基础上，具足愿行二种发心是菩萨律仪戒。

原来我们讲过《三戒论》，其中包括别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，作为五部大论的讲义之一，最近应该正式出版了，叫做《三戒要解》，其中对三种戒律的要点做了解释。以前我讲得不是特别广，但也算可以吧，因为出家人的有些具体戒律，作为在家人也不方便听。沙弥有十条戒；比丘有四条根本堕罪、十三僧残罪、三十条舍堕罪、九十条单堕罪、一百一十二条轻罪（恶作罪）等，总共有两百五十三条；比丘尼有三百六十四条戒律。总之，出家人有出家人的戒律，在一切有部、大众部等十八部的戒律当中都有不同的解说。

我们学院很重视出家受戒，也联系了汉地的一些道场，去年有一部分出家人出去受戒，今年可能不太多，大概是二十来个人，上半年不一定来得及，大概九月份左右可以出去。

现在，南传佛教等一些地方有短期出家，按照戒律所讲，短期出家的人实际上跟近事男有点相同，《大车疏》中也稍微提了一下，他们将名称、衣服和外在的相换一下。我打听到，在有些地方，短期出家的人没有通过羯磨真正受戒。按照一切有部的说法，短期出家是没有的；而在泰国等国家，男士可以短期出家。

通过短期出家，在相续当中种下善根也是可以的，但更重要的是，作为在家人要受持三皈依和五戒当中的部分戒律。在临死之前，自己的相续当中有这样的戒体非常重要，因为戒是一切功德的根本，就像

大地是万物的根本一样。尤其在末法时代，哪怕守持一分戒，功德也是不可思议的，要超越圆满劫时千百万年守持圆满戒的功德，依靠戒完全可以超越轮回、获得解脱。

《福盖正行所集经》中说：“于三界苦海，轮回诸险难，以戒为根本，毕竟能超越。”这个教证也很重要，意思就是说，在三界的苦海当中，有诸多难以超越的深渊和险难；如果以戒为根本，就一定能超越这些最艰险的苦难，渡越三界轮回的苦海。

表面上看来，受八关斋戒、三皈五戒或者出家戒是很困难的，有些不理解的人可能觉得：“你们有很多条条框框，很麻烦的，肉也不能吃，这个不行、那个不行。”但从某种意义上说，自我约束是最高尚的一种表示和象征。

《大车疏》中也讲了三戒的功德。有了别解脱戒

以后，需要有菩萨戒，有了菩萨戒的基础以后，要有密乘戒，有了这三戒，我们才有获得菩提的希望，也有获得永恒快乐的缘分。

这里讲戒波罗蜜多的时候，主要是讲大乘愿菩提心和行菩提心的戒律。愿菩提心的戒律主要是不舍弃众生；行菩提心的戒律主要是三种，即严禁恶行戒、摄集善法戒和饶益有情戒。在这三种戒中，最重要的是饶益有情戒，这是大乘菩萨归根结底的目标。

在密乘戒当中，先了知一切万法的本体如梦如幻，而如梦如幻的本质是智慧和方便无二无别，即空性和光明无二无别，要以这种智慧的境界来摄持。我希望，很多人最终能用密宗的见解来摄持，这样也许更圆满。

现在，学会和学院当中，有些道友在学习《大幻化网总说光明藏论》和《三休息》等密法，我觉得

很多人的见解还是比较不错的，他们的确对密法生起了很大的信心。学院当中的部分道友可能对密法的信心比较大，听了很多遍密法课，在见解上、在对治烦恼等方面，的确跟以往完全不同。以前，好像自己的心没办法变得宽阔与包容，但是以密法的见解来摄持的时候就很容易，烦恼也很容易对治，所以密法是最好的一个方法。当然，这也需要依靠前世的信心和缘分，同时也要具足各方面的因缘。

不管怎么样，我特别感谢网络，因为有了网络，很多人在家里听课非常方便。虽然有些人要在城市里来回奔波，我们学院当中的道友们也要从家里走到经堂，也许路上有一点点困难，但是这些付出很值得。我对听法或讲法从来没有生过厌烦心，只要是去听法或讲法，哪怕花十几个小时、二十几个小时坐车或坐飞机，也一点都不感觉累。

虽然我们大家都不怕累，但是如果没有网络，就不可能有直播的方便方法。所以，我特别感谢多年以来发心的很多人，没有你们的智慧和支持，我们也没办法让这么多人一起受益。因为我们的发心人员以前工巧明学得比较不错，所以今天可以依靠电脑、依靠自己的手指和发心，让世界不同角落的人都听到课。

现在中国的时间是晚上七八点钟，对大家来说都比较适合。但是很多国家跟中国有不同的时差，新西兰大概有五六个小时，澳大利亚大概是三四个小时，英国是七八个小时，美国和加拿大有些地方是十二个小时，有些地方是八个小时，非洲那边也有时差。

所以我去各个地方的时候，有些人说：“我们三点钟起来听课，特别特别困，但是没办法。”有些人说：“我们早上七点钟听课。”这个还算可以。有些人凌晨三四点钟听课，虽然比较累，但是大家都在努

力，因为依靠网络的方便才有了这样的机会。如果你们大家都这样努力的话，不管再累、再怎么样，我还是会努力地讲，这是我们人生当中共同做的最有意义的事。

第 54 课

2016 年 4 月 18 日

今天继续讲《心性休息》，昨天讲了六波罗蜜多中的布施和持戒，今天讲安忍波罗蜜多，从七个方面来宣说，首先是安忍的种类。

丁三（安忍度）分七：一、总说分类；二、宣说修法；三、宣说多种对境归于一心；四、宣说以害缘修安忍之方法；五、思维嗔恨之缘由自生；六、思维是否可改；七、宣说嗔恨之自性为空性。

戊一、总说分类：

忍耐内外种种害，坚持堪忍诸痛苦，
以大悲心思正法，无缘安忍皆当修。

安忍有三种，即不畏惧的安忍、堪能受苦的安忍和不畏空性的安忍。

其中第一种是“忍耐内外种种害”。我们在生活当中，有很多内在的痛苦，包括身体的痛苦和心灵的痛苦；外在有地水火风的各种灾难和怨恨敌人的进攻等。

其实，很多人生活在不安全、令人恐怖的环境当中，有时候可能无缘无故地被人杀害，有时候无缘无故地翻了车，总之有很多不安全的因素。同时，我们自己也有一种恐惧心。其实，这些事情的发生也是依靠因缘，所以也没有必要天天害怕，担心自己会不会死……

“坚持堪忍诸痛苦，”第二种安忍主要是关于希求解脱方面的，因为寻求正法也需要苦行和安忍。

我们要经常看看前辈大德们是如何苦行的，他

们越过千山万水去求法，什么样的灾难和危险都无法阻碍他们的前进。比如唐玄奘西行求法，藏地的很多大德到印度求法，汉地也有很多人到藏地来求法，在这个过程中，他们经受了种种磨难，这也是修行上的安忍。

包括我们现在的有些道友，有时候吃不到饭，有时候感到天气特别冷，刚才我看到视频里面，学院的很多道友在啃馒头，他们肯定没有吃到晚饭，不过这倒不算苦行。我刚才在想，你们现在这种求法还是很快乐的，好像不叫什么苦行吧，只是稍微冷一点，主要是有些人没有住处，这方面有点困难。现在想想，以前我们刚来的时候，算是求法当中的苦行吧。

“以大悲心思正法，无缘安忍皆当修。”第三种安忍是，用大悲心救度无量无边的众生而不生起厌烦心，不会想：“众生这么多啊，众生那么难化，众生的性格那么刚强……”我们会遇到很多很多情况，在

这个时候不生厌烦，这也是一种安忍心。

有些人遇到大乘佛教的空性法门时接受不了：

“啊，一切都是空的话，那怎么能行呢？‘千百万劫’的说法怎么能行呢？”我们有时候对甚深的法不能理解，反而怀疑、排斥甚至生邪见，这也是需要安忍的。

你刚开始可以想：“我太孤陋寡闻了，虽然现在接受不了，但以后会慢慢接受的。”或者想：“我接受不了的话，可以跟有思想、有智慧的佛教徒辩论，看看辩论之后怎么样。”这是很有必要的。

所以，要以这些方式来修三种安忍，这是非常重要的。

安忍需要长期地修行，不管怎么样，在修行过程当中不要退。有些人忍不了就退下来了，非常可惜。过了一段时间，没有退的人成功了，而中间退失的人

就不能成功。

《涅槃经》中有一个比喻，有两个人听说某处有座七宝山，喝了那里的泉水会长寿，他们都觉得很不错，就一同前往那里。路上，他们听说途中会遇到猛兽、盗贼等种种违缘，其中一个人就不敢去，退下来了。而另一个人想：“不管怎么样，我还是要勇往直前。”最后，他果真得到了想要的珍宝，并获得了健康、财富等。这个时候，另外那个人就很后悔。

佛陀在《涅槃经》中讲，我们的修行也是同样，获得菩提就像得到宝藏一样，而泉水比喻如来藏，它是一直存在的；在这两个人当中，一个是坚强的勇士菩萨，一个是怯懦的退法者³²⁷。

327 《大般涅槃经》：“善男子。汝不可以有退心故。言诸众生无有佛性。譬如二人俱闻他方有七宝山。山有清泉其味甘美。有能到者永断贫穷服其水者增寿万岁。唯路悬远险阻多难。时彼二人俱欲共往。一人庄严种种行具。一则空往无所贵持。相与前进路值一人多贵宝货七珍具足。二人便前问言。仁者。彼土实有七宝山耶。其人答言。实有不虚我已获宝饮服其水。唯患路险多有盗贼。沙鹵棘刺乏于水草。往者千万达者甚少。闻是事已一人即悔寻作是言。路既悬远艰难非一。往者无量达者无几。而我云何当能到彼。我今产业粗自供足。若涉斯路或失身命。身命不全长寿安在。一人复言。有人能过我亦能过。若得果达

在我们学会里面也是这样，刚开始谁都有热情，走了一段路以后，有些人就退下去了，后来偶尔还看得到他，有些人连看都看不到了，退下去之后就再也没有出现过。这对我们来讲可能是无利无害的，但对个人来讲，这的确是一种不安忍的表现，不安忍的话，对自己会造成一定的损失。

修行过程中肯定有很多艰难，所以修法也需要安忍。如果没有坚强的安忍，即使是听课也会很累的，一个小时一直这样待着也不是那么容易；在修行过程当中，对外在的违缘也需要安忍；修大乘法门，尤其是修密法也需要一种安忍，如果没有一颗坚强的心，恐怕听两三堂课就会觉得“这个不合理，不合我的心意，那我不听了”。很多人说：“我听了，但没啥

则得如愿采取珍宝饮服甘水。如其不达以死为期。是时二人一则悔还。一则前进到彼山所多获财宝。如愿服水多贵所有还其所止。奉养父母赈给宗亲。时悔还者见是事已心中生热。彼去已还我何为住。即便庄严涉道而去。七宝山者喻大涅槃。甘美之水喻于佛性。其二人者喻二菩萨初发道心。嶮恶道者喻于生死。所逢人者喻佛世尊。有盗贼者喻于四魔。沙卤棘刺喻诸烦恼。无水草者喻不修习菩提之道。一人还者喻退转菩萨。其直往者喻不退菩萨。”

感觉。”“没有感觉”有两种原因：一种是所讲的道理确实不好，另一种是自己的业力太深重了，没办法的。

这是讲安忍的分类，下面讲安忍的修法，这三种安忍怎么修呢？

戊二、宣说修法：

无有如嗔之罪业，别无等忍苦行福，
故当精勤修安忍，勤熄嗔恨之烈火。

“无有如嗔之罪业，”在这个世界上，没有像嗔恨那么大的罪业。

生嗔恨心的罪业是特别大的，《前行》中说：“当今时代有人说：‘某某是一位好上师或好比丘，只是嗔恨心很大。’其实在世界上没有一个比嗔恨更严重的过失了，怎么会在嗔恨心大的同时又是一位好上师

或者好比丘呢？”也有人经常说：“本来这个人是很好的，只是他的脾气不好。”脾气不好的话，人肯定不好，是坏人，应该可以这么讲。

“别无等忍苦行福，”在这个世界上，没有比修安忍更大的福德。

《入行论》中讲：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍……”在罪恶当中没有超过生嗔恨心的，在苦行当中没有超过修安忍的。因为修安忍还是很苦的，比如有人故意说你的过失，你要安忍的话，有时候实在是没办法的。

那天有一个领导跟我说：“你们出家人也要好好地修安忍啊！我们俗人有时候都在纸上写一个大大的‘忍’字，提醒自己今天要忍。但是你们出家人当中，有的法师跟我们说话的时候，他的手都在抖啊！他离开的时候，我们跟他说‘慢慢地走’，他话都不

说。我们俗人能忍的话，你们怎么不能忍，你们不是长期地修行吗？”并不是因为我在他面前发过脾气他才这样讲，他是说某个地方的修行人对他不忍——一个修行人不忍的话，他就认为我们都是一群狼，所以就说我。

但不管怎么样，我也承认，在出家的修行人当中也有个别脾气不好的。虽然他的身体用红色的布包着，头发用利刃全部剃完了，但是如果没有修行的境界，光是红布也包不住嗔恨的火，外面还是会时时地燃烧起来。因此我们不得不承认，出家人当中也有一些脾气不好的，居士当中也有这样的。所以，我们以后真的要好好修安忍。

“今天不吵，明天再吵”

有时候，我们面对一些人实在是有点难忍。我看到有些人，好像对怨恨的敌人还比较能安忍，但是对

自己最亲的家里人始终都忍不住，对一些世间的事情难以接受，就开始发脾气。

如果想发脾气的话，能不能延期再发？如果想吵架的话，能不能明天或一个小时以后再吵？稍微缓一缓、拖一下的话，也许会有一点思维的空间。

希望大家以后，如果实在想吵架就“明天再吵”。比如说，你今天实在是有点生气，那就暂时不说了，不管是在电话里还是当面，虽然你对他很有意见，很看不惯他，但是你明天再跟他吵。

而有些人根本就不耽搁，一开口就“叭叭叭”地说，像机关枪一样开始扫射。有些人就一直骂骂骂，根本没有弄清楚是怎么回事，其实这是很不好的，应该先研究，研究清楚了再说。就像一个病人去看急诊，急诊医生也要慢慢地看，看完了才能对症下药。否则，在一件事情根本没有露出真相的时候就跟别人

吵，其实是非常不好的。

所以我们作为修行者，遇事能不能缓一下，这是非常有必要的，如果一点安忍的心都没有，是非常困难的。有些人修了很长时间，心还是特别脆弱、敏感，他们身边的人就很痛苦。其他人可能没有关系，但是他的家人或同一个团队里面的人，因为经常要跟这个脾气不好的人在一起，就很痛苦。只要一句话说不对，他的脸色就变了；只要一件小事做不对，他就开始摔东西。

有一个居士跟我说过，他的家人就像三岁的孩子一样，天天都要别人看着、护着，不然一会儿就“哇”地哭起来了，周围的人就感到很痛苦。

我们修了心以后，每一个人应该自己放松下来，不要因为一点点事情就开始哭闹，对别人不满意。不管是男性还是女性，如果心特别敏感、脆弱，就会经

常给自己带来痛苦，也给他人带来痛苦。

“故当精勤修安忍，勤熄嗔恨之烈火。”因此，我们一定要想尽一切办法熄灭嗔恨的熊熊烈火，这是非常重要的。

如果这个熊熊烈火没有熄灭的话，对自他的今生来世都有非常大的危害。《正法念处经》中说：“一切不能护，瞋恚乱心人，于此世他世，能作黑暗果。”一切都不能保护以嗔恚而扰乱自心的人，这种人在今世和来世都会造成黑暗的果。嗔恨心特别大的人，不管其他方面再怎么好，他的家庭也是乱乱的，他所在的组织也是乱乱的。

如果跟一个嗔恨心比较重的人一起出门，路上也会很痛苦。现在很多人特别害怕嗔恨心重的人，他们连朋友都找不到，别人会说：“那个人很可怕，你不要跟他一起去，不然你们路上肯定……他就像炸药一

样，随时都会爆炸。”他跟别人在一起的时候，确实会给大家带来痛苦，他的家里也是每天乱乱的，吵得不可开交，这样不好。

其实，这些人应该通过修行来改变，嗔恨心特别严重的人，修行以后慢慢会改的。有一个人特别感谢我，他说：“您讲了《入菩萨行论》以后，我的家人就变了，以前他有很严重的嗔恨心，比恐怖分子还可怕，现在比和平奖得主还要慈悲。”所以，我们的确需要通过修行来调整自心。

前年，我在新西兰讲过《入行论·安忍品》，当时我也发愿，如果以后有机会的话，在五大洲都讲一下。在亚洲已经讲过了，就不考虑了，如果以后因缘成熟的话，到非洲给黑人也讲一下安忍品，不然有些黑人的嗔恨心非常严重。安忍品很简单的，基本上六节课就讲完了。

所以，以后如果有人请我，让我灌顶的话，简单的顶好像可以灌，但我觉得还是讲安忍品好一点。我自己有时候忍得好一点，痛的时候能忍住，但有时候……我的安忍怎么样？反正很多人知道。

下面讲，安忍的对境特别多，但是只要调好一颗心，所有的怨敌就都没有了。

戌三、宣说多种对境归于一心：

野蛮害境无数故，一一息灭伏不尽，
调伏一心一切调，当勤调心护禁行。

“野蛮害境无数故，一一息灭伏不尽，”野蛮的敌人和有害的外境无量无边，想要将所有的敌人统统消灭还是比较困难的。东南西北、上下左右，到处都可能有敌人；甚至夏天被蚊子咬的时候，蚊子也变成了敌人；隔壁邻居在装修的时候，他们也被看作敌

人；路上堵车的时候，左右都是敌人……不管什么样的人，凡是你看不惯的，在你面前全是敌人。这样的话，即使你有千万支军队，想要一一地降伏、灭掉这些敌人，恐怕也是没有办法的。

最近，俄罗斯总统普京从叙利亚撤出了反恐军队，世界上的很多人就开始揣测：“他为什么要退啊？”因为很多人感觉打恐怖主义比较爽，但是他们自己不敢打，看普京的眼神……俄罗斯也是一个特别好斗的国家，很多人就认为由他们来打是最好的。但是普京突然将所有的军队都撤出来，有些人就猜测：

“他可能是学藏传佛教的，他开始修安忍了。”有些人说：“不是啊，现在石油降价了，所以他们的国力不是很好了。”对于这些我都不知道，我也不是学经济学的，但是我作为藏传佛教的人，我敢保证普京不是学藏传佛教的。虽然他以前去过一个蒙古的寺院，但是他看起来不太像修行人，而且他信仰的是其他

宗教。

不管怎么样，世界上的恐怖主义是比较多的，今天打这个，明天那里又出来一个；我们身边打架的人也很多，像我的家乡炉霍那边，光是一个小小的县城，听说都经常有打架的，这样那样的事情也比较多。因此，真正要将所有的野蛮人都降伏，是没有办法的。《入行论》中也讲：“顽者如虚空，岂能尽制彼？”世界上顽劣的众生无边无际，像虚空般遍于一切处，无法将其全部降伏。

“调伏一心一切调，当勤调心护禁行。”但是，只要我们能调伏自己的一颗心，所有外在的敌人就都能安忍，也可以说这些敌人就都消失了。因此，我们要长时间地修持安忍。

《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中说，释尊曾是忍力仙人，在很多年中修安忍，他的对手在八万四千

年中加害他，而他连一句话都不跟他们吵³²⁸。

我们作为佛陀的追随者，完全做到像他那样有一定的困难，但是至少也要知道：“我应该学会安忍。”以前不太会的话，现在慢慢学会，脾气要稍微有点好转。有的人以前一生气的时候就像发疯了一样，前面有什么东西都阻挡不了他的怒火，就像真正的恐怖分子一样，旁边的人都会想：“本·拉登的哥哥妹妹是不是这样的？”但是现在，他就慢慢变得特别慈悲、温和，这也是修行的力量。

所以我们要去修行，精勤调伏自己的心，这就是我们的戒律，这就是我们的行为。尤其是学习大乘佛

328 《释迦牟尼佛广传·白莲花论》：又释迦牟尼佛曾为外道仙人，名为忍力，他自己发愿永远不对任何众生生嗔恨心。当时有一恶意魔王为摧毁忍力安忍，就幻化出专门毁坏别人安忍功德之一千人，用咒语诅咒忍力，用妄语肆意对忍力横加诽谤，还在大庭广众之中用常人难以启齿之言词羞辱他。这些人还于忍力行、住、坐、卧之时加害他，此等非法行持竟长达八万四千年之久。

当仙人前往城市中去时，这些恶性众生竟用不净粪浇洒在仙人头上、所捧钵盂中以及衣服上，还用扫帚猛击忍力头部。但他根本未生丝毫嗔恨心与报复之意，不管别人如何待他，他从未想过以牙还牙，从未怒目相向，从未恶口相加，甚至诸如“我到底做错何事”之类言词都未曾说过。

法者，唯有调心是最重要的。

戊四、宣说以害缘修安忍之方法：

依害成就安忍行，生起慈悲等功德，
成菩提伴敌如师，恭敬欢喜依安忍。

“依害成就安忍行，生起慈悲等功德，”依靠危害的因缘，自己能有很多修安忍的机会，还会依此生起慈悲心等功德。

一方面，遇到敌人和违缘的时候，我们可能很难忍受，很多人都希望顺顺利利、健健康康、佛菩萨保佑自己。但另一方面，生病、家庭不和睦等因缘确实也会变成顺缘。因为，依靠危害你才有修安忍的机会；而且，由于别人对你侮辱、诽谤和加害，你的内心才会真切地感受到痛苦，进而知道这个轮回真的是很苦的，然后就开始学佛，有了出离心。

其实，大家最好在健康、富裕的时候就好好学佛，这是很重要的，而不要一直等着，等到自己已经不行了才去求保佑。现在很多人就是这样的，包括在日本、中国的汉地和藏地，都有这种现象。

以前我们藏地的很多人，在健康快乐的时候就信佛，也经常念佛。而现在不是这样，很多人在快乐的时候一直浑浑噩噩地过着，每天都花天酒地；一旦家里人死了，或者自己遭车祸了、生病了，就拿出一点钱，求佛保佑，请僧众念经，在这个时候才想起三宝，而快乐的时候不想。其实从世间的角度来讲，这样也不是很好的。

真正的修行是，当你年轻、快乐、富裕的时候，就经常想起三宝、经常修行。因为，世间所有的荣华富贵，最后都是一场空，一定会消失的；在世间上演的所有的戏，最后都会落幕的。

“成菩提伴敌如师，恭敬欢喜依安忍。”因此，如果我们在生活当中遇到了一些违缘和加害，就可以将其变成菩提的助缘，并由此进入正道。

有些人因为在感情上特别痛苦，最后就知道了，轮回的本性真的是很痛苦的。对于“苦才是人生”，很多人一开始根本不承认，心想：“为什么说‘苦才是人生’啊？”后来，他遇到了人生当中最大的痛苦，才由衷地感叹：“啊，真是‘苦才是人生’啊！”进了监狱的有些人就觉得人生是特别苦的，这个时候会有这种感受的。

因此，当我们遇到困难和加害的时候，要把怨敌当作自己的上师、父母和亲戚，对他们生起极大的欢喜心，因为是他们让我们生起了这颗善心。

有些人如果没有遇到违缘的话，也许人生会很顺利，但是你永远也不会知道轮回的真相；正因为你遇

到了一些不顺，最后才真正入于正道。所以，遇到违缘并不是坏事。

在《大宝积经》中，有一品专门讲佛陀和提婆达多的故事。释迦牟尼佛说过，提婆达多对我来讲是非常有恩德的，因为我的六波罗蜜多都是依靠他而提前成就的。当时，提婆达多想害释尊，就变成婆罗门等形象来要他的妻子、儿女等，而释尊真的布施了，这样他的布施度就很快成就了；释尊守持戒律的时候，提婆达多也很想破坏他的戒律，结果释尊持戒更加清净；释尊修安忍的时候，提婆达多准备依靠怨敌的力量加害他，结果他一修安忍，安忍波罗蜜多又成就了……所以佛陀说，我的修行都是依靠提婆达多而成就的³²⁹。

329 《大宝积经》：善男子。提婆达多与菩萨。世世共生一处。此辈亦是菩萨方便。何以故。我因提婆达多故。具满六波罗蜜。亦多利益无量众生。云何知尔。善男子。尔时众生快乐。不知行施不知受者。菩萨尔时欲教行布施。是时提婆达多。起嫉妒心至菩萨所。求国城妻子及头目手足。尔时菩萨欢喜施与。时有多量众生。见菩萨施心生欢喜信解布施。作如是言。如菩萨施我亦如是。行于布施愿成菩萨。善男子。提婆达多或见菩萨持戒清净知己。欲破菩萨所持之戒。尔时菩萨不毁净戒。时有多量众生。见菩萨持戒亦效持戒。菩萨持戒。

我也在想，在一些部门或家庭当中，有些人的脾气不好，虽然让人感觉很难受，但是，周围有一个坏人也许是很好的。有些人经常讲：“某某上师身边有很坏的人，上师肯定是有密意的，不然的话，这么坏的人不可能在他身边。上师都是很好的，但是他身边的某个人，哇，真的跟魔王波旬派来的没有什么差别，上师怎么会对这些人这么好啊？”有些人也许是对上师不满，但是他们经常说上师身边的人不好，藏族人和汉族人都有这种情况。

其实，有些人留下来可能真的有必要。阿底峡尊者来到藏地的时候，带的那个侍者脾气很不好，很多人建议：“尊者，您的侍者脾气太不好了，对我们也不好，对您也不好，您看能不能把他换掉？”阿底峡尊者说：“不行啊，全西藏都对我特别恭敬，只有他

或为他人轻毁恶骂不生恶心。尔时具足孱提波罗蜜。有无量众生。见菩萨以忍调心。亦效菩萨行于忍辱。善男子。当知提婆达多。大利益菩萨。善男子。如今提婆达多。放大醉象欲害如来。亦于耆闍崛山推下大石。俱是如来方便示现非业报罪。何以故。由此方便利益无量众生。

对我不恭敬，如果我把他换了的话，我怎么修安忍，你们怎么修安忍？我们都没有这个机会了，所以还是不换，把他留着吧。”

就像传戒律没有阿阇黎是不行的，我们修安忍的话，没有坏人也是不行的。凡夫人的周围都是坏人，而菩萨却找不到坏人，因为菩萨生生世世都不害别人，所以修安忍的对境就很难找。因此，偶尔遇到一些坏人的时候，菩萨就像得了珍宝一样欢喜。

所以，我们以后遇到一些脾气不好的人也要修安忍。在一个部门当中，如果有一些脾气不好的人，别人其实是很难受的，因为他来了以后，其他人一直要看他的脸色，他一摔门大家都吓一跳。

有一个部门的人跟我说过：“堪布，我们可不可以把这个人换一下？他有时候莫名其妙就不高兴了，不高兴的时候就抱着电脑不干活。他出去的时候把门

‘唰’地一拉就走了，我们全部门的人都吓坏了，又特别害怕他会突然进来。果然，他又抱着电脑，莫名其妙地，‘啪’地把门打开就进来了，全部门的人都不敢说话，就这样坐着……可不可以把他换掉？有些人建议，我们还是修安忍，不换。”后来我说：“不换好一点，你们继续修。”

下面讲不应该生嗔恨心的理由。

戊五、思维嗔恨之缘由自生：

若我无有嗔不生，如同谷声互依存，
自成罪业众害处，偶缘宿业因生故，
理应尽力修忍耐，唯以调心法灭嗔。

“若我无有嗔不生，”其实对于嗔恨心，敌人和我都有一份“功劳”——“有你的一半，也有我的一半”，七八十年代的歌中是这样唱的。如果没有我的

话，嗔恨心不会产生；没有敌人的话，嗔恨心也不可能产生。所以，嗔恨心是由我和敌人共同创造的。

“如同谷声互依存，”就像空谷声一样，如果你面对空谷“哇”地喊一声，山谷中也会传出“哇”的一声，这个声音是依靠我的声音和山谷这两种因缘而产生的。

“自成罪业众害处，”因此，我们自己也是罪业的一部分了。

“偶缘宿业因生故，”嗔恨的因缘中有偶然性的，比如即生当中跟别人不合，外在的环境不好、天气不好，工作太累了，等等；还有宿业的因缘，有些人是因为前世的业力而生嗔恨心。

在这些因缘中，有我的一部分因缘，也有你的一部分因缘，所以吵架的时候，我们不能认为全是别人的错——“就是你，就是你！”这样不合理的。实际

上应该是：“就是你，也是我，我们两个都错了！”你要吵架的话应该这么讲，自己也承认自己的一部分错误，对吧？

“理应尽力修忍耐，唯以调心法灭嗔。”所以，我们应该尽力地修安忍，唯以调心来摧毁自己的嗔恨心。

实际上，嗔恨心确实是由各种因缘同时具足而产生的。有些人可能由于前世的因缘而一直看不惯某个人，有些人是由于暂时的因缘而嗔恨别人，但是，只要我们想得通，这些因缘都是可以化解的。

纪晓岚的《阅微草堂笔记》中说，有一个老翁，他的邻居养了一头猪，这头猪看到老翁就特别生气，老翁看到这头猪也很生气，很想把它买来吃掉。后来老翁想：“这样可能是不对的，也许我们前世有一种业缘。”他就出高价把那头猪买来，送到寺院放生。

过一段时间他到寺院里面去，那头猪看到他特别欢喜，他看到那头猪也很欢喜。可见，前世的因缘可以通过善行来改变³³⁰。

所以，我们要发悲心。你经常对某个人、某件事看不惯的话，就尽量调自己的心。调心以后，原来看不惯的事情，其实也可以看得惯，没有那么严重。

《大萨遮尼乾子所说经》中说：“能行忍辱者，见者皆欢喜，怨家舍毒心，皆生亲友想。”就是说，原来你经常生嗔恨心的时候，别人都看不惯你，后来你修了安忍心，别人看见你就很欢喜：“哇，这个人还是很可爱的。”如果你经常这样修安忍，舍弃毒害怨敌的心，并把他们当作亲人想，他们也会这样对你的。

330 《阅微草堂笔记》：“胡御史牧亭言，其里有人畜一猪，见邻叟辄瞋目狂吼，奔突欲噬，见他人则否。邻叟初甚怒之，欲买而啖其肉。既而憬然省曰：此殆佛经所谓夙冤耶？世无不可解之冤，乃以善价赎得，送佛寺为长生猪，后再见之，弭耳昵就，非复曩态矣。”

我们佛教里唯一的办法，就是慢慢调整自己的心。有些人越修性格越不好，而有些人修行以后，虽然偶尔还会生一点嗔恨心，但是很快就熄灭了，还是有进步的。

我们要经常祈祷上师三宝，一定要熄灭相续中的嗔恨心。那天也讲了，在菩萨乘当中，嗔恨确实是非常严重的罪业，要通过各种方法来对治。尤其是嗔恨比较严重的人，能不能把《入行论·安忍品》再学一下、再修一下？

现在很多大德，如果没有时间讲《入菩萨行论》的全文，就把安忍品单独讲一遍。如果我们再三地学习和修行安忍品的话，应该在修行上有很大的进步。否则，可能会因为别人对你亲朋好友等的不满而生嗔恨心。

我们不能安忍的所有原因，归根结底就是

“我”——要么是为了“我”，要么是为了“我的亲朋好友”，生嗔恨心的原因都跟“我”有关。作为凡夫众生，我们很少为了跟自己毫无关系的众生而生嗔恨心。有时候，我们所执著的“我”是很可笑的，也是很可怕的。如果没有学过这些道理，就没办法改变；但是学了大乘佛法的话，自己的相续就要有所改变，这是很重要的。

因为时间关系，我每天讲得比较略，其实这些道理很想讲得广一点，那样可能会更好。

下面是“思维是否可改”，我们为什么要生气呢？不应该生气，而要思维所嗔恨的事情能不能改。

戊六、思维是否可改：

遇不乐境舍不喜，若有可改何不喜，
无改无利有何用，故当努力忍诸缘。

遇到不悦意的情景和不快乐的事情时，要用智慧去观察，这件事情可不可以扭转、可不可以改变。

如果为时已晚、已经不能改了，那就不要不高兴了。比如说，你的孩子把一个碗打烂了，那肯定就没办法了——你打他也没办法，你哭了、闹了也没办法的，那就不要不高兴了。

如果还可以改的话，那你改就可以了，也没有必要不欢喜，不高兴又有什么用呢？

所以，不管遇到什么事情都要修安忍，其实这种方法是非常好的。《入菩萨行论》当中也说：“如果事情可以改的话，有什么不高兴的呢？如果做什么都已经无济于事，没办法改的话，那你烦恼又有什么用呢？”³³¹

331 《入菩萨行论》：“若事尚可改，云何不欢喜，若已不济事，烦恼有何益？”

这种观察方法其实是很好的。如果一个人做了错事，就可以用这个道理来观察一下：这个错误严重不严重，如果非常非常严重，谁也没办法改的话，那你怎么生气也没用，已经无法挽救了；如果这件事情还可以改，那你就用心平气和的方式来解决，这样就很好。而没有必要生气、发抖、撂电话、伤心、哭、闹，引得过路人都看着你，心想：“哇，这个人是怎么了？”隔壁邻居也听到了你的哭声，这样多不好啊？尤其是一个修行人，这样是很不好的。

其他人我们也改变不了、救不了，但是我特别希望，听闻大乘佛法的这些人，在相续上有一些改变，这是很重要的。

总之，本颂的思维方式在佛教当中很重要。

戊七、宣说嗔恨之自性为空性：

观察空性如虚空，喜忧得失善恶无，
于彼执二亦无义，当处一切等性中。

“观察空性如虚空，” 我们不应该生嗔恨心，为什么呢？因为，不管是你所听到的诽谤声，你所看不惯的人，还是你自己，在本性当中都是空性的；既然是空性的，你为什么要生气呢？这是没有意义的。

其实，通过智慧来观察的话，完全可以得出这个结论。比如害你的人，他身体的上上下下全部是由微尘组成的，他的心也不可得，是不生不灭的；你的身体和你的心也是一样。因此，你们俩的身心就像两部分的虚空一样，除此之外也没有什么其他的东西了。此外，你所听到的诽谤的语言，你所接收到的令你不开心的信息也是如此，完全是空性的。这样的话，一切都像虚空一样。

“喜忧得失善恶无，” 在虚空般的境界中，欢

喜也没有、忧愁也没有，得也没有、失也没有，苦、乐、善、恶什么都没有。

“于彼执二亦无义，当处一切等性中。”在这个时候，我们特别去执著、去在意又有什么用呢？所以，特别希望大家能安住在一切如虚空的境界中。

寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：“……如我当受持，一切如虚空。”他说，有何得，有何失？一切都是没有的，希望每个人都像我一样，证悟虚空般的空性境界。寂天菩萨在《入菩萨行论》的开头时说，我不敢说自己有利他心³³²；到了后面的时候说，特别希望所有的众生像我一样，不要有得，不要有舍，每天都要在无得无舍的状态当中；不要感到特别苦恼、特别伤心，应该处在一切都像虚空一样的境界中。这个时候，别人谩骂你、说你，你也不会有什么感

332 《入菩萨行论》：“此论未宣昔所无，诗韵吾亦不善巧，是故未敢言利他，为修自心撰此论。”

觉³³³。

有一个人跟我讲，她跟丈夫吵架的时候，她丈夫经常入定，她就特别生气。每次她准备骂的时候，她丈夫就开始入定，她就更加生气了，因为无论跟他说什么，他都根本不在乎。骂完了以后，她丈夫就出定了。她说：“看到他这样我更加生气，有时候感觉自己在骂一尊佛像，有时候感觉在骂一块石头。如果他骂我、我骂他的话，我就好接受一点。”

因为她是不学佛的，她丈夫是学佛的，有一次她专门找我，跟我说：“吵架的时候，让他不要入定，跟我好好地吵。”以前她丈夫不学佛的时候，他们两个会互相吵，她有时候就有一点获得胜利的感觉；现在的话，她就不知道自己到底是胜利了还是失败了，因为每次吵的时候他就准备入定，刚开始还有点念咒

333 《入菩萨行论》：“故于诸空法，何有得与失？谁人恭敬我？谁复轻蔑我？苦乐由何生？何足忧与喜？若于性中觅，孰为爱所爱？细究此世人，谁将辞此世？孰生孰当生？谁为亲与友？如我当受持，一切如虚空？”

语的声音，不知道念的是什么咒语，然后就入定了，等她吵完就出定了。这个方法有时候很好，有时候也不太好吧。

不管怎么样，后来我也没有时间找他，本来有机会的话应该说一下，那个要求不高嘛——吵架的时候不要入定，一切都像虚空一样，所以也不用入定。

《大智度论》中说，在一个寺院里面，有一间房子经常闹鬼，所以平常都不安排人住。有一次，一个出家人来住宿，寺院的人说：“其他房子都住满了，只有一间闹鬼的空房子，你敢不敢住？”那个出家人想：“应该没问题，我这么清静的戒律、这么广闻博学，我不怕鬼，可以住到里面。”他就进去了。

后来，又来了一个出家人要住宿，寺院的人说：“没有其他房子了，只有闹鬼的房子，你敢不敢住？”那个出家人也想：“我的空性境界非常好，应

该没问题。”他们就又安排他住那间房子。

到了晚上，他去敲那间房子的门，里面那个和尚以为是鬼来了，就有点害怕，使劲地把门顶住。外面的和尚以为鬼已经在里面了，一定要进去，就拼命地推。僵持了一会儿，外面这个人的力气大一点，他就进去了。进去以后，两个人都以为对方是鬼，就一直拼命地斗，整晚都没有睡觉，都想着“一定要降伏鬼”，他们也没有特别害怕。结果天亮了，这两个出家人一看，原来他们互相都认识。

佛陀在佛经中说，这个比喻说明，世间人所嗔恨的好多对境，实际上是不存在的³³⁴。你认为这是个

334 《大智度论》：复次，一切法性皆空无所有，汝所瞋因缘亦皆虚诳无定，汝云何以虚诳事故，瞋骂、加害，乃至夺命？起此重罪业故，堕三恶道，受无量苦。汝莫以虚诳无实事故，而受大罪！如山中有一佛图，彼中有一别房，房中有鬼来烦恼道人故，诸道人皆舍房而去。有一客僧来，维那处分，令住此空房，而语之言：此房中有鬼神喜恼人，能住中者住。客僧自以持戒力、多闻故，言：“小鬼何所能？我能伏之！”即入房住。暮更有一僧来求住处，维那亦令在此房住，亦语有鬼恼人；其人亦言：“小鬼何所能？我当伏之！”先入者闭户端坐待鬼；后来者夜闇，打户求入。先入者谓为是鬼，不为开户；后来者极力打户。在内道人以力拒之，外者得胜，排户得入；内者打之，外者亦极力熟打。至明旦相见，乃是故旧同学，各相愧谢。众人云集，笑而怪之。众生亦如是，五众无我、无人，空取相致斗诤；若支解在地，但有骨肉，无

敌人，就跟他斗，但实际上他不是敌人，而是你的朋友——最好的朋友，所以你不要对他生嗔恨心。第二天当你醒过来的时候，就会明白。

你看我们经常这样，在吵架的时候特别不开心，很想把对方怎么样。我原来说过吧，有个人跟我说：“我跟某人吵架的时候，很想掐住他的脖子，不让他呼吸。”但是，幸好他当时没有掐住对方的脖子，不然第二天他肯定很后悔的。

因为我们生嗔恨心的时候，有能取所取这二者——敌人也有，我也有；但是没有嗔恨心的时候，一切都如虚空一样。所以，特别希望大家有空性的境界来摄持。

丁四（精进度）分四：一、了知精进之人；二、宣说精进之违品；三、宣说精进具有无量功德；四、

人、无我。

了知功德后应当精进之理。

戊一、了知精进之人：

一切精进修行者，秉性喜爱诸善法，
善法不尽如云聚，芬芳莲园聚蜂群。

“一切精进修行者，秉性喜爱诸善法，”精进的人是什么样呢？他的本性是喜爱所有善法的。

这里的精进，并不是指搞生意特别精进，种庄稼特别精进，或者是每天赚钱很精进，这些都不叫精进。真正的精进，是特别喜爱善法。

“善法不尽如云聚，芬芳莲园聚蜂群。”喜爱善法的人其实特别精进，如果白天、晚上都很精进的话，所有善法自然而然会具足的。

我们寺院里面有一个老堪布，今年应该九十岁了吧。因为人老了，他的眼睛现在看不清，他晚上睡觉

的时候经常说：“我的三种东西不能忘。”这三种东西好像是他的眼镜、放大镜，还有他念诵的法本。他早上三四点钟就起来念诵，九十岁的人这么早就开始念诵，可能一般的年轻人都做不到。

现在的很多年轻人，七八点钟甚至十点钟的时候还在睡觉，不能说像猪八戒吧，但是也差不多，一直呼呼地睡觉。所以很多年轻人特别贪睡，特别不精进，可以这么讲。

对这些人来说，善法不一定像云一样集聚在你的身上。而对于精进的人，悲心、信心等出世间的一切功德和善法都会自然具足，就像芬芳的花园里面，蜜蜂会自然而然集聚一样，因为精进是一切功德的根源。《正法念处经》中说：“精进得菩提，精进故生天，一切诸道果，无非精进得。”所有的地道功德，没有一个不是由精进得到的。

所以，我特别希望大家学佛能长期精进。刚开始你们都很精进，我以前也特别精进，基本上每晚只睡三四个小时，还觉得特别浪费时间，但是后来，慢慢也有了解怠的时候。不管怎么样，我们还是要精进于善法，而且要持之以恒。

比尔·盖茨曾说，他最羡慕巴菲特，他在一天二十四小时当中，没有意义的事情基本上不参与，每天都做有意义的事。他们是世间的精进者，我觉得他们也很厉害的，对于一些散乱、琐碎的事情根本没有兴趣，他们要做有意义的事情。

我们修行者的话，也不得不面对一些世间事，尤其是一些应酬，可能也没办法拒绝。虽然有些事情是很无聊的，但是为了度化家人等身边的人，还是要随顺他们，就像文殊菩萨到了外道的宫殿时一样。

但是，长期这样是不行的，因为我们的人生很短

暂，这样浪费下去的话，死的时候可能什么善法都没有。如果这一生没有积累一些善法，来世能不能得到人身也很难说，所以大家要有一种紧迫感，这一点很重要。

戊二、宣说精进之违品：

彼之违品三懈怠，同恶怯懦自轻凌，
诸过根源不成善，毁坏兴盛起衰败。

精进的违品有三种懈怠，即同恶懈怠、怯懦懈怠和自轻凌懈怠。这三种懈怠是一切痛苦的根源，会出生很多不善法，毁坏世间的荣华富贵、成就、智慧等，并产生许许多多的过患、痛苦和衰败。

第一种是同恶懈怠，就是经常特别散乱，比如每天看手机、聊天，做一些无意义的琐事，包括经商、务农等。

第二种是怯懦懈怠，就是看到一些比较有意义的事情时，就觉得很难，认为：“你也做不了，我也做不了。”有些怯懦的人经常说：“不要去，不要去，这个特别累。”他们首先就没有这种心力。其实有时候，如果我们真的勇敢去面对的话，到最后还是有很多事情会成办的。

尤其是没有自私的事情，多做一点也是可以的。如果为自己的事情做得太多了，也不一定很有意义；但是为众生、为佛法多做一些事情的话，即使没有成功，也不会有什么后悔吧。我觉得这个还是很重要的。

最后一个自轻凌懈怠。有些人一说到做善事的时候，就说：“啊，像我这样的人哪里做得到啊？不行啊，我身体也不好，心情也不好，最近一直睡也睡不着，而且吃饭、走路各方面都很困难，今天嗓子也很不好，你看，啊——”发心的时候什么病都来了，

有些人装得特别像，比电影演员还有演技；不用发心的时候就活蹦乱跳的，什么事情都可以做出来。这就叫做自轻凌懈怠。做善事的时候就说：“我不行，我这样的人……”而干一些坏事的时候就说：“我这样的人应该没有问题，这事我来，我来带队，我来当组长。”

好像《入行论》的说法稍微有点不同³³⁵，你们应该清楚的。

其实懈怠者是很不好的，《正法念处经》中说：“懈怠之人，是不善人，是退没人。”懈怠的人不是好人，不是善人，是退没的人。实际上，懈怠会给他带来很多很多的损失。尤其是一些发心人员，如果特别懈怠的话，别人能成办的很多事情，到了这个人的手里就损失很大。

335 《入行论释·善说海》：“如果广说精进的违品懈怠的分类，则有三种，也就是，行持相违善法的同恶懒惰；贪执恶事不善无记法的耽著恶事懒惰；声称自己无有能力行善而懈怠的自轻凌懒惰。”

现在国际上也是如此，某个总统在执政的过程中，对整个国家的经济、政治等很多方面都有很不好的影响，但是他上任以后大家才会知道这些。而某个国家的领导上任之后，整个国力都跟以往不同，有翻天覆地的变化。

一个小小的团体当中也是同样，懈怠者对大家的影响是很不好的。如果是特别精进的人，尤其是对善法很精进的一些法师、辅导员，会把整个组的人全部调动起来，提高大家的积极性，有了这个能力的话，各方面都会非常好的。

所以，希望一些精进的、愿意发心的人，要长期地、努力地为佛法发挥自己应有的能力，做出应有的贡献，这是很有必要的。

第 55 课

2016 年 4 月 21 日

今天我们讲《大圆满心性休息》，现在讲第八品当中的六波罗蜜多，前面讲了精进度的一部分，今天讲“宣说精进具有无量功德”。之前也讲过，精进在修持善法当中很重要，那么，精进有什么样的功德呢？

戊三、宣说精进具有无量功德：

具有精进世间赞，具有精进成所愿，
具有精进增功德，具有精进得佛果。

在这个偈颂当中，每一句开头都是“具有精

进”。

“具有精进世间赞，”具有精进的人，在世间也会经常受到赞叹。在家里也好，在单位也好，大家都会觉得：“这个人很勤快、很精进，他非常努力、非常勤奋……”

“具有精进成所愿，”具有精进的人，无论想什么都会如愿以偿的。

世间有些非常著名的人物，完全是靠自己的毅力而成功的。不仅仅是世间的成功，甚至佛法修行的成功也会依靠精进而获得。米拉日巴尊者和无垢光尊者在传记中也经常讲：世间任何一个凡夫人，如果像我那样精进的话，都可以获得出世间的成就。

“具有精进增功德，”具有精进的人，功德会越来越增上。

一个精进的人和一个懒惰的人，如果一起住在宾馆的标准间里面，精进的人在晚上睡觉之前可能会念诵，看很多修行方面的书；而懒惰的人，在睡觉之前可能一直特别散乱。第二天早上，精进的人很早就会起来行持善法，而懒惰的人不会这样。所以在增上功德方面，哪怕在一天当中，精进的人和懒惰的人之间也有很大的差别。

“具有精进得佛果。” 具有精进的人，暂时能成就世间的果位，最后会获得佛果。

在修行过程当中，人有时候难免散乱、懈怠；但是不要天天找借口，今天也散乱，明天也懒惰，这样不是一个很好的修行人。

有一部论典叫做《舍利弗阿毗昙论》，在汉地的《大藏经》中有，其中讲了八种懒惰。这八种懒惰可以在一个人身上具足，也可以在不同的人身上具足。

有哪八种懒惰呢？

第一种，“我现在吃饱了，不能修行，太饱了”，于是就躺一会儿，不好好修行。

第二种，“噢，我今天太饿了！现在饿得很，不能修行”。

第三种，“我今天做了很累的事情，不能修行”。

第四种，“我明天要做很麻烦、很累的事情，今天要休息”。

第五种，“我明天要去很远的地方，要赶路，今天好好休息”。

第六种，“我今天特别累，从很远的地方来，赶了很多路，要好好休息，不能修行了”。

第七种，“我最近生病了，身体不好”，于是不能好好修行。

第八种，“我前一段时间生大病了，现在不能修行，要好好休息”³³⁶。

稍微说细一点的话，可能很多人都具足这些懒惰吧。“我明天要赶路，今天好好休息”，“我昨天赶路累了，今天好好睡觉”，吃饱了不行，饿了

336 《舍利弗阿毗昙论》：“何谓八懈怠事。若有懈怠比丘。如是思惟。我今日入聚落乞食已。我得粗细食不充足。以不足故。令我羸瘦。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。是名初懈怠事。复次比丘如是思惟。我今日入聚落中乞食。得粗细食充足身体重妨。如肉囊盛钱。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第二懈怠事。复次懈怠比丘。如是思惟。我今日有作务疲懈。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第三懈怠事。复次懈怠比丘。如是思惟。我明日当作务身当疲懈。便不乐经行坐禅。我今豫眠卧懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第四懈怠事。复次懈怠比丘。如是思惟。我今日行来。身体疲极。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第五懈怠事。复次懈怠比丘。如是思惟。我明日当行身必疲极。便不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第六懈怠事。复次懈怠比丘。如是思惟。我今患苦。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第七懈怠事。复次懈怠比丘。如是思惟。我患差未久。我身羸弱。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。是名八懈怠事。”

不行……有很多很多的理由，最后自己的时间都浪费了。

前一段时间我做了手术，按理来讲，如果我找借口的话，两三个月不讲课也可以。但后来想了想，讲课也许对身体有利，也许对身体不利，但是中间耽误一段时间的话特别可惜，每天都很无聊。后来就决定讲课，也有很多人强烈反对。刚开始讲的时候，我确实有点难受，但现在基本上就没有什么大的问题了。

我不是说我很精进，我们每一个凡夫人都会有很多烦恼、痛苦，各种各样的情况会发生的。如果每天都依赖情绪而修行的话，就很有可能陷入一种懈怠的泥坑当中，因为我们的情绪不一定每天都是好的。

《正法念处经》中说：“若溺懈怠泥，没苦海不出，若人勤精进，则渡生死海。”如果沉溺于懈怠泥当中，那么没入苦海的人是无法出离的；如果我们非

常精进、勤奋努力的话，就有希望渡过生死轮回的大海，有解脱的机会。

世间当中也是如此，精进的人好像什么都可以做。前段时间我看到一则新闻，有一个人在大概一年半的时间当中，背了十万字国学方面的论典。他的老师背了八十万字，他受老师的影响，就背了《大学》《中庸》《论语》《史记》等很多论典。

懒惰的人可能一辈子都不会去背诵、不会去看书。有时候，我们通过背诵、闻思也看得出来，个别道友还是很精进的；而他们身边的一些人，虽然同样在这里过生活，但是因为懒惰，把自己所有的时间都浪费了。

总之，对于精进的功德，大家应该有所认识。下面讲，知道了精进的功德之后应当发起精进的道理。

戌四、了知功德后应当精进之理：

精进世间胜善法，出世间之一切道，
于诸有漏无漏法，为断不善奉行善，
努力精勤真实行。乃至未得佛果前，
仍有功德增上故，坚持不懈勤精进。

“精进世间胜善法，出世间之一切道，于诸有漏无漏法，” 精进可以增上世间所有善法和出世间五道十地的功德，即有漏和无漏的善法都可以通过精进而增上。

“为断不善奉行善，努力精勤真实行。” 所以我们要断除不善、奉行善法，努力地精进，实践于生活当中，实践于修行当中。

别解脱戒当中也经常讲，在修行的时候，初夜和后夜不睡眠，只有中夜可以睡眠，依靠这种精进力，所有的善法都可以成就。

“乃至未得佛果前，仍有功德增上故，坚持不懈勤精进。”那么，是不是到了一定的时候就不用精进了，就已经“毕业”了呢？不是这样的。因为直到获得佛果之前，我们的功德都会越来越增上。获得了一地菩萨以后，还要不断地精进，然后获得二地菩萨的功德；得了二地菩萨以后，还可以达到第三地菩萨……即使证得了十地菩萨，还是要努力。

但我们很多人不是这样的。有些人的精进是，听了一堂课就已经满足了，学了一部论就已经满足了，去一个地方开一个法会就已经满足了。对世间法方面有满足感的话，这叫知足少欲，还是可以的；但闻法方面最好不要有满足，修行上最好不要有满足。

对治懈怠

如果产生了解怠的心，可以寻找一些善道友，跟他们在一起的话，懈怠和散乱也是容易去除的；尤其

是，修行无常对自己的精进会更加有帮助。

《正法念处经》中说：“念死常生怖，离慢及懈怠，亲近智慧人，众恶不污心。”如果我们忆念死亡无常，对无常感到恐怖的话，就会离开傲慢和懈怠。意思就是说，我们在修行上实在有一定困难的时候，就多想一想：“我终有一天会死的。世界上所有的众生没有一个能逃脱死亡，众生都会死的话，那我什么时候死也不知道，还是趁现在活着的时候精进修行。”这个时候，原来你的傲慢心、愤闹散乱的心和懈怠的心就很容易对治。

有些人没有学佛的时候，稍微有一点钱、有一点地位就特别傲慢、特别懈怠；但是后来学了佛，内心当中真的有一些无常观的话，人就完全变了。我认识的有些领导，以前特别傲慢，每天都在花天酒地、浑浑噩噩当中度过；但是学习佛法以后，真的判若两人了，相续非常调柔，没有傲慢心，而且特别精进，白

天、晚上都很努力。所以，观无常是对治懈怠的一种方法。

还有一种方法就是“亲近智慧人”，即亲近一些善知识、善友。居士当中有一些很好的修行人，平时确实修行非常好，你们跟着他们的话，众恶不会染污自己的心。如果随着一些恶人而去的话，他们的习气自然而然会染上你。

凡夫人是特别幼稚的，就像孩童一样，看见有人在这边拿一个玩具，他就觉得：“啊，这个我很喜欢，我要！”如果有人在那边拿一个玩具，他又觉得：“哇，这个好看，我需要。”自己没有主张，没有非常稳固的智慧。所以到一定的时候，自己在修行上、在世间法方面还是要会取舍。

总之，精进是非常重要的，它是真正获得二利的因。此外，精进的分类，有加行精进、披甲精进、利

他精进等很多种；精进的本体，是喜乐善法的心；精进的因，主要是信心和欲乐，也就是说，自己对行持善法有一种兴趣；精进所带来的果是什么呢，是增上正念、禅定和智慧等；精进的功德，是让我们不离善法，这非常有意义。

而且，六波罗蜜多都离不开精进。财布施需要精进，不然有钱可能也不会去布施；法布施也需要精进；持戒、安忍、禅定、智慧都需要精进。

我们在世间当中也经常看到，有些人虽然有智慧，但是如果不精进的话，最后学得也不好。读书的时候，有些孩子虽然比较笨，但是他特别特别精进，而且是恒常性地精进——精进中有一种叫做恒常性精进，有一种叫做恭敬性精进，他以这两种精进超过了很多跟他同等成绩的人；如果一个孩子很聪明，但是特别散乱，那他后来的智慧也就跟不上了。

所以我们修行人，恒常性地精进是很重要的。很多人在刚开始学佛的时候，打坐等方面都非常非常精进，但是慢慢就懈怠了，到最后自己都很难相信自己的状态，这样就有点可惜。

总之，精进是世间和出世间的根本，所以我们很需要修精进心。

下面讲静虑度，静虑即禅定，从十个方面来宣说。禅定和智慧在本论中讲得比较广。

丁五（静虑度）分十：一、宣说成就禅定之因；二、宣说静虑之违品；三、宣说资具为痛苦之因；四、宣说与世人相处之过失；五、教诲有生之年依止静处；六、赞叹林园静处；七、宣说于静处生起无常之理；八、于彼处心将堪能之理；九、依止园林之功德；十、宣说修法、分类、功德。

戊一、宣说成就禅定之因：

求静虑者断散乱，所喜外境如秋云，
亦如闪电飘动性，受用无常如幻宅，
永莫信赖当断之，速依寂静之森林。

“求静虑者断散乱，”修禅定、求静虑的人，要尽量断除外散乱和内散乱。内散乱即内心当中的各种分别念、贪嗔等；外散乱是各种人群、杂乱的环境。为什么要断除这些呢？

“所喜外境如秋云，亦如闪电飘动性，”因为外在的五欲六尘、我们所喜爱的种种妙欲，都没有什么可贪的，没有什么舍不得的。它们就像秋天的白云一样，一会儿显得格外漂亮，但是一会儿就消失无迹了。同时，外在的人和事物也是无常性的，就像闪电一样，是动摇性的。

“受用无常如幻宅，永莫信赖当断之，”我们所受用的房屋、车，包括人的身体，也是无常的，如同

幻化的美宅一样，一会儿显现、一会儿消失。所以，我们对世间所有的一切都不要过于地信赖，应该尽量断除贪执。

“速依寂静之森林。”如果有机会的话，尽快到寂静的森林当中去修行。

当然，现在恐怕没有那么好的森林让我们去修行。日本有一个森林，很多人都是去自杀的，修行人基本上没有。听说在那个森林当中，一天能捞到七八十具尸体，有很多年轻人到那里去自杀。世间人对森林有另一种执著。

而作为修行人，曾经有很多高僧大德到森林中去修行；尤其是印度的一些高僧大德和修行人，经常在森林、山洞或山谷当中修行。

在修行的时候，我们要尽量断除外在的散乱。当然，刚开始我们需要广闻博学，然后可以到寂静的

地方去修行。佛陀在《别解脱经》中也说：“多闻于林中，居至老安乐。”这部经我们以前经常读，其中也讲，多闻的人可以居住在森林当中，快乐地度过一生。当然，如果你没有多闻，什么教义都不懂的话，并不要求你到森林或山洞当中去闭关。所以，我们应该先多多地听闻，然后，一定要修行禅定的法门。

为什么要修行禅定呢？有一部论典叫做《菩提资粮论》，其中讲道：“众生诸烦恼，皆以乱心生，是故胜智者，广修诸禅定。”意思就是说，众生所有的烦恼都是依靠散乱的心而产生的，所以，殊胜的智者应该广修禅定。

瑜伽禅放松心灵

禅定是很重要的，我们也提倡大家修禅。如果方便的话，以后想给大家提供瑜伽禅。佛教也讲瑜伽，印度的一些宗教和世间人也经常讲瑜伽。那什么叫做

瑜伽呢？在藏文中，瑜伽就是“南觉（ནལ་འབྱེད་）”，意即心入于真理。这样的禅定其实是很有必要的。

在佛教当中，两千五百多年前就有很多禅修方法，比如毗卢七法坐式。现在很多宗教依靠佛教的修法而修禅。以后在各个地方，学佛和不学佛的人都可以修禅，不一定要用佛教的名义，大家可以打瑜伽禅。

打瑜伽禅有各种各样的方式。一种是，由对自己稍微有点修行的瑜伽老师带修，如果能借助很好的窍诀，比如毗卢七法或观想佛陀，这样的瑜伽禅是最好的。

如果没有这样的条件也可以修。现在，城市白领等很多人压力非常大，很辛苦、很累，他们很希望身体能够放松，不管是请盲人还是有视力的人，给他们按摩按摩都是很好的。但他们的心是更累的，那就应

该让他们把心静下来。比如说十个人、五个人聚在一起，早上用两三个小时安坐下来，把手机全部关掉，什么都不想，好好地安住。

其实，这种方法没有什么歧途，也没有什么不会的；大家也不一定非要皈依、非要修什么法，谁都可以参加，目的就是为了完全放松。当然，如果在禅修的时候统一服装，可能更加有气氛，如果没有这个条件也不要紧。不管怎么样，大家一个月可以进行一次、两次这样的瑜伽禅。

其实我们佛教也可以推广瑜伽禅，在佛教当中，瑜伽禅的修行方法是非常多的。藏传佛教也讲“瑜伽”，比如玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎，“约嘎”指的就是瑜伽的意思。我们藏传佛教的密法，全部是以瑜伽的名称来讲的，最深的密法都有瑜伽的名称。

以后，我们佛教徒一方面要开放一点，不要太保

守了，否则就把自己束缚在一个笼子里面了，一直跑不出去。另一方面，我们也不能太世间化了。现在有些人说，为什么汉地的八宗会衰落？主要跟后来的人天佛教有一定关系，也有这样的文字记载。到底有没有我不评论，但是，我们既要懂得传统佛法的甚深意义，又要随顺这个时代。更重要的是，现在的众生需要什么，佛教能不能提供？

很多人的身体都特别累，我们可以用身体来帮帮他们，只要稍微会一点按摩，都可以帮人调节身体的经络。同样，人们的内心也很累，内心很累的话，人就没有力气了。所以，我们要给内心充充电，稍微安住一下。如果一个人的内心很强大，那外面的身体再累、再痛、再虚弱，他也是一个超强的人。

刚才也讲了，所有众生的烦恼“皆以乱心生”，“是故胜智者，旷修诸禅定”，这个很重要的。我们以后要与时俱进。我很希望各个地方，在不放弃自

己原则的情况下，利用一些方便方法，让大家修瑜伽禅。

我想，瑜伽禅也可以作为生活佛教的一部分来考虑。修瑜伽禅的人不一定要有信仰，任何信仰都不需要，只要是心特别累、感觉压力很大、很痛苦的人就可以修。

身体的健康可以依靠跑步、健身器材来维护，但是如果内心太累了、经常跟家人吵架的话，我们就可以安排一个比较合适的环境，让大家修修禅。其实，现在的很多瑜伽馆，里面什么都没有，只有一个小房间，里面坐五六个人，在那里禅修也可以；如果有一些信仰的话，前面可以只放一尊释迦牟尼佛或阿弥陀佛的像，大家观佛像、念念咒语，禅修一上午。一个月当中进行一两次的话，对工作等各方面会有很大的帮助。

其实，人们需要的很多东西，都可以从佛教当中挖掘，关键是我们佛教徒有没有这个心，有没有想过这些。很多人可能只想自己快乐一点，从来没有想过我们身边还有心理有疾病的人和身体有疾病的人。对于身体疾病，现在各个医院的治疗都还比较可以的；而对于心理的疾病，除了一些咨询师以外，现在真正能治疗的导师比较罕见。所以，我们每一个佛教徒，可以说是心理咨询方面最主要的老师。

我去年去澳大利亚的时候，在一个学校里面跟几位心理学的老师交谈，我当时发愿：佛教有那么好的心灵妙药，以后一定要跟大家分享。但回来以后一直忙着很多事情。

不管怎么样，我希望我们佛教徒，在自己的心安静下来，感觉特别快乐、特别放松的时候，也能把这样的境界跟身边的人分享，这也是一种生活方式。

戊二、宣说静虑之违品：

一切财物祸害因，寻觅积守而痛苦，
傲慢贪爱吝嗇增，如是引入恶趣中，
障碍善趣之正道，故当少欲具知足。

“一切财物祸害因，寻觅积守而痛苦，”修禅定最大的违缘是什么呢？就是财物。在世间当中，一切财物是祸害的因。为什么这么说呢？因为对于财物，刚开始需要寻找，中间需要保护，最后又害怕失去，所以有寻觅、积累、保护等很多痛苦。

“傲慢贪爱吝嗇增，”而且有了财富以后，人们会产生傲慢心。有的人以前是很好的，但后来因为有钱了，他就不理人了。有了财富以后，贪欲也会越来越严重。还有“吝嗇增”，越有钱就会越吝嗇。

“如是引入恶趣中，障碍善趣之正道，故当少欲具知足。”这样的话，财富就会将人引入恶趣当中，

而且障碍善趣的正道，所以我们应该知足少欲。

龙猛菩萨也说：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”财富确实会带来很多祸害，有了它以后，很多痛苦、烦恼也会产生。

《法集要颂经》当中也说：“因欲生烦恼，因欲生怖畏，离欲得解脱，无怖无烦恼。”因为有了欲望，我们会产生恐怖；因为有了欲望，我们会产生烦恼；一旦离开了欲望，所有的恐怖就没有了，所有的烦恼也没有了。

确实，我们看到在寂静山里面，完全放下一切执著和财物的修行人，他们的生活无忧无虑，可以说是逍遥自在。但是，我也不提倡所有的观众都这样做，你们想做可能也做不到。有些人刚开始很想当米拉日巴尊者，但是，不要说米拉日巴，连惹琼巴都当不上，最后可能会回去的。所以，我们也不要求大家把

所有的财富都放弃。

但是，我们至少要知足少欲，不要过于贪著财产，到一定的时候，要有一种满足感。而且，对于现在所拥有的财富，大家也应该把握一种平衡。

当然对于这个问题，我们佛教徒有时候有一点极端。有些人特别散乱，为了赚钱日夜忙碌，消耗了所有的时光；而有些人又走向了另一个极端，连基本养家糊口的钱都不去挣，现在的社会竞争那么激烈，如果什么都不去争取的话，恐怕也有一定的困难。

我感觉在这个社会当中，大城市里面的人在很多方面都比较辛苦、比较累，没有什么安全感。好像社会随时都在变，我们身边人的语言、行为、感情、财富，也一直在变化。在这样的变化当中，自己想有很安稳的境界也有一定的困难。这个时候，佛教徒既要考虑自己的修行，也要考虑现在的生活，要把握好

分寸。

下面是，宣说资具是一切痛苦的根本。

戊三、宣说资具为痛苦之因：

如身遍伤极痛苦，财多痛苦较其多，
资具乏少乐无穷，害少无有盗敌惧，
受众人赞住圣道，琐事鲜少无牵挂，
是故应当于恒时，修学知足与少欲。

“如身遍伤极痛苦，财多痛苦较其多，”如果身体上的伤口越来越多，以至于遍体鳞伤的话，就会极其痛苦。这个比喻说明，财富越来越多的话，痛苦也会越来越多。比如你有两栋房子、两辆车，有很多很多的财富，那你的痛苦就会有很多；而且这些财物越贵、越多，痛苦就越强烈。

“资具乏少乐无穷，害少无有盗敌惧，”反之，

如果我们的资具、受用比较缺乏、鲜少的话，快乐会是无穷无尽的。而且，由财物所带来的伤害也没有，盗贼也没有，恐惧也没有。

“受众人赞住圣道，琐事鲜少无牵挂，”很多修行人还会赞叹这样的人知足少欲，是圣者种姓等。因为琐事很少，所以他没有什么牵挂。

“是故应当于恒时，修学知足与少欲。”所以，我们应该恒常住于知足少欲当中。

资具适当

当然，对于一个上等修行人来讲，的确是钱财越少越好。而在我们这个时代当中，钱财过多当然是不行的，但是钱财过少的话，可能比钱多的痛苦更大。没有钱的话，什么事情都做不了，别人也会欺负你，你自己心里想做什么也做不了，连吃饭和基本的生存

都有困难。尤其是在大城市里面，只要你动一下就必须要有钱。

现在，各个国家的钞票印得非常多，每天都在哗啦哗啦地印，正因为这样，全世界的货币贬值得很厉害。表面上看来，有些人有几百万、几十万，但实际上，这些钱能起到的作用却很少很少。而且，很多人得到这些钱也不容易。

因此一方面，像米拉日巴尊者那样的上等修行人、在山里苦行的修行人，资具、财富是越少越好。因为他们除了修行以外没有什么事情。所以噶当派的很多修行人依靠四依法³³⁷，一直过着贫穷的生活，最后死在山谷里面。这是修行最主要的目标。

但是另一方面，如果今天所有的佛教徒都准备到山谷里面去饿死的话，恐怕也不一定是合理的。所

337 噶当派的四依法：心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于沟壑。

以，我们该争取的还是要争取。否则，如果连基本的生存都无法保证，也有一定的困难。

像我们佛学院的话，不管是开法会也好，做任何建筑也好，都不会化缘。前一段时间开金刚萨埵法会，网上有各种各样化缘的消息。后来我们在智悲佛网上给大家发布通告，这里从来没有任何公开的供斋、化缘，以前上师如意宝也是这样讲过的。所以，对于现在学院的所有建筑，以及我在其他地方的建筑，除了个别善心居士自愿供养我没有阻止以外，都没有公开化缘。以后也是这样，这是学院的基本原则。

我觉得这样是很好的。如果有相应的条件，就可以做一些事情；没有条件的话，也没有必要向大家公开化缘、发生财务上的关系。否则，人们对佛教会有误解。其实，我们现在也不需要化缘。

我给汉族这边带佛教的课，马上就到三十年了。刚开始确实比较贫穷，也比较麻烦。那时只有五六个人，法王给我们借了桑耶塔，我就在那里面给他们讲课。后来有了二十多个人，桑耶塔里面实在是没办法容纳了，我们就准备在佛学院建一个汉僧经堂。

后来我就去设计，经堂的中间要有四根柱子，当时有些汉族管家说，经堂一定要长一点、宽一点，两根柱子之间要相隔四米才行；而我建议相隔三米，因为那边的木头基本上是三米的。后来他们就听我的，准备建成长九米、宽九米的经堂，大概有八十平方米。

那个时候汉族人很少。我们在学院的财务科借了一万块钱，后来财务科让我还，我觉得有点困难。当时有一个管家叫智开，我跟他说：“怎么办啊，看怎么样解决？”后来我说：“我认识一个新加坡的法师，我应该给他打个电话。”

我就从佛学院到成都去，那个时候只有一个地方可以打国际电话，就是邮电大楼。我到那里去打电话的时候，两三天都没办法打通，又辗转打另一个电话，后来终于通上电话了，我说：“法师，您来过佛学院。我们这边修了一个汉僧经堂，大概花了一万多人民币，您可不可以给我提供一下？”他说：“我们新加坡这边，钱也是不好找的。堪布，对不起啊！”

后来我看了一下，因为我辗转打了好多次电话，好几百块钱的电话费已经花掉了，法师也没有答应我的请求，他可能也确实没办法。我原来听说新加坡特别富裕，但我们也没有去过。那大概是 1991 年。我也没办法，就回来了。后来，有些居士发心出了钱。

那个时候，我们学院确实比较困难，当时求法的汉族人也是比较贫穷的。我记得有一次，我在家里吃饭的时候，有几个重庆的居士给我做了包子，就拿到我家里来了。当时，我家对面山上住着三个人，好像

是智高他们，到了中午的时候，他们很饿，就一直看着我家。他们知道那些居士到我家里来了，就开始商量：“我们要不要去堪布那里吃个包子？”“今天不行，堪布自己还得吃，我们先不去，忍着吧！”于是他们第一天没有来。

第二天中午，那一群居士又拿着高压锅到我家里来了，他们又商量：“堪布昨天已经吃了包子，今天肯定会剩下的，咱们应该可以去。”然后他们就过来了。确实，我前一天已经吃了，当天就没有吃多少，只吃了一个包子，其他的就分给他们了。我当时没有想到，他们是提前商量过的：“噢，堪布昨天吃了，今天我们去的话，应该可以的。”

那个时候，我跟一些汉族求法者经常接触，生活比较平凡，但是当时，我们应该比现在佛学院的修行人更加精进。我除了闻思和修行以外，基本上没有什么琐事，当时求学的那些人也非常努力。

所以，人需要有适当的资具，包括修行人也是如此。但我们不能过于贪婪，过多的贪欲对自己不利，对整个社会和家庭也不利。

我们知道，现在全世界的很多纷争都源于贪婪。《阿含经》中也说，人与人之间、婆罗门与婆罗门之间、国王与国王之间、王妃与王妃之间，所有的争斗都来自于欲望和贪婪。

大多数情况确实是这样的。现在国家与国家之间发生战争，目的是什么呢？就是为了争夺国土、资源、财物。所以，所有嗔恨的来源都是欲望。比如一家人吵架：“你对我不好！”“我怎么对你不好呢？”最后发现，是因为他要贪着某个人的身体或财富等，这也与自私和贪欲有关。

所以有时候心静下来，看看世界上的很多纠纷，都跟人们的欲望有一定关系；所有令人不开心的事

情，也都跟我们的自私、贪婪有密切的关系。因此我们作为修行人，不能有过多的贪欲和贪执。

戊四、宣说与世人相处之过失：

亲近凡夫过无量，增罪自然染不善，
灭善争论烦恼生，永难取悦不报恩，
琐事繁多愤闹散，与之交往如处于，
烈火毒蛇猛兽中，故当远离诸凡夫。

“亲近凡夫过无量，”我们在修行的时候，要尽量远离愚笨的人和散乱、愤闹的环境。如果亲近他们的话，过失是无量无边的。会有哪些过失呢？

“增罪自然染不善，灭善争论烦恼生，”会使我们增长贪嗔痴的烦恼和杀盗淫妄等罪业，自然而然染上很多不善业；灭除我们身口意的善业，使争论、烦恼自然生起。

“永难取悦不报恩，”而且这些凡夫人很难取悦，我们对他越好他就越脆弱。

有时候我们身边的人也是很奇怪的，你如果不理他的话，他反而对你好一点；你对他越好、越亲近，他就对你越依赖，给你造成各种各样的痛苦。所以，真正取悦世间凡愚是非常困难的。因为众生的心是各种各样、很奇怪的，他会觉得“你没有满足我，你怎么这样……”，有各种各样的要求。所以，就连一个人都很难以取悦，更不要说所有的众生了。

寂天论师也说了：“有情种种心，佛亦难尽悦，何况劣如我，”寂天论师很谦虚地说，有情的心是各种各样的，连佛陀都很难取悦，比如提婆达多和善星比丘；更何况是我这样一个不好的人呢，更无法取悦所有的众生了。如果寂天菩萨都是这样的话，那我们就更不用说了，可能连让身边的人完全开心都没办法做到。

有的人今天开心，明天可能就无缘无故地不开心，无缘无故地给你找麻烦：“啊，你为什么对我不好？”所以，世间的凡夫人、贪嗔痴非常严重的人，真正想取悦他，让他开心、欢悦的话，有一定的困难。

因此我们作为修行人，有时候对身边的凡夫人难免产生一种厌离心。因为他们也不报恩，你对他越好，他越觉得理所当然，最后可能还恩将仇报。

“琐事繁多愤闹散，与之交往如处于，烈火毒蛇猛兽中，故当远离诸凡夫。”与这些世间人交往的话，散乱就越来越多了，而且就像处于毒蛇、烈火、猛兽当中一样，随时都有恐怖的危险，这些人可以说是高危群体吧。

我们的亲戚朋友有时候也是这样，一方面他们是很好的，但是慢慢接触以后，会发现很多人都是贪执

财产，对自己的家、自己的身体非常执著。到最关键的时候，亲生的兄弟姊妹之间，很有可能因为一件很小很小的事情，为了争夺一些财产、地位，就开始互相争斗、互相杀害，有这个可能性。所以，想让世间所有的众生都得到快乐，的确是非常非常困难的。

因此我们作为修行人，要有两方面的准备：一方面，令世间的人都开心有一定的困难，而且我们的生命也是无常的，所以不可能让所有人都满意；另一方面，对于自己有不可推卸责任的家人，比如自己的孩子、父母等，你真的要帮助他们，否则，他们也会变成很可怜的众生。

有些修行人根本不管自己身边最亲近的人，就逍遥自在地走了，走了以后，孩子的学业、父母的身体都没有人照顾。虽然他可能发了很广大的心，但是也可能有一种自私的心。所以我建议，很多在家人还是以在家的身份，尽量关心自己身边最重要的人。

但是，你要取悦所有人是办不到的，的确有一定的困难。所以到一定的时候，自己也可以行持一些善法。

而且，不要跟贪嗔痴非常严重的、恶劣的人在一起。南传佛教的《法句经》中说：“宁独行为善，不与愚为侣……”宁可独自行持善法，也不愿意跟这些愚笨的凡夫人为伴。

我觉得有些修行人还是很好的。现在汉地的居士当中，有一群人愿意自己生活、修行，他们也不年轻了，对生活的很多方面也不是特别在意，自己开始寻找一种修行的道路，这是很有意义的。因为他有一种修行，所以也不孤单，也不伤心，而且自己的身心确实有很大的转变。

我刚才也讲了，作为修行人，在没有达到一定的境界之前，对于自己所接触的人要尽量地观察。无垢

光尊者在《如意宝藏论》中，讲了依止善知识之后，专门有一品讲远离恶友，我以前翻译过。其中就讲到了恶友对人的影响，比如说，我本来是个修行很好的人，但是我整天都跟恶人交往的话，逐渐会受一定的影响。所以，人还是会受环境和别人的影响，这一点是需要重视的。

汉地唐朝的《法苑珠林》，其实是一部佛教的百科全书，其中也说了：“一切众生，志性无定，随所染习，近善则善，近恶则恶。”一切众生的志性是不定的，我们经常说“近朱者赤，近墨者黑”，接近善就会变成善的，接近恶就会变成恶的，这是很有道理的。也就是说，一切众生，尤其是凡夫人，其志性是不定的，依靠善人就会变成善的，依靠恶人就会变成恶的；依靠美好的环境就会变得美好，依靠不好的环境就很有可能变得不好。

现在有些佛教徒，可能学佛已经十年、八年了，

但是你受不受环境的影响呢？一定会的。像我们从小学佛，闻思修行有几十年了，但是现在，如果自己身边的人特别懒惰、懈怠、散乱，自己难免会受一些影响，慢慢被他们洗脑。所以，我带一些人出去或者跟别人交往的话，尽量会有选择性，看这个人是不是贪嗔痴特别严重，如果是的话我就会害怕，虽然自己在山里待了那么多年，但是现在不受影响也非常难说的。

所以，很多居士不要认为“我已经学佛五年、八年、十年了，就不会受别人影响了”。从一方面讲，这是一段学佛的经历，但是另一方面，很多人学得不是很深，说实在的。你说：“我学佛八年了。”但是在八年当中，也许你只是有一个信仰而已，只是利用几天、几个月的时间来学一学。一年三百六十天当中，你真正用来学佛的有几百天？你自己来回答这个问题的话，恐怕也不一定答得很准确。

因此，很多人学佛不一定很深入，而世间法却学得很深入，从小就有根深蒂固的习气。我们有很多贪嗔痴以及无始以来的浓厚习气，而对于善法方面的善根，除了个别众生以外，大多数众生不一定有很多。所以，我们现在的这种善根和修行境界，非常容易受环境和朋友的影响。

刚才也讲了，“一切众生，志性无定，随所染习，近善则善，近恶则恶”。一颗小小的幼苗需要好好保护，不然可能被旁边的动物吃掉，或者受到风吹雨打而不能圆满地成长。同样的道理，我们每一个人修行上的善根，还是一颗比较渺小、脆弱的幼苗，随时有被摧毁、遭殃的可能。因此，大家要尽量远离恶友。

第 56 课

2016 年 4 月 25 日

关于密法部分

今天讲《大圆满心性休息》。还有一堂课第八品就讲完了，后面还有五品是密法部分，准备以后讲。我本人是希望大家都有机会听受，但是对有些人来讲，圆满所有加行也许有一定的困难。不管怎么样，我想密法部分今年可能讲不成，也许明年讲。

如果明年讲的话，大家到时候至少要有大圆满的灌顶——密法当中一般有四灌顶，即宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶和句义灌顶，具有四灌顶是必须具备的第一个条件。如果没有得过大圆满的灌顶，后面的

大圆满部分不能听。

第二个条件是修五加行，最好是全部修圆满，但也要看具体情况。如果已经修了一部分，而且会继续修，将来一定会修完的话，也许会有开许，但现在还不知道。

总之，如果明年听密法的话，得到灌顶是第一个前提，此外，五加行至少要完成一部分，肯定会有这些要求。因此，你们如果没有得过大圆满的灌顶，又特别想听受密法部分，就要在今年或明年上半年之前得到这种灌顶。

当然，现在有很多这样那样的上师进行灌顶，有些是真上师，而有些“上师”在法相上不知是否具足。大家最好选择比较公认的、一些老的上师，或者在藏地寺院经常做大圆满灌顶的上师，这样可能更加可靠一些。因为在藏地寺院，很多喇嘛都比较清楚，

哪些上师有灌顶的资格，哪些上师没有这个资格。所以，如果大家都向某位上师求灌顶，说明我们去接受应该没有什么大的问题。

关于本论传承

有些人从开始到今天，一堂课都没落，听完下一堂课，八品就全部圆满了；有些人因为工作和家庭的原因，可能是断断续续地听了大多数的课。按理来讲，如果我有时间的话，要把前面八品的传承都念一下。但是我想，这几天念的传承多了也不一定方便，如果各方面因缘具足，并且你们提醒我的话，我可能以后再念。

虽然我每天都在念《大圆满心性休息》的传承，对大多数的人来讲，当天的传承当天都得到了，是非常圆满的；但对一部分人来讲，可能以后有一个完整的传承更加圆满。如果传承全部圆满的话，这一辈子

是很有意义的。

我觉得，这部法可以说是显宗密宗真正的道次第论。你们也知道，从佛教的修行方面和理论方面来讲，本论涵盖了一切。如果通达了这部论典，以后不管是看显宗还是看密宗，大致的道理都应该会明白的。所以说，这是一个非常珍贵的宝藏。

我开始讲这部论的时候，就特别希望大家能听圆满，我也想讲圆满。当然在这个过程当中，有些事情不像我们计划的那样，有些人是自己坚持不下去了，有些人是在身体或心理上确实遇到了一些困难，但也有些人一直扛着坚持下来了。

关于《药师经》

过一段时间，我准备讲《药师经》。这几天我一直在想：“这部经要怎么讲，讲多长时间？”连晚上

做梦都在想。有时候觉得要讲十几堂课，有时候又觉得要讲六七堂课——在金刚萨埵法会开始的 10 号前圆满也许好一点，如果中间隔一段时间，就不知道很多人还有没有机会听后面的部分。所以，我自己也在摸索着。

具体的讲课时间，这个礼拜会给大家公布，也许是明天或后天。因为对传承很重视的道友们，都在根据有课、没课的时间来安排出差等工作，不管到国内还是到国外，都会找一些有信号的地方。

这样的安排和计划其实是非常重要的，因为听课是生命当中非常重要的一件事情。所以，我也会尽量提前给大家公布上课的时间，现在我还在计划当中。虽然有时候也会出现我没有想到的事情，当天好像会讲不成课，但是一般情况下，我都会争取按计划讲课，如果不讲的话，对很多人来说恐怕是不合理的。

前两天，因为一些负责人要来我们学院，再加上学院里要商量一些建筑的事情和将来的规划，就开了三天的会，都是从早上很早开始，一直到晚上很晚才结束，所以我就没有时间备课。前三天的课，我基本上都是凌晨起来稍微看一看。如果完全不备课、一点都不看也不行，害怕给大家带来影响；不讲的话也不行，因为所有的人都已经安排完了。

以前在我们学院上课的话，如果我说今天有事，不讲课了，大家念个普贤行愿品就可以了；但是我觉得，最好每天都能安排上课，而且，该讲的时候我也能讲得成，你们听的人也要尽量地听。实在不行的话，发心人员再给大家安排第二次播放，只有这样了。

那么，这次我为什么讲《药师经》呢？

第一个原因是，这部法非常重要，加持力非常

大，以前上师如意宝也特别重视。所以，我到现在一直保存着那本藏文的法本，到哪里去都尽量随身带着。

第二个原因是，现在众生的疾病非常多，所以祈祷药师七佛非常非常重要；从个人的角度来讲，经常观想、修行药师法门，对身体和心理健康都有非常大的利益。

我们身边的很多人都在不断吃药，也有很多人做过手术。将来的情况也很难说，由于食品等因素的影响，众生的疾病会越来越多。这个时候，我们可以通过另一种方式来改变，即祈祷药师佛、学习药师法门、弘扬药师法门，依靠不可思议的缘起力、诸佛菩萨的愿力和众生的信心，不管是个人的命运还是集体的命运，都会发生改变。

有些人问我：“是不是因为你自己身体不好，所

以这次非要讲《药师经》？”这我确实没有想过。事实上，我一直很执著药师佛的功德，觉得《药师经》的功德很大。如果是为了自己的身体，我好像也没有什么要讲的，因为我确实觉得身体好也可以，不好也可以，并没想过一定要为它做什么。但如果有些人这样认为也可以，因为不管是我讲者，还是你们听者，身体还是很重要的。

现在很多人特别关心养生法，养生法也是一种养护身体的方法，不管是现在的西方文化，还是古代的道教、儒教，都讲了一些养生方法。但同时，药师法门也是一种养生和养心的方法，稍微懂得佛教道理的人都会明白这一点。

所以，为了父母、朋友的身体健康，大家可以劝他们听一下《药师经》。对他们来讲，这七八堂课也许并不是很多；如果实在听不懂经文的意思，光是听我念藏文传承也可以，因为耳边听到药师七佛的名

号，功德也是很大的。有些人让我念经超度的时候，我就用藏语来念药师七佛的名号，因为药师七佛名号的功德相当大，我们后面也会讲。

有些课还没有讲之前，应该多打一些广告做宣传，像比较热播的电影还没有上映的时候，一定要反反复复地宣传，最后才上映。所以，我也在正式讲课之前，跟大家讲一下这次讲药师法门的目的是。

对我个人来讲，有多少人听课只不过是网上的一个数字而已。学院的这部分人不管怎么样都会听的；学会里也有一部分人特别爱闻思，不管讲什么法，他们都会尽量听的，十多年、二十多年以来一直是这样。所以对于听课的人数，我没有什么想法。但是我特别希望，其他的有些人这一辈子至少也能听到药师七佛的名号，为来世种下善根、获得解脱，我只有这样一个目标和想法。

像电影等提前打广告，是为了票房，为了自己的收入等目标。而我的目标是什么呢？就是无条件地让很多人真正获得佛陀不可思议的加持力，这是唯一的目标。除此之外，我没有为自己想过什么，也不求什么。

下面我们讲《大圆满心性休息》中的禅定。对于修行人来讲，坐禅之前要去一个寂静的地方，或者选择一个没有嘈杂的很静谧的环境，这非常重要。

戊五、教诲有生之年依止静处³³⁸：

乃至自己之内心，尚未获得稳固前，
易受外境诱惑故，当喜安住静林间。
乃至四人掬吾身，伴随哭声未临前，
吾当向往寂静处，身心胜伏愤闹敌。

338 《大圆满心性休息大车疏》：“此处科判将教诲依止静处与教诲有生之年依止静处合在一起。”

“乃至自己之内心，尚未获得稳固前，易受外境诱惑故，”字面意思是说，在内心还没有得到稳固之前，人们容易受外境的影响。

《佛子行》讲义和一些佛经中讲到，一地菩萨还会受环境的影响，到了八地就不会了。从另一个层面来讲，我们虽然没有得地，内心也不稳固，但是通过闻思，到一定的时候，修行就会比较稳固了。比如说，某个人已经闻思了十年、八年，就不会受外境的干扰了，在此之前，都很容易受到外境的诱惑、干扰和影响。

“当喜安住静林间。”所以作为初学者，一定要喜欢安住在寂静的地方，比如寂静的森林当中。因为以前，印度和藏地的很多修行人，在没有死之前，到一定的时候就会前往寂静的森林或山谷中闭关修行。

我们很容易受外境的影响，比如在城市里面，或

者到了一个特别不好的环境当中，内心就很受影响。所以作为凡夫人，我们要去一些寂静的地方修行。

关于这一点，在这里也要跟大家讲一下。如果刚刚学佛就去寂静处的话，是有一点危险的。包括有些人刚出家，还没有学戒律，也没有闻思，就开始弘扬佛法或者闭关，这样还是对自己有影响的。因为自己的境界还没有稳固，戒律也不懂，弘扬佛法时就很容易受外境影响，变得跟原来没有什么差别了。

现在有些人刚出家的时候很出名，媒体上都说“某某人出家了”，后来又说“她已经还俗了”，又说“不是还俗，是戴了假发，某个上师开许的……”，有各种各样的说法。其实这对佛教的影响很不好，她的做法也不符合佛教的修行次第，而且她自己也很容易出现一些问题。

没有闻思的修行是很危险的。明代莲池大师在

《缙门崇行录》中，讲了很多出家人的情况。其中有一位性空法师，他刚刚出家，还没有好好地学律，就直接去寂静的地方修禅，后来因为着魔而死在了山里。有人问莲池大师这是为什么，大师说：“因为他只有信心，而没有智慧。”³³⁹

一般来讲，作为初学者，可能信心都是有的，不然不会出家。但光有一个信心，而没有开发智慧还是不行的。有了智慧，才会逐渐开悟；闻思修行坚固以后，才能进入佛教真正的境界和领域当中。

《毗奈耶经》中有一个公案，佛陀时代有两个比丘是增上慢者，一者持断见，一者持常见。他们刚出家就自己修行，后来觉得自己已经断除了烦恼，并获

339 《缙门崇行录》：“吴泗洲寺僧性空，弃应院，闭关尧封山，尝寄予所发誓愿，及禀告十方等语。予嘉叹希有。俄而魔着，遂癫狂以死。予甚悼焉。按其繇，盖繇乍起信心，有信无慧故也。古人心地未通，不远千里，参师访道，出一丛林，入一保社，乃至穷游遍历，曾不休息。得意之后，方于水边林下长养圣胎耳。何得才离火宅，便入死关。有过不知，有疑莫辨，求升而反堕。又奚怪其然哉？颇有初心学人，结茅深山，孤孑独君，自谓高致，虽未必魔癫，而亦顿失利益不少，明者试一思之。”

得了阿罗汉果位。

但在临死的时候，他们发现自己并没有得到这样的境界和果位，就对佛法产生了邪见，认为：“佛说的是不对的，因为我们通过修行，以为自己已断除了烦恼，但是现在发现还没有断。”后来，他们就不断地堕入三恶趣当中。

其实并不是佛法不合理，而是有些人没有搞对闻思修行的次第。应该是先好好地听闻佛法、学习佛法，然后再去修行，这样是最好的。因此，选择寂静地修行虽然很重要，但一定要先闻思，然后再禅定、再修行，这个很重要。

另外，有些人虽然去闻思，但是不爱禅定，这也不合理。作为在家居士，光是口头上会说也不行的一一什么都会说，什么都听过，但是从来没有在内心当中观过，这也不符合在家人的修行。

特别是出家人，这样做更是不合理的。现在有些出家人，整天只是听一点佛法，却从来不去修法，这种出家人真的非常可怕。因为你跟在家人的状况不同，出了家以后，你远离了很多束缚，如果还不去修寂灭的法，应该可以称为不伦不类的人了。

这并不是我说的，而是《大庄严论经》中讲的：“不乐寂定法，以舍寂定故，不名为比丘，亦不名白衣。”意思是说，有些人不喜欢寂灭的禅定法；因为他们已经舍弃了寂静的禅定法门，所以不叫出家人。这种人的心很散乱，从来不喜欢修禅定，整天看电视、凑热闹。

在末法时代，真的会有这样的出家人，对该喜欢的寂静地、禅定、闻思统统不喜欢，只是形式上穿着袈裟，内心却充满贪嗔痴；更严重的是，他们喜欢在家人的很多行为，比如各种各样引发散乱的因缘。

那这种人就“不名为比丘，亦不名白衣”——他不叫比丘，也不叫白衣；不是出家人，也不是在家人。那他是什么人呢？就像我刚才讲的一样，是不伦不类的人。

为什么不是在家人呢？因为他已经穿上了出家衣服。为什么不是出家人呢？因为他不喜欢寂静的禅定，不喜欢修行。因此佛经中讲，这种人不是在家人，也不是出家人。那是什么人呢？一般来讲，出家人和在家人可以涵括整个人类，而有些人可以说是“画中人”吧，可以这么讲。

因此，喜欢寂静的森林很重要。尤其是出家人，早上也会修行，晚上也会修行，至少也要念一些经。出家人有自己的功课和禅定是非常重要的；如果从来不喜欢禅定，那是非常不合理的。

“乃至四人捐吾身，伴随哭声未临前，吾当向

往寂静处，身心胜伏愤闹敌。”那么，这样的禅定和修行什么时候开始呢？这里说，在四个人把你的尸体扛在肩上，到尸陀林去之前，就要开始。因为印度的传统是，人死了之后，被放在棺材或者布里面，由四个人扛着到尸陀林去，好像汉地也是由四个人扛着棺材走。

意思就是说，我们死的时候，会被四个人扛着到尸陀林去，旁边伴随着很多人伤心的哭闹声；在这种情况下还没有出现的时候，我们自己还能走，最好自己到寂静的地方去，让身体和心远离散乱、愤闹的怨敌。也就是说，我们人活着时，到一定的时候，自己就要选择修行。

当然，我并不是要求很多在家人，在没有死之前全部到寺院里面去出家。其实有时候，如果修行不好的话，出了家也不一定会修行很好。有些人在家的时候修行不好，经常感到特别烦，这种人出了家也不

行，后来又想还俗，换来换去的。如果一个人修行比较好的话，在家也会修行很好。

从我个人来讲，虽然出家这么多年了，而且在学院主要培养出家僧才，但也没有特别想鼓励大家出家。因为在现在这个时代，基本上每个家庭都是独生子女，如果很多人出家的话，他们父母和孩子的生活，的确是一个现实问题。所以，我们也不要求大家一定到寂静地方去。

其实，现在寂静地方的寺院也不像以前那样寂静了。我们学院算是寂静地方的寺院，也有很多修行人——有时候都感觉修行人有点太多了。现在城市里烦恼的人很多，他们就到寺院里去，寺院里面也就人山人海了。

汉地的寺院，基本上是初一、十五的时候人特别多；藏地的寺院，将来可能会有越来越多的人来，因

为现在有很多高速公路，也有飞机场。这样的话，与其到这些寺院里面去，还不如待在家里，把门关上也许就会很寂静。

颂词的意思是说，人们最好在真正的无常到来之前就准备修行，这是很重要的。因为不管怎么样，我们一定会死亡的；而且，这个死亡什么时候来到我们面前也非常难说，也许很快，也许还有一段时间。但很多人没有无常观，这是很可怕的。

总之，这里所谓的去往寂静处，主要是在修行、坐禅方面创造条件，大家应该有办法的。

下面讲，赞叹森林等寂静地方的生活。

戊六、赞叹林园静处：

林中净水花果丰，山窟岩石精舍多，
凉荫严饰垂树中，众多鸟兽翩起舞，

河之岸边花丛中，蜜蜂歌唱极美妙。

虽然这里赞叹寂静的地方，但是对现在人来说，在这样的地方生活，可能一天都坐不住。

“林中净水花果丰，山窟岩石精舍多，”以前，印度和藏地的很多修行人，一辈子都在山林里生活，特别快乐。他们喝的是澄净的泉水，吃的是丰富的花果，住的是山洞或用岩石造的精舍。汉地的很多修行人，是在山里搭茅棚。

“凉荫严饰垂树中，众多鸟兽翩起舞，”他们周围的环境是什么样呢？清凉的树叶、树花和树果庄严着垂枝的树木。他们的朋友是什么样呢？周围没有给他们找麻烦、制造痛苦的人，而是各种各样的飞禽、走兽，它们翩翩起舞，姿态非常优美。总之，周围鸟语花香，环境特别好。

“河之岸边花丛中，蜜蜂歌唱极美妙。”在寂静

山的河边，也有各种各样的鲜花，像乌钵罗花、莲花等。在花丛当中，蜜蜂边唱歌边吸收着花的营养。

这样说起来，好像山里的修行人吃的也很好，穿的也很好，住的也很好。但是我在想，这是用文字来赞叹古人的苦行生活，现在人如果住在这样的地方，也许一两天还可以，但不一定能坚持下去。因为到了晚上，灯也没有；住在山洞里面的话，又害怕得风湿病；白天的泉水声可能很好，但是晚上的鸟叫声和野兽声还是很可怕的。

所以对我们来讲，到山里修行可能有一定的困难。因为现在城市里面的很多人，对生活的要求越来越高。我们小时候，很多学生经常说：“不能穿得太好，不能吃得太多，不然档次太高就很难降下来，一旦降下来就会很痛苦。”

好像在上个世纪 80 年代，很多人都特别喜欢这样

说。比如说，你原来开的是比较破的车，后来换了高档一点的车，如果现在又要你开不太好的车，你就会觉得特别难受；再比如，以前你住的是平房，后来住在高楼里面，如果现在又要换回平房，甚至换到条件更差的地方，你就会更加痛苦。

现在很多世间人，装修要越来越好，开的车要越来越好，路要越来越好，穿的也要越来越好……这样一个追求高档生活的世间人，到山洞等寂静的地方能适应吗？

我想，住在山洞里面是特别令人羡慕；但是仔细想一想，如果每天都吃糍粑粉、喝凉水，可能什么菜都没有，那怎么能受得了啊？有时候，我们听到前辈高僧大德的行为，觉得他们真的很伟大、很了不起，但如果让我们现在也照做的话，可能会有一定的困难。

所以，虽然寂静的地方很令人欢喜，是高僧大德们修行的地方；但是，我们这辈子还是住在自己的屋里好好地学习佛法，这样可能是最好的。

否则，你什么都放弃了，心想：“我要到寂静的山洞里去。”结果在山洞里连两三天都待不住，因为吃的也不行，穿的也不行，对周围的环境恐怕你一点都不习惯。这样的话，不如还是待在家里好好地修行，这应该是可以的。

像喜欢善法、利益众生，这些都是最好的修行，同样能得到在寂静地修行的功德。在汉地，唐代的时候翻译了一部《大乘四法经》，讲到具有四种法的是真菩萨。其中一种四法是什么呢？一是喜欢寂静的地方，二是喜欢独自安住，三是喜欢求善法，四是喜欢饶益众生。经中对于四种法还有广说³⁴⁰，但我只记得

340 《大乘四法经》：“天复请言。供养佛时应何所为。文殊答言。应以四事。一为萨婆若。二为度一切众生。三为不断三宝种。四为摄诸佛刹功德庄严。是为菩萨以四事故供养如来。天复请言。善哉尊者。菩萨于法常应不吝。如昔所为

这些。

所以，我们首先要喜欢寂静的环境。比如，你可以待在佛堂里，把门关上；或者，大家都在叽叽嚷嚷吵闹的时候，你可以去一个比较寂静的地方看书，这在城市里也是可以做到的。其次，如果在人群当中不太习惯的话，你可以独自休息一下，或者独自看书，独自修行。第三，我们要喜欢求善法。第四，我们要

尸弃梵王及其眷属演四法门菩萨之道。愿为我等一切众会重宣此义。文殊师利言。谛听谛听。善思念之。当为汝说。天子。菩萨摩訶萨应发四种增上意乐心。云何为四。谓摄一切众生心。成熟一切众生心。集一切善根心。觉悟一切佛法心。是为四。复次菩萨应发四种如山心。云何为四。谓于乞者无嗔嫌心。向恶道者生慈愍心。般若波罗蜜常不舍心。所修众行皆究竟心。是为四。复次菩萨应发四种转胜心。云何为四。谓持戒转胜。多闻转胜。大慈转胜。大悲转胜。是为四。复次菩萨应发四种如金刚不可坏心。云何为四。谓信乐不坏。依善知识不坏。修行不坏。求大乘不坏。是为四。复次菩萨应发四种无能染心。云何为四。谓烦恼不能染。名利不能染。下乘不能染。诸恶众生不能染。是为四。复次菩萨应发四种无上心。云何为四。谓所爱皆舍心。施已无悔心。不望果报心。回向善提心。是为四。复次菩萨有四种能至顶法。云何为四。谓智慧。方便持正法。化众生。是为四。复次菩萨有四种助善提道。云何为四。谓勤修诸度。顺四摄事。住四梵住。游戏神通。是为四。复次菩萨有四种第一胜法。云何为四。谓于诸众生无损恼心。恼害己者心无系念。在五欲境而不放逸。贫穷苦厄不舍法行。是为四。复次菩萨有四种安隐心。云何为四。若在家时自财知足。他财不贪。若出家时依四圣种。行头陀法。是为四。复次菩萨有四种施。云何为四。谓财施。法施。纸笔施。于法师所善心赞叹施。是为四。复次菩萨有四种坚胜法。云何为四。谓所闻能行。丰财能施。尊者能供养。寿命能种诸善根。是为四。复次菩萨有四种不舍。云何为四。谓不舍善提心。不舍正法。不舍一切众生。不舍求诸善法。是为四。复次菩萨有四种园。云何为四。谓乐住阿兰若。乐独露坐。乐求善法。乐方便度诸众生。是为四…… ”

以所求的法去饶益有情。这样的话，你一样能得到真正独自修行的功德，这非常重要。

下面讲，住在寂静地方容易产生出离心、厌离心、无常观。

戊七、宣说于静处生起无常之理：

薰香药等飘芬芳，寂静悦意禅自增，
欢喜四季如莲海，春夏秋冬之四季，
依照次第变化故，增上无常厌离心。

“薰香药等飘芬芳，”在寂静的地方，有很多特别悦意、令人欢喜的香味，像熏香、药物、鲜花、树林、柏树、松树等，都散发着扑鼻的芬芳。

“寂静悦意禅自增，”在这样寂静悦意的地方，大乘的各种三摩地等很多禅定会自然而然增上。

“欢喜四季如莲海，春夏秋冬之四季，依照次第变化故，增上无常厌离心。”这令人欢喜的如遍满莲花的湖泊一般的地方，可以反映春夏秋冬的季节，四季依次变化着。

在山里面，有一些地方宛如遍满莲花的湖泊，又如大海一样。在那里，春天绿意盎然，夏天百花盛开，秋天到处是金黄色的树叶，冬天就结成冰，给人冰天雪地的感觉——春夏秋冬在不断地变化。

对于这样的变化，没有修行的人可能没有感觉，而只会想道：“啊，这是白雪，这是彩虹，这是蓝天，这是白云，这是大海……”很多人只是用手机拍张照片，除此之外不会想到其他的。

但如果是修行人，看到这些就会想道：“噢，这是白云，它现在飘得非常非常美，但是过一会儿就会消失；彩虹也是一样，虽然现在相当美，但是过一会

儿就会消失无踪。”

所以，对于人们觉得特别漂亮、相当好的东西，修行人自然而然会有另一种感受。就像看一朵花，你首先会觉得：“哇，这朵花特别好看。”然后你要想一想：“也许再过一段时间，这朵花就会全部枯萎、凋落，没有什么可靠的；同样的道理，人的青春、美貌等美好也是仅此而已。”这个时候，你就会产生无常之感。

很多修行人在寂静的地方更容易产生出离心和无常观；而在有些城市里，或者在春夏秋冬都看不出来的地方，人们好像也不知道四季是怎么样变化的。因此，在四季非常分明的地方，无常会观得更好。

当然，有些禅师因为长期待在山里，对于季节的变化也不一定有特别鲜明的感受。以前我看过一部汉地的《高僧传》，其中有一位大梅禅师，他去拜见马

祖禅师的时候，问马祖：“什么是佛？”马祖禅师说：“即心即佛。”我们的心就是佛，大梅禅师就以这句话而开悟了。开悟之后，他跑到山里去搭了个茅棚，修行了很多年。

有一次，盐官齐安国师的弟子在山里迷了路，刚好遇到大梅禅师，他问禅师：“你在这座山里住了多长时间？”禅师说：“我也不知道有多长时间，只知道四周的山青了又黄了，又青了又黄了，就这样反反复复经过了很多年。”

后来，那个迷路的小和尚找到了路，回去后跟齐安国师讲到了大梅禅师，国师说：“哦，那里有个很了不起的禅师，应该把他请到皇宫里。”

后来，小和尚再次上山去请大梅禅师。禅师知道自己已经被发现了，就留下一首很著名的诗，我以前

在《旅途脚印》中写过³⁴¹，讲《入行论》的时候也讲过。诗中主要是说：“我在寂静的地方，吃的是水果，穿的是树叶，过着特别闲散、自在的生活；可是现在，已经有人发现了我，我要舍弃这个茅棚，到更深的山林中去。”从那之后，他们再也没有找到大梅禅师，因为他已经到更深的山林中去了。

可见，有些修行人一辈子都在寂静的地方生活，可能他们不会去算已经过了多少个春夏秋冬。我在想，我们如果在那里闭关的话，可能会一直算：一个月了、两个月了，一年了、两年了，又到春天了，又到秋天了，我还没有去看家人啊，已经三年了，已经四年了……而那些深山中修行的人，他们的精神一直

341 《旅途脚印》：……大梅禅师在马祖处见性开悟后，到浙江四明山隐居。多年以后，师兄盐官齐安得知下落，欣然派人迎请。禅师就写了两首偈子以示推辞，“摧残枯木倚寒林，几度逢春不变心，樵客过之犹不顾，郢人哪得苦追寻。”以无用之枯木自喻，以婉言谢绝。又写道“一池荷叶衣无尽，树树松花食有余，刚被世人知去处，又移茅舍入深居。”表明其出世意念已坚，任你春花秋月，再不为之开花绽叶，洗尽尘世之七情六欲，甘以荷叶为衣，松花为食，超三界，离五蕴，世事对之无可奈何的气魄，真乃大修行人之所为。实在令我深感惭愧……

不变，不会考虑回头之路。

宋朝的无门慧开禅师是很出名的，他说过：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”他讲的也是春夏秋冬——春天的百花、秋天的月亮、夏天的凉风、冬天的雪。用这些来观无常的话，好不好观呢？我们藏地的春天没有百花，还是处处白雪——前两天学院还在下大雪，所以我们应该说“春有白雪”。现在是春天吧？但是澳大利亚等地方是完全不同的季节。

以后我们看到四季变化的时候，也应该想一想无常。像云南、海南等地方，冬天和秋天不是很明显；美国和加拿大的有些地方，夏天最长，冬天次之，春天和秋天都比较短，经过短短几天就变成夏天或冬天了。

藏地的四季比较分明，但是冬天长一点，春天

和秋天基本上都是冬天，夏天只有几个月，也算可以吧。这些都可以用来观无常：冬天下雪，是无常的；秋天下雪，是无常的；春天下雪，也是无常的。所以，我们唯一以白雪来观无常。当然，月亮和凉风在藏地也都有，看怎么样观，只是百花比较少。

戌八、于彼处心将堪能之理：

这些词句都很美哦！下面讲，在寂静的地方，心会更加堪能。

目睹尸林散骨景，自身亦知如是性，
 悉皆散落之有法，不贪无实轮回法，
 恒灭争论诸烦恼，自心堪能得安乐。

“目睹尸林散骨景，”住在寂静的地方，会遇到很多产生出离心和无常观的因缘。什么样的因缘呢？在寺院等寂静地方的附近，有一些尸陀林、天葬台，

在那里，人们会亲眼目睹很多人的尸体，还有前人的骨架散落在尸林当中。

“自身亦知如是性，悉皆散落之有法，”看到这些人的尸体和骨架之后，你自己也可以想想：“噢，这个人原来是活着的，他活着的时候跟我一样，特别执著现世的问题；可是他今天已经离开了，离开之后的身体仅此而已。我的身体也是由肉和骨头组成的，再过几十年、几百年，可能连骨架都不一定存在了。”因此，看到这种因缘之后，你也可以反观自心：“其实我的身体也不例外，其本性也是仅此而已，都是具有散落、分离特点的有法。”

“不贪无实轮回法，”所以，我们没有必要特别贪执那些不实的、虚无缥缈的轮回法。

我们现在特别贪执轮回的法，对自己的家庭、感情、生活等方方面面都有根深蒂固的执著，觉得“这

些永远是我的，一定要把它做好”。当然，这些事能完成是最好的，即使不能完成也无所谓。

其实作为修行人，任何时候都处于快乐当中是最好的。比如说，如果家庭和合，就想到这是三宝的加持，是很好的；一旦家里的人死了，就想到生命都是无常的，我也没办法；如果感情出现了一些问题，也要想到一切都是无常的；如果身体出现了一些问题，就想：“噢，身体也是无常的，世界上所有人的身体都会出现无常，只不过是迟早而已，只不过是形式不同而已，那我也不例外，所以身体出现问题也没有什么”；周围任何一件事情发生变化的时候，我们都要知道：“噢，原来这些都是无常的。”

其实对于任何一件事情，从正面来讲，是很好的修行机会；从反面来讲，也是一个很好的教材。但世间人不会这样想，他们对正面的事情都特别希求；而遇到反面的事情时，就只有忍着，或者是感受痛苦，

有些人在这个时候才能想起一点死亡的事情等。

“恒灭争论诸烦恼，”所以，我们不要特别贪执虚而不实的轮回法，应该恒时灭尽争论和烦恼。

我们平时不要吵架，对吧？我那天也跟大家说过，作为凡夫人，我们不可能不生气，但是如果吵架的话，要提出来：“今天不吵，明天吵。”很多人跟我说，这种方法很好。因为当天大家都很生气，到了第二天，也许就吵不起来了，好像彼此都觉得事情没有那么严重——我昨天觉得这件事情很麻烦，但还是该吃饭就吃饭，该睡觉就好好睡觉，今天就觉得没有什么了。

而且对于烦恼的话题，我也不愿意一直抓着不放，即使再大的事情也是如此。比如我跟别人交谈的时候，对方说一个人死了，那他用几分钟讲一下这个人是怎么死的就可以了，如果他还要讲的话，我就会

说：“算了，换个话题，不要讲了。”

人生中还有很多事情，没必要把一件痛苦的事永远放在心里。遇到痛苦的时候，心里难免有一些不舒服，但是，你在一段时间当中想一下、讲一下就可以了，然后再换一个主题。因为在人生当中，可以有很多方法去度过。

我有一个亲戚，一辈子都在想着一件打官司的事情，天天想这个，天天说这个。我们小孩子在他旁边说：“你不要说这个了，除了这件事还有别的事。”他说：“不行不行。”他每年都在说这件事情……这样是没有必要的。

在人生当中，我们可能遇到一些不顺利。比如说生意不好，那你就暂时讲一下，但是不要今天讲，明天讲，后天也讲，那就没有必要了；再比如身体不好，那你可能会想一想，但是也不要天天都讲这个，

天天都想这个，也要换一个话题。

在生活当中，我们修行人要“自心堪能得安乐”，息灭了烦恼、争论和痛苦的时候，自心就会堪能。自心堪能的话，在生活当中遇到快乐就不用说了，大家都特别希望获得快乐；即使遇到世人都很难接受的痛苦，我们也有方法去面对。这对一般人来讲是很难的。

比如说，当受到赞叹的时候，大家都会非常欢喜；可是无缘无故受到诽谤的时候，人们就很生气。但作为一个修行人，当别人诽谤自己的时候，要看看自己的心态，如果自己可以以微笑来面对，对方就会很尴尬——原来他很想诽谤你，让你痛苦，结果你不但痛苦，反而将诽谤变成了修行的因，你就更加成功了。除了修行人以外，很少有人能做到这一点。我们要想想这样做的功德和利益，也应该这样做。

戌九、依止园林之功德：

诸佛称赞寂静林，厌恶世间往静处，
仅迈七步之福德，何者恒河劫佛前，
数劫供养诸福德，不及前福百千分，
是故行者皆应当，依止寂静森林处。

下面讲依止寂静地方的功德。现在，不要说你们很多在家人，即使是我们出家人，一直待在寂静地方也有一定的困难。原来我想过：“我这辈子一定要去寂静的地方，永远也不离开。”但是后来，我去的城市反而更多了。

我刚刚出家的那一天，下着特别大的雪，我离开了炉霍那个小小的县城。当天因为找不到车，我就要走二十多公里的路。我再三地看那座城市，心想：“我今天就要前往寂静的地方了，再也见不到这样的城市了。”

现在每次到当年那个地方，我都会想：“我准备出家的时候，曾在这里反复地看这个城市，还想我就要永远离开这个大城市了……”我当时觉得炉霍是一个特别大的城市，其实现在的人口好像不到五万。

当时，我就一边看着这个城市一边想：“我出家以后再也不回来了，这辈子再也见不到这样的城市了。”后来，我虽然在寂静的山里面也住了一段时间，但还是去了很多城市。

不过，我们喇荣现在也不算特别寂静，以后可能更不寂静，因为路都通了。像汉地的有些小区有门卫，是比较寂静的，而学院不知道以后会变成什么样。

我们出家人的话，一方面会到城市里去做一些事情，比如讲课，算是形式上的利益众生吧；另一方面，现在藏地的一些寺院里面也不算特别寂静。因此

现在出家人也不是特别寂静。如果连出家人都不是特别寂静的话，那么在家人要一直待在寂静的森林当中，恐怕不一定现实。

像泰国和印度，有少数的出家僧人住在森林当中，但这个数量是很少很少的，可能占出家人数的万分之一或千分之一。所以，听完课以后到森林当中去，这一点不一定要考虑。而要考虑什么呢？就是去一些能学习佛法的地方，去闻思修行，这个很重要。

“诸佛称赞寂静林，”诸佛菩萨都会赞叹寂静的森林。

“厌恶世间往静处，仅迈七步之福德，何者恒河劫佛前，数劫供养诸福德，不及前福百千分，是故行者皆应当，依止寂静森林处。”如果我们因为厌恶这个世间，而往寂静的地方迈七步，其功德是什么呢？比如说，有人在恒河沙数的无量佛陀面前，用金

银财宝等各种供品做供养，而且供养的时间也非常长，是在无数劫中供养，这个功德非常大，但却远远比不上为了修行而前往寂静地方的功德。

所以，有些人到一些寂静的寺院去，准备出家，后来虽然没有出成，又回来了，但功德应该是有的。有些人虽然不想永远待在寂静的地方，但是对那里特别向往，就在一年当中到寂静的地方开一两次法会。要去那里的话，不管是坐飞机还是坐车，都需要花很长时间，这就不只是迈七步了，因此功德也是非常大的。

以出离心、菩提心前往寂静处

《大车疏》中引用了《三摩地王经》的教证，说明对世间生起厌离心而前往寂静地方的功德很大³⁴²。

342 《大圆满心性休息大车疏》：《三摩地王经》中云：“若有人数劫中于数劫之一切佛前供养鲜花、薰香、涂香、神馐、一切舒适资具，有人以极大厌离心向静处仅迈七步，则此福德胜过前者无量倍。观察身命而舍弃，当修寂灭胜空

我看到《大宝积经》中讲，为了利益众生而前往寂静地方的话，仅迈七步的功德，就远远超过在恒河沙数佛陀面前做供养的功德³⁴³。

所以，按照《三摩地王经》的观点，要以出离心厌离世间而前往寂静的地方，无垢光尊者在颂词中讲的意思应该是这样；而《大宝积经》中的教证，对其思想、观点和功德讲得更广一点。

所以，要以菩提心、想利益众生的心而前往寂静处，并不是想：“我要到寂静的地方去，永远待在那里不出来，因为寂静的地方很舒服，与世隔绝。我讨厌这个社会，到了寂静的地方，我不想看的人就再也看不到，不想听的声音再也听不到。所以，我一定要去一个寂静的地方，并且永远在那里生活。”其实这

性，依极勇猛精进心，如野兽般居静处。”

343 《大宝积经》：“迦叶。若有菩萨。以满三千大千世界花香末香。于百千岁。昼夜六时供养如来。若有菩萨。舍于愤闹深畏三界。为利众生发心趣向阿兰若处举足七步。胜前功德无量无边。”

种想法并不是很好的，尽管去寂静的地方本身是个很好的行为。

《菜根谭》中也说：“淡泊是高风，太枯则无以济人利物。”意思是说，淡泊是很高尚的品格，比如在寂静的地方苦行、过比较清贫的生活，这对很多人来讲是很高尚的；但是，太逃避社会却非常不合理，因为这对个人或整个社会都没有利益。

这是一个世间的古人在《菜根谭》中所阐述的观点，他也认为，虽然生活简朴、行为高尚非常好，很多人也是这样做的，但是这种行为背后的心态也很重要。如果我们特别厌烦社会、逃避社会、想与社会完全隔离而去寂静地方的话，从世间角度讲，这种心态也不是很好的。

从出世间角度讲，刚才《三摩地王经》的观点是，要以出离心而到寂静的地方去，也就是说，是为

了获得解脱而去寂静的地方，并不是想要逃避。另外，以菩提心而前往寂静地方的话，是为了利益众生。一方面，在寂静山里闻思修行的时候，你要想着利益众生，在发心当中要想到这一点；另一方面，从寂静山出来之后，你也要去利益众生。

现在这个时代很需要利益众生的人才。我们培养的有些人才，现在不一定看得出来，但以后可能很出名。我也在想，我们佛学院这么多年的确一直在培养人才。我们现在的法师当中，有些是很有名气的，在弘法利生方面非常有能力；而有些人现在不一定很出名，但是将来会的。如果出了名的话，你们也不能认为光有一个名气就好了，还要对佛教、社会和周围的人真正起到作用，这是很重要的。

现在人们觉得，谁有钱谁就很了不起，谁长得好谁就很了不起，谁名声大、粉丝多谁就很了不起，这是不一定的。最重要的是，他的所作所为要实实在

在地对社会起到作用。如果做得大的话，他能改变一个社会的使命及其特殊的历史状况，至少也会让很多人的命运有所改变。这就很需要我们长期地学习、修行，否则，也不一定能实现这样的目标。

所以，对于今天的很多听众来说，一方面，我们之间有一种互相的信任，另一方面，我们彼此都有一些付出。如果没有付出的话，今天的成果也并不容易得到。所以，一方面是依靠佛陀和传承大德们不可思议的加持，一方面是由于每个众生自己的善根因缘成熟，还有一个方面就是我们看不到的护法神的加持，因此，现在各种各样的因缘具足的时候，我们就有了这样一个特别好的听受佛法的机会。

所以，大家为了接受佛法而前往寂静的地方或听课的地方，开车或走路一个小时或半个小时，功德也是非常大的，因为这是为了求法而去的。

我个人也的确是这样认为的。前段时间我也说过，别人让我去讲佛法的话，不管哪里我都愿意去；如果是去做其他的事，比如参加宴会或者旅游、享受，我的确不想去。我也看过很多高楼大厦，也看过很多花园、大海，这些说精彩也不是很精彩，说不精彩，人人都在那儿拍照。

我觉得拍照没有很大的意义，我有时候出国，也用手机拍很多照片，可回来以后，自己一次都没有看过，拍那些照片完全是浪费时间、浪费空间。

有时人们做的有些事情，比如拍照，也许起不到什么作用；同样的道理，我们去看各种各样的事物也不一定是有意義的。但是，如果在阿赖耶上种下一个很好的善根，对你个人来讲，生生世世都非常有意义。当然，这是非常成熟的修行人的思想，也许刚刚听了一两堂课的人不一定能接受。

不管怎么样，我们讲佛法的时候，要遵循佛教的传统，还要与现在人们的生活和行为相结合，这样可以引发每个人的思考。

我总觉得，对于佛法的沟通和学习，只用一两天或只上一两节课，不一定会对你的思想、行为和观念的改变有立竿见影的效果；但是只要坚持，你看不见的隐藏的功德就在不断地积累，能看得见的你的行为方面，各种各样的恶行也会慢慢转化，这就是一个进步。因此，这也是令你天天向上的最好的课。

这次讲《大圆满心性休息》，很多人一直在坚持听，我也在坚持讲，我们大家都在共同努力。是怎样努力的呢？就是精进、不懒惰。有课的那一天，我就觉得很有意义。一方面是因为我喜欢讲课，哪怕只有一个人听，我也想讲；另一方面是因为，我们课前课后都有念诵，而且大家聚在一起，这是人生当中最好的享受、宴会，也是一个最好的节目。

我把每天的课当作一个最精彩的节目，对我来说也是一种表演。有时候我没有备课，心里就很不舒服，因为观众那么多，如果我演得不好，就会特别惭愧。

但不管怎么样，最重要的是，我们所演的内容是佛教的教义，除了极个别邪知邪见者以外，大家听了都会受益的。如果没有受益的话，我相信不可能有那么多人听，这一点是事实。

我们都知道，如果在金钱、名声等方面没有任何利益，人们不会付出这么多时间。因为现在的人都特别忙，哪怕关机五分钟、十分钟都不愿意。而我们这么多人一直在听课，一方面是因为每个人的善根和福报，另一方面也是我们共同的志愿。尤其是我生病以后，观众就越来越多了。对于这一点，我也很高兴，说明这次生病是很成功的。而没有生病的时候，人就越来越少。所以我觉得，生病是个好事。

我也特别感谢你们，因为你们把晚上最重要的时间空了出来。尤其是对在家人来讲，家里有老人、孩子和各种各样的客人，你们要面对很多问题，能在晚上听课也不是那么容易的。但是如果努力的话，很多人也是有办法的。

希望以后，大家在前进的路上一直互相支持、互相鼓励。在这方面，我们学会的很多道友做得特别好。互相鼓励是很重要的，当一个人遭遇尴尬或面临危机的时候，旁边要有人站起来，给予他精神上或物质上的支持：“你不要退，不要伤心了，还要继续努力。”这样不断鼓励的话，到一定的时候，他就会脱离危机，以后也会完全自立。因此，给予鼓励是一个很好的方法。

第 57 课

2016 年 4 月 28 日

下面讲《大圆满心性休息》，现在讲到了第八品当中的静虑，即禅定。

戌十、宣说修法、分类、功德：

彼处垫上跏趺坐，一缘不动心入定，
修凡夫行义分别，及缘真如胜静虑。
四禅以及四无色，未入已入道圣众，
当知三等持名称。依彼断喜妙欲心，
成就解通与等持，五眼神变心自在。

这里讲到了禅定的修法。前段时间我也讲了，

以后弘扬佛法的时候，最好是借助禅修。如今在全世界，像欧美国家、非洲的很多学校以及中国大陆等地，都对禅修非常重视，听说俄罗斯也有很多人喜欢修禅。因此从全世界来讲，人们都认为所谓的禅是促进身心健康的一种方法，大家都愿意这样认可。

“彼处垫上跏趺坐，一缘不动心入定，修凡夫行义分别，及缘真如胜静虑。”当然，我们佛教的禅定修法有很多类别。这里讲，修行禅定的方式是，在舒适的坐垫上，以毗卢七法而坐，心一缘不动——心什么都不缘，不取任何相，也就是一缘安住，什么都不想，就这样安住下来。这就是禅的基本修法。

现在大多数人也是这样修的，美国的一些大学教授说：“我们经常禅修，但修的过程比较简单。”他们的修法就像我们这里讲的第一步禅修方法一样，这叫做凡夫行的禅修。

此外，还有义分别的禅修和非常殊胜的缘真如的禅修，因此共有三种禅修。

《入楞伽经》中讲了四种禅修，一是凡夫的禅修，二是义分别的禅修，三是缘真如的禅修，四是如来的禅修³⁴⁴。

那么，这些禅修分别会达到什么样的境界呢？

“四禅以及四无色，”首先，凡夫行的禅修，主要是观一禅、二禅、三禅、四禅和四无色界的禅定，也就是说，心要完全安住。

其实，四禅、四无色的禅定，归根结底就是心什么都不缘——有些是在心上安住，有些是在外境或一切为空的方面安住。

344 《入楞伽经》：“复次大慧。有四种禅。何等为四。一者愚痴凡夫所行禅。二者观察义禅。三者念真如禅。四者诸佛如来禅。”

“未入已入道圣众，当知三等持名称。”其次是义分别的禅修。一般来讲，资粮道和加行道的修行人还没有入道（“未入”），他们以总相的方式来禅修。

第三，入道者的修法是缘真如的，这种修法实际上是从一地到十地菩萨之间的禅修。他们已经证悟了人无我和法无我，入定和出定之间无有明显分别，他们就在这样的境界当中修行。

第四，如来的禅修，是最后真正获得十地末位时的如来静虑。

所以，这四种静虑分别是不同阶段的修行人所得到的。

现在全世界所弘扬的，可能大多数都是凡夫行的禅修，而义分别、缘真如和如来的禅定恐怕都没有。在南传佛教、藏传佛教和汉传佛教的一些寺院，以及有些修行道场当中，会有缘真如的真正的禅修，比如

明心见性的禅修、大圆满的禅修和大手印的禅修；在南传佛教当中，观四正念的禅修比较多一点。

这些禅修有三种不同的名称，前面已经讲过了。

“依彼断喜妙欲心，”那么，依靠这些禅来修什么呢？其实，禅修能断除喜欢欲妙的心，这个很重要。

一般来讲，我们世间人经常对世间的欲妙有贪心。有些人说：“对于世间其他问题，我都可以解决，就是无法断除贪欲。”比如贪执感情、物质、地位或名声等，这些贪执一直萦绕在脑海里面断不开。其实，这种烦恼可以依靠禅修来对治，因为心完全静下来的时候，外在的散乱都可以灭掉。

“成就解通与等持，五眼神变心自在。”而且，禅修还可以成就四无碍解、四神通、等持、五眼六通、神变，并且令心获得自在，这些功德自然而然会

产生。

所以我们要修静虑。作为一个修行人，每天至少要在短短的时间中修行，这个很重要，要关注自己的心。

否则，就像现在的有些理论家，口头上可能说得很好，但是因为从来没有禅修过，他们的心是很乱的；再加上烦恼特别深重，在任何时候也没办法对治，理论和实际完全是背道而驰的。

这样以后，尽管学佛很长时间了，但是因为从来不习惯修行，自相续就会越来越刚强、越来越不堪能，最终自己可能会造很多业，也给别人带来不好的影响。

所以，我们要经常通过禅修来调心。关于禅修的方法，刚才已经讲了。另外我们以前也讲过，在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》里面，专门有一个本师释

迦牟尼佛的观修方法，前面是寂止，后面是胜观，然后再通过七支供来念佛号，这种禅修非常重要。我们每天课前都在念诵，但不知道大家平时修了没有。

其实经常观如来的话，所获得的加持是不可思议的。《大方广如来秘密藏经》中也讲了：“常乐独静处，思念于如来，善摄如是法，修行心不乱。”经常乐于住在寂静的地方，经常思念或者观修、思维如来的话，会摄持很多善法，而且这样修行的话，心不会乱。

现在有些人越修越糟糕，好像自己对自己都没有信心了，心想：“我为什么会这样？”觉得自己很糟糕，感到很惭愧。这主要是因为，他自己长期以来都没有观修。只要去观修、去禅定，原来极其粗大、非常暴躁的心，就可以慢慢获得轻安、获得自在，最后获得出世间的五眼六通都没有问题；即使没有得到出世间的五眼六通，也会自然而然获得四无碍的辩才智

慧；更重要的是，你在任何环境、任何处所都会很快乐，我觉得这个非常重要。

如果有了真正的禅修，世间的很多烦恼都很容易断除。我记的不是很清楚，好像有人问南怀瑾先生：“佛教徒在出家和修行过程中，怎么对治感情上的烦恼？”他当时说：“只要佛教徒很好地去禅定、修行，他所得到的安乐就远远超过世间感情上的安乐。”

实际上也可以这么说。世间男女的感情也好，获得财富的快乐也好，都是非常短暂的，也是不可靠、不可信的；而且要得到这些话，也需要很多付出，还要忍受各种烦恼。而通过禅定所得到的不可思议的微妙安乐，远远超过世间人的快乐感受。

《诸法集要经》中也说：“乐独处空闲，常修彼胜定，了知彼妙乐，出过于世间。”意思就是说，一个人独自在寂静地方修行甚深禅定会很快乐，而且会

了知，这样美妙的大乐远远超过男女、财富或者旅游等世间的快乐。

可能很多人认为：“啊，我出去旅游观光，肯定会吃得很好。”还有人认为：“吃夜宵很好，喝咖啡很好，吃披萨很好……”但是这种快乐不一定那么可靠。

而有些人也许什么外在的享受都没有，但是，他们在寂静的地方或者在自己的卧室里安住，所得到的快乐远远超过世间的快乐，这也是非常重要的。

为什么现在有些出家人生活极其快乐？为什么有些在家居士即使没有世间人所说的那些快乐，也是照样地生活，照样地感受快乐？其实，如果我们用智慧来观察就会知道，原来所谓的禅修能在无形中让人们感受非常殊胜的大乐。

丁六（智慧）分三：一、宣说二大法藏；二、宣说诸法无生；三、若具智慧度则得解脱。

下面讲智慧，分三个方面。首先宣说二大法藏，然后宣说诸法无自性，最后讲，如果具足智慧则一定解脱。这个科判也很重要。

戊一、宣说二大法藏：

三种智慧闻思修，成就胜观摧诸惑，
知法有法实相后，从有城趋寂灭果。

“三种智慧闻思修，”字面上的意思比较简单，是说智慧有三种，有哪三种呢？即闻慧、思慧和修慧，也就是由听闻所带来的智慧、由思维所带来的智慧以及由修行所带来的智慧。

“成就胜观摧诸惑，”这三种智慧可以成就胜观。前面讲的静虑是寂止，这里讲的智慧能成就胜

观。成就胜观以后，才能从根本上断除我们相续中以贪嗔痴为主的所有烦恼、惑贼。

“知法有法实相后，从有城趋寂灭果。”断除了烦恼障碍，我们就会了知法和有法的实相。“法”指一切万法的法尔本性，“有法”指世俗当中的显现法。

意思就是说，世俗的实相和胜义的实相，或者说，现象当中的实相和实相当中的本体，这两者是很重要的。任何事物都有表面的一层和背后真正的本来面目。

知道这些之后，就会从“有城”（三有轮回的城）趋向寂灭的彼岸，即佛陀的如来果位。

所以，我们如果具足了闻思修的三种智慧，就会从根本上断除烦恼，那个时候，我们就会彻底明白一切万法的根本实相，并有机会超离轮回。

所以大家首先要知道，修行既要有禅定又要有智慧，这个很重要。而藏传佛教和汉传佛教的有些修行人，每天除了禅修以外什么都不做，根本不重视闻思修行的智慧，这是一种极端；而有些人只研究理论，包括有些法师和学者，他们既不修行也不安住，这也是一种极端。所以，既要有安住，也要有闻思修行的智慧，这样才能断除相续中的烦恼。

我们平时也讲，听闻是很重要的，它不仅有断除烦恼的力量，更重要的是，它有特别大的功德。《正法念处经》中讲了听法的三十二种功德，你们方便的时候都看一下。经中最后还说：“听法功德，于一切功德，最胜最上。”听法的功德，在一切功德当中是最殊胜、最无上的。

我想，在座的各位虽然在闻法过程当中，有时要面对一些困难，包括生活的压力、身体不好等。听说有些人身体不好的时候是躺着听的，有些人是睡着听

的，有些人可能是在医院里面听的，不管怎么样，坚持听课还是非常有必要的。

我在身体不好的情况下也会坚持讲课，一方面是觉得讲经说法确实很有必要；另一方面也会想到，要让很多人积累功德、种下解脱种子的话，闻法是最好的方法和途径。因此，大家一定要共同精进努力，因为这些需要我们共同创造，并不是一个人就能实行的。总之我们应该知道，闻法是很重要的。

无垢光尊者在讲义中还讲到，我们听闻佛法的过程中，需要两把主要的钥匙和两种主要的宝藏，这两种宝藏需要依靠两把钥匙来开启。意思就是说，我们闻思修行的智慧波罗蜜多中有非常珍贵的两个宝藏，它们需要用钥匙来开启。

两把钥匙

第一把钥匙是，要分清了义和不了义。以前我们讲《智慧品》、《中观庄严论》和《中观根本慧论》等论典的时候也讲过，听过很多中观法门的人应该清楚。

什么是了义呢？当然，不同的经典和论典有不同的解说方法，按照《心性休息》的说法，所谓了义是指宣说诸法空性实相、最究竟的胜义谛法门，而宣说诸法现相（不是真正实相的显现）的法门叫做不了义。

佛陀在宣说佛法的过程当中，为了引导不同众生而宣说了不了义法。比如说，虽然一切万法本身都是无生无灭、无来无去的，但是在引导众生的时候，佛陀会说诸法是有生有灭、有来有去的，这些我们就可以称之为不了义。

当然，了义和不了义之间的差别还有很多。比

如说，实相和现相融入一体时的对境和有境叫做了义法，实相和现相还未融为一体时的对境和有境是不了义法。麦彭仁波切在其他论典当中也这样宣说过。

有些时候我们说，所谓的了义是指空性，因此空性法门全是了义的；而非空性的法，包括宣说地道的法、世间所有的世俗法，都不是了义的。还有些时候我们说，极乐世界等清净显现是了义的，而圣者净见量以外的世俗现相都是不了义的。

以上是第二转法轮和第三转法轮的不同安立方法，我们在其他论典当中也讲过。以后我们讲《大乘经庄严论》的时候，应该有更多的发挥空间。

所以，我们虽然要学习佛法中比较深的法门，但也不能认为不了义的法就要全部放弃，“不了义”不是这个意思。虽然在抉择胜义谛最究竟的观点时，一切都是不存在的，但在世俗显现当中，万法应该是存

在的。而且，乃至能取所取的心没有融入法界之前，这种显现一直存在。

所以，不了义的法不一定要全部放弃，虽说这些并不是最究竟的，但我们还是需要的。以课程为例，如果说大学三年级的课是最了义的，那小学的课程相对来说就是不了义的；但对于一个孩童来讲，幼儿园、小学一年级的课还是需要的，否则他就无法慢慢提升。虽然对于我们大人来讲，那些课程中的故事等内容并不是很究竟，但在孩子没有长大成人之前，这些知识也不可缺少。了义和不了义应该这样来理解。

因此，不要认为不了义的法要全部抛弃，这是不行。相对于最高的境界或者最究竟的实相来讲，不了义的法实际上是引导众生的一种方法，暂时还是很重要的。

这是第一把钥匙：了义和不了义。还有一把钥匙

是四种意趣和四种秘密，这也很重要。

佛陀在不同的环境当中，对不同的人、为了不同的目标，会宣说不同的法，但有些并非佛陀究竟意图的体现。比如说，意趣当中就有平等意趣、别义意趣、别时意趣和补特伽罗意乐意趣这四种，我们以后在《大乘经庄严论》第十三品中会讲得比较清楚。

平等意趣：佛陀考虑到一切万法在法尔当中是一体的，因此会说“我在某个时候成为拘留孙佛、毗卢遮那佛”等。

别义意趣：比如佛陀说（唯识宗的）三法相无有自性。

别时意趣：比如佛陀曾说，一念诵无垢月光如来的名号便会得到解脱，其实是说，持诵该佛号后，会在将来得到解脱。

补特伽罗意乐意趣：比如针对有些贪执戒禁取见的人，佛陀会谴责戒律、赞叹布施。

此外还有四种秘密，即令入秘密、相秘密、转变秘密和对治秘密。

令入秘密：比如说，为了将某个众生引入大乘佛教，佛陀会说万法是存在的。虽然大乘佛教将一切万法抉择为空性，但是一些小乘者不一定理解。因此，首先不能跟他讲一切法都是空性的，而要讲万法都是存在的，通过这种方式让他趋入大乘。

对治秘密：比如说，有些人觉得释迦牟尼佛的身材、寿命都不如其他如来，应该是比较低劣的，于是佛陀在某些经典中说：“我曾成为初劫时的某尊佛。”这种讲法就是对治秘密。

相秘密：比如，佛陀说遍计法、依他起、圆成实都是无有自性的，这种无自性是一种单空。但实际

上，无有自性的法也是不存在的，而对某些众生来讲，可以说这样的无有自性是成立的。

转变秘密：比如，佛陀会讲父母、国王都应该杀掉³⁴⁵，但实际上，是不是真正要杀掉父母和国王呢？不是这个意思。杀父母是说，我们要断除爱和取；杀国王的意思是，到佛地时，阿赖耶要得以清净。

佛陀所讲的这些法，都有其意趣和别的一些目的。因此对于佛经里所讲的道理，如果能直接解释，你就可以直接解释；如果实在解释不通，你要想道：“佛陀所说的这句话，对我来讲不一定起作用，但对其他某个众生来讲应该是有利的。”

因为佛陀并非只是利益小范围的众生，所以佛陀所宣说的法涵括了世俗法和胜义法，是很广泛的一种解脱法门。世界上每一个众生的根基都不相同，因此

³⁴⁵ 《大圆满心性休息大车疏》：如《因缘品》中云：“父母为所杀，国王二所净，境眷皆摧毁，彼人得清净。”

我们要了解佛陀所说的法当中，哪些是针对不同根基而有密意的，哪些是没有密意的。这些完全可以通过意趣和秘密而明白。如果你不明白这些道理，就很难解开佛陀的甚深意趣。

当然，如果大家以后有兴趣听《大乘经庄严论》的话，其中的第十三品对此讲得比较细致，到时候也可以弄明白。

有时候我也在想，佛经里面的一些数目和度量单位好像很难以想象，比如恒河沙数、无数恒河沙数、百千俱胝、百千那由他由旬等。但是我认为，这些数目当中有些是虚数，而有些在佛陀时代确实是可以使用的。

比如佛经中说，烈卓达树高多少由旬、长多少由旬，但现在在印度的那棵树，好像是长多少米、宽多少米，并没有多少由旬。所以我们发现，当时印度的

由旬等度量单位，如果按照现在的标准折算，不一定与实际相符。所以，佛经中的“由旬”不一定是我们现在所谓的由旬。

汉语当中也有“人山人海”的说法，但是不是人真的变成了山和海洋呢？也不是，如果想形容某个寺院的门口有很多人，就可以说人山人海。再比如“一传十、十传百”，是不是说某件事真的由一个人传给了十个人，又被十个人传给了一百个人呢？也不一定。

有时候，人们使用数字的习惯会有差别。我曾在一个学校里面，遇到一位专门学习印度各宗教、各民族习惯的专家，我特意问他：“在我们佛教当中，有很多难以想象的数字用词，对此你是怎么看待的？”

他说，他研究了印度其他的一些宗教，还研究了印度民间的一些说法，发现印度人的习惯是在数字

上说得很夸张。佛陀为了随顺世间的这个习惯，就使用了当时的某些表达，因此佛经当中也就有了这样的词语。

所以，有些时候我们可以直接理解这些词语的意义，而有些时候就不能这样理解。比如有的经论中说，佛陀的身体是丈六金身，在《法显传》《大唐西域记》中都有描述。但是，如果佛陀的身高真是“丈六金身”的话，可能就相当于现在的五米高了。如果佛陀有五米高的话，从两千五百多年前到现在人类身体高度的变化来看，恐怕佛陀有点太高大了。

现在有些专家专门测量过佛陀的脚印，通过脚印尺寸与身高之间的比例来推算，佛陀的身高大概是两米三到三米之间。我觉得这个高度是比较合理的。你看现在世界上最高的人可能是两米七八左右，姚明好像是两米二以上吧，在一些会议场合，好多新闻记者举着话筒都够不到他，问问题都很困难。

所以，对于戒律等中所说的数目，以现在的度量单位进行折算时，需要考虑印度本地的语言习惯。这方面也值得我们佛教徒和其他人士进行商榷。

其实不管是哪一个民族的语言，都有很多类似的形容词和虚词。汉地也有“秦国统治天下”的说法，其实，当时秦国只统一了燕国、楚国等七国，因此当时所说的“天下”，现在看来也不是天下，因为还没有包括其他洲的国家，即使是亚洲的国家都没有全部统一。

我所在的那个部落叫做罗科玛，罗科玛的好多老人经常说：“我们罗科玛部落是天下最强的。”我小的时候想：“可能我们真是最强的吧。”但后来又想：“我们那边大概只有一千多户，而那些老人也没有去过其他什么地方，可能连康定都没有去过，所以他们才会觉得我们的部落是天下最强的。”

所以，各个国家和地方都有不同的表达习惯，各个宗教当中也有不同的用词和表达方式，因此我们要善于理解其中的秘密。

《大宝积经》中说：“善巧知秘密，远离诸疑惑，善知诸佛说，所有秘密教。”如果我们能善巧地了知秘密，很多疑惑就会断除；如果我们能善巧地了知佛陀所说的所有秘密教，获得解脱就没有任何困难。

否则，如果我们自己的闻思不究竟，反而认为这个也不合理、那个也不合理，那是不行的。因此，我们一定要明白了义、不了义以及四种意趣、四种秘密。这样之后，我们就会“善巧知秘密，远离诸疑惑”，就会远离一切怀疑，因为很多怀疑都是由无知而产生的。

我刚才讲的是两把钥匙。下面讲两个宝藏，这部

分我不广说。

两个宝藏

第一个宝藏是二谛，即胜义谛和世俗谛，这个一定要明白。很多人学过中观，基本上都知道这个道理，我在这里不广说。

第二个宝藏是缘起法。缘起法有本性缘起、轮回缘起和涅槃缘起；涅槃缘起又分为道缘起和果缘起。这些内容在《大车疏》中讲得比较清楚。

我原来讲《大车疏》的时候说过，如果要知道如来真正的密意，就要把第八品中的两把钥匙和两个宝藏弄明白，这样之后，一定会通达如来的教义。所以，有些闻思者如果对于中观等其他道理没有时间闻思的话，就要把《大车疏》里面的这一段内容弄明白。

对于《大车疏》里面的这部分内容，今天要讲的话，时间肯定不够，所以我也不广说。我在其他论典中，对于二谛也讲过很多次，十二缘起也讲过很多次，已经有了一些资料，你们愿意听的也可以自己去听、自己去学；如果不愿意的话，再讲也没有很大的意义。

《中观根本慧论》中讲：“若人能现见，一切因缘法，则为能见苦，亦见集灭道。”如果我们能现见一切都是因缘法的话，就能了知苦谛；了知苦谛以后，就能完全见到集谛、道谛和灭谛。

所以我们首先要明白，一切万法均为因缘生，因缘生的含义，和因缘共有三种³⁴⁶。其次要明白二谛的关系、二谛的作用和二谛的安立方法，这非常重要。无垢光尊者在这里，将以上两个方面的道理称为两大

346 《大圆满心性休息大车疏》：“缘起共有三种，即本性缘起、轮回缘起、涅槃缘起。”

宝藏。

那么，这两个宝藏要如何开启呢？宝藏是放在一个大宝库里面，要用秘密意趣和了义不了义这两把钥匙打开，这样我们才能真正通达如来秘密教的甚深意义。

戊二、宣说诸法无生：

现本无生如影像，无有本体现种种，
见性清净缘起后，速得不住殊胜果。

这里讲，一切万法都是无生的。其实在汉语里面，“万”字用得比较多，比如“万物”“万法”。那么，“万物”是不是真的表示一万个事物，“万法”是不是真的表示一万个法呢？也不是。

原来有个老师对我特别不好，他经常说：“知道吧，万事万物全部是……”因为他完全不承认因果轮

回，我在下面举手他就觉得特别讨厌。不管怎么样，我们所说的“万事万物”也不是真正有一万个事和一万物。

我们在闻思的过程当中，需要有比较好的智慧和理解方法，而且要懂得各个地方的传统、表达方式和生活习惯。比如说，你学藏传佛教的话，就要了解藏民族的生活方式和表达习惯；学南传佛教的话，也要了解南传佛教国家的表达方法和生活习俗。这些是很有必要的。

所以我们在学习的时候，不要认为自己想不通、看不惯的就肯定是不合理的、是不对的，于是就马上否认、马上抛弃，这不是很合理。要用自己的智慧去好好观察，观察以后，如果有一些疑惑的话，可以跟有智慧的人进行探讨、辩论，这个很重要。

“现本无生如影像，” 万事万物的显现本来是无

生的、空性的，但在显现当中如影像、如阳焰、如梦如幻，好像都有一样。

“无有本体现种种，”万法本来是没有本体的，但可以有种种显现。就像水月，在清澈的湖水里并没有真实的月亮，水月的本体是空的，但它可以显现。我们对一切法也应该这样了知³⁴⁷。

“见性清净缘起后，速得不住殊胜果。”见到这样的缘起清净之后，我们会迅速获得不住一切的殊胜智慧。

其实一切万法都是因缘所生，这很重要。现在很多不可思议的现象都可以用因缘生来解释，我那天也讲过，互联网时代的很多科技成果用因缘来说明确实是最恰当、最适合的。比如，现在美国人和中国人可以用音频和视频进行对话。

347 《大圆满心性休息大车疏》：如《三摩地王经》中说：“犹如夜晚之水月，澄清无垢湖中现，然水月空无实质，一切诸法如是知。”

以前我们觉得发传真很稀有，但现在都不觉得稀有了，因为在短短的时间当中，音频和视频都可以传递了。这就是一种因缘——这是最好的解释。在因缘具足的时候，我们现在根本想象不到的很多东西都可以实现。

因此，如果善的因缘或恶的因缘具足，我们就会在这一生或下一辈子感受很多快乐或痛苦。所以佛陀说，一切法是因缘生。

但是这个因缘的本体的确是空性的。互联网时代、信息时代的各种现象，其实是因为空性才得以呈现；如果因缘不空，这些法也没办法呈现。

所以，不管是什么样的人去观察，都会发现所有因缘的本体都是空性的。如果不空的话，你看我现在这个视频，它是以怎样的速度越过大海，到达其他地方的呢？没办法用语言来说明，任何专家也没办法

的。这是一个世俗现象的因缘，可以用水月等很多法来比喻。

从究竟的意义上讲，一切都是无生的、空性的。

《入菩萨行论》中说：“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭。”如果有实法和无实法在心前都没有显现，其他的相也都没有，这就是最寂灭的。到究竟的时候，一切万法都是空性的、如梦如幻的，包括今天讲课现场所传出的音频视频，也全是空性的。

但是，当我们没有证到这种境界之前，还是需要闻思。所以，我们要掌握修行的分寸，知道在什么时候修什么样的法门；还要知道万法在什么情况下空，在什么情况下不空；了解佛陀在什么情况下宣说了诸法因缘生、诸法因缘灭，以及一切因缘生的法皆为空性。这也是很重要的。

只要是因缘生的法，就全是空性的，我们通过思维和修行完全能明白这一点。为什么说佛陀所宣说的最深的法门就是缘起法呢？这个缘起法是很重要的，只要懂得缘起，你就会知道，你身上所发生的事情都是缘起性的。

你看有些人非常拼命地努力，但是不但赚不到钱，反而越来越赔，这个缘起法在哪个环节出错了呢？肯定是他这辈子或上辈子某些缘起上的因缘不对，如果没有正确的因，再怎么拼命都没办法的。就像种子没有播下去的话，农民怎么拼命灌水也不会起作用。如果有了相应的因缘，即使你现在没有特别地努力，好像很多钱也都哗啦哗啦地出来了。

所以，很多事情的发生都有其相应的因缘。在世俗当中，因缘的确是不可思议的。希望大家能真正懂得如来的密意，到那时，生活当中的很多事情就不用怀疑，都很容易理解：“噢，这就是我前世种下的因

缘，那将来我也会……”所以我们今天稍微有一点自在的时候，做善事、修行都很重要。

戊三、若具智慧则得解脱：

具有智慧得解脱，如毒为咒所摄持，
若无智慧方便缚，如药致病受逼迫。
是故心中当生起，证悟实相之智慧。

“具有智慧得解脱，”下面讲，具有智慧的人得解脱。具有智慧的人不管做什么，布施也好，持戒也好，甚至是表面上做不如法的行为，比如说妄语等，都是获得解脱的因，因为他真正具有智慧的缘故。

“如毒为咒所摄持，”就像有些毒药，通过咒语摄持就不会使人生病，反而对身体健康有利。

“若无智慧方便缚，”如果没有智慧或者智慧不够，即使你非常辛苦、努力地修行、寻找，你的方便

也会被束缚。

“如药致病受逼迫。”就像某种东西本来是药，但是因为没有对症、没有用好，反而会致病。

为什么现在医院当中有很多事故？有些就是因为药物使用过量，或者是使用方法不对，从而对身体造成损害，最后导致死亡，有这个可能的。

“是故心中当生起，证悟实相之智慧。”所以，我们每个人的内心当中应该生起智慧。什么样的智慧呢？证悟实相的智慧。

当然，我们也需要世间的智慧，比如建筑学、数理化等各种各样的智慧，但更重要的是认识心的本性——不来不去的心的本性，或者说认识万法的本性，这是很重要的。

否则，我们如果将万法执著为实有，或者说没

有认识心的本体，而用其他方法来修行的话，最后很有可能使修行变成束缚的因，不能从轮回当中获得解脱。

《大车疏》中也引用了很多教证来说明这个道理，比如《宝积经》中说：“迦叶，具智慧者依方便得解脱；不具智慧者依方便受束缚。”我以前也引用过这个教证，《四心滴》里面好像也讲了，我觉得这句话很重要。

包括我们现在的网络，它是一个特别方便的方便法。如果由具智慧的人来使用，对获得解脱非常有帮助；如果由愚痴的人来使用，则会有很多人的相续被毁坏。

所以佛经当中也讲了，具有智慧是很重要的。我们暂且不说出世间的智慧，即使是世间的智慧也很重要，尤其是对于我们佛教徒来说。有些时候我觉得，

很多佛教徒在与人交往和跟人相处方面比较固执。

按理来讲，大乘佛教徒在这方面应该比其他人做得更好，但是，好像其他宗教徒跟人交往得更好，不管是跟他们内部的人还是跟外面的人。像天主教、伊斯兰教的有些宗教徒，他们内部非常团结，对外面的世人也很好。当然，他们当中也有个别极端分子，这个我们不去谈论，但其他人对社会的影响还是很好的。

而我们佛教徒，大多数确实是很好的，但是，按照大乘佛教的思想和意趣，我们应该更加努力地搞好内部团结以及对动物的保护等。但是有时候，也许有些佛教徒没有特别地深入佛法吧，在佛教道场当中，他们之间好像格格不入，从态度上也看得出来。

我很会观察人，学院开理事会的时候，有些堪布也跟我讲过：“你对人的观察能力好像还可以。”当

别人说话的时候，我基本上一眼就能看出某些人之间的关系——“噢，这两个人的关系应该不太好”，“这个人说这句话是针对他的”，“嗯，他说了这句话，肯定是因为他们之间有什么，所以就互相……”。

我在想，是不是因为人们看了太多的电影电视，已经习惯了其中的生活方式，长大之后，就对别人有一种排斥，或者对别人感到不满就一定要说出来？其实这是很不好的。大乘佛教徒应该比较宽容，不应该因为一两句话就永远对别人恨之入骨，自己马上就要怎么样。但是现在，连一句话都没办法承受的大乘佛教徒比比皆是，我有时候都觉得他们有一点可怜。

按理来讲，我们大乘佛教徒是很宽容的，不应该因为一两件事情马上就特别伤心、绝望。即使我们没有出世间的五眼六通，至少也要有一个平稳的生活和修行，这一点应该能做到。但很多人是怎么样的呢？可能每个人自己都知道，以后大家应该好好地精进。

丁七、宣说六度之摄义：

若行六波罗蜜多，当知如同魔术师，
三轮体空二善资，获得寂灭佛陀果。

在行持六波罗蜜多的时候，如果以智慧来摄持，就像魔术师玩魔术一样，不可能有真实的实相。比如我们行布施，用三轮体空的智慧来摄持布施者、布施的事物和布施的对境，就可以积累智慧资粮和福德资粮，最后获得如来的果位，而不会入于歧途。

甲三、回向本品善根：

如是善根之妙雨，助生净心庄稼丰，
资粮贫乏可怜众，疲劳心性今休息。

“如是善根之妙雨，助生净心庄稼丰，”这是无垢光尊者对第八品作的回向文。意思是说，这样的善根（无垢光尊者以上所宣说的智慧法语）相当于善妙的雨水；

这个雨水是妙法甘露、智慧甘露，当这种甘露降下的时候，可以让我们清净心的庄稼更加丰茂。

“资粮贫乏可怜众，疲劳心性今休息。”原来，每个众生的心里是非常贫乏的，通过听闻上面的妙法甘露，我们心灵上的庄稼就越来越茂盛了。

也许真的是这样，很多人原来什么都不知道，但后来已经成为了非常好的修行者。我们最近做了一个十年的总结，十年前，有些人的心里特别空白，什么境界都没有；通过自己的努力和法师们的开导，十年之后的今天，他们基本上已经有把握前往寂静刹土了。所以，很多人在十年前后也有很大的差别。

无垢光尊者的智慧善说，能让我们心灵的庄稼越来越丰富。现在世间有很多资粮贫乏的可怜众生，他们在三有轮回里，智慧也没有，信心也没有，悲心也没有，而乱七八糟的贪嗔痴、傲慢、嫉妒、狡诈等

样样齐全。这样的可怜众生，如果真的有缘听受《大圆满心性休息》，那他们疲劳的心性一定会获得休息的。

依靠无垢光尊者等传承上师们的加持和我们大家的共同努力，以上八品内容已经非常圆满了。

在学院去年的一次理事会上，以及弘法部的会议上，我都说过：“我将来要讲什么法呢？如果讲的太短了可能不行，我以前讲的多数是比较大的法，像五部大论等，而且基本上都会一直努力地讲完；如果讲的法太大的话，又不知道我的身体等方面能不能承受。”

后来，有些道友一直说：“您能不能讲《心性休息》啊？”他们都拿着法本，那是学会当中发过的奖品——《大圆满心性休息大车疏》，当时一等奖是《入菩萨行论》的全套讲记，二等奖是我签过字的

《大圆满心性休息大车疏》。

有些道友对无垢光尊者特别有信心，他们就一直哭着祈祷。在有人请法或者说因缘具足的时候，我自己也想：“虽然我以前在颂词上讲过《大圆满心性休息》，法王圆寂的那段时间我也讲过《大车疏》，但是这次还是要讲一下。可能没办法讲完《大车疏》讲义，但是讲颂词也许可以吧。”

所以去年，在《经庄严论》还没有开始讲的时候，大概是二月份，我就开始讲本论了。经过一年的时间，我们已经把显宗部分圆满了。

今天在这里，我也特别感谢所有的听众，你们的时间也是很宝贵的，我也很努力地给大家做了解说。希望大家以后能得到一个珍贵的密法灌顶，并尽量地修一部分加行。在听密法之前能圆满全部加行是最好的，即使不能圆满，大家也要在忙工作的同时尽量

地修。

因为我也希望很多人能有始有终，既然前面的部分已经听了，那么到了明年秋天，也要尽量听后面的密法部分。到时候至少要修完三分之一的加行，我觉得这个要求应该没有问题。

对于《大圆满心性休息》，我想稍微给大家放宽一点要求。因为我们的听众特别多，而且有些人，尤其是城市里面的人特别忙，也很辛苦。因此在明年秋天之前，如果有些人已经修完了五十万加行的三分之一，我可以考虑一下——教务处的人到时候也可以提醒我，因为有时候，我自己说过的话自己都忘了，如果明年我不承认的话，你们最好拿今天的话来给我发太过。

在修加行方面，大家也不要懒惰，不要认为完成三分之一的加行就可以了，其他的密法也可以听了，

那不一定。《大圆满心性休息》我也许会开许，因为这次的听众非常多。我也希望，你们很多人这一辈子把这本书听圆满，这对你的生生世世来讲，也许都是非常非常有意义的。

原来法王如意宝讲《大车疏》的时候，我们也特别地欢喜，法王讲完的那一天，我真的很难形容当时的心情。所以，我也希望很多人能把后面的密法部分全部听圆满，因此我给大家留了一些时间。

但是，当我昨天说“《大圆满心性休息》后面部分今年不讲”的时候，学院经堂里的很多道友都非常欢喜，下课的时候还一直谈论：“啊，堪布太慈悲了，今年不讲法了！”——今年不讲法，太慈悲了！

（众笑）

这个《心性休息》我们就圆满地讲完了，今天会有好几万人一起念《普贤行愿品》来回向。在回向的

时候，我们要想到利益无量的众生。

我刚才忘记说了，关于静虑的分类，《大车疏》里面还讲了三种静虑：一是现法乐住之静虑；二是成就功德之静虑，比如实际修持持戒、布施等法门时一缘安住分的禅定；三是利益众生的静虑。所以，当我们实在安住不下来的时候，就一直想着利益众生，这也是一种禅修。你们可以看看《大车疏》，其中有这个内容³⁴⁸。

因此，我们要在利益众生的基础上，用《普贤行愿品》来回向，让世界上所有的高僧大德长久住世，让所有众生的痛苦尽快消失；让每个众生都能暂时得到各自所需，究竟离开所有的烦恼和痛苦。我们这么

348 《大圆满心性休息大车疏》：“静虑之分类，有现法乐住、成就功德、利益众生三种静虑。现法乐住之静虑：即依靠内在的禅定所生的功德而获得喜乐。

（此种静虑也就是指四禅，）其中一禅的未至定与相似正行之时具有寻思与伺察，殊胜正行时无有寻思而仅有伺察；二禅、三禅、四禅之正行时既无寻思也无伺察，《瑜伽师地论》中说彼等禅定也是前前作后后之未至定（意思是前一禅作为后一禅之因）。成就功德之静虑：是指实际修持清净六波罗蜜多等法门时一缘安住分的禅定。利益众生之静虑：即一缘专注众生的利益，并且由禅定正行的境界中随心所欲示现幻化饶益有情等等的禅定。”

多人通过《普贤行愿品》来回向的话，应该对世界和平和所有众生都有非常大的利益。

《大圆满心性休息》第八品发殊胜菩提心圆满。
这部论是我 2002 年翻译的，后来在 2005 年重新做了校对。

《大圆满心性休息讲解》（显宗部分）

于 2016 年 4 月 28 日宣讲完毕

○○ 相关阅读

▶ 索达吉堪布全集 1 译作	《大圓滿前行引导文》
▶ 索达吉堪布全集 2 译作	《前行备忘录》
▶ 索达吉堪布全集 54 译作	《大圓滿心性休息（显宗）》
▶ 索达吉堪布全集 26 课程	《大圓滿前行讲解（1999 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 27 课程	《大圓滿前行讲解（2004 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 28 课程	《大圓滿前行讲解（2008 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 29 课程	《前行实修法》
▶ 索达吉堪布全集 30 课程	《开显解脱道讲解》
▶ 索达吉堪布全集 31 课程	《加行教言合集》

