

目 录

第二十二节课	1
第二十三节课	17
第二十四节课	33
第二十五节课	47
第二十六节课	62
第二十七节课	76
第二十八节课	91
第二十九节课	105
第三十节课	119
第三十一节课	135
第三十二节课	149
第三十三节课	163
第三十四节课	179
第三十五节课	195
第三十六节课	210
第三十七节课	228
第三十八节课	243
第三十九节课	261
第四十节课	279
第四十一节课	295
第四十二节课	312
第四十三节课	329
第四十四节课	346

第二十二节课

思考题

1. 为什么说先不要急于求高法，一定要打好前行基础？你平时是怎么做的？
2. 佛法未来以何方式生存于世？怎样世世代代相传下去？请谈谈你自己的认识。
3. 学习暂生缘八无暇和断缘心八无暇，有何必要？它与十八种暇满是什么关系？
4. 什么是暂生缘？暂生缘八无暇包括哪些？具体怎么样对治？

大家每次听法时，一定要想到两点：其一、佛法难得，千百万劫难以值遇，今生既然有幸遇到，就要依靠佛菩萨的加持，通达如来真实密意；其二、我听这堂课，不是为了今生利益，也不是为了来世快乐，而是为了度化无边无际的众生，以令其脱离生死轮回，获得佛法的如海功德，此念即是所谓的菩提心。这是每堂课都要想到的。

一般而言，上根者前往听法场合时，就会发起菩提心；中根者听到传法的海螺声、击鼓声，便开始发心；下根者听到上师提醒大家发菩提心时，才会想到为利益众生而听课。但不管你是哪一种，都要经常这样串习，久而久之，菩提心定会发得起来。

发了菩提心之后，就要修习“暇满难得”，详细观察自己是否具足十八种暇满。如果具足，一定要生起欢喜心；不具足的话，则要想方设法令自己具足。倘若真正具有暇满人身，有了修持佛法的机会，那么活在这个世间上，才有重大深远的意义。如《中观藏论》云：“依靠正法光明，了知十八暇满，真正修持佛法，人身方具意义。”

在六道众生中，得人身的少之又少；即便得了人身，修持正法的也寥若晨星；即使修持正法，具足十八种暇满的更是如凤毛麟角。可见，暇满人身极为难得。而若要使暇满不空耗，就一定要修好前行，否则，修其他法非常困难。因此，大家先不要急于求高法，一定要打好前行基础。当然，这个基础也不是一朝一夕便一蹴而就的，必须要长时间串习才能实现。我以前刚求学时，上师就强调前行的重要性，但我当时的认识并不深刻。后来接触佛法久了，在这个过程中，见到很多人修行半途而废，甚至一败涂地，寻找原因才发现——他们没有打好前行的基础。所以，大家对前行务必要重视，修的时间不能太短。

要知道，佛法那么深奥，不可能轻而易举就精通。世间人获得一个最高学历，都要努力三十年左右：上幼儿园要三年，学前班一年，小学六年，初中三年或四年，高中三年，大学本科四到五年，研究生两到三年，博士三到四年，之后才称得上是真正的知识分子。而佛教是更为甚深的知识，若想它的境界在相续中呈现，或者完全通达它的内容，当然需要更长的时间。

现在很多居士、出家人认为，只要办个皈依证就

是佛教徒了，其他没什么可学的、没什么可做的。其实并不是这样。佛法远远超过世间法，世间法并不难，尚且都要花那么长时间，甚深的佛法就更不用说了。我们学院有很多研究生、博士生，他们初来乍到时，在我面前一一打开证书，“这是我的硕士证”、“这是我的博士证”……结果学了一段时间因明、中观，自己什么都不懂，对许多推理雾里云里，那些证书再也不敢打开了。所以，大家不要认为佛教的知识很简单。

也正因为佛法深奥，佛陀的无垢智慧才让人不得不佩服。龙猛菩萨的《般若赞》中有一句是：“您身皆无过，无过者得见。”也就是说，般若佛母是无过失者的行境。的确，佛教最高的无我境界，具足贪嗔痴分别妄念的凡夫俗子难以通达，只有平息了世间之心、不被各种贪执扰乱、遣除了自相续的障碍、拥有最高智慧的人，才能真正趣入。

其实，关于空性之理，学术界也非常认可。前一两年，有位著名人物写了一本书，名为《心的世界》，它主要介绍了佛教的无我空性，语言比较通俗易懂。据说该书受到了高度赞扬，一百多个国家的人都在学。原因是什么呢？很多佛教徒研究后发现，原来他所讲的无我与佛教的教义完全吻合。很多西方人因此对佛教越来越有信心了。然而现在的东方人，相当一部分没有感受到佛教最甚深的空性无我，从而难以生起诚信。

当然，学习佛法也需要实修实证，不然，光在理论上作学术研究，要对治烦恼非常困难。因此，像《前行》这类窍诀书，不管什么身份的人，一定要重视。

前段时间，我遇到一个修行人（以前在学院呆过），她学佛很精进，她说：“十几年以来，《前行》、《入行论》、《大幻化网》从未离开过我的身体。”我看了一下，她的法本都黑黢黢的。确实，一个人如果得受到了加持和法利，必定不愿离开这些法本，而她从中获得的利益，却又是平常语言无法描述的。

尤其是莲师的教法，大家务必要起信心，若能如此，定会受到猛厉的加持。如今西方人对莲师的教法极有兴趣，一提到莲花生大士，无数人会生起极大信心。之所以如此，也是源自 20 世纪 20 年代《西藏度亡经》译成了英文，在西方引起巨大轰动，此后，传承自莲师的《西藏生死书》等诸多教言，切实让人们得到了密法的利益。但可惜的是，现在汉地个别居士，包括寺院里的出家人，尚未感受到莲师的殊胜加持。

我个人而言，从小就天天念诵、祈祷莲师，哪怕做了个噩梦——放牦牛的路上遇到豺狼、老虎，唯一祈祷的就是莲师，至今也从未间断过。现在末法时代，魔障违缘极为猖狂、猛烈，此时，祈祷其他佛菩萨并非不灵验，但因为莲师于末法时代有特殊因缘，出现再大的滔天浊浪，依靠他的发愿和加持，也会全部销声匿迹。像菩提萨埵那样的大菩萨，刚来藏地弘扬佛法时，也遇到人与非人的百般刁难，那个时候，他显现上唯有借助莲花生大士的威力，方才遣除了一切障碍。

所以，以后有机缘的话，我很想讲一讲《莲师七

句祈祷文¹释》，这是麦彭仁波切结合生起次第、圆满次第、大圆满而撰著的一个注释。1990年，法王如意宝去印度南方南竺高级佛学院时，经众人祈请，曾传授过；去五台山时，也给我们讲过。它的内容比较多，再过一两年，若因缘具足了，我想给大家讲一下莲师七句祈祷文的重要性。如果世界各民族的佛教徒异口同声地祈祷莲花生大士，必将能遣除末法时代弘扬佛法及个人修行的种种违缘，从而令佛法久住世间。

现在的佛教，越来越多地感受着多方面的冲击：不信佛教的许多人，故意对佛教制造违缘；而其他宗教的人，也想把佛教的空间全部侵占。据西方报道说，再过五十年，中国将变成信仰基督教的国家。很多人都有这样的预测。虽然这是一个估计，但也许有真实的理由。因为基督徒的人数，每年以几百万、几千万直线上升，而皈依佛教者，并没有如此明显的趋势。大多数佛教徒只顾自己修行，根本不考虑佛教的弘扬。佛法未来以何方式生存于世？怎样世世代代相传下去？……在这方面作规划的大德有是有，但并不多。很多人只是忙于多方化缘，想在山沟里建个庄严的寺院，这种发心虽然值得随喜，但更重要的是，应当多考虑如何让佛法如意宝在全世界得以广泛弘扬。

因此，我们平时遇到任何人，只要有因缘，就应把佛教的殊胜教义传递出去，让他们接受。不但自己要明白佛教的道理，而且应全力以赴地让身边的人接

¹ 莲师七句祈祷文：吽！欧坚意吉努向参，巴玛改萨东波拉，雅参乔革俄珠尼，巴玛炯内写思扎，扣德夸桌忙布果，切杰吉色达折吉，新吉拉些谢色所，格日巴玛思德吽。

受佛法如意宝，真正感受到佛教不可思议的微妙法理。我想，这是每个三宝弟子应有的责任。

接下来，继续讲“人身难得”的道理：

全知无垢光尊者在《七宝藏》之《如意宝藏论》中，还讲述了暂生缘八无暇和断缘心八无暇。这十六种无暇虽不常见于经传，不像前面讲的十八种无暇，是一般经典和论典公认的，但却是无垢光尊者智慧与悲心的流露。一个人真正要修行佛法，不被这些逆缘所转也同样至关重要。

懂得前面的十八种暇满后，我们要详细观察自己具不具足，被违缘控制了没有？假如被违缘²控制了，也就失去了暇满。阿琼堪布在《前行备忘录》里有个比喻：十八暇满就好比有十八只羊，一旦被豺狼吃掉一只，那就剩下十七只；又被吃掉一只，只剩十六只了……全部吃掉的话，也就没有羊了。同样，即使你十八种暇满已经具足，但出现一个违缘的话，十八暇满中的一个就退没了，再出现一个的话，一个因缘又不存在了。因此，大家要分析这十八种修法条件是否真实具足。假如一个不具足，表面上问题不大，但它很重要的话，也会让其他条件全都失去意义。例如，倘若你没有趋入佛门，就算其他条件都具足，也没办法修行。

若不明白这些道理，纵然你自认为修行很了不起，是从极乐世界或莲花刹土派下来的，相续中有不可一世的增上慢，恐怕你也只是形象上的佛教徒而

² 指下面要讲的暂生缘八无暇、断缘心八无暇，即修行中的十六种违缘。

已。所以，学习佛法、修行佛法，最重要的就是要懂得次第，而不是奢望一步登天。

那么，对于十六种违缘，《如意宝藏论》是怎样讲的呢？如颂云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”这是暂生缘八无暇。又云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”这是断缘心八无暇。下面我们一一讲述，在此过程中要弄清楚：什么是暂生缘、断缘心？哪些是暂生缘八无暇、断缘心八无暇？怎么样对治？主要从这三个方面了解。

一、暂生缘八无暇

什么是暂生缘呢？指在修行过程中，暂时或偶尔、时时或经常³出现的修法违缘。这样的违缘，尽管今天在自相续中不存在，但明天很容易出现；即使今年没有，明年也可能会有；就算这几年没有，但过几年或许会遇到。时间短一点来说，在上午没有，可是下午又易产生；修法入座时没有，出座时还是容易冒出来……总之，它随时随地找你麻烦，断除你的修法因缘，所以很可怕。

现在许多修行人，包括经堂里在座的道友，每个人都想成为好修行人，甚至认为自己的心比较堪能，对治烦恼没有问题。虽然你有这样的信心，但过一段时间，各种违缘出现时，你能不能还呆在佛教团体中

³ 上师仁波切 2004 年讲《前行》时说：以前有些上师对暂生缘的解释是“暂时、偶然产生”。但实际上，有些人的违缘并不一定是暂时出现，也可能是即生中比较漫长的时间里出现的。

也很难说，毕竟有些违缘不是像你想得那么简单，所以，我们要周密地观察自相续，依靠对治来遣除一切违缘。就像你有一个如意宝，为了防止被人抢走、偷走，始终都要时时保护。同样，我们这样的暇满人身，为避免遭受违缘的伤损，断了修行的善根，也要懂得下面所讲的道理，尽量采取种种防护措施，不要被那些违缘控制。

以前的修行人，完全了解哪些是违缘、哪些是顺缘，一直用正知正念守护根门，所以修法无论遇到什么障碍，始终不会被束缚，而能做到善始善终。我们今后也要如此，不但对违缘要学会分析，更要时时保持警惕。

无垢光尊者的智慧真的非常高深，道理上的点点滴滴开显得明明白白，只要是有心之人，肯定会关心这些问题。以后一旦遇到违缘，便会立即认识到，并想方设法遣除所有违品。其实暂生缘的对治方法，在《前行备忘录》中也有，希望大家抽时间看一下。

下面详细解释暂生缘八无暇：

1、五毒粗重：对怨敌恨之入骨、对亲友爱恋贪执等五毒烦恼十分粗重的人，虽然偶尔会生起修持正法的念头，但大多数时间都被强大的烦恼所控制，而不能修成正法。

烦恼深重之人，尽管位于修法的行列中，但也很难修行。比如说，有些人嗔心极重，一发脾气就无法控制，好几个人都拉不住，他面前放着什么锅、碗、茶杯，统统都会砸毁，窗户也挡不住他，跟恐怖分子没有差别。而有些人贪心炽盛，不论对亲友还是财物，

一生贪就没有羞耻心，诚如无著菩萨所形容的：“贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火。”此时，上师劝不住，佛法也对治不了，其结果难以收拾。

当然，他们心情好一点的时候，也会有想好好修行的念头，但因烦恼过于强盛，偶尔生起的修行念头，犹如半夜的闪电般转瞬即逝，大多数时间还是被烦恼所转，根本没有修行的自由。

个别发心人员也是这样。本来我对他期望很高，他心情比较好、烦恼平息时，信誓旦旦地说要如何如何发心，讲得特别好听。我也很相信：“可以可以，让你发心。”但他过段时间就不行了。当然，一次也就算了，谁都能原谅，可是他屡教不改，今天生嗔心，明天又生贪心……这样的话，自己的事情都解决不了，还发什么心哪？

不过，这种人也很可怜，毕竟他身不由己，或许是前世业力所致，或许是今生不能对治，总之，强大的烦恼让他的修行无法圆满成功。而有些人虽然工作效益低、发心能力不强，但相续中的烦恼不重，即使生嗔心，也不会大发雷霆，不像这种人，一生气就面目狰狞、怒发冲冠，别人一辈子都忘不了，不要说是人，魔众见了也会一逃而光、不敢接近。所以，一个人若烦恼粗重，不论自己修行、还是利益他众，都相当相当困难。

对治：贪心的对治法是修不净观，或如《宝鬘论》所说，用剖析无常和无我来对治；嗔心的对治法是修慈心，或以《入行论·安忍品》里的教言来观察；痴心的对治法，则是观修缘起法……不管怎么样，当这

些烦恼刚刚萌生时，要以正知正念及时对治，立即根除，以防毁坏自他一切善根。如云：“贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。”

只要能对治，纵然自己烦恼非常深重，依靠佛法的加持，也能完全变成另一个人。比如，有些人以前被贪心左右，在社会上臭名远扬，贪欲的生活一刹那也不能离开，但后来深入了解了佛教的殊胜道理，觉得所做的一切非常丑恶，从此改过迁善，归入正道。有些人嗔恨心相当严重，身上总别着几把长刀，每天找人打架，像奔公甲格西在家时一样，但后来入于佛门，修大慈大悲心，最后即使自身被人砍割，也不会生一瞬间的嗔恨。

当然，每个人的因缘不相同。有些人学佛很长时间，也不一定有什么感觉；有些人一修法就马上相应了，如同病入膏肓的患者一吃药，当下药到病除、立竿见影一样，烦恼依靠佛法立即能对治，他的变化别人也看得出来。所以，只要用心去对治，烦恼是可以遣除的。为什么呢？因为对治之道符合心的实相。

2、愚昧无知：毫无慧光、极其愚痴的人，虽然已经步入佛门，受了居士戒，甚至出了家，但对正法的句义丝毫不能领悟——听法不懂其句、思维不解其意、修行不悟实相，法与相续互相脱离，这种人没有闻思修行的缘分，无法品尝到佛法的美味。

有些人太愚痴了，不要说中观、大圆满等甚深法，即便是人身难得，听完也就忘了，对基本法义一无所知。这种人徒有人的形象，却没有修行佛法的能力，即生中难以与佛法结上殊胜之缘。当然这不能一概而

论，像周利槃陀，刚开始也很愚笨，但后来依靠殊胜的因缘，及凭着自己的信心，最终获得了开悟，这种情况也是有的。

对治：要对治愚昧无知，必须进行忏悔。有些人常抱怨自己太笨，什么都记不住，背了半天，一考试就忘了，其实这都是因为往昔的罪障深重。为此，自己一定要加以忏悔。同时，还要祈祷智慧本尊。八大菩萨每一位都有不同的加持，而文殊菩萨是开发智慧的圣尊，故当诚心诚意祈祷文殊菩萨，念诵他的名号和心咒，若能如此，生生世世必将不离智慧光明。所以，以前上师如意宝曾要求：凡是皈依他的信众，最少要念一亿遍文殊心咒。并保证说：“只要念了，有智慧的人，即生中智慧定会越来越增上；没有智慧的人，也将于未来生世变成智者。”

其实，愚者更需要求智慧，即生中若再不好好闻思、求知识，生生世世将难以摆脱愚痴的命运。有些人说：“反正我太笨了，听不听都一样，干脆不听课吧。”然而萨迦班智达说：“愚者因无智慧故，彼等不愿求学问，若善观察无智故，愚者更应勤求学。”按照他老人家的意思，正因为你“太笨了”，所以更要精进求学。

现在的人很颠倒，觉得自己没智慧，就不愿意去闻法。其实恰恰相反，你没有智慧的话，就更应该听法了。就如同有钱的人不急于赚钱，而没有钱的人才需要赚钱一样，愚者是因为前世没有求学，今生才变得愚不可及，为避免后世继续成为愚昧之人，今生再困难也要精勤地闻法。如云：“是因前世未求学，今

见终身成愚者，因恐后世成愚昧，今生再难亦勤闻。”因此，希望大家利用现在的机会，为来世创造好因缘，否则一旦错过了，到时后悔也来不及了。

3、被魔所持：有些魔知识宣扬前后世不存在、因果不存在等邪见倒行，不管他是什么形象，出家人也好、外道徒也罢，如果被他所摄受，自心将与佛陀的教法背道而驰，入于歧途而无法趋入解脱正道。

现在世间上鱼龙混杂、真伪难辨，许多佛教徒被魔知识左右，充满邪知邪见，纷纷对佛法退失信心。这些人却自认为了不起，觉得见解、修行很不错，但实际上与佛法的教义一点也不接近，别人劝也听不进去。

对治：要对治被魔所持，首先要观察所依止的上师具不具足法相，是魔知识还是善知识？如果是善知识，就要生起欢喜心，并以三喜来依止；如果是魔知识，最初就不能接近他，这是很关键的。

当然观察善知识，并非观察外在的神变神通等，而要观察他是否具足菩提心。倘若具足，就可以依止；若不具足，即使他讲的法再高妙，也不应该接近。对此，堪布阿琼等许多上师也持相同观点。华智仁波切在《窍诀金钥》中说：“不具菩提心窍诀，浊世多诩学密者，口头高法漫虚空，纵称善妙亦魔宗。”意即在末法浊世，很多人不具足菩提心，却自诩为密宗行人，甚至声称已开悟了，但就算他自我标榜的语言漫布虚空，别人对他再赞叹、再恭敬，然由于不具足菩提心，他的法跟魔法也没有差别。

当然，上师有没有菩提心，不具备他心通的人很

难以彻知，只能从他的行为中略知一二。假设他的所作所为一味地为自己、为自宗，这不一定很好，对其还要观察；假如他无时无刻不在利益众生，这样的善知识就可以依止。所以，断定魔知识、善知识的唯一方法，即是看有无菩提心。

4、懈怠懒惰：尽管渴望学修正法，但每天都懒洋洋的，丝毫不精进，这样懒惰的人明日复明日，对求学一拖再拖，绝不可能实现修法的心愿。

对于懈怠，有一本书里说，西方人和东方人截然不同：东方人的懒惰是每天晒太阳，或一直躺着、卧着，而西方人则是整日忙忙碌碌。但现在，东西方的懒惰几乎差不多了，都是城里人以忙忙碌碌而懈怠，山里人天天以睡懒觉而懈怠，皆不求善法。世间人懈怠还可以理解，但修行人如果很懈怠，对解脱确实有影响。

对治：要对治懈怠懒惰，必须忆念死亡无常。只要一观修无常，发现自己的时间不多了，又岂敢轻易懈怠？见别人啰啰唆唆聊些琐事，自己也会想：“啰唆这些干什么？还是修法重要。人生如此短暂，何必浪费时间呢？”所以，无常修得好的人，时间掌握得非常合理；而无常修得不好的人，自己时间也掌握不好，这从他的言行举止中看得出来。

5、恶业涌现⁴：罪障深重之人，恶业的大海波涛汹涌澎湃，即使兢兢业业地修法，可是自相续却生不

⁴ 这就是所谓的业力深重。业力深重和烦恼深重还是有差别：烦恼深重，指贪嗔痴粗大；业力深重，指往昔造业严重，即使今生中没有造重罪，前世也是在所难免。

起功德。他本人不知这是自己所造恶业的果报，反而对上师和正法心灰意冷、大失所望。

对治：学法一定要有恒心。像无著菩萨那样的圣者，在鸡足山修学时，六年、九年乃至十二年中，连一个好梦都没出现，最后万念俱灰地下山时，因生起悲心才见到弥勒菩萨。我们业力深重的凡夫人，更不用说了。一旦在修行过程中生病了、出违缘了，绝不能认为自己修不成，或对三宝起怨恨之心，而要知道：“正是佛法的殊胜加持，使我来世的恶报在今生成熟了。”诚如《金刚经》所云：“是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭。”⁵

所以，我们修行遇到大违缘、大障碍时，不要怨天尤人，应当想到这是在消业，务必对因果不虚生起坚信，进而对以往的恶业进行忏悔。只有这样，最终才能认识心的本性。千万不要像有些人那样，修了很长很长时间，但因业力深重，没有出现任何境界，就离开道场而断了法缘。

6、为他所转：有些人非常可怜，父母不让学佛，子女不让学佛，家属不让学佛，领导不让学佛，甚至佛堂也不能摆。（我们藏地不同，只要学佛法，家人会尽量支持，如果不支持，别人还会说他、笑他。所以，家人即使不情愿，为了面子，表面上还是会赞叹学佛。）这些身不由己被奴役之人，虽有修法的愿望，但由于受到他人控制，而得不到修法的机会。

对治：对被他所转、无有自由的人而言，必须要

⁵ 藏文的《金刚经》是：“行持波罗蜜多之菩萨，受到损恼或受极大损恼，此乃未来所受之苦业，于此世成熟。”

找一个良策，力求摆脱这种处境。汉地曾有位法师说：“只要想学佛，办法总是有的。”确实如此，只要有这颗心，平时可偷着学，实在不行，也可以离开那个环境。父母若天天控制你，到一定时候，你就跟他说清楚：“你们这样逼我，不要后悔啊！你们的恩德，我只有来世再报了。学佛并不是忘恩负义，我会好好地回向给你们。”个别出家人走投无路时，只有用这个方法，给家人默默地回向。许多经论中也说：实在不行的话，就只好离家出走了，去过自由自在的修行生活。

7、求乐救怖：有些人最初步入佛门，是为了今生的温饱，或者害怕灾难临头，这种人虽然学佛了，但由于对正法没有深信不移的定解，一旦旧习复苏、故态复萌，又会重操旧业，行持非法。

有些人出家是因为自己出违缘，暂时生起了出离心，但因为对佛法教义没有深入领会，后来遇到了以前的恋人，便毫不犹豫地破戒或舍戒，又回到了原来状态。这就是佛法没有融入心的表现。其实，佛法融入心非常重要，倘若没有感受到它的美味，你做再多形象上的善法，到了一定的时候，违缘一出现，你还是没办法面对。

对治：要对治求乐救怖，就应想尽一切办法生起出离心和菩提心。

8、伪装修法：贪求资具、名闻利养的人，虽在他人面前诈现威仪、道貌岸然，装腔作势地摆出一副修行人的模样，可是自心所追求的目标唯是今生今世的利益，而距解脱正道有千里之遥。

对治：要对治伪装修法，必须认识到谋求现世利益的过患，进而予以断除。

上述这八种人，无有修行正法的机会。

第二十三节课

思考题

1. 断缘心与暂生缘相比，哪个更可怕？请说明理由。为此，我们应当怎么做？
2. 什么是断缘心？断缘心八无暇包括哪些？你认为应该怎样对治？你有这些违缘吗？
3. 麦彭仁波切说：“孩提时随父母转，韶华时随朋友转，年迈时随子女转，愚者恒时无自由。”你对此偈颂有何体会？今后有什么打算？
4. 有些人自诩为大乘行人，口口声声看不起小乘的法。对此现象你如何看待？你平时是怎么做的？
5. 在听受密法、得受灌顶之前，首先必须要具备什么誓言？明白这一点，对你有哪些帮助？

暂生缘八无暇已讲完了，今天开始讲断缘心八无暇。

二、断缘心八无暇

作为修行人，一旦有了断缘心八无暇的任何一个，那就断了修行的因缘，三菩提的苗芽就会凋谢，以至于离开解脱种性，为此叫做“断缘”。从某种程度来讲，它比暂生缘更可怕，暂生缘只是偶尔影响修行，断缘心却能让你从此无法修行，从解脱道路上完全退失。所以，我们一定要观察，看自己有没有这些违缘，有的话，应立即依靠对治来断除，同时祈祷上

师三宝：以后千万不要遇到，一旦遇到了，也不要让它留存很长时间。

有些人极其可怜，虽然很想修法，自己也舍弃家庭而出了家，可是因为业力现前，或者烦恼非常深重，违缘出现时，自己没办法面对，最后又被卷入红尘俗世中。所以，学佛过程中，要经常祈祷上师三宝，这一点至关重要。因为上师三宝的威力和加持不可思议，人没办法解决的问题，上师三宝确实有力量。因此，无论你在哪个道场，行住坐卧都要不离上师三宝的光明，这是真正修行人的行为，大家一定要切记！

下面一一阐述断缘心八无暇：

1、为今束缚：被今世的财产受用、子女亲属等紧紧束缚，为了他们的利益精勤劳作而散乱度日，荒废光阴，没有时间去修法。即使偶尔有修法的念头，也很快被种种外境所转，不可能付诸于行动。

许多人从孩提一直到老年，根本没有修行的自由。诚如麦彭仁波切所言：“孩提时随父母转，韶华时随朋友转，年迈时随子女转，愚者恒时无自由。”我非常喜欢这个颂词。现在人的确是这样：孩童时，父母天天都管着，自己也耽著一些玩具，把假象执著为实有，没有修法的空闲；年轻时，始终被亲眷好友捆绑着，修行的时间一刹那也难以空出来；老年时，只有随着子女转，对他们言听计从，更没机会去修法。总之，自己一辈子都在他人控制下，没有修行的真实机缘。所以，前辈的高僧大德舍弃今生，将这一切全部抛之脑后，原因是什么呢？就是他们深深地认识到：今生若一直被这些所转，自己的修行绝对无法成

就。

现在大城市里的人，尤其对感情、美色特别执著，以至于带来的损害层出不穷，更不要说能去如理修行了。唐代诗人温庭筠说过：“王孙莫学多情客，自古多情损少年。”然而很多人不明白这个道理，有时看到他们的荒唐之举，大悲心不禁油然而生：“这些人对无实的虚假幻象，竟然耽著得如是强烈，实在可怜！”

若对今世的一切贪执不舍，这个人肯定没有时间修行，甚至还会为了微薄利益而丧命。正所谓“人为财死、鸟为食亡”，有些人为了蝇头小利，不惜与人勾心斗角、大打出手；鸟儿为了一个小虫尸体，也会互相啄得头破血流、你死我活。在我们眼里，这些众生所追求的，实在是利益微薄、不值一提。可是也没办法，“旁观者清，当局者迷”，他们由于执实不悟，只能沉溺在痛苦的漩涡中无力自拔。

对治：我们作为修行人，首先要观察自己有没有看破今世。《开启修心门扉》为主的修心窍诀中，都强调第一要看破今世，原因就是：如果对今生的一切能看破，无论居士还是出家人，修行必定会成功；反之，假如对现世的名利十分耽著，即使你表面上修行特别好，也不一定有很大收获。因此，每个修行人务必要了解轮回的过患，真正生起出离心。

2、人格恶劣：性情恶劣之人，连芝麻许的善良人格也不具备，言行举止没有丝毫可信度，所作所为始终不会有长进。这种人从头到脚没一点好的，就像人们所说：头顶长疮，脚底流脓——坏透了！

学佛先要做好人，在好人的基础上，才能变成好修行人。如果人品下劣、恶行昭著，却妄图在佛教中做出一番大事业，这是不现实的。一个人倘若修行好，则一定是好人，因为佛法融入内心之后，与坏人会有很大差别。反过来说，假如坏人的行为一点都不舍弃，那他会不会变成大成就者呢？恐怕很困难的。

古大德在教典中也说：“弟子学识诚可改，秉性下劣实难移。”弟子没有智慧、比较愚笨，倒不要紧，在老师的督促下，只要他肯学，慢慢也会变成智者。但如果他人格特别下劣，那就无药可救了，一两天中你对他教育，可能稍微好一点，但“江山易改，本性难移”，过段时间他又会故态复萌。

以前，博朵瓦格西对前来依止的人，首先要观察他人格如何：人格不好的，就算智慧出类拔萃，他也不会接纳；如果人格很不错，但智慧有点欠缺，他还是会摄受的。我们上师如意宝的很多教言，比如《胜利道歌》、《教诲甘露明点》等中，也经常提到人格的重要性。我们平时跟众人接触的过程中，确实对法王和古大德的这些教言深信不疑。正如《格言宝藏论》所言：“劣者无论再改造，性情不会变贤善，煤炭无论再改造，其色无法变雪白。”人格低劣之人，即便遇到佛陀般具有德相、有无限大悲和智慧的善知识，也难以获得上师一点一滴的意传加持，反而会与正法背道而驰。所以，这种人没有修行的机会，可称之为转生于无暇处。

对治：要想对治人格恶劣，有些大德在教言中说，有一定的困难。不过，极个别人由于善根、种姓比较

不错，刚开始时虽然为人很坏，但后来依靠上师的教言和道友的劝导，也能变成善良之人，这种现象偶尔会有。

因此，我们要好好观察，看自己究竟是不是个好人。凡夫人都有这样的毛病：每个人相信自己是好人，就算是最坏的人，也认为自己很了不起。其实假如人人都觉得你很坏，你可能真的是坏人；但若大多数人觉得你不错，那也许只是有些人看不惯你的行为而已。总之，大家不要对自己太相信了，不要认为“在这个世间上，我跟文殊菩萨没有差别，只不过个别人嫉妒我罢了，实际上我是个大好人”，也不能这么想。每个人在所难免都有毛病，故于求法过程中，在上师和道友面前，一定要改正自己的过失。智者常会观察自己的不足，而愚者只看别人的缺点，所以要想真正变成修行人，必须要有完善的人格，摄受弟子时如是，自己修行时亦如是。

3、无出离心：对于地狱、饿鬼、旁生三恶趣的剧烈痛苦，或者人间的生老病死、天人的死堕、非天的战争之苦，或者生存于世所饱受的种种身心痛苦，如果生不起一丝一毫的畏惧感，还觉得这个世界多么美好幸福，那根本无法产生作为趋入佛法之因的出离心。

我原来也讲过吧，美国一个道友曾给我打电话说：“我们这里特别快乐！美国旧金山多么美丽，波士顿如何如何壮观……”当时我就开玩笑：“你不要天天贪著这些啊，不然，你一刹那的出离心也生不起来。”

的确，现在有些人身体没有病，地位、事业、家庭各方面不错时，觉得这个世间还是很美好，却不知一切有为法皆为痛苦的道理。这些人看三界轮回不像火宅，反而像天堂，由于缺少出离心，根本没有趋入佛法的机会。尤其是缺乏因果观念的人，一讲起地狱、饿鬼、旁生的痛苦，内心一点感觉都没有，就像无垢光尊者所批评的，这种人的心真如铁球，或像石头一样没有心⁶，已经断了解脱的因缘。

假如没有出离心，我们是否会生起更高的境界呢？这很难说。有些人声称：“出离心是小乘法，我修的是大乘密法，绝不用靠下乘的出离心。”这也有点言过其实了。为什么呢？因为没有基础的话，你的高楼大厦不会很稳固。佛陀在《地藏十轮经》里也说：“无力饮池河，讵能吞大海？不习二乘法，何能学大乘？”意思就是，若没有能力饮用池水、河水，又岂能吞下整个大海？同样，假如不修习小乘法，又岂能学习大乘法呢？

现在很多人看不起小乘的出离心、比丘戒、居士戒，一提起这些就头痛，不愿意听，自认为是大瑜伽士，安住于自然本智中，什么都不执著。但这些人就像电影里的坏人一样，对善法不执著，对恶法却执著得很，由于自己还要干坏事，因而对法律一概排斥。其实这是不合理的，以别解脱戒或出离心为基础，真的很重要。修行人也应该观察自己，看愿不愿意从轮回中脱离出来，若连这种心都没有，那你学法的方向

⁶ 无垢光尊者在《大圆满心性休息》中云：“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。”

并没有搞定。

不过，现在大城市里的人，耽著今生的比比皆是，不说无上密法和大圆满的境界，甚至一讲起出离心，许多人也不能接受。所以，凡夫人最好不要高谈阔论、自以为是，平时听到简单的教言若都接受不了，那么更高的见修行果，对你来说更会遥之千里。

华智仁波切的每一句话，希望大家务必要记住。那天学院个别人已发愿背诵《大圆满前行引导文》，希望你们一定要善始善终，如果真能背下来，我敢保证你会变成很好的修行人。其实能背诵这个的话，里面所有教言都记得住；如果不能背，光是在书上走马观花、囫圇吞枣，其中很深的教言无法深入体会。我经常想：“这每一句所讲的，要是能永远记在心里多好啊！”二十年前我刚听这部法时，就这样认为，现在仍有这种感觉，这里面的金刚语，跟世间的任何语言都不相同。

前不久我看了一本书，是个很有学问的人写的，里面说每天至少要看十分钟的书，让自己的智慧充充电，否则，你的思想会停滞不前。既然世间人都这么认为，希望大家也对出世间这么好的法——《大圆满前行》，每天能看一点、记一点，这样久而久之、长期下来，脑海中就会有非常深的印象。所谓修行，并不是一步登天，而需要长期的熏习，这一点，从那些修行非常成功的老修行人身上，也可以看得出来。

4、无有正信：如果对佛陀的教法、证法，还有给我们传讲真实不虚教言的上师，连一丝一毫的信心都没有——比如说，《大圆满前行》的法本来，你

觉得跟一张报纸没什么两样；给你传讲最甚深法要的上师来了，你就随便应付一下：“噢，您来了，要不要吃点东西？好，拜拜！”那显然已封闭了佛法的入门，这样一来，也就不能踏上解脱正道。

在修行的过程中，信心和智慧相当重要。若没有智慧，不可能通达一切万法的实相；若没有信心，则无法趋入这样的法门。正如龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中所言：“具信故依法，具慧故知真，此二主为慧，前行即信心。”有了信心以后，我们才会希求佛法；有了智慧以后，才能通达人无我、法无我，或是佛教中四法印的道理等。而在智慧和信心这二者中，智慧是占主要地位的，因为依此可通达万法世俗谛和胜义谛的真相。但要入于这样的境界，必须依靠信心来推动，就像《宝性论》中所说，殊胜的胜义空性也要依靠信心方可证悟⁷。如果你点滴信心也没有，绝不可能入于佛法之门；假如你信心很不错，像有些老修行人、老居士一样，那即使不具足通达万法的智慧，也永远不会在佛法的光明中退转。

一个人若对上师有信心，五年前在上师身边，十年后还会在上师身边，纵然有时受赞叹、有时挨批评，经历了各种风风雨雨，但怎么样都能挺过去。假如你没有信心的话，今天上师说你的饭做得不好——“哼，不好？那你就找个做得好的人吧！”马上背着包就走了。其实，依止上师也好、为众生发心也好，心眼不要太小了，稍微说一点点，立即就离开，这样不是很

⁷ 《宝性论》云：“自生诸佛之胜义，唯是依信所证悟。”

好。我们所住的娑婆世界，又名具诤世界，在这个世界中充满各种争论、你争我夺，不比极乐世界每天都是散鲜花赞扬，故要学会修安忍。有些人忍耐力特别弱，别人稍稍说一点，从此再也不理他了，更有甚者，再也不去那个道场了。有些发心人员也如此，别人说他这样做不好，他马上甩手不干了，把工作交待一下就离开。这种人真的很可怜！

要知道，发心或修行十分圆满的人，肯定会遇到很多很多违缘、障碍，最后之所以他能成功，就是因为忍得下来。像法王如意宝，不管是摄受弟子、建立道场、弘法利生，都曾遇到很多人不理解，甚至无端诽谤、说种种过失，但上师只要觉得自己的原则和方向没有错，就不在乎这些。所以，大家今后学习也好、弘扬佛法也罢，有坚强的忍耐心非常非常重要，这也是信心的一种标志。看过《中观宝鬘论释》的人都知道，里面讲了智慧的标志和信心的标志，其中，不会离开法、不会离开上师，就是具足信心的标志。

因此，有信心的人最好不要离开上师，也不要离开法。倘若你今天学这个，明天信心就退了，把法本寄回去，又跑到另一个道场去，如此反反复复、来来去去，终将一无所获，没有多大意义，故还是要长期依止，一门深入。所谓一门深入，并不是只看一部《阿弥陀经》，此外什么都不能看，而是对所依止的法门和宗派不要换来换去。不然的话，你依止一位上师，他的仪轨好不容易学下来了，结果又看见更胖一点的上师——“这个上师多庄严、多可爱啊！我闭着眼睛，对他都有无比的信心。今天一定要在他面前，五体投

地皈依、祈祷，他是我永远的怙主！”可一两年以后，这个怙主又变了，这样不好。

5、喜爱恶行：喜爱不如法恶行之人，身口意三门桀骜不驯、刚强难化，远离闻思修行、恭敬供养三宝等一切功德，拒正法于千里之外。

有些人可能是前世的业力吧，对善法没有多大兴趣，对恶法却兴致勃勃、极有信心，这种习气很难对治。阿琼堪布在《前行备忘录》中也说：“喜爱恶行，无以对治。”这种人真的很恶劣，对行持佛法一点兴趣都没有，整天在社会上造恶业，做些不如法的行为，如上网、打麻将、喝酒、抽烟、杀生，甚至吸毒等等。《格言宝藏论》专门有一个“恶行品”，就讲了很多恶劣的行为。

喜爱恶行的有些人，也跟自己的业力有关，今生中怎样也无法调柔。如云：“恶人住林亦粗暴，正士住城亦温顺。”恶人住在寂静的山林也会显得异常粗暴，口口声声说要闭关，跟谁都不接触，可是一接触人，就差点把人家吃掉，哪怕在寂静地方住一万年，性格也没办法变得调柔。而正士即使住在喧嚣的城市里，仍然是温雅又善良，如同骏马一样，纵然身处闹市也非常温顺。

很多恶人好像没有善根一样，所有的罪业、恶行方面，他有能力、有兴趣、有欢喜心，而善法方面，一点希求都没有。按弥勒菩萨《经庄严论》的观点，这种人就是断绝解脱缘分者，如颂云：“一向行恶行，普断诸白法，无有解脱分，善少亦无因。”一心想造恶、喜欢恶行的人，完全断绝了一切善法，从而没有

解脱的缘分，善法方面一点因缘都没有。但后来麦彭仁波切解释时说：所谓“一点因缘都没有”，只是低劣加否定而已，说明此人距离解脱极其遥远，并不是他永远不能解脱，否则就有不具如来藏的过失了。

对治：喜欢造恶业、喜爱恶事的人，哪怕来多少佛陀或者善知识，也很难以救度。对于这种人，有没有方法对治呢？阿琼堪布说“无以对治”。我也想不出好办法来，因为跟这些人怎么讲，他也当成耳边风，觉得自己喜欢的是最好的，所以善知识说了也没用，法本看了也生不起兴趣，这种人还是很难调伏的。一旦我们转生成这样，对佛法肯定无力希求，故也是一种无暇处。

6、心离正法：（刚才是从喜爱恶法的角度讲的，此处是从对善法没兴趣的侧面讲。）对不具备善法功德与正法光明的人来说，就像在狗面前放青草或牦牛面前放骨头一样，对闻思修、放生、听经等正法毫无兴趣，一听上师讲这些就兴趣索然，结果自相续也不会生起功德。

当然，不信佛教的人，我们暂时不谈。而信佛教的人当中，有些得到一个法本，就非常欢喜，好像获得如意宝一样，但有些人得到法本时，从表情上也看得出来，他一点感觉都没有，“没事，就放那儿吧！”这种人即使活了一百年，恐怕也生不起什么功德。《法句经》云：“若人寿百岁，邪伪无有智，不如生一日，一心学正智。”意思是说，有些人活了一百岁，但邪见伪装的不如法行为，不可能产生真实的智慧，倒不如只活一天，一心接受真正的智慧。

有些人活的时间很长，可是每天浑浑噩噩，一辈子没有什么实义，这在当今社会上数不胜数。有时候看这些人，一生只是吃饭、睡觉、与人交往，在轮回中生了又死、死了又生，一直不断地流转，自己却不知寻求解脱，真的很悲哀。如果我们跟他们一模一样，这叫做心离正法，没有修行的机会，即使你修了，也不会产生任何功德，因为一切功德和境界皆依信心、恭敬心而来，这一点很重要。比如说，你今天求密法，若觉得密法是诸佛菩萨宣说的微妙精华，自己有缘听闻极为难得，有这样一分恭敬心，那么依靠传承上师的加持，你的相续定会有所改变；如果只把它看做一般的教言，则什么利益也得不到。不要说正法，连世间参加培训班也是如此，若对老师所讲的知识一点兴趣都没有，恐怕你只是混时间而已，根本得不到任何收获。

对治：大家首先要观察自心，如果对法信心不大，一定要想方设法对诸佛菩萨和上师的功德产生兴趣；假如实在生不起兴趣，也要对法产生“这很了不起”的感觉。昨前天有个居士说：“我现在对密法生不起信心，怎么办呢？”我说：“《圣行集萃》⁸中有《密宗大成就者奇传》，还有德钦朗巴的《莲师刹土云游记》，你去看一下。”结果有几个人看了以后说：“哎，真是很了不起啊！这些上师简直不可思议！”我告诉他：“如果你对密宗和密宗大德，不是假装的，而是真正产生‘这很了不起’的一颗心，这就是具足信心

⁸ 《圣行集萃》：即《显密宝库 18》。

的标志。然后慢慢地，你的境界便会出现。”

现在有些人对佛法的功德生不起信心，若能多翻阅上师们的传记、多了解前辈大德的行为，就会逐渐产生仰慕之情，这个时候你的想法，跟原来的想法是不相同的。否则，你天天看电视、看报纸，脑子里装满世间乱七八糟的知识，这对今生来世没有任何意义。

7、毁坏律仪：倘若进入小乘后失坏了别解脱戒，或者趋入大乘后退失菩提心，失毁了菩萨律仪，那么只会堕入恶趣而别无出路，脱离不了无暇之处。

破戒之人今生来世都痛苦，且对将来获得佛果有障碍。如《沙弥五十颂》云：“破戒则痛苦，亦障获佛果。”所以，守一分以上的戒律极为切要。受了戒以后，应当尽心尽力地护持，假如没有护持好，自相续很容易与恶法相应。

作为凡夫人，一般不愿意被束缚，没有束缚就觉得很快乐，但这并不能成为功德的所依。《心地观经》中也说：“入佛法海，信为根本；渡生死河，戒为船筏。”如果没有守别解脱戒和菩萨戒，那么显宗共同乘的功德无法获得；如果共同乘的功德所依都没有，更上一层楼的密法超胜境界，对你来讲更是遥不可及。所以，一个人若毁坏了别解脱戒和菩萨戒，自己又没有好好忏悔、重新恢复，则也属于无暇之处。

对治：《前行备忘录》中说，倘若破了戒律，一定要如理加以忏悔。一开始受戒就没有失坏过的人，是树立佛陀法幢者，又是摧毁魔幢者；即使失毁了戒律、但能如理忏悔的人，也是树立法幢者、摧毁魔幢

者。

在这个世间上，有些高僧大德、护法居士，不管是别解脱戒、菩萨戒，一直没有毁坏过，这种人就像莲花般出淤泥而不染，非常清净，来世会直接前往清净刹土。而有些人由于种种原因，戒律有所损坏，但自己有惭愧心、后悔心，后于相关所依面前又再次受戒，这也属于具戒者。否则，戒律毁坏若一直没有恢复，就不可能有真实的修行机会。

8、失毁誓言：（这是讲密乘戒。）自己接受密乘灌顶之后，就有守护誓言的要求。一旦进入了密乘，对自己有三法恩⁹的金刚上师，及同行道友为对境，而破了三昧耶戒，那么不仅会自食恶果，而且也将殃及他众，当然也就断绝了成就的缘分。

密宗的誓言有千千万万，有些教言里说，把石头、土粉等执为自相实有也是破誓言。但有些上师认为，不执著的凡夫人是没有的，如果是这样，那凡夫人中不会有清净誓言者。所以，法王如意宝为主的很多上师说，从不严格的角度来讲，对事物的实有执著不算破誓言。然而，你若对密宗金刚上师有严重矛盾，后来一直没有忏悔，或与金刚道友之间互相抵触，把他当成不共戴天的怨敌来对待，这就叫做破誓言。

这个一定要注意！虽然密宗有无数的誓言，包括身口意的誓言，还有二十七种誓言、十四种誓言等不计其数，但是法王如意宝每次灌顶、传密法时都强调，倘若金刚道友之间发生口角，或者不说话，按理来讲，

⁹ 三法恩：赐予密法、灌顶、窍诀。

没过夜之前必须忏悔；如果没有做到这样，平时若有互相不说话的情况，则不能进入密宗的坛城，或者共同闻受密法。

最近我在学院中，也准备给大家讲《大圆满愿文》，在这个过程中，希望道友们应该注意：假如有人互相不说话，情况非常严重的话，最好在这之前忏悔，于法师或其他人面前，彼此把事情说清楚；倘若没有这样，这两个人绝对不能进入密宗的坛城和场合中，对此我今天再次重申。因为这两天就要传法了，人多的话，会不会有这种情况也不好说。虽然在我心目中，我们这里的金刚道友和睦相处，应该不会有这种现象，不过有时候也很难讲。希望我这次传密法，最好不要有；一旦真的有，后来被发现的话，要么我停止传法，要么你当场离开，肯定会这样的。

当然，你跟其他人有没有严重矛盾，这一点也没必要问别人，自己应该最清楚。如果有，你应亲自找他一下：“我们俩是不是不说话？我看见你的时候，你好像经常绕着我走。那天我上来时，你正好下来，一见到我，就从那边过去了，你是不是对我有意见？假如有意见，这几天我俩说话好不好？传完法以后，我们再看看，否则可能听不到法了。（众笑）”的确，上师如意宝一再讲过，尤其对上师和道友有矛盾的，绝对不能听密法，历来都是如此，这个大家一定要记住！

上述这八种无暇远离妙法，也称为“解脱灯灭”，一旦具足这些违缘，解脱就没有希望了。所以，作为有正知正见的修行人，务必要仔细观察，千万不要让

这些邪行与自相续并存。若能如此，行住卧一切行为都会快乐，不仅今生快乐，乃至生生世世都不会有任何隐患。如佛经中云：“勿随邪业，行住卧安，世世无患。”《法华经》亦云：“长夜安隐，多所饶益。”因此，修行好的人，包括他的面容、语言等，都没有什么忧愁，而修行不好的人，始终会有焦虑、痛苦、悲哀、伤心。所以，大家要想尽办法令佛陀的教诲甘露与自心完全相应，这样一来，才会过着快乐悠闲、非常有意义的生活。

第二十四节课

思考题

1. 判断一个人修行好坏的标准是什么？请说明理由。
2. 怎样做才不会草率进入形象上的修法？假如你周围有人注重表面上的修法，你会如何引导他走出误区？
3. 在修行过程中，什么才是真正的魔障？你对此有哪些认识？
4. 为什么说暇满中只要有一种不齐全，就不具备真正修法的缘分？请用比喻加以分析。

这次讲《前行引导文》，讲得比较广，时间上会很长，内容上，我也尽量增加一些自己所了解的，对你们修行有利益、有帮助的教言。所以大家一定要把《前行》放在重要位置来学，更重要的是，必须要实地修行。尤其在今年的学习中，务必要对共同加行部分生起定解。

以前在藏地或汉地，虽然《前行》有人讲，也有人学，但真正带着实修的，却比较罕见。因此，经过长时间考虑之后，我决定花一定的时间带大家修行。否则，光是口头上会说，而没有将每一句贯彻到相续中去，想要调伏烦恼相当困难。所以趁这个机会，我再三要求有机缘、有时间的道友，以闭关方式好好地修，尤其是对人身难得、寿命无常、轮回过患、因果

不虚这四加行，一定要打下非常稳固的基础。当然，这个基础能否打好，关键也要靠自己，而不是用一种制度约束你，用强迫的手段逼你——这样或许有点作用，但最重要的，还是你能自觉修行。

倘若没有打好前行基础，表面上修任何法，暂时可能有一些验相、些许成就，但在今生来世的重大问题上，由于你相续与四加行不相应，故很难得到真实利益。这一点是可以肯定的。毕竟我们学佛那么长时间了，就我个人而言，虽说不是真正的修行人、大成就者，但对佛教经论、尤其是宁玛巴教法，算是比较了解的，有时候也观过心。通过长期的经验和观察，我切实体会到，若没有真正了解前行法，长时间串习每一个道理，修行不可能圆满成功。如果离开了前行，你依止多少上师、看过多少法本、学了多少宗派，也只是在自相续种下善根而已，要断除轮回之根非常困难。

所以，这次有了修行因缘，大家千万不要放过。你暂时不关注其他法也可以，但一定要把自己的心放在人身难得、寿命无常等修法上。前段时间，我在二十几堂课中，附带讲了《大圆满心性休息三处三善引导文》的实修法。如今人身难得虽已观完，但我要求再继续观修两三个月，此外磕大头也在进行着。今年和明年中，我的原则是：专门给大家空出时间，让金刚降魔洲和菩提学会的道友们，把主要精力放在修行上，同时也要不间断闻思。

人身难得，转瞬即逝，希望大家用这两年的时间，对共同加行真正有所体会。假如只是停留在口头上、

书面上，不要说知识分子，即便是三四年级的孩子，一看内容也讲得出来。东北那一带就有许多学佛的小学生，《大圆满前行》可以随便讲，比我讲得好多了。不过我相信，他们修行肯定不如我。尽管我修得很差，但至少一直在修，而他们只是口头会说人身难得、八无暇是哪些，与内心却没有一一对照，看自己到底具不具足——不具足，要想尽办法使它具足；具足了，则要观察它是暂时具足，还是有生之年不会离开。这些不共的观修方法，有修行经验的人才会有。

因此，我近期要求你们，包括为僧众、为众生发心的道友在内，每天早上要观修人身难得。这一点并不困难，只要对佛法生起了定解，就不会喜欢睡懒觉，也不会忙于其他琐事。你过去之所以贪执那些，就是没有对来世存在、人身难得生起坚定的信念，所以总找各种理由不学佛，即使学了，也只是敷衍了事。这是值得羞愧的。我就认识一些居士，天天用“忙”为借口，把学习佛法推掉，既然他们没有学，修行更不用说了。

现在全世界学佛的本来就少，即使学了佛，大多数也是流于表面形式，真正依次第修行的屈指可数。很多人一开始就高攀大法，平时谈论的也是：“你得过上师心滴灌顶没有？得过大威德灌顶没有？……”在他们心目中，获得大灌顶就意味着即生成就，可马上飞往清净刹土，今天去极乐世界，明天去红色铜山，这样飞来飞去，非常快乐自在，却根本不想从基础修起，不知道前行法才是最重要、最根本的。

不久前，我给大家传了“项袋金刚橛”，很多人

的信心倒不错：当天，学院里的金刚橛卖完了；第二天，色达县的金刚橛卖完了；那时正好放假，据说成都武侯祠、北京等地流通处的金刚橛，也被统统请光了。甚至有些出家人，像康巴汉子别着藏刀一样，把长长的金刚橛别在腰间——这说明你们在这方面很耽执。尽管金刚橛的功德不可思议，但有些人真的很可怜，什么是金刚橛都不知道，如何修生起次第、圆满次第也不明白，只是觉得这个好看，用它可以降魔，凡对自己制造违缘的，就穿破他的肚子——是不是这样想的？我没有他心通，具体也不清楚。

遗憾的是，没听说谁对《大圆满前行》有这么重视，觉得这是一生中最重要的法本，出门时也随身携带，有时间就翻一翻。这样的人恐怕没有，不信可以举手看看。所以你们对前行的重视程度不够，跟我们学佛完全不同：你们是利根者，从果往下来；而我们是钝根者，最初遇到《大圆满前行》，就从人身难得开始修，让这些境界一点一滴生起来。但事实证明，由于有了前行的基础，至今二十多年过去了，我们还是呆在学院中，而当年和我们共同出家的，因为喜欢高攀大法，最后修行一败涂地。

所以，大家应当把握好这次机会。我自己虽然修得不好，但还是决定亲自带你们，安排的时间也相当长。在这么长的时间里，希望每个人对共同加行打下稳固的基础。人身真的很难得，在这么短的一生中，有多少机会修这个法？恐怕并不多。也许在你们这辈子中，广修前行是第一次，也是最后一次。而我带你们修，也是如此。

在修的过程中，大家要真正生起一种觉受，明白人身确实难得，这不是假装的，要从心坎深处有感而发。若能产生这种感觉，看到芸芸众生不学佛时，就会觉得他们很可怜，自己也会利用这个人身精进修行，不会让它白白空耗——这就是我的目标。我自己是低劣的凡夫人，不敢承诺你们修了前行后，几百人会当下开悟，马上成为一地菩萨。再说末法时代，果期早已经过了，也不可能如此。但只要每个人打下扎实的基础，修行在有生之年就不会变来变去、退来退去，这对生生世世也是极殊胜的缘起。

在汉地，我有时跟学佛多年的居士、出家人交谈，往往听不到对来世的关心，听到的只是今生利益，或者神通神变，甚至一讲到政治，他们许多术语就自然流露出来，而提到佛法，尤其是甚深因果，基本上都不说话了。这种现象不太可取。因此要知道，我们学习佛法，为的是把佛法融入内心，而这一点，也正是历代上师传承佛法的目的所在。

下面开始讲课。《前行》每天讲得不一定多，讲的过程中，我经常在中间顺便发挥，可能有内容不通顺的，也有次第不连贯的，但华智仁波切的《前行》具有相当殊胜的加持，希望你们常常带在身边。如果说学习《入菩萨行论》，让我们从总体上对大乘有所认识，明白了发菩提心的功德和利益，那么学习这部《大圆满前行》，将会令我们在对治烦恼、断除我执方面，更具有实修性窍诀。同时，依靠传承上师的无形加持，因缘聚合之时，我们相续中必定会生起慈悲、

智慧等一些暖相。

接下来继续讲：

如果没有善加观察无垢光尊者讲的十六种无暇，那么在当今乌烟瘴气的五浊恶世，众生的见解、行为日趋低劣，表面上看很多人暇满无不齐全，也持有出家人或居士的外相，然而，包括高高座上的大法王、精美伞盖下的大上师、久居深山的苦行者、云游四海的舍事者等自我感觉良好的人在内，一旦落入了这些无暇的控制中，即使矫揉造作地修法，也终究不能迈入正道。

这一段非常的重要！倘若没有好好观察，许多修行人会自欺欺人。他们自认为不一般——不是一般的居士，不是一般的出家人，而是高高在上的大上师、大法王、大活佛、大成就者，一生处于众人的恭敬、赞扬、鲜花和掌声中，被视为真正的善知识。可是，假如自相续被十六种无暇所束缚：要么愚昧无知，要么五毒粗重，要么失坏律仪、毁坏三昧耶戒……那不要说度化众生，他自己都没有步入正法之门。

现在汉地有些居士对我非常恭敬，但我时时观察自己，很清楚自己到底是什么样的人，所以，那些人很可怜，我也很可怜。类似的事情肯定还有许许多多，只不过自己没发现而已。例如，我们住在僧团中，戒律却不清净；坐在法座上，对僧众的事情安排不好……在这种情况下，来世势必只有一条路，就是堕入恶趣，也许是地狱，也许是饿鬼、旁生。

其实，修行人堕落的现象非常多。《五台山志》中就有一则真实的故事：在唐朝，五台山有位叫法爱

的和尚，他做监寺二十年，私下以僧众的财产买了一大片地，留给弟子明慧。法爱死后，生在明慧家做牛，力大能独耕。三十年后，牛老了，庄头准备卖掉它。当晚明慧做梦，梦到去世的师父哭着说：“我用常住僧物为你置办田地，现在堕落为牛，既老又瘦。愿你剥我皮做鼓，再把我的名字写于鼓上，凡有礼拜念诵，当击这面鼓，我的苦才有解脱之日。不然，这块地变成沧海，也未必能脱免。”

第二天，那头牛自己撞死了。明慧非常害怕，马上集聚僧众，把事情具体向大众说了。并按梦中嘱咐，把牛皮剥下做鼓，再把师父名字写在上面，而且变卖田地，将所得钱财供养僧众。后来，这面鼓被送到五台山文殊殿，叫“人皮鼓”。可以想象，法爱在生前肯定受人尊重，可死后为何堕落为牛呢？就是因为他没有人身难得、业因果等观念，以致肆无忌惮地做了很多恶事。

《高僧传》中还有个故事说：拾得¹⁰曾在国清寺放牛。一天，寺院的僧众在做布萨¹¹，拾得赶牛到堂前，站在门口拍手大笑，扰乱戒堂，被一位和尚杖逐出去。

拾得说：“我从今以后，再也不放牛了！”

有个和尚问：“你不放牛，要做什么？一个人总

¹⁰ 拾得：普贤菩萨化身，小时候被丰干禅师（阿弥陀佛化身）捡回国清寺，故取名“拾得”。

¹¹ 布萨：同住之比丘每半月集会一处，请精熟律法之比丘说波罗提木叉戒本，以反省过去半月内之行为是否合乎戒本，若有犯戒者，则于众前忏悔，使比丘均能长住于净戒中，长养善法，增长功德。又在家信徒于六斋日受持八斋戒，亦称布萨，谓能增长善法。

不能只吃饭而不做事。”

拾得说：“是啊。这些牛，就是只吃饭而不做事的人转世来的，它们前世都是本寺大德和执事。”

众人都不相信。于是拾得当着他们的面，一一吆喝那些牛：“弘靖律师站出来！”一头白牛作声而至。又叫：“典座光超站出来！”一头黑牛应声而出……僧众见此都惊骇不已。

拾得指着这些牛，说偈道：“前生不持戒，人面而畜心，汝今遭此咎，怨恨于何人？”僧众听后胆战心惊，方意识到因果确实不虚，从而改往修来。

也许有人怀疑：“修行人是否很容易堕落，而一般世间人则不会呢？”并非如此。其实一般世间人更危险，因为没有修行机会，造的恶业更是可怕。

要知道，如果没有生起人身难得之心，就会牵扯到后面的修行，乃至延误生生世世的重大问题。所以，我们首先慢慢去观察很重要，对前面讲的十八种暇满，应像小学生做作业那样一一分析，看这个具不具足、那个具不具足……这就是所谓的修行。有些人这样修时，好像感觉不到什么，这说明你没有专心。假如你将每个道理与自相续逐一对应，必定会对佛法产生信心。所谓的修行，并不是闭着眼睛，非要看到有面有相的本尊，刚才讲的就是真正的修行。

有些人对共同加行的修行能力特别差，前段时间修是修了，但没有什么感受，这说明你的修行只是表面形式，今后很容易变质、甚至退失。因此，大家绝不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法，必须要仔仔细细观察，看自己到底具不具足三十四种

(18+16=34) 暇满的自性。

我们这里有些道友，出家时特别迫不及待，本来按规定要观察四个月，但他过了两三天后，就一直在催：“我可不可以现在出家啊？我实在是忍不住了，您能不能早一点给我剃了？”结果还不到两三个月，他就剃了头发，然后特别高兴：“谢谢您，好舒服啊！我现在没头发了，可爱吗？”他觉得没有头发就是出家的标志，却不知内心中真正生起定解，才是最关键的。有些地方还非常重视办皈依证、取法名、做仪式，虽然这些外在形式也需要，但最根本的，是要先好好观察，看自己是否具足十八种暇满，及无垢光尊者所讲的远离十六种无暇。

因此，希望大城市里的人，通过这次学习要真正认识到，自己有些修行不过是形象而已，法并没有融入于心。其实，法融入于心的感觉，与只追求表面形式完全不同，这一点从很多大德身上也看得出来。他们一旦生起人身难得的理念，无论是说话、做事、言谈举止、日常威仪，对后世的修法相当重视，根本不会忙于世间琐事，也不可能爱看电视、电影、动画片，对他们而言，这些散乱的形象完全是骗人的，没有什么实在意义。

当然，末法时代，具足上述暇满相当困难，如果一个人真正具足了，实在是值得高兴的事。可是大家扪心自问，你自己观察过没有？假如以前没有观察，从今天起，务必要将这些与自己一一对照。这不是口头上说说，也不是我自己从来不观察，只是一味地要求你们，像无垢光尊者在《三十忠告论》中所云：“呜

呼虽知无修自欺自。”而是遇到这个法门之后，一直到现在我经常观修。否则，只说而不做的话，方向就已经搞错了，修行很难出现奇迹。倘若具足了这些暇满，我们一方面要值得欢喜，同时应当诚心诚意地想：“如今获得了如此难得的暇满人身，我一定不能白白空耗，必须要尽心尽力地修持正法。”

这个人身的确非常难得，从因方面来说，需要守持清净戒律、具足清净信心，如《中观宝鬘论》云：“由信离无暇，依戒生善趣。”从缘方面来说，必须具备布施、发殊胜愿等因缘。从比喻方面、体性方面看，也都极不容易获得。今生有幸得到这个人身，要想来世转生善趣，则要护持清净戒律，而要断除无始以来的贪嗔痴烦恼，就一定要修行。正如世亲论师所言：“为得善趣戒重要，为离烦恼修重要。”有些人总抱怨自己烦恼深重，看了很多书、读了无数遍《金刚经》，贪心、嗔心还是有增无减，这是为什么呢？就是因为没有修行。如果你真正修行了，相续中的烦恼绝对会远离，这是一个必然规律，因为二者是相违之法，就如同火非常猛烈时，微小的寒冷自会驱除一样。

因此，大家要发自内心对修行有强烈意乐。华智仁波切说过，正法就在身边，不必外求。有些人修法始终不成功，到这个上师那里去、到那个上师那里去，今天在这个寺院求法、明天又到那个寺院求法，有时候听他们的故事，我只能默默地笑。为什么呢？因为他基础没有打好，从来也没有向内观，只是一味向外求法，那不管到哪里去，肯定都没办法修成。其实，每个人修行都能成功，关键要看能不能下功夫。比如，

你对观修人身难得，下了一定的功夫，那么再过几十年，修行若仍能保持稳定，没有什么法是修不成的。但如果你修行马马虎虎，修一点点就半途而废，平时没有耐心、恒心，那修什么也修不好。

尤其在闻思修行的过程中，故意断传承，或者不愿意修行，就是所谓的魔障。以前莲花生大士对空行母益西措嘉传过一个殊胜教言：“凡是对修行做障碍的，不论影响内心也好，制造外缘也罢，都是魔障。”譬如，你本想听一个传承，有人劝你不要听，应该离开这个地方，这就是一种魔障。魔障不一定非是面目狰狞的恶魔，有时候它也会显现为语言亲切的道友，或者慈悲体贴的上师，表面上对你非常关心，你听到他的话语后，三四天都睡不着觉，心里非常舒服、温暖，一闭眼就浮现出他的音容笑貌。但如果对你的修法造成违缘，那不论他是什么形象，按照莲花生大士的教言，都叫做魔障。道友们对此理当谨慎！

言归正传，刚才说了，我们必须观察自己是否具足三十四种暇满，假设没有具足，就应全力以赴使自己具足，务必要集中精力来观察自相续有没有此等暇满的功德。

当然，这不是观察一两天就可以了，而是在有生之年、随时随地都要观察。很多老修行人真的是我们的榜样，他们修行并不固定时间或环境，在深山里，每天不断地念功课、修法；到城市中、医院里，这些仍然从不间断。任何环境、任何时间，对他来讲都没有影响。可是有些道友，在寂静山里的时候，修行挺不错，就像玻璃做的阿罗汉一样，非常稳重、如如不

动，而到了大城市以后，好多天都不做功课。你们这次出去的人也想一想，原来要求每天念《普贤行愿品》、发菩提心仪轨，但听说有些人下山以后，两三天中根本没有诵经，这说明环境对你的影响很大，你的修行并不精进。说实话，我很喜欢修行不受环境和时间影响，就像吃饭一样，无论处于何时何地，都坚持自己的修行，这才叫真正有恒心。

总之，上面所讲的暇满道理，大家一定要时时观察，甚至这些暇满中只有一种不齐全，也不具备真正修持妙法的缘分。如同开车一样，纵然司机技术很好，其他因缘也都具足，但如果前轮坏了，或者没油了，车也无法安全行驶。现在有些人修行不成功，就到处打卦算命：“为什么我最近修不上去？验相不出来？本尊不现前？”实际上，这是因为你因缘不俱全，而在所有因缘中，三十四种暇满是最关键的，假如其中一种不具足，你的修行因缘也会中断。因而，你没必要问东问西，问题肯定出在这上面，如果这上面没问题，那你修行绝对顺利。所以，掌握这些窍诀也很重要。

其实，就算成办世俗中的一件平凡小事，也需要许许多多因缘聚合，那作为长远目标、成办自他二利的修行正法，又怎能不需要具足众多因缘呢？打个比方说：在古代藏地，出远门常会在途中烧茶，烧茶的过程中，需要具备茶器、水、火等众多因缘，其中单单生火也是一样，必须要有火燧¹²、火石、火绒等许

¹² 火燧：即火铁，一种引火之物。

多条件。（我小的时候，藏地大多数人用火器来生火。火器包括：火石——一块小小的白石头；火绒——草地上的一种白花，秋天晒干后，揉成非常软的绒状物；以及火铁。藏人把这些装在口袋里，需要引火时，就拿出火铁与火石摩擦，火星散落到火绒上，马上会冒出烟，然后再加一点草或纸，火就开始燃烧起来。）如果仅仅是火绒不具足——用完了或被雨打湿了，就算火石、火铁样样齐全也无济于事，只好从根本上放弃烧茶。

同样的道理，假如这些暇满的功德中，仅仅是一种不具足，也不具备真正修法的机缘。比如，你烦恼粗重的话，在一个团体中，本来修行好好的，后来烦恼无法控制，自己开始发脾气，跟金刚道友不和，然后就离开了，从此，你后面的一层层修行只能全部放下来。所以，有智慧的人只要一观察，无论从自身的经验还是别人的经历，都可以看出这些条件缺一不可。

一旦失去了修法的机缘，的确非常可惜，所以，我们现在具足顺缘、自由自在的时候，一定要把握机会，以免将来后悔。月称论师在《入中论》中有个偈颂，上师如意宝特别喜欢，如云：“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？”意思是，如果在自由自在、具足人身顺缘的此时，没有以正知正念摄持根门、调伏烦恼而精进修持，一旦堕入地狱、饿鬼、旁生之险处，到时全然随他力所转，又将以何因缘从中度脱出来呢？大家对此教证要反反复复思维。

有些人常说：“我太忙了，没有时间修行。”其实

只要你珍惜人身，修行时间肯定抽得出来。否则，光阴荏苒，稍纵即逝，如经云：“人身难得而易失，光阴易往而难追。”一旦浪费了这个人身，或者以此人身造下恶业，今后想重新获得则难如登天，《梵网经》也说：“一失人身，万劫不复。”

所以，我们要依靠善知识的教言，和圣者的殊胜窍诀，有种自我挽救的心态。每个人都观察一下，看自己要不要修人身难得？不修的话，仅仅表面上听法是不够的。听与修有很大差别，了知与感受也有很大差别，若想将这些差别区分开来，自己必须要实地修行！

第二十五节课

思考题

1. 如果详细观察自相续，为什么说即使单单具足十八暇满也有很大困难？请具体说明。
2. 除了转生为猎人、妓女等以外，什么样的人也叫做业际颠倒？你是否属于这一行列？
3. 作为一名佛教徒，大小乘的信念如何在相续中生起？假如这一点力所不及，那最起码要做到什么？你做到了吗？
4. 请引用比喻说明：暇满人身极其难得。并细心体会此比喻的含义，以令自己生起暇满难得之感。

今天继续讲“人身难得”中暇满之自性：

通过以上学习可知，如果详详细细观察自己有没有远离十六无暇、具足十八暇满（八种闲暇、五种自圆满、五种他圆满），就会发现即便单单具足十八暇满，也有相当大的困难。而在十八暇满中，八种闲暇虽容易获得，比如自己没堕入三恶趣，也没有生于长寿天，依靠人而安立的四种闲暇也不难具足，但完整无缺具足十圆满的人恐怕寥寥无几。

为什么呢？

首先，从五种自圆满来分析：尽管对大多数佛教徒而言，获得人身、诸根俱全、生于中土并不难，但如果业际颠倒（变成妓女等低劣种姓，或不信因果的持邪

见者)、不信佛教，那五种自圆满中就只具备三种了。如同车有四个轮子，倘若三个轮子都具足，而前轮爆了的话，不可能在高速公路上奔驰。同样，假如其他三圆满都具足，但相续中生起了邪见，或者不信仰佛教，那学佛一事也无法成办。

退一步说，如果具足了四圆满，业际颠倒与不信佛教中只有一者不具足，这行不行呢？也不行。尤其是生为业际颠倒者，即使没有造诽谤佛法、摧毁佛教等滔天罪业，但假设身口意三门无恶不作、为非作歹，或修行、念经、转绕、朝拜神山等一切所为只为了今生利益，那虽然被称为贤者、智者，实际上也属于业际颠倒之人。

我见过有些所谓的高僧大德，他们言谈举止中，关心的全是眼前的事情，一提到来世，脸上就流露出不在乎的神情，认为即使来世存在，也不应该为此奋斗，而应当为了现世奋斗，如今有这种想法的大有人在。而作为一般老百姓和普通信众，多数学佛也是为了求平安、家庭和睦、升官发财，所作所为唯一贪执今生利益。若如此，即使你是大和尚，或者大居士、大施主、大慈善家，实际上也入于了业际颠倒之流。为什么呢？因为你的目标只是今生，相续中不可能有出离心和菩提心。

在座的道友，无论是出家人还是居士，每个人都想一想：自己学佛到底是为了什么？倘若只为了今生保平安，逃避现实的一些困扰，或者没有任何目标，在无记状态中得过且过，从不希求来世解脱，这样的话，就算你被公认为了不起的智者大德，实则连十圆

满中“业际无倒”这一条也不具足。

这一点，或许很多人都难以避免，故务必要再再思维。这次讲《前行》确实很重要，非常希望汉地信众要懂这个道理。形象上的学佛、做法事，我们不大赞叹，我们赞叹的是成为名副其实的修行人，否则，一生中全是为了今生利益而奔波忙碌，这没有太大意义。

上师如意宝常谆谆教诫说：“今生和来世相比起来，我更重视来世。虽不敢说百分之百是为了来世，但大多数都是为来世的解脱做准备。”所以作为一个修行人，对来世的重视应当大于今世。你们不妨也看看自己：追求的目标是今生还是来世？在这二者之间，你打的是什么符号？大于号、小于号，还是等于号？

“希求今生就是业际颠倒”这句话，对很多人来讲也许是当头一棒，理应值得深思反省。一个人若不懂得自我反省，就跟旁生没有差别了，旁生除了吃草喝水，根本没有思维辨别能力，可是人对自己的所作所为一定要观察：“我出家这么多年了，求学的目的究竟是什么？”假如只为了今生，那就是业际颠倒者，绝不能这样。以后为了来世的解脱，还是要做些准备，否则，只盯着人生几十年，目光就太短浅了，应该想到：我是希求解脱者，名闻利养没有什么价值。

然后，从五种他圆满来分析：五种他圆满中，虽然佛已出世、传讲妙法、佛法还没隐没，但如果自己没有皈入佛门，一种圆满就不具足了；既然没有皈入佛门，善知识慈悲摄受也就谈不上，这样一来，两种

圆满都不具足了。五种他圆满中若只剩下三种，学佛绝不可能成功。

有些人虽已皈依佛门，被善知识也已摄受，可是心经常反复不定，一旦对法失去了兴趣，天天靠外力来约束，也是不现实的，到了一定时候，你的“老虎皮”就会脱掉，显露出原有的丑陋面目。因此，在座的法师也好、居士也好，内心中对法要有所认知，否则，整天都依赖上师或道友提醒，自己却没有坚定的信心，最终会不会从佛教团体中退出也不好说。

尽管你皈入了佛门，若只是表面上得点法，也算不上是真正的佛教徒。很多人认为，自己办了皈依证、取了法名，在某某上师面前得过灌顶、求过法，就是实至名归的佛教徒。其实这也不一定。为什么呢？因为大乘法和小乘法并没有落实到你的行动上，你内心中尚未生起这样的信念。所以，你自认为是佛教徒，也不一定是佛教徒。

我以前在某地坐出租车时，问那个司机：“你信不信佛教？”他说：“信啊，我很信佛教。”我说：“怎么看得出来？”“你看，我车里挂着观音菩萨像，这说明我信佛。”我又问：“除了这个以外，你还有没有什么让我相信的？”“没别的了。反正我就是求观音保佑，所以是佛教徒。”从严格角度来讲，他并不是佛教徒，因为他连观音是神还是佛菩萨都不清楚，求观音菩萨的目的是什么呢？就是让自己多载些客人，每天多赚一点钱。

世间上这类现象比较多，包括出家人中，可能也有混饭的。有些人在社会上遇到种种挫折后，才加入

佛教群体，但他对佛陀没有敬仰、对轮回没有出离心，这种人是不是佛教徒呢？只是名相上的佛教徒，实际上并不是。很多人喜欢说“真理永远是真理”，但这个真理是名相上的，还是实际上的呢？如果是名相上的，那肯定不是真理。同样，名相上的佛教徒，也不是真实的佛教徒，为什么呢？因为在他相续中，大小乘的信念并没有生起来。

从小乘角度来讲，作为真正趋入解脱道者，必须要了知轮回一切无有实义，如梦幻泡影，《法华经》云：“三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。”若有如是定解，则生起了无伪的出离心。当然，这种信念并不是口头说说，而要从内心中真正发起，就像监狱里的犯人想早日脱离那种环境一样。我们在轮回中，无论是人道、天界，若能生起这样的意念，才算真正发起了出离心。

只要能通达轮回虚幻不实，不管是依靠上师的教言，还是其他善知识的威力，什么途径都可以。从前有位出家人，跟一个幻化师是好朋友。有一次，他们在喝茶闲聊中，出家人对幻化师说：“我想看看你的幻术，能表演一下吗？”幻化师不置可否，出去牵了一匹高头骏马，说：“你想要这匹马吗？我可以卖给你。”出家人一看，这马果然不错，忙问：“这么好的马，要卖多少钱？”（藏地很多出家人特别喜欢马，就像现在有些出家人特别喜欢车一样。）幻化师说：“你先骑一下试试马的好坏，然后再谈价钱。”出家人未加思索就骑上了马，幻化师把缰绳递给他，在马屁股上使劲一拍。马像箭一样冲了出去，跃过高山谷地、草原河堤，

穿越千山万水，走了几天几夜，最后把他摔在了一个陌生的旷野上，头也不回地消失在前方。

出家人跋山涉水，艰难地走出了旷野，来到了一个村庄。在这里因为人生地不熟，他当过乞丐、做过仆人，受过许许多多苦，像狗一样流浪了许多日子。后来，他还俗和当地一位姑娘成家，生了三个儿女，在饱尝了无数担心和折磨后，孩子们被渐渐养育成人。没有想到，儿女稍大之后，个个都不孝顺，不听父母的话，令他非常苦恼。为了照顾家庭，他还不得不出去打猎，全然不顾痛苦和罪过。就在这样的岁月中，他渐渐变老了。

有一次，他照例上山去打猎。走了很久之后，在山坳里发现一头刚产下幼崽的母羚羊，身体十分虚弱、动弹不得。他非常无情地杀害了它们，然后以枪作为拐杖，一瘸一拐地背着羚羊尸体往家走。

走到家的河对岸时，小儿子看见他带着猎物回来，非常高兴，一边喊着爸爸，一边兴冲冲地跑过来，不慎一个失足从桥上掉了下去，立刻就被湍急的河水冲走了。哥哥、姐姐看见弟弟掉到河里，赶紧跳下去救，结果也被河水卷走。妻子目睹这一切，大哭大叫，不顾一切地跳进河里……眼看一家人转眼间都被河水冲走了，他伤心欲绝、昏倒在地，不知过了多久才清醒过来。他倚着枪想站起来，却又倒了下去。

就在这时，突然间他感觉像天亮般清醒过来，一看自己正在朋友家里，拿着一根棍子，倒伏在地。幻化师笑着对他说：“起来喝茶吧。”他爬起来，发现刚才倒的那杯茶还是热的。他感到十分惊讶，在短短几

分钟的时间里，竟然经历了一生的坎坷和沧桑！他无法相信这一切，愣了好一会儿才回过神来。回想这些幻觉带来的酸甜苦辣，他深深感到轮回毫无实义，生起了强烈的出离心，毅然抛开眼前的一切，一心一意隐入山中精进修行，最后成为伟大的开悟者。

所以，依靠幻化可以认识轮回的本性。我看很多道友到了城市以后，特别喜欢看电视，通过电视里的故事，他也许会认识到轮回的本性，也许反而产生贪心、嗔心等烦恼。不管怎么样，相续中真正生起出离心时，对世间一切的一切，名声也好、地位也好、美丽可爱的对境也好，绝不会生起羡慕之心，这是小乘最基本的要求。而身为步入大乘道的行者，还必须生起无伪的菩提心，发愿利益天下无边的一切众生。

对我们而言，尽管生起真实的出离心和菩提心有一定困难，但最起码，也要对上师三宝有纵遇命难也不退转的坚定信心。若没有这种决心，仅仅是装腔作势地诵读经文、身上穿着僧衣等等，也不一定是真正的佛教徒。

上师如意宝以前传《文殊大圆满》时讲过：皈依的含义，用世间话来说就是投降。表面上这个词似乎不太好听，但实际上你与烦恼作战的过程中，假如始终觉得：“三宝是我终生的依怙，今后无论快乐、痛苦，我的一切全部交付您、委托您，除此之外也不依靠谁，唯一您才有能力救护我。”有了这样一种信念，然后向三宝诚心投降，就是所谓的皈依。

这种皈依的决心，不论何时何地都要有。有些人皈依，只是办个证、取个名而已，稍微遇到一丁点违

缘，随时可以舍弃三宝。这时候不要说皈依，连出家僧衣都可以脱掉，这是非常可怕的。

拉萨一带有位格鲁派的格西，叫阿旺彭措，被人们称为“兰仁巴¹³”。他前几年刚圆寂了，留下的著作有好几本，我曾有幸拜读过，里面的内容很感人：1959年，他和七个弟子在一个山洞闭关时，被莫名其妙地逮捕并关进大牢。于监狱做苦役时，领导命令他必须脱掉僧衣，但他坚决不肯，说：“我可以把命给你，可出家僧衣绝不会脱下。”到了六十年代，尤其是“文革”期间，红卫兵逼迫他带头烧佛经，他当众说：“你们可以逮捕我、枪毙我，但作为一名僧人，让我烧经毁佛，做不到！”在那样恶劣的环境中，他表现出不屈不挠的勇敢意志，实在令人钦佩。

而我们呢，现在过得快快乐乐时，觉得自己是不错的佛教徒，可是一旦遭遇违缘，那个时候还有没有这样的信念呢？会不会想到：“只有三宝是我的依怙，纵然为此而付出生命，我也没有任何怨言。”每个人可以扪心自问。如果没有的话，就算你剃除须发、身披袈裟，看起来非常威严，别人也说这个和尚、这个法师、这个堪布很了不起，但你也不算是佛教徒。

有些居士特别虔诚，整天念经、磕头、放生，参与众多慈善事业，尽管这些也有功德，但若对三宝的信心只停留在表面上，没有真正深入内心，那不一定是佛教徒。就像你在蚂蚁群前念释迦牟尼佛圣号，它们也能种下善根，可它们算不算佛教徒呢？并不算。

¹³ “兰仁巴”，是菩提道修行者之义。因尊者一生学修菩提道，人品行为符合菩提道教义，因此人们称他为“兰仁巴”。

所以，说实话，在座有些道友可能不是佛教徒。虽然你剃了光头，在寺院出家多年，自认为不要说佛教徒，甚至还是大比丘，但遇到一些大违缘时，你若没有不舍三宝的念头，那不一定配得上“佛教徒”这个名称。

我平时经常提醒大家，最好具足菩提心；如果不具足菩提心，也要具足出离心；如果不具足出离心，对三宝的虔诚信心也一定要具足。假如这三者都没有，那你已超出了佛教的行列，可以说最基本的约束点都没有了。

这段文字相当关键，大家务必要铭记于心，把它当作一面镜子，时时观察自己到底是大乘行者，还是小乘行者，或是一般的佛教徒？倘若连佛教徒都不是，那到底是什么啊？说你是外道徒吧，你可能对外道也不懂，这样既不是佛教徒，也不是外道徒，不伦不类的，只好属于另一种人类了。

总之，如理如实地了知、观察暇满自性至关重要。然而，现在很多人不知道暇满难得的道理，每天随世间八法转，空耗了这个人身，非常可惜。汉地有一个故事记载：在明朝，有个人叫罗洪先，他特别有才华，二十多岁就高中状元。（以前中状元极不容易，比现在考上清华、北大还难。）他为人正直，因看到官场黑暗腐败，感念人生之无常，于是辞官隐居，断然出家，世称“状元和尚”。

状元和尚在寺院出家后，假装愚钝，甘心承担最苦的杂役，劈柴挑水、烧火煮饭，无所不做，以此来磨练自己的心性。就这样过了十三年。

他出家前原有妻室，并有一子。十三年后，其子

又高中状元，父子同科，世间稀有，一时传为佳话。此时妻儿很想念他，无奈他出家后音讯全无，根本无从寻起。

可能是亲人思念真切的缘故，有一天状元和尚忽然起了回家探亲的念头，于是返回家乡。及至状元府，刚站在门前，仆人以为是和尚化缘，便入室禀告夫人。夫人生性善良，让仆人施米一斗。状元和尚未接受，希望求见主人。仆人认为和尚贪心，又报夫人。夫人又让仆人出来施钱一贯。状元和尚还是不收，即索纸笔，题诗一首：“斗米千钱我不收，十三年返故乡游。儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛。”（这个偈子很适合现在许多人，他们一辈子为了儿孙操劳，自己也不学佛，天天耗费人身。其实，儿孙自有儿孙的福分，有福报的话，你根本不必为他担心；没福报的话，你操心也没有用。所以，不要一生为儿孙当牛做马。）仆人将诗稿入呈夫人。夫人见后惊讶万分，急速跑出门外，但和尚已经离去。夫人即刻派人四处寻找，再也不见其踪影。

后来，状元和尚投归福建龙裤禅师，朝禅暮净，终于大彻大悟。他感念世人之迷茫，遂作《醒世诗偈》，广为流传。记得其中一句是这样写的：“劝君早办修行路，一失人身万劫难。”可见，人身难得的教言，在汉传佛教中也特别重视。

概而言之，以上讲了暇满难得的自性，希望大家好好观修。

丁三、思维难得之喻：

佛于《花丛经》¹⁴、《欢喜入胎经》¹⁵、《正法念处经》¹⁶等经中都说过：在波涛汹涌的海面上，漂浮的木轭孔与海底盲龟之颈相遇极为困难，而得到人身与此相比，更是难上加难。

具体而言，假设整个三千界变成一大海洋，海面上有一连接耕牛角用的木材，通称为木轭，在它上面有一孔隙。木轭随着波浪，刹那不停地四处飘荡。而在海底有只盲龟，每一百年升到海面上一次。可想而知，这两者相遇必然十分困难，因为无心的木轭没有寻找盲龟的念头，盲龟也不具备能看见木轭的眼睛。（即使盲龟有能见之眼、木轭有寻找之心，在整片汪洋大海里，盲龟颈和木轭孔也很难相遇。）

这不过是一种假设，以此说明人身难得。假如真有一只盲龟和木轭孔，二者相遇虽极其困难，但也不能完全否定它们相遇，就算用因明三相推理，也举不出充分理由证明其永远无法碰到。当然，假如木轭静止于一处，有可能与龟颈相遇，然而它却一刹那也不停留；同样，假设盲龟经常游在海面，也有与木轭相遇的可能，但它每百年才浮出海面一次，所以这两者相遇相当困难。可是凭着偶尔的机缘，盲龟颈也可能正好钻入木轭孔内，而获得暇满人身比这更为困难。

¹⁴ 《花丛经》云：“诸佛出有坏现身于世亦难得，转成暇满人身亦极难得，故当以比喻详说此理。舍利子，譬如，此大地亦成一大海洋，其中有一具孔木轭，另有一盲龟，木轭随风漂于海面，海底盲龟每百年方浮到海面一次，此盲龟颈入于快速漂荡之木轭孔中，而从恶趣再次转生为人并非如是，堕入恶趣者转生为人极其困难。”

¹⁵ 《欢喜入胎经》：即《阿难入胎经》。梵语阿难，译为汉语即欢喜、庆喜。经中说：把芥子层层叠放在针尖，或撒大豆令粘附在水晶壁上，可以说极为困难，然从恶趣生于善趣中比这还更困难。

¹⁶ 《正法念处经》云：“人身难得，如海中龟值浮木孔。”

大家不要认为这是一个神话，或者只是一种说法，而要用心去体会其中含义。从前，有位法师讲经时，以盲龟值木之喻说明人身难得。当时有个童子听后，内心虽有感悟，但为证明此事不虚，回家后把木板穿一个孔，掷于门旁水池中，亲自作相似之试验。不料跃身跳入池中，虽经时时低头抬头，欲钻入木孔，但因水漂木荡，始终未能做到。

此时他越发对佛语生起信心，暗自思维：“深广大海惊人浪涛，浮木孔小，盲龟无眼，而且百年才出头一次，二者相遇简直是不可能。我如今池狭浪小，又有两眼，数数出头，仍无法值遇木孔，更不用说大海中的盲龟了。”于是说偈云：“盲龟遇浮木，相值甚为难，恶道复人身，难值亦如是。我今求出家，愿离三有狱，恒时善修习，必使得解脱。”（此偈就像大成就者的教言一样，写得非常好。）他后到寺院出家，一直观修人身难得，最终获得了真实成就。

对有缘者而言，佛经的这个比喻非常好，如果你到了大海边，应以此观想人身极为难得。当然，倘若你成天只是造恶业，什么佛法都不学，这个人身也不一定难得，就像米拉日巴对猎人衮波多吉所言：“本来佛说暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身没什么好珍贵的。”因此，造恶业的人身并不难得，而造善业的人身，才极为难得。

尤其是通过此处的比喻，要明白从恶趣中获得人身特别不容易。有些教言书中，对这个比喻作了进一步引申：盲龟，指我们这些众生；一百年出头一次，指偶尔才获得一个善趣之身；大多数时间都在海底，

指长期呆在三恶趣里，即便有时得到天人、阿修罗的善趣身体，也根本遇不到真正的佛法、善知识。

所以，大家在观修时，一定要细心琢磨。你什么时候感受到了人身难得，什么时候修后面的磕头、供曼荼罗才会轻而易举，因为你相续中有人身难得作动力，有了动力的话，什么事情都好办。但如果没有人身难得的理念，你就会觉得做生意很重要、赚钱很重要、睡懒觉很重要。

我以前住院时，认识一个医生，她每天早上坐两三个小时的车上班。我问她：“你不累吗？路途那么远，早上两三个小时，晚上回去也两三个小时，但你每天都来得那么准时。”她回答说：“哎，虽然累一点，但还是能克服。现在工作不好找，我这个工作太难得了，再怎么累也不能放弃。只要早点起来就没事了，我每天在路边买一个馒头，边吃边坐车，没有任何问题！”

如果我们对自己这个人身，也能像她对待工作那样觉得很难得，早上肯定起得来，对忙碌的世间琐事也不会感兴趣，有了这样的动力，修什么法都没有问题。反之，假如你觉得人身并不难，尽管法师说了、佛经里讲了，但你仍睡得特别香，日上三竿才爬起来，而且天天以工作忙为借口，把修行一直往后推，觉得自己的事业很重要，而人身修行不值一提。这种价值观就完全颠倒了，在此理念的推动下，你短暂的人生中，肯定不会好好修行。以前是忙忙碌碌的，以后也是“忙盲茫”，此外不会有“明明明”。

依据经中的人身难得之义，龙猛菩萨在《亲友书》

中，曾对乐行王教诫道：“大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，旁生转人较此难，故王修法具实义。”意即在大海里漂浮的木轭之孔，与盲龟相遇极为困难，而旁生为主的三恶趣众生，转为人身较此更难，所以国王你应修持正法，令此人身具有实义。寂天论师在《入行论》中亦云：“人身极难得，如海中盲龟，颈入木轭孔。”还有《正法念处经》中说：“人身难得，如海中龟值浮木孔。”盲龟值木的比喻在诸多经论中都用过，故有相当甚深的意义。大家今后见到大海、见到乌龟、见到木轭，应该想起这个比喻，经常思维人身如何难得。

不过现在的很多人，因为没有修行，只是把这当成一个神话，好像与自己无关。其实对我们来讲，这是最有关系的，每个人对此应该有一种感觉。然而没有修行过的人，文字就是文字，自己就是自己，文字的内容在自相续中无法显现，即使偶尔显现，也不可能长久留存。只有修行好的人，才能真正体会到人身多难得，于是在有生之年不愿意空耗，把一切时间、精力全部用于对来世有益的修行上。所以，大家要观察自己这颗心，假如有了人身难得的概念，那寿命无常等引导也很容易修；可是若认为人身没有什么难得，那你修行肯定不好。

鉴于此，我要求大家闭关一百天修共同加行。出关时就算你没开天眼，没看见普贤如来、文殊菩萨，也没梦到哪位法王给自己授记，但如果产生了人身难得的观念，明白不能空耗人身而要精进修行，对你一辈子的利益也非常大。因而从现在开始，大家要千方

百计生起加行的境界，否则，人生几十年匆匆而过，也许你在临死时，穿的虽是出家衣服，却连佛教徒都不是，一闭眼就直接堕入恶趣，这是非常可怜的。

此外，在《涅槃经》等佛经中，佛陀还以“光壁撒豆，颗粒难留¹⁷”及“针尖堆豆，颗粒不存¹⁸”等比喻，对人身得之不易进行了说明，我们对此要产生深刻的认识。

¹⁷ 向光滑的墙壁上撒豌豆，必定统统掉在地上，但凭借万一的机会，豌豆也可能在墙壁上存留。而获得人身较此更难。

¹⁸ 在针尖上堆豌豆，一般不可能成功，但凭偶尔的因缘，也有可能堆起来。而获得人身较此更难。

第二十六节课

思考题

1. 为什么佛陀说“得人身者，如爪上土；失人身者，如大地土”？你对此怎么理解？
2. 为什么得到修学佛法的人身并不容易？请以现实生活中的现象进行分析。
3. 名词解释：珍宝人身 普通人身
4. 明白六道众生的数量比例，对你今后修行有哪些帮助？

继续学习人身难得，现在讲第四个问题。

丁四、思维数目差别（修行人的数目跟不修行众生的数目进行对比，之后懂得修学佛法的人非常稀少）：

最近一直要求实修，这对大家来讲非常重要。若没有依靠人身难得的修法，断除对今生的贪执，修行定然不会成功。所以，我们首先不强调得什么高法，或者获得最殊胜的灌顶，作为初学者，刚开始一定要把加行修好，把基础打好。如果你对加行的内容有所感悟、有所体会，自然会有一种强大的力量推动你，让你不得不修其他法。相反，倘若这样的基础没有打好，表面上得了许多甚深高法和境界，但这些不一定长期存留在你相续中。这是我们的经验之谈，也是前辈大德留下来的教诲结晶。

所以，大家一定要把《前行》的内容搞懂，搞懂之后再行思维。虽然它的文字浅显易懂、一目了然，但要想对它的内容有感受，并长期贯穿于自相续中，恐怕不是一朝一夕之举。

在修行的过程中，得到定解相当关键。比如“人身难得”这一修法，凡是学佛的人都会讲，可是有多少人并非人云亦云，而是通过自己修证得来的？谁又能在白天做事、晚上睡觉，乃至行住坐卧等威仪中，始终对此念念不忘？如果你真正体会到了人身难得，那就像亲手摸到了熊熊烈火，即使别人说它很凉、不烫，你也不会随他而转。同样，假如人身难得在心中油然而生起，哪怕成千上万的人来到你面前，说人身容易得、人生很快乐，你也不会被这些谎言所惑，不可能耽执眼前的享乐，而会马不停蹄地追求解脱。这就是所谓的体悟。“悟”字，是“心”和“我”结合起来的，所以不是别人说的，或者外境上的，而必须是自己内心的感受，这才是真正的悟。

因此，佛教不是迷信，而是智信。若想对佛教产生信心，首先要有一种怀疑，然后通过观察遣除疑惑，生起稳固的定解。现在喜欢自然科学或世间学说的人认为，做什么都离不开兴趣，没兴趣则不可能成功。但这种兴趣可能带有盲目的成分，而佛教中最究竟的信心，是通过仔细观察之后，得出来的无误结论，就像提炼黄金一样经过了千锤百炼，而不是因盲目崇拜就一概接受。对于佛陀的金刚语，佛陀也允许我们加以观察，如果觉得不合理，则可提出自己的辩驳。所以，符合实际的真理，才是我们希求的目标，这种希

求何时得以成熟，方称为真正的信心。

人身难得表面上是共同加行的基础修法，但如果更深层、更细致地去思维，其内容涉及方方面面的修行境界。所以，最初的时候，大家应该像孩童学习 b、p、m、f，若没有从拼音入手，长大后就会像我这样，讲汉语时你们都笑，我自己也不好意思。同样，前行基础没有打好的话，即使你得了很多高法，但因为入门不对，修起来也很麻烦，想转又转不过来。包括有些上师，显现上也没有好好修加行，以此原因，带弟子时不是特别有次第性，最后致使有些弟子舍弃佛教，被引入其他宗教中去，这一点确实很遗憾。

现在有些上师，对系统性、次第性的法门不太重视，见弟子很认真地在学，甚至会劝他去某某地方闭关，说那里加持很大。我觉得这有点可惜，但也没办法，毕竟弟子是他的“私有财产”，我没有权利去干涉。不过，有些上师只把有才华、有智慧、有财富的弟子，当作自己的“私有财产”，而没财富、没才华、没能力的，经常会介绍给我，写一篇长长的介绍信说：“这是我的弟子，你要来保护，包括他的生活、他的住处、他的修行……”奇怪，他最好的弟子怎么不给我介绍啊？开玩笑！

下面开始讲课：

若稍加审视众生的数量及次第，就会发现，获得人身的实在是微乎其微。如佛经中言：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”此外，还有经典中说：

“地狱众生犹如大地微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅似指甲微尘。”可见，六道众生的数量呈金字塔形，地狱最多，人天最少。

我们也可以体会得到，现在造恶业的人比比皆是、层出不穷，行持善法者可谓少之又少。不信你到大城市的十字街头，或者商店、餐厅里看一下，多少人没有发菩提心、没有行持清净戒律、没有念佛经？而身口意造恶业的又有多少？毕竟因果始终不虚，恶业的果报肯定只有成熟于恶趣。

以前初劫或圆满劫时，人们不会造十不善业，据历史和《俱舍论》的观点，那时候根本没有地狱众生。后来随着道德败坏、人心腐化，造恶业的现象愈演愈烈，尤其是当今末法时代，众生造的罪业极其可怕，诚如《地藏本愿经》所言：“南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪。”故而，大多数人死后会堕入恶趣。《四百论》也说：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”

如今跟大城市的人交往就会发现，他们每天都在造恶业，不说一辈子，即便是一天所造，比如杀生吃肉，也令自己千百万年不得解脱。包括在座许多出家人，以前在家时造了不计其数的恶业，这样的恶业跟你现在的善业比起来，到底孰轻孰重？你有没有希望来世得人天福报？有没有把握不堕恶趣？如果说厌离世间的出家人都没把握，那更何况是不信佛教、持有邪见、毁谤三宝的世间人了？现在很多地方充满“人间地狱”，有时一走进大餐厅，几百人一大桌一

大桌在吃活生生的鱼虾，纵然我们没有神通，但通过这种行为也能断言，他们死后必定堕入恶趣，这没什么可说的。因此，之所以地狱众生那么多，其原因由此可见一斑。

《杂阿含经》中有一个比喻说：“如甲上土，如是众生，人道者亦复如是。如大地土，如是非人亦尔。”

《涅槃经》也记载道¹⁹：有一次，佛陀从地上沾了一点点尘土，问迦叶尊者：“我手上这些尘土多，还是十方世界大地的土多？”迦叶尊者答言：“当然是十方世界大地的土多。”佛陀说：“得人身并行持善法者，如同我手上的尘土般稀少，而未得人身、行持恶业者，犹如十方世界大地之土般众多。”此外，佛经中也说：“得人身者，如爪上土；失人身者，如大地土。”

对《大圆满前行》，你们不要认为不会修，其实这个修起来很容易，只要对佛经中的比喻细心琢磨，就能明白人身有多难得。毕竟佛经千真万确，故我们要有虔诚的信心。当然，这不是一种盲目崇拜，而是通过智慧再三观察，对佛的金刚语找不出任何缺点，最后不得不承认佛经无谬，它所讲的比喻非常正确。然后在此基础上，应结合实际加以修持，对六道众生的数量，能比的就比较，实在不能比的隐蔽处（如肉眼看不见的地狱、饿鬼众生），依靠对圣教的信心引生定

¹⁹ 《涅槃经》记载，尔时世尊取地少土置之爪上，告迦叶言：“是土多耶？十方世界地土多乎？”迦叶菩萨白佛言：“世尊，爪上土者不比十方所有土也。”“善男子，有人舍身还得人身，舍三恶身得受人身，诸根完具生于中国，具足正信能修习道，修习道已能得解脱，得解脱已能入涅槃，如爪上土。舍人身已得三恶身，舍三恶身得三恶身，诸根不具生于边地，信邪倒见修习邪见，不得解脱常乐涅槃，如十方界所有地土。”

解，这才是正确的修法。

其实善趣众生少之又少，对此不光是理论上明白，当下我们也可以观察：比如在夏季，仅仅一方草地上的含生，或一个蚁穴中的蚂蚁，其数量就超过了南赡部洲的人数。（夏天草地上的虫蚁非常多，正因为如此，佛在戒律中规定：夏季三个月中，出家人要禁足安居，不能随便在草地上游行，以免踩杀地上虫类。虽然，若不是故意踩死，佛经中说罪业并不大，但还是会伤害其它生命。）

夏天的时候，你不妨到山上观察一下，看佛经中说的是否正确，人与旁生的数量是不是真有那么大差别。我小时候放牦牛时，到了夏天，经常在山崖上、山顶上看到无数小虫，尤其是下毛毛雨或飘雪花时，不管是路坎、岩石、草坪上，到处遍满了密密麻麻的小黑虫，在巴掌大的一块地方，可能就有几万亿只。我看见后都不敢走路，生怕不小心踩死无数众生。到了冬天，我去一些森林时，看到蚁穴里的蚂蚁也非常多。据说海洋里有一种太阳鱼（又名翻车鱼、月亮鱼），它具有强大的繁殖力，一次可产三亿多鱼卵，这样几次下来，就远远超过全世界六十多亿人口的数量了。所以触目可及，无论是高山上、虚空中、大海里，人类与旁生的比例多少显而易见。

以前我去香港等地，曾跟很多佛教徒去海底世界，当时看到周围的鱼游来游去，内心中确实感觉人身难得，佛陀说得一点不虚，对众生特别起悲心。可是有些居士好像没什么感觉——“哎，这个鱼好漂亮哦！”“你好可爱啊，过来过来，亲一下……”（众笑）

单看人类其实也一样，若观察无有佛法光明之边

地的人数，就会认识到生在有佛法光明地方的人极为罕见。现在有些大城市里，说没有佛法吧，也不是完全没有，还是有人信佛、有人出家，但佛法兴不兴盛呢？一点也不兴盛。像上海、北京等地，人越多的地方，佛陀的教法证法越稀少。而藏地虽然人不多，佛教却非常兴盛。不说别的，就拿我们甘孜州来说，据前几年统计，总共有 18 个县，人口不到 100 万，但开放的寺院有 515 座，没有开放的也有很多。其中色达县有 4 万多人，炉霍县也有 4 万多人，康定县可能 12 万人，这些小小的县城里，有些就有三四十座寺院，99%以上的人都信佛教。

不过，佛教兴盛的藏地，可以说人迹罕至，有时候要坐好半天车，才看见一户人家。相反，像成都，市区人口就 460 多万，加上周围统辖的几个县，总人口有 1000 多万。上海有 1800 多万人，北京有 1600 多万人。我以前找过一些资料，想查查大城市有多少出家人，结果没有找到。但我们基本上也清楚，上海有几座寺院，北京有几座寺院，差不多有多少出家人……

当然，除了出家人以外，佛教徒中居士占相当一部分。但是有些居士学佛，只求家庭平安，完全是为了今生，想获得解脱、行持善法的寥寥无几。比如上海 1800 多万人，希求解脱者又有多少？有时候可以观察一下。你们许多人来自于大城市，想一想自己的家乡，有多少人行持善法？他们若没有行持善法，造的恶业大如山王，死后会不会堕入恶趣？1000 多万人中，有没有 1 万人有把握转生人天？如此推算，恶趣

众生是不是很多？通过各方面观察，就会明白得一个修学佛法的人身多不容易。

尤其是具足十八暇满的人身，在当今更是绝无仅有。例如，甘孜州 515 座寺院，共 5 万多出家人，这些人当中，具足暇满的有多少呢？一个一个经过筛选，就会发现剩下的人并不多。

当然，真正的高僧大德肯定具足，他们白天晚上行持善法，实在令人羡慕。以前金旺堪布讲《大圆满前行》时说：一看有些大德的传记，就觉得跟我们凡夫人差别极大。比如麦彭仁波切，看他造了那么多论，觉得他似乎一辈子都在造论典；看他弘法利生的事迹，觉得他一辈子都在讲经说法；看他行持了那么多善法，又觉得他好像一辈子都在做善事。

作为真正的具相大德，不但利他的发心和能力十分广大，自利的修行也从不松懈。像华智仁波切，一生中听受《前行》二十五遍，基本上每听一次，都会圆满修一次五加行。可是我们现在修一次五加行费多少力啊？前不久有个居士给我打电话：“我绝不可能磕满 10 万大头，因为我刚磕了 100 个，就喘了三天三夜。”真的没办法，凡夫人行持善法的能力太微弱了。我们现在每天磕 15 分钟头，很多人都觉得吃不消，巴望着闹钟快点响，但如果让你行持恶法或散乱放逸，不要说 1 个 15 分钟，10 个 15 分钟也一晃就过了。因此，凡夫人行善如爬山般费劲，造恶业却如下坡般轻松。

不管怎么样，我们上半生虽已迷迷糊糊过了，但从今以后的下半生该以何种方式度过，权力完全在于

自己。正如藏地有句俗话说：“重新穿衣服，重新系腰带。”所以，我们从现在起要重新做人，让自己下半生变成真正的修行人，否则，得个人身却白白耗费掉，实在太可惜了！

对此深思一番之后，想到自己如今已获得了真实暇满，拥有修行佛法的机会，应当感到无比欣慰、喜悦。假如暇满的所有功德完整无缺，那从今天起，就已实现了所谓的珍宝人身。（当然，这个要长期具足，不要十八暇满暂时全部具足，过两天又一个一个掉了。）什么是珍宝人身呢？无垢光尊者在《心性休息》中说：“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。”意思是，闻思佛法的精华教义，调伏自己的三门，劝勉别人行持善法，修行如山王般稳固——不是这两天修个法，一离开上师和道友的监督，就像发疯一样完全变了，真正的修行人始终如一，十年前是这样，二十年后依然不变，这才是具有珍宝人身。

反之，倘若你对具足十八暇满、远离十六无暇还有缺憾，即便在世间法方面聪明伶俐、智勇双全、地位显赫、智慧超群、美名远扬，但也称不上是珍宝人身。世间有许多成功的国家领导、商业巨子，看似呼风唤雨、无所不能，可这种福报也许会让造很多业，反而成为堕入恶趣的前兆。古人言：“堕恶趣之前当人王。”所以，得这种人身并不稀有，充其量只能算是普通人身，或者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

有些大学教授、博士生导师、博士后、院士，自

认为非常了不起，对佛教一直嗤之以鼻，其实他最多只是对某个领域有贡献而已，并不一定对善恶取舍通达无碍。无垢光尊者曾说过：“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。”因此，不相信因果的人，纵然在某些方面再有智慧、再有能力，也不值得我们赞叹。

总之，作为一个出家人，对其他最好不要希求，即生中既然有缘出家，就要守持清净戒律，精进闻思修行，以令正法融入于心；而作为在家人，也应该护持净戒，同时好好地闻思，这样无论在家还是出家，都拥有了珍宝人身。否则，每天只希求世间八法，从来不行持善法，连最简单的转经轮、念观音心咒也不做，来一趟人间什么意义都没有，这种人就像手握如意宝却无义空耗，或者到珍宝金洲却空手而返一样，简直愚不可及。

对于这些人，我们理当生起悲心，有能力的话，尽量施以帮助。否则他们非常可怜，觉得自己智慧很不错，口口声声叫嚣“越堕落越快乐”、“越堕落越美丽”、“越堕落越英雄”……言行举止颠倒疯狂，根本不理睬恶趣的痛苦。就像一个精神病患，拼命地赞叹监狱快乐，然后故意去触犯法律，正常人一看他的行为，就知道他精神失常了，任谁劝也无济于事。我们身边就有许多这样的人，说他笨，他不高兴，也不会承认，但实际上他的所作所为一直造恶业，违背因果规律的下场，不管他承不承认，来世必定都要感受无量痛苦。

我们能遇到这么好的佛法，是值得庆幸，但身边

还有千千万万众生，处于极度迷茫的状态中，不知取舍，为此，我们要经常祈祷上师三宝，加持自己早点有能力去帮助他们。实际上，度化众生需要佛菩萨、护法神加持，否则，很难成办一切所愿。前段时间有个道友就说：“我很想度众生，可是路上‘哗’——就滑下去了，现在无能为力，我要回来了。”不知他讲的是双关语还是什么，我也不太懂。总之，如果没有诸佛菩萨的加持，我们利益众生时，也会在路上滑下去的。

下面通过几个不同的对比，进一步说明虚耗人身者的愚痴：

（一）如颂云：“获此人身宝，得摩尼难比，诸无厌离人，岂不见空耗？”

获得人身与得如意宝比起来：如意宝只能满足即生中饮食、生活等一切所需，比如中奖一千万美金，只能在今生中购买房屋、轿车，享受短暂的幸福而已，对来世的快乐却无计可施，故钱财的能力非常有限；而得到人身与此截然不同，依靠它行持善法，完全可以超越三界、自度度他，所以如意宝与人身宝无法同日而语。然可惜的是，有些人对轮回没有厌离心，致使此人身宝白白空耗，非常可惜！

因此，得到人身之后，不能随随便便空耗，一定要把每天的时间用上。其实珍惜人身就是珍惜时间，应将时间看作生命，在有限的的时间里，尽量行持善法。比如这里的发心人员，天天发心不能缺，此外有空余时间的话，也没必要懈怠懒惰、睡懒觉，否则修行绝不会成功。虚云老和尚的传记中说：有两个和尚，认

为大方丈不在，就一直睡懒觉，结果鬼怪来了，把他们狠狠处罚了一顿²⁰。可见，不珍惜时间好好修行的人，鬼怪也会找你麻烦。而善法意乐特别强的人，无论对生病、出违缘都不在乎，非人即使想为难你，也无从下手。

（二）如颂云：“遇殊胜上师，得王位难比，诸无恭敬者，岂不视等伴？”

即使登上帝王之位，也难与值遇具相上师相提并论。但是无有恭敬心的人，只把上师视为普通朋友，以至于无法获得上师相续中的甚深境界，非常可惜！

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中说：“上师视为凡夫离加持。”如果把上师当作凡夫人，绝对得不到上师的意传加持。要知道，加持源于自己的信心，若把上师看作佛，就能获得佛的加持；若把上师看作菩萨，就能获得菩萨的加持；若把上师看作上等人，就能获得上等人的加持。比如上师说一句“不能散乱”，假如你把这四个字当佛语来对待，那有一分恭敬得一

²⁰ 《虚云老和尚的足迹》中说：民国三十四年（1945）春，虚云老和尚从云门到南华传戒。此时，云门寺有两位僧人，一名古根，一名传真，同住一个寮房。一天早上，晨钟叩响了，两人还没起床，他们商量：“方丈不在，就暂且偷懒一回吧。”又继续睡。一会儿，门突然自己打开，随着阴风一个黑影冲进来，只见一眼睛圆鼓、獠牙毕露的鬼怪，将传真从床上拖出，扔到地下，训诫说：“菩萨开道场，成就你们修行。你们却不上殿念经，不知惭愧，该打！”说着举起巨掌，狠打他屁股十几下。古根见状惊喊：“救命啊！鬼来打人了。”用凳子猛敲床板发出巨响，鬼怪飘然而去。寺僧听见大喊救命，拿着木棍跑来，看古根已被吓得脸色青白，而传真趴在地下，屁股被打得黑瘀浮肿，大家拿药来擦，医治一个多月才好。当天，二人即搬出来，不敢再住那个房间。

……

四月，虚云老和尚从南华寺回来，众皆告之有鬼。深夜，虚云老和尚禅坐，见一青袍白衣老翁前来，恭敬地说：“弟子住在后山，已有几百年。前段时间师父到南华传戒，弟子也刚好外出，孙辈不肖，吾已责诫之，今特来向师请罪。”虚云老和尚说：“既已现形异类，彼此相安，不要多现扰众。”老翁告谢而去，从此不再发生此类事情。

分法利，你肯定能得到不同的加持；如果你觉得：“什么不能散乱啊，上师你天天都在散乱，还说我！”则必定得不到任何加持。对我们而言，如今可谓“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更待何时度此身”，因此，遇到殊胜的佛法和上师之时，要想方设法令自己获得解脱。

（三）如颂云：“求发心律仪，得官位难比，诸无悲心者，岂不见抛石？”

我们即生中发了菩提心受菩萨戒，得局长、处长、科长等官位根本没法与之相比。可是没有悲心的人，不珍惜自己的菩萨戒，常对众生恶心相向，将菩提心像石头一样抛弃，非常可惜！

（四）如颂云：“得续部灌顶，轮王位难比，诸无誓言者，岂不付东流？”

获得密宗续部的灌顶，得到转轮王位根本无法与之相比。但密宗的根本就是誓言，那些不守誓言的人，所有的加持功德、意传智慧都将付之东流，自相续不但得不到任何利益，最终反而会堕入恶趣，非常可惜！

现在许多学密宗的人，根本不重视守誓言、修加行，求的只是得这个灌顶、得那个灌顶，可能想灌顶时有点吃的喝的吧，不一定是希求加持和成就。假如你想得到加持和成就，其根本就是要修加行、守誓言，若没有考虑这两者，光是参加个仪式，相续不一定有大的改变。

这一点也看得出来：任何一个修行人，倘若对誓言特别重视、对加行特别重视，修行势必蒸蒸日上，越来越有进步；如果他对这些不屑一顾，成天只是东

奔西跑，求一些新鲜法，最后自相续定会与法背道而驰。这也是我们亲眼所见、有目共睹的事实。

（五）如颂云：“见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？”

依靠上师窍诀现见心的本来面目，比亲见诸佛菩萨更加难得。可是没有精进的人，即使认识了心的本性，后因种种散乱，没有继续护持，就像智悲光尊者所说，初学者虽明心见性，但就像云间出现的阳光一样，一会儿又被分别的乌云遮住了，心很快会恢复到迷乱的状态中，非常可惜！

因此，我们修密法时，若依靠上师窍诀见到了心的本性，则还要不断地修行、一直修行。有些人得了很多修心教言，对心性肯定有所体悟，此时必须持之以恒地串习，不然到了一定时候很容易退失，故千万不能舍弃精进。

第二十七节课

思考题

1. 暇满人身是侥幸获得的吗？请说明理由。为什么说得到人身后却无恶不作，这比恶趣众生还下劣？
2. 在汉地历史上，有哪几次大规模的灭佛运动？究其原因是源于什么？你对此有哪些感触？
3. 为什么说今生是决定永善或永恶的关键？明白此理后，你有什么打算？
4. 生起暇满难得的界限是怎样的？如果做不到这一点，最起码应该怎么做？如何把握这其中的度？
5. 学习“暇满难得”这一品，对你最大的帮助是什么？

前面通过六道众生的数量进行对比，得出了人身难得的结论。下面进一步阐述这个道理：

这样的暇满人身，并不是平白无故或偶尔侥幸获得的，而是多生累劫中积集福慧二资的果报。正如《前行备忘录》所说：“要得到闲暇，需要守护清净戒律；要得到圆满，必须大量累积布施等福善。为了获得暇满人身，还要以清净的发愿来衔接……”

佛经中讲过四种难得——人身难得、佛法难遇、正法难生信、菩提心难发，而我们如今四者已一一具足，这完全是往昔积累过智慧资粮和福德资粮，即生中才有如此殊胜的因缘。有些人赚到很多钱，就觉得

福报真大，其实钱即使赚得再多，也只能得一些暂时利益，不像获得人身一样，能够解决生生世世的大事。

所以，大家对此应当再三思维，这就是修行人身难得。所谓修行，不一定非要闭着眼修出什么，也不一定要看到明点，若对此道理反反复复观察，最后不是假装的、也不是改造的，而是自然生起“修学佛法的人身来之不易”的定解，并对自己得到人身感到庆幸，这说明你对人身难得有所感悟。这种修行其实没什么不会的，有些道友说：“我早上起来观半天，不知道业力深重还是什么，一直观不出来，非常痛苦，只好又睡下去。”其实你再怎么笨、分别念再怎么涌现，对此道理也可以反反复复读、反反复复思维，这没什么不懂的。

大智者称幢²¹说：“得暇满人身，非由力强得，乃是积福果。”我们能获得远离八无暇、具足十圆满的人身，并不是因为自己力量强大，也不是因为有地位、有钱财、有名声，（不像世间有些领导一样，官位是用钱买的、凭关系得的，）而唯一是因为往昔多劫中积累过福报、做过善事。你们不要认为自己出家纯属巧合，是偶尔对家庭产生了出离心，实际上它有非常奇妙的因果。很多人喜欢说“命中注定”、“命运不可改”，其实若以《俱舍论》和因明的观点来解释，你不得不承认前因后果，如果懂得了深奥的因果，就会明白一啄一饮莫非前定，现在的一切皆有因有果。明白这个道理后，只要是有智慧的人，对未来漫长的生死问题必

²¹ 称幢：札巴坚赞，译言称幢（1147—1216）。宋代藏传佛教萨迦派高僧，萨钦衮噶凝波之第三子，26岁继承萨迦法位，为萨迦五祖之第三祖。

然会考虑，如此一来，就不得不关心人身的价值，不可能将其随意空耗。

然而，对无有正法光明的人来说，虽然得到了人身，可是杀盗淫妄无恶不作，这比恶趣众生还下劣。为什么呢？因为如果是一个旁生，由于生性愚笨，所造的恶业毕竟有限，而人类在某些领域很聪明，能制造核武器、原子弹等各种武器，瞬间即可毁灭地球上的所有生命。有些人虽没有能力这么大面积地造业，可是他从小养成非常不好的习惯，天天杀鸡宰鱼，吞食无数生命，以滋养自己的血肉之躯。相比之下，旁生尽管身处恶趣，却不会如此无所不为、罪业滔天，就拿山上的牦牛、山羊来说，它们一辈子都吃草喝水，生活非常清净。

有些人真的特别可怕，造恶业无所不专、无所不精，造善业却一点能力都没有，对三宝根本不相信，连磕一个头、供一盏灯、烧一支香，一生中也没做过。我们周围就有这样的人，他们随处可见、比比皆是，用不着我们在屋里使劲观想，通过其所作所为也可以看出，他们的人身毫无价值。诚如米拉日巴尊者对猎人怙主金刚所说：“本来佛讲暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身并没有什么珍贵难得的。”

大家可能也看过米拉日巴的传记，当时尊者住在西藏与尼泊尔交界处的尼香古打山上，有一天，突然听见猎狗的狂吠声，随即又有“砰”一声枪响。不到片刻，只见一只黑鹿，通身汗如雨下，显出极度惊吓的样子，战栗栗地跑到尊者面前。尊者见状，不觉生

起难忍的大悲心，对它唱了一首道歌，平息了它身心的恐惧和苦痛。黑鹿快乐地走近尊者，在尊者的左边卧下。

过了一会儿，追擒这黑鹿的一只红色母狗，气势汹汹、大声狂吠地飞奔而来。尊者对母狗也生起极大的悲心，对它唱了一首道歌，平息了它的嗔恨心。母狗向尊者摇着尾巴，作出各种亲善的样子，随即在尊者的右边卧下。

尊者忖道：“在这两个众生的后面，一定还有个罪业深重的人正在追寻，恐怕就要来了。”片刻间，只见一个凶狠残暴的猎人²²，眼露闪闪凶光，背着猎枪和弓箭，急急地跑近前来。他看见自己的猎狗和黑鹿竟像一对母子般静卧在尊者两旁，不禁想到：“这个瑜伽士一定是在我的狗和黑鹿身上施了什么法术！”于是将弓弦拉满，一箭射向尊者，谁知一向百发百中的他，竟没有射中。这时尊者又对他唱了一首道歌，其中有一句就是：“经云人身贵似宝，汝之人身不值钱。”（确实，猎人、渔夫、屠夫一生都在造恶业，真的非常非常可怜！）

唱完以后，猎人觉得这个瑜伽士比较奇妙，或许是位与众不同的大成就者。于是他走进尊者的崖洞，到处仔细查看了一番，发现除了一些荨麻和野草根外，什么粮食和用具都没有。他不禁生起了无比的信心，马上把弓箭、猎物全部供养尊者，祈求尊者收他为徒，并发誓今后再也不造任何罪业。原本他想回去

²² 即枯主金刚（袞波多吉），后成为米拉日巴尊者的心子之一，觉受和证解都臻于究竟。

向家人交代一下，然后就回来依止尊者，（可能是办离婚手续吧。）尊者没有答应，让他立即斩断对家人的爱恋，当下就随自己修行……从历史上看，后来猎人怙主金刚成为很了不起的大成就者，而母狗和黑鹿也永远摆脱了恶趣的痛苦。

米拉日巴生平有很多精彩的故事，有些人如果没有看过，还是应该看一下。米拉日巴在藏传佛教历史上，是非常了不起的修行者，他的道歌、金刚教言对后人有着深远影响，包括我自己在内，对此传记的信心也非常大。记得二十多年前在读初中时，我有一次生病在家，当时乡里有一位喇嘛，每天晚上给我们读《米拉日巴尊者传》，我就在他面前用了十几天的时间全部听完。那时候记性比较可以，许多故事能复述得下来。

我病好上学以后，有一年夏天，跟同学索朗泽让去宗塔草原，那里遍地开满鲜花，非常美丽。我们先在河边洗了脚，然后坐在草地上，我给他讲了《米拉日巴尊者传》和一些故事，大概讲了一下午。他听着听着，眼泪就流下来了。虽然他成绩不太好，之后没能考上师范学校，但至今仍记得有些故事。去年他碰到我时，说：“我们读中学时，你就给我传过法，我的印象还是很深，当时对佛法生起了很大信心。”其实小小的一个故事，有时就能改变人的一生。我以前编《智海浪花》时，有些大学生读了米拉日巴的《传记》和《道歌集》后，开始对人生有了新的认识，最终踏上舍俗出家之路，这种现象不乏其数。

言归正传，大家有时间、有机会的话，应该多观

修人身难得。现在很多人，要么因为心力不够，要么因为没有机会，懂得人身难得的寥寥无几。放眼整个世界，许许多多人根本不像一个人——当然，在他们面前这样说，他们肯定不高兴，但实际上，他们的人身并没有丝毫意义。

当今全球人口急剧膨胀，短短五十多年的时间里，其数量已从1950年的25亿，迅速增加到60多亿，预计再过几十年，人口将突破100亿大关。由于地球空间和资源有限，人口的急剧膨胀将会带来一系列资源问题、社会问题、经济问题、政治问题，人类的生存环境也会变得日趋狭窄。之所以导致这种局面，并不是因为行善的人越来越多，给世界带来了一片光明，而是人们不行善法、不信因果，造恶业的越来越多，以此原因，未来人类将面临着诸多问题和磨难。

我们作为佛教徒，对这些现象不得不深思。现在人这么爱造恶业，其手段跟古人比起来有增无减，甚至超越无数倍，如今的伦理道德、人文教育也日渐薄弱，根本无法跟古人相比。所以，这个世界看似科学技术日新月异、不断向前发展，无数人对此纷纷歌功颂德，可是由于人心日益恶化，到了最后，生存在地球上的人类肯定越来越迷茫、越来越危险。

因此，大家应多思维人身难得的道理，不要像这些世间人一样，整天鼓吹及时行乐。当然，我们也不是悲观主义者，对真假黑白看不出来，盲目地认为人生皆苦。毕竟佛教的智慧无比敏锐，超过任何世间学问，如果享乐真有一个亮点，佛教中可以发现得到，

但佛陀从来也没有提倡过享乐，可想而知究竟是为了什么。

其实，如果造恶业，人身完全超过余道众生，再没有比人身更容易成为恶趣坠石的了。有些人一辈子所造的恶业，令自己万劫不复，多生累劫都在地狱受苦，比如一个领导发动战乱，或者毁坏佛法，其下场确实不堪设想。汉地历史上就有几次灭佛运动，其中规模最大的，莫过于“三武一宗²³”。

北魏太武帝：他脾气暴躁、为人凶残，曾三次下诏打击佛教，令全国各地碎佛像、焚佛经，佛像经典无复遗存。同时，佛教沙门无论少长，全部坑杀，绝不留情。若有逃窜者，一经捕获，必将斩首示众或坑杀。因而，当时国境之内，看不见一个出家人。

北周武帝：破毁寺塔，焚烧经像，勒令僧人还俗。后来他灭了北齐，又对北齐实行排佛政策，焚毁一切经像，废4万所寺庙，赐王公大臣充为地宅，300多万僧尼被迫还俗。佛教一时之间销声匿迹。

唐武宗：下令焚烧皇宫内所有佛经，将宫中所供佛像皆深埋地下。令寺院停止讲经说法。在全国共废大、中寺院4600余所，废小寺庙近4万所，还俗僧尼约26万人。

后周世宗：虽没有大量屠杀僧尼、焚毁佛经，但废减寺院3万多所，数万僧尼勒令还俗，销毁佛像用来铸钱，以充实国库。

这几个朝代的皇帝，跟藏地的朗达玛灭佛差不

²³ 三武一宗：北魏太武帝、北周武帝、唐武宗、后周世宗。

多。他们一个人在一辈子中造的弥天大罪，非常非常可怕。像唐武宗，是唐代 21 位皇帝中唯一反对佛教的，他在位只有短短 6 年，却因看不惯佛教而下令灭佛，如果当时科学发达，他可能会对全世界的佛教进行破坏吧。

根据历史分析，三武灭佛与道教有关，一宗灭佛跟儒教有关。不过也有人说，灭佛的根本原因是经济问题，这四次灭佛事件都如出一辙。由于之前几个朝代大兴佛教，如此加大了财政支出，使国库空竭。遇到外患，僧尼不能出征打仗，平时也不用缴纳赋税，给社会带来很多压力。出家人本当艰苦修行，现在都坐拥大量地产，成为了大地主，寺院经济恶性膨胀。再加上皇帝认为佛教是印度的外来文化，与汉地土生土长的宗教有冲突，鉴于种种原因，之后采取措施灭佛。

为此，宋代宗赜禅师也作过检讨：“天生三武祸吾宗，释子回家塔寺空。应是昔年崇奉日，不能清俭守真风。”意思是，天上降下来的三武毁灭我们佛教，寺院和塔庙都被毁坏，释迦牟尼佛的弟子无家可归，但究其原因，也是因为昔日佛教备受推崇时，许多出家人不能安贫乐道，守持清净道风，以至于为今日种下了祸殃。

禅师的这番话语，我们后学者不得不反思。现在有些出家人或修行人，知足少欲、生活简朴，行持真正的佛法，这很值得称道。但也有一部分人，游手好闲、好吃懒做，对社会和佛教没有任何贡献，反而引发世人对佛教的误解。作为一个佛教徒，倘若自己行

持善法，对国家、社会会有非常大的利益，即使没能力做一些事，以清净心发愿的话，无形中也会给众生带来幸福安乐，这是毫无疑问的。反之，假如没有这样做，而是对钱财非常贪婪，从不守持清净戒律，行为也不如法，这种人泛滥成灾的话，确实给社会带来压力。所以，大家在了解人身难得的同时，对历史也有必要回顾，当前状况要跟以前佛教毁灭的因素进行对比。

刚才说一个人若造下大罪，多劫中不能从恶趣解脱。因此，获得这样的人身时，无论是行善还是造恶，主权都掌握在自己手里。有些人说：“我没办法学佛，被家庭监视着、被单位控制着、被业力牵引着……”其实跟别的众生比起来，你还是有自由的。假如你变成一个旁生，想行持善法也力不从心，但现在你有了宝贵人身，面对社会、家庭的压力，肯定可以想出方法应付，关键看自己心力够不够。有一篇文章叫《握住自己快乐的钥匙》，里面就说了，一个成熟的人能掌握自己快乐的钥匙，他不必期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。同样，未来快乐的钥匙，也握在我们手中，关键看自己选择什么样的方向。如果对因果循环深信不疑，则不会眼睁睁地跳入深渊，但有些人因为环境、业力等的影响，对恶趣痛苦半信半疑，这样一来，难免行为中会有一些偏差。

颂云：“此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。”我们这个身体若行持供灯、磕头等善法，它就是解脱之船，依此可离开烦恼和痛苦的生死大海，趋达解脱和涅槃的彼岸；这个

身体如果造杀生等罪业，那么它就是轮回之锚，会让我们永远在恶趣中不能解脱。此身就像是一个奴仆，可以把家里打扫得干干净净，也可以弄得乱七八糟，所以，对于它的利害，我们不得不分析。人人都有一个身体，做任何事皆由它来实施，所以作为身体的主人——心识，必须以正知正念来守护，看身体到底在干什么，始终要有这样一种监督。

我们因为往昔的善业，如今获得了暇满人身，故一定要利用它，求得殊胜妙法的精华，《入行论》亦云：“故应惜此身，独为修诸善。”除了修持善法外，身体做无记事、甚至造罪业，我们千万要制止。虽然见身犹如怨仇是众苦之源，然也应善加保护，因为此身如果具足戒律长久存活，依靠它能作广大福德。如云：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”因此，行持善法之人，在世上就算住一天，也有很大的利益；而天天造恶业的人，倒不如早一点离开好，即使变成旁生也比现在强，至少不会像人一样造恶业。很多人成天吃喝玩乐、贪图钱财，在追求今生的衣食住行和世间八法中，无义虚度了宝贵人身。假如我们修行人也是这样，一辈子中没有好好行持善法，那么在临终时，只能手抓胸口、追悔莫及，这是多么令人痛心疾首的事啊！

当然，极个别人不知道前世后世存在，死时就像牦牛一样，只有痛的感觉，此外对以前造业没有后悔心，对后世的恐怖也没有警惕心。其实有时看来，人类并不像所宣扬的那样聪明，一些科学家和文学家自以为有智慧，可他们连有没有来世都不清楚，对未来

的事情漠不关心，这样的人会不会很聪明呢？可想而知。《入行论》也说：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”我们获得了这么好的人身，如果没有修持善法，再没有比这更愚笨的了。别人骗你倒没什么，但若自己骗自己，哪有比这更过分的？遗憾的是，现在很多人因前世业力和后天教育所致，已经到了愚不可及的地步，非常可怜。

在座的道友，如今获得了信仰佛教的人身，理应生起欢喜心。无垢光尊者在《大圆满心性休息·人身难得》中，专门讲了以欢喜心来随念人身²⁴。说实话，你们有没有这种感觉？是否觉得在茫茫人海中，成千上万的人不知后世存在，而幸运的是，自己对来世还是有点准备，虽不敢说修行非常好，但对造恶业有种恐怖感，看身边人造恶业也觉得触目惊心？如果有了这种感觉，就会知道珍惜这个人身，用它来渡越生死苦海。

要知道，今生是决定永善或永恶的关键。就像孩子的读书时代，是决定将来能否找到好工作的关键，我们现在也是如此，获得暇满人身的短短几十年，可决定自己来世是永远快乐，还是永远痛苦。所以，大家要深深思索：如果今生没有依靠人身得到坚固地（佛果），来世很难再获得这样的人身，一旦转生于恶趣中，到时根本没有正法光明，对取舍之处也懵然不懂，则很难从恶趣中出来，只会越来越向下堕入无边深渊，故从现在开始就必须百般努力。

²⁴ 《大圆满心性休息》云：“今生具义来世果，皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。”“故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。”

观想的过程中，一定要以加行发心、正行无缘、后行回向三殊胜来摄持。即最初要为利益天下无边的众生发菩提心；之后在观想时，不一定非要闭着眼睛，你可以对法本再三阅读，最后自会产生定解。有些人正听课时，觉得人身真的难得，但这种感觉就像黑夜的闪电般，很容易就消失了。堪布阿琼也比喻道，如同在火里烧得通红的铁，一取出来就会马上变黑，这些人也是同样，正在观想时眼泪簌簌直流，但出座之后，一点感觉都没有了，这就是没有长期串习的缘故。若能长期串习、一直思维，就会觉得人身实在难得，在这个世间上，除了好好地修持善法，其他一切名声、地位、悦意外境都不可靠。正如有些大德所说，就像你本来非常信任一个朋友，结果有一天他骗你了，从此之后你很绝望，对他会生起极度厌恶之心。我们若对世间一切也像这样极度厌恶，说明自己真正产生了厌世心。

四种厌世心中，第一个就是人身难得。一旦这种定解在心中生起，便会长期有种出离心，除了希求解脱外，对什么都没兴趣。诚如米拉日巴尊者所言：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。”我非常喜欢这个偈颂。米拉日巴在无人的岩洞里，并不是一两天，而是恒时对轮回一切毫无兴趣，就像男女感情破裂后，觉得整个世界没有意义一样，始终有种厌离心；同时，坚信上师与三世诸佛无二无别，不是今天看见上师特别高兴，过两天就舍弃上师、诽谤上师，而是对上师的强烈信心永不退转，这是修行中特别关键的两个要点。

我们通过以上学习，对于暇满难得的道理，必须屡次三番地观修，并付诸于实践。经过实地修行，对此生起定解的界限到底是怎样的呢？应当像金厄瓦格西²⁵一样。金厄瓦格西从来都是彻夜不眠，全心全意修持善法。见此情景，善知识仲敦巴怕他身体受不了，不禁关切地说：“弟子呀，身体的疲劳还是要消除，否则会导致四大不调。”金厄瓦格西回答：“身体健康固然重要，但我一想到暇满难得，就觉得无有空闲休息。”金厄瓦格西终生没有睡眠，总共念了九亿遍不动佛心咒²⁶。

这个界限比较高啊，要像金厄瓦格西一样，永远不睡觉，连一个小时也不行，我们可能很难以做到。华智仁波切应该是有不同层次的要求，最高层次是像金厄瓦，如果实在不能达到，至少也要很精进、不偷懒。

一个人一辈子念了九亿遍心咒，真的非常了不起。上师如意宝讲过，他老人家也念了九亿遍不同本尊的心咒，有一个字的，也有十几个字的。但即便是一个字的，念一亿遍其实也不容易，以前我们发愿念“阿”字时，我就念得不是很多。最近我也一直念某个咒语，但每天都念十万遍，很费劲的，平时这个事情、那个事情也多，只有起得早、睡得晚，才能挤出

²⁵ 金厄瓦格西：本名楚逞巴，曾师事仲敦巴，得秘密指授，又曾师事南交钦波、滚巴瓦等，得二谛指授，对性空义有所悟解。他通梵文，能翻译，颇有影响，开噶当派教授一派。

²⁶ 不动佛心咒：嗡 占扎 马哈 若卡那 吽吽。此心咒功德非常大，能息灭天龙夜叉所造的一切违缘，治愈世间的各种疾病瘟疫。即使念一遍，也可消除五无间罪等一切罪障，息增怀诛的事业皆能成办。

一点时间，否则，像我这样琐事多的人，修行非常困难。

你们若想好好修行，千万不要偷懒，否则，假如睡得太厉害，几个小时不知不觉就过了。《入行论》中说：“此筏难复得，愚者勿贪眠。”我们这个人身船筏，可渡过生死轮回的大海，一旦失去了就很难再得，故愚笨的人不要天天睡懒觉。萨迦班智达也说：“诸人寿短其一半，夜间入眠如死亡。”²⁷我们这个人身本来就短暂，如果一半都入于睡眠，则非常可惜。

像金厄瓦格西那样从来都不睡觉，对我们来讲非常困难，但即使没有这种境界，也要尽量生起人身难得的定解。假如这个理念非常强，确实不容易睡懒觉，比如你明天一早要办大事，要去北京、香港、美国，肯定想睡也睡不着；如果一点感觉都没有，便会睡得很香，人身难得修得越不好，睡的时间就越长。所以说，现在很多人特别贪睡，主要是因为修行特别差，这个一定要想办法解决。

当然，完全不睡恐怕也不行。以前上师如意宝讲过，该休息的就要好好休息，当时我比较年轻，有点不理解，心想：“晚上的时间这么珍贵，最好只睡一点点就可以，怎么上师这样说呢？”可是自己到了一定年龄，就能明白上师的苦心，该睡的时候是要睡，不然的确不行。但也不能像世间人一样，整天浑浑噩噩的，什么善法都不做。这个“度”一定要把握好，不能走极端。

²⁷ 世间诸人的寿命非常短暂，其中一半时间是夜里像死去一般地睡眠。

总之，没有生起人身难得的定解之前，大家务必要精进修持。

下面是这一品的总结偈：

虽得闲暇而乏真实法，虽入佛门而耽非法行，
我与如我愚痴诸有情，获得暇满实义祈加持。

华智仁波切谦虚地说：虽已获得暇满人身，可修法上还是特别欠缺；虽然早就入了佛门，但仍耽著贪嗔痴所引发的种种非法行。对于我和像我这般愚痴的有情，祈愿诸佛菩萨、传承上师、护法神加持，一定要生起暇满难得的境界。

其实祈祷很重要。《前行备忘录》后面对四种观修专门有祈祷和发愿，没有好好祈祷的话，光是想一想绝对不够。你们修的时候，一定要合掌念诵，闭着眼睛忆念：“依靠上师诸佛菩萨加持，让我生起暇满难得的境界。”对此要有强烈的希求心，对上师也要有不可思议的信心，在这种状态中开始观修，修行势必会成功。否则，以无所谓的态度随便想想，不可能生起任何境界。

希望大家能真正生起人身难得的定解，这比什么都重要。有了这个为基础，那上面一层层的修行，一点困难都没有。相反，假如基础没有打好，上面的建筑再富丽堂皇、光彩夺目，到了一定时候也会轰然倒塌。所以，打基础对每个人来讲至关重要！

【暇满难得之引导终】

第二十八节课

思考题

1. 在观修每一个引导时，如何观察修和安住修？你平时是怎么做的？
2. 怎样思维外器世界而修无常？请大致说明。
3. 器世界最终毁灭的因是什么？你对此有哪些感触？
4. 一禅、二禅、三禅，为什么分别以火、水、风而毁灭？懂得这个道理，对你有何启发？

《大圆满前行》中，首先是学习四个共同加行。其中暇满难得已介绍完了，（虽然文字上给大家介绍了，但你们实地修行得如何？这要靠自己。）现在讲第二个——寿命无常。

二、寿命无常

在每一引导文前面，作者都有个顶礼句，以赞颂根本上师的修证和功德：

现见三有无常幻化相，舍弃今世琐事如唾涎，
苦行修习追随先辈迹，无等上师足下我敬礼。

这是华智仁波切向根本上师如来芽尊者作顶礼。我们修行的过程中，也要经常祈祷上师，祈祷时可用这一偈颂，藏传佛教的很多修行人都有这个传统。比

如你修寿命无常，最初要修上师瑜伽，接着正式观修无常之前，还要再次合掌祈祷根本上师，愿依靠上师的加持，令自相续真正生起无常的观念。以诚挚的信心进行祈祷、顶礼，这是非常有必要的。

那么，如来芽尊者到底有什么功德呢？

“现见三有无常幻化相”：他以智慧现见到三界轮回（欲界、色界、无色界）皆为无常幻化，全是空性、无我、无常的体性，没有丝毫实质可言。

“舍弃今世琐事如唾涎”：因此对现世中的一切琐事，如荣华富贵、地位名声，不但不耽著、不希求，反而像唾液一样抛弃。

前不久我看了如来芽尊者的传记，内容非常精彩。传记中也说，他对世间美如天人、富如龙王的种种显现，一瞬间的羡慕之心、希求之心也没有，从小到圆寂之间，对佛法具有无比信心，一生中希求正法，舍弃世间八法，一心一意地依止上师。那种行为，是一般人难以想象的。

“苦行修习追随先辈迹”：修学佛法方面，他追随前辈大德的足迹，一直坚持苦行。

从许多上师的传记中也看得出来，他们修法离不开苦行，不像现在有些人，什么苦都不愿吃，顺顺利利、舒舒服服、快快乐乐就想获得正法境界。虽说条件具足时，这也没什么不可以的，但极个别人好像有点过分，不想花时间、不想花精力，甚至把法都送到家门口了，他还不愿意接受。如果读了高僧大德的传记，了解他们在求学中是如何精进，我们后学者确实值得汗颜。前辈大德们在希求佛法、看破世间、通达

万法胜义空性与世俗无常方面，的确十分超胜，如果我们说是这些上师的弟子，实在愧不敢当。

我经常想，以这个偈颂来对照，上师如意宝完全具足这些功德：智慧照见三界一切，视世间欲妙如唾液一般，对人们羡慕的对境没有丝毫贪执，一辈子就是为了佛法苦行，其精进跟得上前辈大德的足迹。所以，不管从加持、智慧、证悟哪方面来讲，我们的上师都无与伦比，即生中遇到这样的上师，确实非常荣幸、极其难得。

“无等上师足下我敬礼”：在具有如此超胜功德的根本上师足下，三门恭敬敬地顶礼，发自内心地祈祷：愿上师相续中前行与正行所摄的一切境界，尽快融入我的相续，令我也获得大恩上师的果位。

我曾提过很多次，在修行的时候，不能离开祈祷和发愿。最近大家也在学《前行备忘录》，有些比喻虽然有点难懂，但它是开悟者的智慧流露，其意义远远超过世间寻伺者所写的文章，如果你有诚挚的信心和清净的智慧，肯定能获得相应的证悟境界。其实我们看一本书，作者的境界非常重要，假如作者有大悲心、无常观，对万法本性有所证悟，那么读者一定会有受益，得到不同程度的境界。所以，这次修加行的同时，我要求大家共同学习《前行备忘录》，这样一来，相信很多人的相续能变得更加充实完善：以前刚强难化的性格，逐渐会变得柔和、调柔，对佛法的信心越来越增上，对世间万物没有太大贪执，即使人与人之间发生冲突矛盾，自己也很容易化解。

其实，修行融入内心与否，关键要靠自己。如果法义没有贯彻于心，表面上的学习，就会像世间人读大学一样，只是在文字上打转转，从来没想过调伏内心。这次我传《前行》的方式，完全是一种实修引导，给大家宣说得也非常广。其实里面还有很多甚深宝藏，但自己“工具”有限，没办法再深入下去，只是尽可能地挖出来一部分（我自己觉得很珍贵），与有缘的道友分享。我实在无能为力的那一部分，待你们通过自己的信心和智慧去了解。

下面所讲的观无常十分重要，大家在修学的过程中不要忘记祈祷和发愿，同时要把其中内容逐字逐句记得清清楚楚，然后再进行思维和观修，这即是所谓的观察修和安住修。作为初学者，刚开始肯定不能直接安住，所以在修每一个引导时，首先应该观察修，然后观察与安住轮番修，最后才能自然安住——修什么样的法都要这样，麦彭仁波切在《定解宝灯论》中讲得很清楚。有些人做不到时时观无常，这说明你还没有达到安住的境界，此时应当再三地看书、再三地思维，这种字面上的分析探索，实际上也叫修行，是通过观察的方式深入内涵，故而也必不可少。

丙二（寿命无常）分七：一、思维外器世界而修无常；二、思维内情众生而修无常；三、思维殊胜正士而修无常；四、思维世间尊主而修无常；五、思维各种喻义而修无常；六、思维死缘无定而修无常；七、思维猛厉希求而修无常。

丁一、思维外器世界而修无常：

由众生共同福德所形成的四大洲、须弥山、天界、

铁围山等外器世界²⁸，虽被认为是坚不可摧、牢不可破，存留的时间长达数劫，但它们也是有为法，没有一个恒常不变的，最终必将因七火一水而毁于一旦。诚如《四法宝鬘论》所言：“此等一切外器世间界，七火一水风吹离散时，发尖稍许残存亦无有，尽皆空空如也若太虚。”

包括现在科学家，实际上也承认这种观点。他们认为，银河系也好，地球、月亮、太阳也好，都是在刹那运动变化的。根据科学预测，如今地球的生命已达 46 亿年，太阳的生命也有 50 亿年，再过 10 亿年地球就会灭亡²⁹……尽管许多研究结果不尽相同，但没有一个人认为它会常恒不变、永远存在。

当然，我们对这方面不太专业，从来没有研究过，一提起器世界，可能很多人马上想到的，只是自己的房子。就像蚂蚁和小虫一样，因为心眼比较小，境界也有限，所以只关心自己的窝，除此之外的大世界，管他三七二十一，从来也不挂在心上。我以前读中学时就是如此，一上地理课，便不好好听讲，临近考试时，把书上的问题一个一个裁下来，一条一条藏在袖子里，准备到时候偷看——我不是想教坏小孩子啊，你们可不要学我！现在是 21 世纪，我原来读书时是 20 世纪，完全跟你们不相同。

²⁸ 外器世界是由众生共业形成的。比如，地狱众生的共业形成了地狱，南赡部洲众生的共业形成了南赡部洲。用现在话来说，中国众生的共业形成了中国，美国众生的共业形成了美国。包括我们这个喇荣山沟，也是学院四众弟子的共业和福德形成的。

²⁹ 英国《自然》杂志刊出一份科学布告说：“从事研究的科学家推定，地球在未来 9 亿年内，仍然适宜生物存在。到了 10 亿年后，太阳渐渐膨胀，为一颗红巨星，其外层火焰，将烧烤地球。至 10 亿年后，地球上已全无生物存在。”

外在器世界确实是无常的。有一个道友跟我说，他在学《如意宝藏论》时，第六品专门讲器世界的毁灭，那时他生起了很强的无常观，看着对面的山就觉得：“整个器世界都是无常的，这座山虽然看起来非常壮观，但到一定时候也必定现前无常。”我们见到一些高楼大厦时，也应该这样想：“这个建筑物由钢筋水泥支撑，看似非常结实，好像几百年、几十年不坏，但有为法毕竟是无常的，最终也会毁坏无余。”

大家对无常一定要有明确的见解，不要像有些世间人，根本没有无常观，修法一直拖拖拖，最后什么都不成功。噶当派的很多修行人，为何将精力主要放在观修无常上？就是因为一个人如果无常修得好，他肯定会精进，绝不可能睡懒觉，也不可能忙于世间无义琐事，经常找借口不修行。反之，如果无常观没有修好，即使得了多少灌顶、获得多少窍诀，也不过是书本上的文字、以后的希望，除此之外不可能实地修持。鉴于此，前辈大德们对无常教言非常重视。

有些人认为：“身体是无常的，这我倒承认，但外面的世界那么广大，不可能一下子就毁灭吧？”确实，我们也没说它一两天就毁灭了，但其本体并非恒常，最终定然难逃无常的命运。明白这一点后，通过对比也可进一步了知，不管是所依的器世界，还是能依的身体和心识，最后都要示现无常，如此一来，自己对幻化般的世界会生起极大厌离心，而这种厌离心，就是修行的最好助缘。

希望你们能生起《前行》每一个引导的境界，一旦生起这些境界，修行肯定圆满，不会半途夭折。今

天我跟一个道友交谈时，对此就深有感触，我说：“有时候我感觉自己很幸运，刚来喇荣时，就是从《前行》开始修学的。虽然辩论研讨也很重要，但对初学者而言，必须要从《前行》、《入行论》下手！在我的心目中，《前行》是一生中最重要的修法。倘若没有打好基础，就像在松土上建造豪华宫殿，里面装修得再富丽堂皇，使用的材料、勾勒的花纹再讲究，但由于基础不牢固，迟早有一天也会倒塌。”

现在有些上师不注重前行——当然我不是说哪个上师不对，毕竟每个上师都有自己摄受弟子的方法。但我个人觉得，若没有打好前行基础，即使给弟子灌了很多顶，讲了很多大圆满或禅宗的窍诀，正讲授时弟子好像完全懂了，上师欣喜万分，认为自己后继有人，弟子也是千恩万谢，把上师视为再生父母，可是再过一段时间，师徒关系会变成怎样也不好说。假如没有打好基础，弟子相续中的证悟大厦，很容易逐渐倒塌，最后一点也不剩。这种现象如今是比较普遍的。

所以，大家不要把前行留在口头上，而应像华智仁波切和上师如意宝那样，发自内心地把它看作重要修法。只有这个基础打好了，以后学五部大论、显密深法，或出去弘法利生，才不会被各种外境束缚。比如说你无常观得好，到城市里遇到许多诱惑时，可轻而易举就看穿其本质，作为凡夫人，即使偶尔因前世习气而产生烦恼，也不可能长期留存，就像勇士倒地会一跃而起一样，在任何违缘面前，都会立即用正知正念来守护，而且这种力量很强。但如果前行的境界

比较脆弱，这种力量没有提升，那遇到违缘就会手忙脚乱，觉得魔众的邪恶力量势不可挡，很难以对抗违缘的怨敌。

话说回来，器世界最终必定会毁灭。而毁灭的因缘，一方面是因为万法无常，因缘灭尽时自会消散；另一方面，也是众生造业比较严重，如《大楼炭经》云：“遭火灾变时，天下人皆行非法邪见不见正，犯十恶事……”不管怎么样，外面的世界终有一天会示现无常。跟浩瀚的宇宙世界比起来，我们每个人实在是微不足道，但在这个地球村中，毕竟也是一个“地球公民”。其实地球公民不仅包括人类，也包括旁生等其他众生，我们是地球村的公民，牦牛同样也是如此，彼此之间都是邻居。然遗憾的是，现在很多人不懂这个道理，肆意杀戮动物、破坏生态平衡、工业污染严重……致使自己的生存空间越来越狭窄。也许七火一水的灾难还没降临之前，依靠人类的恶行，就已经导致了自身灭亡。针对这些现象，世界各国召开了大大小小的会议，想提出一些解决方案，但至今为止，只能在某种程度上缓解，却无法从根本上彻底解决。

我们活在这个地球上，对生存的环境也有责任保护，哪怕你住在一个小屋子里，周围也要搞好卫生，应该有种环保意识。有些人因为素质关系，只是关心自己的衣食，除此之外，对整个大环境想也不想，这非常不好。我们每个人应当关心周边环境，同时要以慈悲心爱护那里生存的动物，若能如此，人与自然之间会增上和谐的气氛，天人也会撒下吉祥的花雨，人们的生活定会和平安乐。相反，假如人类恶心遍满、

行为粗暴，对自然界肆无忌惮地破坏，则定然感召种种灾难。近年来，世界各地为什么频频出现地震、火灾等不悦意的天灾人祸？实际上就是跟众生的行为有关。

这一点不但佛教界这样认为，西方很多科学家也承认人与自然之间有一个谜，但要解开这个谜，他们暂时没有“钥匙”。而我们佛教中，用无常观、缘起观来进行分析，这些问题就能迎刃而解。

学过《俱舍论》的人都清楚，此大劫的毁灭需要二十个中劫，其中十九个中劫是毁坏有情世界，一个中劫是毁坏器世界。到了坏劫时，有情世界先从地狱开始空，地狱中业力深重者，若要继续感受此果报，则转生到他方世界的地狱中；业力稍轻者，则以法性力产生善心，逐渐向上转生为饿鬼。之后，饿鬼、旁生、人等也如前一样次第灭尽，有些转到他方世界，有些依靠法性力而向上转生……内情众生由下而上逐渐化为乌有，第一禅天以下的所有众生无一存留。（本来，人类要想转生于色界一禅天，必须通过修行达到一缘等持。但在坏劫时，则不必通过修行，依靠法性力即可生起一种禅定，获得一禅境界。）

在此之后，天空中依次出现七个太阳。所谓的七个太阳，有些经论说真正有七个太阳，有些经论说是具有七个太阳热度的一个太阳，但此处华智仁波切的观点，与无垢光尊者《如意宝藏论》³⁰及《长阿含经》

³⁰ 无垢光尊者在《心性休息大车疏》中说：“出现了一个具有百俱胝太阳热量的太阳而焚毁一切。”同一位大德之所以有两种不同观点，可能是根据不同经典所致。

的观点一致，都承认是七个太阳。对于这些内容，我也作了详细对比，这里的说法跟《长阿含经》的完全相同，但与《俱舍论》的略有差别。（当然，《前行》是修心法，《俱舍论》要详细剖析，二者的风格迥然有异，对此我也不必多讲。如果你们对《俱舍论》有兴趣，则可参阅它的讲记和注疏，下面的问题在第三品中有叙述。）

具体而言，第一个太阳出现时，烧尽一切树木园林³¹；第二个太阳出现，使得一切溪流池沼无余干涸（包括喇荣沟里，觉姆洗衣服的潺潺小河，也全部化为乌有）³²；第三个太阳出现，使一切大江大河，如印度的恒河、尼连禅河，汉地的长江、金沙江、黄河等，全部干涸³³；第四个太阳出现，使得无热恼大海也滴水不剩³⁴；第五个太阳出现，深达一百由旬的大海之水荡然无存，随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千由旬、一万由旬直至八万由旬深度，剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后，连牛蹄迹许的水也干涸无余³⁵（现在科学家认为，太阳渐渐会变成一颗红巨星，在高温烧烤下，10亿年后，地球上已无生物幸存，与此处只是说法不同而已）；第六个太阳出现，焚毁大地、雪山³⁶；第

³¹ 《长阿含经》云：“人尽无余已，此世败坏，乃成为灾，其后天不降雨，百谷草木自然枯死。”

³² 《长阿含经》云：“二日出已，令此世间所有小河、沃淪、渠流皆悉干竭。”

³³ 《长阿含经》云：“三日出已，此诸大水，恒河、耶婆那河、婆罗河、阿夷罗婆提河、阿摩佉河、辛陀河、故舍河皆悉干竭，无有遗余。”

³⁴ 《长阿含经》云：“四日出已，此诸世间所有泉源、渊池，善见大池、阿耨大池、四方陀延池、优钵罗池、拘头池、分陀利池、离池，纵广五十由旬皆尽干竭。”

³⁵ 《长阿含经》云：“五日出已，大海水稍减百由旬，随后逐渐干涸到七百由旬……是时，大海稍尽，余有七百由旬、六百由旬、五百由旬、四百由旬乃至百由旬……其后海水稍尽，至七多罗树、六多罗树，乃至一多罗树……其后海水转浅七人、六人、五人、四人、三人、二人、一人，至腰、至膝，至于[跳+兆+尊]、踝……其后海水犹如春雨后，亦如牛迹中水，遂至涸尽，不渍人指。”

³⁶ 《长阿含经》云：“六日出已。其四天下及八万天下诸山、大山、须弥山王皆烟起焦燃，犹如陶家初然陶时。”

七个太阳出现，须弥山、四大洲、八小洲、七金山³⁷及铁围山全部烧成一片火焰，连一个微尘都不剩³⁸，如《德施请问经》云：“满一劫之时，此世必毁灭，诸山被火焚，不见剩一尘。”

火焰炽热到极点，盘旋向下焚尽一切地狱（地狱里的众生早就空了，此时只是将地狱的器世界一烧而光），火舌又直冲上方，烧毁梵天所有空空荡荡的无量宫殿（梵天众生也依靠业力或法性力，转生到他方去了，所有宫殿全是空的，大火只是将这些殿堂烧尽）。此时此刻，光明天的小天子们从第二禅天往下看，发现地狱以上的火往上冲，就惊惶失措地大呼小叫：“哇，大火燃起来了！”老天子们比较有经验，因昔日火都只烧到一禅，对二禅的天宫没有威胁，于是安慰他们说：“这样的大火以前烧到梵天以后就无影无踪了，不要惊惶，莫要害怕！”³⁹

就这样，经过七次大火之后，一禅以下的世界全部变成空无。此时，二禅天形成水云层，辄木、箭矢般的倾盆大雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水般毁灭消失。（二禅天接近毁灭时，里面的有情也都迁移到他方去了，以水毁灭的只是器世界。）经过了七火一水之后，此时没有大地，只有一个风轮⁴⁰，下基的十字杵金刚

³⁷ 七金山：《阿毗达磨论》中说，是自内而外逐层环绕须弥山周围的七重大山，即担木山、持轴山、持双山、善见山、马耳山、持边山、象鼻山。

³⁸ 《长阿含经》云：“七日出已。此四天下及八万天下诸山。大山，须弥山王皆悉洞然。犹如陶家然窑焰起。”

³⁹ 《长阿含经》云：“风吹火焰至光音天。其彼初生天子见此火焰。皆生怖畏言。咄。此何物。先生诸天语后生天言。勿怖畏也。彼火曾来。齐此而止。”

⁴⁰ 风轮：乃器世界的最底部，《菩萨藏经》云：“风轮量高六万八千俱胝。”大地最初形成就是依靠风轮。

风向上翻滚，三禅天以下犹如风卷尘埃般灭绝一空。

那么，一禅、二禅、三禅为何分别以火、水、风而毁灭呢？《俱舍论》等经论中说，一禅、二禅、三禅各有不同的分别念过患，比如一禅有寻伺，如火，故用火来灭尽；二禅有喜乐，如水，故用水来灭尽；三禅有呼吸，如风，故用风来灭尽。四禅因为已远离了禅定的八种过患⁴¹，故而不被水火风所坏。（四禅既然在一大劫中不被毁坏，那会不会变成常有呢？并不会。无垢光尊者在《如意宝藏论》中说，四禅的众生，最终要么以法性力迁移到他方世界去，要么会示现死殁。）到了最后，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界会全部灭亡，万事万物变成一大虚空。所以佛在《无常经》中云：“大地及日月，时至皆归尽，未曾有一事，不被无常吞。”

其实，万法无常的道理相当深奥，觉囊多罗那他在《印度佛教史》中就有个故事说：阿育王最初造过一些恶业，后为忏悔而建了八万四千佛塔，供养如来舍利。佛塔竣工之后，为了庆祝并回向善根，他准备供养僧众三个月。他迎请了很多僧人，在林苑中作大供养，尤其对坐在首座的一位老比丘特别有信心，对他的供养尤为丰厚。

这个老比丘寡闻，而且极笨，一个偈颂也不能念诵，他吃完以后，坐在下座的人问：“你知道国王为什么对你特别敬事吗？”老比丘答：“不知道。”他们说：“国王打算供斋后就来听法，你需要讲经说法。”

⁴¹ 禅定的八种过患：欲界的忧、苦，一禅的寻、伺，二禅的喜、乐，三禅的呼、吸。

这话正中老比丘要害，他想：“我受具足戒虽已有六十年，但一个颂词也不懂。刚才若知道这个，就应把好吃物让给其他比丘吃，请他说法。但现在我都吃完了，吐又吐不出来，怎么办呢？”他想来想去，极为痛苦。

当时，林苑中有一位树神，知道了老比丘的想法，他思忖道：“若是老比丘不讲法，国王做了这么大功德，最后可能会生起邪见、退失信心。”于是变化身形来到老比丘面前说：“假如国王前来听法，你就说：‘大地山岳也要归于无有，何况是你的王位了？大王好好想一想吧！’”

过一会儿，国王果然来了，给老比丘供养一套金色法衣，坐而听法。（藏地也有这种传统，供养僧众时，对老修行人要特别供养。比如有二十位僧人一起念经，对其他人供养二十块钱的话，那么对上座要供养四十块钱。当时印度可能也是这样。）老比丘如上所述说了。国王由于具有信心，听得毛发直竖，深深思维其义，依此而获得一定境界。

随后，树神又对老比丘说：“你作为一个出家人，也不要白白耗费信徒的财物！”老比丘觉得言之有理，于是向阿闍黎请求教授，专心修行，三个月以后，证得阿罗汉果位。

可见，无常法真的很殊胜。你们出去时，如果有大老板作大供养，之后请你传法，你一点都不会的话，也可以说：“大地山岳皆要归于无有，何况是你的财富了？你好好想一想吧！（众笑）”这也是一个大法，倘若他真有信心，肯定会得利益。

既然大千世界最后也会变得空无一物，我们如秋蝇一样的人身，又有什么恒常稳固的呢？《佛所行赞》中也说：“劫火镕须弥，海水悉枯竭，况身如泡沫，而望久存世？”劫末火能镕销须弥山王、枯竭四大海水，我们这如水泡般的身体要想永远存留，简直是可笑之事。

所以大家要明白，大山会毁灭的，大海会毁灭的，整个世界也会毁灭的，没有必要特别执著。现在有些人对无常修得不好，总认为房子是实有的、轿车是实有的、身体是实有的……什么都是实有的，为了实有的东西而产生实有的执著，最后修行绝不会成功。如果我们观修过无常，就不会有这些困扰了。

总之，对上述的道理，大家要认真思维，诚心实修。汉地有一个偈颂说：“当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。”我们也应该这样来观想，现在务必要精进，不能明日复明日，把修行一直拖拖拖，而应像美女的头发着火了，要以最快的速度扑灭一样，我们也要用最快的速度忆念无常、精进修持，切莫在放逸中度日。我们这个人身难得易失，什么时候会离开世间也不好说，所以，何时想起来行持善法，何时就要马上行持，不要一拖再拖。造恶业、干坏事可以缓一缓，明天再说，而行持善法的话，最好是现在就做——现在就要出家，现在就要精进修行！

第二十九节课

思考题

1. 怎样思维内情众生而修无常？请大致说明。
2. 你怎么理解生命在呼吸之间？明白这一点有什么用？
3. 在死亡面前，人人都是平等的吗？为什么？请引用你周围的事例进行分析。

前面刚讲了，器世界的一切法刹那变化，没有一个恒常不变的，包括我们学习的经堂也是无常的。前不久我给你们一一列举过，从法王开始讲经一直到现在，经堂换了多少次？我给汉族四众弟子传法的十几年来，经堂又换了多少次？包括你们学习《入行论》的过程中，学习的道场也是一换再换，这就是无常的标志。不说别的，你们看看自己的住处，小时候住的是什么房子？读书时住在什么环境中？现在又住得怎么样？未来会变成什么样？所以，从很多方面来观察，一定会了解到器世界的无常。

其实，无常的概念，我们读中学时也有涉猎，即万事万物都在运动变化，没有一个是绝对静止的。（以前我有一个老师，现在可能已“圆寂”了。他一点都不信佛教，对我承认佛法中善有善报、恶有恶报非常不满。有一次我提问题时，他有点不高兴，当着全班的面，点名批评我说：“万事万物虽然是运动变化的，但你这种思想有问题的哦！”他的表情我至今仍记忆犹新。他还说我没出息，长大后肯定

会犯法的。) 世间知识中虽然也有这种观念，但并没有像佛教一样系统深入地抉择，更没有像《前行》这样，让我们结合自心来具体修持。很多人口口声声都会说一切无常，可心里有没有生起无常观，迫不及待地想修持佛法，对世间断除常有的执著？这还有待于观察。只有把无常修好了，才会有一种动力，在修行佛法方面，日日夜夜以无常来鞭策自己、监督自己。

所以，大家一定要在观无常方面下功夫。偶尔觉得世事无常，这谁都生得起来，比如你听了一堂课，看了一本好书，或者遇到亲人死了，会突然觉得一切都太无常了，以后要好好修行。但若想无常观在相续中一直不退，对很多人来讲并不容易。因此，大家对《前行》要经常学、经常串、经常看，如果没有这样，凡夫人很容易被外境诱惑，暂时的境界就如云间日光一样，一下子会被违缘的乌云遮蔽了。故而，前辈大德说《前行》也是正行，甚至比正行还重要，原因就在于此。

我认识一个修行人，她对大圆满和禅宗的话题非常重视，但一讲起寿命无常、轮回痛苦，就不屑一顾、嗤之以鼻。如今过了这么多年，听说她的修行并不理想。我也相信她原来是有一些境界，但若想在相续中根深蒂固，就一定要修加行。修的过程中，并不是为了完成数量，而必须要从质量抓起，对每个引导有切身体会，内心真的要有转变，这就是修行的一种量。比如你祈祷上师时，最好能眼泪直流、汗毛竖立，即使做不到这一点，表情上也要对上师有恭敬心；或者你观想无常时，不能停留在口头上，内心什么感觉都

没有，最好要从骨髓里有一种颤动之感，自身确实有一种觉受。

所以，修行不能注重表面形式，尽管这些形式也属于善法所摄，但实际上意义并不大。不管修哪一个法，最好能发自内心有种感觉，只有尝到了它的味道，今后才不容易改变。否则，别人说无常很好，你就修一修，过两天别人又说无常没意义，不如修什么什么法，你马上人云亦云、随声附和，这是不合理的。如果你品尝过它的味道，修行中便会有一种定解，这样的话，就不容易随外境所转、被外缘所改变。

丁二、思维内情众生而修无常：

上至非想非非想天（有顶）、下至无间地狱，六道的众生不计其数，不像地球上六十几亿人口这么简单，但如此多的众生，没有一个能逃脱死亡。（已获得长寿持明果位，或者不舍肉身而直接飞往清净刹土的极个别大德除外。）如《解忧书》云：“地上或天地间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”

任何事物有生就有死。以前一休把师父心爱的杯子打碎了，他不敢直接告诉师父，等师父回来后问：“什么东西可以生而不死？”师父说：“一切事物有生就有死，哪有不死的？”一休从背后拿出杯子的碎片说：“那您的杯子死了。”结果师父也没责骂他。

世间上的任何生命，有生必然有死。从善趣天界以下，有生而不死的事情可谓见所未见、闻所未闻，人们也绝不会有“到底死还是不死”这种模棱两可的怀疑。《无常集》云：“非空非海中，非入山林间，无

有地方所，死主而不至。”无论是虚空中、大海里，还是山林间，没有死主阎罗去不了的地方，为逃避死亡而躲到何处也没有用。假如真有个不死之地，佛菩萨的慈悲心那么大，必会将无量众生安置于此，但事实上这是不可能的。

我以前也讲过一个故事：两个学因明的僧人去某处求学，晚上因找不到落脚处，就想借宿在一个老太太家。老太太除了一个女儿，家里没有别人，她问：“你们是不是学因明的？学因明的人很麻烦，最好不要住在我家，不然的话，到时候会给我出难题。”他们听后连忙恳求：“我们虽是学因明的，但肯定不给您出任何难题！我们实在是走投无路，找不到安身之地，请行行方便，让我们歇一晚。”老太太见他们说得诚恳，就勉强答应了。

吃过晚饭后，老太太在身上摸摸摸，摸到一只小虱子，就叫女儿说：“你赶快把它放在不死的地方（意即比较安全之处）。”一个僧人听到了，马上说：“老菩萨，如果有不死的地方，可不可以把我们两个也一起放在那儿？”老太太特别不高兴，生气地说：“你们这些学因明的，嘴巴就是这样，刚才不是说不给我挑毛病了吗？早知如此，就不让你俩住在我家！”

因此，不死的地方哪里都没有，假如真有这样的地方，有钱的人、有权力的人、有能力的人，花多少钱、付出多少代价都愿意去。然而，人终有一天会死，这是谁都逃不脱的命运。对一般人来讲，通常也有这种认识，只不过死缘不定、何时会死这种念头，除了修行好的人以外，人们普遍都没有。所以，我们懒惰

的主要根源之一，其实就是无常观得不好。

尤其是生在寿命不定的南赡部洲，又时逢末世，寿量不像初劫时那样，动辄便是六万岁、八万岁，如今人寿非常短暂，死亡很快就会临头。实际上，我们自从出生那一天起，便一步一步地向死亡靠近，寿命就像漏底的水池，从来不会增加，只有越来越少，死魔犹如夕阳西下的阴影般，片刻不停地向我们逼近。许多人过生日时特别开心，众人都唱“祝你生日快乐”，其实这非常愚痴，就像是一头待宰的牦牛，离屠夫越来越近时，有人在旁边“祝你快乐”，可想而知它会不会快乐。所以，有时候人们的行为值得观察。

我们的生命是无常的，谁也无法确定何时何地会死，谁也没有把握明天或今晚、甚至仅仅现在呼吸之间，自己会不会命归黄泉。任你再智慧渊博、精通教理，但也不敢断言“我现在肯定不会死”，最多是以怀疑心猜测“我不会死吧”，而无法举出确凿有力的依据，得出颠扑不破的因明推理：我现在决定不会死，因为什么什么之故。

所以，《地藏经》中云：“无常大鬼，不期而到。”死神从不与人约定时间，他往往出乎意料地降临，让我们一命呜呼。有时看到一些临死之人，感触还是比较大。前两天我去上罗科玛乡，有人请我给一个死者超度，我去的时候她还没断气，儿女亲眷都围在身边哭，她身体虽然不能动，但心里比较清楚，听到我在念经，稍微会合掌一下。她的经济条件很不错，但辛辛苦苦了一辈子，死时什么都带不走，不愿意也没办法。不过她的离开方式还可以，因为前一两个月病了

很长时间，自己也觉得没希望了，临死前就做了一些准备。

然而，很多人不一定有这种福报，诚如《入行论》所云：“死神突然至，呜呼吾命休。”死神突然就来了，自己根本来不及准备。所以生命真的非常脆弱，但世人最大的毛病就是没有无常观，天真地以为死亡不会那么快到来，有了这种心态，修行肯定不成功。《因缘品》中也说：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？”明日是否会死，谁也不知道，故只要有一口气、有一点修行机会，就务必要精进，否则，难道你跟死主阎王是亲戚吗？想通过搞关系就不用堕入恶趣，而直接前往极乐世界？

所以，大家在日常生活中，要经常忆念“我会不会死”。比如你上厕所时，应该想“我会不会死在这里”；去提水时，要想“我会不会死在路上”；晚上睡觉时，也想“我明早会不会醒不过来”……生命确实在呼吸之间。佛在《四十二章经》中，问下面的弟子：“生命有多长？”有人说是“几天”，有人说“在饭食间”，佛陀都摇头说不对。后来有人说：“生命在呼吸之间。”佛陀才予以首肯、点头称是。⁴²

人的生命极其脆弱，我们住的房子若没遇到自然灾害，差不多能保证几十年不坏，可是我们的生命却无法跟谁签合同，保证它能存活几十年。龙猛菩萨在《亲友书》中也说：“寿命多害即无常，犹如水泡为

⁴² 《四十二章经》云：“佛问诸沙门：人命在几间？对曰：在数日间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：在饭食间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸之间。佛言：善哉，子可谓为道者矣。”

风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇。”意即我们的生命危害众多、顺缘极少，就像风中水泡一样会瞬息破灭，晚上沉沉地睡去，平缓地呼气吸气，但谁也不敢肯定在此期间不会死亡。如果没有死去而能安然醒来，真是一件非常稀奇的事。

这样一说起来，没有修行经验的人，可能觉得没什么好稀奇的：“我身体好好的，又没病，睡觉怎么会死呢！”但你有没有想过，假如晚上地震来了、房子塌了，突然死亡也不是不可能的事。前段时间就有个道友在禅房里闭关，不知道什么原因，房子突然起火了，等大家发现时，她早就死在里面了。对她而言，当天早上肯定没想到“今天是我离开人间的日子”，否则，倒可以提前做些准备。曾有一个对佛教半信半疑的人，他跟我说：“要是每个人知道自己能活多少岁再死，提前做一些准备，那多好啊！不然，什么时候死都不清楚，有时觉得特别可怕！”他希望能像北俱卢洲的人一样有固定寿命，但这样有也可以，没有也可以。

总之，每个人很快都会死。在座的几百个道友中，明年今日肯定一部分已经离开了，但由于我们没有神通，不知道其中是否有你有我。现在有些人只看眼前，根本不管死时怎么办、死后怎么办，甚至一提起这个问题，马上就撇开不谈，连面对的勇气都没有。其实，我们如今不是回避的时候，应该是面对的时候，这方面一定要尽快做好打算。

修行人若对无常观得好，一旦自他身上出现无常，就能够坦然接受。我们经常也看得到，有些修行

比较好的人，自己接近死亡时会面带微笑，看见亲朋好友死时，也不会哭天抢地，因为他早就明白生命像风中灯烛一样，没有什么永恒性。但是没有学过佛的人，自己身上遇到无常或者看见亲人死亡，就特别特别难受，这与没修行过有很大关系。

每个人的生命会遇到很多违缘，如龙猛菩萨在《宝鬘论》中说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”就算是饮食、吃药等生缘，有时候也会变成死缘，我们晚上睡下去而没死，理应觉得非常稀奇。有些法师解释“呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇”时说，能在呼吸之间大彻大悟，真是稀奇。这种解释方法不对，因为下面也作了一些阐述，再加上结合上面的内容看，正在讲无常的时候，不可能突然来个“大彻大悟”，要真有的话，那倒是很稀奇。所以，给别人讲法时，一定要有传承，要把里面的内容全都搞懂，否则很容易产生误解。

现在社会上的很多人，虽知总有一天要死亡，但相续中并没有生起“死期不定”的观念。以前上师如意宝讲过，这一点其实很关键，尤其是宁玛派和噶举派中学无常的人，对这个修法相当重视，若能真正产生定解，修行必定会很精进，不可能天天懈怠放逸。

莲池大师在《竹窗随笔》中说过，世人如果有了嗜好，便不分昼夜，把时间都花在上面，并引用了诗词说明他们耽执赏玩、饮酒、诗赋、下棋的行为。最后大师说：出家人贪酒的固然不多，但对其他三事沉迷的，却未必能避免。如此把宝贵的光阴白白浪费掉，岂不是太可惜了！

现在也有很多这样的修行人，对无常观得不好，在分别念的吹动下，每天忙忙碌碌做了不少，但这些是否对来世有意义，一定要观察。如果你生起了无常观，随时都会忆念当下会不会死，而无常若修得不好，就会为了几十年后的事天天打算——“我再过五十年吃什么呀？喝什么呀？到时候该如何生活？”心里一直盘算很多很多，以至于时时执著常有的生计，在患得患失中虚度人生。

这部《大圆满前行》真的非常殊胜，希望你们对每天讲的内容反反复复读，以真正理解其中涵义。若能如此，会强制性生起一种厌离心，知道一切是无常的，对感情亲情、名利财产等万事万物，不会特别去执著。

有个佛友就跟我说：“您以前说得对！蚂蚁天天辛苦积累的食物，下一场冰雹就没有了。同样，我们辛辛苦苦积累一辈子的财富，来一场金融危机的冰雹，一下子什么都没了，一切变得空空如也，只有望着无边无际的蓝天……”所以，无常修得很好的人，遇到违缘时会想起一些教言；如果无常修不好，此时就会怨天尤人：“我真是太倒霉了！怎么办？跳楼自杀好，还是吃安眠药好？”由于不知道万法本体即是无常，就会觉得厄运突然降临到了自己头上。其实也不是这样，每个人的境遇都有因有果，所以相信善有善报、恶有恶报，并不是有些人的精神有问题——呵呵，这句话不解释的话，你们谁也不懂。但要解释它的密意，只有我本人有权利。

许多人辛辛苦苦追求今生的安乐幸福、荣华富

贵，可正当天天沉湎于此时，死主阎罗很可能手持黑索、紧咬牙关、獠牙毕露突然就来到你的面前。（汉传佛教和藏传佛教中，中阴法王或死主阎罗都是这种形象。对有些众生而言，死时确实能见到这些，有时候是没断气时现前，有时候是断气以后出现，不过也不是每个众生都能见到。）到那时，纵然你是国家军委主席，拥有英勇的军队也无济于事，成千上万的士兵把你紧紧围绕、加以保护，依然无法摆脱死主的魔爪；纵然你是国家总统、国家主席，拥有强大的势力也于事无补，死亡一旦来临，全国人民再敬仰你也爱莫能助；纵然你拥有丰富的财产、智者的辩才、美女的身色、奔驰的良驹，都统统无法拖住死主的脚步。

假如用钱能换取自己不死，那富可敌国的大老板、一掷千金的大富翁，即使倾家荡产也愿意。我看见有钱人到医院去换心脏、换肝脏，花多少万都不眨一下眼，只要能够多活几年，倾尽所有也在所不惜。以前我在上海时，听说一个老板非常可怜，他虽然腰缠万贯，穿的衣服特别高档，但一直可怜巴巴地求医生：“只要我能不死，就算只有一丝希望，你怎么样也可以，钱方面没有任何问题！”可是医生也束手无策：“慢慢看吧，你先回去好好疗养再说。”——我们在医院里若听到“你先回去疗养”，应该不是个好消息，可以直接去寺院念颇瓦了，没有必要哭哭啼啼，非要求医生护士再想个办法。

修过无常的人面对死亡，与普通人完全不同。以前也讲过，我曾带一个老修行人去马尔康医院看病，查出来他得的是肝癌，虽然医生没在他面前暴露实

情，但医生的有些表情，明眼人一看就清楚。所以他跟我说：“不要浪费时间了，我还是回寺院去。你们也不要这样，没什么好痛苦的。”他主动要求回去，我就把病情如实地告诉了他。他听后脸色一点也没变，淡淡地说：“肯定没办法了，没事，回去吧。”这就是修行人的态度。

死亡真正来临时，我们即便钻进无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利兵刃，箭矛尖端指向外面保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。（世间人大多不愿意死，而修行人有时恰恰相反。尤其是念阿弥陀佛的老年人，若念得非常把握，就会觉得随时离开都可以，甚至想早一点死，这样就能见到阿弥陀佛了，否则，没有摆脱这个肉身的话，就一直见不到阿弥陀佛。这种人对死亡非常有把握。但世间人可能接受不了，他们觉得人间最快乐，根本不愿意离开人间，更想象不到死后会有什么快乐的境界。）当死主阎罗将黑索套在你脖子上时，你只能面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带往后世。

此时此刻，勇士无法救护，大德不能吩咐⁴³，饮食无法引诱，无处可逃、无处可躲，（要死之人，逃到天涯海角也躲不掉。如果逃到美国、加拿大就会不死，有钱人可以统统移民。然而红头发的人对死亡也特别害怕，以前法王去美国时，很多人对死亡的恐惧，跟我们黑头发的人没有太大差别，甚至好像他们更怕死。有一次，一个得了艾滋病的人，一直讲述如果世界上有药能让自己多活几年，他宁愿花多少钱，他在全世界到处寻找明医，但也没办法，因缘灭尽的时候，怎样也逃不开死亡。）无依无怙、无亲无助、无计可施，没有任何尊者能以大悲心庇护，哪怕是大

⁴³ 德高望重的人也不可能吩咐死主不要接近。

慈大悲的长寿佛、药师佛亲自降临，也无法延缓寿命已尽的死亡。

不懂佛教的人经常会问：“怎么活佛加持后还会死，上师加持后还会死？”这种说法非常幼稚。《俱舍论》里讲过四种众生，有些是福报尽了而寿命没尽，有些是寿命尽了而福报没尽，如果你是寿命已尽，即使药师佛来到面前也没办法，但若寿命没尽而只是福报尽了，那么念经做佛事可以起到作用。所以具体问题一定要具体分析，不要随便妄下断言。

我们明白无常的道理后，切切不可懒惰懈怠、一拖再拖，而应诚心修持临终时决定有益的正法。当然，在修行过程中，懒惰是最大的障碍，如果你特别懒惰，就算活的时间再长，修行也不会有长进。因此精进十分重要，哪怕只精进一天，收获也不可思议，《法句经》云：“若人寿百岁，邪学志不善，不如生一日，精进受正法。”因此，大家万万不要懈怠，否则，人身本来就短暂，再加上中间有很多散乱违缘，修行什么时候才能成功啊？

《禅林宝训》云：“圣贤之学，固非一日之具。”可见，成就并非是一两天的功夫，它需要常年如一日的积累。有些人认为：“我已经修行三年了，为什么还不成就呢？”是，你虽然修行三年了，但仔细核算一下，这三年中，你到底有几个小时在修学佛法？你不可能不吃不喝，所有的时间都用来修行，因此真正算起来，三年中可能只修了一个月。即使修了一个月，它质量如何也有待商榷。比如，你每天早上修半个小时无常，此时你安住在这种境界中没有？有些人在这

半个小时中，前五分钟迷迷糊糊，中间随便观一观，后面又开始胡思乱想，所以你说自己修了半个小时，其实连十分钟的功夫也没有，这样一来，又怎能奢望获得成就呢？

要知道，修行不能懒惰懈怠，否则修学很容易磨尽。《大乘理趣六波罗蜜多经》中云：“懈怠之人，犹如舂杵，有二种事：一者不能自使，日益损坏。二者不能自立，弃地即卧，渐不堪用，以火焚之。”一个人如果太懒惰，一方面对修行提不起兴趣，同时还不能真正把握自己。很多人修行之所以不成功，最大的违缘就是懒惰、不精进。如果不精进，说明你没有无常观，如此一来，早上肯定会呼呼大睡，睡几个小时都没问题。以前的高僧大德不是这样，他们有了无常的鞭策，心里始终有一种力量，晚上怎样也睡不着，白天从来不愿散乱，无意义的事情根本与自己无缘。

现在菩提学会的很多人，观无常方面跟以前相比，有了很大进步。以前整天浑浑噩噩的，在吃喝玩乐中度日，过了几十年也不会心疼，而如今，虽然有时也难免散乱，但散乱之后，自己会有惭愧心：“唉，今天一天都没好好修行，我这个人真是坏蛋！”开始拔头发、掐肉、用拳头打自己以示惩罚，这样很不错。我们修行的时候，内心的力量要提升起来，在这方面，许多高僧大德也有很好的故事。

假如无常观不好，其他修行就更不用提了。因此，希望大家不敢说像前辈大德那样，所有的时间都用来修行，但至少行为上要跟过去有所不同，不要太过懈怠了，否则世出世间什么法都不能成功。如果无常观

得好，修行自然会有一种动力，其实修行到了一定时候，最好是要“自”动，而不是“他”动，不要今天法师劝你修行，明天辅导员劝你修行，不劝的话，自己就没有自觉性，这样很麻烦的。就像一个孩童对学习没兴趣，完全让父母老师天天督促做作业，不做就要挨打、不让吃饭，那么一旦家长不在身边，他不会自觉去学习，肯定会出去玩、看电视的。凡夫人也是这样，没有善知识引导的话，每天都会散乱懈怠。所以我们要好好地祈祷上师三宝，以令自相续真正生起无常观，如此一来，修行就不敢散乱了。

以上所讲的内容，首先要从道理上明白，然后在实际行动中去修持。

第三十节课

思考题

1. 怎样思维殊胜正士而修无常？请从印度、藏地、汉地三个角度加以分析。
2. 为什么说佛陀在转法轮的过程中，无常法一直贯彻始终？了解这一点，对你有何启示？
3. 什么是二胜六庄严？他们在佛教历史上分别有哪些贡献？

现在正在讲“寿命无常”。寿命无常分七个科判，今天讲的是第三个。

丁三、思维殊胜正士而修无常：

在此贤劫中，将会出世一千尊佛，以往已出世了包括释迦牟尼佛在内的四佛，在此之前还出世了胜观佛、宝髻佛等佛陀⁴⁴，每一尊佛不可能单独降世，其周围均会有不可胜数的声闻、缘觉、菩萨等众眷属围绕。这些佛来到世间，都曾以三乘法饶益无量所化众生。可现在，只剩下释迦牟尼佛的教法，除此之外的诸佛都已趋入涅槃，其教法也依次隐没。比如宝髻佛，大家都会念他的名号，但他当时是怎么转法轮的，文字上都没有。如今只有释迦牟尼佛的《大藏经》，其

⁴⁴ 七佛中的前三佛不属于贤劫，即毗婆尸佛（又名胜观佛，过去庄严劫第九百九十八尊佛）、尸弃佛（又名宝髻佛，过去庄严劫第九百九十九尊佛）、毗舍浮佛（过去庄严劫第一千尊佛）；后四佛属于贤劫，即拘留孙佛、迦那迦牟尼佛、迦叶佛、释迦牟尼佛。

他佛的《大藏经》闻所未闻，只不过在某些经典中，偶尔会有古佛留下的偈颂，此外根本没见过他们的教法。

而在现今这一教法中，尤其是果法期时，五百阿罗汉、无数大菩萨等眷属众，纷纷现身于世，这从《毗奈耶经》、《阿含经》等中也看得出来。但他们也同样依次于法界中趋入无余涅槃。

例如，众生主母大爱道比丘尼，有一次见佛陀示现打喷嚏，就祈请道：“佛陀长久住世！”佛陀说：“你不应该这样说，应该说佛法长久住世。佛陀如果长久住世，执著常有的众生就不会生起厌离心。”如是教诲之后，大爱道比丘尼为了忏悔，便与五百位比丘尼一起示现涅槃。（我原来讲历史时也说过，如果是凡夫，这相当于自杀，但因为是阿罗汉，生死自在，所以想走就走了。）以此缘起，佛陀最终也示现涅槃——大爱道比丘尼示现的有些缘起不太好，刚开始出家时，对佛教住世就有影响，最后示现涅槃时也是如此。

大爱道比丘尼涅槃之后，过了几天，目犍连、舍利子到饿鬼和地狱界去，看见外道本师在那里受苦。外道本师求他们回人间时，转告自己的弟子要舍弃自宗，随学释迦佛的教法。二位尊者回去后，舍利子先向外道转告这番话，但因为前世业缘，外道徒没有听见。于是目犍连又去转达，外道听后怒不可遏，把他打得皮开肉绽、奄奄一息。事后，舍利子用法衣将目犍连的法体包好，背到祇陀园，悲伤地说：“对我好友目犍连死去的消息，我听也不愿意听，何况是亲眼见到了？”于是他与八万阿罗汉先行趣入涅槃。

紧接着，目犍连也与七万阿罗汉一起入灭了。

之后，佛陀示现涅槃。有些书里说，当时随佛陀涅槃的，有八千万阿罗汉。此时，按照共同乘的观点，佛陀及其圣者眷属已纷纷隐没，佛法犹如火燃尽后的烟一样，无人传授，受到众天人的讥毁，随后三藏开始逐渐结集。

由此可见，无常是谁也逃脱不了的。佛陀获得了圆满证悟，断除了一切障碍，最终仍要显示涅槃；“神通第一”、“智慧第一”的圣者，尚且抵抗不住无常冲击，更何况是我们脆弱如蚂蚁般的凡夫人了。上师如意宝在《无常道歌·瀑布妙音》中也说：“断证圆满能仁与佛子，虽曾示现如空群星般，正因揭示无常而涅槃，回想此意深知皆无常。”意思是，在此娑婆世界，曾出现过大量断证圆满的佛与佛子，其数多如夜空繁星，然而为了向有常执的众生显示无常，他们皆一一示现涅槃。细思此义便会深深了知：一切万法皆是无常的本性，任谁也无法改变。

尤其是到了印度以后，看到许多佛教圣迹，会很伤感。如《大智度论》云：“十力世尊身光具，智慧明照亦无量，度脱一切诸众生，今日廓然悉安在？何有智者不感伤？”具足十力的佛陀身光赫奕，智慧通达一切，度生事业也无有边际，可如今佛陀又在哪儿呢？除了留下一些残存的遗迹，此外什么都没有。一想到这些，智者岂会不感到悲伤？

佛陀在转法轮的过程中，其实无常法一直贯彻始终。噶当派的教言中说：佛陀最初在鹿野苑转四谛法轮时，无常、苦、空、无我四谛中，第一个就是无常。

佛陀转完三转法轮，最后要示现涅槃时，先宣讲了一部《涅槃经》，之后说：“诸比丘，一切皆由因缘而生。”同时解开上身的袈裟，让弟子观看如来身相，并教诲道：“如来出世犹如昙花现世，你们以后要常观一切万法皆为无常。”说完之后，前往萨拉双树中间，以吉祥卧示现涅槃。《阿含经》中也记载，佛陀要接近涅槃时，跟弟子们说：“诸比丘，世间无一法可依靠，应当舍弃世间，寻求不生不老、不病不死、无有恩爱别离的寂灭涅槃，汝等应常念无常迁变之理。”因此，佛陀的最后遗嘱，就是让我们长期忆念无常迁变之理，这也是佛法的最深教义。

自古以来，许多大德为什么强调无常法很重要，原因就在于此。所以你们不管是在家人、出家人，相续中一定要生起无常的观念，当然光是生起还不够，还要为了后世有所准备，精进行持善法，只有这样，修行才会成功。如果没有这种观念，虽然表面上希求大法，但实际上佛法不一定成就。

在无常面前，不管圣者还是凡夫，终将无一存留，统统被无常吞没。（当然，圣者只是一种示现而已。）阿那律古佛示现涅槃时，曾留下一首偈颂言：“有为法如云，智者不应信，无常金刚来，摧圣主山王。”意即一切有为法就像浮云般无有坚实，智者不应对其产生信赖，一旦无常金刚到来，即使是圣者佛陀的色身、坚固的须弥山王，也会被摧毁无余。

当然，对佛陀示现涅槃，我们不能说“佛陀死了”。个别法师讲法时，讲的意思虽然对，但表达方式不合适。有些人说“佛陀80岁的时候走了”，好像在描述

一个老年人；还有些人说“佛陀临终时刚好 80 岁，老态龙钟，非常可怜”，这样来形容佛陀很不合理。要知道，佛陀是金刚身，其本体不生不灭，示现无常只是为了鞭策众生。

现在有些学者对佛陀进行研究时，遣词用句非常非常不对，他们只是把佛看成一个王子，到 80 岁时人老了，无奈只有离开人间，好像跟孔子、孟子没什么差别，只不过智慧高一点、传法多一点而已。这种认识是很大的误解。我们作为佛教徒，应明白小乘中认为佛是什么样的，大乘中认为佛是什么样的，大乘的金刚藏乘又认为佛是什么样的，对此充分认识之后，才能对佛有全面的了解。我以前之所以翻译《释尊广传》，就是想让大家对佛陀有全面认识，明白佛陀多生累劫的发心，否则，很多人只是把佛当成普通人来对待，示现涅槃就好像一个老年人去世了一样，这肯定是不合理的。佛陀在《大般涅槃经·金刚身品》中，曾很明确地说过：“如来身者，是常住身、不可坏身、金刚之身、非杂食身，即是法身。”佛陀在众生面前显现涅槃，只是一种示现，实际上真正的佛陀就是法身。因此，对佛陀的本来面目，大家应从各方面来了解。

如今认识佛教、懂得佛教的人不是特别多，但我们既然是佛教徒，就应通过学习历史，全面、整体地了解佛陀与佛法。比如说，要想了解藏传佛教，就必须通达藏地各大教派的传承历史；要想了解汉传佛教，就应懂得净土宗、禅宗等各宗祖师弘法利生的事迹。然而现在末法时期，有些人对藏传佛教一窍不通，

却开口闭口说藏传佛教不如法，有些人对佛教也一无所知，以分别念随便臆测佛教，然后对佛教的言行思想加以诋毁，这都是非常愚痴的行为！

以上讲了佛陀及其眷属的无常。此外，在佛教发祥地印度，从《印度佛教史》等历史上看，往昔出过许多具足地道功德、神通无碍、结集经教的阿罗汉。这些阿罗汉曾对佛教典籍作过三次结集。

一般来讲，论典中第一部是《大毗婆沙论》，共同乘认为由许多阿罗汉所作；经典中第一部是《般若八千颂》，它是莲花王朝后期，在月护国王的王宫里出现的，显宗称为《般若八千颂》，密宗则叫做《真如续》，很多史学家认为它是最早的经典。敦珠法王在《敦珠佛教史》中也讲过：有些人认为，通过三次结集，佛经才全部立成文字。这种说法不合理，因为《般若八千颂》是三次结集之前就出现于世的。

我家乡那一带有种习俗，不知道别的地方有没有：作为在家人，每家要请一部《般若八千颂》。至于其中原因，我曾问过一些老年人，但他们也不知道，说是以前就有这个传统。在“文革”期间，佛教基本上在每家每户隐没了，后来宗教稍微开放时，街上有卖《般若八千颂》，听说一下子就被请光了。具体什么原因也不是特别清楚，反正一家人重新立一个家的话，首先要请一部《般若八千颂》。

除了三次结集的阿罗汉以外，印度还出现了二胜六庄严、八十大成就者等许多圣者。

何为二胜六庄严呢？

在大乘佛法中，佛陀授记的龙猛菩萨是中观创始人，佛陀授记的无著菩萨是唯识创始人，面见文殊菩萨的陈那论师是因明创始人，这三位称为三大造论鼻祖。而解释他们观点的，莲花中降生的圣天论师，解释龙猛菩萨的中观；能背诵九十九万部经典的世亲论师，解释无著菩萨的唯识；获得自在、面见圣尊的法称论师，解释陈那论师的因明，后面这三位叫做三大注释开创者。

其中，“二胜”是指龙猛菩萨和无著菩萨，其余四位加上功德光和释迦光（戒律的造论者和注释者），称为“六庄严”。也有史书中说，“二胜”是功德光和释迦光，其他六位则是“六庄严”。这八位尊者，大乘佛教中没有不承认的，他们在人间广弘释迦牟尼佛的教法，故叫“二胜六庄严”。此外，有时候还会提到“二大稀有”，即指皎月论师⁴⁵、寂天论师。

除了以上这几位圣者，印度圣境中还出现过八十位大成就者，如萨绕哈巴、布瓦巴、拉瓦巴等。对此，《密宗大成就者奇传》、《印度八十四大成就者传》中也有介绍。

比如大成就者拉瓦巴，又名罗婆士、穉穉士，之所以如此称呼，是因为他只有一件衣服。他常于众人前示现种种奇妙相，有一次魔女向其抛撒石雨，他迅疾进入生起次第修持护轮，石雨不知飘落何方，没有伤害到他。他想：“既然生起次第都有如此威力，圆满次第可能更厉害吧。”于是用圆满次第一观，结果

⁴⁵ 皎月论师：又名月官，或旃札古昧。

正在撒落的石头霎时都停在了半空。至今，据说那些石头依然悬挂在空中。

还有一次，拉瓦巴尊者在皇宫前睡了十二年。任何经过的人如果没向他顶礼，腿就会僵直而无法迈步。包括国王，经过他的面前时，也不得不对他恭敬。

后来，尊者在尸陀林行持禁行时，国境内五百名魔女寻衅而来，准备害他。她们来到尸陀林时，见尊者住处只剩下一件衣服，除此之外，不见尊者的踪影。这些魔女经过商量，把尊者这唯一的衣服切成五百片，然后一一吞进肚子里。这时，尊者忽然现身，对她们发出诅咒，把她们变成五百只母羊。母羊们跑到国王面前，异口同声说：“我们本是持咒母⁴⁶，尸陀林有一个比丘把我们变成这样，请国王一定要降伏他，还我们真身！”

国王来到尸陀林，见尊者因为衣服被吃了，赤裸裸地站在那里。他对国王说：“你们国家的持咒母将我的衣服吃得一干二净，我要把她们全部找来。”于是通过勾招，除了三个持咒母，其他的都来到尊者面前。

尊者用契克印对每个魔女一指，她们当即变成各种头像的动物。尊者命令她们把衣服吐出来，她们一一吐出之后，尊者一片片进行缝补，最后发现还差三个碎片，应该在国王的王妃那里。国王派人把她们找来，她们也如前一样吐出衣服碎片，尊者把它们补成一件完整的衣服，并穿在了身上。

⁴⁶ 持咒母：梵音曼扎巴德，意为具有俱生咒和加持咒能力的魔女。

纵然是以上所讲的这些大成就者，在无常面前也无法逃脱，最后都会示现涅槃，如今已无一人在世，仅有记载他们出世情况的传记留在人间。

在藏地雪域，往昔也出现过邬金第二大佛陀——莲花生大士。有些人或许问：“莲花生大士怎么是第二大佛陀，佛陀哪有两个啊？”其实这种说法不对，像龙猛菩萨、世亲论师，都被称为第二大佛陀，汉地天台宗的智者大师，后人称之为“小释迦”。叫小释迦都可以的话，第二大佛陀也没什么不能说的。如果你知道了莲花生大士对佛教的贡献，以及他在末法时代的不共威力，就不得不起信心。正因为有了莲花生大士的加持，如今五浊横流虽然在不断兴风作浪，但藏传佛教依然完好无损、日益兴盛。

莲花生大士依靠灌顶令众生成熟、依靠传讲教言令众生解脱，如此广转法轮时，出世了君臣二十五大成就者、耶瓦八十大成就者等。（这只是有文字记载的，没有记载的还有成千上万、不计其数。）之后，又涌现了旧派（宁玛巴）的索宿努三师⁴⁷、新派的玛尔米塔三师⁴⁸等不可思议的智者及成就者。

（宁玛巴索宿努三师的历史，在《敦珠佛教史》中有，但很多人可能不知道。今年我也许能把《敦珠佛教史》翻译完，希望你们每个人到时看一遍，看了以后，你会对藏传佛教历史有新的认识。为什么很多人对米拉日巴的传记比较熟

⁴⁷ 索宿努三师：旧译密乘中最早的三位佛学家的合称，即索·巴协旺丘，宿·释迦穷乃和努钦·桑杰巴协。

⁴⁸ 玛尔米塔三师：塔波噶举派创始人玛尔巴译师，米拉日巴和塔波瓦医师三人的合称。

悉？就是因为大概在60年代，张澄基把它译成了汉文，所以一提到米拉日巴，大家都耳熟能详，而一说努钦·桑杰巴协，谁都不认识。所以我觉得了解历史非常重要，假如你知道一些大德的成就相，就不容易对他产生怀疑和邪见。）

这些大成就者大多数都已证得成就果位，可自由自在地驾驭四大，示现有实变为无实、无实变为有实等离奇之神变，火不能焚、水不能溺、土不能压、不堕险地，完全远离了四大的损害。例如，米拉日巴尊者在尼泊尔的尼祥嘎达雅山洞中禁语而住，当时来了许多猎人，他们问：“你是人还是鬼？”尊者一言不发，一直端坐着凝视虚空。于是这些猎人向尊者射出大量毒箭，然而都没能射中。接着又将尊者拖到水中、丢下深渊，可尊者纵身向上，依然返回原地安坐。最后他们在尊者身上堆积木柴点火，火却怎样也烧不起来……像这样的大成就者，最终都会示现涅槃，所以我们真的要思维，进而生起一种无常观。博朵瓦尊者曾有两千多弟子，其中五百弟子对现世生起了厌离心，观修无常得到了验相。我们这里不知道会有多少人，真正觉得一切万法皆为无常？

前面讲了器世界和有情世界都是无常，此处说尤其是大成就者，一切获得自在、地水火风驾驭自如，但也做不到与世长存、长生不死，我们凡夫人就更不用说了。

其实一翻开历史，很容易切实感受到无常。比如你看了印度高僧的传记、藏地大德的传记，对无常就会有所感悟：“万法确实是无常的，你看那么多大成

就者曾涌现于世，他们的神变神通、成就证悟无法想象，可是现在一个也没有了。”同样，汉传佛教也是如此。像净土宗，从庐山东林寺的慧远大师开始，一直到印光法师之间的十三代祖师，全部已纷纷趋入涅槃，如今留下的只有他们的教言和历史。还有律宗，从唐代道宣律祖开始，直至弘一大师之间的十一代祖师，也无一留存于世。还有华严宗，从印度的马鸣菩萨、龙猛菩萨，一直传到中国的杜顺和尚等⁴⁹，这之间的七代祖师，现在只剩下历史而已。甚至非常兴盛的禅宗也是同样，印度第二十八代祖达摩祖师东来传法，成为中国禅宗初祖，一直传到六祖惠能大师，之后正如达摩祖师所授记的，只传心印，不传衣钵，禅宗至今都没有第七代祖。虽说如此，但禅宗分成了临济宗、法眼宗、曹洞宗等五宗，现今这五宗的法脉尽管依然不断，一直在传承，但前辈大德却依次示现涅槃。

汉地高僧大德中，其实有许多诸佛菩萨的化现。譬如刚提到的杜顺和尚，是中国华严宗的初祖，他生平神异事迹很多，被称为是文殊菩萨的化身。怎么知道他是文殊菩萨的化身呢？杜顺和尚在世时，道德高尚，不攀外缘，每天白天上山耕地，晚间回寺诵《华严经》，天天都是如此。（我非常羡慕这种行为，表面上看平平淡淡，实际上对修行极有帮助。修行人就应长期坚持一种行为，不然，今天看见一个上师——“上师您真是如意宝，您有没有教言赐给我？我要开始学！”上师给你讲了以后，过

⁴⁹ 华严宗七祖：第一马鸣菩萨，第二龙树菩萨，第三支那之元祖帝心尊者杜顺，第四云华尊者智俨，第五贤首大师法藏，第六清凉大师澄观，第七圭峰大师宗密。此七祖宋净源奉敕记之。见《八宗纲要》。

段时间热情就消失了，又要去找另一个上师。在你的一生中，一会儿找文殊菩萨化现的上师，一会儿找观音菩萨化现的上师，一会儿找大势至菩萨化现的上师……每天这样找来找去，最后自己也不知方向，不知到底学了什么、忘了多少。这种习惯不是很好，你对有缘上师和有缘教法生信的那一天起，直到最后离开世间，应该一直保持不变，使其成为一生的依托，这很重要！)

他手下有一弟子，跟他学法有十多年了，刚开始信心很大，但慢慢久了以后，见师父白天种地、晚上念《华严经》，觉得这很平常，没有什么可学的，不如到五台山朝拜文殊菩萨，求开智慧。他向师父请求，师父说：“不必去了，在这里修行和去五台山拜文殊菩萨是一样的。”弟子不明白师父的意思，一再求道：“师父，我已发愿朝山，请您慈悲，了我心愿。”师父见他去意已决，便开许了。临行前交给他两封信，一封给青娘子、一封给猪老母，让他顺便送去。

弟子将信收下，立刻启程。他按信上的地址沿路打听，找到了青娘子，没想到她是一个妓女。他十分惊讶：“师父怎么会有一个当妓女的朋友？”但信封上明明写的是给她，因此便照样交给她。那个妓女拿过信，拆开一看，说：“我知道了，我的工作已做完，现在该走了。”说完坐着圆寂了。弟子觉得奇怪，将信捡起一看，信上说：“观音，我现在事情办完了，要走了，你也跟我走吧。”原来青娘子是观音菩萨。可是他还没有醒悟。

他又继续赶路，按第二封信的地址找到猪老母，原来它是一头猪。猪老母接到信之后，用鼻子拱开看看，当场也死了。弟子又觉奇怪，捡起信一看，信里

写的是：“普贤，我现在事情办完了，要走了，你也跟我走吧。”但这愚笨的弟子，还不觉悟。

后来他到了五台山下，遇见一位老人，老人问：“你来五台山做什么？”他回答：“朝拜文殊菩萨。”老人说：“你师父就是文殊菩萨，你不拜师父，却千里迢迢来拜文殊，真是舍近求远！”说完就不见了。这时他才恍然大悟，于是立刻回头，赶快回去见师父。可是当他到寺院时，师父已圆寂多时。

可见，文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨，分别以不同的方式度化众生，诸佛菩萨的化现不可思议，在旁生中也有，在妓女中也有，在高僧大德中也有，只可惜很多人并没有认识。无垢光尊者也说过：“我在世的时候，你们对我不一定起信心，我的教法也不一定兴盛。”的确，一位具德上师生前常默默无闻、无人问津，弟子也不知晓上师的功德，一旦上师辞世，方忆念起上师的伟大，但却再也见不到上师，只留下无穷的追忆与悔恨。

不仅文殊菩萨的化身最终会圆寂，阿弥陀佛的化身也无法摆脱无常的命运。在历史上，永明延寿禅师，公认为是阿弥陀佛的化身，其来历也有这样一段故事：永明延寿大师在当时深受吴越王的礼敬，被尊奉为国师。有一天，吴越王打千僧斋，只要是出家人，一律平等对待，都可以前来应供。虽说是平等供养，但摆设的桌位有上下座之别，首席的位子谁都不敢坐，由于永明大师是国师，大家便请他去坐。永明大师很谦虚，怎么都不肯，就在推推拉拉的时候，来了个穿著破烂的大耳朵和尚，看大家都在那里推让，就

不客气地往首席上一坐。这一坐下来，吴越王也不好意思赶，但心里很不舒服：“国师都没有坐首席，却被一个不认识的和尚坐上去了。”但他总算是出家人，也就不便说话了。

供斋之后，大家都散了。吴越王问永明大师：“我今天供斋，有没有圣人来应供？”

永明大师说：“有啊！定光古佛今天来了。”

吴越王忙问：“是哪一个？”

永明大师答：“就是坐在首席的那个大耳朵和尚。”

吴越王听了很高兴，赶紧派人去追。派去的人到处打听，最后在一个山洞里找到了他。那些人顶礼膜拜，请他到皇宫去应供。大耳朵和尚说了一句：“弥陀饶舌！”之后就圆寂了。

那些人当下傻眼了，不知该如何回去交差，但转念想想他刚才的话，原来永明大师就是阿弥陀佛，于是赶快回去报告吴越王：“定光古佛走了，但阿弥陀佛还在。”吴越王欢喜得不得了，赶紧去见永明大师。快走到禅房门口时，里面一个人慌慌张张跑出来，差点跟吴越王撞在一起。吴越王问：“什么事情这么慌张？”“永明大师圆寂了！”（一位佛菩萨化身圆寂时，许多大德也会随之纷纷圆寂，这种现象在历史上比较多。）

以上分析了印度、藏地、汉地的高僧大德，尽管这样的大成就者曾经不乏其数，但最终都显示了无常，现在仅有传记留存，更有甚者连传记也没留下来。尤其是藏地伏藏大师相当多，他们来到这个世间，饶

益了无量无边的众生，其经历特别精彩，莲花生大士也说：“在不同的地方出现一位伏藏大师，他们全是我的纪念碑。”包括我们小小的色达和炉霍，也出现过一些伏藏大师，他们留下的伏藏品非常非常多，可有些在历史上根本没有记载。我以前也看过敦珠法王的《敦珠佛教史》，我们这附近的很多伏藏大师，里面基本上都没有写。因此，昔日出现过许许多多大成就者，只是有些没有听说罢了。

我们以往昔所造恶业为因，而形成的不净肉身，只是一种四大假合，它被迷乱之风所吹，与恶劣习气相连，无法确定将于何时何地毁灭。以前的大成就者们尚且会示现涅槃，我们这些凡夫人，无论是能依的心还是所依的身体，就更没有任何可靠性了。好比进口的精致产品如果都容易毁坏，国产的假冒伪劣商品就更不用说了。所以为了令这个虚幻的身体获得实义，我们从现在开始，一定要观修死亡无常，三门策励行善修福。

塔波仁波切曾有一位弟子，是藏地公认的大成就者。一个康巴的修行人闻其美名，特地前来求法，但他什么也没有传。后来那人再三地祈求，他便拉着他的手诚恳地说：“你也会死！我也会死！上师的教言没有别的，我发誓没有比这更殊胜的窍诀了。”康巴人听完后，依此教言精进修持，终获成就。（如果是现在有些人，上师告诉他：“你也会死！我也会死！”他不一定满意，可能想：“这一点我也懂，不用你给我传。”但真正有信心的弟子，通过这种教言就能获得成就。）

总而言之，大家要多看一些历史，通过各种方式

了解以前的高僧大德，然后想：“这些大成就者当时那么了不起，但也无法避免无常，更何况是像我这样的凡夫人了？我肯定会离开世间，离开世间时唯一有利的是什么？就是解脱法。所以从现在起，我一定要观修无常，精进修持对解脱有利的佛法！”

第三十一节课

思考题

1. 怎样思维世间尊主而修无常？请从天界、人间的角度分别说明。
2. 古往今来，很多人竭尽所能、不惜一切，去追求长生不老。你对这种现象如何看待？请说明理由。
3. 我们观修无常方面，跟古大德比起来有何差距？你认为这主要是什么原因导致的？

下面继续学习《大圆满前行》。

这次讲《前行》的速度比较慢，所以大家一定要修行。现在很多人在修的过程中，感觉不错，反应也很好，希望你们再接再厉。当然，修前行跟修其他密法不同，很多人喜欢修拙火定，做火供、会供，还有一些其他仪式，尽管这也是密宗行为，你若有生起次第、圆满次第的境界，这样修持也有功德，但我希望大家最好先把加行修圆满。

修加行的时候，我一而再、再而三地强调过，首先要修共同加行，这个基础若没打好，后面的不共加行很难修起来；如果不共加行没有修好，密宗更深的境界则不可能出现。所以，藏地很多智者和成就者，对共同加行确实非常重视。

我以前的一个同学（他出家了，也是个堪布），在青海那边求学，前两天他来我家住了几日，我们在聊天

的过程中，他说青海果洛州有一位慈诚上师，现在六十多岁了，他一生中修了16次五加行，最后一次是在六十岁时修的。据这位上师自己说，修五加行并不难，只是六十岁时磕头，稍微有点力不从心。他对共同加行和不共加行极有信心，过几年就会修一遍，在“文革”期间也从未间断过。而且他戒律非常清净，从小就出家，尽管藏地出现了很多动乱，但他一直没有还俗，并以隐蔽的方式再再修加行，从共同加行一直到不共加行，就这样修了16遍。我同学在那边呆了很长时间，还讲了他的许多事迹，我听了之后非常随喜。像这样的修行人，如今在藏地比较多，只不过大家不了解而已。

所以我们这次也要把共同加行、不共加行修圆满。对前行不能停留在口头上、数量上、形象上，而应对每个引导文，真正有一种感觉，如此才能起到真实的作用，修行才有源源不断的动力。

当然，在这个过程中，极个别道友可能会半途而废，各种情况都会发生，但我希望，大家还是要尽量坚持。包括我自己在内，为什么每天都跟道友门一起磕头？就是因为机会难得，不想以各种理由随便放弃。现如今，口头上讲《前行》的人比较多，而实际行动中修持的人比较少，这是不行的。不管你是什么样的身份，对修持前行都务必要重视。

就我个人而言，以前对前行没修过很多次，只是修过一遍，那时候我刚出家，完全是一味追求数量，对共同加行也观得不多。而这次，我每天在传讲之前，都好好地思维过，对共同加行的感觉很强烈。比如一

讲到“人身难得”，内心中确确实实觉得，其他什么都不重要，得到人身后修持善法最重要；一讲到“寿命无常”，里面的每个道理对我来讲，都真真切切、丝毫不虚。虽然我表达能力比较差，心里所想的不一定能给你们倒出来，但我先看一遍的时候，自己的确有这种感觉，也对传承上师和诸佛菩萨有诚挚、清净的信心。

希望你们通过这次修行，一辈子也有个大的转变，并对生生世世有重大利益，我的发心即是如此。所以在修行过程中，每个人要反观自己：形形色色的社会上，虽然眼前的对境层出不穷，但最重要的就是要先修好加行，至于其他形象上的修行或行为，可以暂时先放下来。

前面讲了诸佛菩萨、高僧大德等无与伦比的圣者，终究都会示现无常。今天开始讲有威望、有钱财、有地位的人，最终也会纷纷离世，没有一个能长久活在世间。

丁四、思维世间尊主而修无常：

不管在天界还是人间，寿命长达数劫、威德圆满的诸位天神和仙人，也不能摆脱死亡，最终都要面对生老病死。那天我们举行一个仪式时，有个道友就说：“对我们日本来讲，也很需要佛法，因为日本人同样要面对生老病死。”我觉得说得很有道理。其实，世界上任何一个人，都需要佛法。为什么这样讲呢？比如像我，小学一二年级的课程肯定不需要，因为我已

经毕业了；医学这些也不需要，因为我没有当医生；但是佛法一定会需要，因为我要面对生老病死。就好比对病人而言，不论他是什么人，病了都必须吃药，同样，不管是日本人、中国人、美国人，还是天界或地狱里的众生，若想摆脱轮回中的生老病死，都离不开佛法。因此，我很希望佛法传遍世界每一个角落，充满每一个人的心田。

其实我们好好想想，国家总统是否需要佛法呢？肯定需要。街上乞丐是否需要佛法呢？也肯定需要。因为他们都要面对生老病死，一旦来世堕入恶趣，照样会痛苦。所以从理论上观察，不需要佛法的众生，一个也没有，只不过有些众生暂时不接受而已。就像旁生，它肯定也需要佛法，但由于没有断除强烈的烦恼，我们直接给它灌输佛法教义，它势必无法接受。

言归正传，学过《俱舍论》的人都知道，跟人的寿命比起来，梵天、帝释天、遍入天、大自在天等可谓万寿无疆，他们可以住留数劫，伟岸身躯高达一由旬⁵⁰及一闻距⁵¹，其身所拥有的光彩，甚至比日月更胜一筹，可是他们也同样免不了一死。

就拿帝释天来说，佛经中记载：昔日，帝释天临命终时，以神通观察，知道自己将转生为一陶师家的驴。就在他身体出现五大衰相、忧心忡忡之际，他及时想起佛陀是三界中的唯一怙主，于是赶紧去找佛陀寻求庇佑。

⁵⁰ 由旬（逾缮那）：古印度长度单位名。五尸为弓，五百弓为一俱卢舍，八俱卢舍为一由旬，约二十六市里许。

⁵¹ 闻距（俱卢舍）：古印度长度单位名。古印度以人寿百岁时代所用弓之长度为一弓，一俱卢舍为五百弓，相当于二十五市尺。

当时佛陀在耆闍崛山石室中，坐禅入普济三昧。帝释天见到佛后，稽首作礼，至心皈依佛法僧三次。他还来不及站起来，就发现神识忽然离体，已投生于陶师家的驴腹中。此时，母驴挣脱绳子四处乱撞，砸碎了陶师的许多陶器。陶师一怒之下，痛打母驴，伤及腹内幼胎，帝释天的神识因此回到原来身体中，五德还备，复为天帝。

佛陀从三昧中出定后，赞言：“善哉，天帝！你能在临命终时，皈依三宝，以此功德，罪业已灭，不再受苦。”佛又讲了一些无常的道理。帝释天听后欢喜奉受，当下证得须陀洹果。

可见，即便是天王，最终也难逃一死。世人追求的道教之长生不老、仙人之永恒不死，也只不过是时间长短而已，实际上都不能不死。《功德藏》亦云：“梵帝自在转轮王，无法摆脱死主魔。”在座的道友再过一百年，还有多少会留在人间，自己也可以想一想。其实，死亡对我们来说并不遥远，尽管每个人都贪生怕死，但也没有办法，因为无常的本性即是如此。

此外，具足五种神通⁵²的天人及仙人，虽依靠神变的威力可逍遥自在畅行空中，但是到了最后，他们也无法逾越死亡的命运。《解忧书》云：“大仙具五通，能行于虚空，然而却不能，诣于无死处。”

《法句譬喻经》中有这样一则公案：佛陀在王舍城时，城中有梵志⁵³兄弟四人，个个都获得了五通，可令天地倒置，日月无光，移山倒海，无所不能。他

⁵² 五种神通：神足通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通，缺少漏尽通。

⁵³ 梵志：1、志求生于梵天的人。2、在家婆罗门。3、一切外道之出家人。

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：“我潜入大海，上不出海面，下不至海底，一直浮在中间，无常鬼怎会知道我在哪里？”

一个人说：“我钻进须弥山中，合上山的表面，令其无有丝毫缝隙，无常鬼怎会知道我在哪里？”

一个人说：“我隐藏于虚空中，无常鬼怎会知道我在哪里？”

一个人说：“我藏入喧闹的大集市中，无常鬼随便找一个人好了，又何必非找我不可？”

四人商量好以后，便按照各自的想法藏了起来。

结果七日之后，藏在空中的，堕地而死，犹如果熟从树上落下；藏在山中的，在山中丧亡；藏在大海中的，当即死亡，被鱼鳖所食；藏入集市中的，在众人堆里自然死去。

佛知道这件事后，对比丘们说：这四人愚昧，不通达生命的真相，古往今来，有谁逃脱得了死亡？众生欲求不死，终不可得。

因此，寿命已尽的人，就算很想活下去，到处求医生、求官员、求很多人，但谁也没有办法，包括释迦牟尼佛也无计可施。有些历史中讲过：当年琉璃王诛杀释迦族时，佛陀为向世人展示业力不可思议，于是藏匿了释迦族的几个孩子。其中两个被置于月亮上，两个被藏入大海中，两个被纳入钵盂里。屠杀结束后，这六个孩子虽没受到丝毫损害，但都自然而然死亡，无一幸免。故而，大限到来之时，不论你住在何处、逃往何方，死亡决定降临，纵使佛陀也无法改

变业力，更何况是世间医生了？

大家在修行过程中，要从道理上认真思维。虽然这个道理谁都懂，但很多人由于无常观得不好，从未与自身联系起来，不管死亡落在自己身上或是亲友身上，都非常痛苦。如果深刻体会到了死亡无常，那无论发生什么事，都会觉得这理所当然，以心平气和的心态去面对，根本不可能如是痛苦。所以，学过大乘佛法、尤其是观过无常的人，在死亡面前确实很勇敢。而一般的世间人，就算学识渊博、无所不知，离开人间时也会手足无措，出现种种悲哀的状况。

以上讲了天人、仙人等不能避免无常，下面观察一下人世间的尊主：

在印度圣地，据藏地多罗那他在《印度佛教史》⁵⁴中所称，首先出现了许多财富力强、高居于首的转轮王，后来又出现了众敬王。《红史》中说，众敬王是世间上最早的国王。在人类最初形成时，大家没有我所的执著，财富共同享用，且每个人身上都有光。后来因众生福报慢慢消尽，人类出现了男女之别，财富也需要进行分配，这其中经常发生矛盾，于是众人私下商量，通过民主选举，选了一个人做国王，史称“众敬王”。（人类最早的国王，就是通过民主选举产生的。可见，现在的民主选举传统，应追溯至众敬王时代。）为什么叫众敬王呢？因为他德高望重，受到大多数人的恭

⁵⁴ 《印度佛教史》：印度佛教史籍。藏传佛教觉囊派学者多罗那他（又名庆喜藏）著于1608年。全书以王朝的更迭为经，以佛教著名大师的传承为纬，记述自释迦牟尼去世后，直到印度波罗、斯那两王朝覆灭时，佛教在印度流传及盛衰演变情况。

敬。之后，他的后代沿袭下来，一直到释迦牟尼佛的父亲净饭王。除此之外，印度东西方还有三巴拉⁵⁵、三十七赞扎王⁵⁶等地位显赫的国王，都曾纷纷降临于世。印度君主制度结束之后，还出现过甘地等许多人道主义者。可如今，这一切都成了辉煌的历史，没有一人留存于世。

所以，从整个印度的王统历史来看，很容易了解到一切无常。

在藏地雪域，许多国王都是诸佛菩萨化身。比如，第一位国王涅赤赞布（汉译为肩座王），就是除盖障菩萨的化身。他是众敬王的后裔，天生手脚像天鹅蹼一样，印度人觉得这是种恶兆，就把他赶出国境。他流浪到了藏地，很多牧民遇到他后，问：“你是从哪里来的？”他用手指向虚空，人们便以为他是从天上来的，于是对他很恭敬，将其扛于肩上，拥立他为国王，所以叫“肩座王”。

自涅赤赞布以来，藏地出世过天赤七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福十三代、极乐五代等许多国王——如涅赤赞布、穆赤赞布、丁赤赞布……以前我读师范时，对藏地的历史非常感兴趣。有时候老师上汉语课或音乐课，我就在下面看历史书，开始背这些帝王的名字。

那么，为何叫“天赤七王”呢？因为这七位君王

⁵⁵ 三巴拉：嘎萨巴拉、得瓦巴拉、热萨巴拉。

⁵⁶ 赞扎王：东印度帖木噶拉（今孟加拉）的赞扎部族中产生的著名国王，如阿嘎夏赞扎王、扎雅赞扎王、塔玛赞扎王、噶玛赞扎王、比喀玛赞扎王、噶玛赞扎王、比玛拉赞扎王，等等。

寿终时腾空而去，没有尸骨遗留下来，他们的陵墓都建在天界中，犹如虹身成就一样。鉴于此，现在有些人认为，藏地最初也信上帝。（前段时间，有个美国人去北京。他坐地铁时问一些人信不信上帝，有些人说根本没有上帝，他就特别特别生气：“怎么你们连上帝都不承认！那算什么人啊，笨得跟旁生一样。”）

为何叫“地贤六王”呢？因为他们的陵墓都建在石山和草山之间，因此叫地贤六王。

为何叫“中德八王”呢？他们的陵墓都建在河流之中，故又称水德八王。

初赞五王，其陵墓都建于国中。

幸福十三代，是从拉托托日后的下一任君王（赤宁松赞）开始的。当时拉托托日的皇宫上，降下《六字真言》、《宝篋经》、佛塔等三宝所依，并有授记：

“再过五个朝代（指松赞干布时代），将有人精通其意义。”这标志着佛教在西藏的开始。从拉托托日之后一直到赤热巴巾的十三代，佛教跟以前相比颇为兴盛，如国王松赞干布，他迎娶了两位公主，获得了释迦牟尼佛等身像等诸多三宝的加持所依，并在藏地创立了文字，金刚手菩萨化身的大臣嘎尔东赞也到很多国家，跟各国的外交关系有了长足进展。以此等原因，所以叫幸福十三代。

幸福十三代的后期，即从国王赤松德赞到赤热巴巾之间，又称为“极乐五代”。例如国王赤松德赞，他迎请了无与伦比的莲花生大士和菩提萨埵，翻译了《大藏经》和许多论典，建立了藏地第一座寺院桑耶寺等，当时佛教盛极一时。国王赤热巴巾也是如此，

他对佛教十分恭敬，平时把头发系于两边，看到佛教徒就铺在地上，一边让持咒的密宗瑜伽士踩在上面，一边让出家的僧团踩在上面，同时他对佛法的贡献也非常大。

这些国王的丰功伟绩，还可从其领土上窥见一斑。如《红史》、《青史》、《白史》中记载，观音菩萨化身的国王松赞干布在世期间，依靠幻化的军队，征服了上至尼泊尔、下至中国的大片领域。（国王松赞干布的威力相当大，但领土问题历来较为敏感，我们在这里暂时不分析，主要是从无常的角度来观。）

文殊菩萨的化身天子赤松德赞在位期间，也统辖了南瞻部洲三分之二的领地。（这些都有非常可靠的历史，尤其是根登群佩研究得十分准确，他虽然活得不长，五十几岁就圆寂了，但对历史的研究颇具权威，这一点现在国际上也承认。）

法王赤热巴巾时期，在印度恒河岸边竖立起一块铁碑，作为印度与西藏界限的标志。（根登群佩在《印度圣山记》中讲过这回事，他还在《游国记》里说，恰译师去印度时，晚上便住在铁碑那里，第二天他离开藏土，过了恒河就到了印度。由此可见，当时藏地的地界位于恒河那里。后来我们去印度时，到处打听铁碑在哪儿，但恒河特别大，最终也没有找到。）而且他也收服了印度、中国、格萨、达苏（伊朗）等许多国家作为附属国，从此之后，每逢新年宴会，各国使臣需在同一天内齐聚拉萨，举行献礼进贡等仪式。（如果你翻开历史，从藏地大德弘扬佛法的经历中，也可以看出赤热巴巾时期藏地领域及其与附近国家的关系。）

藏地这些国王，昔日统治的疆域那么大，最后也

都纷纷离开人间，尽管他们曾拥有如此威力，现在也都成了历史，除此之外没有什么留存下来。

汉地其实也是一样。像夏、商、周、秦、三国、两晋、南北朝、唐、宋、元、明、清等朝代中，很多国王或皇帝非常有能力，尤其是秦始皇、汉武帝、唐太宗、宋太祖、康熙皇帝，算是中国历史上最有作为的皇帝了，但他们如今一个也没有活在世上，由此也看得出来，万法确实是无常的。

我们还学过历史、地理、天文学等知识，像物理方面的爱因斯坦、牛顿，也已不在人世；还有造纸的蔡伦、天文学家张衡、数学家祖冲之，以及郦道元、贾思勰等等，这些人虽曾出现于世，但现在已全部离开，对于他们的事迹，后人只能从书本上了知。

不说这些大人物，包括我们家里的人，这些年来有什么变化，自己也应该清楚。我小的时候，别人叫哪一家时，通常会以父亲那代人的名字来称呼；前几年，则以我们这一代人的名字来称呼；而现在我到我们村子去，我们这种年龄的已被淘汰，比我们小的那些人成了新主人。一代一代就这样更替，如花开花落一样，无常就在我们眼前。然而，很多人身边虽有春夏秋冬、白天黑夜的迁变，可相续中存在坚固的常有之心，根本不明白无常的真相。所以，大家必须要有深刻的无常观，噶当派很多大德认为“无常观如果修得好，一切法皆不在话下”，原因就在于此。

总之，倘若思维上述道理，那我们现在所拥有的

住房、受用、眷属、权势，自以为是何等何等的优越，但与上述仙人、国王等比较起来，简直就成了蜂巢一样。

有些人修了一个绷壳房子，就认为：“我的房子多好看啊！”然后专门在房子里挂一些像。有些居士把房子装修完了，就觉得好像修成了“布达拉宫”一样，特别开心。然而，这些并不是很坚实，就像蜜蜂把蜂巢弄好了也很高兴，但到了冬天时，它的命运会如何也不好说。故而，佛经中云：“嗟乎有为法，其性皆无常，生已死随至，智者应深知。”

但一般来讲，凡夫人无常观特别差，除非是前世善根不错的人，才会对无常有一种感觉。昨晚我身体不好，有点睡不着，就翻了一下《宋高僧传》。里面有位知玄禅师，他大概活了73岁，对汉地佛教的贡献非常大。他很小的时候，对无常观得相当好，在5岁时，祖父让他写诗咏花，他说：“花开满树红，花落万枝空，唯余一孕在，明日定随风。”意思是什么呢？花开的时候，满树都是红红的，花落的时候，树枝全部空荡荡的，即使只剩一朵还开在树上，明天也一定会随风飘落下来。引申而言，我们现在活在世间时，表面看起来很兴盛，可是死亡到来时，每个人都会离开，即使剩了一两个，其生命也不可能恒存，早晚有一天会撒手人寰。

还有一位灵裕禅师，他在88岁时圆寂。当时隋文帝对他非常敬重，多次请他到朝廷当国师，都被他借故推辞了。后来皇帝见无法勉强，便经常赐给他很多财物，并为他在山中建寺。他一生中大力弘扬佛法，

将要离开人世时，提笔做诗云：“今日坐高堂，明朝卧长棘，一生聊已竟，来报将何息？”留下这个之后，过几天就自在而逝了。

如果我们也像这些大德一样，把无常深深地刻在心中，那修行就会很容易。这些大德一辈子想的都是佛法，不图名也不求利，毕生中一直认真修行。可我们现在不是这样，很多人对世间的执著特别强，口头上说要修行佛法，实则无法摆脱各种诱惑。所以，有时候看了汉地有些大德的传记，真的令人心生惭愧。包括《敦珠佛教史》（又名《藏密佛教史》）中，也有许多伏藏大师、密宗瑜伽士及藏地修行人，他们一辈子是怎么过的？我们又是怎么过的？两相对比之下，确实我们不管是居士还是出家人，实在无法与古人相提并论。

汉地有一位澄观大师（即清凉国师），他曾在生前发了十大愿：一、长期依止一丈四方之室，除了三衣一钵，不留任何财物；二、对名利犹如鼻涕般抛弃；三、目不视女人；四、不到在家人的家里走动；五、长期诵《法华经》；六、长期读诵大乘经典，普济群生；七、常宣讲《华严经》；八、一生昼夜不卧；九、不为虚名而欺惑众生；十、不退失慈悲菩提心。

我看了以后对照自己，白天晚上不睡觉也做不到，除了三衣以外不接触金钱也做不到，名利全部抛弃好像也做不到……跟前辈大德比起来，我们心力特别差，实在是值得羞愧。但即便如此，自己还是要有信心，对佛法应尽量修学。在此世间上，除了修行佛法和利益众生，世间欲妙没有任何意义，对此理当深

信不疑，因此，我们要发愿尽心尽力以佛法来利益众生，有时间的话，好好修持无常为主的一些妙法。

对于以上道理，大家应该深深思维，并加以观修。根登群佩在《修行教言》中也说：“无常之身无丝毫实质，今当勤修精藏胜妙法。”我们这个身体无有丝毫恒常性、稳固性，因此一定要利用它，精进修持最甚深的妙法。这对每个修行人来讲非常重要。

同时，还要经常祈祷上师三宝，让无常的境界尽快在相续中生起，若能如此，对世间法就不会有兴趣，对佛法也不会天天找借口推脱。现在外面有些居士，金刚道友整天给他打电话：“你可不可以认真听课啊？不要去那里啊。”如果他有了无常的动力，就会觉得世间法不重要，修学佛法才最重要，如此一来，听课便会主动前往。但如果他无常修得不好，就会像调皮的孩子一样，成天需要别人督促，然而再怎么提醒，有时候他也很难转过来，只有对无常生起定解，自己对自己进行鞭策，修行才会真正有成效。

第三十二节课

思考题

1. 在本课中，怎样思维各种喻义而修无常？请大致说明。
2. 何为饥馑劫、疾疫劫、战争劫？经过这三种劫之后，人类会变成什么样？后来依靠什么法，人类的福报才开始逐渐增上？你对此有何感悟？
3. 法王如意宝在《无常道歌》中说：“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。”关于这一点，你有哪些体会？

《前行》这次讲得比较广，可能需要两三年时间，希望在座的道友，不管城市里的还是学院常住的，都应该善始善终。极个别人如果要离开学院，回到各个地方之后，还是应该继续学习。现在依靠种种方便方法，各地均设有学习佛法的道场，谁要是想学的话，都有这个因缘。

两三年对人的一生来讲，其实并不长，倘若你不能将《前行》学圆满，那三个阿僧祇劫中行持善法、断除障碍，更是非常困难。所以，我们自他应该发这个愿，否则，末法时代的环境十分恶劣，我们所见的、所听的，会给自己带来种种违缘，让修行不能继续下去。为此，我个人也经常祈祷，若能将这部法传讲圆满，实在是不可多得的成就。当然，如是五浊猖獗的时代中，不管是讲者还是听者，真要完成这一巨大任务，还是有一定的难度，但无论如何，我们都要以坚

强的心勇往直前。

要知道，无论是哪个教派的高僧大德、虔诚的居士，学习这部法都不矛盾，这样的传承，不管哪个教派都可以接受。比如《前行》中所讲的内容，汉传的天台宗、净土宗、华严宗，没有一个不承认的，如果你不承认，那不承认寿命无常还是轮回痛苦？这样一剖析就会发现，各大教派对《前行》都可以接受。藏传佛教中也是如此，只不过是有些窍诀不同而已，实际上内容都大同小异。我们也学过萨迦派、格鲁派、觉囊派、噶举派的种种窍诀，从前辈大德的传记来看，他们并没有偏袒执著自己的教派。

最近有些人关于磕头的问题经常问我：“除了法王如意宝以外，可不可以观想我自己的上师？”还有些人很直接地说：“我对您实在生不起信心，可不可以观其他上师？”我回答说：“从讲课开始到现在，我从没要求对我祈祷、对我起恭敬心。只不过我对法王如意宝有很大的信心，所以劝大家祈祷法王如意宝。但如果你觉得与法王的缘分不太足，信心不太够，那观想你的根本上师也可以，续部中并没有说非要祈祷某一个上师。以前我用过一个比喻：倘若绒草和太阳之间没了火镜，绒草便无法燃烧，同样，我们与佛陀之间如果缺少了上师，就不能得到佛陀的真实加持。当然，这个火镜必须是真品，若是假的，则无法吸收太阳光，同样，按照续部和《毗奈耶经》的观点，上师也一定要具足法相，只要是具相上师，不论他是汉族人、藏族人、蒙古人，甚至其他国家的人，都没什么不可以的。”有些人认为：“某民族的上师才好，

我们本民族的不好。”这是孤陋寡闻的一种表现，其实上师不分民族和国界，只要对众生有悲心、对空性法门有理解，都可以作为如来传承的补处。

在学习的过程中，大家对法一定要重视。现在有些人修行不错，把琐事完全抛之脑后，一心一意地修学佛法，而有些人只是挂个名而已，有时间就随便学一学，没有时间就不学，这对他虽然或多或少也有点利益，但却无法令佛法深入内心。比如我要求的每天磕头，这不是那么简单的，尤其对懒惰者来讲，身体不愿意动，喜欢一直躺着睡着，磕两三百个头就开始叫苦连天。但如果是精进者，就会感到难得的人身太珍贵了，一天磕两三千个头根本不够。

我对大家的要求，并不是按特别精进者的要求来衡量，但你们也不能太懈怠，除了吃喝玩乐，觉得什么都是一种压力。我经常想，凡夫人做善事就像爬山一样困难，哪怕是磕十五分钟的头，也频频看手表，希望时间快点到。但假如是造恶业，或者住于无记状态中，十五分钟一晃就过了，根本没有什么感觉。好比你跟朋友聊天或打电话，不要说十五分钟，两三个小时也一下子就过了。所以，宝贵的时间在无意义中空耗，对我们来讲轻而易举，而把时间用在佛法上，对自他而言相当困难。以前大城市里的许多人，对佛法教理一窍不通，如今虽然有点明白了，但也不要留在文字上或口头上，一定要融入自己的心。一旦佛法融入于心，就会融入生活当中，行住坐卧皆不离佛的慈悲加持。

学院的有些出家人，有时候看确实不简单，他们

原本在社会上有地位、有名声、有财富，荣华富贵样样俱全，现在却将一切抛弃，来到这样气候恶劣、条件缺乏的寂静山里求学，如此发心实在令人称叹。然而，凡夫人偶尔的出离心很难恒常保持，有些人十几年后道心不退且蒸蒸日上，这是我们应该希求的，而有些人最初的信心太猛厉了，两三天看着上师一直哭，我都担心他眼泪会不会干了，以后真需要哭就哭不出来了——当然，个别人是前世因缘苏醒，相续中的善根自然萌发，这个时候情不自禁、无法控制。但我觉得刚开始的时候，信心不要太大也可以，“君子之交淡如水”，否则，将来会不会变化太快也不好说。

总之，我们修加行不那么容易，但这确实很重要。假如没有修加行，即使你得了非常高深的灌顶、窍诀，对自相续有利无利也很难说。现在我们这样修加行，对每个人肯定非常有利，只不过有些人烦恼深重，不能圆满修持而已。还有些人无法将所有的法融会贯通，便自我轻视、自我蔑视，觉得“我这个坏蛋，什么都修不来”，天天用拳头打自己的头，这也没有必要。毕竟我们不是圣者，肯定有强烈的贪心、可怕的嗔心、迷惑的痴心，以这三大烦恼为主的八万四千烦恼，必定时时缠缚着我们。但即便如此，学习佛法和不学佛法还是有天壤之别，你学了法以后，对生活的态度会有很大差异。所以，大家道心不退非常重要，刚开始信心不强烈也不要紧，但这种信心必须要永恒。

下面讲寿命无常的第五个问题：

丁五、思维各种喻义而修无常：

此处是依靠各种比喻和意义来观修无常。

有些比喻对观无常起很大作用，如米拉日巴在《道歌集》中，就用了八种比喻形容无常：一、绘画的金色佛像终会褪色；二、美丽的鲜花到秋天会被寒霜冻死；三、高谷奔腾咆哮的瀑布，流至平原会缓缓无力；四、绿绿的稻田终会被镰刀砍割；五、精美的绸缎也会被利剪裁截；六、精勤积累的珍贵财宝，人死时终会被舍弃；七、初三的新月清丽动人，但不久就会变得形态臃肿；八、初生的孩子极可爱，突然遭受违缘也会夭折。通过这八种比喻来说明万法的无常迁变。

没受过无常教育的世间人，不会有这种概念，我看到有些出家人、在家人，对这方面一无所知，好像觉得世间恒常不变，自己能住世千万年一样。其实这是一种错觉。如果你修过无常法门，对万法的执著会相当淡薄，一旦眼前出现巨大无常，也不会措手不及、手忙脚乱。比如亲人朋友突然死了，最密切的人行为有天大变化，没学过无常的人肯定接受不了，要么选择自杀，要么精神崩溃，这是非常不值得的。因此，作为世间人，懂得无常也很有必要。

那天我看了一下，菩提学会成员大多数是四五十岁以上，其实二三十岁的人学无常最好，因为在这个年龄段，很多人最执著的就是感情，倘若感情上出现了变故，自己就会痛不欲生。但若明白了无常的道理，即使失去最喜欢的人，心里也有所准备，知道一切都是无常的，可用“无常”这两个字来控制自己。然而

我统计了一下，不知道是什么原因，二三十岁的人基本上都不学，连10%的比例都不到。其实，现在许多年轻人非常可怜，对感情等极度执著，不成功就服药自杀，这样倒不如学一下无常，你如果认识到了万法无常，背一个教证也可以代替许多安眠药或老鼠药。

下面开始讲正文：

总体来思维劫的增减，也同样是无常迁变的性质。（这个概念对我们来讲，不太容易理解。因为人的寿命相对于一劫来讲很短暂，以短暂的寿命来思维漫长的时间，可能会比较难懂。）

在往昔初劫时，因福报所感，人们的生活非常快乐。那时候空中没有日月，所有人都是凭借自身的光芒照明，依靠神变行走空中，身体高达数由旬，以甘露为食，幸福美满可与天人相媲美。然而由于烦恼和不善业所致，诚如《俱舍论》所云：“先前有情如色界，而后渐次贪执味。”后来众生福报日趋直下，人与人之间产生我所执，还出现了男女相，身上的光也自然消失，大地上开始产生庄稼等，逐渐变成了如今这种状况。如今的状况是什么样呢？人寿不到百岁，而且每个人强烈执著自己的国家、自己的家庭、自己的群体，为了保护各自的财产名声、政治经济等，日日夜夜地忙碌着，所造的恶业层出不穷……（人类这些变化，一般历史中很难见到。你们也学过国外历史、中国历史，里面叙述的只是短短几千年的人类文明，除此之外，根本没有更超胜的时空概念。而相比之下，佛教与此有很大差别。）

我们现今的寿量、福报等还算是不错，但随着人

们烦恼越来越粗重，势必导致福德越来越减弱，寿命越来越短暂。最后到了人寿三十岁、二十岁、十岁时，饥馑劫、疾疫劫、战争劫分别会盛极一时，南瞻部洲的众生几乎濒临灭绝。

具体而言，疾疫劫出现时，在七个月零七日中，瘟疫疾病到处肆虐，人们得病即死，药石无效，大多数人都难以幸免，最后人类所剩无几。

战争劫出现时，并非哪个国家发动侵略战争，而是人心残忍到极点，相续中充满杀心，自己所见之人犹如怨敌，随便拿起一件什么东西，都成了杀人利器，于是见人必杀、逢人必砍，如是互相残杀，经过七日七夜。

饥馑劫出现时，在七年七月七日中，大旱无雨，井河枯竭，五谷不生，五味隐没或变味，物资、珍宝、屋舍等也渐渐毁坏。由于饥饿难忍，人们甚至将人寿百岁的人骨挖出来熬汤喝，将之作为最胜营养。去年我遇到一个阿坝州红原县的人，他告诉我：50年代藏地和汉地闹饥荒时，也有人经常去尸陀林挖骨头，如果找到了一些人骨，就回去在锅里熬成汤，喝了以后两三天都有力气，全身热乎乎的。（有时候看，我们如今有饮食、有衣服，这种生活真的很幸福。但有些世间人或修行不好的人，心里还不满足，一直抱怨没有这个、没有那个，欲望的沟壑始终无法填平。）

到了最后，诚如《俱舍论》所云：“劫以兵疾饥荒尽，次第七日月年止。”在经过七日的刀兵劫、七个月零七日的疾疫劫、七年七月七日的饥馑劫之后，99%的人类都已经灭绝，许多地方徒留财产而无主

人，处处是一片荒无人烟、人迹罕至的景象。

到那时，弥勒菩萨所示现的幻化身，将为剩下的人们，传扬断除杀生之妙法。（不杀生确实很善妙，如果世间上大多数人都吃素、不杀生，就能化解各种战争等刀兵劫，人心逐渐得以净化，给全世界带来一种和谐。）此时人类身高到了一肘左右，人寿增长到二十岁。尔后逐渐递增，到了人寿八万岁时，怙主弥勒出世，在贤劫千佛成佛的地方——印度金刚座示现成佛，之后转大法轮⁵⁷。（对于人类的未来，佛教描述得清清楚楚，而世间学者只是一种预测，没有明确的定论，其他宗教也无法做到这样。所以，我们作为佛教徒，理应知道佛教的伟大。）

这样往返增减满十八次以后⁵⁸，人类的寿命长达无量岁，此时胜解佛⁵⁹出世，在印度金刚座示现成佛。此佛的寿量、事业最为广大，住世寿量是前面贤劫千佛寿量的总数，饶益众生的事业也等同于千佛事业的总和。

以上这些道理，对凡夫人而言无法想象，有信心的人虽可对此深信不移，但要想如实了知，恐怕有一

⁵⁷ 《弥勒下生经》云：“坐龙华菩提树下，得阿耨多罗三藐三菩提。在华林园，其园纵广一百由旬，大众满中。初会说法，九十六亿人得阿罗汉。第二大会说法，九十四亿人得阿罗汉。第三大会说法，九十二亿人得阿罗汉。弥勒佛既转法轮，度天人已，将诸弟子入城乞食。”《增一阿含经》云：“尔时去雉头城不远，有道树名曰龙华。高一由旬，广五百步。时弥勒菩萨坐彼树下成无上道果……尔时弥勒初会八万四千阿罗汉，第二会有九十四亿人，第三之会九十二亿人民，皆是阿罗汉，亦复是我遗法弟子。”

⁵⁸ 《俱舍论讲记》中说：“住劫总共需要经历二十个中劫。其中第一个中劫与最后一个中劫比较慢，中间十八个中劫则十分快速。第一个中劫是人寿下降，即初劫人寿为无量岁，这样下降到八万岁，再从八万岁下降到十岁；最终一个中劫是人寿上增，即从人寿十岁增至无量岁；中间则是人寿上增到八万岁，再下减到十岁之间为一中劫，如此往返十八次，也即十八个中劫。住劫共有二十中劫。同样，世间的形成、毁坏、灭空都是二十中劫。这样的八十个中劫，即称为一大劫。”

⁵⁹ 胜解佛：贤劫千佛中的最后一佛。

定困难。就像对天文地理一窍不通的人，给他讲银河系、太阳系或者地球，他可能很难理解。原来我上初中时，有个王老师给我们讲地理，我们好多藏族学生连汉语都不懂，更不要说地理了，所以一直傻傻地看着。老师说地球地球，大家都不明白是什么，最后他非常失望，只好在黑板上画一个圆，说：“反正你们知道地球是圆的就行了。”同样，现在我们一讲这些时空概念，对佛法没有信心、对未来没推测过的人也很难相信。但不管怎样，劫的增减变化就是如此，到了最后，这一贤劫也会杳无踪影。所以，观察劫之增减，也不离无常的本性。

因而，万法无有任何实质可言，器世界也好、有情世界也好，全部都离不开无常的本性。《方广大庄严经》云：“三界皆无常，如秋日浮云。”其他经中也说：“三界无常如秋云，众生生死如观戏。”三界无常迁变就如秋天的白云——秋天的白云，汉地不一定看得见，因为有些城市里连天都看不见，白云就更不用说了，尤其是东北那一带，在高速公路两边，尽是大工厂里冒出的黑烟，除此之外基本看不到白云。印度以前可能好一点，但现在几乎也跟汉地一样。不过在藏地，秋云也好、春云也好，都非常清楚，这些云瞬间就出现了，瞬间又消失了，同样，任何一个法也不例外，大家要懂得这个道理。

无常的道理在文字上很简单，但你们内心有没有对此产生定解，这要靠个人努力。虽然大家同时听受无常的法义，但由于每个人的缘分和接受能力不同，得到的利益也有千差万别。以前我们读书时亦是如

此，一个老师上同一堂课，下面学生所学到的知识不尽相同，甚至有些人不但没有学到什么，反而对老师生嗔恨心，各种各样的情况都会有。

其实，学习这些法很有必要，你们有能力的话，应在自己懂得的基础上，将这些道理随时随地传给有缘人。有些人不想当法师，认为这没有地位，但我觉得法师的地位是很高的。上师如意宝一辈子都在讲经说法，并没有追求世间地位，从历史上看，很多的高僧大德，像阿底峡尊者、宗喀巴大师、静命论师，也是一生都在当法师、当论师，对世间的贡献不可思议。因此，极个别的法师和辅导员，应当怀着利他菩提心，将自己所懂的甚深无常之理传给别人。

那天我去学校时，听有些老师在讲无常法，从很多学生的表情上看，他们已经懂得了。我当时想：“如果世间学校都宣讲无常的道理，那多有意义啊！这样孩子长大之后，就不会像现在社会上有些人一样，睁眼闭眼都是想钱，除了钱以外，好像来到这个世界没有其他目标。倘若懂得了一点佛法教理，他们就会知道生活的尺度，懂得把握分寸。否则，稍微有点能力便贪得无厌，没有丝毫控制能力，得不到就愤世嫉俗、怨天尤人，这种人的一生，始终处于恐慌与痛苦之中，没有任何快乐。”

放眼当今时代，唯一能救护众生的妙药就是佛教，如果依靠佛教调伏自己身心，确实有百利而无一害。（当然，佛教也不一定所有人都接受，佛陀在世时尚且如此，现在这样恶劣的时代更不用说了。）因此，大家平时要懂得佛法教理，尤其是有智慧、有能力的人，应该对

佛教更细微、更深奥的理论进行研究。假如你没有这么广大、深邃的智慧，至少也应掌握生存的基本原则，以及能获得解脱、不堕恶趣的基本窍诀。

下面分别观察四季变迁也是无常的：

夏天，所有草地一片青翠，雨水犹如甘露般普降，人们尽情享受舒心悦意的美景，五颜六色的鲜花争奇斗艳、绚丽多彩。尤其是藏地的夏天，真好似天境一般，坐在姹紫嫣红的花丛中，看着森林美景、山河泉水、蓝天白云，再没有比这更享受的了。我可能分别念比较重吧，一到春天和夏天，就喜欢去小河边，坐在那里一边听河水的声音，一边遥望整个自然界，内心的欢喜之情无法用语言描述。前段时间，我跟几个道友到河边休息时就说：“如果我要死，宁愿在冬天死，不愿在春天和夏天死，因为这个环境太美了，真不想离开。”

夏天的景色虽然美，但到了秋天，瑟瑟的冷风会将绿野变成黄色，所有的花草也渐渐枯萎凋零。秋天遍地都是落叶，给人带来一种无尽的凄凉之感，此时会深深感到万法无常。

到了冬天，地冻如石，滴水成冰，寒风凛冽，就算是经过许多马路⁶⁰寻觅，也找不到夏天盛开的一朵鲜花——不过现在科学比较发达，你冬天时乘飞机去海南，那就感觉不一样了，我们这边全是冰，而那边全是鲜花，就好像到了另一个世界。但在藏地，春夏

⁶⁰ 马路：一匹马一天所走的路程。许多马路即一匹马许多天所经过的路程。

秋冬四季分明，季节变化特别大，你对一切无常会有明显感受。禅宗也有一首偈颂说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。”实际上也是在说明无常的道理。

如此春去秋来、寒来暑往，秋天、冬天、春天等依次出现，前前季节的一切显现都会变成另一番情形，这些是我们有目共睹的无常实例。所以，无常修得好的人，会将四季的更替作为修行的顺缘。而没有修过无常的人，恐怕不一定能找到这种感觉。

同样，如果我们思量昨天和今天、今天早晨和今天晚上、今年和明年……也会发现万法时刻都在迁变之中。比如，昨天我想好好修行，今天就没有这个打算了；原本我计划明年做这件事，但到时候分别念又全部变了；今年我想到什么地方去，结果最后又不去了。所以说，无论何事何物，都没有恒常、可信、稳固的。

特别是我们所住的城市、村落、寺庙等中，也可以清楚地看到：从前财产丰厚、兴旺发达之人，现今也有沦落衰败、甚至家破人亡的现象；昔日穷困潦倒、势单力薄之人，如今竟变得财运亨通、势力雄厚……这些现象都离不开无常的本性。

因此，上师如意宝在《无常道歌》中说：“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。”假如以智慧观察内外诸法，就会发现无论是外境的春夏秋冬，还是身边的亲友住宅，都是指示寿命无常的善知识。包括外面菩提学会的道友，刚开始有哪些人，后来离开了多少，如今又新加入一些，这部分人还是会变的……所以从我们周围的事物上，也很容易看到无常

的影子。

举世闻名的印度泰姬陵，号称世界七大奇迹之一，从它的故事中也可以发现万法无常之理：

泰姬陵是印度国王沙·贾汗为爱妃芭奴所建。据说芭奴是一位绝世美女，她 21 岁时就嫁给了三王子库拉姆（即后来的沙·贾汗），婚后二人同甘共苦，形影相随，足迹遍布疆场。后来，库拉姆经过一场血战，继承了王位，他给自己取名为沙·贾汗，意为世界之王。

但是好景不长，芭奴在跟随沙·贾汗南征时，因难产而死，当时年仅 39 岁。在婚后的 18 年里，她共为沙·贾汗生下 14 个子女，存活的只有四男三女。

在她临死前，沙·贾汗紧拥着奄奄一息的爱妃，问她还有什么心愿。芭奴告诉他，只希望能拥有一座举世无双的陵墓……

芭奴之死，令沙·贾汗悲痛欲绝。为了表达相思之情，他倾举国之力，耗费无数钱财，下令 2 万余名工匠参与建造，历时 22 年才完成了这座洁白晶莹的泰姬陵。此陵竣工之后，沙·贾汗残忍地下令砍掉所有工匠的拇指，因为他仍记得爱妃的遗愿——拥有一座“举世无双”的陵墓，他不希望看到另一座可与泰姬陵媲美的建筑出现在这个世界上。（也有说被砍掉的工匠拇指，跟他爱妃的遗体埋在一起。）

沙·贾汗本想在河对面再为自己造一座一模一样的黑色陵墓，中间用半边白色、半边黑色的大理石桥连接，与爱妃相对而眠。谁知泰姬陵刚完工不久，他儿子就弑兄杀弟篡位，他也被囚禁在离泰姬陵不远

的阿格拉堡。此后整整8年时间里，他每天只能透过小窗，凄然地遥望着远处河中的泰姬陵倒影。最后他视力恶化，仅借着一颗宝石的折射，来观看泰姬陵，直至最终忧郁而死。

从他最初的不可一世到最后的郁郁而终，可见世上没什么是常有的。包括以前的萨达姆，他刚当选时，举国上下欢腾一片，每家每户都挂着他的像，许多人对他万分崇拜，连国内的主要机场也命名为萨达姆国际机场。但后来他关在监狱里，被执行绞刑后，人们也同样欢歌笑语，庆祝连连。

因此，世间上的一切法，诚如上师如意宝所说，皆为指示无常的善知识。器世界、有情世界的种种显现，如果你能观，则统统是无常的比喻；如果你不能观，那书本里讲的窍诀再殊胜，有些人也会当成耳边风，对自相续不一定有利。所以，希望各位道友从周围的事物上，能深深体会到无常的甚深意义！

第三十三节课

思考题

1. 以我们身边的人为对境，应当如何观修无常？你在日常生活中，是怎样观无常的？
2. 有钱人的身上会发生无常吗？这对你有哪些启示？请引用教证、公案加以说明。
3. 一旦无常到来，唯一对自己有帮助的是什么？请说明理由。

我一而再、再而三地强调过，这个前行法，文字上不像中观、因明、般若那么难懂，但要想意义融入于心，也不是那么容易的，必须要闻思与修行长期结合、不能脱离。

我经常想，这次给大家讲的《前行》较为全面，不知以后会不会出现无常而善始善终，但像现在这样的传讲进度，我还是比较满意。对你们很多人而言，不管以前修什么教派的法，显宗也好、密宗也好，学习本法都有利益。所以，尽管没有别人赞叹我，但我自己觉得这样的学习机会很珍贵，一直非常认真地对待，每次讲课的过程中，都有种无法言喻的欢喜心，确实觉得这个法太重要了。

有缘听受此法的人，也应该再三地观察，看这个法门对你是否重要。表面上看，许多公案和教证谁都会讲，但这个要解释的话，必须要有一种体验。说句

大言不惭的话，我讲《前行》还是有种增上慢，自认为讲得比较不错。让我讲大圆满正行或中观空性，因为平时修行比较差，不一定讲得来，但《前行》中人身难得、寿命无常等每个道理，我不是修了一天两天，而是多年来一直在串习、一直在思维，如今也算是生起了真实定解。以这种境界给别人传讲，应该是可以的。

对于《前行》的内容，你们不要停留在文字上，而要确实感受到它的甚深意趣，然后自己加以串习。其实，这里面的每一个道理，对不管是什么教派的人都有利。我们学习这部法，暂时没必要分教派，就像一个人快饿死了，别人给他东西吃，他强调自己是什么民族什么宗教的，只能吃糌粑、不能吃米饭，这没有必要。同样，我们在轮回的沙漠中，已经饿得奄奄一息了，此时遇到佛法的美味佳肴，理当心甘情愿、欢欢喜喜地接受。

广讲《前行》的过程中，如果我讲得不对，你可以舍弃，但这样的道理，对每个人来讲不可缺少。现在很多上师经常灌顶、传教授，虽然利根者依此可直接趋入普贤如来的果位，禅宗、密宗历来也有这样的历史，但对大多数人的根基而言，加行的定解更为重要。如果你对寿命无常生起了深深正信，对万事万物就不会有太大兴趣，生活上肯定有大的变化，以前你不知道终有一天会死，死时唯有正法才有利益，现在知道万法无常之理后，明白了生命的真相，对今世的名利地位，就不会有强烈执著，修持佛法也很容易成功。所以，厌离心的来源，主要是观寿命无常，若不

了解这个道理，即使你表面上是个修行人，也只会天天忙于世间琐事，解脱没有什么头绪。

听受这样的法，大家应该有欢喜心。作为大城市里的人，听一堂课需要花时间、花钱财、花精力，但即便如此，我觉得也非常有意义。你们从无始以来，尤其是即生中，在毫无价值的事情上花了多少精力，每个人应该心中有数，因此，如今为求解脱而听受这样的甚深妙法，付出一些代价也理所应当。

在此过程中，大家一定要有欢喜心。要知道，心的力量不可思议，有了欢喜心的话，从学院去色达二十多公里的路，很快时间就到了，但如果你特别不情愿，那再近的路程也觉得非常累。常言说得好：“不怕身累，只怕心累。”确实，假如我们对佛法心不堪能，听法肯定特别辛苦，但若有一种欢喜心，即使自己身体不好，或者出现种种违缘，也可以坚强地面对，并想方设法加以克服。因此，对佛法以欢喜心来接受，是极为重要的！

昨天讲了春夏秋冬、寺院城市等的无常迁变，下面不说远的，只是对我们身边作观察：生活在一个家庭中的人也是如此，历代宗亲、祖辈父辈全部相继过世，现在只剩下他们的名字而已，自己同辈的兄弟姊妹等，也有许多已经离开人世，时过境迁，此时此刻我们全然不知他们转生在何处。

每个人不妨回顾一下：在自己的家族中，祖祖辈辈死了多少人？有些人甚至连名字也不知道。在汉地，古代时有家谱，可现在根本不讲究这些，你爷爷

的爷爷的爷爷的爷爷是谁，恐怕都不清楚。如果真要追溯上去，每一个家肯定出现过皇帝和公主，给家里带来无限荣光，然而经过了一代又一代，他们也被后人慢慢淡忘了。包括我们今生的兄弟姐妹、同班同学、邻居道友，一个一个观察时，有好多都去世了——前不久一个堪布跟我说，他在大经堂里想找一个以前认识的人，但找了很久也找不到，现在的人全是新面孔，而十年前的老道友，死的死、走的走，基本上都没有了。所以，无常何时何地都在不断上演，但凡夫人被障碍蒙蔽了双眼，始终把相续相同的事物执为常有，不说刹那变化的细微无常，就算是一年一年变化的粗大无常，也很难以认识到。

关于家人亲眷的无常，记得《米拉日巴尊者传》中有个很好的公案：有一次，米拉日巴想回家看看，在黄昏无人的时候，他先独自跑到河边，痛哭了一场，天一黑就走进村中。他回到家，看见外面的田庄上长满了野草和荆棘，金碧辉煌的房子和佛堂，现在都已腐朽了。走进屋里一看：《宝积经》被漏下的雨水淋得七零八落，墙上的污泥和鸟粪也零乱地撒落在上面，一部经几乎变成了老鼠和小鸟的窝巢。他看到这些，想起从前，一阵凄然悲凉直袭心头。

走到进门处，他看见一个大土堆，上面长满了野草，用手挖开，发现里面有一大堆人骨。他起先感到一阵迷惘，忽然想起这是母亲的尸骨，心中一阵剧痛，竟昏倒在地上。过一会儿他苏醒过来，立即想起了玛尔巴上师的口诀，便安住于大手印的境界中，观想把母亲的神识、自己的心与上师的智慧融为一体。如是

修行七天七夜，亲眼见到父亲和母亲都脱离了苦趣，往生到净土去了。

七天以后，他把母亲的残骨收好，想用这些骨头做成佛像，又将《宝积经》上的鸟粪扫干净，发现雨淋损毁之处不太多，字迹还看得很清楚。便把母亲的骨头和《宝积经》一齐带上，心中默默地发誓，要到护马白崖窟去不分昼夜地拼命修行：如果心不坚持，为世间八风所动，宁愿自杀也不愿为其所诱惑；如果起了丝毫求安逸快乐之心，愿空行护法断取自己的性命！（藏地常有这样的传统，倘若家里死了非常重要的人，父母或孩子特别伤心，就会在尸体面前发誓：“因为你的死亡，我要去出家，或者念什么什么经。”昨前天有一个人，因为家人死了，他就出家了，可能也是在尸体面前发了愿吧。）

后来米拉日巴尊者说：“这一次我回家乡，看见家园破毁、亲人亡散，深深地觉悟到人生空幻无常。人们拼命赚钱、千辛万苦成家立业的结果，也只不过是一个幻梦，使我更生出了无比的出离心。房屋就像火宅一样，许多没有受到人生痛苦的人，和那些忘掉人生终要一死及死后轮回恶趣之苦的人，才会要寻求世间的快乐，但是看透了人生的我，将不顾贫穷饥饿和他人讥笑，决心要尽我的寿命，为自己和众生的一切利益去修行。”

在座的道友也应如此，不管是身边的亲友去世也好，最信任的人欺骗你也好，都应深深认识到一切万法无可信赖，在这种心态中发下坚定的誓言。《前行备忘录》中经常提到发誓言，发誓时一定要发自内心地祈祷上师三宝慈悲加持，愿自己的愿望成真。否则，

只是马马虎虎念《普贤行愿品》，心里从来都不观想，虽然也有功德和善根，但它的力量并不强。以前噶当派和宁玛派的许多修行人，为什么下功夫的时间很短，但效果却一日千里，就是因为心的力量很强。

关于万法的无常，你们回去看家人的变化，也能产生一种出离心。比如，你以前读书时是什么样的，现在回去后，所有的境况大大改变，这说明无常随时都出现在眼前。这方面，没有修行过的人，只会一味耽著于理论，唯有真正生起了无常观的人，对世间琐事才不会耽著，修行才会自然成功。

前段时间，有一个居士跟我说：“学习佛法对我的生活，有好处也有坏处。”我问他为什么，他说：

“以前我生活全是颠倒的，而现在，我跟那些人一点也不交往，因为不交往，生意一点都不好，这是坏处。好处的话，我现在不喝酒、不抽烟、不杀生，过的生活非常清净简单。”他说的也是真心话。的确，佛法一旦融入于心，肯定没时间去散乱，也不会对琐事有什么兴趣。就像一个快被枪毙的人，他明知生命这么短暂，又怎会有心情去看戏呢？所以，假如生起了寿命无常之感，势必对你的生活有一些影响。

其实，无常在我们身边很容易被发现。比如，世间上有许多人，前些年财势圆满犹如人间之庄严⁶¹，可今年却只有名字留在人世；现在有钱有势、众人羡慕的富豪，明年此时或下个月还在不在世，谁也不知道。美国著名财经杂志《福布斯 (Forbes)》，曾公布了

⁶¹ 人间之庄严：人间具有名望、德势之人。

“2009 年全球富豪排行榜”，结果由于金融危机的影响，上榜人数大幅减少，拥有超过 10 亿美元资产的富豪人数，去年还有 1125 人，今年就减少了近三分之一，只剩下 793 人。中国某财经杂志也发布了 2009 年本土富人排行榜，其中 2008 年财富超过 300 亿元人民币的人有 8 位，而 2009 年 1 位也没有；2008 年财富超过 200 亿元的人有 26 位，而 2009 年只有 1 位。在短短一年中，亿万富翁人数锐减，有些人一下子从高处跌入低谷，可见财富势力皆为无常，没有什么可靠，如果它是常有的，永远也不会发生这些变化。

从有钱人身上，我们轻易即可观察到无常。以前亚洲女首富叫龚如心，她与丈夫白手起家，共同建立一个地产王国。后来她丈夫不幸死了，为争夺巨额遗产，她和公公打了九年官司，并最终获胜。1997 年 7 月，美国《福布斯》杂志公布的世界超级富豪榜中，龚如心以 70 亿美元个人资产，名列世界华人女首富，比英女王还要富有 7 倍。据香港市场人士估计，龚如心的身家可能超过 400 亿港元，稳居亚洲女富豪榜第 1 位。但没有想到，争取到遗产一年半后，她就因患癌症而离世了。

江苏有个富翁叫包存林，几年前公司产值已达 6 至 8 亿人民币，然而 2008 年 11 月他突然身亡。关于他的死因，有人说是自杀，有人则说不是。但不管怎样，他辛辛苦苦地积累了一辈子，死后全部都留在人间，可见财富并不值得追求。

麦彭仁波切在《二规教言论》中云：“众生财富如闪电，身如浮泡无常性。”在《君规教言论》中也

说：“身体犹如水中泡，财富宛若秋云飘。”然而，世人耽著荣华富贵，真正能明白此理的寥寥无几。憨山大师在《醒世歌》中说得好：“春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄，荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。”春天才看杨柳的绿色，秋天又见菊花的黄色，通过绿和黄这二者的对比，可看出春天和秋天的无常变化，同理，荣华犹如三更的梦，很快时间就会醒，富贵也如同九月的霜，一下子就会化为乌有。因此，大家应经常思维这些大德的教言，若能对内在的身体、外在的财富看得淡，修行就不会很困难。

我们今日死还是明日死，其实谁也决定不了。《因缘品》云：“上午见多士，午后有不见。午后见多士，翌晨有不见。”上午见到的很多人，下午有些就看不见了；下午见到的很多人，明早有些就看不见了。死亡有时候来得很突然，我隔壁有一个喇嘛，可能七十多岁了，昨天还好好的，今天上午就圆寂了。不过，修行人的圆寂，跟世间人完全不同，他在上师如意宝住世时，修行就比较好，今天他正在念《系解脱》，告一段落时，金刚跏趺坐而圆寂了。我们暂时不让别人去见，因为修大圆满的人，死后不能马上动尸体、去念经、很多人看，起码要在七八天内把门关上。学院也有许多道友得过灌顶、修过密宗教授，像这些人死了的话，一段时间内最好不要跟人说。刚才有个堪布对我讲：“如果我死了，先提前跟你打个招呼，最好七天中不要开我的门。”我开玩笑说：“你不要这样讲，不然，过段时间真死了也不好说。”

正如刚才《因缘品》所言，上午很多人在，下午

有些就死了。但这样的无常，世间人并没有注意，人一死觉得很奇怪，然后就受不了，马上又哭又闹。但你如果修过无常观，父亲死了也好、母亲死了也罢，都觉得很正常，因为在漫长的轮回中，每个人曾死过无数次，生过无数次，生死流转接连不断，这没什么可伤心的。

乃至观察自家牲口圈里的牛羊狗，以前已死去了多少，现在又剩下多少，这一切最终又变成什么样，皆不超出无常本性。尤其在藏地，这种感觉比较深。以前我去上学，几个月回来后，经常会发现很多牛羊已经死了，那时虽没学过这样的甚深教言，但可能是前世修过还是什么，无常观念比较强，从小对此就有一些认识。

总之，百年以前在世的人，如今没有一个未死而遗留下来的，现今南瞻部洲的所有人，在百年之内也会一个不剩地全部死亡⁶²。无垢光尊者在《心性休息》中也说：“如今世间多数众，百年之内定死亡。”因此，上至非想非非想天、下至无间地狱，内外器情所摄的万法，恒常坚固的一事一物也不存在，这些可概括为生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。高际必堕与堆际必倒若合为一体，这四者即是所谓的“无常四际”，也就是无常的四种观察方法。

这四种观察方法，其实在佛经中也有记载，如《律本事》中说：往昔，舍卫城有四位商人，这四人各有所好：一位喜欢积财，一位好建房屋，一位爱与亲友

⁶² 这是一种低劣加否定，由于微乎其微、极不明显，故表达时用了完全否定的语气，但并不一定一个也没有。

聚会，最后一位沉迷于养生。后来，佛陀针对他们所希求的事物，依次宣说了四句教言：“积聚皆消散，崇高必堕落，合会终离别，有命咸归死。”意即积聚的尽头只能是消散，崇高的尽头只能是堕落，会合的尽头只能是别离，生的尽头只能是死亡。你们记得吧，在《释尊广传》和《百业经》、《贤愚经》中，释迦牟尼佛于因地时，曾历经了千辛万苦，才获得这样殊胜的教言。所以，仅仅对此四种边际，或五种边际进行思维，也有非常不可思议的加持。

此外，亲怨、苦乐、贤劣及一切分别念也是无常的。今天两个人亲密无间，明天就可能反目成仇；今天彼此不共戴天，明天又可能和好如初；还有人上半生无恶不作，下半生却成了好人……下面会讲很多这方面的道理，因而好坏、亲怨等都是无常的。

我平时也常遇到这种现象：有些道友不听话，我对他发脾气，当时我会想：“今天对他发脾气，但过两天，我们两个关系可能是最好的。”有时候我对有些道友印象很好，觉得他特别不错，但也一直提醒自己，或许他过两天会做出令我最失望的事，不能对他太信任了。所以说，人的心态也好、行为也好，全部是无常的，世间上没有一个恒常不变的法。

下面对此稍作叙述：

生际必死：无论是任何人，即便他高如天空、厉如霹雳、富如龙王、美如天仙、艳如彩虹，可当死亡

突然到来时，他也没有刹那的自由，只能赤身裸体⁶³、赤手空拳地离开人间，在对财产、饮食、亲友、眷属、受用等依依不舍中抛下一切，就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。

“高如天空”：在这个世间上，有些人地位高不可及，像联合国秘书长、美国总统、中国主席，以及各大宗教的教主等，可谓万人之上、权倾一时，可是他们死时跟一般人没有两样。

不说死的时候，即使他下台之后，也跟普通人没什么差别。我曾看过一本书，里面讲了美国的历代总统，比如美国第一任总统华盛顿引退后回老家经营农庄，里根卸任后也当了农夫，等等。看了以后，令人唏嘘不已、感慨万千。他们在位时呼风唤雨、无所不能，最后竟然也变成这样，实在是太无常了。

“厉如霹雳”：有些人十分厉害凶残，如二战的头号战犯希特勒，冷血残忍、杀人如麻，当时很多人连他的名字都不敢提。我家有本写希特勒的书，有时候翻一翻，也了解到一些这个人的无常。在二战期间，因为他实行种族灭绝政策，约有600万犹太人惨遭屠杀，不可胜数的其他种族者遭受灭顶之灾。但看后来的有些照片，纵然是这么厉害的人，也依然难逃无常之网。

还有中国的秦始皇、成吉思汗，也曾叱咤风云、不可一世。就拿秦始皇来说，他吞并了齐国为主的六个邻国，结束了战国割据的局面，真正做到了一统天

⁶³ 这是一种形象化的比喻，意思是什么都带不走，并不是真要把衣服脱光而前往后世。

下。他认为自己的功绩比三皇五帝都大，理应用一个更尊贵的称号，于是自称为“皇帝”。他是中国第一个皇帝，并规定：接替他皇位的子孙，应按照次序排列，第二代叫二世皇帝，第三代叫三世皇帝……这样一代一代传下去，一直传到千秋万代。结果才到了二世，秦朝就灭亡了。

实际上，历史是最好的无常教言。可现在学校里讲的历史干瘪无味，只是让学生记住某个朝代出生了什么人，一点无常的感觉都没有。那天我去一个学校时，顺便听了一下历史课，自己当时对各个朝代的更替，还是有很多感触。但可惜的是，由于教育体制和授课方式所限，老师并没有将学生往这方面引导。

“富如龙王”：往昔，世间上有许多富可敌国的富贵者；如今，比尔·盖茨、巴菲特等是举世公认的大富豪，但这些人最终也要面临无常。

“美如天仙、艳如彩虹”：貌美如天人般的美女俊男，就算多么闭月羞花、沉鱼落雁，受到无数人的爱慕，但脸上的皱纹也会日益增多，再怎么整容手术，用什么工具也没办法熨平，（他们应该学学藏族有些人，一听说自己有好多皱纹和白头发，就特别高兴，没必要别人一说“你老了”，就开始火冒三丈、大发脾气。）

总之，不管是什么人，死亡突然来临时，只能放弃一切，随业力飘往后世，此时财产、眷属一个也带不走，只能在恋恋不舍中独去独来。《无量寿经》云：“人在爱欲之中，独生独死，独去独来。”寂天论师也说过：“因吾不了知，死时舍一切。”“命绝诸苦痛，唯吾一人受。”人死的时候，命绝的痛苦，唯有自己

一人承受，纵有多少亲友围在身边，也无法让他们分担丝毫。此时此刻，就像从酥油里拔出一根毛般，自己孤孤单单地离开人世，除了念经对自己有帮助外，财产、地位、名声等没有任何用处，全部都要统统放弃。

纵然是数以千计僧人的上师，也不能带走一僧一徒；即便是数以万计部落的首领，也不能带走一奴一仆；哪怕是拥有南赡部洲一切财产的主人，也无法带走一针一线。就连自己最为珍爱、精心保护的身体，也必然要舍弃。

像我们上师如意宝，以前不管到印度、美国，还是新龙、五台山，都有很多眷属跟随。比如去五台山时，随行的藏族出家人和在家人，就有1万多名；去新龙时（那时我刚来学院），60多位高僧大德随同前往；1986年，上师去五台山之前，依次走访了道孚等地的73所寺院，当时带了25位法师；上师去印度、美国等地时，也带着不少随从。但他老人家最后示现圆寂时，却把我们所有弟子全部留在人间，显现上一个人离开了。前几天宁玛巴的贝诺法王也圆寂了，他老人家在印度、藏地有几百座白玉派的寺院，眷属也成千上万、不计其数，然而示现涅槃时，只是一个人离开了。

要知道，面对死亡，唯一佛法才有帮助，其他一切都派不上用场。以前上师如意宝常引用《教王经》的一个教证：“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。”希望每个道友把它好好背下来。这虽然是佛陀对国王的教言，但实

际上对每个人都同样适用，当你趋入死亡时，财产、眷属等世间美好不会跟随，紧紧跟着你的是什么呢？就是生前造的善业恶业。造善业会获得快乐，造恶业则感受痛苦。《千字文》中也说：“祸因恶积，福缘善庆。”祸害是多次作恶积累而成，幸福是常年行善得到的奖赏——有个老师讲的时候，说：“这只是封建社会的传统说法罢了。”我听后很生气，她什么都不懂，就在那儿多此一举地解释。

有些人活着的时候，身著绸缎、口饮茶酒、地处高位、美如天仙，但死了以后，身体也只是一具尸体，东倒西歪地放在那里，令人见而生畏。以前张国荣死后，很多记者说尸体为什么那么难看；邓丽君在泰国死后，也有一部分记者过两天后纷纷拍照，说她的尸体不太漂亮。其实这不值得大惊小怪，人死了以后，没有一个是好看的。

《四百论广释》中曾有个故事说：有一国王对王妃极为宠爱，忽有一日王妃死了，群臣为了不让国王太悲伤，便启奏：“王妃没有死，她变成魔鬼了，尸体已经起来了！”国王一听特别害怕，立即下令将王妃碎尸万段。不久又禀告：“王妃死了！”国王大喜，令群臣敲鼓庆贺。其实，若观察任何一个人的身体构造，就会明白死人与活人没什么差别。诚如米拉日巴尊者所言：“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”我们见后特别怖畏的尸体，实际上就是生前爱执不舍的身体，只不过有一息尚存罢了。有些人对尸体不敢接近，给死人守灵时特别害怕，担心尸体突然站起来。其实这没有什么，他生前站着时你都不害怕，如今暂

时“睡”下去了，也没什么可害怕的。

按照藏地传统和伏藏品的仪轨，人死以后，尸体会被绳子捆绑，用布幔遮盖，以土石垫靠，生前用的碗也被扣在枕边⁶⁴，（噶当派有些格西无常观得好，晚上睡觉时认为自己肯定会死，也会把碗扣下。但一般而言，人活着的时候，尽量不要扣碗，不然父母会不高兴，认为这不吉祥。）无论活着时是多么端严可爱，到那时都将成为令人发呕之处。以前你在世时，躺在层叠舒适的床上，身穿温暖羔皮或名贵华服，头枕柔软皮毛，甚至睡醒后稍有不适，也会翻来覆去、辗转反侧，觉得：“这个床上有一粒小青稞，好不舒服啊！”但死了以后，只是在身下垫上一块石头或草坯，或者躺在硬硬的棺材里，头上布满灰尘，你一句抱怨都没有，好像睡得特别舒坦。

现在的殡仪馆，据说专门有一项业务——给死人化妆，化妆费要花好多钱。有些人活着时从来没有化过妆，死后却被涂得五颜六色。不过，此举根本没有意义，你拿钱给尸体化妆，还不如给他供一盏灯、挂一点经旗，或者刻一个观音心咒。一般在藏地，人死了以后，放骨灰或尸体的地方，通常会挂经旗、刻观音心咒，这样依靠三宝的加持护佑，灵魂就不会害怕。这一点非常重要。你们以后若有亲朋好友过世，应将他的骨灰送至诸佛菩萨、高僧大德加持过的尸陀林，然后为他在不同的地方挂些经旗。即使你没拿到他的骨灰，那么一边念他的名字，一边挂经旗或刻观音心咒，对他的利益也非常大。关于这一点，一些伏藏品

⁶⁴ 将死者生前用的碗扣在他枕边，这是藏族民俗。

和佛经中专门有记载。

讲不完了，怎么办呢？外面有些居士常抱怨：“哎哟，听课好累啊！我们希望快点结束，可您好像还要一直讲，讲这么多干嘛，早一点下课多好。保佑保佑，上师三宝加持，马上下课！”哎，今天可能讲不完了，本来还有一段，算了吧，讲到这里。

第三十四节课

思考题

1. 有些人是一家之主，重大事情都由他操办，故对家人放不下而无法修行。对此现象你怎么看待？为什么？
2. 请以具体事例说明，什么叫做积际必尽、合久必分、堆际必倒？明白这些道理，对你有哪些帮助？
3. 在你的身边，有没有什么事物能逃离无常之网？了知这一点后，你有何打算？
4. 什么是噶当“四依处”？请具体解释。

《前行引导文》正在讲“寿命无常”。

寿命无常是个很甚深的窍诀，平时我们要在生活中经常串习。当然，这种境界并不容易生起，一定要经过漫长的修习，所以各位不要放松，也不要觉得它是加行法门而轻视，如果这样，说明你对修心法门没有深入。真正的高僧大德，始终觉得对无常修得不够，因而大家平时在修学过程中，一定要严格要求自己，否则，这些修行境界不会随随便便就出现。

在实修寿命无常时，只要反反复复观察，定会生起来一种紧迫感，知道万法都是无常的，现在不修就来不及了，有了这种信念，修行则很容易成功。世间上的大多数人，虽然明白自己终有一天会死，但总觉得死亡不会那么快到来，于是把修行一拖再拖，无限期地延迟下去，最后修行一无所成。这种现象如今比

比皆是，所以你们获得如此殊胜窍诀后，应当很认真地去修持。

现在许多道友比较积极，尤其在共同加行上下了一定的功夫，我见后心里很安慰。尽管这次讲的速度比较慢，任何法师可能也不会这样，但若给大家讲得比较细致，让每个人花些时间把加行基础打牢，那修什么法都比较方便。所以，我经过再三观察，特意给大家讲得比较广，你们也不要对此有所抱怨。虽然以最快的速度完成《大圆满前行》也可以，我专门拿两三天来念传承，一下子就传完了，但如果没有一步一步地修，除了有个得传承的功德外，自相续得不到真实利益。

这次传讲《前行》，有些人肯定收获很大，也有些人刚开始比较精进，慢慢就虎头蛇尾了，这与各人的缘分、信心、精进有着密切关系，故希望大家要有持之以恒的精进心和恭敬心。

下面紧接着讲：

当今，有些一家之主认为：“我千万得长久住世，如果有个三长两短，那我的家人会挨饿受冻而死，或者被怨敌所毁，或者为大水溺死，因为现在他们所拥有的财产和幸福等一切的一切，全部是依靠我才得到的，所以他们绝不能没有我。”有些寺院的住持也觉得：“我可不能离开人世，不然天就垮下来了，到时弟子们该怎么办哪？”可是，这些人死了以后，他们的亲人眷属将其尸体火化或投到水中，或者丢到尸陀林，随便哭几声，便心安理得了。

世间上有很多这样的现象：有些人没有死之前，觉得在家里举足轻重、不可缺少，然而他死了以后，别人照样过生活。因此，你们活着的时候，不要为了某些人，而把修行全部放下、全部舍弃。有些人经常说：“我不能出家，否则，我家人该怎么办呢？”“我没时间学佛法，因为家里的重大事情都是我一个人承办。”许多人都有这种顾虑。其实你终有一天会离开，不可能永远跟着他们，没有你，他们也不会活不下去，所以你在没死之前，应该选择最好的道路，不要为这些人放弃来世的解脱。

人在死亡之时，诚如前面所说，就像从酥油中抽出一根毛一样，只有自己孑然一身，孤独无助地漂泊在中阴界，当时所能依靠的，唯有正法。不知你们想过没有，死亡其实并不遥远，就在我们每个人面前等着，而它一旦降临，器情世界的一切事物，我们都要统统抛弃，唯有随业力漂泊在轮回中，这是非常可怕的事，也是非常重大的事。

现在很多人对“死”字提都不敢提，其实这种讳疾忌医的心态并不可取，我们每个人都要面对死亡，此时除了佛法，没有任何依靠处。因为生生世世跟着我们的，只有善业和恶业，诚如《德施请问经》所言：“父母兄弟妻，仆财眷属众，死后无跟随，诸业随其后。”我们死的时候，父母不能跟随，兄弟妻儿不能随后，仆人、财产、眷属等更不能带走，就算是珍爱了一辈子的身体，也要万般不舍地留在人间。那么，唯一跟随自己的是什么？就是生前所造的业，哪怕念一句观音心咒、做一件善事，也会像身影一样始终跟

着自己。

如今很多人特别可怜，他们连后世都不承认，更不要说为此去造善业了。即使造了一点，也只是为了今生利益，对来世想都没有想过。不仅在家人如此，包括极个别法师，对后世也不太重视，他们只提倡今生善有善报、恶有恶报的简单因果概念，除此之外，言行举止中根本没有考虑过后世。其实，人一天的时间很短，一生的时间却很漫长，同理可知，我们一世怎么过都无所谓，但遥遥无期的生死轮回，确实应该值得三思。

因此，从现在起，我们必须一心一意、尽心尽力地勤修正法，不要只搞表面形式，或者虚报一些数字欺骗负责人。现在有些人，学佛就是为了领资料、得名声，实际上从来也不修持，这一点，很多人观察自己就会一清二楚。你们不妨好好想想：“从皈依到现在，我每天时间是怎么安排的？修无常修了多长时间？前辈大德们和真正的修行人是怎么修的？我也不是没有时间，但对死亡想过多少次？对无常法门是如何观修的？……”这方面要反反复复观察自己。

以上讲了“无常四际”的第一个——生际必死。下面接着讲第二个：

积际必尽：一切积聚同样终将散尽，这是一个自然规律。即使是统治南赡部洲的国王，也有沦落为乞丐的时候。如南朝皇帝梁武帝，他在位时，经济发展、政局稳定，举国上下一片繁荣，但到了晚年，侯景发动叛乱，他成了侯景的俘虏，囚于台城，最后被活活

饿死。

许多人上半生受用圆满，下半生却因弹尽粮绝而饿死；有些人去年拥有数百头牦牛，但遭到大雪或其他灾难，今年就沦为一贫如洗的乞丐（这种说法比较适合藏地，汉地城市里的很多人，说“几百头牦牛”不一定有什么概念。对他们的话，应该说：许多令人羡慕的大老板、大企业家，遇到金融风暴或者一些灾祸时，一瞬间便家财耗尽、不名一文，很多人因此而跳楼自杀）；昨日是地位显赫、腰缠万贯的富翁，也有被仇敌毁得一无所剩，今天成为乞丐的……

在历史上，西晋有个人叫石崇，他可谓富甲天下、侈极四海⁶⁵，是中国古代十大富豪⁶⁶之一。后来八王叛乱，赵王司马伦看中了他的家财，要杀他之时，石崇后悔地说：“是财多而招致了杀身之祸！”司马伦直言相告：“知道是财富害了你，为何不早一点把财富散了？”石崇言：“晚了！”

还有清朝“红顶商人”胡雪岩，田地万亩、姬妾成群，在当时风光无限。虽然他富可敌国，与官场人物交往甚密，最终却成为左宗棠与李鸿章政治斗争的“牺牲品”，在短短的时间内，事业崩毁、倾家荡产，

⁶⁵ 石崇曾与贵戚晋武帝的舅父王恺以奢靡相比。王恺饭后用糖水洗锅，石崇便用蜡烛当柴烧；王恺做了四十里的紫丝布步障，石崇便做五十里的锦步障；王恺用赤石脂涂墙壁，石崇便用花椒。晋武帝暗中帮助王恺，赐了他一株珊瑚树，高二尺许，枝柯扶疏，世所罕比。王恺用这株珊瑚树向石崇炫耀，不料石崇挥起铁如意将珊瑚树打得粉碎，王恺心疼不已，以为石崇嫉妒自己的宝物，石崇一笑置之：“别心疼了，我还给你。”说着便命左右取来六七株珊瑚树，这些珊瑚树高度皆有三四尺，条干绝俗，光耀如日，比王恺那株强多了。王恺抚然自失。

⁶⁶ 中国古代十大富豪：最为著名的富豪陶朱公范蠡、最早的富婆巴寡妇清、营国巨商吕不韦、富可敌国的男宠邓通、靠抢劫富商致富的石崇、靠强取豪夺发家的梁冀、靠以权谋私起家的大奸臣蔡京、江南第一富豪沈万三、红顶商人胡雪岩、大买办商人盛宣怀。

下场相当悲惨凄凉。

所以，从世间人的兴衰、成败、得失来看，一切万法均是无常的。这个道理，不像修生起次第、圆满次第那样需要一直苦思冥想，其实从我们身边发生的很多事情上，包括有时候看新闻、看报纸，也能完全了然于胸。我在城市里住院时，经常拿报纸来看，有些医生很好奇：“你们出家人怎么天天关心国家大事？”实际上，我看报纸，关心的并不是某些明星歌星，世间人极力赞叹的，我确实不太喜欢。但每天在世界各地所发生的灾难，使无数人流离失所；有些贪污分子被查出，最终锒铛入狱……从中可令我对于无常有深刻的认识。尽管表面上它只是张报纸，描述的多是世人吃喝玩乐的情节，似乎没有什么意义，但看了以后，确实对生起悲心、出离心有帮助。不然，我也不可能无所事事，整天拿着报纸看。所以，对世间的种种无常现象，了解一下还是有必要，这也是一种修行。

总之，我们亲眼目睹的许多事例足以说明：财产受用不可能恒常拥有，它犹如夏天的露珠、秋天的白云一样，很快就会消失，故一定要慷慨布施。然而，不懂无常、没学过佛法的人，为了财产受用，首先不择手段去追求，得到之后，又绞尽脑汁地保护，可是不管怎么努力，这些终究会离开自己。因此，如果你拥有了财富，应当以不贪执的心态去享用，一旦失去了，也没必要特别伤心。这即是学习无常法门的作用。

对于以上道理，大家理应再三深思熟虑。文字上我给你们这样讲了，但下面具体有多少人去思维，也

不是特别清楚。但不管怎样，希望大家对每一个道理要重视，平时行住坐卧中，有空就打开这个法本，仔仔细细去琢磨。我以前学《前行》时非常认真，不是一天两天，不是一年两年，而是修了很长时间，所以如今对人身难得、寿命无常等，还是有一些定解。这些道理的定解，短期内肯定生不起来，只有长期不断地串习，才会一年比一年稳固，到了一定时候，对名声、地位、财富等世人贪求的对境，才能真正看淡。

合久必分：一切聚合的法，最终定会分离。譬如，某地的大市场或大法会上，虽集聚了来自四面八方、成千上万的人，最后也都会各奔东西。

对此规律，世间人也是认可的。罗贯中在《三国演义》开场白中就说：“话说天下大势，分久必合，合久必分。”实际上打开历史画卷，便会完全明白：这样的现象一直在不断上演。即便是一个上师开法会，暂时集聚了来自五湖四海的信众，可过一段时间，他们仍旧会分散。学院今年的“金刚萨埵法会”马上也要开了，相信届时各地的很多四众弟子会来到这里，但法会八天以后，又会分散到各个地方去。在座的道友也是同样，今天聚在经堂里共同学习，然而再过几年，很多人会无影无踪，甚至离开了人世。包括菩提学会的佛友们，利用网上网下等各种方式在一起学习，但过几年之后，也会像以前读书毕业后一样四散分离，留下的只有美好的回忆，而绝不可能永远在一起。

尽管现在我们中的师徒、主仆、施主福田、道友、

兄弟、夫妻等，彼此慈爱、和睦相处，但最终无论如何也无法不分离。尤其是有些弟子与上师，关系融洽、不愿分开，但正如有些高僧大德所说，这样的时间不会恒常，就算上师很想在一个地方、对某些眷属长期地传法，也是不可能的。我看过一些历史，像迦叶尊者和阿难尊者，释迦牟尼佛将佛法交付予他们，但他们真正弘法利生的时间，要么是四十年左右，要么只有三十年。因此，在人寿百岁的当今时代，作为上师，弘法的时间肯定有限，而作为弟子，想在具有法相的上师面前一直听法，也是不现实的。就拿我们来说，曾经也发过愿，希望在上师如意宝座下永远听法，一直不离开，但是后来，这种希望却变成了失望——上师突然示现无常，离开我们而前往清净刹土，我们就像是一群被遗弃在人间的孤儿，不得不忍受着撕心裂肺的痛苦……

因此，无论是什么样的聚合，师徒也好、夫妻也罢，最后都会面临分离，诚如古人所言：“父母恩深终有别，夫妻义重也分离，人生似鸟同林宿，大限来时各自飞。”这就是无常的体现。

前两天，我去了小时候住的地方——一个牧民的冬场。没读小学之前，我们家冬天都住在那里，后来我读了小学、中学、师范以及出家，这么多年来一直没有去过。那天我跟弟弟几个人去了一下，到那里以后，三十多年前的景象浮现在眼前，渐渐变得愈发清晰。这个地方，大的变化倒没有，但是附近的一些邻居，跟以前完全不同了。我在那边看到几块刻着观音心咒的石头，是自己没读小学之前刻的，字迹依然很

清晰，就顺便带了几块回来。去一趟以前呆过的地方，我确实体会到了万法无常，再过三十年，我肯定不在人世了，这个没什么好怀疑的，但现在算是比较年轻的人，到时候还在不在了，也不好说。

所以，对于无常法，大家切莫停留在理论上，如果每天高谈阔论，会讲诸行无常等四法印，但心里从来没想过，修行恐怕不会成功的。在藏地，很多老年人对无常观得不错，他们始终想到生命短暂，觉得“我今年肯定会死”、“明年肯定会死”，以此来鞭策自己尽快圆满咒语、完成善法。而现在的年轻人，几乎没有这个概念了，成天盘算着几十年后要干什么什么，这完全是不智之举。

实际上，纵然你现在身体康泰、无病无灾，但若突然遭到死亡，或偶然性的恶缘，当下即会舍弃一切而赶赴后世，与心爱的人分道扬镳，这些都是没有固定性的。所以，每个人的幸福定有尽头，即使很多道友想永远呆在殊胜的道场里修学，也不一定现实。著名的诗人、思想家歌德曾说：“任何人无论是谁，其幸福总有尽头，末日也必将来临。”他虽然不学佛，也没以大乘窍诀观过无常，可是他也深深明白，任何幸福都不可能长存。

如今朝夕相处的道友、家人等，在不久的将来，必定会各奔前程，聚在一起只是暂时的因缘，所以彼此之间不要怒气冲冲、恶语中伤、争吵不休，甚至发生大打出手等现象。应当想到大家不一定能长期相处，很快就会分离，因此在极为短暂的岁月中，理当互敬互爱、和平共处。诚如帕单巴尊者所言：“夫妻

无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦⁶⁷。”

夫妻间最好不要吵架，假如整天吵吵闹闹，没完没了，不但自己痛苦，还会搅得四邻不安。有位法师讲过：曾有对夫妻开了一家糕饼店，两人稍不顺意就发脾气，为一点小事就吵得不可开交，左邻右舍没法过一天安宁日子。有一天，两人又吵了起来，丈夫说：“你如果再不听话，什么事都反对，我就拿刀杀了你！”妻子也不甘示弱：“杀啊杀啊！反正我也不想活了。”乡长上前劝解，他们不但不听，反而骂得更大声，动作更激烈。乡长看他们这样，故意大声叫道：“大家来啊！这里有很多糕饼，免费拿去吃吧！”夫妻俩听了，急忙问他为何如此。乡长说：“反正你们一个想杀人、一个想要死，被杀的人死了，杀人的也要坐牢，留这些糕饼有何用！”他们冷静下来，觉得这话有道理，就不再吵架了。

其实，世间人吵架经常是为了没意义的事，只不过一个小小的矛盾，比如丈夫说炒两个菜，妻子说不用炒两个，一个就可以，为此就开始争执不息，吵得面红耳赤。若能知道夫妻的因缘是无常的，很短暂，互相迁就包容一下，家庭就和睦了。家庭和睦的话，整个社会也比较安宁，因为一个不吵不闹、内心平和的人，各方面很容易随顺别人，不会与人发生冲突，但如果他特别不开心，那他所波及的人群也不会快乐。

懂得无常的人，必定会珍惜短暂的因缘。所以，

⁶⁷ 当热瓦：音译，指当热地区的人。切莫恶语争吵当热瓦，是对当热地区人们的教言，如同我们现在说“切莫恶语争吵东北人”、“切莫恶语争吵桂林人”一样。

你们在发心过程中也好，在班里、组里学习也好，千万不要说很多是非。我在佛学院这么多年，从来没有因为个人的事情，与任何道友吵过架、红过脸，除非是为了公家的事，尤其在管理方面，跟有些道友说一下而已。要知道，大家聚在一起的因缘很难得，如果没有清净观，就像苏东坡对佛印禅师一样，那看谁都是不净粪，很坏的，但若清净观修得很好，眼中会全部是佛菩萨。其实，喜欢吵架、说是非的人，与自己的修行有一定关系。因此，大家不要吵架，应该珍惜这种缘分，今生既然能够相聚，肯定有前世的因缘，对此每个人务必要珍惜。

总之，修学佛法的时候，上师的教言要记在心中，时时去观想、去思维，这样的话，言行举止才会逐渐改变。学佛法不像学气功一样，马上就有一些感应，只有自己的起心动念与法相应，久而久之，才能看破世间一切，对上师三宝的信心日益增上。

堆际必倒（凡是堆积的东西势必会倒塌，不可能永恒存在，这与物极必反的规律相同）：一切修砌成的建筑，都将土崩瓦解。从前，繁荣昌盛的村落及寺庙，都有贤德之士管理和住持，可是如今却只剩下一片废墟，已经变成了鸟窝雀巢。

在印度，昔日的那烂陀寺、吉祥戒香寺可谓鼎盛一时，无数大智者和大班智达住锡于此研讨佛法，对佛法弘扬起到了不可磨灭的作用，而现在只剩一堆遗址，此外什么都没有了。

在藏地，天子赤松德赞时期，由幻化工人⁶⁸修建、邬金第二佛莲花生大士和堪布菩提萨埵开光的桑耶三层宝顶宫殿⁶⁹，算是藏地较早的建筑，也因遭受火灾，在一天之内毁于一旦，外部大框架全部毁了，只有几块墙壁残留下来。（当然，历史的说法比较多。）

法王如意宝传大圆满窍诀时，常会提到桑耶寺。因为上师的前世是莲花生大士二十五大弟子之一——降魔金刚，每每忆及该寺往昔的辉煌壮观、而今的面目皆非，往往伤感万分、老泪纵横。从藏地历史上看，桑耶寺的建筑非常庄严，但后来尤其在“文革”期间，遭受了极大破坏，现在虽又重新修复，但原来的建筑风格基本上荡然无存。此外，法王松赞干布时，宛如尊胜宫⁷⁰般的红山⁷¹宫殿，如今也已片瓦不留，连基石都无影无踪了。

其实，再辉煌雄伟的建筑，最终都将毁坏、倒塌，不可能永恒存在。以前我在读书时，特别喜欢《霍元甲》里的“万里长城永不倒”，天下了晚自习后，一群人对着教室的墙壁，或在教室里吊个沙袋，一边唱一边用拳头打。那个时候，真的以为万里长城会永远不倒，但学了无常以后，方知万里长城也有毁坏的一天。我去北京时，专门看了一下长城的构造，全是砖石修筑而成，比现在建筑物的质量更差，很多地方都不行了，所以，没有任何一个建筑能“永不倒”。

还有世人特别推崇的美国世贸大厦，主体有 110

⁶⁸ 幻化工人：赤松德赞由印度邀请来的工人。

⁶⁹ 宫殿的上中下三层，分别是印式、汉式、藏式三种不同民族的风格。

⁷⁰ 尊胜宫：帝释天所居宫殿名，在善见城中央。

⁷¹ 红山：布达拉宫所在的山。

层楼，是世界首屈一指的高层建筑物。后来两架飞机一撞过去，爆炸后，瞬间化为一堆废墟⁷²。因此，任何一座钢筋水泥的建筑，即使水泥的标号再高，各方面看似不会毁坏，然无常一旦到来，再牢固的材料也靠不住。

另外，汉地历史上的“万园之园”——圆明园，始建于清朝康熙年间，后经雍正、乾隆、嘉庆、道光、咸丰等朝的增建和修缮，终成为一座大型皇家园林。圆明园的陆上建筑面积，比故宫还多一万平方米，水域面积相当于一个颐和园，总面积等于 8.5 个紫禁城。乾隆皇帝称之：“实天宝地灵之区，帝王豫游之地，无以逾此。”其盛名传至欧洲，被誉为“万园之园”。

圆明园不仅以园林著称，而且也是一座收藏相当丰富的皇家博物馆。法国大作家雨果曾说：“即使把我国所有圣母院的全部宝物加在一起，也不能同这个规模宏大而富丽堂皇的东方博物馆媲美。”可是在 1860 年，八国联军入侵北京，圆明园被英法联军洗劫一空，后被一把火焚为灰烬，唯余几处断垣残壁，仅供后人凭吊哀念。

不但这些世人了知的建筑终有毁坏的一天，即便是史前文明中那些不为人知的建筑，也难逃无常之网，甚至因年代过于久远，人们将其曾经的辉煌一时，当成了玄之又玄的神话。拿大西洋洲（亚特兰蒂斯）来说，有关于它的故事，最早出自古希腊哲学家柏拉图⁷³之

⁷² 美国世贸大厦，主体是高 110 层的双塔楼，当时 1 号塔仅用 10 秒倒塌，2 号塔也仅用 8 秒倒塌。

⁷³ 柏拉图：古希腊哲学家，也是全部西方哲学乃至整个西方文化最伟大的哲学家和思想家之一。他和老师苏格拉底、学生亚里士多德三人，并称为古希腊三大哲

笔。他在两篇著名的对话著作《克里齐》和《齐麦里》中，详细记述了大西洲的存在。他说如今的大西洋那里，在一万多年前，有一片美丽富饶、高度发达的陆地，即大西洲。那里气候温和，森林茂密，宫殿和庙宇用金、银、象牙等装饰，城市宏伟壮观，运河四通八达，港口日夜繁忙……国家繁荣昌盛，人民安居乐业，是一块得天独厚的乐土。当地人信仰龙神（即海神），将其视为至高无上的主宰，时时加以供奉。后来，大西洲的人们开始腐化，邪恶代替了圣洁，贪财爱富、好逸恶劳、穷奢极欲代替了天生的美德。此举触怒了龙神，降下灭顶之灾，在一次特大的地震和洪水中，整个大西洲仅于一日一夜便沉沦海底，消失于滚滚的波涛之中……这个故事听起来十分玄乎，但柏拉图多次强调，它是历代相传，并非虚构捏造。

对柏拉图笔下的大西洲，有人认为是天方夜谭，有人却对此深信不疑，只是苦于没有找到确凿的证据。几个世纪以来，众多考古学家试图证明它的存在，但都纷纷无功而返。直至2009年2月，英国媒体对外宣布：日前，英国航空工程师伯尼·巴姆福德通过“谷歌海洋”软件查看三维海床地图时，震惊地发现在大西洋海底，竟有一块貌似城市遗址的海床！这一惊人发现，让全世界的考古学家、海洋学家们充满了兴奋，因为如果它真是一处城市遗址，那很可能就是传说中沉入海底的大西洲。由此可见，人类用肉眼或分别念无法达到的地方，不一定就真的不存在。

前段时间，我去看了一处藏地的大型遗址，小时

候那里就有一些墙，后来我在土堆里又发现许多古代的人骨，还有一些金属材料。忆及昔日此处风光，觉得一切太无常了。我们现在活在人世间，但死后会给后人留下些什么？每个人理应有所考虑。

其实，观无常对我来讲非常乐意，周围的一切事物，皆是开示无常的善知识。既然万法无有恒常性，那我们对现在如虫穴般的城市、住宅、寺庙等非常耽著，又有什么用呢？有些城市里的人真的很累，为了住得舒适一点，用分期付款的方式，把自己一生牢牢绑在房子上；山上有些修行人也是如此，为房子付出了大量时间，今年也修，明年也修，一直不好好地“修”心，只是拼命地“修”房子，最终有什么用啊！

作为修行人，理应追循嚆举派诸前辈大德的足迹：背井离乡，奔赴异地，居住岩洞，与野兽朝夕相伴，将衣食、名誉抛之脑后，过一种知足少欲的生活。不要像现在世间人那样，对物质生活要求特别高，穿的要高档华贵，吃的要山珍海味，结果造的业也罄竹难书。对我们而言，一定要彻底依止嚆当“四依处”——心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于干涸之壑。

什么意思呢？首先，要一心一意地依止佛法，而不依止其他（心依于法）。其次，佛法的境界依靠安贫乐道才能生起，假如你整天追求奢靡豪华，任何修行也不会成功。当然，也不是非让你把所有家当都处理了，变成一个穷光蛋，这个“度”要学会把握（法依于贫）。然后，安贫乐道不能只是一时热情，刚出家时什么都不要了，渐渐却越来越富裕，最后死时家财万

贯，这说明法没有融入心。噶当派的大德就像米拉日巴尊者一样少欲知足，一辈子都过这样的生活，死时也没什么牵挂，在山洞里安详示寂，但现在许多出家人在这方面做得不太好。当然，对城市里的人来讲，这样做可能有点困难，但即便如此，至少也不能贪得无厌（贪依于死）。最后，要死在山谷里，而不是城市里，更不能是医院里。有些修行人知道时日不多，就到寂静地方去，这种做法比较合理。倘若你没有一定的修行境界，死的地方最好选择寺院。以前的大德们都是如此，包括汉传佛教的很多高僧，圆寂时要么在茅棚里，要么在山洞里，身患重病时并没有入于城市——打开《高僧传》就知道，这样的故事相当多。当然，生病时依靠治疗是有必要的，但在死的时候，务必要前往寂静之地（死依于干涸之壑）。

作为一个修行人，修行务必要自始至终，保持不变。比如，出家人从受戒起一直到临终，都要戒律清净；在家人也应一辈子生活简朴、业际无倒，在非常清净的状态中死去，这是最快乐的。不然，你最初舍弃一切，最后又一一重新捡回来，身陷五欲不能自拔，在欲求不满的心态中离世，这是十分悲惨的。

总而言之，世间万事万物没有多大意义，我们一定要追循前辈大德的足迹，以他们的传统和教言要求自己，尽量让修行善始善终。否则，末法时代障碍比较多，法越来越深的时候，违缘也越来越重。为此，始终要祈祷上师三宝和护法神垂念、加持自己：不要出现违缘，修法圆圆满满，菩提心日益增上。经常发这个愿，这一点非常重要！

第三十五节课

思考题

1. 什么是高际必堕？你身边有这样的事例吗？明白地位的无常后，你应当追求什么？
2. 为什么说亲人和怨敌的关系是无常的？这节课所讲的公案，哪个对你触动比较大？为什么？
3. 关于苦乐的无常不定，你自己有哪些体会？懂得这个道理后，你打算如何帮助周围的人？

“寿命无常”正在讲第五个问题，即思维各种比喻和意义而修无常。

这个道理很重要，但许多人不知道，虽然自己的身体、寿命本质上是无常的，可因为愚昧无知，始终被常有的执著所障蔽，如此就不能见到万法真相。所以学习佛法的时候，观修无常非常重要，噶当派的很多修行人，一生中尽心尽力地修无常，若对此能有所认识、有所体悟，修其他法门会非常容易成就。

当然，修无常不能只是口头禅，应在实际行动中去了解、去观修。它的道理很简单，任何一个稍有文化的人，都可以领会其中含义，然而如果要付诸于实践，确实不是那么容易。不修的话，觉得这没什么，但若修到一定时候，因为自相续的常执太深厚，故很难一下子断掉。

昨天讲了堆际必倒之理，尤其是噶当四依，我们应当诚心诚意思索、观想。下面继续学习：

高际必堕：高高在上的地位、英勇无比的军队也都不会长存。举个例子来说，《父子贤慧经》等佛经中⁷⁴讲的我乳转轮王，是统治四大部洲的金轮王，其福报之大，举世无双。麦彭仁波切在《白莲花论·布施品》中记载：久远之前，人寿无量岁时，有一国王名为长净，统治八万四千小国，拥有八万王妃。后来他头顶生出一肉蛋，从中现出一相好庄严的小孩。此儿初生之时，国内出现种种瑞相，众王妃乳房自然流出乳汁，她们都说：“让孩子吸我的乳汁。”于是，人们称之为“我乳王”，或者叫“顶生王”。

相师为他看相后，授记其将来定能成为统治四大部洲之金轮王。他长大之后，果真依靠轮宝统治了南瞻部洲、北俱卢洲等四大部洲，使众生尽享欢乐，并于数万年中为众人宣说利乐之道。

后来他觉得仅统治人间还不够，便又向天人城市进发。到了天界之后，天人宫殿六十二扇大门自动打开。天人们为他摆设宝座，比帝释天稍低一点，他便发愿：“以我的福德力，愿与帝释天平起平坐。”随其心愿，帝释天立刻分一半座位与他。此时，众人看到他与帝释天无论相貌美丑、功德大小、说话方式均无有差别，只不过帝释天眼不眨、行走稍快一点而已，其余皆无任何差异。

我乳轮王如是与帝释天同等享用天人五种妙欲，

⁷⁴ 《顶生王因缘经》、《大般涅槃经》、《起世经》、《中阿含经》、《长阿含经》、《大楼炭经》等中，皆有关于此王之记载。

时间为三十六个帝释天全部寿命的总和。

当三十六位帝释天中最后一位执政时，非天向天人发起攻击。帝释天无法打赢非天，只得仓皇跑回宫殿，紧闭天宫大门。我乳王自告奋勇去迎战，腾身虚空，立于非天之上。对于他的威望与福德，非天胆战心惊、害怕异常，于是纷纷逃窜而去。

眼见非天已遭受失败，我乳王沾沾自喜，心生一念：“我的威力已超胜一切，不应再与帝释天同坐，应赶走帝释天，成为人天唯一怙主。”当时的帝释天为迦叶佛前世，是极具功德的严厉对境，故他刚生此恶念，福报就全部失毁，顷刻间一落千丈，堕落到南瞻部洲以前他所住的旧王宫门口。此时他才明白，众生的欲望不可满足，遂于临死前讲了一些偈颂，其中一偈是：“虽降银币雨，贪者无满足，智者于妙欲，知苦多无益。”

通过这个故事可以看出，人对权力、地位的欲望，永远无有餍足之时。现在很多人不安于现状，想自己的地位越来越提升，其实就算你圆满拥有人间一切，内心仍然不会知足，这种贪得无厌终将毁了自己。正如有些上师在教言中所说：“欲望毁希望。”

很多人没有学佛时，永无止境地往前奔，一旦学了佛以后，回头一看，人生已走了一半，但一直迷迷糊糊、没有目标，对于以前的所作所为，自己会感到无知、惭愧。这样的感悟，尤其学佛比较深、对佛法产生定解的人都会有。

实际上，高际必堕的道理，在现实也可以发现：古往今来漫长的历史长河中，无论是一国之君的皇

帝、总统、国家主席，还是基督教、道教、佛教等各大宗教的教主，凡是有权有势、拥有高官厚禄的人，没有一个能始终如一地稳坐其位。包括一些地方官员、学校校长、部门负责人，也在不断地替换，不断地示现无常。

潜下心来想想，在我们眼前，无常的现象一直在不停上演，可因为以前从未受过这方面教育，心总被常有的执著遮盖着，自然见不到万法的真相。

无常分为细微的无常和粗大的无常，且不说刹那变化的细微无常，单论粗大的无常，如世间的兴衰得失，有智慧的人应该很容易发现。可大多数人就算见到了，也根本没有放在心上，所以每天漫无边际地奔波忙碌，到头来得不到便伤心欲绝。原因是什么？就是对万法的真相不了解。

举目四周，无常的现象可谓屡见不鲜，去年为他人判刑的法官、领导，今年就可能因贪污腐败，而锒铛入狱成为阶下囚：

如上海原市委书记陈良宇，2008年4月因受贿、滥用职权等罪，判处18年有期徒刑。《世界经理人文摘》报道，据中纪委驻上海工作组向中南海提交的一份报告中披露：上海市、区、局、县级高干，用匿名、假名、化名在银行开设了1322个账户，共有金额986亿余元。其中，陈良宇匿名账户就53个，有金额近3亿元。

本月23号，韩国前总统卢武铉跳崖自杀，据说他自杀是迫于道德拷问和法律追究的双重压力。他长期追求的是清廉，但其多位下属和家人都涉嫌腐败，

这对其是莫大的讽刺，他实在无法承受，就留下遗嘱自杀了。但具体是什么原因，我们也说不清楚。

还有台湾的陈水扁，当了八年国民总统，如今也因涉嫌贪污、洗黑钱等重罪，而被法院羁押受审。

此外，广西壮族自治区主席成克杰、成都宣传部部长高勇等等，从刚开始的一手遮天、风光无限，到最后的东窗事发、一败涂地，他们身上都在诠释着无常。包括一些寺院住持地位的改变、一些居士心态的改变，从中也很容易明白此理。

既然一切皆为无常，那无论在自己身上发生什么，都不必觉得很倒霉、很痛苦，同时，在别人身上发生时也能理解。因此，修行对我们来讲很有必要，若把这些道理学得相当好，在现实生活中，就会清楚一切都是如梦如幻，没有恒常稳固性。

所以对修行人而言，要追求的是无衰无退、人天应供、圆满正等觉的佛果，这是最根本、最究竟的目标，而有衰损的地位、财富、权势，这些又有什么用呢？现在虽然是竞争社会，在两三个人的小团体中，为了争夺负责人的位子，也会闹得不可开交。可如果去仔细观察，纵然是世界各国首脑，最后也会沦为普通平民，自己所希求的这点蝇头小利，又有什么意义呢？因此，我们应唯一希求永无变化的佛果，除此之外，对任何事物也没必要感兴趣。现在很多佛教徒，学了无常法之后，不去跟别人争地位，其原因也在于此。

对于以上道理，必须认真观想、深入思维，如果觉得真是这样，那么在日常生活中该如何行持，这一

点很重要。这个无常的道理，很多人字面上都理解，但从内心中真正生起定解的，不知道究竟有多少？

以上讲了地位再高也不可靠，下面讲亲人和怨敌的关系也同样无常：

从前，嘎达亚那尊者去化缘，看到一位施主怀里抱着儿子，正津津有味地吃着鱼肉，（我在家时从来不敢吃鱼。学校食堂一吃鱼，我就很苦恼，因为当天只能吃米饭，其他什么也吃不了。可你们很多人一提起鱼肉，包括有些出家人，也开始垂涎三尺，以前的习气复苏了。你们大口大口吃过是吧？这也许是你父母亲友的肉，所以现在要擦净嘴巴，好好地忏悔。）并用石头击打在啃骨头的母狗。尊者以神通观察，发现：那条鱼原本是他父亲的转世；母狗正是他母亲的转世；前世杀害自己的仇人，则转生为他的儿子来偿还宿债。如此洞晓之后，尊者说了这样一个偈颂：“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。”

可见，我们前世最有缘的众生，今生可能特别讨厌；今生依依不舍、感情上特别执著的，却往往是前世的怨敌来讨债。所以，依靠佛理来观察，若对一个人特别耽著、从心底特别喜欢，说明这个人曾是你的怨敌。常有年轻人问我：“我跟某某的感情特别特别好，我不能没有他，天天都想着他。您说说，我们前世是不是夫妻？”我总回答：“你们前世肯定是怨敌！”这不是没有教证的，你今生中没他就活不下去，没他就要跳楼自杀，这种感情执著必定来自于前世怨仇的债；而你即生中特别看不惯的人，很可能才是前世最

执著의 亲人。

且不说前世，即便是今生今世，亲怨也是无常的。今天不共戴天的仇人，明天也许会变成志同道合的朋友而互相交亲，情投意合非同寻常。这种现象不在少数。

所以，不要认为上述公案只是个传说，了知也可以、不了知也可以，千万不能这么想。一定要深深地知道，人与人之间亲怨是无常的，明白这一点后，执著就会逐渐淡薄，这对修行有很大的帮助。否则，始终陷在庸俗的情感泥坑中拔不出来，修什么也修不好。

为了加深对此的理解，我再引用几则公案：

《毗奈耶经》中记载，有个人特别疼爱儿子，为儿子造了很多很多业。他临死的时候，由于放不下儿子，转生成了自家一头牛。儿子把它杀了，吃了牛肉。他死后，又转生为自家的牛，儿子又把它杀了。他第三次仍转生为自家的牛，儿子准备杀它时，舍利子出现在他家门口，通过神通观察，发现牛一直在自言自语：“我已经来两次了，但都被你杀了。我最爱的儿子啊，现在你又要杀我，我非常难受，实在是忍不了，但也没办法抵抗。”尊者将此告诉了他儿子，后来就把牛放生了。所以，我们平时所吃的肉，很可能是前世的亲人。

《中阿含经》中也有许多精彩的故事，方便时你们应该看一下。看书要看有意义的，以懂得因果取舍之理，不要像现在人一样，不喜欢看经典和论典，只爱看打仗、色情的小说，对自相续不但无利，反而有

极大的损害。记得《中阿含经》中有一个人叫都提，他父亲死后，转生为家里的狗，偷吃盘中食物；还有个人叫旃檀，他父亲转生为乞丐，来他家乞讨时，被打断了手臂。

这方面的故事数不胜数。所以，平时与自己有缘的众生，仇敌也好、乞丐也好，都要尽量做布施，对他好好地照顾，同时心里要念一些观音心咒。我们藏地有个传统：一个人如果被蜜蜂、蚊子转绕，就表示是他中阴身的亲人未得解脱，中阴法王开许其以此身来寻求善法。因此，你们听到耳边有“嗡嗡”的声音，一定要念些观音心咒等进行回向，或者布施一些食物，不要“啪”一声就把它打死了。

一般来讲，按照《楞伽经》的观点，我们现在所享用的肉，全部与往昔亲人有密切关系，如经云：“我观众生，更相啖肉，无非亲者。”你吃牛肉的话，这头牛是你前世的亲人；你吃猪肉的话，这头猪也是你前世的亲人。所以，能不吃肉是最好的，如此功德也不可思议，大家一定要明白这个道理。

若能深深了知六道轮回中众生辗转投生，彼此互为父母亲友，对各种悲欢离合就会产生厌离心，不会特别去执著。以前讲《亲友书》中的“父转成子母成妻”时，我提到过汉地志公禅师的一个故事：志公禅师是梁武帝的国师，被公认为观音菩萨的化身。有一次，禅师应邀参加一个婚礼。他去那里一看，脱口唱了首道歌：“古古怪！怪怪古！孙儿娶祖母；女食母之骨；子打父皮鼓；猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”

意思是什么呢？

原来，新郎娶的妻子，是祖母的转世。因为祖母特别疼爱这个孙子，临终时还挂念他，一直拉着他的手，恋恋不舍地死了。（我们藏地有种习惯：人死的时候，不能被他拉着手，不然，他死后灵魂会一直缠着你。所以有人临终时，如果对你伸手，你千万不要靠近，否则，过段时间他就会在你梦里或以其他方式出现。原来有个人的妹妹要死了，一直喊她哥哥过来，她哥哥特别害怕，马上给我打电话：“我妹妹快不行了，但我不敢接近，她会不会抓着我？如果抓着我，以后她的灵魂缠着我怎么办？”）死后就投胎做个女孩子，长大后给孙子做媳妇。所以志公禅师说：“孙儿娶祖母。”

禅师到屋子里，见一个小女孩正在啃猪蹄。这女孩的母亲造了很重的罪业，死后投生为猪，现在办喜事被人宰杀了，故小女孩在吃她母亲的肉。所以禅师说：“女食母之肉。”

又看见院子里一个小伙子，正高兴地打驴皮鼓。他父亲也是因为造罪，转生为驴，死后被人剥了皮做鼓，正是这个小伙子在打的鼓。所以说：“子打父皮鼓。”

禅师往炕上一望，全都是往昔被吃的猪羊，如今投生为人，互为亲戚，欢天喜地聚在一起。而在锅里炖的肉，却是前世的六亲眷属。所以禅师说：“猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”

当天整个婚礼状况，禅师通过神通观察，发现轮回的闹剧非常可笑。如果我们也能了知真相，还愿不

愿做这些事呢？可能谁都不愿意。但由于我们没有宿命通，而且对因果取舍一无所知，所以做了很多难以描述的蠢事。因此，大家应想到世间许多事情无有实义，对无常观一定要了解。

《大藏经》中有一部《法句譬喻经》，里面也讲了一个与之类似的公案：当年，舍卫国有一婆罗门很富裕，但他性格怪贪，每次吃饭时，都要关紧大门。（我们有些人是不是也这样？到了中午的时候，钢炉里明明冒出烟，但门一直推不开，我附近有这么几个道友。他们吃完饭以后，门就打开了。）有一天，他家煮鸡吃，夫妻俩关起门一起享受美味，小孩坐在二人中间，他们时不时地夹鸡肉给小孩吃。

佛陀知道此人以宿世的福德，到了该度脱的时候，于是化现为一个沙门，直接出现在他面前。婆罗门见后非常生气，说：“你这个人真是无耻，怎么没开门就闯进来了？”

沙门说：“是你自己愚痴，杀父、娶母、供养怨家，怎么反说我无耻呢？”

婆罗门不明白这话的意思，便询问原因。

沙门说：“这餐桌上的鸡，是你前世的父亲，因为他性格怪贪，所以常堕为鸡身受苦。这小孩是罗刹鬼转世，你前世常被他损害，你们之间宿业未了，所以他又来投胎当你孩子。你妻子是你前世的母亲，她对你感情深厚，所以今世又转为你的妻子。这种轮转的戏剧，愚人不知，只有我看得清楚。”

佛陀显现神变，让婆罗门看到自己的宿命，他对轮回也生起了厌离心。佛又为他说法，他当下证得初

果。

所以，佛经中有很多业因果的丰富内容，包括过去讲的《前世今生论》中，也有不少情节与此雷同的公案。我引用的公案稍微多一点，智慧不同的人，可以获得不同的利益。只要你永远记住一个公案，觉得它的内容非常精彩，以后在生活中，就会有取舍的余地。否则，若对这些道理一无所知，恐怕自己陷得越来越深。因此，我认为对佛教的了解非常重要，这种了解不可能一步登天，像一块石头突然掉到前面，你马上就变成圣者了，不会这样。但如果能日积月累，取舍因果的正见定会日趋完善。

话说回来，刚才讲了势不两立的仇人可以变成交心挚友。反过来说，就算是亲生父母、骨肉同胞，也会为微薄财产受用而怀恨在心，进而互相残害。即使是夫妻或亲属，也有因鸡毛蒜皮的小事，从而反目成仇，甚至自相残杀。

世间人的感情变化，诚如《入行论》所言⁷⁵，有时不需要多大事情。他们建立感情也容易，给一点点财富，说几句好话，或者露一丝微笑，两人就能成为无话不说的密友；而感情破裂也容易，本来是难舍难分的亲友，只因中间出点误会，如一方遇到困难时，另一方没来看望，或者一个人说话时，用词稍有不当，对方就非常生气，从此再也不理他了。所以，凡夫人是很难取悦、很难契合心意的。

这样的现象，在我们人生旅程中有很多。例如，

⁷⁵ 《入行论》云：“刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫难取悦。”

别人给你一点东西、说一句好话，你们之间就好得不得了，你对他给的东西念念不忘，永远当作无上之宝。而有一次他没给你东西，却给了别人，以此原因，你们马上变成敌人了。可见，无论亲友还是怨敌，都是无常迁变的。这是事实，很多人从自己身上也可以感受到。

既然亲怨是无常的，我们就应怀着慈悲的心肠，爱护所有的众生。这也是大乘佛教的崇高精神。学过《入行论》的道友，应该都有这种体会吧！有时想起上师如意宝，我们真的很惭愧。他老人家毫不顾虑自己，无私地奉献一切，以这样的利他心，在整个世界中，为弘扬佛法、救度众生做出了不可磨灭的贡献，可我们后学者能不能做到呢？我独自一人默默沉思，越发觉得羞愧难当。尤其是自私心很重时，不管遇到什么事情，由于“我”字当头，就会产生许许多多烦恼。

所以，在座的僧众、居士们，一定要发愿：尽量像以前的高僧大德那样，对不管是亲生的兄弟姐妹，还是怨仇似海的敌人，都以慈悲心来一视同仁。虽然在凡夫位时，完全同等对待有一定困难，但至少应在道理上明白。只有这样发愿，其结果才是永恒稳固、不易迁变的，否则，今天跟这个私交甚笃，明天跟那个撕破脸皮，这些私人恩怨都是不可靠的。

苦与乐也是无常的：有些人上半生富裕快乐，是有地位、有财富的大领导，下半生却穷困潦倒，沦为无依无靠的乞丐；也有些人上半生痛苦不堪，“文

革”时成为批斗对象，而得到平反以后，下半生幸福美满，短短几十年中有焕然一新的变化；还有些人上半生为乞丐，下半生却变成国王……佛经论典中这方面的公案相当多。

比如，米拉日巴的伯父和姑母，曾霸占了米拉日巴母子的家产，逼迫他们流离失所。为了报仇，米拉日巴苦学咒术，学成之后，正赶上他伯父的儿子娶媳妇，请了很多客人到家中吃喜酒。于是他施展咒术，杀了三十五个人。短短半天的时间，一场喜宴就以悲剧告终。

事情经过是怎样的呢？原来，当天喜宴楼下拴满了客人的马匹，其中一匹雄马想欺侮一匹雌马，其余的雄马不服气，大闹了起来。雌马想狠狠地踢雄马，可不知怎地，一脚把柱子给踢倒了，房子塌了下来，伯父的儿子、新娘等三十五人都压死了，到处是一片惨叫哭号，悲惨的情景简直令人无法想象。（他伯父家虽说非常富裕，但有时候看来，建筑也不是很结实，一匹马就能踢倒柱子，让整个房子倒塌，确实不如现在的水泥柱子牢固。）后来，米拉日巴留下伯父和姑母的命，之所以不杀他们，就是让他们活在世上作见证，看看自己的报应。

诸如此类的苦乐无常现象，其实还有很多，如美国“9·11”事件，原本这一天是最吉祥的日子，但恐怖分子就瞄准这个，制造了惨绝人寰的爆炸事件。所以，暂时的快乐不一定永恒，痛苦很可能马上降临；暂时的痛苦也不一定长久，快乐也许会紧跟其后。世间一切苦乐都是不定的。

然不同的是，我们为了求法、修行，尽管暂时无吃无穿、历尽苦行、饱经沧桑，但终究会苦尽甘来，获得无上安乐，就像往昔出世的诸佛及米拉日巴尊者等前辈那样。所以，为了求法而受苦，是非常值得、非常有功德的。尤其当我们年轻时，若能下很大功夫苦行，那么到自己晚年、乃至生生世世，必定会感受无上的快乐。这一点，从《米拉日巴尊者传》中也看得出来。不管藏地也好、汉地也好，全世界没有不赞叹米拉日巴尊者的，他在最初是如何苦行，每个人应该清楚，而他最终所获得的成就，让无数众生都得到了利益。

所以，修行肯定能得成就，这是毫无疑问的，关键在你能不能下功夫。不要说米拉日巴，即便是藏汉一般的高僧大德，通过看其传记也能明白，他们在求学时下了极大决心，然后认认真真去修学，到了晚年时，不管是境界还是利他心，才会跟其他凡夫完全不同。人有了境界的时候，定会散发出慈悲和智慧的光芒，令众生获得无穷的利益，这是一个自然规律。反之，假如你在修行过程中，什么感悟和境界都没有，就算偶尔获得一些地位、学位，但这个好景不常，过一段时间也会消失的。

因此，每个人不管是什么身份，务必要通过修行获得一些境界。这种境界不是无缘无故就产生的，必须要下一定功夫。不管你有智慧、没智慧，只要肯下功夫的话，有一分功夫就有一分收获，这是决定的！

通过学习《前行》，我觉得意义非常大，大家对此一定要反复思维。有些人对《前行》不重视，来学

院后不请《前行》，到处问可不可以请最甚深的密法？书倒是可以请，但你若连基本的无常道理都不懂，书再好也没有用。就像一个小学生，连加减乘除的口诀都不知道，还想要大学本科三年级的数学课本，书倒是可以给，可你没打好基础的话，看也看不懂，即使表面上看懂了，对自相续也不一定有利。

因此，希望大家首先打好稳固的基础，这是我一而再、再而三反反复复强调的。你们在修行过程中必须要有次第，有了次第的话，肯定会有好的结果！

好，今天讲到这里。（很多新来的居士鼓掌）讲得那么精彩啊？我在这个山沟里，讲经二十多年了，从来没受过这种待遇，今天是第一次。（鼓掌更起劲了）谢谢、谢谢！掌声也是无常的，看那些国家总统，他们的掌声非常多，可最后下台时，人人也开始鼓掌。所以要懂得无常啊，不能太激动了。

第三十六节课

思考题

1. 现在有很多人，为了获得财富而损人利己、不择手段，他们由此也能得到一些享乐。对于这种现象，你如何评价？请说明理由。
2. 一个人的高低贵贱、贤劣好坏是永恒的吗？为什么？请从世间、出世间两个角度进行说明。了知此理对你有何帮助？
3. 有些修行人，有一点点修证境界，受到别人的恭敬赞叹，就自以为是、傲气冲天，认为“我什么都可以做了”。对于这种人，你怎么看待？要想避免自己像他这样，应当怎么做？你平时做了吗？
4. 在修行过程中，为什么要时时提起正知正念，将一切分别邪思转为道用？有时候的一念之差，会导致什么样的可怕后果？请引用公案加以剖析。

现在还是讲思维各种比喻和意义而修无常。修无常对修行人而言非常重要，这在前面也一再地提过，它是极为尖锐的一种窍诀，可直接斩断对今世的执著。

我们要想成为真正的修行人，就一定要先看破今世。当然，光是口头上说也没用，务必要想方设法深深认识到：名声、地位、财富、快乐等世人希求的诸法，只不过是梦幻泡影，实际上没有任何意义。若能明白这一点，就会断除对今生的贪著，对佛法也不得

不产生信心。所以，无论出家人还是在家人，都要认真真修持此法。

现在很多人口口声声说“太忙”、没时间修，或者太懒惰、没办法修，究其原因，就是他们对无常没有生起紧迫感，否则也不会如此懈怠。所以，《大圆满前行》的内容至关重要，尤其是共同四加行，大家必须要再三修持。有些人认为“我已经修了一个多月”、“我都修一年多了”，实际上这并不够，一定要经年累月长期修，通过不断的串习，让法义在相续中如实生起，这样一来，你的修行才会有所收获。

有位仁波切曾说，他的上师顶果钦哲法王，一生不论到哪里去，总是随身携带《大圆满前行》，而且每天早晨修法之后，都会读上几页，此习惯多年以来从未改变。这位仁波切还说，他光从法王那里领受这个法教，可能就超过十次：有几次是法王给众人传时，恰好他也在场；大约有五次，是法王应他之请，或认为他需要受这个法，而把这个法教传给他。

大家都知道，不管在印度还是藏地，顶果法王是公认的大成就者、大瑜伽士。像他这样了不起的大德，对《大圆满前行》尚且从不轻视，不会认为它只是个基础法、初学者的法，那我们作为后学者，就更不能随意忽视了。

我有时去外面看病时，学院有些人来看我，我经常问他们：“你包里装着什么？”有些人不敢吱声，可能装着钱还是什么，害怕被我“没收”了；有些人说：“是《大圆满前行》。”我听后就非常高兴，若能对法本这样重视，他多多少少都会受到利益的。

其实想一想：像顶果法王那样的高僧大德，毕生都带着这个法本，我们为什么不需要？修行并不是一两天的事，也不是得一次传承就可以了，而必须要终生坚持。华智仁波切之所以在如来芽尊者座下听过那么多次前行，如来芽尊者之所以在仁增·晋美林巴（无畏洲）座下得过那么多次前行的传承，这也是有原因的。所以，希望每个人对此应该值得观察。

尤其是现在，我们正在修共同加行，这个机会相当难得，故大家千万不要放逸，一定要精进。其实这个修法一点都不难，你既可以安住修，也可以观察修。什么叫做观察修呢？就是翻开书本，把寿命无常的每个道理、每个公案读一遍，然后思维是不是这样。最后你会发现这个道理千真万确，万事万物瞬息万变、无可信赖，没有任何永恒坚固性。如此一来，你会觉得整个轮回一点也不可靠，诚如有些大成就者所言，如同被密友欺骗了一般，生起万分伤心、失望之感，从此对世间一切毫无兴趣。若能产生如此厌离心，这是非常好的一种修行境界。

所以，对于修学《前行》，一定不能放弃。虽然古往今来不同上师有不同的教言：有些要求修加行；有些直接受灌顶；有些连灌顶都不用，就像贝若扎那在路上遇到邦麦彭滚波，以最快速度便可让他证悟⁷⁶。但按照传统的修行次第，大多数人必须先修加行。如同世间的一些教育，要从幼儿园、小学、中学、高中

⁷⁶ 大译师贝若扎那流放在甲摩擦瓦绒地区期间，有一位年近八旬、老迈龙钟的老人名叫邦麦彭滚波，上师将禅带系在他的身上，禅杖靠在他的腰间，对他传讲了上师瑜伽修法。结果他生起了直断本来清净的真正密意，最后身体散为尘埃而成佛。

依次上去，这与大部分人的根基比较相应。同样，在修行的过程中，大家也应该先修共同加行。

有些大德弘扬藏传佛教时，最好也能按照次第来，这样别人不容易生邪见。毕竟凡夫人的分别念特别恶劣，要改变它需要一定过程，只有按部就班、循序渐进，才能逐渐生起相应的觉受，最后有机会获得开悟。

因此，修学时务必要重视加行，这不能只停留在口头上，而要对每个道理观察修或安住修。在我们学院，以上的共同加行部分，许多道友已经修了一百多天，效果比较不错，但还要不断地修，时间越长越好。如果共同加行修得特别成功，大家在未来的修行旅途中，就会像意科喇嘛的传承弟子一样，不论遇到什么违缘，都肯定不容易退转！

下面继续讲苦与乐也是无常的：

可能有人认为：“有些人造了杀生等滔天罪业，但表面上看来，他不仅没有感受痛苦，反而生意兴隆、生活美满，这是否有违‘善有善报，恶有恶报’的因果规律呢？”

并没有。如果你去详细观察，就会发现他现在造的恶因，不一定马上成熟；而他正在感受的乐果，则是往昔善业的果报。所以，因果绝对不会错乱，倘若一个人通过造罪而积累受用，虽然暂时获得了快乐，但终究会感受漫无边际的痛苦。

例如，从前的尼洪国家，国王以非法治国。后来因前世福报现前，最初七日中天降粮食雨，接着降了

七日的衣服雨，之后又降了七日的珍宝雨，人们尽情享受从天而降的各种财物，生活非常惬意快乐。但紧接着又因恶业成熟，天上降下土雨，使所有的人葬身土下，死后堕入恶趣中受苦⁷⁷。

《佛教科学论》中也曾讲过一个故事：某地有位医术高明的医生，一天，他的诊所来了个四十多岁的妇人，她像鸡一样发出“皮鼓、皮鼓”的声音，同时身体猛烈颤动，两手像鸡翅膀一样向左右扩张。她说自己喉咙有病，请求疗治，但诊察她的咽喉，并没有什么异状。这位医生是个虔诚的佛教徒，看患者的样子，很像鸡被绞杀时的状态，询问之下，她正是当地有名的贩鸡商的太太，于是他拒绝了她的求诊。这位太太听了以后，两手如鸡翅般颤动，叫着“苦呀、苦呀”，回到家倒地便死了。

还有，《前世今生论》中也记载道：有一个养鸡专业户，将所养的鸡大批卖给鸡贩子，令其宰杀以牟取利润。后来，他妻子生了个女儿，双手与鸡爪一样，直接与胸部相连，而且肠子暴露在体外，让人深觉恐怖异常。四川电视台对此事也进行了报道，很多人都亲眼目睹过。

通过以上公案可知，一个人的幸福美满，若依靠造恶业而得来，这只不过是暂时的，最终痛苦必定会纷至沓来、无法避免。

与之相反，一个人生活艰苦、遭受磨难，若是为了行持善法，那也只是短期的，最终势必会迎来光明。

⁷⁷ 详见《杂宝藏经》卷第十之《优陀羨王缘》。

所以，我们在修行过程中，遇到一些违缘或困难，不要特别去在意、去耽著。

前段时间，听有些居士说，他们在修加行时，受到百般阻挠，尤其是磕头，家人亲友极力反对，不像我们寂静处的出家人，只要身体和心力允许，修行的环境非常自由。而他们作为在家人，学习佛法稍微好一点，可以偷偷摸摸、避开家人，但磕头的话，不得不在家里或单位里，所以不信佛教的人一看，觉得这种动作怪怪的，就认为是在练气功，好多人都比较担心。虽然他们的心情可以理解，但我们修行人的言行只要符合真理，迟早会感动整个世界、感动身边的人，故不要遇到一点点困难就放弃。

其实，对于无常的苦与乐，没必要患得患失，特别去耽著。当你快乐时，背后肯定有痛苦相伴；当你痛苦时，背后也必然有快乐相随。所以，痛苦和快乐是交杂而生的，没有永恒的痛苦，也没有永恒的快乐。因而，对今生的一切幸福受用、荣华富贵，我们也不要贪执不舍，理当追随佛陀及前辈大德的足迹，将其如唾液般弃之不顾，一心一意希求正法，甘心情愿承受身体的苦行及精神的磨难。

要知道，超越生死轮回之法，只有佛教中有，而要真正获得它，不经历一丝一毫痛苦，轻而易举就想得到，这是绝对不可能的。不说一般凡夫人，即便是藏汉两地的大成就者，在求法过程中，也难免会经受诸多苦难。不过，修行时越有违缘，就越有动力，以此也可提升自己的境界；如果一点磨难都没有，修行过于顺利，有时候反而容易退失道心。所以，我们要

想做个真正的修行人，就一定要随学前辈大德的精神，不管遇到什么困难，都应尽力去排除、去克服，把修持佛法的伟大事业，在今生今世中贯彻到底。心中要默默发这种誓愿。

我曾看过汉地来果禅师的四十八大愿⁷⁸，里面的精神十分可嘉。修行人关键要有一种心力，假如你心力比较强，就算表面上比较弱小，但仍能达到自己的修行目标；可是如果你心力不够，大多数发心都围绕着自己，天天想着“我怎么样吃饭”、“我怎么样成就”……这完全没有一点意义。

对上述道理，每个人要诚心诚意地思维、观修。

好人与坏人同样是无常的：这一点从世间、出世间两方面来阐述。

（一）从世间方面而言：

能言善辩、知识渊博、智勇双全之人，也有一败涂地、一落千丈的时候。到那时，因往昔的福德耗尽，地位、名声、势力、财富等荡然无存，思维颠倒，万事不顺，常常受人挖苦、遭人欺侮，以前仅具的少分功德，似乎也变得一无所有。

现在就有很多这样的人。比如，我们附近县城的老书记、老县长，原来极有名声、有威望，生活上也非常讲究，但退休之后，他们整天无所事事，为了打发时间，就泡在一些脏脏的茶馆里，喝些特别便宜的茶。这种茶要是在以前，他们不要说去喝，连看都不

⁷⁸ 详见《来果禅师语录》。因发愿文过长，故此处不作引录。

会看一眼。还有些人，在我的印象中，几年前既有智慧也有能力，各方面相当了不起，可是一接触他，跟过去简直有天壤之别，这种无常的示现，实在令人唏嘘不已。

不但我们身边有这种现象，历史上也不乏其例：如秦朝相国吕不韦，依靠自己的聪明才智，把儿子秦嬴政推上王位，自己号称为“仲父”，独断专权、一手遮天，可谓一人之下、万人之上。但后因嫪毐集团叛乱受牵连，他被罢免了官位，又恐日后被秦王所杀，不得不饮毒酒自尽身亡。

世间上，这样的事例不胜枚举。然遗憾的是，无常在我们眼前一幕幕掠过，许多人却对此视而不见，不会把“无常”两个字用在生活上，更不会用它来修行。我看有些老师讲历史时，只是把年代、大事交代一下，根本没引导学生体会过无常。包括一些非常有名的教授，在演讲的过程中，也从来没有结合过无常教义。（他们在世间上很成功，折服了无数大学生和知识分子，所以我有时候喜欢听他们的光盘，看他们到底是怎么讲的。但美中不足的是，他们不懂佛法，以致把一些现象解释得太表面化，深度不够。比如某某朝代自公元多少年建立，谁来统治，期间发生过什么事……了解这些虽说也有必要，但更关键的是，应在内心中产生一种修行的境界。）

实际上，无常在每个人身上都会发生，就算你现在再有智慧、再有能力，到了一定的时候，也会变得糊里糊涂、任人欺负。所以，我还没有变得特别迷糊时，尽量想抓紧时间，把藏传佛教的珍贵窍诀译成汉语，有些甚深教言也想整理出来。否则，无常的到来

特别迅速，过一段时间身体不好了，或者发生别的事情，可能就没有机会了。

无常的示现千变万化，不仅好人可以变成坏人，坏人也可以变成好人。例如，许多人以前无有智慧、见识浅薄，行为也不如法，往往被贬为“骗子”、“狡诈者”。但后来他突然发财了，或者一夜成名了，便赢得了众人尊重，被看成是见多识广、精明能干之人。正如俗语所说：“狡者年老成主人。”

我认识炉霍寿灵寺的一位格西，二十多年前，他是个不识字的在家人，在寺院旁边打工，好多人特别看不起他。后来他产生了出离心，跑到印度求学二十多年。他刚去时字都不认识，但通过精进、刻苦的学习，结果考上了格西学位。他回到炉霍时，当地所有的人，包括寺院僧人，都排着长长的队伍迎接他，给他献哈达。现今他是寿灵寺的住持，每天给僧众讲经说法。有一次他到我家里来，在交谈的过程中，我们讲起了许多无常的道理，他对此就深有体会，说如果自己没有出家修学，绝不会有今天的成就。

包括你们熟悉的人中，也时常有这种现象：有些人当年特别卑下，智慧浅薄，行为低劣，但过了几年后，现在一见到他，他又有钱又有势，特别能干，他自己也特别傲慢。

就像汉高祖刘邦，早年是流氓出身，德行让人不敢恭维。《史记》中说他贪酒好色，种种无赖行径令人发指。比如，一次项羽挟持刘邦的父亲为人质，威胁刘邦说：“你如果不投降，我就把你父亲煮来吃。”刘邦若无其事地回答：“你要是把他煮了，请分给我

一杯羹。”还有一次，刘邦被追兵所迫时，为了减轻车载重量、加快速度，三次将自己的女儿和儿子（后来的汉惠帝）推下车，只顾自己逃命。然而就是这样一个人，最终成就了一方霸业，成了汉朝的开国皇帝。刘邦做了皇帝以后，在设盛宴款待群臣时，对在场的父亲夸耀道：“原先您总说我是个不务正业的无赖，不像二哥那样能理家治业。如今我做了皇帝，您看现在是二哥的财富多，还是我的财富多？”

所以，在人短短的一生中，有时会有翻天覆地的变化，好人会变成坏人，坏人也会变成好人。包括我身边的有些道友，以前讲考、背考特别厉害，很多人说他以后会成为了不起的高僧大德，但我不敢轻易断言，毕竟未来的日子很漫长，什么都是不定的；也有些人刚开始坏得很，好多人强烈要求把他开除，但我觉得，只要他没有严重违反学院纪律，最好还是给他一次机会。我以前出去时，就遇到学院开除的有些人，他们在外面有许多钱、许多弟子，弘扬佛法的能力特别强，我也受过他们特别热情的招待……所以，有时候很多事情都是无常的。

（二）从出世间方面而言：

俗话说：“具证年老求学问，舍事年老积财物，法师年老成家长。”这些也都是无常的体现。

“具证年老求学问”：有些具有证悟的人，年轻时一直精进闭关，好几年根本不跟人说话，可是到了老年时，反而不去修行了，开始拼命闻思，希求学问。其实这样不好，年轻时应该好好闻思，年老时应该好好修行。华智仁波切说过：“年轻实修老年闻思者，

自己无利他人讥笑因。”假如你年轻时一点也不学，关起门一味实修，而年老时又想起来闻思，这对自己不但无有利益，在别人看来，也是值得讥笑之处。有些老年人嘴里一颗牙齿都没有了，还在天天背五部大论，这个确实没有必要。老年人就该好好实修，要么一心念佛，要么持诵观音心咒。

“舍事年老积财物”：有些人上半生是舍事者，抛弃一切世间琐事，除了修行佛法，对什么都不感兴趣，但下半生却努力积聚财物。

2006年10月，《北京晚报》中就有条新闻说“百岁老和尚还俗娶媳妇办厂”，这令世人大为诧异。新闻中的老和尚叫释法缘，记者采访他时已有101岁，他说自己曾是一个寺院的住持，后因发生洪水，寺院被淹，他又到另一个寺院去做住持。但由于寺院日益清冷，香客稀少，他在96岁时产生了还俗的念头。（当时他已有54年僧龄，门下弟子近3000人。）为了寻找一个良好的归宿，不久，他就与一个53岁的寡妇结了婚。

无独有偶，2008年《江南都市报》中也有一则新闻是：“九旬老人出家70年后还俗娶妻”。（你们不要把它只当成新闻啊，每个人应当观察自身，引以为鉴！）这个老人出生于中医世家，出家后行医救人，常为附近老百姓看病。他最初是呆在寺院里，后来因种种因缘，在外地开了3年的诊所，并在那里定了居。他经常想起母亲曾叮嘱他：“一定要修行满70年，以此可保家人平安。”于是当他修满70年时，便开始蓄发。

一个弟子见他年岁已高，身处异乡，举目无亲，便建议为他找个伴，相互有个照应。于是老人就去一

家婚姻介绍所征婚，结果找到一个 41 岁的女人。那个女人跟家人商量时，遭到父母、兄弟、姐妹的极力反对，连她女儿也不同意。但女方觉得他比较忠厚老实，就顶住一切反对和压力，坚决跟他生活在一起。女方每月工资 300 元，见他刚搬到自己家乡，没有收入，就省吃俭用，每月给他 200 元做生活费。两年以后，二人领了结婚证，据说生活得比较美满。目前，这个老人又喝酒又抽烟，身体也保养得不错。

可见，即便是持戒清净、出家多年的人，以后会变成什么样，谁也无法预料。作为一个出家人，若能一生守持清净戒律，以此身份离开世间，这是最值得随喜的。

“法师年老成家长”：有些人上半生是为人传法的阿闍黎，下半生却成了猎人、盗贼、强盗；还有些上半生是持戒清净、给人传戒的羯摩师或轨范师，下半生却子嗣成群。

我以前也讲过，法王如意宝在石渠求学时，《根本律》、《戒律三百颂》等戒律方面的法，都是在一位上师面前得的。当时那位上师持戒相当严谨，行为极其调柔，托嘎如意宝对他评价也特别高，很多弟子都在他面前受戒，或者求些戒律方面的教言。后来法王 1996 年去石渠时，他显现上已经还俗了，生了一个孩子。他见到法王时，因为法王是很了不起的大德，他就向法王顶礼；而法王曾在他面前听过戒律，所以也向他顶礼，两人就这样互相顶礼……当时我没有去，但有些侍者是这样讲的。对于这位上师，法王经常在课堂上赞叹他、恭敬他。

我寺院以前也有一位堪布，他年轻的时候，戒律特别清净，跟寺院的住持活佛平起平坐。但后来在“文革”期间，他不但破戒，生了十几个孩子，而且毁谤佛法，批斗时打根本上师，整个人变得特别可怕。前几年他死了，听说当时相当悲惨。所以，从我们身边发生的事例中也可以看出：一切都是无常的，暂时的修行根本不值一提，没必要去特别炫耀，认为自己如何了不起。

反之，也有人上半生是屠夫、猎人、妓女，所作所为全是造恶业，下半生却生起真实的出离心，一心一意修行而获得成就；或者，即使没有成就，但也已经皈入佛门，死后往生清净刹土。

昨天有个道友说，他曾当过两三年的屠夫，杀过无数的羊，从现在开始一定要好好忏悔，精进修持。还有一个人说，他为了忏悔罪障，从2001年起，三步一拜朝五台山、九华山、普陀山，至今还剩峨眉山没有去。这样的话，即使他们往昔业力特别深重，今后也有希望变成很好的修行人。因此，现在的贤劣显现，可以说瞬息万变，没有任何现象是始终不渝、牢不可破的。

可是，有些人依靠上师等殊胜对境的加持，偶尔生起一点相似的出离心、厌世心，装模作样修了些法，有一些似是而非的境界，别人就把他看作是了不起的人物，纷纷在其足下恭敬顶礼。此时的他，又有施主、又有弟子，没有详细观察相续，反而以傲慢蒙蔽了内心，飞扬跋扈、一反常态，认为“我什么事都可以做了”，这种人真正是鬼迷心窍、着了魔！

（大家一定要注意，华智仁波切的《前行》全部是窍诀！我在传讲的过程中，因为时间关系，有时候表达得不清楚，但只要你把这些金刚语反反复复阅读，像顶果法王那样，每天都念上一段，久而久之，对你的相续必定会有很大帮助。）

现在，藏传佛教有些假修行人，在汉地造成了很坏的影响。他们心中根本没有佛法，为了名声、为了钱财贪得无厌，根本没有利益众生的念头，这样的话，即使他们打着“佛法”的幌子，但用不了多久也会被人识破。毕竟如今很多人相当聪明，分别念也很强，不要说一些邪师，就连真正的善知识，他们也常常看不惯，进而产生各种邪见。因此，大家一定要注意。否则，有些人一有了钱、有了势，就对上师三宝不恭敬，取舍因果也不注意，做什么都随心所欲，似乎不必受业力约束，这种行为完全是着魔了。

我们学院出来的人，也有这样的：有些人以前闻思很精进，各方面非常不错，但出去之后，有点钱、有点弟子，就不知道天高地厚了。现在一听说他们的事迹、一看到他们的行为，就觉得好可怜，明明一点修行境界都没有，还敢那样欺骗众生，一个地方看穿了他的真面目，他马上又换个地方行骗。而有些弟子也没有头脑，每天迷迷糊糊的，跟着他到处跑，真的非常悲哀。

那天有个人说：“你们藏地有些活佛不合理！如何如何……”我当即反驳：“你们汉地有些居士也不合理！因为真正的依止上师，前提必须是互相观察，不能像饿狗遇到肉块一样，马上就吞下去。”当然，有些人把佛法当成货物来买卖，过失的确也很大，希

望你们千万不要这样。不过若想自己不着魔，一方面要常看这些窍诀来修加行，另一方面，也要虔诚祈祷莲花生大士、二十一度母。即使你不会念其他偈颂，但莲师心咒和度母心咒一定要念，以前很多大德的传承都是如此。

我个人而言，虽不敢说对上师们所传的法，都能一一行持，但多年来一直祈祷莲花生大士，故在邪魔如此猖狂的时代，自己的修行还算能够把握。因此，大家有时间的话，也应时常祈祷莲花生大士，若能如此，就像《赞戒论》所言⁷⁹，绝对不会被邪魔控制。

当然，如果你已获得了圣者果位，则不必担心行为有什么改变。但若尚未断除我执、没有生起无我智慧，那么贤劣的表象都是无常的，今天你想好好修行，过段时间也许像着魔一样，拼命去造恶业，诚如刚才所说，90多岁了还想还俗，这是相当可怕的。

所以，我们应恒时修习死亡无常，审察自相续的过失。作为一个修行人，不需要过大的名声、过多的财富，只要有基本的生活资具就足够了，故当常常身居低位，行为如理如法。华智仁波切说过：“如理修法，方可弘法利生。”然而有些人比较无耻，根本不知道自己是个坏人，还在别人面前一直夸夸其谈，炫耀自己如何了不起，这是值得羞愧之处。

真正的高僧大德，或有实修实证的人，从来不会宣扬自己，而只会观察自己的过失。他们有强烈的出离心，三门寂静调柔、谨小慎微，了知一切有为法皆

⁷⁹ 颂云：“然亦会遭恶魔之危害，恒以恭敬清净之信心，猛厉祈祷上师莲花生，决定不为违缘所转变。”

为无常，时时思维轮回的痛苦，恒常处于对上师三宝的信心和对轮回的厌离心之中。如米拉日巴尊者云：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。”一个真正的修行人，在无人的山洞中修行时，恒时对轮回有极大的出离心，对上师三宝有强烈的信心，并不是今天生一个信心，明天就没有了。

信心和出离心，这两者是佛法的根本。按照噶当派的观点，生起信心主要有四因：一是依止善知识，二是亲近善道友，三是修行无常，四是多看经论。我们也务必要依此而实地修行，否则，今天自己是个修行人，但由于分别念是无常的，明天会变成怎样也很难说。

从前有一个人，因为密友成仇、众叛亲离而步入佛门，后来经过一番修行，成了一位了不起的唐巴比丘，风心获得自在，可以在虚空中飞行。有一天，他在供施食子时，集来了许多鸽子，他见此情景，不禁心想：“我有这样庞大的军队多好啊！若能如此，就足以消灭那些怨敌。”由于当时的恶念没有转为道用，导致他后来还俗成了军队首领。

可见，有时候的一念之差，结果往往很可怕。顺治皇帝在《出家偈》中也说：“黄袍换得紫袈裟，只为当年一念差。我本西方一衲子，为何生在帝王家？”他以身著黄袍的帝王之躯，换去了身披紫袈裟的出家之命，这也不是无缘无故的，究其原因，完全归咎于他当初的一念之差。

还有，宣化上人在《水镜回天录》中，讲过崇祯

皇帝的故事：崇祯是明朝最后一位皇帝，他前世是个沙弥，很有道心，但修行时总爱做皇帝梦，希望自己将来当皇帝。后来他很年轻就死了，寺院住持叫人把他的尸体拴在马尾上，要求把尸体拖碎了、拖没了为止，以此减轻他来世的痛苦。可他两个师兄弟不明白师父的苦心，故不忍心这样做，就把尸体偷偷埋了，致使来世崇祯落得个煤山吊死的下场。

因此，大家在修行过程中，务必要经常观察自己，尽量把心转为道用。如今依靠良师益友的助缘，我们暂时拥有了修法的时机，但凡夫的想法没什么恒常可信的，故一定要夜以继日勤奋修法，活到老，修到老。

关于“活到老，修到老”，我想起了苏东坡的一个故事：苏东坡从小就喜欢读书，他天资聪明、过目不忘，每看完一篇文章，便能一字不漏地背出来。经过几年苦读，他已是饱学之士。一天，他乘着酒兴，挥笔写了一副对联，命家人贴在大门口。上面写到：

读遍天下书

识尽人间字

过了几天，苏东坡正在家看书，忽听仆人通报门外有人求见。他出来一看，是位白发苍苍的老太太。老太太指着门上的对联，问他：“你真已读遍天下书，识尽人间字了吗？”

苏东坡一听，心里很不高兴，傲慢地说：“难道我能骗人吗？”

老太太从口袋里摸出一本书，递上前说：“我这里有本书，请帮我看看，上面写的是什麼？”

苏东坡接过书，从头翻到尾，又从尾翻到头，书

上的字竟一个也不认得。他不禁羞愧万分，觉得自己说的大话太丢脸，伸手想把门上的对联撕掉。

老太太忙上前阻止：“慢！我可以把这副对联改一下。”于是在每句前面各添两个字，改成：

发愤读遍天下书

立志识尽人间字

并谆谆告诫：“年轻人，学无止境啊！”

所以，我们在求学的过程中，也要记住“学无止境”这句话，万万不能骄傲自满、得少为足。对于以上道理，每个人一定要认真观想，深深思索。

综上所述，通过这几节课思维无常的各种喻义，大家理当深信：上至三有之顶、下至无间地狱，皆无有丝毫恒常稳固的，都是迁变增减的本性。

第三十七节课

思考题

1. 世间上任何一个人，都知道自己早晚会死，这是不是就足够了？为什么？在这方面，世间人和修行人最关键的差别是什么？
2. 请大致叙述，如何思维死缘无定而修无常？对此你有哪些体会？
3. 为什么说在这个世界上，生缘少得可怜，死缘却多如牛毛？请举例说明。明白这个道理有什么用？
4. 修死亡无常的过程中，要观想行、住、坐、卧一切所为都是今生最后一次，这种修行方法是否有点不可理喻？你是怎么理解的？

下面继续学习《大圆满前行》中的“寿命无常”。此科判分为七部分，今天开始讲第六个。

观修无常的每一个引导都特别重要，大家若能对书中的内容经常串习，时时刻刻观得起来，始终有种无常的感觉，那么修行肯定会成功。因此，我们所学的法一定要融入心，与自己的相续完全结合，而不能只停留在书本上。虽然广闻博学也有意义，但你的心若没有调柔，即使通达了千经万论，一切显密教法倒背如流，也不会有非常大的利益。当自己面对生老病死时，当离开这个世间时，如果没有以修行境界来摄持自心，很容易与法南辕北辙、背道而驰。所以，我

们作为修行人，要常常思维高僧大德传下来的这些殊胜金刚语。

丁六、思维死缘无定而修无常：

我们南瞻部洲的人，从出生那一刻开始，便一步一步迈向死亡。人人都清楚自己终究难逃一死，但死的方式、死的因缘、死的时间却决定不下来，也就是说，以何方式死、以何因缘死、于何时何地死，谁都无法确定。

在座的道友们，未来在一百年之内，基本上会一个都不剩，纷纷离开人间。不过，每个人死的方式却不相同：有些死在医院里，有些死在马路上，有些跳河而死，有些自杀身亡，有些在天灾人祸中受难……但你自己到底会怎么死？可能谁也不清楚。

死的地方也是不定的。学院许多道友非常希望能死在喇荣，但你身体好的时候这样讲，而身体一旦生病了，由于这里医疗条件比较差，就忙不迭地请假下山看病，结果没有死在喇荣，反而到自己的故乡去“圆寂”了。

死的时间也没个定准。假如死的时间能决定下来，我们知道自己还有几年才会死，就可以合理安排剩余的时间，规划每天修几座法、念多少咒语，可是这个也定不下来。

那么，唯一能决定的是什么？就是我们的生命有减无增，一直在不断流逝。如寂天论师云：“昼夜不暂留，此生恒衰减，额外无复增，吾命岂不亡？”中阴窍诀和其他修法中也比喻说：如同一个人坠入万丈

深渊，紧急中抓住一把草，可旁边有黑、白两只老鼠轮番啃这些草，眼看着草就要被啃断；下面还有猛兽张开大口在等待着。正在这时，他看到上方的蜂窝里滴下蜂蜜，甘甜清爽，于是忘记了自己身处险境，津津有味地品尝着蜂蜜。这是什么意思呢？我们的寿命像所抓的草一样特别脆弱，昼夜流逝就像黑鼠和白鼠在交替啃草，死后所堕入的恶趣犹如张开血盆大口的猛兽，然而，眼看着生命就要走到尽头、来世的命运令人堪忧，人们却仍沉迷于如蜜汁般的五欲妙乐中，这是极其愚痴的行为。

所以，大家一定要多思维死亡无常。很多人经常为未来勾画宏伟蓝图，包括来学院的一些居士，也总是说：“我现在不空，要先离开学院去上班挣钱。等过了四五年，我再来学院出家，好好修行。”结果一回去之后，因为出现了各种无常，这种愿望往往中途夭折，要么自己死在了外面，要么短期内发生了重大变故。

前不久，我们去朝心宝山的那天，来了个刚从青海医学院毕业的藏族小姑娘，她以前看过《入行论》及其他法要的光盘，对佛法生起了很大信心，觉得人身特别难得，不愿意再混在世间中，非要到喇荣来出家。她母亲也跟她来到我面前，同意让孩子出家修行。我当时见她们态度诚恳，就没有拒绝。她们见我同意了，就欢天喜地地回去了，准备筹钱在这边买房子。

但前两天，她母亲突然哭着给我打电话，说她女儿本想尽快出家，但在医院检查身体时，发现得了晚期癌症，不能过来了。她女儿也给我通电话说：一方

面她自己很高兴，能在临死之前听闻佛法，现在面对死亡也没那么恐怖了，但遗憾的是，她一直想在喇荣当个出家僧，不过这辈子没有这个因缘了，只有发愿下一辈子在我座下出家。她还有一个愿望是，她曾在学院看见一些老觉姆的鞋破破烂烂，以前我在《旅途脚印》中也提到过⁸⁰，所以这次若有人给她一些钱看病，她死后准备把这钱寄过来，让我给这些老觉姆，或者救济一些贫困的人，她愿以此功德回向一切众生。我刚听到这个消息时，心里还是有点难受，毕竟她只有26岁，无常的降临实在太快了。但她不顾一切过来的话，一是路途太遥远，二是她父亲不同意，因为她父亲是个比较有名的医生，要求她尽快做化疗，虽然这病无药可救，但还是要作一些努力。

其实我们每个人身边发生的无常非常多，然而很多人没有把它当回事，总认为示现无常的是别人，自己永远不会这样。尤其是以前没学过佛的人，或即使学了佛、但没有特别深入的人，无常观可以说比较欠缺。因此，通过这次闻思，希望大家好好思维这个道理，看看外面的山河大地、春夏秋冬是不是刹那变化？内在的信心、悲心，或贪心、嗔心是不是瞬息万变？包括自己最珍爱的身体和生命，是不是也没有恒常稳固性？这方面一定要仔细观察。正如前辈大德所说，要把双手放在胸口，敛神闭目想一想：“我在这个世间还能活多久……”但可惜的是，千千万万的人从没想过无常之理，他们只顾眼前的利益，盲目追求

⁸⁰ 详见《妙法宝库 19—旅途脚印》之《老尼》。

今生的享乐，最终获得了什么？失去了什么？很多人应该反省一下。

这个世界上，生缘可谓少得可怜，死缘却多如牛毛。如圣天论师云：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中也说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”在我们每个人周围，火灾、洪水、毒害、地震、险地、野人、猛兽等死缘层出不穷，看看每天的新闻报纸，时时都在报道世界各地所发生的种种灾难，人类的生命无时无刻不在面临着威胁。除了这些自然灾害，人类自身的四大不调，也是不可忽视的致命之因，如佛典中言，人类疾病有404种，魔障有8万种……可见，危害生命的死缘多之又多，而生缘却微乎其微，即便是人们视为生缘的衣食、药物，有时候也会成为死缘。

尤其是现在人没有因果观念，为了牟取暴利而不择手段，制造出大量武器、伪劣商品，直接或间接威胁到了人们的生命。譬如，被诤为延年益寿的营养品或健康食品，里面的有毒物质令人咋舌；还有被誉为高贵身份象征的皮草、真皮，在加工生产过程中，能分解出多种有害芳香胺，严重危害人体健康，甚至可诱发皮肤病及癌症。

值得一提的是，在饮食方面，致死的因缘也不计其数：许多人抱着对身体有利的希望，争相享用一些昂贵的食品，结果不但对身体无益，反而食物变成毒，诱发各种各样的疾病；或者有些食物不宜合在一起食用，如牛肉配红糖、狗肉配黄鳝，同吃则发生不良反应引起中毒，乃至会置人于死地，但很多人却没有这

种常识；还有些食物因烹调方法不当⁸¹，或者贮存不当⁸²，也能产生意想不到的毒素。

尤其是一些肉食更为可怕。2004年，广东佛山超过100万人感染了肝吸虫病。据了解，这次致病的原因，是当地人有吃生鱼肉的习惯，却不知这些“美味”竟然是肝吸虫的大宿主。以前藏地也有人爱吃生的羊肉、牛肉，其实这些生肉中含有大量细菌、病毒、寄生虫，吃到肚子里以后，可引起种种恶疾。还有，南方很多人喜欢吃猴脑，但医学专家表明，猴子身上有一种可致命的病毒（猴白血病），一只携带病毒的猴子，即使只对人吐口唾沫，也可能致人感染，更不要说去生吃猴脑了。

然而在当今时代，大多数人过分贪爱荤腥，肆无忌惮地享用血肉，根本没有佛教因果观念。在藏地，华智仁波切没有出世之前，因受苯波教传统的影响，享用血肉的现象非常严重，人们似乎没有不染上“玛敦”病或“夏珍”病的⁸³。而在汉地，尤其是住在海边的人，经常生吃虾蟹等海鲜，因此而罹患肺吸虫病、肝吸虫病、菌痢、肝炎的不胜枚举。如1983年和1988年，上海发生了两起甲肝大流行，前一次发病人数2万人，后一次发病人数达31万多人。调查证明，这都是由于生食毛蚶引起的。

现在人不但对“海味”极有兴趣，即便是被列为国家保护动物的“山珍”，也不愿意放过。可是食用

⁸¹ 如四季豆，加热不透，内含的毒素不能被破坏，可引起食物中毒。

⁸² 如土豆发芽、发青，会产生有毒物质。

⁸³ 玛敦、夏珍：因食肉所导致的两种病。

这些野生动物，并非安全无虞、高枕无忧。例如巨蜥的身上，就被检测出有近700个寄生虫体，一旦将其吞食下腹，其危险性不言而喻。

不过，不吃肉就不会有这些担忧，所以对吃素的观念，大家理当广泛弘扬。如果你懂因果，读过《楞严经》、《涅槃经》，就会对此非常清楚，但即使你不信这些，仅仅是为了身体健康，吃素也有很大利益。前不久，我看到老年编委的一本书中，有个记者问本焕老和尚：“佛门里的人不吃肉，好像不太科学，我觉得人体需要营养。”本老笑笑说：“你看看我的身体，活到102岁了，我缺不缺营养？”

的确，吃素是长寿之因。1972年，日本东京大学的教授本间道、光岗知足，他们通过观察发现，东京地区的居民比住在乡村的居民寿命短。当时东京居民约70岁，长寿村的人则能活到90岁、100岁。原因是什么呢？研究表明，东京居民生活好，赚钱较多，吃的大多是肉食；而乡村里的人没有钱，故多偏向素食。

吃肉为什么能损害健康呢？因为肉食会破坏人体的免疫力。吃肉过度的人，体内细胞酸会堆积过多，超出一定的负荷时，身体的细胞会发生老化，影响白血球的抗病毒能力。而且，肉食吃进身体之后，在大肠里会堆积很多残渣，进而产生大量细菌，散发出种种毒素，形成致癌物质，造成身体不健康。所以，他们最终得出的结论是：断肉茹素、改变饮食习惯，才可以让人健康长寿。

因此，我们确实不适宜吃肉，否则，各种疾病会

在身上此起彼伏，直接影响寿命的延长。为何汉地高僧大德中，百岁老人比比皆是，而世间人中，长命百岁者寥寥无几？实际上原因也在这里。所以，凡是希望长寿的人，最好能够坚持素食。如果你长期茹素实在有困难，那也应该少吃肉，每个月的佛教节日中尽量吃素，逐渐把这种习惯培养起来。不然的话，我们的生命本来就不长，再加上饮食习惯不合理，活的时间就会更短了。

现在世间上的疾病死亡，大多数都是饮食不当所致。此外，为了追求财富和名誉而奔赴沙场，或者遭遇猛兽、随意渡水而命丧身亡，这类现象也不可胜数。所以，在人的一生中，死缘时时环伺在我们身边，让人防不胜防，故不管是走路也好、开车也好，大家应该经常忆念无常。比如，每次坐车上高速公路，都要有种恐惧感，因为前一秒钟你活在人间，后一秒钟就可能发生交通事故，车毁人亡；或者你走路的时候，一不小心滑下去掉入河里，被湍急的河水卷走，也只不过是几分钟的事。很多人总认为：“我不会死吧，因为我还年轻，还有许多事业没做完……”但这些理由只是相似的理由，一点都不充足。如果因为你年轻就不会死，这是绝对不可能的，按照因明的说法，这叫做“不定因”。

真正修行好的人，时时都会忆念死期不定，始终想着“不知我什么时候死”，有了这种观念，修行起来会很精进，不会天天聊天、做些无义琐事。但现在城市里的人，最缺少的就是无常观，一直把修持善法拖到明年、后年，甚至退休之后。我就遇到一个 50

岁的人，他说自己等 15 年以后，再来学院学法，把未来计划得相当“不错”。

《法句譬喻经》中也有一个这样的老人：佛陀在舍卫国时，城里有位年近八十的老婆罗门，家财万贯，生性顽愚吝啬。他为了给自己建造一栋豪华巨宅，花费大量时间亲自监工，指挥工匠。佛陀通过智慧观察，得知他只有这一天的寿命，然其却毫不知情，忙忙碌碌于无义之事，特别可怜，于是就亲自来到了他的面前。

佛陀见到他后，问：“你这样卖力是否疲倦？修建如此豪宅有何用处？”

老婆罗门骄傲地说：“这房子前边是客厅，后边是我的卧室，东西两厢供家人、子女、仆人住。夏天可到凉台乘凉，冬天搬回暖房居住，舒适得不得了。”

佛陀说：“你的想法不错，但我有一偈想送给你，你暂且放下工作，坐下来听听好吗？”

老婆罗门答言：“我很忙，没空坐下来听，过几天再跟你好好聊吧。你如果有事，可以先简单说一下。”

佛陀说：“你虽然对未来安排得特别好，自己认为自己比较有智慧，但却不知无常迅速，很快就会离开人间，还在一味不停地忙碌，再没有比这更愚痴的了。”

老婆罗门听后，说：“你讲得确实有道理，但我今天实在太忙，以后再聊吧！”

佛陀见他冥顽不化，怎么劝都无济于事，也只好由他去了。佛陀离开后不久，老婆罗门亲自去上屋顶的大梁，结果大梁突然坠下，当场把他砸死了。

现在也有很多老人，像这个老婆罗门一样，人老心不老，好像自己还能再活几百年似的，成天对未来作着打算，为子子孙孙计划安排，这是相当愚痴的行为。所以，每个人要经常思维自己还能活多久，若能如此，就不会特别贪著今生的名声、财富、感情，甚至为此宁愿舍弃生命。如果你无常修得好，一方面自己遭受疾病、痛苦时，有勇敢面对的能力，另一方面，你身边的亲友发生意外时，也不会怨天尤人、寻死觅活。因此，学法不能只留在形象上，必须要想方设法将其融入于心。现在有些宗教过于注重形象，倘若深入其教义，没有什么可挖掘的，而我们佛教并非如此，不但理论上讲得非常究竟，还要求付诸于实际行动中，让每个人多多少少有一些感觉，这即是佛教的伟大之处。

话说回来，正因为众生的死缘各种各样，所以死期无法确定。有些人在母胎中便已死亡；有些人一出生就断了气；有些人刚学会爬就已夭折；有些人壮年时离开人世；还有些人在垂暮之年寿终正寝。如佛陀在《因缘品》中云：“有者胎中死，有者落地亡，有仅爬行逝，有跑时夭折，有老有年幼，有些壮年人，相继而离世。”汉地也有句俗话说：“黄泉路上无老少。”一个人不管年老还是年少，死亡对他而言都是平等的。可有些年轻人认为：“你看我头发还没白，怎么会死呢？决定不会。”他自己这么有把握，可能是获得了“长寿持明”的果位，很了不起！

还有些人生病时，没有得到及时救治而死；有些人已坐上救护车，却死在了半路上；有些人久病不愈、

卧床不起，在瘦骨嶙峋中死去，并且死不瞑目（我见过很多这样的病人，想死又死不了，想活又活不成。前段时间有个人给我打电话说：“请您加持我快一点死！我这样活着，既拖累别人，自己也特别痛苦。”但他业力没有消尽的话，想死也不是那么容易的）；也有很多患了“洞特”病⁸⁴的人，在食物还未吃完、话还未说完、事情还未做完中死去；还有些人自杀身亡⁸⁵。

当然，凡夫人面对死亡时身不由己，只有随业力而去，而作为超凡脱俗的圣者，则已达到了生死自在。前不久我讲过，我隔壁的那个喇嘛，正在念经时就趺坐而圆寂。后来很多道友说，当天空中出现了彩虹。我刚开始不太相信，因为平时对这些不是特别盲从，但看到照片以后，发现彩虹现得非常好，上面的日期也对得上，所以确信他已得到了成就。敦珠法王所造的《藏密佛教史》中，这样的事例也不乏其数，如贝若扎那传承中的密宗持明者，有些离开世间时，把披单、念珠挂在柏树枝上，腾空直接飞往清净刹土……如此境界超越了世俗想象，一般凡夫人难以企及。

总而言之，在这个世界上，死缘非常非常多，不管是吃饭、走路，还是坐车、乘飞机，甚至只是呆在家里，死亡都会突然降临。而在以上众多的死缘中，生缘却如风中残烛般微薄。如《宝鬘论》云：“常住死缘中，如狂风中灯。”《大庄严论经》⁸⁶亦云：“命如

⁸⁴ 洞特病：患此病者会突然昏倒，需立即放血抢救，否则就有生命危险。

⁸⁵ 《环球时报》有一篇文章报道：全球每年约有100万人自杀，其中30%来自中国。据统计，全世界每40秒就有1人自杀身亡；在中国，每2分钟就有1人自杀身亡，8人自杀未遂。

⁸⁶ 《大庄严论经》：十五卷。相传为印度马鸣造，鸠摩罗什译。又作《大庄严经论》、《大庄严论》、《大庄严经》。收于《大正藏》第四册。主要是搜集佛陀本生，及诸

风中灯，不知灭时节。”佛经中还说“人命在呼吸之间”、“命如水泡”……既然如此，大家就不要天天忙于打扮、赚钱，对未来有许许多多筹划，毕竟死亡的到来往往让人措手不及，也许现在它就会突然降临，谁也无法确定明天会不会转生为头上长角的旁生⁸⁷。所以，大家应当诚信死期不定、生处不定的道理，并对此长期认认真真去实修。

丁七、思维猛厉希求而修无常（通过猛厉观修无常，斩断对今世的贪执，然后一心希求解脱法）：

我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、住、坐、卧一切所为都是今生最后一次。口中如此言说，心中也这样诚挚观修。

比方说，出门去往其他地方时，心里要做好准备，自己可能会客死他乡，永远不会回来了（我这方面做得不太够：每次离开学院到别的地方，自己还是有种无常观，觉得可能不会回来了；但刚才下来上课时，却觉得等会儿肯定能回去。所以对我而言，出门时间长一点，还会观一下无常，可时间稍短一点，这种念头就很少了。按理来讲，我们不管到哪里去，上厕所也好、提水也好，都要想“我等会儿可能回不来了”，时时要有一种强烈的无常观）；启程上路或在台阶上休息一会儿，也要想自己可能会死于此处；无论住在哪里，乃至某地暂宿一晚，都应观想可能会死在这里。

当然，世间人听到这些，也许觉得你有毛病、不

种善善恶缘、譬喻等九十章故事，以供求道者参考。

⁸⁷ 此处指的应该是一些湿生含生，如头上长角的小虫，它们很短的时间即可形成身体，不像牦牛等需要住胎很长时间。

正常，身体明明好好的，光是坐在台阶上就死了，这是不可能的，倘若每天都处于这种恐慌中，对生活没有远大目标，就太消极了。但实际上不是这样，他们对世间的追求，跟我们修出离心完全不相同。我们若通过这种修法，真正产生了出离心，那么除了希求解脱外，对什么都不会感兴趣。有些人刚生出离心时，马上就想出家修行，任何人都劝不住，原因是什么呢？就是他看到了万事万物的真相，没有时间再等了。反之，如果你没有产生这种念头，还是会照样贪求世间的一切。所以在这方面，修行人与世间人有一些抵触，如果你无常修得特别好，定能看破世间万法，就像胆病患者见到油腻食物一样，对此没有任何兴趣，唯一只希求解脱。

因此，我们不论做什么，都要时刻忆念死亡无常。晚上睡觉时应该想：“今晚我会死在这个地方，明天不一定还活在人间。”（这一点我倒经常能想，尤其是晚上睡之前，心比较清净、没有胡思乱想的话，常能思维这个内容。其实观修无常需要习惯，每天若在睡前多想一想，这种忆念自然而然会生起来。千万不要像动物一样，睡时倒头就呼呼大睡，醒时迷迷糊糊就爬起来了，一点佛教意识都没有。）早晨起床时也要想：“今天我也许会命绝身亡，今晚不一定还有睡觉的机会。”要发自内心、情不自禁唯独观修死亡。（修行好的人，对此会深有体会；而平时不修的人，我讲得再多，对他也不一定起作用。）

从前，噶当派的格西们，每晚睡觉之前常常思维：“不知道明天早晨还用不用生火？”因此，他们往往不盖火，将碗也是倒扣放置，时时都对死亡有坚定不

移的胜解。

过去的藏地不像现在，那时做饭没有电炉、煤气，只是拿三块石头垒个灶，上面放着锅。晚上睡前要盖火时，先加几块大一点的牛粪或木头，然后把灰倒在上面，再压一块大石头。早上起来后，拨开灰找到火星，生火就很容易了。以前我小时候，藏地的生活习惯都是如此，但现在好像没有了，一方面是火绒、火铁难以操作，另一方面，有了火柴、打火机后，生火就没那么困难了。不过在古代，每家每户晚上都要盖火，而噶当派的修行人，由于无常修得好，担心自己一睡下去后，明天再也不会起来了，所以往往都不管火。

而且他们还要把碗扣下。按照藏地的传统，人死后才把碗倒扣起来，活人是不能随便扣碗的。有些小孩若把碗扣下了，父母会使劲打他，认为这很不吉祥。所以，噶当派的有些行为，以世人的眼光来看，或许是一种不可理喻，然而在我们眼里，这却是真正的修行境界。

我自己虽说不是噶当派的，但对他们的修行非常向往，每次出门也常想“我这次出去会不会死啊”，有些该交代的事情，就会提前交代清楚。去年有次我出门前，跟一个道友说：“我这里有一些钱，要怎么处理，哪些是放生的……”那人听后非常害怕，以为我有神通，知道自己大限将至，就连忙祈请道：“您不会死、不会死！要长久住世、长久住世！”（众笑）

其实对于死亡，每个人都要有一些准备，这是噶当派的传统，也不是什么不吉祥。但有些人可能认为：

“我今天刚出门办什么事，就担心会不会死，缘起可能不太好。”实际上这也没什么。若能长期这样观修，到了一定的时候，你自然就会生起无常观，以此可鞭策自己精进修行。

当然，这不能是光说不做，只停留在表面上，而要在实际行动中身体力行。以前的一些老修行人，因为观修无常的缘故，心始终不会散乱，每天的修行安排得特别紧，所以我们也应向他们学习，尽心尽力观修无常法，千万不要放逸懈怠！

第三十八节课

思考题

1. 在观修无常时，是否明白必死无疑、死期不定就足够了？为什么？请详细说明理由。
2. 我们平时如何在行住坐卧中观无常？本论是从哪几个方面阐述的？懂得此理有何必要？
3. 按照塔波仁波切的教言，修持无常有哪三个层次？请一一说明。你现在属于哪个阶段？
4. 佛陀在经典中如何赞叹观修无常？这对你有哪些启示或触动？你今后打算怎么做？

今天还是在讲“寿命无常”。这次不管讲寿命无常还是其他引导，都通过教证、公案叙述得比较详细。我个人觉得，讲经说法的时候，内容最好是讲多一些。

然而，现在有些人认为，佛教方面的著书或开示，内容应该越少越好。以前也有人劝我：“您最好不要翻译得太多了，也不要写得太厚了，不然没有人愿意看。讲法时也要少讲一点，否则大家接受不了。”

但在我看来，佛教内容博大精深、浩如烟海，你们现在所接受的，连沧海一粟的千万分之一都没有，若这样还觉得太多、太广，那就有点不合理了。如果是世间的一些无稽之谈，则尽量不要花太多时间，可是佛法对我们来讲，有百利而无一害，是生生世世的

解脱津梁，故串习的时间要越长越好。

其实相对而言，我平时所讲的内容并不多。因为现在人工作特别忙，时间很紧张，根本无暇付出太多精力学佛，这一点我也考虑到了。在过去，汉地的清凉国师，每天讲经八个小时；如今印度和美国有些大德传法，也基本是上午四个小时，下午四个小时；还有，以前藏地有位堪布达色尔，他讲课引用的教证理证相当丰富，从早上到下午一直滔滔不绝，连中午饭都不吃，最后很多弟子都受不了。而我们并没有这样，一方面，不像那些高僧大德一样，有很多教理能讲得出来；另一方面，即使讲得出来，也不一定有那么多人听。不过尽管如此，我原则上还是认为：在佛法方面，内容最好讲丰富一点，时间也不要太短了。

这种观点，也许特别忙碌的人不太赞同。但不赞同也没办法，倘若我们一味地随顺世人，别人生贪心你也随顺，生嗔心你也随顺，这并不是佛法中所谓的“随顺”。真正的随顺是应机施教，故大家要对佛教多学习、多了解！

上节课讲了必死无疑、死期不定之理。但仅仅明白这些还不够，我们还要了解死亡来临时该怎么办？

人在临终时，绝对有利的只有正法，它不但可免除死亡的恐惧和痛苦，而且对生生世世步入光明有着非常重大的意义。在漫长的生死轮回中，唯一可伴随我们的，也只有正法，其他的子女、财富、名声、地位、荣华富贵等，死后都要统统留在人间。寂天论师亦云：“魔使来执时，亲朋有何益？唯福能救护，然

我未曾修。”因此，我们活着的时候，一定要修持正法，积累善根福德，不然死时会后悔莫及，萨迦班智达在《格言宝藏论》中也说：“不知死后归何处，此时无善者可怜。”

我有时候反观自己，虽然修过一些法，但并不像前辈大德那样，对死后的去处很有把握。在座各位也想一想：你即生中有没有精勤行善？假如什么善法都没做，就这样离开世间了，真的很可惜。在过去，很多大乘修行人活多少年，就会修持善法多少年。而现在，不要说一般在家人，即便是比较有名的出家人，修行时间也特别少。所以，大家务必要恒时不离正知正念，尽量空出时间来修行，认识到轮回的一切琐事无有恒常、无有实质，时常督促自己修持正法。

记得《窍诀宝藏论》里有个教证说：“今生琐事死亦无完时，此起彼伏如同水波纹，死时是否有用当慎思，今起当修解脱之菩提。”我们今生所忙碌的诸般琐事，即使到命终也不会有完结之时，一件做完，马上又有另一件，犹如水中波纹般连绵不断。所以，我们对此应当慎重思维，看自己兢兢业业所做的这一切，临死时到底有没有用？如果没有用，那从今天开始，就应该改变方向，去修持能令自己解脱的菩提之道。

其实不说中观、密法的甚深教义，即便是现在所讲的无常之理，很多人恐怕也接受不了，更不用说去付诸实践了。一个人若对无常观得起来，就会觉得世间万法无实义，唯有修行最有意义。如同以前学《山法宝鬘论》和《开启修心门扉》时，很多人的出离心、

解脱心相当强，这样才能变成真实的修行人。否则，纵然你办了皈依证，发了菩萨戒的戒本，但内心跟以前一模一样、丝毫没有改变，那也没有多大意义。

在这个世界上，人们特别执著的许多法，实际上没什么可执著的。就拿每个人最爱执的“我”来说，若以中观推理或上师窍诀进行观察，五蕴的暂时聚合是无常的，没必要对其耽著不舍。

《大智度论》中有个故事说：一个人奉命出远门办事，晚上住在无人的破屋子里。半夜时来了一个鬼，身上背着一具尸体。他吓得全身发抖、毛骨悚然。不久又来了一个鬼，说那尸体是他的，骂前面那个鬼为什么偷他东西。两个鬼为此争斗起来，互不相让。

经过一阵争执，先来的鬼说：“我们不要争了，这里有个人，让他评判尸体究竟该属于谁。”那人听后特别害怕，心想：“这两个鬼的力量都很大。如果我照实说，后来的鬼一定发脾气，加害于我，说实话就会死；假若不说实话，先来的鬼也会发脾气，加害于我，说妄语也会死。既然都免不了一死，我为什么要说妄语呢？”于是他回答：“这尸体是前面鬼带来的，应该属于他。”

后来的鬼听了，果然大发脾气，暴跳如雷，把他一只手拔下来，扔在地上。先来的鬼就从尸体上取下一只手，补回他身体上……如是这般，后来的鬼把他两臂、两脚、头、胁等全身各部分都拔下来，先来的鬼就用尸体的相应部分又给他补回去。随后，这两个

鬼共同将他被拔下的残肢吃掉，擦擦嘴扬长而去⁸⁸。

事后这人再三看看自己，百思不得其解：“我母亲所生的身体，已被这两个鬼吃掉了，而现在这个身体，尽是别人的身肉，那我到底是有身还是无身？若说有，这些都是别人的；若说没有，现在这个又是什么？”

于是他跑到众比丘那里，把自己的经历详细讲了，询问他们：“我是有身还是无身？”诸比丘说：“身体上本来就没有‘我’，‘我’只不过是五蕴假合，并非真实。”他的根基不错，听后豁然大悟，当下证得阿罗汉果。

所以，我们的身体若仔细观察，跟尸陀林中的尸体并无差别，然由于无始以来的迷乱执著，每个人都把它误认为是“我”，进而为此造业受苦，这是非常不值得的。因此，通过这样的观察，大家要认清五蕴不是“我”。

还有，平时的行住坐卧、所作所为，也要全部观无常。那么，如何在生活中观无常呢？下面具体讲几个例子：

（一）走路

在道路上行走时，要观想这条路是无常的，从粗大角度来讲，它终究会被各种灾害所毁，从细微角度而言，它是刹那刹那迁变的；同时，你身体也是无常

⁸⁸ 《大智度论》云：“后鬼大嗔，捉人手拔出着地，前鬼取死人一臂拊之即着。如是两臂、两脚、头、肋、举身皆易。于是二鬼共食所易人身，拭口而去。”但《妙法莲华经文句》在讲离婆多的公案时，说被拔掉的是“四肢”，如云：“空亭中宿，见二鬼争尸，告其分判，设依理枉理俱不免害，故随实而答。大鬼拔其手足，小鬼取尸补之。食竟，拭口而去。”

的，以后不一定再路过这里。既然如此，一举手、一投足都要如理如法，始终以正知正念摄持自己。如《般若摄颂》云：“行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。”

对于无常，世间人在亲友病逝时，才有一点感触，伤心以后再也见不到他了。而作为修行人，即使两个人身体很健康，离别时也应该当成永别：“我们以后不一定能见面了，极乐世界再见吧！”时时有种无常观，这是相当重要的。世间人或许觉得这不吉祥，但实际上并非如此，修行人之间需要一种观无常的微妙缘起。

（二）住处

所居住的处所，从现相上讲是无常的，没有什么可贪执的；从实相上讲，就像具髻梵天对舍利子所说，释迦牟尼佛的娑婆世界是清净刹土，我们应当如是观想，不能认为这是脏、乱、差的地方。很多修行不好的人，看这个世界肮脏不堪，所接触的人也全部视为妖魔鬼怪，这样的心态对修行极有损害。

（三）饮食

饮食受用是无常的，如果你有一些修行境界，应当享用禅定的美食。

以前，米拉日巴尊者在山中节食苦行时，许多空行母现身供养衣食，并说：“尊者啊，您在修行的时候，如果吃一点人间的食物，穿一点衣服，同时服用一点点空行的妙食，对禅修和善行会大有帮助。这些衣食，我们会替您筹备的。”尊者回答：“世间人所有的财物和资具，是不能与修行人的觉受和证解相比的。因为有了禅定的妙食，故世间的衣食和享受有

没有都无所谓！”

我们若有这样的境界，当然是最好不过了；但即便没有，饮食也要比较清净，切莫沾染罪业的过患。我以前一直强调，每人一天三顿饭，千万不要杀生。有些人早上吃一只青蛙，中午吃一条毒蛇，晚上吃一只鸡，尤其是生活在海边的人，每顿饭吃掉的众生不是一两只，而是无数只，这种人比屠夫还残忍、比恶魔还可怕，不如早一点离开世间好。

此外，我们除了尽量吃素，每次吃饭还应供养三宝，或者行持过午不食，以清净心来过清净的生活。

（四）睡眠

躺卧睡眠是无常的，如果在贪心、痴心中入睡，则无实在意义，即使做梦也是一种迷乱。但若有密法生起次第和圆满次第的境界，便可将迷乱修成光明境界；退一步说，纵然没有这种境界，睡时也应观想佛陀发光，遍布自己的周围，在这样的修法中安睡。

（五）财富

拥有的珍宝财富是无常的，故当依止圣者七财——信心、持戒、多闻、布施、知惭、有愧、智慧。

世间人对有漏的财物极为重视。前段时间，有些台湾居士去一个寺院参加开光仪式，当时在场有一个藏族老乡，我以前认识。她整个身体装饰得金光闪闪，十个手指戴满了金戒指，脖子上也有很多金子，一块一块的……那些台湾居士见了，都说她这样做实在是浪费，平心而论，这种打扮十分俗气，一点也不好看。

所以，水平不太高的人，认为财富是身份的象征，把拥有高档的衣服、轿车、房屋，当作是成功的标志。

而修行比较好、境界比较高的人，视钱财如粪土，根本不把这当回事，他们唯一重视的，只是净戒、信心、知惭、有愧等圣财。

当然，作为修行人，所有的行为特立独行，一点都不随顺世间，也有一定的困难。但不管怎样，无论你在什么情况下，都务必要重视圣者七财。

（六）亲友

亲朋近邻是无常的，整天随顺他们也没什么意义，所以应当远离闹市，前往寺院或寂静处激发出离心，到了那时，你自然而然会珍惜时间。

其实珍惜时间很重要。如果你现在不珍惜，没有好好修习，以后不一定有这个机会。明代的一元禅师说过：“西方故国早回还，人命无常呼吸间，有限光阴当爱惜，今生蹉过出头难。”因此，明白这个道理后，大家要有一种出离心，觉得这个人身太难得，必须充分利用起来。有些刚刚出家的人，也许会有一点出离心，但这个需要长期保持，不然的话，一时的冲动、三分钟的热血并不可靠。

（七）名利

名誉地位是无常的，作为真正的修行人，没必要去希求这些，应恒常身居低位。

现在有些人活得特别累，为了小小的地位，一直勾心斗角、尔虞我诈，实在是没有意义。当然，如果你有地位对众生有利，那有一些也可以；但若对众生毫无利益，则应像噶当派的大德一样，内在虽有不可估量的功德，外在却甘愿默默无闻，以一个普通人的身份发心、做善事。

（八）语言

言谈话语是无常的，平时说些无稽之谈没有意义，有时间的话，应督促自己念咒、诵经。

《窍诀宝藏论》中讲了要断除的六种大错误⁸⁹，其中对亲朋好友极力取悦，对上师三宝非常冷淡，这是一大错误；整日无休止地与人闲聊，却从来不愿意持诵密咒，这是一大错误；真正的法不去修，反而希求世间八法，这是一大错误……诸如此类讲了很多道理。

现在有些人，仅仅念莲师心咒一万遍，就抱怨特别累，念一个小时头都要裂开了；而让他讲些是是非非，尤其是说别人的过失，三四个小时还觉得短，甚至要熬夜“加班”。所以，凡夫人确实烦恼深重，做善行的话，就像爬山，一直在算时间，磕半个小时头或念一个小时经，就累得筋疲力尽、奄奄一息；而让他做些世间琐事，马上精神抖擞、活力百倍。这是非常颠倒的。因此，我们行持善法要有毅力、要精进，至于造恶业方面，务必要想方设法加以杜绝。

（九）善念

信心、出离心也是无常的，即使依靠偶尔的因缘生起，“我再也不回家了！再也不踏入红尘了！”但过一段时间，可能就烟消云散、无踪无影了。因此，为了稳固自己的出离心和信心，要经常祈祷上师三宝，

⁸⁹ 颂云：“断除错误自性之六法：不供今生来世依处师，取悦保护亲友大错误；不诵悉地根本之咒语，永无休止闲谈大错误；不积信等圣者之七财，积累苦源财产大错误；不修心性本义之实相，成办散乱琐事大错误；不调罪过祸源之我执，追求名闻利养大错误；不作遣无明暗之闻思，自高盲修瞎炼大错误。断此错误趋近解脱道。”

以坚定的誓言来摄持相续。

(十) 妄念

想法妄念统统是无常的，故当具备贤善的人格。

如今尤其是学术界的人，分别寻思特别重，总觉得这个不对、那个不对，但这也是无常的，关键是要具足菩提心、慈悲心，拥有贤善的人格。否则，即使你再能说会道，口才无人能及，想象力特别丰富，可对自己有没有利也很难说。

(十一) 验相

我们在修行过程中，有时晚上做一些好梦，白天显现种种境相，看到光、看到圣尊……这些验相和证悟相也是无常的，没有必要太高兴。

你平时生起强烈的烦恼，从来都不察觉，而稍微有一点觉受、有一点境界，就开始到处打电话：“我开悟啦！看到什么东西了。”其实看到什么并不重要，内心转变才最重要。若将人身难得、寿命无常的道理，反反复复在心中观修，对此真正产生定解，然后修更高的法才会事半功倍。否则，暂时的一些验相并不稳固。

卓沃袞波上师曾说：“总之死亡无常法，自之相续若未生，密集之法亦不深；相续生起死念时，三皈之辞也高深。”的确，基础没有打好的话，表面上能看到明点，接受过《上师心滴》等最高的密法，也只不过是冰上建筑，因为没有观好无常，这种境界不会长久，很容易被世间种种迷乱夺走。所以，真正要修行的人，基础一定要打牢，这是我一而再、再而三强调的，希望你们牢记于心。

对我而言，并不是特别吝嗇，不愿给你们传密法。实际上传密法不太难，即便是《上师心滴》的一个引导文，也可以在一个礼拜或一个月中全部讲完。文字上我应该会讲，但你们没有修完加行的话，很多境界根本得不到，即使得到了，也不稳固。

所以，大家一定要把共同四加行、不共五加行修好，然后在此基础上，再修一些甚深法要，这样修行才会成功。否则，每个人的风脉明点不同，你暂时可能出现一些验相，但这只是道位的验相，很容易退失，故不必对此十分耽著，务必要追求果位的验相，即达到大圆满第四步境界——法性尽地。到了那时，你已了脱生死，就像雄鹰翱翔虚空一样，可自在操纵死亡，死亡到来也无所畏惧，从此之后无需修行了。

其实，禅宗也有这种说法。不久前，我听了来果禅师的一些开示，他再再强调光是念佛诵经，不能断除轮回根本，要想真正了生脱死，必须通过参“念佛是谁”，来认识心的本性。他讲的与这里基本相同，到了法性尽地时，认识了心的本性，就会像米拉日巴尊者、无垢光尊者等无数持明大德一样，生死掌握在自己手中，根本不会害怕死亡，甚至可不舍肉体前往清净刹土。

当然，作为凡夫人，我们肯定害怕死亡。圣天论师在《中观四百论》中说过：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？”米拉日巴尊者也说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”米拉日巴尊者最初造了很多恶业，他担心来不及忏悔就死了，如此必定堕入

恶趣，于是跑到寂静的地方，依止玛尔巴罗扎接受了窍诀，对寿命无常再再地串习，最终获得无死的坚地，摆脱了对死亡的恐怖。

很多道友也是这样，想起以前没学佛时的恶行，自己非常害怕死亡，于是进入佛门专心致志地修行。到了一定时候，虽不敢说像前辈大德那样获得了成就，但至少明白，如果自己没学佛，早晚肯定不断造业，而今一方面不会造那么可怕的业，再加上终身学习佛法，过着清净的生活，死时应该有一些把握，不会特别畏惧了。

现在也有很多居士，通过学习佛法，命运和生活完全变了，这非常好！不管世人对你有何看法，作为修行人，必须要有一些改变。我们学院有很多道友，常抱怨自己业力深重、修行不好，其实跟你以前比起来，现在虽说修行不是很好，但造业不是那么严重，这也是值得庆幸的。否则，假如你没有抛弃原来的生活方式，可能每时每刻都在往地狱大步前进。有些人以前天天吃海鲜、吃活鱼，洁白的牙齿上，流下一滴一滴的鲜血，他却没觉得自己多恐怖、多残忍。而现在通过佛法的慈悲教育，很多人完全醒悟了，这不能不说是一个进步。

前几天，有个人给我写了封信，说自己学习《入行论》后，对我的感激千言万语道不尽，就在一张大大的纸上，写满了感恩、感恩……其实对我倒没什么可感恩的，但对《入行论》这样的大乘教言，确实要有感恩之心，因为它改变了我们的一生，这不是用财富或地位可以衡量的。

总之，通过修持无常法，我们要像米拉日巴尊者一样，证得无来无去的不死果位。佛陀在因地时也是如此，《涅槃经》中记载：往昔，佛曾示现为一外道婆罗门，在雪山中修菩萨行。当时无佛出世，也无有教法。帝释天为了试他的道心，化现为极其恐怖的罗刹形象，来到他面前宣说半偈法：“诸行无常，是生灭法。”菩萨听后，觉得此半偈为三世诸佛的正道，于是恳请他讲完后面部分。罗刹不肯，要求他除非以血肉作供养。菩萨欣然答应了，于是罗刹宣说后半偈：“生灭灭已，寂灭为乐。”

得到法之后，菩萨欢喜异常，遂于石壁、树木上，处处书写：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”（这是一切诸法的根本。有些道友常在经堂柱子上贴很多“止语”，其实这倒不用，你要贴的话，应该贴这个偈颂。）后为兑现自己的诺言，他攀上高树，纵身跳下。此时虚空中传出美妙音声，帝释天恢复身相，接住菩萨，对其忏悔、顶礼、赞叹后返回天上⁹⁰。在《释尊广传》和其他本师传中，也讲过这个公案。可见，无常法是真正的解脱之门，为了听闻此法，付出一切也值得。

关于修持无常，塔波仁波切从三个层次教诫我们：“开始的时候，害怕生死所迫，务必像鹿子逃出笼子一样义无反顾；中间的时候，务必像农夫辛勤耕耘田地那样，做到死而无憾；到了最后，要像大功告成的人一样，做到心安理得。”

意思是说，修无常的过程中，最初要像野兽逃离

⁹⁰ 以此为半偈法舍身之因缘，释迦佛迅速圆满十二劫资粮，较弥勒菩萨提前成就无上佛果。

猎人的笼子一样不会回头。有些人刚生起无常观时，什么都不管了，非要出家学佛，别人怎么劝也劝不住，母亲昏倒也好，父亲恐吓也好，无论家里发生什么事，都动摇不了他的决心。这是很好的，如果没有这样的出离心，则无法从世间琐事中解脱出来。

中间的时候，要像农民耕地一样勤勤恳恳，最终获得一定的把握，就算死也没有遗憾了。

到了最后，一切修行皆已成办，自己心安理得。就像上师如意宝在《快乐之歌》中所说：“死也快乐，活也快乐，一切都快乐。”贝若扎那在擦瓦绒时有一个《满足快乐之歌》，其中也讲了很多这方面的教言。不过，世间人的快乐与修行人的大不相同，我看过一本书叫《我就是快乐的人》，里面的很多快乐，似乎没有多大意义，它不是修行上的快乐，更不是生死自在的大乐。

塔波仁波切还说：“最初的时候，务必要像箭中人的要害一样，认识到没有空闲；中期阶段，要像死了独子的母亲一样，专心致志地修行；最终要了达无所作为，如敌赶走牧童牛。”

意即修无常的时候，最初应像箭射中自己的要害，其他事情再重要也全部放弃，抓紧时间去抢救。同样，刚生起无常观时，除了修法以外，对什么都不关心，一切都不可能阻拦你。

中间的时候，应像母亲死了独生子一样，日日夜夜想着他、念着他，对于别的事物，根本提不起任何兴趣。

到了最后，证得无作无行的究竟果位，此时对一

切万法明明了了，但却无法用语言形容，就像牧童的牛都被怨敌赶走了，一时愣在那里，不知所措。当然，这种证悟境界，并不像牧童被赶走牛那样特别伤心，此处主要是从不可言说、无有可作的角度说明的。

在未生起以上如是定解之前，我们务必要唯一观修死亡无常。普穹瓦格西说：“晨不念死，则昼空过；晚不念死，则夜空过。”香怎耶巴说：“上午若没生起无常之念，中午贪图今世的念头就会抬头；中午若没生起无常之念，晚上就会被贪图今世的念头所俘虏。”汉地寺院上晚课时，也有一句：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？”因此，我们应时时以无常观督促自己，通过各种教证、公案来观修无常，若能如此，久而久之，生起无常观也并不难。

佛陀曾这样赞叹观修无常：“多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。”《涅槃经》中也说：“一切众生迹中，象迹为上，是无常想亦复如是，于诸想中最为第一。”在一切众生的脚印中，大象的脚印最好，为什么呢？有些上师解释说它圆圆的，特别庄严，而其它动物的脚印不完整；也有上师说大象走路极具智慧，能绕开一切险处，唯一选择安稳之道，若遵行大象足迹，则可避免任何损害，故大象的脚印最为第一。同样，在一切思维观想中，观无常是最殊胜的。

有些人平时分别念特别重，总喜欢胡思乱想，一会儿想这个、一会儿想那个，老是安住不下来，非常

苦恼。其实你若实在喜欢想，那最好想无常：山是无常的，河是无常的，我是无常的，你是无常的……最终我也会死，你也会死，除此之外，再没有更殊胜的教言了。印光大师当年在他的佛堂里，就供一尊阿弥陀佛像，佛像后面贴一个大大的“死”字。其实想到自己要死了，还有什么放不下？哪样东西能带得去？所以，很多大德对修死亡无常特别重视，这也是他们修行得力的秘诀。

又《毗奈耶经》中说：“对我眷属中如妙瓶般的舍利子、目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。”在释迦牟尼佛教法中，舍利子和目犍连如妙瓶一般，戒律清净、修行超群、神通无碍、智慧高深，对像这样的一百位比丘供养各种饮食衣物，功德肯定非常大。（不说像舍利子，即便是对一百位普通比丘供斋，功德也不可思议。）但如果你一刹那间忆念无常，这个功德较前者更大。

其实，一刹那间忆念无常，是很容易的，希望各位要经常观修，这不仅是一种修行基础，而且功德也特别大。即使你的分别念再厉害，观想一刹那应该没问题，你就想：“一切都是无常的，世界上没有一人不死，不知我什么时候会死？”通过理论来观察也可以，依靠窍诀来观修也可以，只要好好思维无常，每天坚持这样串习，那么修行境界必定会圆满。

过去很多高僧大德，在每次修行之前，都会观一座无常法，就像修上师瑜伽一样。其实这些窍诀很甚深，大家对此要引起重视。今年我觉得很高兴，因为汉地许多道友以前连基本的法都不懂，不知道哪些法

最深、哪些法最浅，通过这次给大家讲了，相信很多人能从中受益。当然，我能做的，也只是把道理告诉你们，至于修不修，则是你们的事，我不可能抓着你们的胸口，一个一个逼着修。释迦牟尼佛也说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”但是有心的人，应该明白这个法珍贵无比、来之不易。佛教的道理跟其他道理不同，有智慧的人可以接受，没有智慧的人也可以接受。就像这部《前行》，大学生、博士生有信心的话，谁都会觉得这无懈可击；而从来没读过书的文盲，也不会认为万法无常不合理。所以，通过这次的学习，希望每个人都能得到一些利益。

尤其是观修无常，平时必须要经常串习。宋朝有个人叫吴信叟，博学多才，一心向佛，他虽在朝廷身居高位，但深知诸法无常之理，从不贪慕荣华富贵。他日日夜夜都观修无常，并请人做了一口棺木，晚上就睡在里面。每到天亮时，要求家仆一边敲击棺木，一边唱道：“吴信叟，归去来！三界无安不可住，西方净土有莲胎，归去来！”他一听这个声音，马上就起来念佛。后有一天，他在念佛的时候，家人听到天乐鸣空，他告诉大家：“金台已到，我也该走了！”说完即安然往生。

在家里修一个棺材，世人会觉得这不吉祥，但对修行人而言，却是观修无常的不共方便。以前博朵瓦尊者捐给奔公甲格西一块氍毹，说他的行装过于简陋，这氍毹可作他死后裹尸之用。若是换成世间人，听了这话必定勃然大怒，因为他们喜欢听的，多是“长命百岁”、“益寿延年”，如果有人送礼时说：“这礼物

是给你裹尸体用的。”他肯定把送礼者棒打出门。但我们修行人，还是应依照噶当派的窍诀来修无常，若能如此，不管你口头上会不会说，但实际行为中，面对生老病死时都不会害怕，不像世间人那样特别可怜。

第三十九节课

思考题

1. 按照博朵瓦格西的观点，如果想专修一法，观无常则最为重要，这是为什么？请从六个角度加以分析。
2. 什么是“不加改造”的无常观？怎样才能产生这种境界？你相续中有吗？
3. 现在很多人特别执著感情、名利，得不到就万分痛苦，这是什么原因所致？你身边若有这样的人，你打算怎样劝导他？
4. 无常、悲心、空性这三种境界，应当如何次第生起？请引用教证进行分析。明白此理对你有哪些帮助？
5. 请举例说明，对无常生起定解的界限是怎样的？这些公案对你有何触动？
6. 通过学习“寿命无常”这一品，你最大的收获是什么？

观无常在修行过程中十分重要，若没有它，修什么甚深广大的法都不能善始善终。这并不是个别人随便讲的，而是古往今来高僧大德们的亲身体验。鉴于此，我特别强调大家修加行，否则，即使上师传一些高深的密法，你通过各种途径也能得到，但与自相续不一定相应。就像造一个建筑、起一栋房子，必须先打好基础，修行也是同样如此，基础没有打好的话，就算暂时得到一点觉受、验相，也不会稳固的。

短暂的人生中，大家若想修有所成，首先要找到最关键的要诀。如同屠夫杀动物时，必须先找到命根所在一样，我们作为修行人，务必要依止有经验的大德，并遵循他所讲的教言。为什么呢？因为真正的高僧大德对弟众非常慈爱，犹如母亲对待孩子般，会将毕生中最有意义的教言传给他，以令其获得暂时、究竟的利益。那么，最有意义的教言是什么？就是修行不能从最高境界慢慢下来，必须从基础一步一步次第上去。因此，我们打好基础特别重要。

而在一切基础法中，观修无常尤为关键，如果没有它，修什么法都不会成功。《菩萨瓔珞经》云：“人不计无常，贪著三界荣，如风吹落叶，流转随所趣。”我们若没有好好观修无常，必定贪恋三界的荣华富贵，这样结果会如何呢？就像被秋风吹动的落叶飘无定所一样，随业力之风流转于六道轮回中，感受各种各样的痛苦。

然而，现在有些世间人，并不知道自己的身体、受用、地位、财产像水泡一样，没有任何实质，还在一味地盲目贪执，成天追求吃喝玩乐，觉得这种生活极为快乐。其实若真正懂得三界轮回的本性，明白死亡无常的道理，则绝对不会如此安闲。寂天论师也说：“若思今不死，安逸此非理。”如果认为自己今天不会死，从而放逸度日，不励力修行，这是不合理的。

现在讲的这些无常之理，我因为修行境界有限，不可能把最甚深的精髓表达出来，但只要你们再三阅读前辈大德的金刚教言，反反复复地看、反反复复地思维，最终一定会得到利益。反之，假如你名义上是

“修行人”，实际上对无常一点都没观修过，那也不叫真正的修行人。因此，每个人在修行中到底扮演什么样的角色，是名副其实还是虚有其表？大家应该再三观察。

今天继续讲下面的内容：

一位居士曾问博朵瓦格西：“如果想专门修行一法，修什么法最为重要？”

现在也有很多人提倡专修一法，其他什么都不用修，那最好是修什么法呢？有人可能回答念阿弥陀佛，有人说要修禅宗以明心见性，有人觉得修光明大圆满最好，有人坚持钻研因明极有必要……世间上有许许多多说法，每个人也喜欢不同的窍诀，但博朵瓦格西是如何回答的呢？

格西答道：“如果想专修一法，无常最为重要。为什么这样讲呢？倘若修行死亡无常，首先可作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后作为证悟诸法等性之助伴。”

（一）最初：一个人若无常修得好，首先可以趋入佛法。现在很多人之所以不愿意学习、修行，就是无常没有修好，总以为还有大把的光阴可以挥霍，根本没有丝毫紧迫感。倘若明白死亡无常之理，就会觉得来不及了，很快的时间便会去修行。

记得《释尊广传》中讲过：释迦牟尼佛在因地时，转生为一名叫牛圈生的婆罗门，智慧超群、能力出众，国王大大小小的事都仰赖他。后来，他厌倦红尘准备出家，就跟七位国王说：“我打算出家修行，你们日

后有何打算？”国王们异口同声答道：“如果上师能等七年，待我们儿子长大后，将王位交予他们，那时我们定随上师一同出家。”

牛圈生感慨地说：“七年时间太漫长，贪欲很容易就能生起，受用也轻易能令人陶醉，而寿命却朝不保夕。所以，我七年后能否出家很难断言，故一定要先行出家。”

众人一看上师不答应，于是就开始从六年讲起，五年、四年……七个月、七天，如此一路缩减下来，但牛圈生始终不同意。（就像我们这里的好多人，刚来学院便急着出家，但我一直强调必须要等四个月。不过他们今天学了无常之后，是不是可以用这个理由来反驳我？到时候我该怎么回答呢？得再好好想一想。）到了最后，这些国王当天也随他一起出家了。

因此，行持善法一决定下来，最好不要再拖，否则很可能出现违缘。常听有些道友说：“我先要回去处理一些事，挣一点钱，跟单位安排一下，两年后再到这里出家。”结果他回去之后，出离心慢慢就没有了，周围的人劝他不要学佛、不要出家，他也开始随顺他们，原来的壮志豪情逐渐荡然无存了。所以，要造恶业的话，我们应该尽量拖延，明日复明日地一直拖下去；但若是行持善法，则应以最快的速度去行持。

（二）中间：倘若无常修得好，这会成为勤修善法的助缘，不管是想修慈悲心、菩提心、皈依、禅宗境界，马上就会修，不会拖拖拉拉。有些人对无常观得不错，每年都会抽出时间闭关，每天功课也安排得很满，从不轻易浪费时间。其实一个人修行好不好，

关键在于相续中有没有无常观。如果有的话，早上肯定会起得早，晚上也不会天没黑就倒下去，在中间的修行过程中必定很精进。

（三）最后：修了无常之后，最初入佛门很恳切，中间修行特别精勤，最终证悟法性也不会有困难。所以，看看历史上的高僧大德，他们并不是无缘无故就开悟了，还是有一定的因缘和精进。

博朵瓦格西又云：“倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趣入涅槃圣道的助伴。”

（一）最初：修了无常，首先会断除对今生的贪执。如果没有观无常，不要说长期，就算短短几天，也会对亲友家眷放不下，地位财产、名闻利养舍不掉，认为这些至关重要。

（二）中间：修了无常，就不会希求轮回的安乐，不愿转生到天界去，只会一心一意地希求解脱。

（三）最后：修了无常，趣入解脱一点问题都没有。因为你懂得一切皆是无常，无常皆是痛苦，而解决痛苦的唯一方法，就是依止菩提妙道，获得无上涅槃，故必定会为此而努力。《中阿含经》也说：“如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。”意思是，对世间一切无常诸法，不应该去希求耽著，我们要了知它的本质，对其产生厌恶心而舍弃，唯一追求解脱之道。

不管是过去的高僧大德，还是现在有些老修行人，正因为心里有无常观，觉得人生很短暂，为了积累更多的善法资粮，他们每天都起得特别早，一生中

不断地修行，从不放逸。在座很多道友，平时修行也非常不错，不像有些人那样懒惰懈怠。之所以能做到这一点，不仅与自己前世的善根习气有关，与今生观修无常也有密切联系。如果你无常观得好，不可能随便浪费时间，当天的事定会当天完成，该修的法绝不会一拖再拖。反之，假如你没修过死亡无常，一辈子懵懵懂懂地过日子，很可能会造下许多恶业。

前段时间，有些老年人感慨万分地说：“我们学佛太晚了，什么道理都记不住。如果年轻时就觉悟过来，那该多好啊！”确实，他们说得很很有道理，故我们应劝年轻人尽量学佛，他们若能早点醒悟，知道轮回的真相，肯定会认真修行，这样到了老年时，心里也有一定把握。否则，等人生都过一半了，才开始接触佛法，想想以前所造下的无数恶业，势必会后悔莫及。诚如《入行论》所云：“放逸我未知，死亡如是怖，故为无常身，亲造诸多罪。”

那天我看了一下菩提学会的学员年龄，百分之七八十都是中老年人，年轻人几乎没有。年轻人总是忙于工作、家庭、名声、感情，认为这些是最重要的，根本不明白人活着是为什么。直到自己学佛或出家后，回顾以往的经历，才会突然如梦初醒，知道那个时候特别迷茫，所追求的无有任何意义。因此，大家一定要找准人生目标，在学佛的过程中，务必要好好观无常。

博朵瓦格西还说：“观修无常，最初可作为生起信心之因，中间可作为精进之缘，最后可作为生起智慧的助伴。”

（一）最初：刚开始因为修无常，了知一切皆无实义，临死时唯有上师三宝能救护自己，因而对其产生无比的信心。

（二）中间：为了获得解脱，特别精进地修持正法。

（三）最后：通过这样的努力，在相续中定可生起无我的智慧，或是禅宗明心见性的境界。

博朵瓦格西还说：“如果观修无常，并且能在相续中真正生起的人，起初可成为求法之因，中间可作为修法之缘，最后作为证悟法性的助伴。”

（一）最初：如果生起无常观，不可能天天耽执世间琐事，必定会抛弃一切，前往寂静地方依止善知识，认真求法。

（二）中间：不断精进修行。

（三）最后：必定获得证悟。

就像现在城市里的居士学佛，有些完全是一种表面形象，只是报个名、领个法本而已；有些则学得特别好，最初闻思的意乐很强烈，中间每个步骤、每个要求都认认真真去执行，最终虽不敢说大彻大悟，但对佛法还是有一定认识——原来对无常一点都不了解，而现在彻底明白万法是刹那变化的，没有什么实质可言。能了知这一点，也是一种开悟。有些人总以为，所谓开悟必须要超凡入圣，但这对一般人来讲，有点不太现实。实际上，只要你明白以前不明白的道理、知道以前不知道的功德，也算是一种“开悟”，只不过是这个小开悟罢了。

博朵瓦格西还说：“倘若修行无常，并且能在相

续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。”

（一）最初：懂得诸法皆为无常之后，就像战士入沙场前先要披上盔甲一样，自己定会披上精进的盔甲，发誓从今以后一定要好好修行。

（二）中间：在实际行动中，必定会真正去行持，而不只是口头上说说。

（三）最后：这种精进永不退转，不像有些人那样，开心就去做做，不开心就完全放弃，因自己的心情、忙碌而改变。

因此，这三种精进都依靠修无常而得到。

综上所述，博朵瓦格西简明扼要地宣说了观修无常的重要性。如果我们真的生起无常观，许多修行境界自然而然会获得。

帕单巴尊者也曾说：“如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。”

（一）最初：如果自己生起了无常观，最开始可以步入佛门。有些道友也经常说：“我如今之所以能在学院出家，是因为当初发生了一些无常……”

有些人喜欢口口声声说无常，开始时是觉得比较好玩，但慢慢思维之后，发现事实的确如此，里里外外的事无一不是无常。于是产生了一种紧迫感，觉得人生不能白白浪费，为选择今后的道路，自己通过不同的因缘来到学院，在这里长期闻思修行，一呆就是十几年——学院很多道友出家学佛，都有这个缘起。

所以，无常最初是趋入正法之因。

（二）中间：一个人没有无常观的话，天天都会懈怠散乱，而一旦观修过无常，就像有条鞭子在抽打自己一样，修行始终不敢放松下来。

（三）最后：通过修持无常，很快就能获得光明法身。记得以前有个国王，他最宠爱的王妃被判定只有7天寿命，无奈之下，国王只好将其交给一位女阿罗汉。女阿罗汉让王妃剃发出家，并嘱咐其观修无常。7天之后，王妃果然离开了人间，但因无常法的加持力，她转生于天界。后以天人的身份，来到释迦牟尼佛面前聆听正法，最终现见了真谛。可见，无常法只要在耳边听到，然后对其进行思维，就可以断除轮回的根本，获得真正的解脱。

反之，倘若你没生起不加改造的无常观，仅仅在表面上求求法、修修法，则只能成为佛教油子⁹¹的因。何为“不加改造”呢？法师给你讲无常的时候，你觉得对对对，下课后看器世界、有情世界也都是无常的，这是一种勤作观修的无常观。而你什么时候自然觉得一切都是无常，地位也好、财富也好、别人的评论也好，均无实在意义，对这个虚幻的世界不会贪执，就像大圆满的修行人一样，境界中是愣然、明然、恍恍惚惚的感觉，这才对无常之理有了一定体悟，生起了“不加改造”的无常观。

有些人对世间的贪执特别可怕，得不到梦寐以求的地位、朝思暮想的感情，就万分痛苦、生不如死，

⁹¹ 佛教油子：入佛门闻法修法越多，其相续越难调化，终成与佛法背道而驰之人。

这个原因是什么呢？就是没有观修过无常。曾有一则公案说⁹²：有个国王（嘎那日巴）和一个王妃感情特别好，多年来二人两情缱绻，难舍难分。一天国王突发奇想，想考验王妃对自己的感情有多深，就让仆人谎称国王被老虎吃掉了，自己则躲在王宫的花园里，观察王妃的反应。王妃听到这个消息后，五脏俱焚、伤心过度，当下气绝身亡。

国王特别后悔，把王妃的尸体背到尸陀林，终日守护在旁边，寸步不离，一边痛哭一边深情呼唤王妃的名字——瓦邦嘎娜。尸体慢慢腐烂成白骨，白骨又渐渐地风化，但他始终没有离开。就这样，他在尸陀林里过了十二年（也有说是八年）。

后来有位上师想救度他，就拿一个瓦罐去了尸陀林，到他附近故意两手一松，瓦罐掉在地上，摔成了一堆碎片。上师装作伤心欲绝的样子，一边哭喊一边叫着“瓦罐”的名字。

国王见后忍无可忍，暂时停止了对王妃的思念和呼唤，过去劝他：“你这个人真的很笨！瓦罐破了，值得这么伤心吗？难道它会永远不碎？你再找一个瓦罐不就完了。”

上师反过来说：“你这个人比我更笨！我的瓦罐碎了，至少还有碎片，你的王妃现在连微尘也不见了，你还在这里痛苦不堪。”

国王如梦初醒，顿然明白一切都是无常的，进而对上师生起信心，请求他摄受自己。后在上师的调化

⁹² 详见《显密宝库 18—圣行集萃》之《密宗大成就者奇传》。

下，他完全证悟了心的本性，成为了不起的大成就者。

因此，你们以后若见有人离婚了、失恋了，也应拿个罐子在他面前摔碎，然后假装失声痛哭……这是一个窍诀啊，可能会起点作用！（众笑）不过有些人的根基不同，道理上就算给他讲明白了，他心里仍然十分痛苦，我们实在是爱莫能助。但不管怎样，修无常确实是甚深的法门，倘若没有这个基础，表面上的修行起不到任何作用，只有真正具备了无常观，修什么法才会很容易。

帕单巴尊者又说：“在西藏的修行人中，没看见一人有死亡的念头，也没发现一人遗留在世。身着僧衣的人累积财产，难道是要供养阎罗王吗？收藏一切奇珍异宝，难道企图暗地里贿赂阎罗卒不成？目睹这些西藏修行人，会让人禁不住仰天哈哈大笑！”

尊者把藏人说得比较差劲。据历史记载，他在藏地时，西藏约有 1000 万人，这么多的人当中，竟连一个修行好的都没有。不过，他后来见米拉日巴尊者时说：“西藏的修行人中，达到无所求、无作、无修的就数你了，除此之外一个也没有。”因此，可能他说那话时，还没遇到米拉日巴尊者吧。

尊者来过藏地五次，当时佛教比较兴盛，噶当派、宁玛派的很多大德都在山里修行，那时候的西藏人，我觉得还是不错，起码比现在强多了。他之所以那样讲，或许是针对大多数人，呵斥他们无常修得不好，没有一人想过死亡无常。

尊者看西藏人不好，有时候我看汉族人这边，确实也有一些想法：好多念佛的人似乎都在执著名相，

从来不想从三界轮回中获得解脱，只是把极乐世界当作天堂，一心追求的无非是生活快乐；好多坐禅的人也没想过救度无量众生、为众生而成佛，只是觉得坐禅很舒服，杂念一下子就消失了。如今不管是寺院的出家人，还是世间上的修行人，都有些不太合理的现象——我常有这种感觉，但是不敢讲。

帕单巴尊者还说：“谁具广闻我慢高，修行好者积财宝，谁依静处多散乱，谁离故乡无羞愧，彼为形象修法者。彼等喜爱造恶业，虽已见到他人死，然却不知自将亡，此等一切诸过患，皆由未修无常致。”

看看如今的修行人，有些虽然广闻博学，学问超群，可是傲慢心非常重；有些自称为修行好的舍事者，是了不起的大成就者、大上师，但积累财产比一般人还厉害；有些虽然依止寂静地方闭关，却想尽一切办法召集很多人，或者天天听录音机，特别特别散乱；有些离开故乡之后，由于别人都不认识自己，故做事肆无忌惮，毫无惭愧之心。具有以上弊病的人，都是形象修行者。这些人喜爱造恶业，尽管天天见别人死亡，却从未想过很快就会轮到自己。这一切的过患，皆源于没有观修无常所致。

所以，不论是出家人、在家人，无常没有修好的话，不可能成为真正的修行人；倘若无常观得好，修什么法都会很成功。尤其是大悲心也依靠观无常而生，若能明白《入中论》中所说的众生犹如“动水月”，刹那刹那都在无常变迁，离不开痛苦的本性，大悲心自然而然就会生起。圣天论师亦云：“故说凡无常，一切皆是苦。”但凡具无常性的法，肯定是痛苦的本

质，没有什么快乐可言。有些人找到称心的工作、拥有美满的家庭，就自认是天底下最快乐的人，其实快乐的背后往往隐藏着痛苦，今天的笑声，也许会变成明天的哭声，贪执这些又有什么用呢？根本没有实在意义。

修了无常以后，就算你从来不学佛，也可找到正确的人生目标。记得索甲仁波切在《西藏生死书》中写到：1976年，有位美国妇女去纽约拜见第二世敦珠法王。她原本对佛教并不热衷，只因自己病得很严重，绝望之余，什么事情都去尝试，甚至想看看一位西藏上师。当时索甲仁波切担任她的翻译。她走入房间，见到法王很慈悲、亲切，感动得掉下了眼泪（许多居士常说，自己一见穿红衣服的出家人，就觉得很亲切，这些我不太相信。可能是他以前见到的人都有头发，现在突然看见一个没头发的，就感觉很可爱吧），冲口而出说：“我只能再活几个月了，您能帮助我吗？我快要死了。”

出乎她的意料，法王温和而慈悲地笑了起来，平静地告诉她：“不仅是你，我们大家都正在等死，只不过是迟早而已。”听了这几句话，她的焦虑当下消失。于是她皈依了佛门，在法王面前接受一些面对死亡的窍诀，明白死亡中存有解脱的希望。最后，她不仅接受了死亡，而且因为全心全力投入修行，奇迹般地获得了痊愈。

索甲仁波切说，诸如此类的例子，他听过许许多多。有些人到了绝症晚期，只剩下几个月可活，但当他们闭静潜修，真正面对死亡时，竟然治愈了。这告诉我们什么？接受死亡无常能改变一个人的人生态

度，发现生死之间的微妙关系，如此一来，很可能产生戏剧化的治疗效果。

总而言之，观修无常能开启一切修行之门。不管是世间人还是修行人，修持无常都不可缺少。当然，这种修持不能只停在表面上，务必要依照这些文字去实地行持。

一位居士曾向博朵瓦格西请教消除恶缘的窍诀，格西回答说：“你应当屡屡思维死无常，如果生起必定死亡的唯一观念，那么净除罪业无有困难，奉行善法也无有困难。如若在此基础上，你能常常修持并在相续中生起慈悲心，那利益有情也不是难事。倘若在此基础上，再多多修行诸法实相空性，而且在相续中已经生起，到那时清净迷乱也不会有困难。”

这个教证十分重要，大家一定要切记！我以前讲《大圆满前行》时，曾要求你们把这个教证和下面如来芽尊者的教证背下来。

意思是说，我们修行分为几个步骤，第一步：若再三思维死亡无常，真正生起无有改造的无常观，则断除罪业、行持善法没有丝毫困难。现在很多人连一百天的观修都很费力，念一百万心咒也不行，修五十万加行更难如登天，这是为什么呢？就是无常修得不好。如果你无常修得好，行持善法一点困难都没有，遣除恶业也会易如反掌。

第二步：在修无常的基础上，若常常观修众生沉溺在轮回中，非常可怜，从而生起无伪的慈悲心，那么利益有情也不会困难。有些上师悲心特别切，身体再不好、心情再怎么样，也阻挡不了他的利生事业。

在悲心的引发下，他把利益众生完全当成自己的事，就像母亲给孩子做事任劳任怨一样，他为众生操劳也从来不觉得累。反之，有些人相续中若没有悲心，干一点点事，也会跟你讨价还价：“哎呀，这给我多少钱哪？不行不行，太少了！”

第三步：在修悲心的基础上，若再不断修持诸法实相，抉择一切都是空性、无我，那很容易斩断对万事万物的迷乱执著，生起密法中本来清净的殊胜境界。

因此，观修无常、悲心、空性这三者，是博朵瓦格西给我们留下的教言。但这些一定要有次第，否则，你先受密法灌顶而修空性，然后再观悲心、修无常，这样次第就不对了。所以大家应该注意：必须要从无常开始修起。

如果你真正生起了无常观，则定能像呕吐症患者不愿吃油腻食物一样，彻底舍弃对财物、名声等今生世间的一切贪执。如来芽尊者不止一次说过：“我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起刹那羡慕之心，而唯一注重前辈大德的事迹。这是为什么呢？就是因为自己生起了少许无常观的缘故。因此，我除了无常以外，再没有更殊胜的教言传授给别人了。”

这些大德的教言相当珍贵，大家一定要记住，并尽量对照自己：“我是不是这样的？会不会见到别人有一栋好房子、开一辆好车、当了局长或县长，就羡慕得不得了，想方设法去追求这些？”如果无常修到了一定境界，你必定会淡泊名利，正如世人所说“宠

辱不惊”、“去留无意”，对一切都不会特别贪著。

那么，对无常生起定解的界限是怎样的呢？

应像喀喇共穹格西那样。格西在后藏的觉摩喀喇山修行时，岩洞口有一荆棘丛，常挂到他的衣服。开始他想砍除，但转念一想：“唉，我也许会死在此山洞中，不知是否再有出去的机会，还是将修行妙法放在首位吧。”当他再次出洞时，又想“不知道能否再返回这个山洞”，于是一直没有砍荆棘丛。就这样，他连续在这个洞里修行了多年，最后已经获得了成就，可依然没有砍除荆棘丛。

（表面上看，这是一个普通的故事，可里面有非常甚深的窍诀。我们有些道友不是这样，在寂静的山沟里，一定要修富丽堂皇的房子。今天我就看到几间，觉得他们无常观得真不错，若被喀喇共穹格西见到了，肯定很“随喜”他！）

还有一个修无常观的表率，那就是持明无畏洲尊者，亦即智悲光尊者。尊者有个秋季七月沐浴的水池，没有阶梯，进入时很困难。弟子问：“是否需要在此修一阶梯？”他拒绝道：“不知道明年还有没有机会在这里沐浴，何必那么费事呢？”他一直不让，并常常教诫弟子修无常法。

现在有很多修行人，对于修行一拖再拖，做其他琐事则快马加鞭；而前辈大德们与此恰恰相反，他们无论在什么情况下，都将修行摆在第一位，其他事情可以慢慢来。不然的话，“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。”修行若一直往后拖，今天该念的经推到明天，但明天还有明天的事，不行又

推到后天再念……这样下去的话，最终什么法也修不成。

所以，我们应当珍惜眼前的时光，正如陶渊明在诗中所言：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。”在没生起不加改造的无常观之前，大家一定要在加行发心、正行观修时，千方百计调整自心。很多人总是问我：“这个无常法要修多少天？”其实此处已讲得很清楚了，你相续中没有生起这种定解之前，不管是一百天、两百天，还是三年、五年，都要一直修下去。这样到了最后，你才会明白一切都没有实义，只有修法最有意义。

当然，我们修的时候，必须要具足三殊胜：首先为了众生发菩提心，闭着眼好好祈祷诸佛菩萨、空行护法，加持自己一定要生起无常观；然后通过理论也好、实修也好，用各种方法调整心态观无常；最终生起无常观之后，要将此善根回向一切众生。总之，务必要追循圣者前辈的足迹，尽心尽力、勤奋努力地修持。

下面是本品的总结文：

无常现前反而执常有，老年到来反而以为幼，
我与如我邪念诸有情，相续生起无常祈加持。

华智仁波切谦虚地说：无常明明就在眼前，不管是周围的万事万物，还是自己的身体寿命，皆为示现无常的善知识，但我却反而把这些执为常有；老年明明已经到来，可我还以为自己特别年轻。对于我和像我这般迷惑的众生，祈愿诸佛菩萨加持，一定要生起

无常观。

有了无常观的话，修什么法都很容易，不用上师拿教鞭天天管着你，也不用管家时时刻刻盯着你，你自然而然就会想修行。即使上师不让你修，你也会想方设法请上师开许：“我马上就要修啊，不然来不及了！人生太短暂，无常瞬间便会降临，您可否开许我每天修一个小时……”因此，真正的修行人，对无常法十分重视。

祈祷上师法王如意宝：

自大圣境五台山，文殊加持入心间，
祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持。

祈祷遍智无垢光尊者：

托嘎雪山宝藏颈，圆诸功德喜乐园，
二义精藏瑜伽士，祈祷龙钦绕降贤。

祈祷全知麦彭仁波切：

心显文殊师利智，勤学普贤行愿义，
持佛佛子事业者，祈祷文殊上师足。

祈愿上师身口意之殊胜加持，无余融入我等弟子之相续，以成办弘扬佛法、利益众生的广大事业！

祈愿每个众生均能生起无常观！

祈愿每个众生均能生起无常观！

祈愿每个众生均能生起无常观！

【寿命无常之引导终】

第四十节课

思考题

1. 修持共同四加行，分别可断除对什么的执著？你对此有何体会？
2. 在学习“轮回过患”之前，为什么要先确信前世后世存在？请举例说明，其他宗教对此持何态度？了解这些有什么必要？
3. 请引用教证说明，佛经中对轮回有哪些比喻？请解释其中任一比喻的意义。
4. 观轮回痛苦、修菩提心中，都提到了“众生彼此之间没有不当过父母的”，二者的侧重点有何区别？请谈谈你的认识。
5. 这节课讲了哪两个问题？你对此能产生定解吗？

今天开始讲“共同加行”的第三个引导文：

三、轮回过患

这个修法也很重要，希望大家在学习过程中，一定要认真听受。接下来过后，该辅导、该预习、该修学的，应该精勤地对待。

表面上看来，加行中的“人身难得”、“寿命无常”、“轮回过患”等修法比较简单，可实际上真正修起来

时，比其他有些修行还要难。比如说，修风脉明点、观本尊、念咒语，心相对而言容易集中，但这里的修行范围比较广，内容也很深奥，以致许多人刚开始修时，根本没办法入手，心也无法静下来找到感觉。当然，这也是我们行持善法的种子比较薄弱所致，但不管怎样，在修加行的道路上，千万不能中途夭折，否则，这些法如果没有修成功，除了极个别利根者以外，一般人很难修成其他的法。

所以，这次我特意安排了较长时间给你们传讲。或许有人认为：“这个时间太长了，没有必要！”可是我经过再三考虑，觉得大家若在共同加行上磨练的时间比较长，修不共加行会比较方便；然后在不共加行上，若也花一定的精力来修学，那以后修什么法都没有困难。退一步说，就算你没有修其他法，但只要能修成这些，也没什么可遗憾的了。

这一点，刚入佛门的道友不一定能感觉到，但你若对此终生奉行，到了晚年时，必定会明白：“当年正因为我把共同加行和不共加行修得非常扎实，如今成了一个很好的修行人。假如我刚开始就爬到最高的山顶，现在很有可能已不是这样了。”所以，鉴于以上这些原因，我这次对《前行》作了详尽解释。

在宣讲每一引导文之前，华智仁波切都有个偈颂赞叹上师如来芽尊者：

了达轮回诸事无实义，唯以大悲利益诸有情，
不贪有寂依教行大乘，无等上师足下我敬礼。

“了达轮回诸事无实义”：他的上师完全了达轮

回一切事物皆无实义。什么是轮回一切事物呢？对世间人而言，就是降伏敌人、护持亲友，以及赚钱、工作等；对修行人而言，则是为后世获得善趣而禅修、念佛。这些无法令我们脱离轮回，故都没有多大意义。

“唯以大悲利益诸有情”：他唯一以大乘的慈悲心来利益一切众生。从如来芽尊者的传记中可以看出，他从小直至圆寂之间，唯一的行为就是利益众生，始终把利他大事放在首位，对个人的牺牲和付出毫不在乎。

“不贪有寂依教行大乘”：以智慧不贪著轮回之边，以悲心不贪著寂灭之边，遵照大乘佛教的宗旨，以六度万行行持正法。

“无等上师足下我敬礼”：在如此三界无与伦比的上师足下，华智仁波切恭恭敬敬地顶礼，祈求上师加持自己早日生起对轮回的厌离心，得到超越生死的果位。

以前，阿琼堪布的弟子夏珠仁波切曾要求：在修加行的时候，每次一定要先念前面的偈颂，然后闭眼合掌虔诚祈祷：“请根本上师为主的历代传承上师、诸佛菩萨加持，让我相续中早点产生轮回无有实义的定解，并能生起看破世间的无伪出离心！”如是祈祷之后，自己再开始进行观修。

“寿命无常”像这里一样，前面也有一个偈颂⁹³。所以，你们修每一个引导时，都应把这些偈颂当作祈祷文来念，然后一心专修，这样可以得到不共的加持。

⁹³ 颂云：“现见三有无常幻化相，舍弃今世琐事如唾涎，苦行修习追随先辈迹，无等上师足下我敬礼。”

我个人认为，诸佛菩萨的加持很重要，假如没有以恳切的心来祈祷，自相续中的智慧不可能引发出来。虽然诸佛菩萨对任何众生都平等无偏地以大悲心关照，但这也需要一种信心的因缘，否则，无边的加持不可能无缘无故就融入你心。所以，平时在修行过程中，我们一定要祈祷上师、诸佛菩萨。

现在有很多研究者，只是片面强调理论，从来不提“信心”这一层面，这不得不说是—种缺憾。因此，我们应将理论与实践相结合，把传承上师的加持融入自心。一旦加持真正入了心，心就会比较堪能，不会对这个生邪见、那个生邪见，修什么法都有立竿见影的效果，故这一点非常重要！

丙三（轮回过患）分二：一、总的思维轮回痛苦；二、分别思维六道各自痛苦。

丁一、总的思维轮回痛苦：

总结前两品的内容：第一个引导文所讲的暇满人身，我们已经获得了，得到后应觉得它来之不易，要用它认认真真地修行；第二个引导文则告诉我们，这样的珍贵人身若能长期住留，那等一段时间再修行也来得及，可是这个人身就像水泡和阳焰—样虚幻无常、瞬息万变，最终必将走向死亡，故在其没有毁灭之前，一定要抓紧时间来修行。

要知道，一个人如果想超离轮回，务必要断除对今生和来世的执著。可是对今生的名利地位，很多人都放不下，若能把“人身难得”和“寿命无常”修好

了，诚如宗喀巴大师所言⁹⁴，势必可斩断对今生的贪执；而如果想断除对来世的耽著，则必须修持下面所讲的“轮回过患”和“因果不虚”。

这一点，现在人都比较缺乏。我常看到许多修行人，心里愿意好好禅修、好好修学佛法，但问他为什么这样做时，答案往往是耽执来世的快乐、不堕恶趣，就像其他宗教徒一样，希望自己上天堂，或往生净土享乐。这种现象非常令人遗憾，倘若你没考虑过来世的解脱，只是一味希求即生的快乐、健康、无病，或者来世升天享乐，那并不是真正的修行人。因此，大家一定要把追求解脱放在首位。

在座各位于修行过程中，也应该扪心自问：“我现在修加行，是为了今生，还是为来世？若为了来世的话，是想获得善趣的快乐，还是希望从轮回中永远解脱？”这个相当重要。因此，大家一定要祈祷上师三宝加持自己，对人天安乐没有任何兴趣，唯一就是想从火坑般的三界中得到解脱。《业分辨经》说过⁹⁵，三有之苦，犹如毒药、猛兽、野人般恐怖，没有什么可贪著的，必须想方设法从中出离。当然，“超出三界”、“脱离六道”，口口声声谁都会说，但你真正的目标是什么，还是应该仔细观察。

正如前文中所讲，“人身难得”教导我们一定要去修行；“寿命无常”告诫我们想修行就必须尽快。

⁹⁴ 宗喀巴大师在《三主要道论》中云：“人身难得寿无常，修此可断今生执。无欺业果轮回苦，修此可断后世执。”

⁹⁵ 《业分辨经》云：“三有之苦，无有清凉之时，故如火坑；恐怖悲惨，故如处于暴怒猛兽、野人之中；难有解脱时机，故如困于国王囹圄中；屡屡涌现，故如海啸；摧善趣命根，故如哈拉哈拉毒。”

那下面的内容是什么呢？

人死了以后，并不是像无神论、唯物论所说，如同水干了、火灭了一样，一了百了。如果真是这样，我们花功夫为来世做种种准备，纯属愚痴之举。但实际上，人死之后并非完事大吉，而必然要投生，有了投生就离不开生死轮回，因此一定要懂得“轮回过患”。

当然，学习这个问题之前，首先要确信前世后世的存在，否则，很多人会对此半信半疑。这一点对藏族人而言，由于从小就受这种教育，可能问题不是很大。就像有些上师所说，藏族人历来都是大乘根基，再加上生长的背景处处离不开佛教，故对此基本上没有怀疑。然而，其他有些民族就不是这样了，因为小时候的教育所致，他们将前后世存在统统斥为迷信，即使长大后以偶尔的因缘遇到了佛法，进入佛门行持善法，但一提起前世后世，他们仍抱有犹豫、怀疑的态度，不完全相信天界地狱的存在。所以对这个问题，不相信的人要先从理论上入手，不能盲目地认为“这是释迦牟尼佛所说，因此必须承认”，而务必要通过详细的观察，用方方面面的道理来说服自己。

关于前世后世之说，其实自古以来就存在于世界各大宗教中。比如，古印度婆罗门教的《梨俱吠陀》一书中，已暗示人死后有灵魂的归处；后来的《奥义书》、《薄伽梵歌》中，记载着纯熟的轮回思想。

在西方，古希腊的哲学家们对灵魂之说，也作了积极研究。例如柏拉图就提出：人死后依照生前所作善恶，转生为人或其他生物。

而古代的汉地，宗教主要是儒教和道教。其中儒教的创始人孔子，在《论语》中说过：“未知生，焉知死？”又云：“敬鬼神而远之。”可见，孔子是承认有轮回、鬼神的，但采取的态度是避而不谈、敬而远之，既不肯定其有，也不肯定其无。现在有些唯物主义者也是这样，我跟有些领导接触的时候，经常故意说“你前世是什么样，你后世是什么样”，他们一听，就赶紧转移话题。然后我再次提起来时，他们也无可奈何，反而有点不好意思。

明朝有位儒学大师叫王阳明，从他的亲身经历中看，儒教也承认生命的延续。王阳明是著名的理学家，他 50 岁时，有一天到江苏的金山寺去朝拜。到了那里以后，他觉得寺中景物似曾相识，非常熟悉，于是就跟寺里的一个出家人到处走走，结果来到一关房前，只见门窗紧闭着，上面还贴了封条。王阳明一看到这个关房，就感觉自己好像曾住过，于是按捺不住心中的好奇，央求出家人打开来看看。

出家人连忙拒绝：“这关房是我们一位老和尚五十年前圆寂的地方，里面供奉着他的全身舍利，他老人家遗嘱交待不可开启。请您原谅，千万开不得！”但王阳明特别想看，就一再地请求，说哪怕只看一眼也可以。出家人实在没办法，只好万分为难地打开关房，让他进去。

王阳明进去一看，果然见到一位圆寂的老和尚端坐在蒲团上，法相庄严。奇怪的是，他竟和自己的容貌非常相像。举头看去，墙上还有一首诗：“五十年后王阳明，开门犹是闭门人，精灵去后还归复，始信

禅门不坏身。”原来，王阳明的前生，就是这位坐化的老和尚。（轮回的确是这样，有些人即生是出家人，来世可能是在家人；有些即生是在家人，来世却成了出家人。所以，我们在六道中流转的次数无量无边。）

儒教既然承认生命是延续的，那建立前世后世应该不困难。而道教主张长生不老，虽然建立前后世的论典我没看过，但应该是有。比如道教认为，元神是肉体的主宰，它可脱离身体而独自存在。你们应该也听过“铁拐李”的故事，“铁拐李”本名李玄，他通过修炼，达到了元神可自由离体的境地。一天，他跟弟子杨子说：“为师应太上老君之约，神魂离去，肉身留在这里，你要悉心看护。七天后若不见我神魂归来，就将我的肉身焚化。以七天为期，切记！”说完李玄盘膝而坐，元神出窍，飘然而去。

杨子遵循师父的教言，寸步不离地看着他的肉体。到了第六天，杨子叔叔来说他母亲病重，想见他最后一面。杨子恸哭不已，指着李玄的肉体说：“师父神魂出游，临行时叮嘱我小心看护，限期七天。如今已过六天，我若走了，谁来看护？”叔叔觉得他胡说八道，人都死六天了岂能还魂？就劝他把师父的肉体火化掉了。

到了第七天，李玄辞别太上老君，老君赠他一偈：“辟谷不辟麦，车轻路亦熟。欲得旧形骸，正逢新面目。”李玄不知其中奥义。回到山洞中，不见自己的肉身，大吃一惊，出洞寻找，方知已被火化。李玄神魂无依，见不远处有一具乞丐的尸体，便不顾一切地投魂。等起来到河边一照，发现自己衣衫褴褛，跛足

拄拐，翩翩少年变成了蓬头垢面的“铁拐李”。

其实，这跟藏地的夺舍法⁹⁶有点像。以前噶玛巴自生金刚（观音菩萨的化身）圆寂后，想用夺舍法寻找一个新的躯壳，继续自己未完成的事业。他看到有个刚死的三岁男孩尸体，立即使自己灵识入于其身，并转动眼睛。其母见此情形非常害怕，说：“死人看活人，是凶兆。”就用针刺瞎了他的双眼。噶玛巴觉得没有眼睛不是暇满人身，难做利生之事，只好采取重新投胎的办法，再次转生为这家的孩子。

可见，灵魂是不灭的，前后世也是存在的。这并不是佛教的一家之言，天主教、基督教等其他宗教也承认，人死后要么上天堂、要么下地狱。只是道理上讲得比较模糊，不像佛教一样，把转生之因、最终能否解脱等理论，分析得相当透彻。

因此，关于前后世的存在，我们佛教徒一定要了知，尤其是有些知识分子，如果道理上没有明白，始终会心存怀疑，以分别念产生种种邪见。反之，倘若你真的有理有据，能够证明前世后世的存在，那就不得不承认了。譬如，英国有一位老人，从小常忆起前世在两千多年前古城佩特拉的情景，后来他专门协助考古学家，依靠对前世的回忆，发现了许多未被发现的遗址。

这样奇妙的事情，如今确实非常非常多。所以我们一定要明白，人不是突然产生的，也不是死后什么都没有了。现在很多人之所以那样想，是因为对佛法

⁹⁶ 夺舍法：噶举派方便道“那若六法”之一，是让灵识进入尸体，使尸体复有生命的一种密法。由玛尔巴译师亲自从印度求取。

没有闻思过，不了解佛教的甚深道理。以前我传讲《前世今生论》时，学院很多知识分子收获很大，尤其是一些出家人，表面上谁都承认前后世存在，毕竟你穿着袈裟、剃着光头，否认这些话，在别人面前也不好意思。但实际上极个别人还是有所怀疑，以这种心态去修持，并不容易得到成就。因此，这是非常关键的问题，大家如果确实有疑问，则应该在智者面前询问、探讨，从而引生出真实的定解。

现在很多人对前后世一片茫然，原因就是不懂佛教，不然，这方面的理论会相当丰富。其实总的来说，所谓轮回，就像陶师手中的轮盘、井中的水车、瓶中的蜜蜂一样，接连不断地旋转。关于轮回，《观佛三昧经》⁹⁷将之喻为火轮；《佛说无常经》⁹⁸、《入中论》⁹⁹则喻为水车；《法句经》¹⁰⁰、《大智度论》¹⁰¹、《心地观经》¹⁰²中比喻成车轮；《佛本行集经》¹⁰³中喻为竹筒中的蜜蜂。就拿蜜蜂的比喻来讲，将蜜蜂关在瓶内，它只能在瓶中飞来飞去，同样，我们无论生于善趣或堕入恶趣，都超不出轮回的范围。善趣的人间天境如同瓶内上面的空间，三恶趣就像瓶内下面的空间，六道众生就像《俱舍论》中所言，以有漏的善业、不善业为因，连续不断地投生流转，为此叫做“轮回”。

现在很多人修行时，根本没想过脱离轮回，只是

⁹⁷ 《观佛三昧经》云：“佛告大众，三界众生轮回六趣，如旋火轮。”

⁹⁸ 《佛说无常经》云：“循环三界内，犹如汲井轮。”

⁹⁹ 《入中论》云：“如水车转无自在。”

¹⁰⁰ 《法句经》云：“舍身受身，如轮转著地。”

¹⁰¹ 《大智度论》云：“业力故轮转，生死海中回。”

¹⁰² 《心地观经》云：“有情轮回生六道，犹如车轮无始终。”

¹⁰³ 《佛本行集经》云：“众生流转烦恼海，犹如蜂在竹孔间。”

每天念经参禅，却没有通达空性，也没以菩提心来摄持。这样行持善法是有漏的，以此为因，会周而复始在轮回中流转，时而快乐、时而痛苦。如《法华经》云：“以诸欲因缘，坠堕三恶道，轮回六趣中，备受诸苦毒。”意即众生以各种欲望的因缘，有时候堕入三恶趣，有时候从三恶趣解脱，转生到三善趣中去，这样周而复始在轮回里流转不停，感受无边痛苦，即是轮回的一种本性。之所以把它叫做“轮回”，《宝鬘论》中用旋火轮无初、无中、无尾的比喻，也进行了说明¹⁰⁴。介绍十二缘起时，大家会明白这个道理。

因此，我们一定要超离这个轮回。就好比关在监狱里的人，虽然暂时吃得好、穿得好，但那里毕竟是牢狱，谁都希望有一天得到释放。同样，我们如今有吃有穿，生活条件越来越好，但它毕竟不离痛苦的本性，因而每个人都要有向往解脱之心，否则就不叫真正的修行人。

在这个轮回中，我们无始以来一直漂泊，众生彼此之间没有不当过父母、亲友、怨敌或平常人的。《大集经》云：“无有一众生，非我父母者。”《梵网经》也说：“一切男子是我父，一切女人是我母。”这方面的教证，佛陀宣讲得特别多。在噶当派、格鲁派、宁玛派的教言中，不管是观轮回痛苦，还是修菩提心，也都强调一切众生当过自己的父母。这并不是佛教故事，也不是神话传说，故对于前后世的存在，大家一

¹⁰⁴ 《宝鬘论》云：“三道之轮回，无初中末转，犹如旋火轮，彼此互为因。”

定要深信不疑。佛陀在《菩萨本行经》、《本生经》、《六度集经》等经典中，皆说过他在因地时曾转生为婆罗门、上师等，佛陀是不说妄语的实语者，既然他也在轮回中当过各种各样的人，我们众弟子就更不用说了。只不过我们不知道前世当过什么而已，但实际上，轮回、前后世决定存在。

佛经中说，假设把整个大地的土，抟成枣核大小的丸子，嘴里数着“这个众生的母亲是这个，那个有情的母亲是那个”，数一个就拿出一个丸子，那么即使土丸全部数完，众生之间互为母亲的次数也无法穷尽。龙猛菩萨在《亲友书》中云：“地土抟成枣核丸，其量不及为母数。”《大般涅槃经》也讲过类似的道理¹⁰⁵，有时间的话，大家应该尽量看一些大乘经典，多了解一下其中的比喻和内容。

我们自无始以来，没有谁不是这样转生的，在此期间，因利欲熏心断过的头颅和肢体不计其数。不说投生为躯体庞大的众生，即便是生为蚂蚁、蚊子等小含生，将所有肢体堆于一处，也一定比须弥山王还高。佛陀在《杂阿含经》中云：“一人一劫中，积聚其身骨，常积不腐坏，如毗富罗¹⁰⁶山。”因口中无食、身上无衣，感受饥寒交迫等痛苦而哭过的泪水，若未干涸而收集起来，肯定远远多于汪洋大海。（尤其是女众特别爱哭，好多人也知道自己眼泪太多了，如果把这些泪水集于一处，不敢说堪比江河，但肯定比一盆水要多。）仅仅生在地狱时所喝过的铜汁铁水，也比四大海洋的水还

¹⁰⁵ 《大般涅槃经》云：“揣此大地犹如枣等易可穷极，生死难尽。”

¹⁰⁶ 毗富罗：译曰广博胁山。在摩竭陀国，常人所见，故佛常常引之为喻。

多。

所以，每个人没什么可傲慢的，就算你再有学问、再有财富、再有地位，但一想起自己前世曾生为各种各样的众生，傲气很容易就消下来了。纵然你是国家的一些大领导，假如不信因果而造下可怕恶业，来世也会转生为被众人践踏的小含生。

对于这些甚深道理，多思维还是非常重要。表面上这些很简单，但作为一个修行人，具有如此定解不可缺少。倘若你能对此坚信不疑，一想起轮回的痛苦，必定会特别害怕。圣天论师也说：“若凡夫亦知，一切生死苦，则于彼刹那，身心同毁灭。”意思是凡夫人若像圣者一样，现量了知轮回一切生死诸苦，则于了知的当下，身心会因无法承受而崩溃。然而，我们不要说无始以来，仅仅是“今生死后来世会依善恶业而感受苦乐”，这么一个简单的理念，许许多多的人仍不相信。不信佛教的人倒情有可原，但信佛教的人若没有这种正知正见，那就太遗憾了。

轮回虽然如是可怕，但我们若生不起刹那的出离心，还执迷不悟地贪执各种琐事，在未来漫无边际的时日中，必然会变本加厉地感受痛苦。就算你依靠随福德分的些微善业，获得了梵天和帝释那样万寿无疆、富足圆满、威风凛凛、相貌堂堂的身体，在天界享受无比快乐，也摆脱不了死亡的命运，并且善业穷尽之后，还要饱尝恶趣的悲惨痛苦。那暂时拥有荣华富贵、健康无病等微不足道安乐的人们，在几年或几个月，甚至短短几天时间内，更容易因善业耗尽而变得一贫如洗、可怜兮兮，甚至不愿意也要感受恶趣的

难忍痛苦。

轮回的整个悲惨状况，大家若去深深思维，就会恍然大悟：“哦，原来人们特别贪执的对境，不过如此而已！”所以说，现在暂时的幸福快乐，就好像梦中兴旺发达之时突然醒来一样，有什么实质可言呢？

《大圆满心性休息》云：“如梦富足醒时无。”一个人做梦的时候富贵无比，但当醒来时，一切都会消失无余。同样，我们今生即使成为亿万富翁、世界最出名的人，可是五蕴聚合一旦散开，一旦离开这个世间，还有这些名声地位吗？没有的，就像《窍诀宝藏论》里所讲的一样¹⁰⁷。

我平时身心比较放松时，常再三观察这些道理，不断提醒自己：“我每天这样贪执很多事，但死亡到来的那一天，除了行持过的善法有用以外，其他什么东西都帮不上忙，善恶业会紧紧跟随着自己。”因此，这个轮回真的特别可怕！没有去思维的话，很多人都迷迷糊糊的，每天耽著无意义的事情，但如果真正去观察，自己就像屠宰场里的牦牛一样，死到临头却毫不自知，还在贪恋牛圈里的暂时快乐，以致距离解脱遥遥无期。如《心地观经》所云：“众生没在生死海，轮回五趣¹⁰⁸无出期。”

所以，大家获得难得的人身、遇到解脱妙法时，应像盲人抓住大象的尾巴一样，牢牢抓住机遇，内心

¹⁰⁷ 《窍诀宝藏论》云：“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。”

¹⁰⁸ 五趣：又称五道，指众生由善恶业所感而应趣往之处所，即地狱、饿鬼、旁生、人、天。此中自天趣又别开阿修罗，故又总称六道。大乘多说六趣，说一切有部则说五趣。

默默发愿：“从现在开始，我全心全意追求解脱，再也不要沉溺在轮回中了，否则太可怕了！”应该有这样的想法。不然的话，就算我们依靠一点点善果，感得眼前的幸福快乐，可是引业一旦耗尽，根本没有刹那住留的权利。不要说人类，即便是坐在天衣铺设的如意宝座上尽情享受五欲妙乐的天王，寿命结束之后，也会在睁眼闭眼的瞬间，头朝下堕入地狱，在炽燃铁地上感受痛苦。如《正法念处经》云：“天上欲退时，心生大苦恼，地狱众苦毒，十六不及一。”再者，太阳和月亮¹⁰⁹虽拥有普照四洲的光芒，但他们死后，也会转生于伸手不见五指、漆黑一片的暗处。（像海底深处或大山中间的众生，前世肯定也当过光芒万丈的天人。按照有些经典的观点，今生毁谤佛法、毁坏佛经、对传授佛法制造违缘的人，来世将生于特别黑暗和恐怖的地方。）可见，轮回中似是而非的安乐，没有任何可信赖的。

大家应该知道，六道轮回是真实存在的，胜义中虽什么都不承许，但世俗中一切真实无欺。就像我们现在虽看不见加拿大、美国华盛顿，但它们并非没有，同样的道理，饿鬼、地狱、天堂、色界、无色界，我们的肉眼尽管看不到，但许多依据皆可证明其存在。而这些，都属于轮回，属于轮回就不会有快乐。因此，我们要下决心：今生今世一定全力以赴脱离轮回苦海，获得永久安乐的圆满正等觉果位。这才是最究竟的目标。

你们很多人来学院不少年了，白天、晚上都在修

¹⁰⁹ 《俱舍论》中说，太阳和月亮都属于天人，分别居于日宫、月宫之中，他们身体发出的光芒遍于四大部洲。

持，但扪心自问：你想过解脱没有？有些居士学佛法二十多年了，但你问一问自己：学佛是不是为了解脱？所以这个问题很重要，每个人都要想一想。当然，上述道理并不是口头会说就可以了，而要细致入微地思维，像《前行备忘录》中所讲的一样，要完整具足加行、正行、后行来实地修行。

总而言之，你们应当明白：第一、轮回六道确实存在；第二、必须要从中获得解脱。今天讲的就是这两个问题。如果你对这两个问题有所怀疑，就应通过闻思来探讨、辩论；如果你没有任何疑惑，坚信“轮回肯定存在，轮回中没有任何快乐，一定要获得解脱”，以这样的心态来修行，那么它的力量很强大，会让你迅速斩断对今生来世的贪执。否则，我们若执著今生的钱财名利、来世转生善趣享乐，修什么法都不会成功的！

第四十一节课

思考题

1. 在许多佛教经论中，对地狱的描述各不相同，这是什么原因？
2. 要想深刻体会地狱的痛苦，首先必须有什么前提条件？为什么？你做得怎么样？
3. 八热地狱具体有哪些？请一一说明其受苦状况、众生寿量、转生原因。
4. 无间地狱为何被称为“无间”？佛经中对它有哪些描述？你觉得自己容易堕入此地狱中吗？

共同加行分六种，现在讲第三种“轮回过患”。其中总说已讲完了，下面开始讲分说：

丁二（分别思维六道各自痛苦）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。

戊一（地狱之苦）分四：一、八热地狱；二、近边地狱；三、八寒地狱；四、孤独地狱。

诸多经典和论典中，对地狱的描述各不相同。就拿热地狱来说，《瑜伽师地论》卷四中讲了八热地狱，每一地狱周边皆有十六个小地狱，与上述八大地狱合计，共有一百三十六个地狱¹¹⁰；《长阿含经》中说，

¹¹⁰ $8 \times 16 + 8 = 136$

八热地狱的周边各有十六个附属小地狱，即黑沙、豺狼、脓血等地狱；《增一阿含经》和《大智度论》虽也讲了八热地狱，但地狱的名称和感受的痛苦差异甚多。

在藏传佛教中，大多数地狱的安立比较相似，但汉地一些圣者的地狱游记里，所提到的地狱名称和受苦情况有些不同。这一点，以前法王如意宝也讲过：“地狱其实是众生心识的显现，由于众生的心识千差万别，故地狱的状况也成千上万，不一定只有八热地狱、八寒地狱这几种。”所以我们应该知道，不同经典中对地狱的不同描述，是源于不同众生的业感所现。但在这里，我们只是以归摄的方式，大致宣说地狱的痛苦。

己一（八热地狱）分八：一、复活地狱；二、黑绳地狱；三、众合地狱；四、号叫地狱；五、大号叫地狱；六、烧热地狱；七、极热地狱；八、无间地狱。

八热地狱有什么特点呢？按照《俱舍论》和《瑜伽师地论》的观点，从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间，就像高楼大厦一样层层叠叠。这些地狱的地面与周围，全部犹如打造的烧铁般，一经落脚就没有丝毫舒适感，在熊熊烈火之中，只会觉得火烧火燎、热到极点。（不像在我们人间，即使天气温度再高，落脚处也不会燃烧，而地狱中没有一处舒适的地方。）

描述地狱的时候，希望你们先对佛的金刚语有所了解，否则，对地狱众生的寿量、感受痛苦的程度恐怕不易相信。作为凡夫人，对于肉眼没有见到、没有

亲自感受的事情，常会产生种种怀疑。所以在这个时候，必须以教量为准，坚信佛陀和高僧大德的金刚语千真万确。虽然我们的智慧尚未成熟，也没亲自到地狱去经历这种痛苦；或者就算以前感受过，现在也想不起来了，但有关经论的教义无有任何欺惑，对此一定要有信任、信心，这是很重要的！

打个比方说，就像幼儿园的一个孩子，老师给他讲监狱里的肮脏、痛苦，他因为没有生活阅历、社会经验，觉得这是神话故事，很难接受人犯法后会被判死刑或无期徒刑。（前段时间有一个人，他说以前犯法被关进监狱，那里面特别臭，三十多人挤在一间房子里，好多天的大小便都不能倒，三四天也没吃没喝，大家都觉得特别特别难忍。过了三四天后，他们一个个被拉到外面痛打，虽被打得遍体鳞伤，但好像感觉非常舒服。为什么呢？因为牢里特别闷，只有小小的一个门缝，众人为得到一丝光明，拼命挤在门缝前往外看，尤其是有力气的小伙子，非要占着这个位置，为此而互相打架，惨不忍睹……还有一个七十多岁的人告诉我，他在50年代时饱受牢狱煎熬，那种痛苦实在无法忍受。）而当他长大后一旦犯了法，银铛入狱时就会明白：“噢，原来我读书时老师所讲的，真的是这样啊！”同理，我们现在的思想极其狭隘，佛经或大德宣讲地狱的种种痛苦时，脑海中实在无法想象，提起地狱众生的受苦时间，觉得简直是天文数字，但实际上这些痛苦的的确确存在，一旦你真正感受到它，必定会后悔莫及。

因此，通过这次观修轮回痛苦，大家对地狱要有种恐怖感，发誓今后无论如何不能造罪，不然下地狱是很可怕的，这种感觉一定要生起来。否则，大多数

人学佛，只是为了身体健康、升官发财，为生生世世不堕地狱而学佛的，实在少之又少。尤其是现在许多佛教徒，口头上倒承认地狱存在，但内心中真的害怕吗？可能需要好好观察。

老一辈的修行人、高僧大德，他们特别害怕堕入地狱，白天晚上一直思维着。在座的老道友可能也记得，法王如意宝常说，有时候他晚上一想起自己会不会堕入地狱，就害怕得连睡都睡不着。可是我们很多人不会这样，为了房子等乱七八糟的事，睡不着的情况也许有，而会不会堕入恶趣的担忧、恐怖，应该说极为罕见。这说明你相信因果只是口头上的，并没有达到坚信不疑的程度，故今后在这方面还是要努力。

庚一、复活地狱：

无数的地狱众生由业力所感，好似暴风雪般，同时聚集到烧铁地上火红的余烬中间。它们有些是以嗔恨心感召而集聚一处，有些是被阎罗卒通过打打杀杀，强迫集中在一起，但不管怎么样，聚于此处的地狱众生将感召什么样的同行等流果呢？所有众生如同见到不共戴天的杀父仇敌一样，相互间生起嗔怒之心而奋力争斗。它们不需要兵工厂制造兵器，也不需要卡车运来兵器，而是像《入行论》所讲的，只要心念一动，即会以业力幻化出不可思议的兵器。它们手持兵器互相残杀，打得你死我活，最后全部丧命。死后若能一了百了倒可以，但实际上没那么简单，此时从空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有众生死而复生，又一如既往地争斗不休。就这样辗转死去复

活，轮番交替，极其痛苦。

有些经中说，地狱众生“一日一夜万死万生”，相比之下，我们人间实在太幸福了。有的人特别痛苦时选择自杀，当他死了以后，痛苦暂时就没有了。可是地狱众生业力现前时，死后马上就会复活，接连不断地感受这样的痛苦。

这是什么果报所感呢？多是触犯戒律、杀害众生¹¹¹等罪业，或按照《别解脱经》的观点，较轻的恶作罪若没有好好忏悔，最后都会堕入复活地狱。

再来看看复活地狱众生的寿量：人间五十年是四大天王天¹¹²的一天，三十天为一个月，十二个月为一年，四大天王所在的天界五百年是复活地狱的一天，这样计算复活地狱三十天为一个月，十二个月为一年，此地狱众生自寿为五百年。若以人寿来计算，则是一万六千二百亿年¹¹³。

这么长的时间，是我们根本无法想象的。或许有人很难接受，但你不得不相信，否则，就像乔美仁波切所说¹¹⁴，对于造善业的功德、造恶业的过患，以及地狱的痛苦和寿量，你听到之后认为虚构不实，进而生起邪见，此罪业远远超过造五无间罪。因此，当你产生这类怀疑时，一定要好好地忏悔。

¹¹¹ 《六趣轮回经》云：“养已杀于他，当堕等活狱。”

¹¹² 四大天王天，是六欲天的第一重天，其他的向上依次为：三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。

¹¹³ $360 \times 500 \times 360 \times 500 \times 50 = 1620000000000$ 年，即一万六千二百亿年。《念处经》中也说：“复活地狱众生寿量达人间十六万二千俱胝年。”

¹¹⁴ 乔美仁波切在《极乐愿文》中云：“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。”

庚二、黑绳地狱：

阎罗狱卒把形如柴烬的地狱众生，带到炽热燃烧的铁地上，在它们身上用黑线划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯进行锯割。由于业力现前，这些众生刚被锯开的部位，马上又粘连在一起，就这样反反复复地感受割割之苦。

在我们人间，身体如果被拦腰割断，绝不可能马上复合。但众生的业力不可思议，比如蚯蚓从中间切成两段后，上半截和下半截合在一起埋上，过段时间它又变成完整的一条了，黑绳地狱众生的业感也是如此。

那么，转生黑绳地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》¹¹⁵中说，对父母、亲友、眷属等加以损害，并通过妄语来欺骗他们，命终就会转生于黑绳地狱¹¹⁶。扪心自问，我们堕此地狱的因其实造过许许多多，如果现在还不忏悔，人身失去以后，前面是什么样的归宿在等着我们，确实不难想象。因此，大家有时间一定要忏悔。

黑绳地狱众生的寿量：人间一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，此地狱的有情寿量长达千年。若以人寿来计算，则是十二万多亿年¹¹⁷。

堕此地狱的众生若没被超度，而全部感受完自己的业力，这个时间极其漫长。当然，中间若有人对它

¹¹⁵ 《六趣轮回经》：一卷，马鸣菩萨集，赵宋日称等译。

¹¹⁶ 《六趣轮回经》云：“于父母朋属，而生于损害，起妄语欺诳，当堕黑绳狱。”

¹¹⁷ $360 \times 1000 \times 360 \times 1000 \times 100 = 12960000000000$ 年，即人间十二万九千六百亿年。

超度，就可以很快获得解脱。以前我看过西琼空行母的《地狱游记》，里面说她到地狱念观音心咒时，有些众生减轻了痛苦，有些已离开了地狱，有些则直接往生极乐世界。她还看到活着的人若对亡者超度，比如父母死后，子女把他的名字写上，交给僧众念观音心咒，那么此人虽在地狱受苦，但当下就能减轻罪业，得到人身或者直接往生，有各种各样的情况。

因此，我们父母亲友死了以后，有机会要把他的名字写上，交一些钱请僧众念经。当然，钱交多少可以随缘，有些人在寺院里讨价还价：“我交一千块钱，你可不可以念一百万心咒？钱可不可以再减一点？”还有些人说：“某某地方念一亿观音心咒比较便宜，我把钱拿到那里去。”好像把这当成做生意一样，可是便宜的就不一定就效果好。其实只要你发愿为亡人念经，通过打卦、观察之后，在没有吝啬心的情况下，随缘交些钱给僧众，这样就可以了。或者，你有条件的話，请僧众超度地狱为主的六道有情，愿他们早日减轻痛苦，以此发愿力而做佛事，则功德更大。

跟地狱众生比起来，我们人间的痛苦实在微不足道。法王如意宝常引用麦彭仁波切的一个教言教诫弟子：“现在就是一颗小火星落在身上，你也会觉得疼痛难忍，那么将来真正在烧铁地上，无量狱火灼烧着你，又怎能忍受得了呢？”的确，我们有时候一天不吃饭，或者天气比较热，就感觉太难受了，但跟地狱的痛苦相比，人间简直是天堂。

刚才有个人抱怨：“我太苦了、太苦了！跟地狱没有任何差别，不如早点离开人间好，早点堕入地狱

好！”说这种话，完全是不信因果的表现。其实人间再怎么痛苦，也绝对不及地狱的一丝一毫。《亲友书》中讲过¹¹⁸，倘若一日之中有三百短矛不断刺入你的身体，这种痛苦简直无法堪忍，但与所有地狱中最轻微的痛苦相比，就连万分之一也比不上。

大家若是相信因果，就该知道轮回虽然全都是痛苦，人间也没有多大快乐，但比起地狱、饿鬼、旁生来，人间的任何感受都快乐。我下午看书时特别痛，但后来想想，我身上的这些痛苦跟地狱众生的痛苦比，简直无法相提并论。此时此刻，正有千千万万的地狱众生在挣扎着感受无边痛苦，所以我们不论痛苦还是快乐，都要常想到将自己的善根回向给这些众生。

庚三、众合地狱：

众合地狱有两种，一种是：数不胜数地狱众生，被关在大如地域般的铁白内，狱卒们挥舞着须弥山般的铁锤，使劲锤打它们。所有众生哭哭啼啼，在无法想象气息分解的痛苦和万分恐怖的状态中死去。当阎罗卒举起铁锤时，它们又再度复原，依然如故地感受痛苦。（地狱众生从早到晚，没有吃饭、休息的时间，日日夜夜都在不断感受痛苦。你们不相信也就罢了，但相信的话，应当问一问自己：“我来世愿不愿意做这样的众生？”）

还有一种是：在川谷中所有相对的山岭，变成自己以前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像¹¹⁹，它

¹¹⁸ 《亲友书》云：“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。”

¹¹⁹ 《瑜伽师地论》中讲了，还有铁马、铁象、铁狮子、铁老虎等动物的头像。

们的角尖燃火，角抵角而相斗。地狱无量众生由于业力所牵，来到这两座山中间，当两山互相碰撞时，这些众生全部死去，漫山遍野都鲜血淋漓；当山分开时，它们就恢复如初，又像前面一样感受着众合等巨大痛苦。

那么，转生众合地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中说¹²⁰，若杀过猪、羊、兔子等许多动物，将来会转生到此地狱去。所以，我们生前一定要谨慎三门，莫造恶业。《毗奈耶经》里讲过一个比丘，他能忆起前世于五百世中，一直在地狱受苦，每每想起当时的场景，他就极度恐惧，全身毛孔都在流血，将法衣都染成了红色。于是佛陀特别开许：像他那样的比丘，允许穿着花色法衣。而且他每天都要泡几次澡，不然的话，身体、衣服上都是鲜血，没办法正常生活。后来他精进修行，获得了阿罗汉果位。

我们如果也能忆起曾在地狱所受的痛苦，或有神通亲见到地狱的状况，绝不可能每天都这么放逸，更不可能明知杀生过患却故意去造恶业。但因为我们太迷惑了，不知道前世后世、不相信业果关系，以致造下了无数弥天大罪还不自知。

尤其是现在的年轻人，像藏地、不丹国家那些从小在佛教氛围中长大的，可能好一点，至少相信善有善报、恶有恶报，但如果是伴随着无神论而成长起来的一代，很容易对地狱的存在生邪见，认为这是神话传说、凭空捏造。所以，当你有这种邪见时，应当反

¹²⁰ 《六趣轮回经》云：“于猪羊狐兔，及余生类等，杀害彼无边，当堕众合狱。”

问自己：“我的分别念有什么可信？地狱的不虚存在，具真实语的佛陀早已告诉了我们，无数高僧大德也已抉择完了，那么像我这样被无明愚痴所覆的凡夫之观点，有什么可值得依赖呢？”要这样自我批评、自我谴责。

众合地狱的寿量：人间二百年是夜摩天¹²¹的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。此地狱的众生自寿为两千年。若以人寿来计算，则是一百零三万多亿年¹²²。

庚四、号叫地狱：

这一地狱的众生，身陷无门的炽热铁室内，里面火焰四起，备受煎熬之苦，想到无有从此解脱之时，不禁失声惨叫。

转生号叫地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中讲了¹²³，身语意三门不如法，尤其是语言常说一些离间语，当面或暗地搞破别人的关系，其果报当堕此地狱。

这个其实很容易犯的，所以我们一定要忏悔，不然一讲起这些地狱的业因，我们大多数人造的业太多了，好像没有希望一样。因此，为了不堕入这些地狱，临死前务必要励力忏悔。

寿量：人间四百年是兜率天¹²⁴的一天，兜率天的

¹²¹ 夜摩天：六欲天之一，又名时分天、离诤天。因居于须弥山前上空，按时行乐，故名时分天；不与阿修罗作战，故名离诤天。

¹²² $360 \times 2000 \times 360 \times 2000 \times 200 = 103680000000000$ 年，即人间一百零三万六千八百亿年。

¹²³ 《六趣轮回经》云：“起恶身语意，谗构相离间，如是罪众生，当堕号叫狱。”

¹²⁴ 兜率天：六欲天之一，又名喜足天、睹史多天。妙欲资具胜于以下诸天，身心

四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生自寿长达四千年。

庚五、大号叫地狱：

阎罗狱卒手持令人毛骨悚然的兵器，将地狱的无量众生，驱赶到双重铁门的炽热铁室中，（这里的门是双重的，跟前面有点不同。现在监狱可能也是这样，犯罪比较重的人，所住的监狱也更可怕。）然后用铁锤等锤打它们。这些众生想：内外两个门都是用铁水浇铸的，即便能逃脱内门，也逃不出外门。于是声嘶力竭地大呼大叫。

关于地狱的真实存在，现实生活中也有这类报道。2005年一则新闻说：前苏联著名地质学家阿撒哥夫博士讲过，他带队的一组工作人员在进行钻探工作时，用机器钻开了一个地洞。到了大约九英里深时，钻探机器突然转得异常剧烈，显示出地底下有一巨大的空间。极为恐惧的是，里面竟然飞出一头青面獠牙、长有翅膀的怪物。稍后，他们将一台拾音器送下洞去，收听到阵阵凄厉悲惨的惨叫声，仿佛有数不清的人正在受到极大的痛苦。

对此，阿撒哥夫博士说：“作为一个无神论的共产党员，我一向不相信有天堂或地狱之说。但作为一个科学家，我现在却不能不确信有地狱存在。”

他们公开了一小段所录到的地狱哀叫声，我以前在网上听过，大概有40秒左右。当时，前苏联官方对于此事，没有作出任何评论，既不否定也不肯定，

安适，且喜具足大乘法乐，故名喜足天。

只表示将会审查该盒录音带。不过，他们想否定的话，可能也没有这个能力，毕竟眼见为实；肯定的话，又与自己的无神论信仰有抵触，所以后来就不了了之。

这段录音，还曾在美国、加拿大等地的广播电台放过，英国 BBC 台也有一卷同样的带子。原本还有录影带，但这个一直没公布，只公布了一小段录音，里面确实有无数的众生在尖叫、哭号。然而，听过录音的人说法不一，有些甚至说那些歇斯底里的惨叫，是酒吧的狂欢声。但不管怎样，我在听的时候，觉得众生的业感不可思议，只有一边听一边念观音心咒。

其实这不一定是假的。就像以前的昼辛吉，以神通常到地狱里去；而没有神通的商主匝贺旺姆（匝哦之女），依靠业力，也在活着时见到了地狱。所以，有特殊业感的人，确实能感受到一些地狱现象。

《大唐西域记》中记载了一个印度婆罗门，他于辩论中败给贤爱和尚后，恼羞成怒，毁谤大乘佛教，蔑视前代圣人。话音未落，大地就裂开了，他活活地坠落下去，至今仍遗迹尚存。《协庆佛教史》中也讲过，以前拉萨那边有一位格西，因前世业力所感，他极力诽谤宁玛巴的大圆满法，还砸毁了莲花生大士等佛像，后来他也是活活陷入地狱。

《俱舍论》说过¹²⁵，在我们南瞻部洲的地下，确实有地狱，即从复活地狱开始，依次向下直至无间地狱。所以当众生的不同业力显现时，直堕地狱的现象也是有的。从佛经中也可以看出，过去印度有许多持

¹²⁵ 《俱舍论》云：“此下二万由旬处，即是无间地狱处，彼之上方七地狱。”意即南瞻部洲下方二万由旬处属无间地狱，其上方依次是七热地狱。

邪见者的外道，他们造下严重罪业后，也是大地裂开，堕入地狱里去，自古以来这种情况不在少数。

现在有些人，对佛经中说的不太相信，而科学家若印证了，或有人真正看见了，他们才开始有一点信。其实，佛经里也并没有说，所有人都看得到地狱。前段时间有一个居士，我感觉他应该有所证悟，他说：“佛经中讲的人道、旁生的痛苦，我们都感受得到，而饿鬼和地狱的痛苦，虽然看不见，但肯定是有，因为这是佛陀说的。你看佛陀描述的人间痛苦，一点都不差，生老病死的痛苦讲得如是好，甚至现在科学家和医学家，对这些痛苦的描述也没有这么确切。”

以前有位大德开示时也说：“现在的科学界，对量与非量根本没办法分析，对心识中贪心、嗔心等种种分类，也没有真正去研究。”的确，佛陀对我们的痛苦描述得那么细致、真实，那么地狱的痛苦，肯定也是同样。因此，很多人的邪见必须要推翻，明白地狱的可怕之后，对自己以前所造的恶业，在短暂的人生中一定要忏悔，后半生要变成一个名副其实的修行人。

听说许多道友最近都在发愿，我觉得这很有必要。你们听了一个法、接受一个法后，要改变自己的命运，否则，作为凡夫人，以前肯定造过堕地狱的业，现在不忏悔的话，更待何时？

那么，转生大号称地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中说¹²⁶，盗窃佛陀、佛法、僧众等三宝的财物，

¹²⁶ 《六趣轮回经》云：“若于佛法僧，及诸贫乏者，剽窃彼财物，堕大号称狱。”

以此而感受大号叫地狱的果报。因此，大家平时对三宝的财物务必要注意。

寿量：人间八百年是化乐天¹²⁷的一天，化乐天的八千年是大号叫地狱的一天，此地狱众生的寿量达八千年之久。

庚六、烧热地狱：

大如三千大千世界的铁器内，装满了沸腾的铁水，地狱无量有情就像被煮的肉一样，在里面遭受熬煮之苦。每当它们浮到水面，阎罗狱卒就用铁钩将它们钩住，用铁锤锤打它们的头部，于是它们昏迷不醒，此时已经全无苦受。当它们醒来之后，便以为那是一种安乐。（在我们人间，若有人被打晕倒地，醒来后会觉得特别痛苦，而地狱众生却觉得昏厥是种快乐。）这些有情始终处在水深火热中，苦不堪言。

那么，转生烧热地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中说¹²⁸，生前以火焚烧山川、森林、房屋、草原，乃至烧害众生，都会转生于此地狱。

寿量：人间一千六百年是他化自在天¹²⁹的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一天，此地狱众生自寿长达一万六千年。

庚七、极热地狱：

在火势熊熊的铁屋内，阎罗卒用火焰炽燃的三尖铁矛，从地狱众生的两足掌和肛门刺入，又从双肩和

¹²⁷ 化乐天：六欲天之一，自己任意变化欲界资生妙具，尽情享受，故名化乐天。

¹²⁸ 《六趣轮回经》云：“以火焚山川，林木及原野，烧害诸有情，当堕炎热狱。”

¹²⁹ 他化自在天：六欲天之一，夺他所化妙欲资具而自享用，故名他化。

头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁片缠裹它们的身体，这些有情极度痛苦。

转生极热地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中说¹³⁰，主要是对别人作无因诽谤，因为自己对某人不满，就没有任何根据地故意造谣，以此果报会堕入极热地狱。

寿量：此地狱众生的寿命，长达半个中劫¹³¹，因此无法用人间的年数衡量。

庚八、无间地狱：

周围有十六个近边地狱围绕的燃火铁屋内，阎罗卒将无量地狱众生放到堆积如山、好似木炭般燃火的铁块中央，借助豹皮和虎皮所制的皮火筒¹³²的风力，有情的身体与烈火燃成一体。（古代藏地烧火要用皮火筒，经典里有没有倒不清楚，华智仁波切可能用藏地生火的状况来描述地狱的。就像根登群佩所说，诸法以众生的业感而安立，比如你是汉族人，阎罗卒对你的种种恐吓和威胁，可能是用汉语；如果你是其他民族的人，就会以你本民族的语言；如果你是旁生，那就会是旁生的沟通方式。包括诸佛菩萨的显现也是如此，由于释迦牟尼佛在印度出生，故以印度国王的装束，作为佛的报身服饰；假如释迦牟尼佛生于汉地或藏地，则定会以当地的服饰来庄严佛身。所以，众生前所显现的阎罗卒或佛菩萨，可以是不同形象。）它们感受极其强烈的痛苦，只能发出凄惨号叫的声音，身体却显

¹³⁰ 《六趣轮回经》云：“谓法说非法，无根而诽谤，令他生热恼，堕极炎热狱。”

¹³¹ 中劫：《俱舍论》云：“中劫即从无量岁，直至人寿十岁间，最终上增为一次，彼等寿即八万间。”也就是指从人类无量岁减至十岁，再从人寿十岁上增到八万岁之间，如是寿量一减一增，合成一中劫。

¹³² 皮火筒：藏族烧火的工具，用动物皮制成，在火周围吹气可助火燃旺。

露不出来。

这些众生不断萌生想要解脱的念头，可是解脱之日却遥遥无期。有时候它们认为火门稍稍打开了一点而企图逃之夭夭，结果又遭到狱卒用铁弩、棍棒、铁锤子等一顿毒打，口中也被灌注沸腾的铁水等，需要饱尝前七种地狱的所有痛苦。故《亲友书》云：“如是一切痛苦中，无间狱苦最难忍。”

此地狱为何被称为“无间”呢？有几种解释方法：一、指强烈的痛苦无有间断，一直在不断感受；二、造此罪业的众生，死后不需要经过中阴，直接无间堕入此地狱；三、由于再没有比这更强烈的痛苦了，所以称为无间地狱。

寿量：无间地狱的有情，寿命长达一中劫。

那么，转生无间地狱的因是什么呢？造过杀父、杀母、杀阿罗汉等五无间罪；或者入密乘后对三恩德上师¹³³产生邪见、不恭敬，并进行毁谤，一直没有忏悔，这种人将投生于这一地狱，而以其他业力绝不会转生于此。

《六趣轮回经》中¹³⁴也说，杀害父母、师长、德贤者（上师阿闍黎）的人，会转生于无间地狱。还有些论典说，包括违犯密乘的根本戒，对金刚道友怀恨在心、制造矛盾，没有忏悔的话，罪业也很严重，跟无间罪基本上相似。

我们即生中杀父母、杀阿罗汉，这种情况不一定有，但有些人已入了密乘，今天找这个上师灌顶、听

¹³³ 三恩德上师：赐予密宗灌顶、续部、窍诀的上师。

¹³⁴ 《六趣轮回经》云：“于父母师长，及有德贤者，起增上杀害，定堕无间狱。”

密法，明天找那个上师灌顶、听密法，到了最后却诽谤上师，这种行为很可怕。当然，有些情况可能是上师有问题，根本没有密法的传承，也不具备灌顶的资格，只为了达到某种目的而欺骗他人；但有些情况却是弟子有问题，对于具足法相的上师，没有在众人面前赞叹你，或者你相续中邪见深厚，对上师的种种行为不能接受，就开始肆意毁谤，不但自己生邪见，还通过语言的渲染让许许多多人也生邪见，这样你将来必堕无间地狱。所以，造恶业其实很容易，如果没有好好忏悔，无间地狱离你并不遥远。

前不久我们刚学了“寿命无常”，知道自己没把握五十年、一百年不死，甚至明天不死的保证也没有，今天活在人间非常幸福快乐，可是再过一天或下一个月，会不会已堕入无间地狱时时感受无量痛苦，这很难说。因此，我们应当经常监督自己、观察自己，尽量不要造毁谤、欺骗别人等不善业，在力所能及的范围内行持善法，并于有生之年中，精进念诵金刚萨埵心咒，观想在金刚萨埵为主的诸佛菩萨面前，将想得起、想不起的种种罪业发露忏悔，否则，恶业种子不烧毁的话，以后很容易堕入地狱。

因此，我们在观修“轮回过患”的过程中，一定要对这些教义有坚定不移的信心。有了这样的基础，再修一些密法窍诀也有希望。否则，你口头上说已证悟了大圆满，实际上自己造的无数恶业没有忏净，全部堆积在阿赖耶上，最后两眼一闭的时候，大圆满窍诀还没来得及用，就直接堕入了地狱，这岂不是自欺欺人？因此，每个人务必要谨慎！

第四十二节课

思考题

1. 什么叫近边地狱？在本论中，它分为哪几种？请一一说明其受苦状况、转生原因。
2. 这些地狱是否只是藏传佛教中才有？为什么？明白这一点，对你有哪些帮助？
3. 修行人与世间人相比，他们重视的东西有何不同？你属于哪种人？你害怕地狱的痛苦吗？
4. 明白八热地狱、近边地狱的痛苦之后，我们应当如何实地去观修？

《前行》正在讲地狱的痛苦，其中八热地狱的痛苦已介绍完了，今天开始讲近边地狱：

己二（近边地狱¹³⁵）分五：一、塘煨坑地狱；二、尸粪泥地狱；三、利刃原地狱；四、剑叶林地狱；五、铁柱山地狱¹³⁶。

“近边地狱”在藏语中的意思，指无间地狱周围的地狱。而汉地有些经典中，将其译为“游增地狱”，意即地狱众生从无间地狱或八热地狱中出来以后，游荡到此，倍增苦恼。

按照此处的观点，无间地狱的四方，各有塘煨坑、

¹³⁵ 按照《心性休息》的观点，近边地狱中除了以下四个地狱外，还有一个无滩河地狱。

¹³⁶ 有些佛经中，又称之为铜柱地狱。

尸粪泥、利刃原、剑叶林四个近边地狱。东方四个、南方四个、西方四个、北方四个，共十六个。东南有一座铁柱山，同样西南、西北、东北各有一座铁柱山。而有些经论中则说，不仅仅是无间地狱周围，而是八热地狱中每一个地狱的周围，都各有四个近边地狱。

关于近边地狱的种类，《观佛三昧经》中描写了许许多多，如十八寒地狱、十八黑暗地狱、十八小热地狱、十八火车地狱、五百亿剑林地狱、五百亿铜柱地狱、五百亿铁机地狱等等¹³⁷。由此，我想到了上师如意宝讲《前行》时提过：“这里所讲的十八大地狱，只不过是大致归类，实际上每个地狱众生的心识不同，所造的业不同，感受的果也完全不同，因此，地狱的景象应该有无量无边。就像在这个世界上，各个国家、地区对众生惩罚的法律都不同，故监狱的状况也千差万别一样。”

不过，此处所宣讲的地狱之苦，主要是根据《正法念处经》、《长阿含经》、《毗奈耶经》中的描述，故地狱的归类基本上相同。

前面讲了无间地狱的痛苦。其实，密乘中还有一种叫“金刚地狱”，它的痛苦和寿量，远远超过显宗所讲的无间地狱，转生于此的人皆为破密乘誓言者。

现在的人特别喜欢求密法，虽然这很好，但大多

¹³⁷ 《观佛三昧经》云：“所谓苦者，阿鼻地狱，十八小地狱，十八寒地狱，十八黑暗地狱，十八小热地狱，十八刀轮地狱，十八剑轮地狱，十八火车地狱，十八沸屎地狱，十八镬汤地狱，十八灰河地狱，五百亿剑林地狱，五百亿刺林地狱，五百亿铜柱地狱，五百亿铁机地狱，五百亿铁网地狱，十八铁窟地狱，十八铁丸地狱，十八尖石地狱，十八饮铜地狱，如是等众多地狱。”

数人接受密法灌顶后，根本不问所需要守护的誓言。如果你是吃一顿饭，吃饱喝足就可以了，不需要担心还有什么，但听密法可不是这样，所以你们很多人寻找上师时，首先一定要观察，听了密法之后还要守护誓言，比如二十五条根本戒、八条支分戒，及大幻化网五条根本戒，这些誓言必须要遵守，否则确实很危险。

说实在的，现在有些显宗法师一直说不要学密宗，我觉得这也没什么不对的。如果你根基不够、不学誓言，就像在显宗中你只是受沙弥戒、比丘尼戒，却根本不去学戒，这样一来，你破了戒都不知道，最终这些迅速成就的因，反而是堕入地狱最快的因。所以，学密宗一定要先了解誓言，破了誓言的话，必定会堕入金刚地狱。《明誓言续》中讲了金刚地狱的各种痛苦¹³⁸，《大幻化网释》也说：“纵然这个器世界遭到毁灭，金刚地狱众生的痛苦也不会穷尽，它们一刹那又会转移到其他世界的金刚地狱中，继续感受痛苦。”

在密乘誓言中，有两条是最为重要的：一、凡是跟你一起接受灌顶的人，叫做金刚道友，金刚道友间必须和睦相处，不能对其天天毁谤、生嗔恨心，甚至打架斗殴等；二、对自己的根本上师或金刚上师要尊重、恭敬，假如你今天在上师面前听密法、受灌顶，过段时间又因一些私人小事，开始对上师进行毁谤，即是破了密乘誓言。

¹³⁸ 《明誓言续》云：“失毁根本破誓者，不勤恢复之方法，下堕金刚地狱中，所有普通之地狱，痛苦合一亦不及，彼狱十万分之一。”

现在有些人的行为特别可怕，他们接受灌顶之后，又到处说自己搞错了，从此对上师不理不睬，好像对待仇人一样。其实这并不是世间的感情，你可以今天不理、明天理；今天结婚、明天离婚，过两天又复婚、再离婚，怎么反反复复都无所谓。而佛法中的师徒关系，不是想离就离、想诽谤就诽谤、想抛开就抛开的，一旦处理不慎，就会在你的阿赖耶上，种下对生生世世危害极大的种子，所以这一点不得不注意！

庚一、塘煨坑地狱：

无间地狱的众生，由于业力有所减轻，走出无间地狱之门。此时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕，然后满心欢喜疾步前往，准备在那里乘凉休息，结果却陷入了剧烈燃烧的炭火坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。

那么，转生于塘煨坑地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中云：“依止出离道，而不护禁戒，堕塘煨狱中，肢体皆消烂。”主要是居士或出家人明明依止了出离道，受了居士戒或出家戒，但却不好好守护禁戒，以此即会转生于该地狱，整个肢体被烧得焦烂。

此外，《佛说立世阿毗昙论》¹³⁹中也说，往昔曾把众生活活扔进火坑、热砂、火炭中，或者出家后破戒之人，都会招致这种痛苦¹⁴⁰。

¹³⁹ 《佛说立世阿毗昙论》：十卷。陈·真谛译。又名《立世阿毗昙藏》、《天地记经》。收在《大正藏》第三十二册。本书叙述了天地世界之建立，及有情世间之相状。主要是宣说小乘的佛教观，跟《长阿含经》的旨趣大同小异。

¹⁴⁰ 《佛说立世阿毗昙论》云：“昔行何业受此果报？昔在人中取有命众生，掷置

所以我们也该想一想，堕入塘煨坑的因自己造了没有？如果造了“因”，则“果”必定会成熟。因此，我们没死之前一定要忏悔，不忏悔清净的话，就像中毒之人若未解毒，迟早都会送命一样，我们所造的业早晚会给自己带来痛苦。

庚二、尸粪泥地狱：

从塘煨坑地狱中解脱出来的有情，看见远方有一条潺潺不息的河流，因为在前一大劫毁灭期间一直身处火堆中备受煎熬，所以感到口干舌燥、渴到极点，一见到水不禁喜出望外，飞奔前去饮用。可是到了近前，哪里有什么水啊？结果陷入了人尸、马尸、犬尸等腐烂尸体臭气冲天、到处弥漫昆虫的污泥内，淹没过头顶，具有锋利铁喙的昆虫群起而上、竞相啄食，真是苦不堪言。

那么，转生于尸粪泥地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中云：“矫现诸威仪，苟求邪活命，堕尸粪狱中，为蛆虫啄食。”主要是生前通过诈现威仪，在人前装出一副修行人的样子，欺骗众生享用信财，以邪命养活，那么死后一定会堕入尸粪泥地狱。

《佛说立世阿毗昙论》中还说¹⁴¹，往昔把有生命的众生，扔进粪坑等不净处，或者转生为人时啖食生命，或令蜈蚣等撕咬其它小动物，也会招致这种痛苦。

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。”

¹⁴¹ 《佛说立世阿毗昙论》云：“昔行何业受此果报？昔在人中取有命众生，掷置粪坑或不净处，乃至沟渎以此业报于中受……昔行何业受虫食啖困苦果报？昔在人中或令蛇狗蜈蚣鼯鳄之属，啗嚼有命众生，或起恶心受用五尘。由此业报于彼中生，受钻破食啖如是等苦。”

现在大城市里的人，每天聚在餐厅里，欢欢喜喜地吃活蹦乱跳的虫类、鱼虾，以及各种动物的肉。即生中你倒是吃得很开心，但再过几十年，你死后变成这些众生，它们会来吃你的，这种冤冤相报是决定的。可遗憾的是，他们造了这么多的恶业，却从来感觉不到，还自认为有钱有势，过得特别快乐。

前两天我去红原等地放生，那里的藏族牧民比较富裕，但杀生的行为特别特别可怕。由于受到经济社会的冲击，很多年轻人的因果观念日益模糊，而金钱至上的原则，在他们脑海中显得格外重要。他们不管是买摩托车、买轿车、买房子，处处都觉得需要金钱，而这些金钱却建立在无数众生的生命上。现在藏地杀生现象极为严重，汉地大城市里就更不用说了，许多有钱人仅仅是活一天，也能造下无数年在地狱中拔不出来的业，没有好好忏悔的话，恐怕你闭了眼之后，在前面等待着的唯有地狱。

然而，现在人往往意识不到这一点，他们平时非常担心的，只是：“我老了以后怎么办？有没有医疗保险、养老保险？”甚至我跟有些佛教徒交谈时，他们也从不担心来世堕入恶趣，唯一贪执的就是今生。其实对真正的修行人来讲，今生短短几十年，怎么样过都可以，毕竟房子修得再好、轿车买得再贵，也不可能陪着你生生世世，一旦离开了这个人间，紧紧跟随你的只有业力。

所以，前辈的大德和修行人特别重视来世。最近，我在看智悲光尊者的弟子——无畏盔甲、无畏如来芽尊者的传记，他们在修行过程中，特别怕来世的轮回、

因果，除此之外，觉得什么都不重要。相比之下，现在很多修行人，包括比较有名气、有财势的出家人，似乎从来不关心这些，平日里谈论的只是金钱、地位，这样的确不是修行人。

通过这次修学《前行》，希望更多的道友应该看破世间，从内心中对来世堕入地狱产生恐惧。若能如此，你即生中肯定会注意取舍因果，否则，什么怕的概念都没有，修行就会流于一种形象。

现在很多人喜欢攀大法，天天追求最高的窍诀，但你若没有修好加行，尤其是现在所讲的共同加行，再殊胜的法对你也没有用。假如高法真的对每个人有利，那我绝对不会吝啬的。尽管我自己修得很差，但以前在大恩上师面前得过很多传授，文字上、理论上应该会讲。只要对大家真正有利，我作为大乘修行人，即使自己堕入地狱，也愿意给大家大量地传密法、大量地灌顶。（灌顶，我有点不太会，但也不是特别难，学一两天应该就可以。）可是这样有利无利呢？以我这么多年的修学经验来看，没有基础而高攀大法，确实如修空中楼阁。因此，对你们每个人而言，现在最有利的是要打好基础，尤其是明白人身难得、寿命无常、因果不虚、地狱可怕之理，只有这样，修行才不至于误入歧途。

我认识一些老修行人，他们平时口口声声说的，就是“我会不会堕入恶趣啊”，一想起恶趣便特别害怕。而现在的修行人，对此好像没什么感觉，这是不行的！我个人修行虽然特别差，但也确实害怕堕地狱，有时候看到一些佛号功德中说，念了它能不堕恶趣，

我就特别高兴，马上要念这个。前不久我翻了过去的笔记，里面讲到一个咒语，法王曾说念了就不堕恶趣，我非常兴奋，一直念了很长时间……因为我心里很清楚，不论是今生还是前世，自己肯定造了不少堕地狱的业，现在通过念佛号、念咒语或修行，就有办法不堕恶趣的话，这是最好的保障，一定要好好修持。

大家通过学习《前行》，希望以后也要有一种修行的愿望，不要去追求短暂无实的名利。同时，应当相信来世是漫长的，这个道路特别可怕、痛苦，因此，务必要依靠修行加以断除。

前两天有个发心人员说：“我在这个部门特别痛苦，实在是受不了，好折磨、好伤心啊！”但是你在那边吃得好、穿得好，跟地狱众生比起来，有什么痛苦的？真正的痛苦就在地狱中。现在有些人在感情上、地位上，稍微遇到一点点挫折，就认为天塌下来了，这样也没有必要。人间的种种痛苦，再怎么样也忍得了，而地狱里的痛苦，才是真正的苦不堪言，但又因业力现前不得不忍。所以，大家一定要注意！

庚三、利刃原地狱：

从尸粪泥地狱中解脱出来的有情，看到一赏心悦目的青青草原，便欣然前往。结果遇到的却是一片兵器所成的利刃原，整个大地长满了形状如草、锋利燃火的铁刺。右脚踏在上面，右脚被戳穿；左脚踩下，左脚被刺透。由于众生的业力所致，当脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。

《瑜伽师地论》中也描述过此地狱的惨状¹⁴²，比如下脚时，双足的皮肉筋骨全被刺烂，脚抬起来时又平复如初，连伤口的痕迹都没有，再踩在地上时又同样遭受痛苦。

那么，转生于利刃原地狱的因是什么呢？《六道伽陀经》¹⁴³中云：“若人说邪道，破正法为非，满道排锋刃，令彼往来行。”如果有人宣说邪道，破坏正法、为非作歹，那么当他死了之后，所踩的道路会排满锋利的利刃，由于业力所驱，不得不在上面踩来踩去。

汉文《大藏经》中确实有一些很好的教证，希望汉地的法师、学者、修行人尽量翻阅这些经论。从历史上看，不管在唐朝还是宋朝，许多著名的译师，如菩提流支、鸠摩罗什、真谛、法天、施护、法护等，都是印度人。除了玄奘等极个别译师以外，大多数都是从印度来中国翻译佛经的。不过，现在好像没有这种现象了，许多印度人来中国只是在这边开饭店，卖一些比萨、印度咖喱，或者在有些大宾馆里，专门负责开门、关门、开车门，而真正来这里传教布道、作思想上交流的，基本上看不到了。

记得 80 年代，印度的奥修大师曾轰动一时，当地人将他与佛陀、甘地、尼赫鲁等，并列为改变印度命运的十位人物之一。后来奥修去了美国，由于他的学说相当开放，融合了儒教、佛教等各派思想，故早

¹⁴² 《瑜伽师地论》云：“次尸粪溼无间有利刀剑，仰刃为路。彼诸有情为求舍宅，从彼出已游行至此，下足之时，皮肉筋血悉皆消烂，举足之时还复如故。”

¹⁴³ 《六道伽陀经》：宋朝中印度土沙门法天译。宣说六道相之偈颂，与《六趣轮回经》类似。

期在美国特别受欢迎，短短几年时间里，他的信徒已达 30 万。然而，由于他极力鼓吹性自由，公开反对婚姻的承诺，破坏了许多家庭的和睦，并通过各种手段聚敛钱财，以致遭到了美国政府的驱逐和监禁，最终在西方声名狼藉。

我也看过他的一些观点，他声称耶稣、穆罕默德和佛陀只会使人背离正道，世界上只有他的宗教才是唯一正确、唯一可信的……从很多言论上看，好像跟有些邪教没有什么差别。1990 年他在印度死去，有人说他的死因是在美国曾被下毒。

现在的印度，劳务性输出比较多，而思想性、技术性的输出，几乎没有了。在往昔，不管是汉传佛教、藏传佛教，均起源于印度。到了印度之后，且不说释迦牟尼佛，就是后来的二胜六庄严，以及千千万万智者们的思想，也是世界上其他任何学说、宗派都无法比拟的。在座的很多知识分子，以前也学过种种知识，但接触到释迦牟尼佛的智慧后，每个人不得不口服心服、恭敬接受，这是不可否认的事实。

因此对于印度，我们应该有份感恩之心。尤其是汉地的《大藏经》，大多数是印度人来中国学汉文，然后进行翻译的，这种恩德确实非常大——那天我看到有位仁波切，他召集了印度和西方的一些翻译家，准备用 25 年的时间，把《大藏经》都翻译成英文，这种发心也很伟大。

以前法王去印度时，我们跟印度人交流过，但感觉上，他们对婆罗门教、印度教比较熟悉，常有一部分智者定期、不定期地开些研讨会，除此之外，真正

弘扬佛教的思想，把它传至中国、美国或其他国家的人却很少。所以，每个不同的时代中，出现的人物可能也不同吧。

相比之下，在当今这个时代，把佛法传至欧美国家的，反而是藏地的高僧大德。并非因为我是藏族人，就对藏族百般赞叹，而事实上，的确是藏地很多仁波切和大德，通过讲经等各种方式，让原来根本不懂佛陀真理的无数西方人，逐渐认识到了佛教的殊胜。

总之，在座的道友有时间应翻阅《大藏经》，尤其是了解一下宣说轮回痛苦、业因果的道理。那里面讲得特别好，而且都是佛语，若能背诵下来，经常提醒自己哪些业会堕入什么地方去，平时就会倍加小心，对自己也有一种约束。

庚四、剑叶林地狱：

从前面地狱中刚解脱出来的众生，又看到一片枝繁叶茂、舒心悦意的森林，（前两天我看了个《森林之歌》，里面介绍了新疆、云南的一些森林，并说现在市场上琳琅满目的水果，它们的故乡就是森林，介绍词写得很好。若是我们人间的森林，可以让人去休息乘凉，可地狱中的不是这样，那里是什么样呢？）当它们兴高采烈地狂奔而去，哪里有什么悦意的森林？遇到的却是一片剑叶林，只见铁树上长着许多叶状的利剑等兵器，随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初，又再度割截，它们就这样感受着被切割的痛苦。

《瑜伽师地论》中也说¹⁴⁴，地狱众生到森林里准

¹⁴⁴ 《瑜伽师地论》云：“次刀剑刃路无间有刃叶林，彼诸有情为求舍宅，从彼出

备坐下休息时，业力的风就开始吹动，树上的枝叶统统变成利刃坠落下来，将它们的身体斩截成一段一段，感受无量的痛苦。

那么，这是什么果报所致呢？《六趣轮回经》中云：“若阴谋害他，堕彼剑叶林。”假如以不良的心行谋害别人，以此果报就会堕入剑叶林地狱。还有《立世阿毗昙论》里讲¹⁴⁵，生前喜欢打仗，用刀等兵器伤害别人，也会堕入此地狱中去。

现在很多人特别喜欢兵器，不过，汉地稍微好一点，要想身上别着刀、持着枪，国家法律也不允许。而藏地可能是业力现前吧，这方面比较差。前段时间，我家乡那边就有个人，跟别人也没有多大仇恨，就用刀子砍死了他。这种拿着兵器杀人的人，定会堕入剑叶林地狱，感受无数次的被斩杀，非常可怕！

庚五、铁柱山地狱：

这里是毁坏梵净行、破戒律的出家人或行邪淫的在家人转生的地方。由于业力的牵引，它们来到阴森可怖的铁柱山前，这时听到山顶上昔日苦苦爱恋的女人¹⁴⁶呼唤自己。《正法念处经》中说¹⁴⁷，她打扮得特

已往趣彼荫，才坐其下微风遂起，刃叶坠落，斫截其身一切支节。”

¹⁴⁵ 《立世阿毗昙论》云：“昔行何业受此果报？昔在人中行斗战事，与人刀仗遣令斗战，作如是言：汝等用此器仗取彼国土。长围四合聚集多人肆意杀害，由此业报于彼中生。”

¹⁴⁶ 地狱众生若是女人，就会见到昔日苦苦爱恋的男人呼唤自己，下面也以此类推。

¹⁴⁷ 《正法念处经》云：“而此罪人，见彼树头，有好端正严饰妇女。如是见己，极生爱染。如是妇女，妙鬢庄严，末香全身，涂香涂身，如是身形第一严饰。身极柔软，指爪纤长，熙怡含笑，以种种宝庄严其身。种种欲媚，一切愚痴凡夫之人，见则牵心……然彼妇女以欲媚眼，上看彼人，美声语唤，先以甜语作如是言：念汝因缘，我到此处，汝今何故不来近我？何不抱我？”

别漂亮，用媚眼含情脉脉地看着你，用娇柔动听的声音喊你的名字，并说：“念在我俩昔日的情分上，我特意来这里看你，现在你也见到我了，为何不来亲近我、拥抱我？”听到这些甜言蜜语，地狱众生的习气复苏，实在是忍不住，冒着生命危险向山上攀登（有些众生明明知道危险，有些也不一定知道）。结果因为业力现前，山上的树叶全部变成朝下的兵器，身体被这些兵器刺穿，内脏、肠子挂得到处都是，从皮肉到骨髓之间均被切割斩碎。当它筋疲力尽地爬上山顶，身体恢复如初，此时乌鸦、鹰鹫等飞禽又前来啄食它的眼油，乃至身体的一切支分¹⁴⁸。

此时，又听到山脚下传来呼喊它的声音，它便一如既往地向下奔去，所有的树叶又转向上方，从它的前胸刺入，径直穿透后背。到了山脚下时，等候在此万分恐怖的铁男、铁女，将它拥入怀，将它的头颅活活吞入口中细嚼慢咽，并不时从嘴角两边流出白色的脑浆……感受诸如此类的异常痛苦。

《正法念处经》中详细描述了于此地狱感受果报的种种痛苦，并总结道：“何因故烧？邪欲为因。”也就是说，这些燃烧身心的苦因是什么呢？即是邪欲。可见，我们的心特别可怕，若未以正知正念来守护，会让我们无数次堕入地狱感受无边的痛苦，故佛陀在最后提醒：“当知是心，不可信也。”

现在有些出家人、居士，愿意放下一切，利用短

¹⁴⁸ 《正法念处经》云：“炎嘴鹫鸟，即啄其眼。火燃刀叶，先割其耳。如是被割，唱声吼唤。刀叶炎燃次割其舌，次割其鼻，如是遍割一切身分。欲爱牵心，如是到地。”

暂的人生，一心一意地精进修行，这种选择真的非常好。但有些人可能是业力现前，修行也不一定善始善终。以前就有一个人，她考虑三四年后出了家，结果出家没过几天，就因为遇到一些恶缘，一念之差又破戒还俗了。因此，众生的业力特别可怕，有些人很想自己的善心不断增长，但是由于业力深重，不但不能成功，反而成为堕入地狱的因。

所以，相信因果的人，要好好思维这些道理，之后应当注意取舍，用正知正念守护自己的戒体。现在人贪欲特别炽盛，很多家庭不和睦，不正当的行为太多了，其实这些在今生会给自己带来许多痛苦，来世将成为堕入铁柱山地狱的因，故不可不慎！

对于以上八热地狱、十六近边地狱和铁柱山地狱的痛苦，我们经过一番详细分析之后，要到一个寂静的地方闭目观想。其实修行需要这样，对前面所讲的道理要好好观修。前段时间有个人拼命求我：“您可不可以给我讲个观修法？”我说：“每天讲的共同加行，就是观修法。”“这个不行，您要给我讲另外一个观修法。”我说：“无论到了什么世界，我都没有更好的观修法了，这个就是最殊胜的观修法！”

因此，很多人要有一种修行的理念，不能只是理论上明白就可以了。佛教史中讲我们的传承时，有理论的传承、实修的传承、口耳相传的传承等多种。其中，仅有理论的传承还不行，一定要有实修的传承；仅有实修的传承还不够，还必须去真正实践、身体力行。

话说回来，我们了解地狱的痛苦后，应该怎么样观想呢？首先，观想自己如今已真真切切地转生在那些充满恐惧和痛苦的地狱中了。又转念沉思：“啊！我现在并不是真正生在那些地狱里，仅仅是内心意念，竟然那么恐怖、那么痛苦，而今真正堕落于地狱中的众生不可胜数，这些有情都是我前世的父母，也无法确定现世的生身父母、亲朋好友命终后不堕入地狱。其实，转生到那些地狱的主因就是嗔恨心，而我们这些人在前世和今生中，肯定造下了数之不尽的嗔恨烦恼恶业，由此后世一定会转生到上述那些地狱中。”（米拉日巴也说过：“恶趣主因为嗔心，舍命亦应修忍辱。”堕入恶趣的因主要是嗔恨心，故宁舍生命也要修持安忍，不能随便发脾气。有些道友说自己十二年中没发一次脾气，这个很好！有些人一年发一次脾气，有些是一个月一次，有些是一天一次，还有些是一小时一次，一会儿跟这个吵架、一会儿跟那个吵架，这是堕入地狱的因。）

接着观想：“如今我已获得暇满人身，并有幸遇到了具有法相的上师，聆听了甚深窍诀，拥有行持佛法成就佛果的机会，此时此刻务必要下决心：为了从今以后不转生于那些恶趣，一定要锲而不舍地努力修持！”每个人要有这样的决心。这个也没必要详细解释，只要你有心、有智慧，反反复复地读几遍，就会领悟到其中深意。假如你对华智仁波切的金刚语都没感觉，那我这个凡夫的胡言乱语，你就更不会相信了。

总之，我们要再再思维上述道理，对以往所造的深重罪恶诚心忏悔，并立下坚定誓愿：“今后纵然遇到生命危险，宁死也绝不造堕落地狱的恶业。”一方

面这样忏前愆后，一方面对现在身陷地狱的有情生起强烈悲心而发愿：“但愿这些众生当下从恶趣中解脱……”

尤其是诚如华智仁波切所言，我们前世的父母亲友如今正在地狱中受苦，为什么呢？因为他们几乎没造什么善业。看看今生的父母亲友就知道，不要说往生极乐世界，就连下辈子获得人身的善业，他们也没造过，因此死后必定堕入恶趣。为了救拔这些正在受苦的地狱众生，我们共同念观音心咒：

嗡玛呢巴美吽……

给瓦德意涅德达	我今速以此善根
贤瑞热望拉措哲嘉内	成就圣者观音尊
桌瓦秋将马利巴	令诸众生无一余
坛嘉德意萨拉括巴效	悉皆安置于此地

以上的道理，要以圆满加行、正行、后行来修持。在《前行实修法》中，每一引导文都要求以三殊胜摄持，这样的修法在《前行备忘录》中也经常强调，但今天因为时间关系，后面这一部分我不广讲了。

不过，你们每次听到这些地狱痛苦，最好能去实地修持，观想自己若真转生于那些地狱，会感受何等的痛苦。然后看自己活着的时候，上述这些因造了没有，如果造了，不忏悔就定会成熟。所以，该忏悔的有些业，必须要好好忏悔。

确实，忏悔相当重要。《长阿含经》云：“云何二法趣向恶趣？一谓毁戒，二谓破见。”倘若你入佛门后破了戒，或者舍弃以前具有的正见，没有好好忏悔的话，势必会堕入恶趣。所以，我们佛教徒一定要

相信因果，切莫因业力现前、环境影响，而造下可怕的恶业。当然，要想在什么环境中都不动摇，前提必须要精进实修，比如这次修学了《大圆满前行》，大家心里要有一种转变，这个很重要！

第四十三节课

思考题

1. 八寒地狱有哪些？请具体说明其受苦状况、众生寿量、转生原因。
2. 了解八寒地狱的痛苦后，应当如何结合自相续来观修？请说说你是怎么修的？
3. 孤独地狱的众生，是如何感受痛苦的？明白这些，可遣除你的什么疑惑？

关于地狱的痛苦，前面讲了八热地狱、近边地狱，今天开始讲八寒地狱之苦。

讲这些地狱的痛苦，旨在让四众道友了解，在这个世间上我们肉眼看不见的地方，存在着极为痛苦的众生。一旦了解了地狱的苦状，我们定会心生怖畏，回顾自己以往所造的恶业，谁也没有把握死后不转生到那里受苦。所以，每个人应该观察自己会不会堕入地狱，如果会，就要赶紧忏悔，不然，死亡何时到来是很难说的。

这一点每个人都要考虑。正如很多大德所言，我们获得人身本就不易，如今遇到了具相上师，得到了殊胜窍诀，更是多生累劫积累的福报，如果现在不精进修持，死后两手空空地往赴中阴，随业力之风而堕入三恶趣，这实在是太可惜了！地狱、饿鬼、旁生的难忍痛苦，并不是现在所能想象到的，但从我们行持

的微薄善法、所造的无边恶行来看，谁也不敢保证自己将来不会感受那种痛苦。

如今不学佛的人特别多，学佛的人即使有一部分，但包括出家人，常观想轮回痛苦并心怀恐惧、随时随地害怕堕落的，也寥寥无几。大家不妨观察一下身边，真正的修行人又有多少？然后再看看自己：学佛之前你怎么做的？学佛之后有没有观过轮回痛苦？这些值不值得观想？该不该观想？……我们不是旁生，只要有吃有穿、生活有着落就可以了，而作为一个人，我们更需要考虑的，是自己要随业力前往后世，后世和现在一样害怕痛苦、希求快乐，倘若现在不用修行来维护自己，将来必定会感受漫长的痛苦。所以，修行确实十分重要，而若要修行，前提必须是通晓最基本的佛理。

现在大多数不信佛教的人，认为地狱不存在，即使有确凿的依据足以证明其存在，他们仍然置之不理，没有任何理由地去否认，这固然是一种愚蠢。而那些承认地狱存在的佛教徒，想当然地认为自己不会堕入其中，似乎地狱只是吓唬孩童、警戒别人的所在，与自己毫无关系，这种想法更为可悲。其实，不管是什么样的人，今生、前世、前世的前世……都曾在阿赖耶上埋下了无数恶业种子，一旦这些恶业成熟，那时只有规规矩矩地去感受痛苦。

所以，在我们有时间的时候，一方面要通过念百字明、金刚萨埵心咒等方法，好好忏悔以往的罪业，同时，以后尽量不要再犯。当然，凡夫人的习气根深蒂固，加之有时定业成熟，谁也没把握从此不造一点

罪业，但从现在开始，至少不能再像以往那样放逸，而应小心谨慎地对待因果。否则，你造了业的话，最后只有自己去承受。

下面讲寒地狱的痛苦时，希望大家不要像世间学者或考古学家一样，只是字面上了解一下，而不认为自己包括其中。我们作为修行人，应将每一个道理对照自相续观察：“我犯过这种错误没有？如果犯过，下一辈子会不会堕入地狱？如果堕入地狱，能否受得了那些痛苦？现在我在人间时，夏天四五十度就特别苦恼，寒冬腊月在外面呆一会儿也难以忍受，天气稍微转凉时，不加衣服就冷得发抖……那地狱的痛苦比这严重无数倍，如果我真的堕入其中，该怎么办呢？虽然今天我还活着，但很可能突然出事就离开了人间，到那时，在业力的支配下直接堕入寒热地狱，会是怎么样的痛苦？”

每个人在修行的时候，一定要对地狱有种毛骨悚然、恐惧害怕的感觉，若能如此，说明你对轮回的痛苦有所领悟。否则，听到极乐世界的功德也无所谓，听到地狱的痛苦也无畏惧，那你的修行肯定出了问题。

己三、八寒地狱：

寒地狱的位置，据许多论典中描述，一般是在南瞻部洲之下。如《瑜伽师地论记》¹⁴⁹中说：地面以下三万二千由旬，是第一个寒地狱（具疱地狱），依次往

¹⁴⁹ 《瑜伽师地论记》：又名《瑜伽论记》，二十四卷，收于《大正藏》第四十二册。乃糅录诸师有关瑜伽师地论之释文。

下，每隔两千由旬就有一寒地狱¹⁵⁰。不过，《阿毗达磨藏显宗论》¹⁵¹中言，寒地狱并非在地面以下，而是在围绕四大部洲的铁围山之外的一个极黑暗世界¹⁵²。所以，各个论典的说法不太一样。

关于寒地狱的数量，《正法念处经》、《俱舍论》中说是八种，而《长阿含经》、《立世阿毗昙论》则说是十种。虽然寒地狱的位置、名称、数量说法不尽相同，但只要众生造了相应重罪，的确就会堕入其中。因此，我们先应了解寒地狱的受苦状况，然后再反反复复地思维、观修。

（一）具疱地狱：

通常而言，寒地狱处在雪山、冰川的环抱中，到处狂风四起、暴雪纷飞，居此地狱的众生赤身露体，遭受非常难忍的寒冻之苦，身体上不时长出水泡，由此称为具疱地狱。

我们学院的冬天特别寒冷，若不穿得严实一点，可能身上会冻出水泡。好像东北也是这样，以前我去的时候，就有人告诫我：“您一定要用衣服包好，不然会冻出水泡来。”在藏地，冬天确实非常冷，无畏盔甲在传记里说：“石渠的夏天美似天界，冬天则如寒地狱一般。”我们色达也是这样，夏天漫山遍野都是鲜花，可以与天堂相媲美；而在冬天，尤其是十二月份左右，简直可谓滴水成冰，许多道友都很害怕。

¹⁵⁰ 《瑜伽师地论记》云：“八寒地狱高广各十千，从此入地过三万二千量有初寒狱，向下复隔二千由旬，有七寒狱周围傍住。”

¹⁵¹ 《阿毗达磨藏显宗论》：又名《显宗论》，印度众贤造，唐玄奘译。四十卷，收于《大正藏》第二十九册。

¹⁵² 《阿毗达磨藏显宗论》云：“此寒地狱，在绕四洲轮围山外极冥暗所。”

现在我们这里很多人已在准备过冬的衣服、牛粪了，还有些人在装修房子，这是很有必要的。否则，天那么冷却一直忍着，想做些事情也很困难。虽说人间的寒冷和寒地狱的无法相比，但有些地方也有相似之处，可以借此去启发思维。

（二）疮裂地狱：

水泡慢慢破裂而形成疮疮伤口，由此称为疮裂地狱。

具疮地狱、疮裂地狱二者，《大智度论》中称为“额浮陀（少多有孔）地狱”、“尼罗浮陀（无孔）地狱”，《长阿含经》中称为“厚云地狱”、“无云地狱”，名称不太相同。但在《光明童子因缘经》中¹⁵³，寒地狱的名称与《前行》、《心性休息大车疏》中讲的基本一致。

（三）紧牙地狱：

有情难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，由此称为紧牙地狱¹⁵⁴。

（四）阿啾啾地狱：

有情不断发出呼寒叫冷的声音，由此称为阿啾啾地狱¹⁵⁵。

阿啾啾，意为好冷啊。以前有位大天比丘，曾造过三个五无间罪，他生前给人讲经说法，令很多弟子证悟了阿罗汉果。在他圆寂后，有次他的一个阿罗汉弟子到施主家应供，在洗手的时候，这个弟子想：“不

¹⁵³ 《光明童子因缘经》云：“疮地狱、疮裂地狱、阿咤咤地狱、呵呵鏖地狱、虎虎鏖地狱、青莲华地狱、红莲华地狱、大红莲华地狱，如是等八寒地狱。”

¹⁵⁴ 紧牙地狱：也叫安嘶咤地狱、呵罗罗（寒颤声）地狱。

¹⁵⁵ 阿啾啾地狱：也叫虎虎婆地狱、阿婆婆（患寒声）地狱。

知道上师转生到什么清净刹土去了？”于是以阿罗汉的神通来观察，结果发现大天比丘堕入了寒地狱，但他自己根本不知道，只是在不停地说：“阿啾啾、阿啾啾，我的房子怎么这么冷啊……”看到这些，这位弟子想马上做佛事，搭救上师。但等他洗完手后，再一观察，发现大天比丘因为传法的功德，已转生于三十三天了——这样很好哦！他自己都不知道堕入地狱了，只是觉得好冷，结果很快就解脱了。

大天比丘在世时，他的眷属多达十万。我讲《萨迦格言》时也说过，据历史记载：释迦牟尼佛涅槃之后，没有一个凡夫能像大天比丘一样摄受如此众多的眷属。

（五）矐矐婆地狱：

有情呼寒叫冷的音声已经间断，只能呼呼地大声叹息，由此称为矐矐婆地狱¹⁵⁶。

（六）裂如青莲花地狱：

有情的皮肤冻成青色，裂成四瓣，由此称为裂如青莲花地狱。

（七）裂如红莲花地狱：

皮下之肉冻成红色，并冻裂成八瓣，由此称为裂如红莲花地狱。

（八）裂如大莲花地狱：

皮下之肉冻成黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，由此称为裂如大莲花地狱。沦落在此地狱的有情，冻裂的伤口中爬入许多铁喙的昆虫咬噬着，同

¹⁵⁶ 矐矐婆地狱：也叫矐矐（亦是患寒声）地狱。

时还要遭受寒冻之苦。

上述有八种全然不同的痛苦，所以才安立了八种名称，这些统称为“八寒地狱”。

转生八寒地狱的因是什么呢？有些经论中说，让众生在寒冷的冰或水里冻死，即会转生于此地狱。我看海边那些捕鱼为生的人，很明显在造这种业。他们用机器从海里捞出无数鱼虾，然后直接放入冰箱，把那些众生活活冻死。以前我随法王去普陀山时，就看到船上放了好多特别大的冰箱，里面冰冻了不计其数的鱼。这些业，绝对是堕入寒地狱“最好”的因。现在，汉地这样的人特别特别多。

也有些经论说：若有人剥众生的衣服，令其受寒冷逼迫，死后将堕入寒地狱中¹⁵⁷。

《本生论》¹⁵⁸中还说：“断无见者于后世，当住寒风黑暗中。”持断见而认为因果、前后世不存在的人，死后将堕入黑暗的寒地狱，感受无量无边的痛苦。现在的持断见者，尤以无神论最为严重，其观点可让无数众生直堕寒地狱。你们有些当过老师的，尤其是讲过唯物论的，以前可能大力宣扬过因果、轮回不存在，天堂、地狱不存在，让成千上万的人受到影响，摧毁了他人相续中的善根，这些都是寒地狱之因。

此外，毁谤圣者也是寒地狱的因。《立世阿毗昙

¹⁵⁷ 如《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》云：“若人劫剥众生衣服，令他寒冻，受如是报在此狱中。”《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》，唐代法崇撰，收于《大正藏》第三十九册。

¹⁵⁸ 《本生论》：由圣勇菩萨所造，另有说前四卷由圣勇菩萨造，后十二卷由寂变、圣天造，现收录于《大正藏》第三册。属于《噶当六论》之一，其余的则是《庄严经论》、《菩萨地》、《学集论》、《入菩萨行论》、《集法句论》。博朵瓦尊者生前对《噶当六论》相当重视，修学这几部论后，必会树立起坚定的因果正见，法王如意宝对他们这一传统极为赞叹。

论》中云：“瞿伽离比丘，堕波头摩狱¹⁵⁹，诽谤大声闻，舍利及目连。”提婆达多的弟子瞿伽离比丘，之所以堕入大莲花地狱，原因就是毁谤了圣者舍利子和目犍连。这个公案，在《大智度论》中讲得比较清楚：

瞿伽离平时因受提婆达多的影响，对舍利子和目犍连的言行举止常生邪见。一次，舍利子和目犍连刚结束安居，云游至某个国家时，忽然遇到大雨，他们便到一做陶器的旧舍里过夜休息。当时他们不知道，已先有一女人在此舍的暗处睡下了。此女人在梦中生贪心，流失了不净，于是第二天一早去沐浴。

这时被瞿伽离发现了，便问：“你昨晚睡在哪里？”她说：“我住在陶师家。”又问：“当时还有谁？”她说：“还有两位比丘。”正在此时，恰好见到舍利子和目犍连从屋里出来，瞿伽离就认定他们做了不净行，并在僧众中及国内各处公开毁谤。

当时梵天劝告并制止他，说两位圣者绝不可能做这种事，但他不听。后来，佛陀也亲自劝他不要诽谤，并再三呵斥，但他仍固执己见，并起座离去。（可见，众生业力现前时，不要说其他人，就算是佛陀亲自去劝，有些人也听不进去。）

后来，他回到房中，浑身生疮溃烂，当天夜里就死了，死后堕入大莲花地狱。由此，佛陀对僧众们宣说了八寒地狱的寿量长短、受苦状况等。《大智度论》13卷中对此有详细描述，你们有兴趣的话，可以去翻阅。

总之，寒地狱的因主要有三种：一是持断见，一

¹⁵⁹ 波头摩狱：即大莲花地狱。

是毁谤圣者，一是让众生在寒冷中死去。《经律异相》¹⁶⁰中也说：如果毁谤圣者，死后会堕寒地狱¹⁶¹。因此，毁谤像目犍连、舍利子那样的阿罗汉，肯定会堕入寒地狱。而从广义上讲，最初发了愿菩提心和行菩提心的人，也可以叫圣者，如《入行论》云：“倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子¹⁶²。”因此，我们尽量不要毁谤任何人。

除非你是执事或管家，为了僧团的戒律清净等原因，不得不说。此外，即使你真发现了一些事情，没有特殊必要，也不要随便去讲。毕竟眼见的也不一定真实，以前我讲过，人们总认为“眼见为实”，但有时因心里先入为主的观念作怪，眼睛见到的可能并不是真相，若是随便乱说，很容易让自己造下恶业。

佛陀曾于经中再三强调“意清净，身清净，语清净”，我们三门若能得以清净，活在世间也有了意义。现在很多居士口口声声说别人过失，其实你根本没有资格，假如过失说得太多，受害的只能是自己。试想，那个人若是地地道道的凡夫，而且你说的也千真万确，从世间角度来讲也未尝不可。但对方若是圣者的化现，那怎么办呢？古往今来，许多圣者看上去疯疯癫癫，但他们的内证功德不可思议，倘若你因为短短几分钟的语言，就要在千百万劫中堕入寒地狱，遭受无量的痛苦，太不值得了！

所以，这方面大家应该好好思维，看在这个世间

¹⁶⁰ 《经律异相》：五十卷，梁代释宝唱等集。收在《大正藏》第五十三册。

¹⁶¹ 《经律异相》云：“极寒风吹身胀满，如四种相受苦呻吟。以谤贤圣故，堕彼四种地狱，于一切时受无量苦，是一切大寒地狱。”

¹⁶² 佛子就是圣者，在藏文中，二者是一个词。

到底要怎样生活才真正有意义。现在大多数人不了解生活的价值，认为只要家庭快乐、腰缠万贯、吃穿不愁就可以了。其实这样的理念，不要说人类，就连蚂蚁都有。蚂蚁也想把窝做好，有吃、有穿——咦，蚂蚁穿不穿衣服？有点说错了，应该是有吃有喝。不过，有些年轻蚂蚁还是穿高跟鞋，你看，好多居士点点头，他们肯定见到过！（众笑）

言归正传，八寒地狱众生的寿量如何呢？二百藏升¹⁶³的大盆里装满芝麻，具疱地狱的每一百年从中取一粒芝麻，直到将所有芝麻全部取完，才是具疱地狱众生寿量结束的时刻。其余地狱次第呈二十倍递增，从上而下寿量越来越长，痛苦越来越强，也就是说：疱裂地狱的寿量是具疱地狱的二十倍，紧牙地狱的寿量是疱裂地狱的二十倍……依此类推。如《俱舍论》云：“芝麻器中每百年，取出一粒至穷尽，即是具疱地狱寿，余寿渐成二十倍。”《心性休息大车疏》中也引用《正法念处经》云：“此革萨拉城中秤芝麻之斗二百倍量之容器盛满芝麻，每百年从中取出一粒，取尽之时，起疱地狱之众生于此狱寿尽也。余地狱寿量渐次增二十倍，以此类推，需受剧苦也。”

接下来，我们还是像前面那样，结合自相续而观修这些寒地狱的痛苦。怎么样观修呢？首先观想：在我们人间，寒冬季节一丝不挂、赤裸裸地在外面停留一瞬间，尚且也无法忍受寒冷的痛苦，假设真正转生于那些地狱，又怎能忍受得了呢？所以，对于自己相续中的罪业，一定要忏前戒后，并对已沦落到地狱中

¹⁶³ 藏升：为革萨拉城市所用容量单位。

的有情生起大悲心。

这样观修应该不难。以前有些上师也亲自修过，比如在冬天最冷时，不穿衣服或穿得很少去感受那种寒冷。实在忍受不了的时候，要么就想“我以后堕入寒地狱怎么办”；要么想“我正在寒地狱中亲身感受痛苦”；要么想“虽然如今我没转生于寒地狱，但从无始以来，我所造的业中肯定有许许多多寒地狱之因，没有把握将来不会堕落，我该怎么办呢”……在观修的时候，应该这样反反复复地思维。

之后，跟前面观修热地狱一样，再想：“噢，我现在并未堕入地狱，忏悔还来得及。如今我遇到了具相上师，听闻了殊胜佛法，并转生在业力之地的南瞻部洲，如果修持就有机会改变，故我应当好好忏悔！从现在开始，以后绝不再造堕入地狱之因。”忏悔的同时，还要想到：“这样小小的寒冷，我现在都忍受不了，那么无始以来我父母、亲戚、朋友所造的业特别可怕，他们很多人肯定正在寒地狱受苦。”于是对他们生起难忍、强烈的悲心。然后一直闭目观修。

其实，《前行实修法》中的每一个引导文，若与这里的内容对应着修，效果可能比较好。当然分开修也可以，不管怎么样，你们一定要修。要知道，修行与理论完全不同，理论只是文字上懂了，知道寒地狱如何如何，但不观修的话，内心不会有很大触动。如果你能实地观修，到了一定时候就会感到：“这的确不是理论上的空谈，我死后真会转生到那些地方！”有了这种感受，你白天也会害怕，晚上做梦也会害怕。

前天晚上，我梦到自己堕入了饿鬼界，特别可怕，

当时一直想办法转变，但这种业力怎样都改变不了……醒来以后，我的心还在怦怦跳，觉得自己可能即生或前世造了业，这是下一辈子要堕饿鬼的相兆。这两天也有点害怕，天天念金刚萨埵，但不一定能改变什么。

其实我们活在世间，一切就像做梦一样，没有多大意义。很多人把眼前的名闻利养看得特别重，为达目的不择手段，却不知死后在极为漫长的时日里，为此要感受种种果报。毕竟人的寿命特别短，死后会换成完全不同的世界，不一定再有蓝天白云、茵茵绿草，到了那时，哪怕你是国家总统、联合国秘书长也没有用，只有随业力而感受相应的果报。

那么，这一切可不可以挽救呢？若能在死之前，抓紧时间精进忏悔、修行佛法，将来即会给自己带来快乐，除此之外，亲朋好友也救不了你，财富地位也帮不上忙，唯一能依靠的只有正法。这一点，没修行过的人不一定感受得到，但假如你长期修行，到了最后关头，必定会明白此言不虚，这从很多传承上师的身上也能看得出来。

所以，我们不要一味忙于毫无意义的琐事，尤其是大城市里的人，尽管生活压力很大，有时候也不得不面对，但心里不能没有一点佛法。现在有些人不学佛，有些虽然学了，但完全是形象上的，佛法根本没有融入心，只是做个样式罢了。这些人真的非常可悲，最终的命运会怎么样也不好说。

总之，刚才所讲的道理，每个人务必要思维，不然，光是字面上理解了没有用。而思维之后一定要修，

一方面想自己转生到地狱里怎么办，另一方面，观想正在地狱受苦的众生很可怜，它们怎么能忍受得了？从而对其生起无法抑制的大悲心……如前一样具足加行、正行、后行来实修。

己四、孤独地狱：

孤独地狱的命名，有些论师认为：“因为独一无二、孤苦伶仃，故称为孤独地狱。”但这种说法，无垢光尊者不承认。他在《心性休息大车疏》中讲过¹⁶⁴，曾有五百比丘共同感受孤独地狱之苦，因此，此地狱并不是以数量微少而安立的。

孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不定。有的夹在山岩间，有的困在磐石内，有的冻在冰块里，有的煮在沸水中，有的烧在烈火内……

现在科学也证明，有些无情物是有生命的。我在《佛教科学论》中讲过：美国生物学家巴斯特通过实验发现，有些植物也有情感的反应。其实在佛经里，早就提到过这一类问题，如《毗奈耶经》中说，阿罗汉目犍连到海边去时，见到许多孤独地狱的众生，有些在石头里，有些在树木里，以各种无情物的形象感受无量痛苦，于是他悲哀地说：“三有无安乐，孤独地狱众，分别为苦迫，如住炽火中。”

以前我买过一本《奇趣大自然》，里面也介绍了一些非常稀有的事物。比如，在法国与西班牙交界处的比里牛斯山中，有一块会哭的岩石，天气晴朗的午

¹⁶⁴ 《心性休息大车疏》云：“经中记载：昼辛吉尊者去往一处时，见到在一经堂内击犍槌后，有五百声闻相众生集中便互相争吵、以兵器残杀，死尽无余。午斋时过又恢复如初。”

后，它会发出像女孩一样的哭声，所以被称为“哭岩”。

还有 1997 年的一则新闻中报道：在缅甸北部的森林里，有一块会“哭”的奇异岩石，平时它寂静无声，与一般岩石没什么区别。但每逢阴雨，它就会发出像人类哀号般的哭泣声。

如今学院在修觉姆大经堂，最近几天总是阴雨连绵，影响施工，所以下雨，我就很伤心，担心无法如期完工。有时候我想：如果我突然死了，会不会转生到石头里，一到雨季就发出哭声啊？毕竟业力不可思议，就算变成了那样的众生，也是不难理解的。

其实，孤独地狱的众生，现实生活中有时也能看得到。比如在 2006 年，山东有个姓李的石匠，他常上山开采石头，有次劈开一块大青石，发现在密不透风的石头中，竟然活着两只小虫。从科学角度来看，在密闭的石头里，生物根本活不了，但这两只虫却活得很好。根据《本草纲目》记载，石头里长的虫子叫“石虾(ha)虫”，据说特别值钱，能治疗眼疾。



李石匠得知后，就悄悄将这两只虫藏了起来。后经医学界、科学界等各方研究，没有得出任何结论，至今仍是一个谜。（在我们看来，以世间的方式肯定也得不出结论。）

法王如意宝去加拿大时，海边也有许多奇怪的石头，这种石头的形状有点不同，当地人一看就认识。他们说，石头里面应该有生命，因为若把它静静放在

一处，它自己慢慢会滚动。但这生命具体是怎么样的，他们也讲不清楚。

地狱众生除了夹在石头里以外，有些还冻在冰里，就像藏地有些鱼，冬天在冰里冻僵了，但夏天一到，它们又活过来了；有些煮在沸水里，如荣索班智达在《入大乘论》中讲过，有种火鼠生活在火里，或者有些众生活在100度以上的开水里，但始终烧不坏、烫不死；有些众生藏在树木里，当樵夫砍伐树木时，它们的肢体被千刀万剐，受尽苦难；还有些转生为人们日常使用的杵臼、笤帚、瓦罐、门、柱子、灶石、绳子等形象，以识蕴感受这些苦楚。

（我们平时的门、扫帚，表面上看是无情物，但也许是地狱众生变的，被使用时就特别痛苦。当然，也并不是所有的门都是孤独地狱众生，不然等会儿下课后，你们回去不敢开门了——“啊，这是地狱众生！”）

下面用这两个公案描述孤独地狱的众生：

1、大成就者卓滚朗吉日巴¹⁶⁵在雅卓耶湖中看到的鱼。

关于雅卓耶湖的来历，据说以前益西措嘉空行母在此修行时，苯波教徒投来一枚金币，空行母以神通将此变成一个湖。

另有一种说法是，雅卓耶湖原本只是九个小湖，空行母益西措嘉担心湖中许多生灵干死，就把七两黄金抛向空中并祈愿、诵咒，将所有小湖连为一体，变成了现在的雅卓耶湖。

也有历史说，在益西措嘉空行母还没来的时候，

¹⁶⁵ 卓滚朗吉日巴（1128—1188）：修持七年七月七日证悟法相，并创立了拉朴寺。

这个湖已经形成了。相传在很久以前，这里只是个泉眼，附近住着一家富人，家中的佣人叫达娃。一天，达娃在泉边救了一条小金鱼，小金鱼变成美丽的龙女，送给达娃一个如意宝。主人发现后，硬要达娃带他到泉边，把龙女叫出来。达娃不愿意，主人就将其推进泉里淹死了。此时龙女出现了，发起大水淹没了富人，从此这里就形成了雅卓耶湖。

从拉萨到雅卓耶湖，大概有一百多公里，从雅卓耶湖到尼泊尔边界有八百多公里。这个湖是四大名湖¹⁶⁶之一，面积为678平方公里。它的源头起自得龙刚亲（地名），尽头流入贼玛格热（地名），中间湖岸线有250公里，要历经数日的路程。

以前法王如意宝去印度时路经此湖，我看到它的第一眼，就觉得特别美，赶紧拿出照相机左拍右拍。法王见后训斥道：“你们这些人，天天拿个照相机拍什么？到一个圣地的時候，首先应该要发愿！”从此我再也不敢拍了。后来，法王在那里念一些经，并讲了《前行》的这个公案：

一次，大成就者卓滚朗吉日巴，向湖中观望，随后竟然悲泣着说：“哎哟哟，千万不要享用信财¹⁶⁷！千万不要享用信财！”

弟子迷惑不解地问：“上师，到底发生了什么事？”

尊者悲哀地说：“在这条湖泊中，一位享用信财的上师神识转生为孤独地狱的一条大鱼（有些旁生看起

¹⁶⁶ 四大名湖：马法木湖、纳木湖、青海湖、雅卓耶湖。关于这四大名湖，佛教有佛教的讲法，民间有民间的精彩故事。

¹⁶⁷ 信财：信众供养的财物，此中也有亡财之义。

来是旁生，实则为孤独地狱的众生)，它正在感受众多痛苦。”

弟子请上师示现给他们看。于是尊者大显神变，顷刻间使此湖干无一滴。这时，眼前出现一条巨鲸，庞大的躯体遍及整个湖泊，身上密密麻麻布满了数不胜数的含生在争相蚀食，只见它痛苦难忍而满地翻滚。

弟子问：“承受此恶报者，是谁的转世？”

上师开始讲述：“这是后藏黑马喇嘛的转世。后藏那位黑马喇嘛，咒力和加持力非同小可，对于鬼迷心窍的人，只需看上一眼就会立竿见影见效，成了前后藏四翼¹⁶⁸地区众所周知的供养处。他超度亡人只念一声‘啪_的’，便开始收取大量牛马等牲畜，他死后转生为这条大鱼。”（这个人肯定很出名！不像有些大德，在拉萨一带比较出名，但康区、安多没听说过；有些在青海一带很出名，但是康区不知道。过去交通、信息不发达，就更不容易被发现了。但这个黑马喇嘛，整个西藏四翼无所不知，可见是非常出名了。）

因此，有些上师接受亡财之后，不好好超度的话，下场肯定很悲惨，因为死者的财富很难以消受。而我们作为普通的出家人，这方面更值得注意了，该超度的要好好超度，如果你接受了亡财，就应尽量用于三宝所依或有意义的方面，千万不要用来做非法之事，否则果报很可怕！

¹⁶⁸ 前后藏四翼：古代藏文典籍中，藏地为上中下三区。上区阿里，中区卫藏，下区青康。

第四十四节课

思考题

1. 什么是血肉供养？你对此持什么看法？你家乡有这样的传统吗？《法句譬喻经》中的故事对你有何启示？
2. 对于吃素的功德和食肉的过失，请谈谈你的理解。你有短期或长期断肉茹素的打算吗？
3. 寺院在管理财产时要注意什么？这有哪些必要？

在共同加行的“轮回过患”中，第一个是讲地狱之苦。前面已介绍了热地狱、近边地狱、寒地狱及孤独地狱的一部分，今天继续讲孤独地狱的痛苦。

讲这样的轮回痛苦时，大家首先要认认真真地听。听了以后，千万不能只停留在字面上，认为字面上理解了，修行也就到位了，这种想法不合理。看看前辈大德的传记和历史，他们在修行过程中，哪一位不是一步步次第修持？而哪一次的修持不是满怀欢喜？他们那样重视修行、重视次第，确实让人极为敬仰。

上师如意宝一生的行持，也为我们作出了极好的表率。在上师毕生的事业中，讲经说法与听闻佛法始终是最重要的环节。这一点，我们作为传承弟子，务必要铭记于心。虽然现在因为众生福报浅薄，上师在这个所化世界示现了圆寂，但他的丰功伟绩仍留存于

人间，让我们后学者可以去学习、去效仿。

我本人而言，自接受这个传承的教法以来，始终把学习佛法、修行佛法作为一生最重要的事情。学院很多道友也是如此，听闻佛法的意乐非常不错；而城市里的道友，我通过各种途径了解，大多数人也很好。尽管他们生活在红尘中，需要面对许多问题，压力非常大，散乱因素又多，但仍能抽出时间听受佛法，的确相当不容易。

不过，有些人也并不是因为那些客观原因，就以自己的事情影响别人学法，这个过失非常大！所以我再次希望，个别组长、辅导员或负责人，不要以自己的事情，耽误大家学法。有些人今天要参加一个会议，就放弃了组里二十几个人的学习；有些人因为要出差，就让大家自学一个月，其他什么安排都没有……这种现象，在个别负责人的身上比较多。如果你确实有特殊原因，我们也不会一概而论，所有的事情都不准许。但你们要想想，即使是一天的课受影响，过失也相当大，可以说断了人家的慧命。

若是我决定今天不讲课，首先要看是不是为了私人的事；如果不是，而是为了去放生，以更多地利益众生，那我会暂时取消当天的课。除此之外，因为自己的小事，或身体有点不舒服，我从来也不会缺课，这是历来的一贯原则。在我的记忆中，我每次若要下山，要么是身体实在不行了，不看病就会倒下去，要么是有其他非常特殊的原因，作了一定观察后才出去的，此外从不会无故断课。

但菩提学会的个别人，对安排好的课程，好像上

也可以、不上也可以，想什么就做什么，全由组长一人决定，这样不太好。如果是世间的一件事情，比如你去上班，只要领导不扣工资、不批评，你过一天算一天也可以，但学习佛法并非如此，还是有极为重要的因果在里面。

在我们学院，就算有再大的事情，法师一般也不会断课，除非是病得实在太厉害，可能请一两天假，此外，他们永远把传法摆在首要位置上——这就是上师如意宝的加持和传承。所以，学院里的辅导和学习，希望要继续保持这一良好传统；而外面大城市里的人，即使不能跟学院一模一样，也要尽力去做。据我了解，有些小组还可以，一学期中一堂课也没有缺，好多道友都是如此；而有些小组可能是因果正见不够，或者是定力不足，总是随自己的意乐，三天打鱼、两天晒网，学习得有头无尾，这种现象比较危险。

所以，我今天在此特别强调，提醒大家珍惜闻法的机缘。虽然我讲得一般，但这部《前行》的内容对每个人来讲，是必须知道、非了解不可的。无论你的智慧或修行境界如何，也不管你再怎么忙碌，这次系统学习时，一定要传承圆满。

其实，学院的好多道友也并不轻松，他们要修行，要闻思，要发心，要念咒……有许许多多的事情。今天一个道友对我说：“加行也重要，闻思也重要，发心也重要，什么都重要，我哪个都想抓，但有时候时间来不及。”他这种想法的确很好，一个人若有了意乐，那干什么都有希望。反过来说，假如你对加行没兴趣，对闻思也没兴趣，觉得什么都是压力，反而对

世间法极有欢喜心，那可以说你已趣向恶道了。因此，每个人的方向掌握在自己手里，上去或下去的关键，也在于自己。

这次讲《前行》，我个人而言，算是有史以来最广的，以后也不会这么广讲了。你们听受之后，要对每一层内容详详细细去思维，这样对你们只会有利益，而不会有任何害处。

下面继续学习孤独地狱的第二个公案：

2、大成就者唐东加波所见石头内的青蛙。

唐东加波尊者，是宁玛派非常了不起的大成就者。历史上说，他依止过五百位善知识学习显密经续，并获得一切成就，开取了许多伏藏，示现种种超越的圣者相。他在整个藏地造了 58 座铁桥（像现在的泸定桥，就是他以神通力建造的），并在各个关要之地修建了降魔佛塔。尊者于 125 岁示现圆寂，但其幻化身至今仍出现在各个地方。

有一次，尊者在一块大石头上修气脉瑜伽，以他巨大的修证力量，结果石头裂成两瓣，里面有一只大青蛙（这是孤独地狱的众生），身体上粘附了无数的微小生灵在蚀食，只见它张着黑洞洞的口，苦不堪言。

弟子问：“上师，这是怎么回事呀？”

上师告诉他们：“这个众生的前世，是一个作血肉供养的上师。”

往昔，藏地因受苯波教影响，确实有血肉供养的恶劣传统。记得莲花生大士来藏地时，国王赤松德赞问：“以血肉供养本尊、上师，这种现象是否如法？”

莲师以极为不满的语气说：“这只会让无边众生堕入金刚地狱，不得解脱。”并宣讲了许许多多过失，比如今生以血肉供养，来世会变成恶鬼、厉鬼、凶神等等¹⁶⁹。

自华智仁波切等大德出世之后，在他们的大力号召下，藏地许多地方的血肉供养已销声匿迹。但时至今日，靠近内地的有些藏区，又恢复了这一传统。以前我去一个寺院时，它附近的村落中，逢年过节就会杀猪供神；人死后也要杀猪宰羊，然后大家集聚在一起，说这是对亡者的一种回向。

而在汉地，此习俗更是蔚然成风。虽说人类的脚步已迈入 21 世纪，文明的浪潮席卷了全球，可在有些偏僻地方，仍固守着一些特别不好的迷信传统，比如人死之后要宰杀一头猪，并认为猪越肥，对亡人越有利，这完全是一种愚痴邪说。《地藏经》中讲过¹⁷⁰：若为亡人造杀生恶业，不但对他无丝毫利益，而且危害性相当大。甚至即使他原本能转生善趣，但由于眷属为他造了这些恶因，他也不能自由自在投生，获得真实的快乐。因此，学了《前行》以后，各地一定要断绝这些不良习俗。

1995 年，上师如意宝由于生病，在成都郫县的“国际大都会”住了好几个月。有一次，我见某户人家送亡人尸体时，带着一只公鸡。我问他们是干什么用的，

¹⁶⁹ 详见《显密宝库 25—取舍明镜》之《烟酒杀生过患》。

¹⁷⁰ 《地藏经》云：“临终之日，慎勿杀害，及造恶缘，拜祭鬼神，求诸魍魉。何以故？尔所杀害乃至拜祭，无纤毫之力利益亡人，但结罪缘转增深重。假使来世或现在生，得获圣分，生人天中，缘是临终被诸眷属造是恶因，亦令是命终人殃累对辩，晚生善处。”

回答是：“把公鸡宰了，让它陪伴亡灵渡过难关。”这简直是一种瞎说！在你们每个人身边，估计也有这类愚痴迷信的行为，希望大家能尽量帮他们纠正过来，毕竟家人亲友死了以后，即使我们做不了什么有意义的事，也千万不要做那些对他有害的事。

《法句譬喻经》中讲过一则杀生供神的公案：佛陀时代，有位国王名叫和默处，由于他的国家地处偏僻，从来没有见过佛陀，也没有听闻过佛法，所以一直信奉邪师外道，以杀生的方式来祭拜天神。

有一次，国王的母后生了重病，看了许多医生，身体还是不见好转。国王只好求教于两百位婆罗门，婆罗门出主意说：“你要准备一百只不同种类的旁生及一个小孩作为祭品，到城外偏僻的净地宰杀后，以血肉供养祭祀天神，这样太后的病就可痊愈。”国王听了，马上派人准备婆罗门所交代的祭品。一时间，大象、马、牛、羊等许多旁生从东门出发，前往祭祀的地点，一路上发出悲哀、恐惧的号叫，声音震动了天地。

佛陀得知这位国王为了要救一人的性命，竟要杀害这么多无辜众生，为其愚痴深感悲悯。于是带领弟子来到这个国家，在东门外的路上遇见了国王与婆罗门，以及那些被驱赶的牲畜。

佛陀问国王要前往何处，国王回答：“按照婆罗门的吩咐，我要把这些众生全部宰杀，以祭祀天神，为母后祈福，希望她能早日脱离痛苦。”

佛陀告诉国王：“人们想要得到谷子，就应先耕田播种；想要富贵，就应力行布施；想要长寿，就应

心存慈悲；想得智慧，就应努力学习，这四件事都是种其因、得其果。而你却背道而驰，以邪法为正，想要借由杀生获得长寿，这不可能有真实的利益。”然后说了一偈：“若人寿百岁，勤事天下神，象马用祭祀，不如行一慈。”意思是，若在一百年中精勤侍奉天神，杀害象、马等众生作祭祀，不如行持一次慈心的功德大。

佛说此偈时，身体放大光明，遍照一切苦难众生。此时国王生大欢喜心，当下证得圣果。他母后听闻了妙法，也心开意解，病痛消除。两百位婆罗门心生惭愧，忏悔过错，发愿跟随佛陀出家修行。从此之后，国王以佛法治国，国家日渐强盛兴隆。这是佛经中一个很好的故事。

现在有些人常为了长寿而杀生，比如为了孩子健康成长，就杀鸡宰羊给他吃，或者为了病人身体痊愈，杀生炖汤给他喝，这样做不但对健康长寿无益，反而会适得其反。因此，要想长命百岁，就千万不要杀生。前两天我讲过世界上最长寿的人，他活了256岁，一直都是吃素的。而在我们佛教徒中，有些人特别高寿，弘法利生也非常顺利，多是因为两种缘起：一是心怀慈悲，不会为自己杀害任何众生，甚至不损害众生一根汗毛；二是不食众生肉，所享用的食品非常清净，以此不会沾染上各种疾病。

吃素的功德和食肉的过失，在《入楞伽经》¹⁷¹中有大量宣说。我们作为后学者，如果真看过、学过这

¹⁷¹ 《入楞伽经》：又名《楞伽经》、《楞伽阿跋多罗宝经》。意为释迦牟尼佛降临楞伽岛所说之经。

些经典，那么不说为了众生，就算是为了自己，也会坚持吃素的。以前我写《藏密素食观》时，引用过《涅槃经》、《入楞伽经》等经论的教证，还引用了藏地许多大德的教言，记得其中有一段很感人：昔日，某集市上聚集着许多卖肉的商贩，正巧米拉日巴师徒二人前往该地化缘。当时，一位屠夫剖开一只山羊的胸部，那只羊竟拖着露出体外的肠子跑掉了。它战战兢兢地来到米拉日巴面前寻求庇护，尊者为它念经加持，它后来还是死去了。尊者悲伤地唱了一首道歌。惹琼巴听后，极为反感杀生吃肉之举，并深深生起了强烈的厌离心。

高僧大德遇到一件事情，往往能改变他的一生。而世间上的凡夫人，却对贪嗔痴的场面兴致勃勃，很容易深入内心，别人唱一首流行歌曲，他马上就唱得来；别人说些情感方面的故事，他马上记得清清楚楚，而佛教方面却正好相反，对自己生生世世有利的教言，记完就忘光了，犹如水过无痕。

所以，末法时代的众生，确有很多不好的地方，好的善根或习气一般很少。但不管怎样，我们都向往解脱，想趣入涅槃之道，不能因为烦恼重就随业缘而去，一定要维护自己、保护自己，尽量去行持善法。虽然我们不能像圣者那样不造一点罪业，但每天至少也要抽出部分时间，尽心尽力地修行。若能如此，心逐渐就会变得堪能，应付外境的诱惑也不再有困难。所以，学习佛法之后，调伏身心是非常重要的事情。

华智仁波切在世的那个时代，藏地由于交通不便等原因，喇嘛吃肉的现象随处可见。关于吃素方面，

我在《藏密素食观》里也写过，藏传佛教确实不如汉传佛教做得好，正因为如此，至今仍饱受众多毁谤和指责，让藏地大德去澄清这些不理解，也颇为艰难。因此，在座入藏求法的道友，对此一定要注意，不要因为来了藏地，就非要学会吃肉。在我们学院，凡是来求法的汉族四众弟子，必须要长期吃素，这是多年以来的规定。如今，大家做得非常好，希望今后这不仅仅是我们学院的传统，而且也能为整个藏地的高僧大德渐渐接受。

当然，任何事情在刚开始时，都会有一定困难，但这毕竟对众生和佛法有利，希望大家还是要再三斟酌。尤其是藏地上师的汉族弟子们，对此也应该深深思维：假如你上师常常享用血肉，那对整个佛法、对你上师的事业、对你的修行有利还是有害？以前总有人说：“上师开许了，就不会有过失，上师加持了的肉可以随便吃。”不过，现在这种说法比较少了，虽然有些上师显现上还在继续享用血肉，但也没有特别公开，这应该算是一个进步。

对藏地很多上师和僧人而言，要像汉地寺院一样完全吃素，暂时恐怕比较困难。但近年来，因为学院及各地大德的影响，如今已不像十年前那样，当藏地大德去汉地弘法时，居士们公开说些特别难听的话了。所以，对众生、对修行有利的事情，我们就应该发扬光大。

以前，华智仁波切对吃肉极力反对，他曾生动刻画过有些喇嘛接受血肉供养的形象：“每当施主们宰杀膘肥体胖的羊只，在咽喉或脾脏等内脏里装上血

肉，放在脊椎骨的精肉上来供养这些喇嘛时，他们则拉起披单甩到头后，接着便像婴儿咂奶一样，津津有味地吮吸着里面的东西，又从怀中掏出小刀，慢慢悠悠地吃着外面的肉。当饱餐完毕的时候，嘴上油腻腻的，头顶也是热气腾腾，简直与餐前判若两人，已成了红光满面、昂首阔步的形象……”

汉地在饭馆吃肉的人，其实也跟这一样，只是身份稍微改变一下就可以了。倘若今生这样肆无忌惮地享用血肉，那后世定要用自己的身体来偿还血债，到那时，孤独地狱中不堪设想的痛苦也会“恭候”着他们。

既然吃肉有如此大的过患，那么各方面因缘具足的话，作为居士，哪怕能断一年的肉食，也有非常大的功德。即使实在不能吃长素，但一年一年逐渐减少吃肉，对你的身体也有好处，对肉味的贪婪也会慢慢减少。

而作为出家人，不但不能接受血肉供养，就算是享用太多信财，也需用自己的血肉偿还。《释门自镜录》¹⁷²中讲过这样一个故事：以前有位禅师，他修行不好，却在一施主家接受供养多年。后来他死了，死后不久，那位施主院子里的枯木上，忽然长了一种软菌，味道与肉无别。他们每天都割来吃，割了以后又会长，很长时间一直如此，全家大大小小都欣喜万分。

日子久了，周围的邻居知道了此事。有个邻居就生了贪心，一天晚上，他翻墙过来，以刀割取软菌。

¹⁷² 《释门自镜录》：二卷，唐代怀信撰，收于《大正藏》第五十一册。搜集有关因果报应之故事，以警劝世人。

忽听枯木以人声说：“谁在割我的肉？我并不欠你什么。”邻居听了很吃惊，问道：“你是谁？”答曰：“我是以前的某某禅师，因道行浅薄却享用了此间主人太多供养，自己无法消受，只有用身肉来偿还。你能否帮我还他一些财物，以减轻我的痛苦？”邻居听了很惊讶，将此事告诉那个施主，并送来一百硕米。从此之后，院里的软菌就不再生长了。

这是很值得现在修行人借鉴的！所以，我们接受财物供养时，一定要看享用它是否合理，不合理的话，哪怕自己再穷、再苦，也不能以诈现威仪的方式，或各种非理手段去欺骗别人。但现在有些出家人，根本不是圣者，也不是大成就者，却偏偏给自己戴上“圣者”的帽子，到处去蒙骗信众，从中谋取很多财物。这样的人，纵然即生中过得很宽裕、很快乐，但命终之后，正如华智仁波切所说，孤独地狱的大苦头会在前面等着他。

因此，真正想维护自己的人，一定要观察：“我是怎么样活着的？是否如理如法？”当然，过于害怕而不敢享用基本的生活资具，也没有必要。但是过于贪婪，靠欺骗别人来过活，打着各种旗号骗信众，说自己是大成就者的化现，“我有神通神变，知道你的前世”、“你的病我了解，你身上有个附体，只要我一加持、一瞪眼，它就被吓跑了”……以诸如此类的语言骗人，也是一种邪命养活，实在很不好！

我们活在人间，生活一定要清净，要对众生和自己负责，至少应做到来世不堕入恶趣。可是大城市里很多人，连地狱都不承认，故要制止他们的恶行，恐

怕也无能为力。但不管怎么样，大家还是要努力，尤其在断肉吃素方面，应该多学习一些教言，尽心尽力地观察其中利弊。

关于孤独地狱，再讲一则公案：大堪布具德护法在德格期间，有一天对弟子们说：“你们今天去俄达河边，河里出现什么都不要放过。”许多僧人就去河边守候，一直到午后时分，才看到有一段树干随波漂来。于是他们打捞上来，禀告上师：“除了这一截树干，其他什么也没有发现。”具德护法让弟子劈开这段圆木，众人惊奇地看到，一分为二的圆木中有一只大青蛙，身上有许多含生在吃着它。上师为它做了沐浴仪轨，念经做了超度，并说这只青蛙是德格管理信财的监院——哦吉的转世。

所以，寺院在管理财产时一定要注意，按《毗奈耶经》的观点，供养僧众、供养经堂、供养佛像、供养佛经的财物，都应该分清楚。听说有些寺院接受供养后，随便让一个和尚做决定，这是特别可怕的事！我们在座很多道友，以后肯定有当大法师、大方丈、大知客的，到时候你一定要把信财用于三宝方面，千万不能私自处置，或者赠予亲朋好友。戒律中一再强调，僧众的财产，要由僧众决定。如果你想挪用任何财物，先要经僧众共同商量，而你个人再有权力，也不能自作主张，否则会感受因果报应。

上师如意宝在世时，对此也极为重视，在不同场合中都再再讲过：我们学院的财务科，动用任何财物时，必须先经僧众商量，否则果报非常严重。但我看

到现在极个别寺院，包括汉传佛教、藏传佛教的，可能是没学过戒律吧，有些上师或方丈，把寺院的钱好像当成是自己的一样，今天买什么车，明天给什么领导，后天给哪里救灾……只要一句话，就可以动用几百万、几千万。如果这是你私人的，那怎么样都可以，但若是集体的财产，果报就比较可怕了。《百业经》、《贤愚经》中，这方面的公案比较多。所以说，如今有权势的法师或官员们，想到那些地狱的痛苦，举止言行也应小心谨慎，不能因为自己有权力，别人不敢说什么，就随心所欲、为所欲为，这在因果上是行不通的。尤其在这个世间上，还有一处肉眼看不见的地狱，这比人间最可怕的监狱，不知道要恐怖多少倍。因此，我们若有上述血肉供养和乱用信财等过失，一定要想尽办法改掉。

听说汉地某些地方，至今仍有血肉祭祀的传统，这特别不好！在历史上，商朝的祭祀最为残忍，祭品中不仅有动物，而且还有活人（主要是男人）。古印度也曾有这样的陋习，但后来逐渐消失了。在孔孟时代，人祭虽然不常见，但动物却被作为主要祭品，比较常用的有六种：牛、羊、马、猪、狗、鸡。这些不好的传统在有些地方还残存着，以后一定要断掉。我在《悲惨世界》里引用过《中本起经》¹⁷³的一个教证：“杀生祠祀，不得其福，天神不食，杀者得罪。”以杀生来作祭祀，绝得不到丝毫快乐、福报，因为喜欢善法的天神不会享用这种供养，而杀者自己却因此造下无

¹⁷³ 《中本起经》：二卷，东汉昙果、康孟详合译（一说康孟详译），收于《大正藏》第四册。记述释迦成道后教化之事迹。

边罪业。如此传统若不断除，将会导致地水火风的自然灾害，同时也会为自身埋下许多危害和障碍。

我们这里的道友，有些出家了，有些受了居士戒，可你们在此之前，恐怕造了不少恶业。究其原因，有的是由于传统所致，有的是因为无明愚痴，有的则是贪嗔烦恼太重。不说大的，单单是蚊子咬你一口，你以嗔恨心把它打死，这都是罪业。所以，每个人在临死之前，的确要好好忏悔。

所谓的修行，并非只是外在形象，而要在内心获得一种滋润、柔和。这跟学术研究不一样，学术研究只要了解到那个层面就可以了，而修行的话，最注重的是反观自心，看到一段文字，不能只停在书本上，而要把它的内容与自心对照：“我以前犯过这种错误没有？犯过的话，要想办法忏悔得以清净。以后还会不会再犯？若有可能再犯，那该怎么样制止它？……”如果这样去观察、去调伏自心，才是真正的修行人。

其实，不管在汉地还是藏地，只要是高僧大德、大成就者，都有这样的控制能力。而我们这些始终流转在轮回中的人，却总是随外境、分别念而转，从来不知道约束自己。即使偶尔看了一本好书、听了一位上师的开导，最多也只是一两天内有点改变，随后又会恢复成老样子，这样不好！毕竟上师无法拿棍棒永远护着你，一切都要靠自己。就像你小学读完了，不可能退回去再读一样，你在学院依止上师也有一个限度，不可能恒常不变。有福报的人，可以依止十年、二十年；而其他的，有些是五六年，有些只有几个月。

但不管时间长短，都要将上师的教言融入于心，从有些大德的传记中看，即使是短时间内获得的法要，也会让自己受用一辈子。

所以，依止的时间长，也不一定就成就快。有些人依止上师很久了，却似乎越来越麻木不仁：“唉，天天在那儿啰啰唆唆，没什么可听的，还是做我的事吧！”于是，边听课边在锅里炒菜——有没有啊？可能有些人正在炒，听到我的话就停手了。害怕了？开玩笑啊！不过也有可能的。

最后，华智仁波切又讲了几则孤独地狱的公案：

往昔世尊在世时，所住城中有一位屠夫，晚上守持不杀生戒，而白天大开杀戒。他死后转生到孤独地狱，受的报应是什么样呢？夜晚身居舒心惬意的美妙宫殿，有四名花枝招展的美女供奉饮食、受用，快乐无比；到了白天，美宅变成了燃烧的铁屋，四名美女则变成恐怖的花斑杂色恶狗来啃食他。¹⁷⁴

另有一个邪淫者，白天守持不邪淫戒，晚上非法邪淫。死后堕入孤独地狱，与前相反，白天尽情享乐，

¹⁷⁴ 《根本说一切有部毘奈耶皮革事》云：“时长者子渐渐前行，日欲暮时，乃见化天宫处。有一天子，复有四天女，共为欢乐，游戏天宫。其天遥见长者子，告曰：商主无病，汝有饥渴不？答言：甚饥渴耳。于时天子即令商主洗浴，供妙饮食，其夜止宿。至天晓已，于日出时，其宫变化，前四天女变为鬻狗，捉此天子，覆面扑着于热铁床上，猛焰星流，食其背肉。复至暮间日欲没时，还复变为天宫，狗乃变为天女。然长者子，眼亲见已，情切怪异，即告彼天子曰：汝作何业今生此处？时天子答曰：商主，南瞻部洲人多难信。长者子曰：我今日验，云何不信？尔时天子说往昔业缘，以颂答曰：昔时白日损他命，夜则持戒勤修行，以此因缘生此中，今受如是善恶业。时长者子闻此颂已白言：颂有何义？天子答曰：商主，我往昔时在婆索村中，身为屠儿，常以杀羊卖肉，自养育身。时有圣者苾刍，名迦多演那，劝我改悔，勿造斯业，无有尽期。既劝不得，是时圣者，又复劝我，令夜持戒。我即依教。以此业故，今者白日受苦，为夜持戒，夜受如是快乐果报。”

夜间受尽苦厄。¹⁷⁵（可见，即使在短暂的白天或晚上守一分戒律，也有很大功德和利益。）

这些是昼辛吉尊者亲眼目睹的真事。

还有，在一座环境幽雅的寺庙里，居住着五百比丘，每天中午击犍椎¹⁷⁶集聚僧众供斋时，经堂即刻变成了燃烧的铁屋，钵碗等餐具则变成兵器，僧人们开始互相殴打。供斋时间过后，又依然如故地各自分开，恢复到原来的状态。这是什么原因呢？以前迦叶佛时代，这些比丘在午饭时争执不息，以此现前这种异熟果报。

以上八热地狱、八寒地狱，共有十六个，再加上近边地狱和孤独地狱，合计起来有十八个，这就是通常所说的“十八层地狱”。我们应深入了解这些地狱的数目、寿量、所受痛苦、转生原因等，进而对地狱有情生起悲心，并竭尽全力使自他一切众生从此不堕地狱。否则，仅仅是浮皮潦草地听一听佛法，便置之不理，而没有脚踏实地去修行，只会变成傲气十足的佛教油子之因，成为圣者呵责、智者羞辱之处。

此处讲的很多道理，实际上值得我们深深思维。诚如龙猛菩萨所言：“即便见闻地狱图，忆念读诵或

¹⁷⁵ 《根本说一切有部毘奈耶皮革事》云：“复见天宫，有一天子，共诸天女欢喜游戏。遥见长者子告言：商主，愿尔无病，不有饥渴耶？长者子曰：我有饥渴。天子即令洗浴，设诸饮食，止息安卧。至日暮时，天宫复变，天女为大蛇，绕天子身，周匝食髓。至日出时，还复天宫，作天子形及以天女。其商主怪异，问彼天子曰：曾造何业生于此中？天子报曰：南赡部洲人，难化难信，我不能说。时长者子答曰：我目亲见，云何无信？尔时天子说伽他曰：夜共他妇宿，昼日护尸罗，缘此业果故，受斯善恶报。时长者子问曰：此说何义？天子答曰：我曾往昔在婆索婆村中，常行淫欲，淫他女妇。后逢圣者迦多演那，劝我悔造非法恶业，我由不断斯事。圣者复言，汝不常断者，白日持戒，夜还行非。缘此事故，白日受天快乐，夜受苦报。”

¹⁷⁶ 犍椎：打木、檀板，义译声喝，集合僧伽的响器之一。

造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？”对于有善根的人来讲，就算见到地狱的绘图、听到地狱的痛苦、忆念地狱的情景、读诵地狱的描述，也会特别害怕，毛骨悚然，更何况是去亲自感受那些痛苦了？因此，大家今后对因果一定要注意，同时对于这些道理，要踏踏实实去修持，不要有什么傲慢心。不然，连基本的佛理都不懂，会闹出很多笑话的。

从前，一位仪表庄严、趾高气扬的比丘，前去拜见上师扬仁波切。仁波切问：“你对佛法认识得如何？”

那位比丘自吹自擂地回答：“我对佛法无所不通、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，而是忘记了孤独地狱、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，所以就随随便便算在了地狱的数目里。如果到了这种地步，姑且不论求法修行，甚至连字面意思还是懵懵懂懂，实在是令人感到惭愧之处。

这种不懂装懂之人，不仅在佛教中有，世间上也比比皆是。从前有个东北人到南方做官，当地乡绅请他吃饭，让仆人端上一盘菱角。他从来没吃过菱角，又不好意思问，主人一再请他先尝，无奈他只好拿起菱角，放到嘴里去嚼。

主人看他连壳也没剥就吃了，心里很诧异，问他：“这菱角要剥了皮才好吃，你怎么整个都丢到嘴里了？”

他明知自己弄错了，却一本正经地说：“我刚刚到南方来，有些水土不服，连壳都吃掉了，为的就是清热解火。”

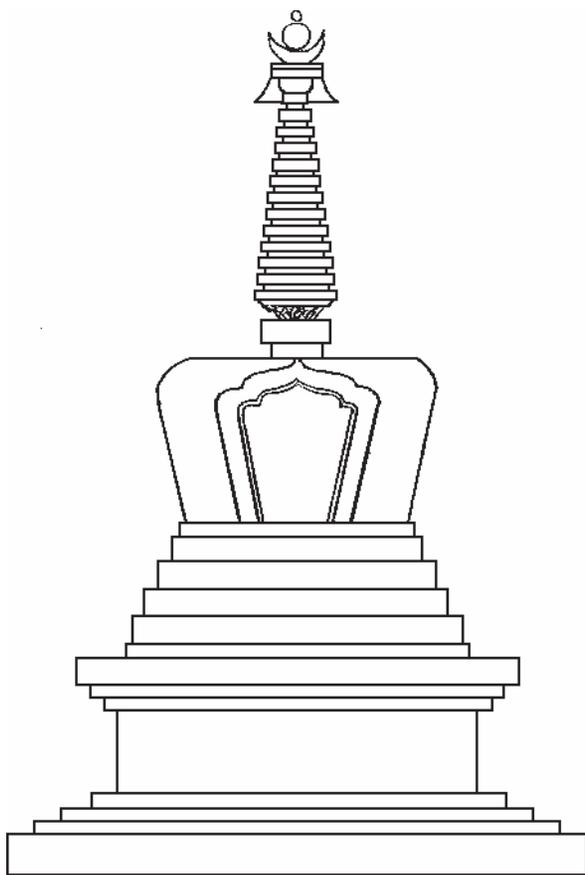
主人摇摇头，说：“我怎么没听说过呢？你们那儿这东西很多吗？”

那人答道：“多得很，山前山后到处都有长！”

主人听后哑然失笑。

这种人明明无知，却硬充内行，最终只能使自己受辱。故萨迦班智达云：“愚者学问挂嘴上，智者学问藏心底，麦秸漂于水面上，宝石沉没于水底。”愚者常把学问挂在嘴上，似乎什么都懂，而智者却把学问默默藏在心底。正如麦秸总是漂在水面上，宝石却自然会沉没到水底。

又没有时间了，就讲到这里吧！



菩提塔