

# 目 录

## 《亲友书讲记》

|             |     |
|-------------|-----|
| 第八节课 .....  | 1   |
| 第九节课 .....  | 17  |
| 第十节课 .....  | 33  |
| 第十一节课 ..... | 49  |
| 第十二节课 ..... | 66  |
| 第十三节课 ..... | 80  |
| 第十四节课 ..... | 98  |
| 第十五节课 ..... | 112 |
| 第十六节课 ..... | 124 |
| 第十七节课 ..... | 137 |
| 第十八节课 ..... | 150 |
| 第十九节课 ..... | 162 |
| 第二十节课 ..... | 179 |

## 《藏传净土法》

|           |     |
|-----------|-----|
| 第一课 ..... | 197 |
| 第二课 ..... | 215 |
| 第三课 ..... | 229 |
| 第四课 ..... | 243 |
| 第五课 ..... | 257 |
| 第六课 ..... | 271 |
| 第七课 ..... | 286 |
| 第八课 ..... | 301 |
| 第九课 ..... | 316 |
| 第十课 ..... | 330 |

## 第八节课

### 思考题

1. 能毁坏自己名声的有哪六法？请详细解释。并对照自己观察，看你具备哪几种？今后有什么打算？
2. “财富”的含义是什么？什么才叫真正的财富？明白这个道理，对你有何启示？
3. 为什么说财富越多越痛苦？请以比喻说明此理。在什么样的情况下，拥有财富不会成为痛苦之因？
4. 作为一个男居士，应取和应舍的女人分别是哪几种？假如在一起生活的女人并不贤惠，那你应该怎么办？

前面已经讲了，我们作为修行人，要积累的是“圣者七财”，对此应该予以保护。下面讲第二个科判。

### 壬二、别说断除无义琐事：

赌博以及看聚会，懒惰依附恶劣友，  
饮酒夜晚入村落，断毁名誉之六法。

龙猛菩萨总结了即生中毁坏自己名声、来世毁坏善根而堕入恶趣的六法。一个人在行持善法的过程中，若没有以正知正念观察身口意，随分别念在恶劣环境中做种种坏事，最容易做的就是这六法——赌博、看聚会、懒惰、依止恶友、饮酒、夜晚入村落。《二规教言论》中说：“白昼饮酒赌博等，沉迷损害名誉法，夜间唯作不净行，此等亦是无愧者。”这是对在家人的教授，而作为出家人，毁坏名声的六法更

要远离。出家人一般不会有这些现象，但现在的在家人很难从中拔出来，尤其是一些坏领导，这六法每天都一一具足。因此，要当一个虔诚的佛教徒，必须杜绝这些行为。

这六种法字面上很简单，不要说长期学佛、有较高水平的知识分子，就连一二年级的小学生，给他们讲赌博、看聚会、懒惰等六法，他们也能全部背得下来。我去年建了一个“文殊小学”，里面全是小出家人，有个法师给他们传了毁坏名声的六法，之后问他们是哪六法，每个小孩一个一个都能算出来。所以，字面上是很简单的。但并不是口头会说就可以了，圣者们所讲的教授，我们要仔细观察自己能不能行持？哪些做得好、哪些做得不好？做得不好的地方，通过什么方式来忏悔？

这些教言特别殊胜，没有人再能超过龙猛菩萨了。无论是汉传佛教、藏传佛教，龙猛菩萨都被誉为“第二大佛陀”，对佛教贡献非常大，并获得了圣者果位。像这样的圣者所著的教言，相信谁也不会否认，关键要看自己能不能做到。我们对这六法记得清清楚楚还不够，应该在实际行动中看哪些容易做、哪些不容易做。尤其是现在的在家居士，学习这些教言非常有必要。如今懂取舍因果的佛教徒少之又少，很多人缺乏佛教的基础知识，可是懂得这些道理之后，除了业力深重者做不到以外，大多数人应该能把握什么该做、什么不该做。

具体而言，一、赌博：现在人下棋、打麻将、赌博非常可怕，末法时代这种现象越来越严重，有些人

甚至倾家荡产，身上的衣服也输得精光。假如一个修行人常去赌场，肯定会遭人非议，招致各种各样的毁谤。

二、看聚会：即是看电影、看娱乐活动、看体育盛会之类，在家看电视也包括在内。今天来一个明星，明天来一个歌星，千方百计地花钱买票，到那边去疯狂追星，这对佛教徒来讲没什么意义，完全是浪费时间。众人聚会的地方，对修行人极不适合，华智仁波切在《自我教言》中说：“不可去处有三种：怨仇争处不可去，众人聚处不可去，玩乐之处不可去。”现在有很多马戏、猴戏，愚痴的人聚集在那里一直看半天，其实得不到任何实义。如果你实在要散乱，不妨看一些佛教电影、佛教电视，不要去世人聚会的地方。我们作为出家人，更应该做到这一点。这方面汉传佛教做得很不错，除了极个别的政治和尚以外，一般来讲，出家人不会出现在那种场合。

三、懒惰：对佛法或者世间法不精进，懒洋洋的，什么事都不想做，最终一无所成。我们修行人一定要精进，任何功德皆随精进而生。《大师在喜马拉雅山》中描述了一个96岁的修行人，她晚上从不躺下睡觉，别人问她：“您为什么不用睡觉？”她说：“喜欢瑜伽三昧的人，为什么要睡得像猪一样？”现在社会上有些人，十一二点钟还在睡，做什么事都没兴趣，《入行论》讲的三种懒惰<sup>1</sup>全部具足，这样的人不会有什么成就，任何单位也不要，任何领导也看不惯。所以，

<sup>1</sup> 三种懒惰：同恶懒惰、耽著恶事懒惰、自轻凌懒惰。

每个人都应该精进。

最近在座有些道友比较懈怠，可能是因为要考试了，晚上一直熬夜看书，早上睡得很厉害。我原来也讲过，我寺院有一位拉雪堪布，今年82岁还是83岁了，他早上准时4点钟起床念经，这个习惯从小就养成了。以前我去弘法寺时，本老刚100岁，侍者说他每天早上三四点钟必须起床，从不间断。这么大年纪的人尚且如此精进，你们却睡到七八点钟，那不算一个真正的修行人了。大家应该要求自己，如果懒惰成了习惯，今天11点钟起床，明天也睡到11点钟，后天或许还要加半个小时，恶习越串习越多，这是非常可怕的！

四、依止恶友：所有的危害中，恶友的危害最大。阿底峡尊者说：“世间最可怕的敌人，就是恶友。”《毗奈耶经》也说：“依止恶友人，善妙不得见。”很多人为什么会逐渐变坏？就是因为依止了恶友。藏地有一种说法是：“往上拉，一百个人也拉不动；往下拽，一个人就足够了。”一个恶友拉很多人也没问题，因此，我们要恒常远离恶友、依止善友。

依止善友的话，传承上师们的教言中说，祈祷佛陀非常重要。《三摩地王经》云：“恒常随观佛陀教，永时莫依罪恶友，广依一切善友伴。”我们要时时祈祷佛陀，依止善知识和善友，不要跟贪心大、痴心大、嫉妒心强的人长期接触。否则，你原来是个好人，慢慢就变成坏人了，犹如吉祥草放在淤泥中，逐渐会被染污的。这就是恶友的过患。

五、饮酒：《诸法集要经·离酒过失品》全是颂

词，专门阐述了饮酒的过失，方便的时候，希望你们也看一下。还有，《圣欢喜经》将酒的过失归纳为三十六条。前段时间，我翻译了华智仁波切的《饮酒之过失》，也讲了很多这方面的道理。当今是一个疯狂的时代，饮酒原本对社会、家庭、单位有很大危害，可是现在人好的不学，坏的一学就会，抽烟、喝酒、打麻将、上舞厅，龙猛菩萨所讲的六法一瞬间全部具足。吃晚饭的时候，大家一起吃肉喝酒，然后开始打麻将，再去不清净的舞厅。有些部门招待贵客也是这样：喝酒、打麻将、去这样那样的场所，这是非常公开的。看了他们的接待日程表，我觉得在家人真的很可怜，连具备基本的高尚人格都成问题。作为佛教徒，包括听受《亲友书》的在家居士，你们在社会上也有一定的名气、地位，跟世人交往的过程中，不随顺他们虽有一定困难，但千万不要用这些来毁坏你的今生来世。

六、夜晚入村落：有智慧的人晚上应在家里安住，不要到处闲逛。诚如无垢光尊者所言，夜间行动的唯有夜叉、魔鬼，还有猫头鹰，这些都是遭人厌恶的。不过现在人就喜欢在晚上出来，三四点钟开始做各种事情。也许是我太悲观了，对世间的很多行为都看不惯，尤其是学了一些经论之后，见到社会上的所作所为，成天都是恶业圆满、善业微薄，真的令人心生悲悯。

身为一个修行人，尤其学院里的道友，晚上没必要到处溜达，到人群集聚的地方去。上师在世时也讲过，除非你有重要的事情，可以在中午去找别人，

但晚上需要安住在家里，该参禅的参禅，该念经的念经，该看书的看书，该背诵的背诵。但极个别人一到晚上就去道友家，现在晚上有课稍微好一点，没有课的晚上非去不可，去了以后就拉家常、说是非，这样既影响他人修行，也耽误自己的时间。

因此，大家要牢记龙猛菩萨的这些教言，对毁坏名声的六法要一一仔细观察，并且在实际行动中去行持。

**壬三（能断之对治）分二：一、对治之功德；二、未对治之过患。**

**癸一、对治之功德（对治贪执财富有什么功德）：**

佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，  
是故应当常知足，知足无财真富翁。

人天导师佛陀在大小乘经典中再三强调：所有的财产当中，知足少欲最为殊胜。前面也讲了，之所以命名为“财富”，是因为它能让人得以满足，不管精神财富还是物质财富，都会带来一种满足感。但如果你精神上非常空虚，物质上再怎么富裕，内心也无法满足，装多少财富也没办法填满。

现代跟古代大不相同，古人没有现在这样的资源条件，一个国家的消息基本上都是封闭的，村落与村落之间由于交通不便，信息交流也少得可怜，这样一来，人们看得不多，听得不多，知道得也不多，所以贪婪不是很强烈。就像我们藏地，世世代代都住在山沟里，对外面世界一无所知，很多人都有满足感。可是现在并非如此，这个人买了摩托车，那个人就羡慕

得不得了：“为什么我没有啊？我有该多好啊！它的性能如何如何……”贪欲会无法抑制地生起来。其实如果知道满足，即使没有那么多财产，也堪为一个真正的富翁，因为“财富”就是令人得以满足。

所以，佛陀在大小乘经典中说，知足少欲是所有财产中无与伦比的，它所带来的快乐，连天王也很难以享受，如云：“离贪自在行，谁亦不相干，天王亦难享。”修行人在寂静地方自由自在地修行，跟谁都没有牵连纠缠，这样的生活不要说人间，帝释天也很难享受（因为他没有离贪）。

不管是出家人、在家人，要通过佛法修持自己的心，如果想用物质来满足自己，的确是很困难的。现在很多富翁无论有多少钱，都无法填补内心的空虚，所以知足才是最大的财富，有一间简单的屋子住就可以了，若有一种满足感，就不会再想修三四层楼；修了三四层楼还不够，又修二十几层楼；修了二十几层楼还不行，要换到大城市里去修……最后你在很多地方修了无数房子，但仍然无法满足。这光是对房子的贪执，还有对人的贪执、对财物的贪执，一直不能达到满足，痛苦也随之不断增上。《八大人觉经》云：

“多欲为苦，生死疲劳，从贪欲起。少欲无为，身心自在。”因此，大乘和小乘都提倡知足少欲，倘若没有知足，《俱舍论》中说，根本不堪为出离心的法器。现在的社会需要知足，有吃有穿有住就行了，没有必要跟别人攀比竞争，这对你没有任何意义。如果能真正做到知足，纵然你没有金银等财富，也是世间上最大的富翁。

我以前讲过一个富翁，他有很多房子和钱财，可是他一点都不开心，每天寝食难安，愁眉不展。而他隔壁有一对穷夫妇，靠卖豆腐维生，尽管家境贫寒，但夫妇俩从早到晚有说有笑。富翁觉得特别奇怪：“为什么我如此不快乐，他们却这么快乐？”有一个人对他说：“你不必多想，隔墙扔几锭银子过去，便会知道了。”于是他趁夜黑无人，将五十两银子扔进了隔壁的豆腐店。拾到这笔从天而降的财富，夫妇俩欣喜若狂，忙着埋藏银子，又要考虑怎么花，又要担心别人偷……弄得吃不下饭、睡不着觉，再也听不到往日的笑声了。富翁这才恍然大悟：“原来我不快活的原因，就是这些银子啊！”

然而，现在很多人不懂这个道理，心里没有满足感，拼命去追求，最后根本得不到快乐。有时候我们能明显感觉到，山里的一些修行人，住处也简单，吃穿也简单，可他们有无比的欢喜心，没有任何忧虑，死的时候也很快乐。我们学院以前有些出家人，生前对财富没有耽著，死的时候非常安详，有些是狮子卧，有些是跏趺坐。而有财富的人死时却很痛苦，记得好像1996年，当时在女众医务室，有一个师父死了，在场的很多医生告诉我：她临死时一直捂着一个小红包，死的样子很惨。后来，大家打开那个红包，发现里面有1万块钱，每个人都很害怕，立即把钱拿去给她念经了。所以，对财产贪著不舍的话，死时恐怕也不会很安详。

**癸二、未对治之过患（对贪执财产没有对治的过患）：**

智者痛苦如财多，少欲之人非如是，  
一切龙王头数目，所生痛苦如是多。

乐行王的相续寂静调柔，对世出世间道理极其精通，因而龙猛菩萨称其为“智者<sup>2</sup>”。此处是阐明痛苦随财产增长的道理。华智仁波切说过：“有一条茶叶，就有一条茶叶的痛苦；有一匹马，就有一匹马的痛苦。财富越多，痛苦越大。”

可是，人们对财富的追求从来不会满足，《因缘品》云：“虽降珍宝雨，贪者不满足。”他们最羡慕的就是有钱人，却不了解有钱人的内心痛苦有多大，生活压力有多重。一个人有100万的房子，里面装修必须与这个价位相配，物业管理也随之水涨船高，但这些钱不可能无缘无故得来，对财富最初积累、中间守护、最后担心毁尽，也要历经同样多的辛酸。但你的房子若只有几千块，就不必遭受这么多的折磨了。

现在人一味地认为，经济条件越好，生活档次越高，从中得到的快乐肯定越大。其实这是一种错觉，到了那个时候，你的竞争、压力越来越可怕，迟早会变成金钱的奴隶。有些人想买100万的房子，把一辈子的储蓄、精力都付出去，结果还不够，不但得不到快乐，反而晚上睡也睡不着。当然，假如你自己福报现前，无勤中得到大量财富，戒律中也开许接受，但若非要靠勤作来追求，这将会是痛苦的来源。所以，无著菩萨说：“知足具慧最富裕，不贪一切最快乐。”

此处用了一个比喻说明这个道理：譬如，龙王由于业力不同，有的有三个蛇头，有的有十个蛇头，有

的很多很多蛇头……蛇头上面有宝珠，因此，蛇头越多，说明这个龙王越富裕。可是龙王因恶业所感，大鹏每天给它们降下热沙<sup>3</sup>，又烫又痛难以忍受。热沙往往是降临到头上，若只有一个头，那保护一个头就可以了。若是有100个头，每一个头上都降下热沙，它的痛苦可想而知。

现在人的财产越来越多，痛苦也是越来越增加。表面上看，你在香港有一个公司，深圳、北京、山西等地有好几个分公司，自己还有好几套别墅、好几辆轿车，似乎很成功、很不错。但我们南赡部洲的福报，毕竟不像北俱卢洲和三十三天一样什么都是自然现前，每一笔财富都需要你费心经营，在这个过程中，经常与各种人发生冲突，还有许许多多的矛盾和困难，就像龙王的头遭受热沙袭击一样，非常的痛苦。

因此，大家应仔细揣摩佛法所讲的比喻，这些在世间学校里根本听不到。只有依靠释迦牟尼佛的教言，我们才懂得怎么样生活，才会真正获得快乐。反之，若凭自己的分别念和世间愚者的传统，全力追求金钱财富，最后不但得不到快乐，反而招感无量无边的痛苦，获得人身也没有多大意义。

我们修行人应该对钱财学会取舍。当然，倘若你的财富用来弘法利生，且能将之观为如幻如梦，那不管别人有没有看法，你拥有财富也不会对自己造成障

<sup>2</sup> 此处的“智者”也可解释为，对世出世间法有所了解的一切智者。

<sup>3</sup> 《正法念处经·畜生品》云：“龙所住城，名曰戏乐，其城纵广三千由旬，龙王满中。有二种龙王：一者法行，二者非法行。一护世界，二坏世间。于其城中法行龙王所住之处，不雨热沙；非法龙王所住之处，常雨热沙。若热沙着顶，热如炽火，焚烧宫殿，及其眷属，皆悉磨灭，灭已复生……前世时以火烧人村落僧房，以是因缘受畜生身，热沙所烧。”

碍。藏地著名的大成就者蒋扬钦则旺波，他的财产非常富裕，跟当地的国王没有差别，房间富丽堂皇，宛如宫殿，但他对所有金银财宝的执著，远远不如华智仁波切对自己木碗的执著。通过一番对话，使华智仁波切心中豁然开朗，显现上也受到了甚深的教诲<sup>4</sup>。

假如你有这样的境界，那倒是可以，否则，对有漏财产非常执著，死的时候也会念念不忘。原来有一个人，吃野菜时没注意，稍微有点中毒，吐字不太清楚，一直不断地说：“我的存款单！我的存款单！”其实这是临终最大的违缘。我们平时要通达财富如梦幻泡影，独自享受也没什么意义，只有用来利益众生，去帮助一些痛苦的人、可怜的人，它才具有真正的价值。

**辛四（断除受用之散乱）分三：一、断除贪妻；二、断除贪食；三、断除贪眠。**

**壬一（断除贪妻）分二：一、应舍；二、应取。**

**癸一、应舍：**

乐行国王作为一个在家人，龙猛菩萨教诫他对所娶的王妃要有所取舍，不能接受的女人有三种，应当接受的有四种。按照印度传统，一个国王可拥有很多王妃。乐行王要想修持佛法，必须观察所依止的“善知识”，不然刚开始认识觉得不错，但有些王妃特别坏，会令你一辈子后悔。因此，事先理应好好地观察。怎么样观察呢？

性如联敌刽子手，轻凌夫君如恶女，  
微财不放如盗匪，当弃此等三妇人。

有三种女人不能接受：第一种、性情恶劣，对国王不恭敬，甚至联合怨敌杀害国王，就像刽子手一样。历史上有很多这样可怕的女人，例如晋朝的皇后贾南风，个子矮小，皮肤粗黑，生性嫉妒且奸诈，善于权谋之术，连惠帝都害怕她。嫔妃很少有机会与惠帝同房，只要惠帝喜爱的妃子，她都想办法杀掉。有一次，她看到一个妃子怀孕了，就拿刀投向她的肚子，使肚子里的胎儿和刀子一块掉在了地上。由于她作恶多端，最终导致“八王之乱”，晋朝因此而灭亡。

第二种、横行霸道，对自己丈夫轻视凌辱。在藏地，女人欺负男人的现象比较少，否则会有种种说法和比喻。而在其他的地方，经常看到丈夫像仆人一样规规矩矩地炒菜，妻子像国王一样下达命令，自己除了化妆打扮，平时什么都不干。（开玩笑！我没见过这种场景，只是估计的。）有些女人嫉妒心特别强，包括老年人也不例外。2005年有一则新闻说：一个叫阿曼的老妇女，她63岁了，她丈夫55岁。他们俩一起看世界旅游小姐电视大赛时，她丈夫忍不住对电视中的美女评头论足一番，结果惹恼了善妒的老妻，遭到她一顿拳打脚踢，还被硬生生将耳朵扯下了一块，伤口鲜血直流。这样的事情，在世间上可能比较多。我们从小在山里长大，对社会了解不太多，但也时常耳闻这家吵架、那家吵架，现在人不像以前那样遵守家庭规则，他们没有满足感，所以很多家庭状况特别糟糕。

第三种、对微不足道的财物也不放过，丈夫不在

<sup>4</sup> 详见《妙法宝库 19—旅途脚印》之《木碗》。

的时候无所不偷、无所不抢，把他钱包里的钱都存到自己卡上。据说很多地方都是：丈夫的钱不跟妻子说，自己单独存，妻子的钱也不让丈夫知道，彼此没有信任感，互相能偷就偷、能抢就抢，关系比较好的时候，才通过比较正当的途径来用。

以上三种女人，国王你务必要离弃。

当然，这个教言并非针对出家人。可作为在家人，家庭不和对他们而言，也是一种“恶趣”的痛苦。刚开始看对方没那么讨厌，但两个人相处久了，许许多多的观点不同，致使摩擦和冲突越来越严重，这样过一辈子也相当痛苦。不过，学习佛法的家庭应该想到：由于前世的因缘，今生才结合为一个家庭，彼此应当理解包容。社会上很多不和谐的因素，其实也是与心有关，倘若人心过于贪婪、要求比较多，不愉快的事情很容易发生。帕单巴说过，夫妻既然有缘聚在一起，尽量不要吵架，即使吵架了，也马上互相忏悔、互相磕头，很多矛盾就可以平息。现在个别家庭有所谓的“冷战”，同在一个屋檐下，两人见面互不说话，甚至一个月都形同陌路，这样可能会非常非常痛苦，也许超过龙王所遭受的热沙雨。

有时候看来，出家人的生活真的非常清净，只有能对治贪心、嗔心、痴心，自己就没有社会的压力、家庭的负担、生活的痛苦，应该说非常快乐。然作为在家人，也不可能马上出家。有些在家人夫妻不和，就生起强大的厌离心，把孩子一扔，自己出家了，这不一定是很好的选择。孩子没有父母的话，成长的道路会非常可怜，所以自己应该放下自私，真正做一些

对修行有利的事情。

**癸二、应取**（应该接受的王妃有这么几种）：

随顺自己如姊妹，情投意合若挚友，  
仁爱自己似慈母，听从如仆敬若神。

国王你应当迎娶的有四种妻子：第一种、夫唱妇随，随顺自己犹如姐妹；第二种、心心相印，就像亲密的挚友般情投意合；第三种、利济自己，好似慈爱的母亲般诚心诚意；第四种、言听计从，如同仆女般任凭吩咐。如果遇到具足这些法相的女人，乐行王你可以接受。

现在有些在家人生活很和谐，因为是佛教的家庭，两人共同学佛、共同发愿、做善事，这样也非常好。从释迦牟尼佛传记中可以看出，佛陀在很多生世中也有成家结婚的经历，所以，过这种生活没什么不可以的。从历史上看，好妻子对丈夫的帮助非常大。比如顺治皇帝的爱妃董小宛，她对皇帝非常慈爱，后来因为她被害，顺治才生起出离心而出家。

还有齐宣王的王后钟无盐，她是中国四大丑女之一，传说“四十未嫁”、“极丑无双”，可她的才华举世难遇。正是因为她的诤谏言，齐宣王从一个不理朝政、花天酒地的昏君开始转变，没有继续地堕落下去，齐国也没有过早灭亡。依靠她尽心尽力的辅佐，后来齐国国力大增，非常强盛。

唐太宗的长孙皇后，也十分贤淑温良。她深明大义，识大体，对皇帝像慈母一样爱护，以无私的心态，为国家做了很多有利的事情，为后世树立了贤妻良后



的典范。

明朝朱元璋的马皇后，虽然她大富大贵，但不骄不奢，劝告朱元璋在用人方面：“愿得贤人，共理天下。”更难能可贵的是，她阻止了朱元璋的很多恶行。以她贤淑的品性，赢得了后人的敬仰。

可见，历史上有很多好女人，对丈夫的建功立业功不可没。但作为一个佛教徒，即使因前世业力所感，跟不太好的女人聚在一起，和睦也是很重要的。包括现在的金刚道友，不可能永恒在一起，有些论典中说，就像市场上两个人碰巧见面一样，不管是一家人也好、一个班也好，最终都会分开的，因此大家要好好珍惜。

性格贤善的女人，与其接触有很大利益；但一个女人如果心肠狠毒，行为不如法，会给很多人带来今生来世的痛苦。作为出家人，虽然不需要对女人进行取舍，但对在家人而言，一定要有非常高的智慧来抉择，同时，自己也不能违越最基本的人规，在这个基础上，修学佛法、行世间法才会得心应手。否则，你连起码的道德都没有，却想生起高深的出世间境界，这无疑痴人说梦。

听受这些教言之后，大家一定要对自己的相续进行调整，着重对治对人和财物的贪执，假如你没有特别大的贪执，即生会过得很快乐。有些山上的修行人视财物如草木，尤其是闭关多年的人，与他谈论金银财宝，他根本不看作是财物；看见一个打扮入时、衣著光鲜的美女，他也感觉没什么，骨血组成的不净身体穿上漂亮衣服，只不过是假象而已，他的境界中根

本不会起贪执。

当然，若没有达到这种境界，则很容易受恶劣环境和周围恶友的影响，身不由己地卷入贪欲的浪涛中。在大城市里，外境的诱惑力特别强，断除贪欲的困难非常大，相比之下，寂静地方的顺缘比较多，古往今来很多修行人皆依此而获得了证悟。不过，善根比较好的人，即使在城市里也可以成就。我看到有些在家人特别精进，平时不看电视，从不参加各种聚会，一下班就回家，吃完饭就到佛堂里精进修行。见到他们的行为，我们出家人都很惭愧。去年两个出家人跟我讲：“我们不敢住在某某居士家里。”我说：“为什么啊？”“因为那个居士一早四五点钟就起来念经，我们出家人一直睡懒觉，特别不好意思。从此之后，再也不敢住在他家了！”

有时候出家人很惭愧，居士特别精进。但也有时候居士非常懒惰，我们出家人还算不错。任何事情都要一分为二地观察，不能以偏概全地断言“你们出家人是最好的”、“你们居士是最好的”，毕竟每个人前世今生的善根不同，精进的程度也各有差异。但不管怎么样，最需要的就是对佛法的信心、希求心永远不能改变，只要这样下去，每个人的修行肯定都会有进步！

## 第九节课

### 思考题

1. 作为一个修行人，在饮食方面有什么要求？你平时是怎么做的？
2. 我们每天应当如何安排自己的时间？乐于睡眠会有哪些过失？
3. 什么是四无量心？它分为哪几种？为什么说修持它的功德非常大？
4. 色界四禅有哪些天？怎么样通过修持寂止，分别转生到四禅中去？作者教诫我们修四禅，是为了让我们转生到天界去吗？
5. 无论善法还是恶业，其轻重界限是什么？请详细说明。如果你不小心杀了生，其果报将会怎样？为什么？

《亲友书》正在讲“断除受用之散乱”，昨天已经讲了“断除贪妻”，今天开始讲“断除贪食”、“断除贪眠”。这些都是修禅定较大的违品，我们要想把心安住下来，不但不能贪执异性，还不能贪执美食，也不能贪执睡眠。

当然，完全不睡、不吃、不喝，对我们欲界众生来讲不太可能，佛陀也没有这样要求。但生活方面要有适当的安排，不管是吃饭也好、睡觉也好，用世间话来讲，应该做到“规范化”。以前干什么都随心所欲、放任自流，现在学了佛法之后，自己的言行举止

要有约束，时时观察吃饭、走路、睡觉是否如法。

《亲友书》的内容比较简单，不要说大人，连小学生也可以作字面解释，但我们要看实际行动中能不能做到；即使能，只做一两天也不行，要看自己能不能长期坚持，这是非常关键的。前一段时间学习《入行论》，刚听一两节课时，很多人都做得不错，但时间久了，有些人就没有精进心了，只不过是一种暂时的热情，两三天就无影无踪了，跟没有听法没什么差别。所以在这个问题上，大家一定要经常观察。

### 壬二、断除贪食：

了知饮食如良药，无有贪嗔而享用，  
非为骄横体健朗，唯一为使身生存。

作为凡夫人，一日三餐当然不可缺少，但要认识到饮食如同治病的良药，理应恰到好处，根据实际情况，不能过多也不能过少，否则会适得其反，达不到效果。我们饮食的时候，应当了知食量，做到定时定量。如果吃得太多，身体沉重，容易昏沉、睡眠；吃得太少，又会憔悴衰弱，没有力气修行，所以吃饭一定要适量。

有些居士在饭店里吃饭时，因为害怕浪费，一直吃一直吃，肚子都要爆炸了，回去的路上很痛苦。虽然不浪费是种美德，但吃饭过量也不太好，对身体还是有损害。以前的一些老修行人，好几年的生活就像一天一样有规律。记得我寺院里有一个老喇嘛，他早上起床、晚上睡觉、白天的吃饭量，天天都相同，那时候没有手表，但他猜得特别准，什么时候该烧茶、

喝几碗茶，从来都不错乱。其实，这种习惯对身体、修行各方面很有利益。

在吃饭的过程中，我们要断除贪心和嗔心。有些人看到好吃的东西，就高兴得不得了，狼吞虎咽，大口大口地吃；如果饭菜太咸太辣，就一口也吞不下去，对食物也生嗔恨心，对做饭的人也生嗔恨心。不过，有些做饭的人好像随心所欲，今天放特别多盐巴，明天一点也不放，不知道是不是故意的。做饭的人也应该守一点规矩，不然的话，吃饭的人不能生贪又不能生嗔，你随随便便乱做一气，别人也不得不生嗔恨心。开玩笑！

然后，吃饭的目的不是为了青春永驻，就像现在人的饮食一样，各种广告打得非常厉害，让自己皮肤好、身材好，使别人生起贪心；也不是为了以食物来强健身体，与敌人打仗、张弓射箭时力大无穷，身体健朗。我们吃饭维持色身是很正常的，但若为了生起贪心、嗔心，那就不合理了。

前几年在陕西某地的一个饭庄里，有十二个人吃了一顿饭，为图吉利共花掉 36.6 万元，这些客人大多是香港富商，之所以要花这么多钱宴请，是为了祝贺他们合作成功；还有一个电视台的著名主持人，为了庆祝生日，请客花掉 20 万人民币；去年有一个日本大明星到上海，第一顿正餐就吃掉了 1.2 万元左右……他们吃饭要么是为了庆贺，要么是为了虚荣，要么是为了满足贪心，这些目的都不正确。《杂宝藏经》云：“是身如车，好恶无择，香油臭脂，等同调滑。”我们应该视身如车，视食物如油，车只要用油

令其转滑就可以，不必拣择香臭；同样，我们饮食只要能维持体力，足以办道即可，不应当分别好恶。

我曾看到汉地的课诵中有“食前五观<sup>5</sup>”，其中有一句是：“正事良药，为疗形枯。”修行人应把饥渴当作一种疾病，以食物为良药进行医治，使身体维持健康而食用。又云：“为成道业，应受此食。”为了修成道业，我们才受用此食物，不是为了青春美丽而吸引他人，也不是为了体魄强壮而摧毁怨敌。我们这个身体，只不过是暂时借用的骨肉假合，没有必要特别贪执，进餐时要观想食物来之不易，食用后应为三宝、为众生做有实义的事情。现在很多人吃饭觉得理所当然，根本不想它的来源，这是不合理的，《毗尼母经》中说：“若不坐禅、诵经、不营佛法僧事，受人信施，为施所堕。”

我们作为出家人，食前要念《随念三宝经》或者供养咒，食后要想回向给施主。还有些论典中说，吃第一口时要想断一切恶业，吃第二口时要想增长一切善业，吃第三口时愿所造善根回向众生，有许多类似的传统和修行<sup>6</sup>。本来按《俱舍论》观点，吃饭、走路、睡觉都是无记法，没有什么功德，然而有些修行人却可转为道用，吃一顿饭也能增长善根。比如刚开始吃饭时，按密宗的做法，将身体观为会供坛城进行供养；或者上师瑜伽中说，供养根本上师为主的三世诸佛；或者对食物来源之农民产生悲心，把身体当作

<sup>5</sup> 进食之前，应作五种观想法：1) 计功多少，量彼来处；2) 忖己德行，全缺应供；3) 防心离过，贪等为宗；4) 正事良药，为疗形枯；5) 为成道业，应受此食。

<sup>6</sup> 《摩得勒伽论》云：“若得食时，口口作念，第一口默念‘愿断一切恶’，第二口默念‘愿修一切善’，第三口默念‘愿所修善根，回向众生，共成佛道’。”

五蕴假合，对它滋养之后，用它来修持正法。

很多人恐怕不懂这些窍诀，有些人虽然懂，但也做不到长期坚持。今天讲完这节课，你们吃饭时可能会想一想：“不能过多也不能过少，远离贪嗔而食用。”但再过两三天，没有正知正念的人就忘光了，不过正知正念稳固的人，一辈子都不会忘。每个人的善根和福报确实不同，有些人闻法时间虽然不长，只有两三年或五六年，可是他听后牢记于心，佛法对他的影响乃至生生世世不会改变。希望大家也能尽量这样，否则，每天要给你提醒一番，最后自他都会生厌烦心。

总之，修持佛法的过程中，对饮食持什么观点？吃饭时心态如何、行为如何？以什么样的量来维持身体？大家必须要懂得这些要点。

### 壬三、断除贪眠：

贤明君主勤度过，白昼上夜及下夜，  
睡时亦非徒无果，于中夜具正念眠。

作者对乐行国王说：贤善明智的君主啊，你应合理安排自己的时间，时刻在修行佛法中度过。现在很多人生活没有规律，凭分别念想吃就吃，想睡就睡，真的跟动物没什么差别。有些人虽然信佛教，但一天的生活中根本没有佛法的成分。当然，山上的修行人受环境影响，天天还是能跟佛教结上缘，但如果没有良好的环境，个别道友恐怕也会每天看电视、吃吃喝喝，除此以外，不会产生一丝念经、参禅、行持善法的念头。

现在很多人见解特别恶劣，贪心、嗔心、邪见极

其丰富，而佛法的无我见、空性见、大悲见以及出离心、菩提心特别微弱。其实就算你是出家人，穿一件袈裟也并不代表佛法，佛法不在于外面的形象，而要看你内心有没有佛教的正见。寺院金碧辉煌，有好几个和尚，不一定就是佛法兴盛，也许这些和尚根本没有大悲心、菩提心或者修证。包括有些居士，整天忙于名闻利养，尽管有皈依证，受过三皈五戒，可是对每天的生活从早到晚一观察：早上起来时像牦牛从圈里爬起来一样，晚上睡觉时如同老猪倒下就睡，平时除了吃吃喝喝，从来不念咒语、不参禅、不修行，说出来的话跟佛教没有任何关系，世间废话满口都是，这种生活真的没有意义。

因而，龙猛菩萨对国王提了一些生活方面的要求：你在白天应当神清气爽，最好不要睡觉。晚上也应该分成三时，上夜行持善法而度过；中夜可以入眠；下夜要早一点起来修行。在入睡的过程中，不要一直酣睡，虽若不具备高深境界，入光明梦境比较困难，但一般来讲，临睡的时候应作狮子卧，观想释迦牟尼佛或阿弥陀佛发光融入自己，或按密宗上师瑜伽的修法，忆念把自己的头躺在上师怀里：“上师您好好给我加持，我睡觉了啊！”（嘿嘿，上师一直不睡，你却睡得很香。）这样做有很大的功德。睡觉本来是无记法，没有什么善根功德，但若在临睡时这样行持，观想要做善梦、明早很早起来，并在睡前念诵一些咒语和祈祷文，便能将无记的睡眠转为善法。

很多人造恶业时随心所欲，吃肉喝酒肆无忌惮，行持善法时却很害怕——“上午可不可以念咒语？下

午可不可以念佛号？”有很多不必要的顾虑，这是不懂佛法的愚痴所致。其实，行持善法怎么样都可以，只要能与佛菩萨结上善缘，什么行为都没问题。如果依照上述的窍诀，以正知正念作光明想、早起想而入眠，善根会日日夜夜增上，睡觉也不会浪费时间。

这一点，很多佛教徒不是不懂，而是不做。我曾要求大家睡前磕三个头，很多人两三个月内还可以，但至今仍坚持的极为罕见。有时候看见一些末法时代的人，真的心生厌离，我不可能天天在你耳边唠叨，就算给小学生讲一两次威仪，他们比较听话的也会永远记得。我以前讲《入行论》时，一直很拼命地讲：希望你们早上起床时念二十一遍百字明，晚上睡觉时也不要忘了磕三个头。但现在多少人没有断？其实，磕三个头的时间很短，可有些人修行太差了，太值得惭愧了！当然，城市里的人琐事特别多，成天跟这个烦恼、跟那个生气，睡时没有处于嗔恨心的状态中，算是很有福报的了，对他们也不敢要求什么。但住在山里的修行人，每天连磕三个头都做不到，还好高鹜远地希求即生成就，这怎么可能呢？有些人没有惭愧心，口气特别大，而行为实在令人厌烦，最简单的要求都做不到，对自己的希望还特别高，这是完全不现实的！

言归正传，行持善法的过程中，我们不能耽著睡眠，它是修行的一大障碍。现在世间人特别强调睡午觉，汉地的很多学校一到中午就让孩子必须睡下去，所以他们慢慢就习惯了，长大后每天中午都要睡一会儿，不然就迷迷糊糊的，下午工作没有精神。他们认

为睡午觉对身体好，可以消除疲劳、减轻压力，晚上也有力气熬夜，到舞厅去通宵达旦。但对修行人而言，白天最好不要睡，麦彭仁波切和有关经论中都说，白天睡觉对身体有损害，会使记忆力衰退。除了白天不要睡以外，早上也要早一点起来，因为早上做事的效率非常非常高。

很多修行人最大的障碍，就是睡眠难改。佛陀在《大宝积经》中讲了乐于睡眠的二十种过失<sup>7</sup>，例如，懈怠懒惰：你若喜欢睡觉，闻思修行什么都不行，每天早上也想睡，中午也睡，晚上就更不用说了；身体沉重：喜欢睡觉的人身体很笨重，不爱睡觉者身体轻快；颜色憔悴：很多人都认为睡觉能美容，自己会越来越漂亮，可事实并非如此，如果睡得特别多，你会变得越来越丑；增诸疾病；食不消化；体生疮疤；增长愚痴；智慧羸劣；非人不敬；皮肤暗浊：很多人说睡觉是漂亮的根本因，美人都是睡出来的，倘若睡觉这么养人，那老猪肯定是世界上最美丽、最好看的了，因为它每天的工作就是睡觉，此外根本没有其他事情；憎嫌精进；烦恼缠缚……讲了很多很多过失。如是详细观察，可知欲界众生贪执睡眠的过患很大。彼经又云：“是故诸智者，常生精进心，舍离于睡眠，守护菩提种。”有智慧的人应当恒时精进，尽量远离睡眠，虽不能像金厄瓦那样一点都不睡，但也要守护

<sup>7</sup> 《大宝积经》云：“弥勒，云何名为乐于睡眠二十种过？一者懈怠懒惰。二者身体沉重。三者颜色憔悴。四者增诸疾病。五者火界羸弱。六者食不消化。七者体生疮疤。八者不勤修习。九者增长愚痴。十者智慧羸劣。十一者皮肤暗浊。十二者非人不敬。十三者为行愚钝。十四者烦恼缠缚。十五者随眠覆心。十六者不乐善法。十七者白法减损。十八者行下劣行。十九者憎嫌精进。二十者为人轻贱。”

菩提的种子——毕竟菩提的种子不可能从睡觉中开花结果。

我经常这样想，凡夫人不睡是不行的，但我以前年轻时特别精进，每天睡三个小时就足够了。不过现在有点力不从心，很多医生都劝说睡觉对身体如何有帮助，不睡觉如何不好等，但即使睡得再多，也不能超过六个小时，否则我觉得太可怕了。你实在不行的话，可以睡八个小时，再不要睡下去了，否则肯定对修行有障碍。

我们应该效仿有智慧的人，看他们早上怎么样精进，晚上怎么样精进，中夜虽然睡一点，但不会过得毫无意义，始终以正知正念来摄持。可我们自己做得怎么样呢？我有时候觉得自己还可以，从小对治睡眠方面稍微有一点串习，但有时候也特别惭愧，觉得连没有发菩提心的人都不如，天天睡觉的话，怎么利益众生！怎么行持佛法！因此，希望大家听了这个法之后，文字上懂得还不够，行为上一定要长期行持。

## 庚二、修行同品四无量：

恒常真实而修持，慈悲喜舍四无量，  
纵然未证正等觉，亦得梵天无量乐。

我们要常常认真修持慈悲喜舍四无量心，若能如此，即使没有证得至高无上的佛果，也可获得梵天等人天福报。

无论小乘还是大乘，都承许修四无量心的功德非常大。究其原因，是因为所缘的众生无量无边，愿其获得无量无边的快乐、远离无量无边痛苦的发心极其

广大，因而所获得的果报和功德也无量无边。

在修行的过程中，想到天下无边的一切众生正在受苦，愿他们远离十不善业为主的苦因和流转六道轮回的苦果，这种拔苦之心即“悲无量心”；愿他们行持善法，得到暂时、究竟的乐因与乐果，此予乐之心就叫“慈无量心”；愿他们身心所有的乐因和乐果永远不要离开，一直具足，（比如众生获得财产、名声、地位时，你从心坎深处高兴：“他们得到这些多好啊！”）这叫做“喜无量心”；对众生一视同仁，不贪著亲友、不嗔恨冤敌，达到亲冤平等的境界，就是“舍无量心”。

当然，这四无量心谁都会说，每个人口头上都能讲得冠冕堂皇，可是真正修持起来，确实有一定的困难。尤其是菩提心若没有四无量心为基础，是不可能产生的。《大圆满前行》等中都强调，修菩提心之前必须要修四无量心，如果没有四无量心，这种“菩提心”并不真实。以前学习《入行论》时，很多人都在我面前说大话：“上师啊，我已经有菩提心了，非常感谢您的恩德，我永远也忘不了！”但没有过两天，他碰到怨敌了，不要说是菩提心，连慈心、悲心也荡然无存了。

众生无始以来一直贪著自方、嗔恨他方，对“我”的执著非常牢固，只是笼统地想一想“愿所有众生都获得快乐”，并不能有力地对治我执，一旦遇到关系最不好的仇人，这种想法就会抛到九霄云外。倘若你的父母和怨敌一个站左边、一个站右边，你手里拿一个很珍贵的东西，你肯定愿意把它送给父母，怨敌连看都不让看。所以，对于四无量心，大家务必要修持。

修持的最深窍诀，堪布阿琼在《前行备忘录》中讲得非常殊胜，我最近已经翻译出来了，有机会的话，大家应该依此实修。如果菩提心成了一种口头禅，就像领导宣布政策但自己不行持一样，遇到问题的时候，很多烦恼根本无法压制。现在有些人非常感谢我，说自己有了菩提心，已经是菩萨了，这样说的话，你也高兴，我也高兴，心里都很舒服，可是遇到违缘时，你的菩提心到底有没有？我还在担忧，我还有怀疑。

有些讲义中说，四无量心可分为三种，即缘众生、缘法、无缘之四无量心。缘众生的四无量心，是指凡夫人在执著五蕴的基础上，愿所有的众生离苦得乐等；缘法的四无量心，是指声闻缘觉证悟人无我后，了知一切众生皆是五蕴假合，对他们的行为生起悲心、慈心等；无缘的四无量心，是指证悟法无我的菩萨和佛陀，明白一切万法如梦如幻，以如梦如幻的境界对三界众生修持慈悲喜舍。不管怎么样分，修四无量心暂时可获得梵天界等人天福报，当然，“梵天界”只不过是一个代表，实际上，任何天界、人间的果报都能现前。

修持四无量心，希望大家不要留在口头上，一定要观察自己是否真正具有，如果具有，那么遇到众生时，你会表现出来的。衡量一个人的修行好不好，从言谈举止中也看得出来，比如开“奥运会”时，美国得金牌了，你如果很高兴，说明你有平等心。其实地球是一个整体，美国和中国各自执著自己是强大的国家，用分别念来划界线，但在宇宙太空上一看，每个国家都非常渺小，就像一粒微尘，有什么可执著的

呢？而你，只不过是微尘中的微尘，自己的成败得失微不足道，就像夏天蚁穴里的一只小蚂蚁，在成千上万的蚂蚁群中，自己确实很渺小，有什么可值得骄傲的？只有利益众生，人生才有意义。众生获得了快乐，你真心随喜，说明你的菩提心修得不错；如果你产生嗔恨心、嫉妒心，说明菩提心还没有真正修成。

很多前辈大德对四无量心都非常重视，包括华智仁波切和纽西龙多，始终强调若没修成四无量心，其他修行会十分渺茫。《大圆满心性休息》也讲了很多这方面的窍诀。所以，大家平时不要说许多大话，应该在实际行动中衡量自己、观察自己。

## 己二、正行——教诫修四禅：

以断欲行喜乐苦，四种禅定次第生，  
梵天光明遍净天，广果天之四天界。

现在许多人喜欢坐禅，让心得以寂静清凉，这种状态叫做“寂止”。寂止的具体修法，显宗和密宗中比较多，我在这里暂时不谈。此处是说，通过修持殊胜的寂止，可以转生到色界四禅中去。

欲界众生的心比较粗大，《俱舍论》中说，对外境事物的笼统了知叫“寻”，详细了知事物本体叫做“伺”<sup>8</sup>。通过寻伺而断除贪结、嗔结<sup>9</sup>，获得禅定所生的喜乐，并将心安住于一缘，这种境界称为“一禅”。（一禅有因和果，“因”指禅定的名称，“果”指转生到此天界中。以下均依此类推。）

依靠禅定的明清之心，断除一禅的寻伺而获得的

<sup>8</sup> 譬如，了知桌上有瓶子叫“寻”；发现瓶子上的小裂缝，叫做“伺”。

<sup>9</sup> 要转生到四禅，须断五结——疑结、戒禁取见、萨迦耶见、贪结、嗔结。

境界，就是“二禅”。

通过舍心与正知正念断除喜心，仅剩下乐心，此为“三禅”。

以念清净与舍清净断除乐心，完全远离禅定的八种过失——欲界的痛苦与烦恼、一禅的寻与伺、二禅的喜与乐、三禅的入息与出息，这种无有执著和过患的清净境界，即是“四禅”。欲界众生要想显示神通，必须入于四禅的禅定。

我们以四种禅定为因，依次可转生到大梵天、光明天、遍净天与广果天中去<sup>10</sup>。具体而言，色界四禅共有十七天，其中一禅包括三处，即梵众天、梵辅天、大梵天（龙猛菩萨以大梵天作为一禅的代表，若能获得大梵天的果位，一禅的其他果位同样也能获得。因为有了禅定的因，果不可能得不到）。二禅有三处，即少光天、无量光天、光明天（光明天为二禅的代表）。三禅也有三处，即少净天、无量净天、遍净天（遍净天为三禅的代表）。四禅共有八处，分为凡夫地和圣者地：前三处为无云天、福生天、广果天，由凡夫居住；它的上方为五净居天，即无热天、无烦天、善见天、善现天、色究竟天，居住的全部是圣者（凡夫地以广果天为四禅的代表，但五净居天没有代表）。我们通过修持四禅定，可获得色界的这些果位。

至于四禅定的具体修法，《俱舍论》和《大圆满心性休息》中都讲过，此处恐繁不赘。当然，作者并不是要你发愿转生到天界去，而是强调在行持善法时，心要安住，与禅定相结合，如果你发了广大的菩

<sup>10</sup> 颂词云：“梵天光明遍净天，广果天之四天界。”

提心要超越一切世间，对所有的禅定支不了解是不行的！

己三（后行）分二：一、总说弃恶从善；二、尤其断除等持障之法。

庚一（总说弃恶从善）分二、一、宣说善恶轻重；二、教诫具足对治不善之广大善法。

辛一、宣说善恶轻重：

恒贪不具对治法，功德主田之事生，  
五种善恶更为重，故当精勤行大善。

什么样的善业最大？什么样的恶业最大？世间人对此不太清楚。佛陀在《业报差别经》等经典中有阐述，作者在此归纳出来给大家宣说：无论善法还是恶业，其轻重的界限，有时间、意乐、有无对治、功德田、主田五方面的差别。

一、时间：假如你恒常造作，如经常杀生，则罪业非常严重；倘若经常行善，对一部经典今天也念、明天也念，今年也念、明年也念，一直不断行持善法，这种功德不可思议。因此，行善的时间越长越好，我认识的有些人，不管到哪里去，白天晚上只要有时间，就开始看书、念诵、行持善法，这样功德会越来越大；而造恶的时间越短越好，有些屠夫、妓女长年累月地造恶业，如此会成为重业之因。

二、意乐：从心的角度来讲，如果对这种行为特别耽著，则成为重业之因。也就是说，你对善法非常贪执，或者造恶业有强烈的执著，如此功德或过患非常大。



三、有无对治：有没有摧毁此业的对治法。例如你在杀生造业时，若产生后悔心，没有继续做下去，此业不会成为重业；你在行持善法时，若有宣扬功德等毁坏善根之法，此善业不会功德很大。

四、功德田：即功德之根本——三宝。凡是以三宝为对境，对其毁谤、挖苦、摧毁，则此恶业尤为严重；若对其供养、恭敬、承侍，那么功德非常非常大。

五、主田：包括可怜众生等苦田和父母等恩田。若以父母等作为对境，对他们进行承侍供养，这个功德非常大；如果对他们生嗔、谩骂、挖苦，过失也无法想象。

上述共有五方面的差别。如果我们行持善法时，这五个条件全部具足，那不用问别人，功德肯定特别大。比如我念《普贤行愿品》，时间是经常念，不是念一次就可以了；念的时候非常高兴，有一种强烈的欢喜心，并不是强迫或不乐意的情况下念的；念的过程中，没有摧毁善根的任何违缘；在三宝所依面前念诵；念完后回向给一切众生或者供养上师三宝。这样的话，念一遍《普贤行愿品》的功德特别大。

同样，从恶业方面而言，就拿杀生来说，如果恒常杀生；杀生时特别乐意，有强有力的嗔恨心；没有摧毁此业的对治，也没有人劝你不要杀；在寺院等三宝所依面前，或于佛的诞生日杀生；对境是苦田——可怜的众生。如此五个条件都具足，造业的过患肯定特别大。

所以，屠夫造业还是很可怕的。但若是一个出家人无意中杀生，由于他不是经常杀生；杀生时没有强

烈的意乐；并不是故意在三宝面前杀；杀生后马上产生后悔心，拼命地忏悔，那虽然他杀了生，这个业也不一定成熟。

造业的轻重，很多人恐怕不清楚，所以学习这些教理极有必要。明白了以后，就不用天天问别人了，如果你问的人没有佛教基础，不一定答复得非常正确，而龙猛菩萨所造的论典十分可靠，除了精神有问题、见解有问题的人以外，没有一个佛教徒不承认的。

因此，大家应该观察自己所造之业的轻重，不要认为生起一个分别念就好可怕。依靠佛经来衡量，有些业虽然属于恶业，但它并不重，通过忏悔即可清净。善法也是同样如此。所以，希望大家以强烈的意乐，常于三宝所依前做供养、做功德。我最害怕有些人生邪见，以前是出家人、是三宝弟子，后来以种种原因再也不学了，这种愚痴的人最可怕。有些人尽管烦恼比较重，时常犯错误，但天天在佛像面前忏悔，不断地修行，他的罪业也有清净的机会。故而，大家务必要明白取舍！

## 第十节课

### 思考题

1. 修禅定的过程中有哪五种障碍？请一一说明。为什么说它是特别可怕的一种道障？
2. 要想获得出世间智慧，必先圆满哪一道的功德？如何才能圆满？你具备其中哪些功德？
3. 什么叫世间正见？如果不具足，则会有什么后果？你对这一点有何感触？
4. 什么叫出世间正见？请详细阐述它的内容。修持它有什么殊胜功德？

昨天讲了哪些善法功德大、哪些罪业过患大，通过五个方面作了分析。下面用比喻说明一些小小的罪业不能摧毁大善根，或者也可引申为小善法不能摧毁大罪业。

### 辛二、教诫具足对治不善之广大善法：

数两盐转少水味，非能改变恒河水，  
如是当知微小罪，无法摧毁大善根。

比如说，一两盐巴倒在一碗水或一桶水里，水的味道马上会变成，但如果倒在印度四大河流之一的恒河里，它的味道不会受任何影响。（到了印度以后，干旱比较严重，许许多多的河流都干涸了，甚至变成沙漠中的一条小溪，但是恒河完全不同，它的河水十分丰沛。）同样的道理，我们应当知晓：不管是自性罪还是佛制罪中，

所造的微乎其微的恶业，虽然它本质上是一种罪业，但不能有害于我们相续中力量强大的广博善根。譬如你最初以菩提心摄持、中间以无缘智慧摄持、最后以利益一切众生的回向摄持，以三殊胜摄持的诸如此类的善根，根本不会被小小的罪业摧毁。

在现实生活中，我们偶尔会产生一些嗔恨心、贪心、嫉妒心，但自己毕竟学过佛教经论，修行过一段时间，对此马上能意识到，并尽量想办法对治，所以它呆的时间不会太长。而其他的善法，就算我们修得不好，但也从年轻到老年之间一直把心思锁定在这方面，所以行持善法的时间比较长。例如听一节课的话，起码要用一个小时，而跟人吵架，每天不需要那么长时间，因此，自己还是有一点希望。

尤其是发了菩提心以后，若能观修这种菩提心，它的功德无量无边，《涅槃经》云：“何人一刹那，观修菩提心，彼之诸福德，佛陀不能量。”菩提心的福德连佛陀的智慧都不能衡量，一般的小罪业无法摧毁它，而它却能瞬间摧毁一些大罪业，包括五无间罪也不在话下。《入行论》云：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”（这里说的是“重罪”，很重的罪业也能刹那间摧毁。）所以，大悲菩提心或甚深空性智慧所摄持的善根，小小的罪业想摧毁它，无疑是“蚍蜉撼大树，可笑不自量<sup>11</sup>”。同样，以出离心摄持的善根，或者牵涉到利益众生的大善根，或者缘三宝的广大无边的善根，也都不容易被轻易摧毁。

<sup>11</sup> 指蚂蚁想撼动参天大树，太不自量力。

因此，大家不要总是特别担忧：“我死了以后，唯一的途径只有恶趣，因为我天生恶心。”凡夫人生恶心是很正常的，但你也会生善心，而且这种时候比较多，所以要对自己有信心。没有信心的话，很多善法都不能增上。按照戒律的观点，我们临死时若一直观想：“我的罪业全部清净了，我的善法不断地增上……”在这种善念中断气，会断除一切罪业而往生清净刹土。这些窍诀特别重要，大家务必要经常忆念！

## 庚二、尤其断除等持障之法：

掉举后悔与害心，昏睡贪欲及怀疑，  
当知此等五种障，乃夺善财之盗匪。

修禅定的过程中有五种障碍，由于它能覆蔽自性，使善法不生，经论中又称之为“五盖”。

具体而言：

一、掉悔：掉举与后悔合为一种。掉举指心散乱到色声香味等外境上，一直不能收回来，看见美色就起耽著，听到妙音又去贪执等；后悔是对以前所做之事追悔莫及，对那段经历放不下、想不开。从执著外境的散乱方面而言，这两者的本体完全相同，故而安立为一个障碍。

有些人正在坐禅时，听到旁边有声音，心马上专注那里；或者隔壁炒菜时，闻到味道就想“好香哦”；或者该安住的时候不安住，一直记恨年轻时某某人对自己不好，一边坐禅一边产生各种恶念……所以，这种障碍对禅定的影响非常大。

二、害心：指嗔恚，即对不悦的对境产生愤恨之

心。比如你在坐禅时，想起自己的钱被人偷走了，别人对自己不公平，说过什么什么话，于是耿耿于怀，心中充满不满和不快。

三、昏睡：昏沉与睡眠合为一种。昏沉指心内收，昏昏欲睡，身体渐渐沉重，但没有真正入睡；睡眠是心极度内收，六根关闭，进入梦乡。这两者都是心内收，神志不清，不能清醒地入于禅定。我们有时候刚吃完饭就坐禅，结果一直打瞌睡，头不停地一点一点，这就是一种障碍。

四、贪欲：我们作为欲界众生，对人或财物的贪心比较严重。正当入座时，某某悦意的对境在心里浮现，对有漏的欲妙就开始起慕求之心。

五、怀疑：对道果等满腹怀疑：“我这样修到底会不会成就？”“我修的是不是错了？”“上师和佛陀讲的道理，究竟有没有解脱的利益？”……

这五盖或者五障，能将我们辛辛苦苦积累的圣者七财，或是明目张胆地掠夺，或是趁人不备地偷走，跟强盗和小偷没什么差别。其实我们平常也感觉得到，如果产生嗔恨心，会马上意识到善根被夺走了；如果生起其他一些烦恼，自己虽然没有察觉，但修行已悄然退失，原来拥有的信心、惭愧等财富，慢慢变得荡然无存，所以这是特别可怕的一种道障。

很多修行人害怕家里来一些贼，每天把门窗关得紧紧的，睡觉时也东听西听，一有狗叫就以为小偷来了。其实，贼进你家偷盗并不可怕，最多是把值钱的东西拿走，根本不可能偷走你生生世世的财富。而且作为修行人，应该对财物没有执著。米拉日巴尊者在

白崖山洞修行时，冬天的一个晚上，有个小偷摸进洞里，在洞中摸索。米拉日巴哈哈大笑，说：“我白天都找不到任何东西，你半夜三更、漆黑一片还能找得着吗？”真正的修行人对财物的态度应当如此。以前噶当派很多修行人，家里从来不锁，门一直开着，我看汉地的很多茅棚也是这样，里面什么东西都没有，小偷来了也无所谓。

可有些修行人根本不是这样，安了一层又一层的铁门和防护栏，还成天提心吊胆。其实，对我们修行人来讲，最可怕的小偷莫过于掉悔、贪欲等五盖，它对我们的圣者七财明抢暗偷，所以应修好正知正念的铁门和防护栏。否则，你刚开始时修行很不错，确实积累了大量的财富，但后来盗贼不知不觉入于你的宝库，把所有宝藏扫荡一空，最终你一无所有，这是极其可悲的下场。

**戊六（智慧）分二：一、略说信等五根之道本体；二、广说正念等智慧。**

**己一（略说信等五根之道本体）分二：一、宣说应取之信等；二、以对治所断方式遣除骄矜。**

**庚一、宣说应取之信等：**

智慧分为世间智慧、出世间智慧。要想生起出世间智慧，必须产生道的功德，这些功德世间人不具备，只有出世间圣者才拥有。

所谓的道，依次可分资粮道、加行道、见道、修道、无学道<sup>12</sup>。我们每一个人应先入于资粮道，这在

<sup>12</sup> 资粮道、加行道属凡夫之道，见道、修道、无学道属圣者之道。具体而言，资

《现观庄严论》中有广说。但此处作者讲的是加行道，因为加行道最接近出世间智慧，若欲得到出世间智慧，必先圆满加行道的功德。当然，我们在凡夫位时，这些功德无法真实圆满，只能以相似的方式具足。

**信心精进与正念，等持智慧胜法位，  
当勤于此称力根，乃为顶位之本体。**

此颂讲了五根和五力，加行道依修持五根、五力而获圆满。我们应该得到这些财富，它也不会被盗贼偷走。

一、信心：指希求解脱真谛的渴求心。信心是一切道之根本，《华严经》云：“信为道源功德母，增长一切诸善法。”假如没有信心，虽有精进和智慧也无法入门，所以《前行》讲“人身难得”时说，信心是五种自圆满的根本<sup>13</sup>。

的确，我也经常这样想：“现在的一些科学家和知识分子，从智慧上讲，完全有能力通达佛教的基本道理，可由于没有信心，往往与佛教失之交臂。”信心对每个人来讲非常重要，《大智度论》说：“佛法大海，信为能入，智为能度。”如果没有信心，只是把佛教当作一种学术研究，自相续不一定能入于佛法大海。

二、精进：光有信心还不行，还要对善法有强烈

粮道：获得是见道之基础。加行道：获得见道之加行。见道：一地菩萨。修道：二地至十地菩萨。无学道：究竟佛果。

<sup>13</sup> 五种自圆满分为：一、所依圆满；二、环境圆满；三、根德圆满；四、意乐圆满；五、信心圆满。《大圆满前行》中说：“只有通过体会到如来教法和证法有理有据的特征而获得解信之人，才是真正无谬的法器。所以说，信心是五种自圆满的根本。”

欢喜心，身口意具备精勤的行为。俗话说：“一生之计在于勤。”如果你没有精进，天天睡懒觉，不要说出世间的如海功德，就连做一些小本生意，如卖面包、卖凉粉，也不会成功的。

三、正念：指对善法念念不忘，始终不忘失。你今天做一次，以后再也不做了，肯定不行，应当时时提醒自己：“我是一个修行人，必须要修持这些善法。”

四、等持：即一心安住于所缘境的禅定。不管是修菩提心也好，观想释迦牟尼佛也好，心要不被外境所扰，一心专注于所缘。

五、智慧：能辨别取舍善恶、功过、真假。倘若你智慧不够，很多修行恐怕无法成功。之所以在诸大成就者中，许多智者修行能成功，而愚者却望尘莫及，原因也在这里。

这五种殊胜的法，是加行道的本体，也是令我们超离生死、证得圣道的直接因，对此不能仅停留在口头上、形象上，而应当精勤修行。

当然，这五法在不同的道位，有不同的安立：暖位和顶位<sup>14</sup>时称为“五根”，因为它能出生一切功德，不会退转；忍位和胜法位时叫做“五力”，因为它的力量极其强大，不会被违品过患摧毁<sup>15</sup>。五根和五力是世间善根的顶峰，因而叫“顶位之本体”。但有些讲义中解释说，这几个法是加行道顶位的智慧。对于这种观点，有些论师认为不太合理，假如只是顶位的

<sup>14</sup> 加行道分为暖位、顶位、忍位、胜法位，这四个阶段的功德层层增上。

<sup>15</sup> 《大毗婆沙论》言：“问：何缘此五名根、名力？答：能生善法故名‘根’，能破恶法故名‘力’。”

智慧，那忍位、暖位、胜法位都没有讲，加行道的功德就不完整了，故应解释为：在世间有漏或者动摇的善根中，信、进、念、定、慧这五法是最顶颠的。

大家应该想一想，看自己具不具足信心、精进、正念、禅定和智慧？如果这几样都具足，那就有希望超离生死轮回。我们这里有些道友也许是前世的福报，也许是今世的努力，好像样样都具足，他的信心从表情上看得出来；对善法方面也很有信心；不管遇到什么困难，都一直精进地修行；经常以正念观察身口意，想着行持善法；修行的时候，包括做事的时候，能够一心专注，对所做善法念念不忘；同时，智慧也相当不错。一旦具足了这五种功德，虽然你现在不是圣者，但也离圣者不远了。因为不管是哪一个圣者，肯定都具足这些法，比如我们所认识的高僧大德，这些功德统统具足，而世间最低劣的屠夫，信心、智慧什么都没有。所以，我们应该清楚自己到底离圣果有多远，通过平时的心态和行为，也可以衡量自己的修行境界有多高。

这方面，希望你们经常观察自己，如果有了这些善根，理应好好地守护，千万不要被五种障碍的盗贼偷走了。有些修行人的防护能力比较强，方便方法也比较多，虽然积累财富不多，但防护措施非常严谨，这样一来，在修道过程中就不会退转。我们修行的道路非常漫长，在这个过程中，会遇到许多强盗、小贼，还有各种坎坷不平，以及不同的违缘和障碍，但有办法的人不会受这些影响，披荆斩棘、过关斩将，最后能达到光明安乐的金洲。

## 庚二、以对治所断方式遣除骄矜：

病老死及爱别离，如此业即我所造，  
如是反复思维者，彼对治门不骄矜。

下面又是劝国王不要生傲慢心，这在《亲友书》里提得比较多。当官的人一般傲气十足，乐行王可能有时候觉得自己特别好看，有时候以为自己财富最多，有时候认为自己是人中之王，对地位、权势等的傲慢心比较强，龙猛菩萨也许看得出来，所以一直告诫他不要骄傲。

人要产生傲慢的话，最好的办法就是让他思维生老病死的痛苦。我们都很清楚：每一个人出生的时候，要面对各种难忍的痛苦；住在世间中，也要经历四大不调之苦，那时叫苦连天的场面，谁看了都觉得难受；除了生与病的痛苦，还要面临衰老的痛苦，任你再怎么青春貌美，也抵不过岁月的流逝，最终人老珠黄、鸡皮鹤发；更可怕的是，死亡常常不期而至，使你在不情愿的情况下离开人间，感受与亲人生离死别。若对生老病死的痛苦有所了解，任何人都没有什么可骄傲的。只要你是一个人，再美丽、再强大也无法逃脱这种命运。世间上有各种选美比赛，但纵然你是世界冠军，再过几十年也会红颜不再，又有什么值得傲慢的呢？

其实，这些生老病死的业力，是我们前世亲自所造，现在不得不感受，就算自己方方面面超过别人，但观察它的本体时，也没什么可信的。释迦牟尼佛身为太子时，曾于四门巡游的过程中，分别见到分娩、老人、生病、送葬的景象，因而对轮回产生极大厌离

心，放弃王位而出家修道，以期超脱生老病死之苦。

《仁王经》云：“生老病死，事与愿违。”若能认识到这一点，你拥有再多的财富、再大的快乐，终有一天也会无常坏灭，这样傲慢便可摧毁无余。

《唯识论》云：“慢，恃己于他，高举为性。”《孝经注》亦云：“无礼为骄。”有些人高高在上，不愿对别人恭敬，可如果了知轮回不过是一场戏，自己只是在演戏而已，任何骄傲的心态或行为都会不复存在。一些国家领导或大富翁，因为有钱、有轿车、有地位，觉得自己在人生中演的角色最精彩，但若懂得了生老病死，明白在漫长无际的轮回中，自己只不过是一个小“蚂蚁”，就不会这么自以为是了。在一大堆蚂蚁里，有一只黑色的小蚂蚁，唱着歌说：“我在蚂蚁中最了不起，你看看我的财富：洞里有好多草叶子，还有好多小虫尸体，我现在再也不愁了，不求别的东西了。”但在人类眼里，它没什么可傲慢的，过一段时间下大雨，它的财富也会变成无常。

所以，真正能了解得失盛衰的话，根本不会生起骄傲心。但若没有这方面的教育，有些人觉得自己好看，就认为自己是唯一的天女；有些人稍微有点财富，就觉得自己富可敌国。其实懂一些佛教真理的话，包括乐行国王在内，也不应该生起傲慢，否则，你有再高的智慧和禅定也没有用。因此，大家在修行过程中，即使因前世福报或暂时因缘得到一分超人的功德，也不应当以此而有骄傲之心。

## 己二（广说正念等智慧）分二：一、宣说有寂一

切善资根本即是智慧；二、真实宣说具智慧之道。

庚一（宣说有寂一切善资根本即是智慧）分二：

一、增上生与决定胜之根本——世间正见；二、决定胜之根本——出世间正见。

辛一、增上生与决定胜之根本——世间正见：

若求善趣与解脱，理当修习世正见，  
若持邪见纵行善，亦具难忍之苦果。

这个偈颂非常重要，许多老修行人都知道，法王如意宝常引用这个教证来劝诫大家：在行持佛法的过程中，一定要具足世间正见。颂词意思是，假设你不希求人天福报与三大解脱<sup>16</sup>，那就另当别论了，但如果想获得暂时和究竟的安乐，则务必要具足世间正见。

所谓的世间正见，是对善有善报、恶有恶报以及三宝、四谛、缘起等胜法有强烈的信心，坚信释迦牟尼佛存在、释迦牟尼佛所说的法完全符合真理。也有些论师说，通达万法皆空才是世间正见，这可能是不同宗派对胜义的认识不同吧。但我们一般承许，世间正见是对善法有正确的见解，如果不具足这一点，不承认三宝、业因果、六道轮回，也不承认人身难得，这种持邪见者即使天天念咒语、讲经说法、转绕经轮、放生，表面上看来特别了不起，但所作所为也无法成为解脱之因，反而会堕入恶趣感受无边痛苦。

颂云：“世间大正见，谁人已拥有，彼于千劫中，也不往恶趣。”可见，世间正见非常重要。上师如意宝以前传讲《百业经》，目的就是想以因果的真实公

<sup>16</sup> 三大解脱：声闻缘觉、菩萨、佛陀。

案，让大家建立善恶有报的正确见解，如果连这一点都没有，那么禅宗的明心见性、净土宗的往生极乐、藏传佛教的大圆满和大手印等高深境界，对我们来讲没有任何意义。所以说，首先打好稳固的基础很有必要。

现在有些人看似有一定的智慧，对佛法也在不断闻思修行，然由于缺乏因果正见，最后很容易诽谤三宝。据说个别出家人还俗后，生起极大的邪见，连释迦牟尼佛都不承认，还写了一些书诽谤三宝。这种人真的特别可怕，此举是在直接或间接毁灭佛法。“文革”期间虽然有一些愚者到寺院毁佛像、烧经书，但佛法没有受到特别严重的损害，而这些人学过显宗怎么讲的、密宗怎么讲的，然后通过似是而非的道理，引用佛教的术语对佛法进行诽谤，没有智慧的人很容易随声附和，认为他们言之有理。现在末法时代具有五浊中的见解浊，众生的见解特别低劣，空性见、无常见很难生得起来，学后不可能有立竿见影的效果，而断见、邪见等邪道见解，一听就能接受并且随行。佛陀在世的时候，众生很容易生起正见，而今由于众生福报浅薄，具足正见有一定的困难。

《华严经》云：“正见牢固，离诸妄见。”《胜鬘经》亦云：“非颠倒见，是名正见。”正见就是远离虚妄见、颠倒见，不过如今有正见的人非常罕见，我平时所接触的很多人，一会儿生邪见，一会儿生偏见，一会儿生恶见，这些都轻而易举，但我用了很多很多的精力，全力以赴让他们产生正见，是相当费力、相当困难的。

最近我们这里期中考试，听了很多道友讲考中观，我确实有一种欢喜心。他们真的好像懂得缘起空性之理，若能如此，不要说这辈子，乃至生生世世在菩提道中都不会退转。为什么呢？因为他的见解符合事实真相，通达之后就不会退了。然而，也有人对此并没有深入，说不懂吧也懂一点，知道中观是讲空性，但自己没有学进去，麦彭仁波切说，只是一种小聪明，这种人最危险、最可怕。因此，大家学习佛法时，一定要把自己的智慧融入佛法当中。佛陀的教诲不会有错，只是我们的智慧跟不上，于是产生邪见，谤这个、谤那个，最终连世间正见也没有，高深的境界更是纸上谈兵、冰上建筑。

《亲友书》讲的这个道理，确实十分重要，非常希望各位能背下来，背完之后不要轻易忘记。昨天天学院选举堪布时，一个老堪布大概 70 岁了，他年轻时所背的经论，包括《亲友书》在内，至今每天都在背、都在念，开法师会议的时候，我非常赞叹他的精神。我们有些道友以前背过一点书，但背完后就再也不看了，可是别人的善根极其深厚，一直不断地在串习。

在座很多道友都能背《亲友书》，但是背一遍不行，善法要长期串习，就像我们吃饭一样，断一天也不行，必须要长期熏陶在善法的氛围中。否则，凡夫人的习气根深蒂固，对恶法方面饶有兴趣、乐此不疲，而对善法方面，就像爬山一样费劲，爬几步就要喘半天。但即便如此，也要尽量具足世间正见。当今社会，皈依学佛的人非常多，可真正懂得佛法的寥寥无几，

所以大家不要停留在形象上，形象上虽有一点功德，但意义不大，遇到违缘就会像墙头芦苇一样倒来倒去，最后很容易毁坏自他。

## 辛二、决定胜之根本——出世间正见：

当知人本无安乐，无常无我不清净，  
未忆念此之众生，四颠倒见即祸根。

这里是讲出世间正见——断除四种颠倒。正见是一切善法的基础，《四百论》云：“宁毁犯尸罗，不损坏正见，尸罗生善趣，正见得涅槃。”一个人如果毁坏正见，那他不会再行持善法了；但如果毁犯了戒律，而见解没有损坏，他还会忏悔，还会不断地修持善法。虽然戒律如同大地，是一切功德之本，但它只是转生善趣之因，只有依靠正见建立出世间的功德，才能获得究竟涅槃。因此，每个人的正见不能失坏。

从人作为所化的角度来说，人们把身体执著为清净，感受执著为快乐，心执著为常有，法执著为我所，这叫做四种颠倒，断除四种颠倒，则为出世间正见。

《四百论》的前四品分别对此作过剖析。我们通过智慧来观察：世间感受皆不超离三大痛苦——苦苦、行苦、变苦，被三苦所折磨的人类，不可能有真实的快乐（痛苦）。（前段时间有一个人说，他跟家人吵架后，完全懂得了佛说诸受皆苦的道理。有些人遇到违缘也能转成顺缘，感受强烈的痛苦后马上就开悟了。若真能懂得一切感受都是痛苦，我们也想吵架。）有为法皆为无常，如春夏秋冬、老年年幼，万事万物刹那变迁，不可能住留第二刹那（无常）。不管怎么样执著，实际上没有外道承许的像



大自在等主宰一切的我，也没有其他宗派所执著的以五蕴为设施处的我，因而“我”就像石女的儿子一样不成立（无我）。身体的外表美丽庄严，非常吸引人，但若细细剖析、一一观察，只不过是36种不净物组成，没有丝毫清净成分（不净）。通过这四种观察，我们就能生起四念处<sup>17</sup>。

遗憾的是，世间芸芸众生不知道这个道理，被这四种颠倒所迷惑，束缚在轮回中不得解脱。《大智度论》对此分析得比较细致。如果懂得这一点，并进一步修持，就算时间很短暂，功德也非常大。麦彭仁波切说：“若人仅于弹指顷，观修诸行苦无常，空与无我四行相，经云此福胜无量。”我们于弹指间修无常、观一切皆苦，做到这个并不困难，希望大家还是要修行。如果没有修行，自己会一直处于无明的密布乌云中，不可能逃脱出来。

今天有个道友讲考《入中论》时，我觉得一个颂词非常好：“世有厚痴同稠云，故诸境性颠倒现。”凡夫人四种颠倒相当于浓密的乌云，障蔽了本有的光明佛性，因此，所见的色声香味等对境全是“颠倒现”，就像眼翳者看到空中有毛发、胆病者看到白色的海螺是黄色一样，我们将本不清净的身体执为清净，本是无常的东西执为常有，本来没有我而认为我存在，本来是痛苦却妄执为快乐，依此而在轮回中一直漂流。假如通达了空性道理，《入中论》说：“慧日破除诸冥暗，智者达空即解脱。”智慧阳光会破除一切愚痴黑

暗，由于已断无明之因，决定能获得生死解脱。到了那个时候，我们不会像现在一样，经常痛苦、伤心、忧愁、悲伤，饱受种种烦恼的折磨，而会像圣者一样解脱一切束缚。（当然，你显现上不一定是圣者相，就像密法所说，还是一般的平庸相，可是你的心早已解脱了。）

因此，我们最终的目标就是要修四种正见。即使你不会修其他法，这四种正见也没什么不会的——“万法都是无常的，一切感受都是痛苦的，我是不存在的，身体是不净的”，一弹指间思维这些道理，应该比较简单，但它的功德却不可思议。这不是别人说的，而是佛陀说的、麦彭仁波切说的，故定会有无量无边的功德。

这些功德，也许暂时看不出来。我以前举过一个例子，就像我们在孩童时代读书，老师说读书有很多好处，我们当时根本无法理解，现在长大成人了，才知道小时候如果没有读书，今天连字都不认识。同样，我们修这四种正见，不一定马上能感受到它的利益。一旦离开了烦恼乌云，现前圣果的光明，那时候就会知道圣者的教言没有欺惑我们，正是因为曾依止善知识精勤地行持善法，如今才有机会超离轮回，获得圣果！

<sup>17</sup> 《大智度论》云：“破是四颠倒故，说是四念处。破净倒故说身念处，破乐倒故说受念处，破常倒故说心念处，破我倒故说法念处。”

## 第十一节课

### 思考题

1. 怎么样通过抉择无我，摧毁二十种萨迦耶见？明白这个道理，你有哪些收获？
2. 五蕴的来源是什么？外道有何不同说法？请一一剖析。按照佛教的观点，对此又如何解释？
3. 我们为什么不能照见无我实相？请详细分析其障碍，并以比喻进行说明。
4. 有些人依止一位大德后，认为依靠上师加持，自己肯定能往生净土，从此就高枕无忧了。你对这种现象如何看待？请说明理由。
5. 要想获得真实的解脱，佛陀所指明的必经之路是什么？该怎么样修持？你对此有哪些体会？

现在正在讲“智慧”中“广说正念等智慧”的第二个问题。

**庚二（真实宣说具智慧之道）分二：一、别说重要之见；二、真实之道。**

**辛一（别说重要之见）分二：一、抉择无我；二、观察我之所依蕴。**

**壬一、抉择无我：**

当悟经说色非我，我不具色非依存，  
色亦不依我而住，如是余四蕴皆空。

关于摧毁二十种萨迦耶见，佛陀在《般若经》中

有详细破斥，一一对应宣说得非常清楚，此处仅象征性地说明“我”不存在。

为什么不存在呢？如果“我”存在，那与五蕴要么是一体，要么是他体，除此之外不可能有其他方式。既然如此，我们下面进行分析：

首先，以色蕴为例来观察，1) 一体：色蕴可用眼睛看、用手触摸，它是众多的、无常的，与“我”的法相完全相违，与众生的执著也不相同，因此色蕴肯定不是“我”。就如《中论》所说，假如二者是一体，“我”要么有众多之过失，要么有阻碍性之过失，种种过失不一而足。（“色非我”）

2) 他体：如果“我”与色蕴是他体，那么“我”具不具有色蕴呢？如果具有，就像人具有瓶子一样，那么“我”必须先成立。可是此处的“我”是一个尚待观察的法，其本体还没有成立，如此一来，“我”具有色蕴的说法，跟石女的儿子具有宝瓶的说法没有差别，所以“我”不具有色蕴。（“我不具色”）

那么，色蕴与“我”是不是互相依靠呢？如果是“色依于我”，那“我”本体还没有成立，色蕴怎么依靠呢？我们可以说瓶子依靠柱子，但“我”尚未成立的话，色蕴想依靠“我”也不可能。（“色亦不依我而住”）

如果是“我依于色”，也同样不成立，犹如说石女的儿子依靠地板一样。（“非依存”）

后三者是从他体角度分析的。进行分析时，色蕴并不是“我”，也不是除“我”以外的他体法，因为“我”的本体没有成立，又如何与“我”是他体呢？

两个有实法之间才叫他体，就像慈氏和近密两个人一样，但石女的儿子与柱子之间，绝对不能承许为他体。

因此，“我”与色蕴之间的关系，既不是一体，也不是他体。依此类推，“我”与受、想、行、识这四蕴，也不是一体或者他体。五蕴各自通过四相来观察，总共有二十种我见，如《入中论》云：“我非是色色非我，色中无我我无色，当知四相通诸蕴，是为二十种我见。”以上述方式进行推理，可知其余四蕴也没有“我”，这就是佛经中常提到的“摧毁二十种萨迦耶见大山”。

关于无我的道理，在座各位听得不少了，但只是听了还不行，平时要在修行中反复串习。佛陀在大乘经典中一再宣说“我”不存在，然而被无明缠缚的可怜众生，往往将不存在的假我执为实有。其实，承许究竟义中有“我”存在的人，并没有通达释迦牟尼佛甘露妙法的美味，《中论》云：“若人说有我，诸法各异相，当知如是人，不得佛法味。”

在这个世间上，无数众生将本不存在的“我”，反而执著为实有，每天为了这个“我”而奔波，由于没有遇到善知识和大乘佛法，一直在轮回中漂泊，还认为自己见解相当正确，并把很多人引入邪道中去。我们作为大乘修行人，必须对佛法的核心——无我法门有所了解，并经常串习这种境界。就算偶尔依靠中观或密法的见解，明白“我”不存在，但我们无始以来的无明习气非常深重，把佛性遮蔽得严严实实，要想一直安住在无我境界中，也有一定的困难。只有做到长期串习，对无我的定解越来越稳固，那么凡是与

“我”有关的烦恼，最终才可以销声匿迹。

很多人没有学空性法门时，相续中的我执特别严重，不管是对色法也好、感受也好，一旦有人侵犯自己，绝对不能容忍。可是学了中观般若方面的教言之后，现在虽然也有我执，但只是偶尔产生一些烦恼，不像以前那样特别可怕。有些大德用“春风”来比喻说，冬天狂风肆起的时候，非常凛冽、难以阻挡，可是到了春天，虽然也吹着风，但风力温暖柔和，不像寒冬腊月的狂风。

我们依靠闻思修行，可以逐渐减少我执，若真正通达无我之理，则称为名副其实的菩萨。《金刚经》云：“若菩萨通达无我法者，如来说名真是菩萨。”所谓的菩萨，又名勇识者，意即心特别坚强的人。在什么面前坚强呢？并不是遇到怨敌时非常勇敢，拿着宝剑刺入他的心脏，而是执著实有法产生烦恼时，能用无我的境界来消除实执，摧毁自相续中的我见。看一个人是不是菩萨，关键要看他的我执是否比较少？是否经常不起烦恼？如果他天天愁眉苦脸，跟这个发脾气、跟那个吵架，不一定是真正的菩萨。尽管菩萨也可以显现忿怒相，但他内心是寂静调柔的，悲心、菩提心如如不动，一般人是做不到的。

无我教言是佛教中最殊胜、最深奥的，福报不够的人遇到这样的法门很容易退失。包括学习《入行论·智慧品》的有些居士，由于没有积累资粮，听闻空性法门时往往半途而废，怎么听也听不懂，最后充满失落感而退出。所以，能不能接受般若法门，与自己的根基和福报有密切关系，假如你前世没有承事诸

如来、供养十方善逝和上师、积累殊胜资粮，今生遇到空性法门，恐怕会生起邪见或者退失信心，出现各种各样的违缘，最终修行不能善始善终。

所以，我们现在遇到般若法门，要经常观察自己的相续，自相续稍微与正道脱离，就要祈祷上师三宝，忏悔无始以来的罪障，一定不能离开无我空性。有相、有执著的任何法门，你求得再多也比不上空性法门，这方面的教言以后会给大家传讲。

## 壬二、观察我之所依蕴：

众生执著的是什么呢？就是自己的五蕴，由于把五蕴执著为“我”，从而漂泊在六道中无有出期。所以，我们要观察一下：五蕴的本体存不存在？如果本体不存在，那有什么必要去执著它呢？

当知蕴非随意生，非时节及自性生，  
非体自在非无因，乃由无明业爱生。

大家一定要观察五蕴，因为它与我执的关系特别密切，我们每个人都执著五蕴，只不过有些人不知道而已。那么，五蕴的来源是什么呢？

内外道的说法各不相同：有些外道认为，五蕴是随意而生，偶尔从“我”中产生，偶尔从自性中产生，偶尔从地水火风空中产生，或者像有些教派声称，由上帝或其他万物所生。这些说法都不合理，蕴并非从这些事物中产生，否则，柱子或石头随随便便就可以产生五蕴了。五蕴不是随心所欲就能产生的，必须要借助众生相续中的特定因缘，因此，随意而生的说法不成立。

还有外道认为，犹如春天可产生万物一样，五蕴从常有的时节中产生。这种说法也不对，正如《四百论》中所观察的，时节的实体根本不成立，除了万物的相续改变以外，并不存在一个独立的时间<sup>18</sup>。退一步说，即使时节是常有，常有的法中怎么会产生无常的五蕴呢？因此，这种观点站不住脚。

数论外道认为，神我和自性是实有的，喜忧暗三德平衡时是神我，不平衡时自性产生其他二十三谛法，五蕴就包括在二十三谛法中。这也不合理，如果说自性的本体实有不变，那怎么会出生形形色色、能变动的万法？常法中现前无常的各种变化，这是不可能的事情。

另有外道认为，五蕴从自之本体“我”中产生。破斥方法也跟前面的推理完全一样：如果说它的本体是常有，常法中不可能产生无常法；如果说本体是无常，这又不符合他们自宗的观点。

大自在天派、梵天派、遍入天派等认为，一切万物由天神来制造。这种说法也无法成立，如果五蕴是天神所生，那是他们有意而造，还是无意而造？若是有意而造，天神就不自在了，因为被欲望所牵引；若是无意而造，那他就不是万物的主宰了，因为他无法控制万物的产生。

顺世外道（现世美）认为，一切都是无因生。这更符合道理，无因生是所有外道中最低劣的见解，假如无因可以产生万法，就会有万法随时随地都应该

<sup>18</sup> 详见《四百论·破时品》。

出现，或者随时随地都不应该出现等诸多过失。

通过以上各种观察，可知五蕴的产生没有一个主宰者，也不是无缘无故而生的，那么它是如何产生的呢？按照佛教观点，万法在胜义中不生不灭、远离一切戏论，而在世俗中，蕴是由无明、业、爱等相互联合产生的。（前段时间有些道友在讲考时，把这方面的因缘分析得比较清楚。）这种蕴聚假合不是自性实有的“我”，月称论师也说：“经说依止诸蕴立，故唯蕴聚非是我。”因缘聚合的时候，“我”和五蕴可以现前，而一旦因缘不具足，由于胜义中一切皆空，世俗中无因也就不能起现，《入行论》亦云：“缘合见诸物，无因则不见。”

因此，大家要清楚，五蕴并不是像外道承认的由常法所造，而是以十二缘起所产生的。就像没有损害的种子埋在土中，经过灌溉、施肥，苗芽可以萌发。同样，被无明覆盖的业，通过爱的滋润之后，众生的五蕴也可以现前，这就是十二缘起。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中细致阐述了十二缘起，它是佛教中最重要的一环。《中论》也有这方面的教言，如颂云：“众生痴所覆，为后起三行，以起是行故，随行入六趣。”意思是说，众生因无明愚痴所覆，为后世造下善业、不善业、不动业，以此缘故，随业入于六趣，像水车一样在轮回中不停流转。

一切万法均依因缘而生，这种因缘可分为外因缘和内因缘，外因缘就如同种子可以产生苗芽，内因缘则是十二缘起，依靠因缘聚合，器世界和有情世界才得以形成。这个道理非常甚深，没有智慧的人根本无法了知。有些人认为色法是无因生，有些人认为是常

因生，这些说法都不合理，除了因缘聚合的假象以外，根本没有实有的本体。因此，龙猛菩萨说：“无因而有色，是事终不然，是故有智者，不应分别色。”认为无因而产生色法，这无论如何也不能成立，只要是具有智慧的人，就不应该耽著这些本体无实的色法。

大城市里忙忙碌碌的人，对色法从来没有剖析过，每天被各种色法所左右，非常可怜。佛说万法远离一切戏论、皆是空性，可很多人对这个道理无法了解，因此，大家有机会的话，应该多看一些般若空性的教言。《维摩诘经》云：“法无形相，如虚空故；法无戏论，毕竟空故。”法王如意宝也经常引用第一世敦珠法王的教言说：“眼前的虚空，就是一切万法的本性。如果我们有一定的境界，不管眼前出现什么显现，人也好、器世界也好，应始终处于虚空般的境界中，这样一来，别人对你百般挖苦或者不悦意的对境现前，你的心也不会随之动摇。”

当然，这也不是特别容易的。但如果经常这样串习，跟没学过这种甚深法的人比起来，还是有很大差别。听过般若法门的人面对事情时，对自己的耽著、对事物的耽著，跟没有听过般若法门的人完全不同。如果对一切万法没有贪执，就像在梦中做事一样，只是在众生面前随缘行事，那么，你就是安住于般若波罗蜜多的菩萨。

**辛二（真实之道）分三：一、宣说道之违品——三结；二、道之顺缘——精进；三、修学道之本体——三学。**

### 壬一、宣说道之违品——三结：

通达无我有三大违缘，我们就是因为有这三个障碍，以至于无法如理如实通达无我境界。这三个障碍是什么呢？

理应了知戒禁取，萨迦耶见及怀疑，  
结缚有中此三者，阻塞解脱城市门。

我们不能通达虚空般远离戏论的无我空性，天天执著一个“我”，不能享受无我的快乐，讲课时好像处于无我的状态中，大家都很开心，似乎回去也不用吃饭了，可过一会儿遇到不悦意的对境，强大的“我”又冒出来了，这是为什么呢？因为我们的“病根”没有断。每个凡夫人都有三大烦恼，又叫三种“结”，很多论典说，“结”就是烦恼、束缚之意。这三种结若没有断除，我们不可能照见无我实相。

那么，这三种结是哪三种呢？

一、戒禁取见：是指见解受外道的影响，把不符合佛法、没有功德的非戒，执取为正确而受持。比如外道认为自己生生世世与动物有关，今生中就把动物当作母亲，或者学狗吃不净粪，或者依止火瑜伽或风瑜伽，或者通过沐浴来清净业障……以颠倒邪执妄受无义痛苦，无法获得解脱正道。

当今社会，邪说邪见层出不穷，无不遍及，各种气功、功法也相当多。作为一个修行人，除了秉持佛陀言教以外，其他奇奇怪怪的见解和行为，最好不要去行持。现在很多邪行此起彼伏，今天出现一个、明天出现一个，有些人觉得很新鲜，就忙不迭地趋之若鹜。很多佛教徒头脑比较简单，今天信这个、明天信

那个，实际上这些不可能让你得到解脱，对今生来世没有任何意义，反而是证悟无我的一大违缘。

二、萨迦耶见：是将自身五蕴颠倒视为“我”，本来“我”不存在，却认为“我”真实存在。《中阿含经》<sup>19</sup>、《大毗婆沙论》<sup>20</sup>等中，萨迦耶见又称为身见。除了圣者以外，凡夫人都有这种邪执：“这是我的身体，这是我的感受，这是我的执著……”

三、怀疑：对道果之法疑团重重，不相信依靠修行之道能得圣者之果，经常寻思：“我修持佛法、学习中观，到底能不能获得佛果啊？”“佛陀究竟存不存在？三宝的加持会不会无欺现前？”……这样产生各种怀疑，也是证悟无我的一种违缘。

以上三者叫做三种结。《入中论》云：“生于如来家族中<sup>21</sup>，断除一切三种结。”获得一地菩萨果位以后，就完全断除了戒禁取见、萨迦耶见、怀疑这三种结。一地菩萨不可能生邪见，也不可能行持外道的无义行为，《涅槃经》等大小乘经典都讲过了，获得须陀洹果位（小乘初果）时，已经断除了三种结，一地菩萨就更不用说了。当然，我们凡夫人没有摧毁身见、怀疑、戒禁取见的种子，有时产生这些烦恼也情有可原。你生起一点怀疑时，没有必要特别伤心：“哎哟，我今天对三宝起怀疑了，我没有希望了！”凡夫人的根基跟圣者相差悬殊，有怀疑、有身见也是正常的，但大的身见和大的疑惑，对解脱还是很有障碍。

<sup>19</sup> 《中阿含经》云：“身见、戒取、疑三结已尽，得须陀洹，不堕恶法。”

<sup>20</sup> 《大毗婆沙论》云：“有三结，谓有身见结，戒禁取结，疑结。”

<sup>21</sup> 登地以上的菩萨，才是真正生于如来家族中。

《俱舍论》讲过，这三种结可比喻为不愿意前往目的地、迷路、对路途有疑虑。比如一个人前往拉萨，如果根本不想去，就不可能到达拉萨；如果去的途中迷路了，本该去拉萨，结果到了成都，那也到不了目的地；如果你对路途产生怀疑，认为这条路可能到不了拉萨，也无法抵达终点。同样，我们证悟人无我也有三种障碍，如果身见很重，根本不愿证悟空性，连《智慧品》都不听，肯定跟空性没有缘分；如果你虽然听了空性，却误入歧途，趋入外道的断空邪空中，也不能获得解脱；如果你对空性能得解脱心存怀疑，那绝不可能证悟空性。

这三种结是修行的大障碍，我们要想断除，离不开世间和出世间正见。如果对佛道生起无比正信，知道外道见解对自己没有用，以这种心态修无我见，那肯定有希望。有些道友的修行很正，对无我法门极有信心，几乎没有邪知邪见，旁边人说一些正法以外的话题，他根本没有兴趣听，这确实与自己的福分有关系，也与证悟无我的缘分有关系。

经常听有居士抱怨：“这些特别深的法语，什么三种结啊，四种障碍啊，我根本搞不懂！”其实你应该搞得懂，乐行国王毕竟也是在家人，一个国家大大小小的事情都要他处理，他应该比你更繁忙，但龙猛菩萨仍要他断除三种结，因为这三种结若没断除，在家人也不能得到解脱。如同一个人被三道绳子捆起来，不解开这些绳子就不能获得自由，我们凡夫人也被三道“绳子”——对善法常起怀疑、我执特别重、邪见特别厉害——捆得紧紧的，所以应想尽办法解开

束缚。这一点，大家虽然没得到圣者果位，但在平时的修行中，应该也能感觉到佛法的殊胜性。

## 壬二、道之顺缘——精进：

解脱依赖于自己，他人不能作助伴，  
具足广闻戒定者，应当精勤修四谛。

证悟空性的解脱，完全依赖于自己的精勤，不可能仅靠他人帮助，就让你毫不费力地出离轮回。虽然有些论典说，依靠上师的加持和威力，可以让弟子往生净土，但这也要看你是否具有强烈的信心。如果没有信心，纵然佛陀亲临也无济于事，所以还是要靠自己。

释迦牟尼佛曾对弟子说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”佛陀在度化众生时，并不是把众生直接抛到清净刹土，而是宣说三宝、四谛、无我的法门，教给他们解脱方法，至于能否解脱，则依赖于各自缘分。上师也同样如此，为你如实传讲佛法中取舍的道理、因果的道理，并教诫你要精勤修行，但如果你实在不听，上师也没有其他办法。其实，世间的老师也是这样，本来他有责任培养学生的智慧，可是学生若实在不争气，老师也无计可施，每天要打他骂他，老师也会生厌烦心的。所以，成就要靠自己的勤奋，对于特别懒惰的人，金刚道友可以暂时帮忙，但完全依靠别人让你解脱，这是根本不可能的。因此，龙猛菩萨劝国王一定好好地修行，不要认为自己是国王，上师就会把自己带到极乐世界。

有些人自己不修行，一直依赖上师——“我的上

师很了不起，我不用学法、不用修加行，什么都不用，天天睡懒觉就可以。我想上师的时候，就祈祷一两声，上师的智慧眼一直关注着我，哪怕我睡懒觉，可能也看着我吧！”你对上师有这么信心，当然非常好，可是若自己一点都不学，天天散乱懈怠、做非法事，你的上师再怎么伟大，可能也没有办法。

因此，我们务必要精勤修行。修行的时候，先要对显密教法广闻博学，具备一定的智慧，同时，受一分以上的清净戒律，心要专注法义。具备戒定慧三学以后，应该进一步修持四谛：首先“当知苦谛”，了知世间各种各样的痛苦；然后“当断集谛”，明白苦谛的来源是集谛，对此应当断除；那用什么方式来断除呢？“依止道谛”，用道谛来断；断了之后，最终是“现前灭谛”。《瑜伽师地论》以重病、病因、病愈、良药四者<sup>22</sup>，分别比喻苦、集、灭、道四谛。譬如，医生要治疗一个重病人(苦)，先应知道他的病因(集)，知道之后应病予药(道)，吃药过后便可渐愈(灭)。因此，《涅槃经》说：“若能见四谛，则得断生死。”假如真能现见四谛，就可以斩断生死轮回的相续。

修持四谛真的非常殊胜，有关经典里说，有漏法中，集谛为因，苦谛为果；无漏法中，道谛是因，灭谛是果<sup>23</sup>。如果你一点都不勤修，完全依赖佛陀让自己解脱，这是很困难的。当然，倘若对佛陀没有信心，

<sup>22</sup> 《瑜伽师地论》云：“复次四圣谛说次第者：谓由此故苦，此最为初。如此故苦，此为第二。此二摄黑品究竟。由此故乐，此为第三。如此故乐，是为第四。此二摄白品究竟。譬如重病，病因，病愈，良药。”

<sup>23</sup> 《涅槃经》卷十二：“有漏果者是则名苦，有漏因者则名为集，无漏果者则名为灭，无漏因者则名为道。”

想依靠佛力来往生更不可能。弥勒菩萨在《现观庄严论》中说：“如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不获善。”天王虽然降下雨水，但种子若已烧焦，则不可能出生苗芽。同样，尽管许多佛陀已经出世，并转了法轮，可是对佛没信心、没兴趣的人，根本得不到善法解脱，只能漂泊在轮回中不断受苦。

所以，希望大家还是要靠自己，不要一味地靠别人，“我的上师非常了不起，我的道友非常了不起，我现在不用听课啦！”不听课对我们没什么损失，但对你而言，不听课就不知道佛法，不知道佛法就不知轮回痛苦，不知轮回痛苦就不会想从中解脱，既然连解脱的念头都没有，那算什么修行人呢？有些人认为自己上师了不起，其实这只是一种迷信。以前在果法期的时候，独觉依靠身体显示神变，可以让有缘众生获得解脱，但如今是末法时期，善知识一定要通过讲经说法，弟子将佛法的道理反反复复串习，断除烦恼才能解脱，次第应该是这样的。可是很多人根本搞不懂，没有通达解脱依赖于自己的道理，所以在这方面，大家一定要注意！

**壬三（修学道之本体——三学）分二：一、总说三学；二、别说慧学。**

**癸一、总说三学：**

理当恒常勤修学，殊胜戒律及慧定，  
二百五十余分戒，真实摄此三学中。

修道的本体是戒定慧三学，它包括佛教的所有内容，因此小乘也讲三学，大乘也讲三学，只不过有些



内容不同而已，实际上它的大体意思没什么差别。我们作为修行人，一定要学习殊胜三学。为什么叫“殊胜”呢？因为外道与世间道没有这种教言，清华大学也好、哈佛大学也好，任何高等学府中都得不到三学教义，因此，它是极其殊胜、无与伦比的知识。

我经常这样想：你们可以说有非常深厚的福分，否则在末法时代，不可能遇到如此殊胜的大乘法门。所以，大家应当经常勤修此戒定慧三学——“戒律”是一切功德之根本，“禅定”是令心安住于佛所传下来的法义中，通达万法取舍就是“智慧”。

龙猛菩萨告诫乐行国王：你应该具足这三学，因为出家比丘 253 条戒律完全可归摄于此三学中。毕竟乐行国王的王妃也多，日常琐事也多，不一定有出家的机会，但只要好好地行持三学，出家功德也可以间接包括在这当中。

出家和在家的区别，主要是以戒律来划分，在家人要守持五戒，而比丘有 4 个他胜罪、13 个僧残罪、120 个堕罪、4 个向彼悔、112 个恶作罪，共有 253 条出家戒，比丘尼还有更多戒条。这些戒条是受比丘戒的人必须遵守的，可是乐行国王只要认认真真地行持三学，出家人的戒条就可以间接包括在这里面，而且大乘菩萨戒的根本戒和支分戒也间接包括在这里面。

现在有些居士非常虔诚，昨天我在一个地方遇到一位居士，他从 18 岁开始天天念度母，现在六十几岁了，从来没有间断过。《二十一度母颂》比较长，但他念好几百万遍了，然后让我回向。他学佛的时间非常久，可是从来不厌烦，经常受八关斋戒，居士戒

也一直没有毁坏过，虔诚的信心从来没有改变，纵然遭受十年浩劫等违缘，他仍一直默默地修学。当然，出家人中也有特别精进的人。不管在家人还是出家人，都应该具足三学的一切学处。

癸二（别说慧学）分二：一、说明出离染污品之理；二、说明善入清净品之理。

子一（说明出离染污品之理）分二：一、厌离此生之方法；二、厌离一切轮回之方法。

丑一（厌离此生之方法）分二：一、略说；二、广说。

寅一、略说：

自在忆念所属身，如来所示一捷径，  
彼当策励勤守护，丧失正念诸法亡。

“自在”是对乐行国王的称呼。作者说：自在大王啊，身念处的修法是佛陀为希求解脱者指明的唯一必经之路。倘若不懂得身念处，不可能获得真实的解脱。佛陀在经中言：“能清净一切众生、能超离不悦痛苦、能辨别如理之法、能现前涅槃之唯一途径，即此身念处也。”我们认识苦谛能清净一切众生，断除集谛能超越一切不悦痛苦，依止道谛能辨别如理之法，证悟灭谛能现前涅槃，而修持这四谛的究竟窍诀，就是身念处。

身念处的观想方法非常多，你可以观想身体的来源是父母不净种子；身体的结构是 36 种不净物组成；身体的本性是吃下再清净的食物，也能加工成臭秽的不净粪。所以贪执身体没有任何意义，一想到身体的种种丑陋，就没必要天天忙着打扮、保养了。可如果

## 第十二节课

忘失这种正念，任何善法功德都将毁于一旦。凡夫人对身体的执著非常强，若能将它看作是空性的、无我的、虚假的，修行会自然而然增长，但若对身体特别看重，家里买很多大大的镜子，门口放一个，洗手间放一个，卧室也放一个，天天在镜子面前照来照去，这样的话，所有的修行时间都耽误了。

《瑜伽师地论》说：“言正念者，不忘教授故。”所谓的正念，就是经常不忘教授，如果忘记佛陀在经典中的教授，一味耽著自己的身体，最终不可能证悟空性。我们作为修行人，应该对身体时时剖析，哪怕走路时，也要看着自己的手指想：“虽然我今天执著它，但终有一天会抛弃它，抛弃时它就不是我的东西了，所以贪著身体没什么可信的。就像乞丐捡到一件破烂衣服，坏了也不会伤心，同样，假如我对身体没有很大执著，把它看作一件暂时借用的工具，就算我得了癌症也不会痛苦。可如果没有这方面的概念，始终把身体当作如意宝那样保护，一旦出现损害，我肯定接受不了，修行也会因此而毁坏！”

大家理当护持这样的正念，时常提醒自己不要执著身体。阿底峡尊者一生有三大窍诀：一是时时刻刻观自心；二是长期修持菩提心；三就是不忘正知正念。我们也应不忘正知正念，常以正知正念观察身体，不要跟没有学过佛的人一样，对自己的身体万分耽著，出现一点点病痛，或者别人说你身体难看，就开始伤心不已。我们要认清身体的本质，只有这样，相续中的烦恼才能得以泯灭！

### 思考题

1. 作者教诫我们如何思维寿命无常？请依据科判从四个方面进行分析。你对此有何体会？平时是怎么修的？
2. 古人言：“一年之计在于春，一日之计在于晨，一家之计在于和，一生之计在于勤。”你对这句话有哪些感触？
3. 现在人口不断膨胀，城市里的人密密麻麻，为什么佛经中还说转生为人非常困难？困难到什么程度？我们有了这样的人身后，应当如何利用它才合理？

**寅二（广说）分二：一、思维寿命无常；二、思维暇满难得。**

**卯一（思维寿命无常）分四：一、思维死期不定而修无常；二、思维必死无疑而修无常；三、思维他理而修无常；四、此等之摄义。**

**辰一、思维死期不定而修无常：**

这个修法对我们来讲非常重要。我们学过《开启修心门扉》和《札嘎山法》，其中都详细描述了无常的修法，同时也讲了若没有生起无常观，是不会重视修行的，出离心更不可能生起。所以，下面在分析的过程中，大家应该注意谛听。

寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，  
呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！

我们生命是无常，谁也无法确定何时会死。每一个人来到这个世间，生缘可谓少得可怜，而死缘却多

如牛毛——外在有人与非人的加害、地水火风的灾难，内在有四大不调所引发的各种疾病，由于内外因缘所致，我们的生命很容易受到损害。甚至有些人为了生存而食用饮食、穿着衣裳，结果也是因方法不当而导致死亡。因此，《宝鬘论》中说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”

我们生存的因缘的确相当少，死缘往往突如其来，令人防不胜防。《地藏经》云：“无常大鬼，不期而到。”死亡骤然降临时，我们只有一命呜呼，《入行论》也说：“死神突然至，呜呼吾命休。”每个人的生命就像被狂风吹动的小水泡，绝不会恒常停留，很快时间就会破灭。所以，我们生存的机会少之又少，甚至仅在吸气与呼气之间。晚上酣然入睡，在此期间没有死去，第二天早上还能醒来，实在是太稀有了。

佛陀在《遗教经》<sup>24</sup>中说：“生命在呼吸之间。”有些人在吃饭时，猛然倒在地上，从此就没有再起来；有些人上街时突然昏倒，赶到喊救护车拉去医院，早已经断气了；有些人晚上睡时好好的，什么都跟平常一样，但早上就没有醒来，永远地睡下去了（以前学院有些出家人就是这样）。不管你是什么身份，遇到死亡也在劫难逃。我坐车时有时候就想，万一司机在呼吸之间死了，我也会跟着他翻车而死，所以死亡何时来临是不定的，生命确实没什么保障。寂天菩萨说：“或思今不死，安逸此非理。”如果认为自己今天肯定不会死，或是今年肯定不会死，就在放逸中度日，这是

<sup>24</sup> 此处指《四十二章经》、《佛遗教经》、《四十二章经》、《八大人觉经》，合称为佛遗教三经。

不合理的。《因缘品》也说：“明日死谁知，今日当精进。”明日你是否会死是很难说的，因此，不要“明日复明日”，当下就应该精进，否则，修持佛法不能成功。

有些人面对死亡时，似乎很安然、很快乐，印度诗人泰戈尔说：“我热爱生命，我也同样热爱死亡！”我看了之后想：“假如他是凡夫人，连生命的真相还没搞明白，就说一点都不怕死，恐怕是大话。但如果是有境界的大修行人，说这种豪言壮语也合情合理。”

现在很多道友都爱闻思，这是非常好的现象，但若只闻思而不修行，当你大限来临时，可能无法坦然面对。如果你对死亡没有把握，那现在有机会的时候，应该精进修行，最起码要生起万法无有实义的出离心，对轮回真正有一种厌离心，在此基础上，修任何法才会很顺利、很成功。

我们学院的很多法师，以及一些辅导员，讲了很多年无常的道理，包括我在内，对寿命无常、人身难得也重复过无数次。可是死亡真正降临到头上时，我们有没有密宗中阴所讲授的引导呢？有没有这方面的境界呢？或者有没有经常祈祷上师、祈祷阿弥陀佛，平时做一些准备呢？假如没有任何准备，死亡还是很可怕的。如果你早有准备，即使发现自己得了绝症，已经病入膏肓、无力回天，那个时候你也不会哭天抢地，而会安住在自己的境界中。就算是暴死横死，没有时间修行，只要像《妙臂请问经》所说，一刹那间忆念善法、观想佛陀等等，也能转生到清净刹土去。

所以，大家平时应该多观修无常，为死亡做好准备，这是极其重要的！

### 辰二、思维必死无疑而修无常：

身际成灰干腐烂，终究不净无实质，  
当知一切皆坏灭，各自分散之自性。

有些人可能认为生命虽然无常，但身体不会毁坏，怎么给他无常道理，他也听不进去，还要执著自己的身体。那么，不妨让他思维一下身体的最终结果。

《白莲花经》云：“有生必有死，有聚必有散。”每一个众生都要面临死亡，死时不得不舍弃心爱的身体。舍弃之后，这个身体很快要被处理掉，即使是最喜欢你的家人，也会讨厌你的尸体——“臭得不行了，赶紧把它处理了！”处理的时候大多是火化，有些人把尸体送到殡仪馆，自己在门口等一会儿，原来的尸体就变成一把灰了，然后他捧着骨灰坛，哭哭啼啼就回家了。

有些人死在人迹罕至的山洞中，尸体被风吹日晒，慢慢风化干枯，只剩下一个骨架，渐渐地，骨架也化为微尘。有些人死后作土葬，逐渐腐烂，污秽不堪。有些人死后作水葬，尸体被泡得面目全非，最后也糜烂殆尽。还有些人死后作天葬，尸体被喜欢腐尸的动物撕食。佛经中也说：“诸比丘，众人死亡之身体，或作火葬，或作土葬，或作水葬，或被喜欢腐尸的动物啖食……”对身体的最终状况有详细描述。因此，我们要认识到身体本是各自分散、支离破碎的自性。每个人特别珍惜自己的身体，生时被针刺一下也

不愿意，但到了一定时候，它必定会损坏毁灭，没有任何实质。寂天论师也说：“他骨及吾体，悉皆坏灭法。”

不过，现在人确实对保护身体特别讲究。有些老年人为了自己长生不老，从早到晚吃各种保健品，但无论吃什么东西，也不能得到长寿持明的果位；有些年轻人千方百计地保养身体，希望能够青春永驻，但谁也不能永不衰老。所以，我们一定要明白身体的本质，遭受违缘或疾病时，应当安住在以前的境界中，不必心烦意乱。同时，要对佛法生起坚定不移的信心，因为佛陀早在经典中揭示了无常的道理，过去自己只是道理上明白，今天终于亲身体会到了。若能这样修行，懂得无常的观念，面对死亡也不至于手忙脚乱。

### 辰三、思维他理而修无常：

大地山王与海洋，终为七烈日所焚，  
有情化为尘无余，弱小人身岂堪言？

或许有人认为：“我的身体虽然无常不实，不得不面临死亡，但大地、须弥山、七大海洋等器世间，应该是坚不可摧、牢不可破的，在世间上会永恒长存。”

这种想法也不正确。金刚大地、七座宝山、七大海洋、四大部洲为主的器世界，虽然寿命比我们人类要长得多，可它并不是永久不坏的。按佛教的说法，在坏劫时，七火（七个烈日）会将一切焚为灰尘，然后灰尘被洪水吞没，狂风吹过后，万事万物变成一大虚空。《佛说无常经》也有这么一句话说：“大地及日月，

时至皆归尽，未曾有一事，不被无常吞。”

所以，器世界和有情世界全部是无常的。佛经中说：“三界无常如秋云，有情生死如观戏。”或者说：“三界无常如秋云，有情无常如水月。”虽有不同的说法，但不管怎么样，器世界的无常就像秋天的白云，一会儿将天空装扮得绚丽多姿，一会儿又消失得无踪无影，没有任何可靠性；而有情世界的无常如同看戏，一会儿这个动作，一会儿那个动作，一会儿扮演饿鬼，一会儿扮演天人，可以说千姿百态、形象万千，没有一个固定的。

器世界再怎么坚固，最终也会被无常所吞，难逃七日所焚的命运。“七日”有不同的说法，有些经典说是七个太阳依次出现，焚毁整个器世界；有些经典说是一个太阳，不过具足七个太阳的热量。无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中说：“实际上，出现了一个具有百俱胝太阳热量的太阳而焚毁一切。尔后尘埃为水所冲，为风所吹，最后成为一虚空。”

现在的科学预测，与此说法也比较相似。科学家预言：太阳的寿命是100亿年，现在还有50亿年，50亿年之后，太阳会膨胀成一颗红巨星，吞没离自己最近的水星、金星，地球也将变得越来越热，甚至最终投入太阳的怀抱。这种说法与无垢光尊者在《心性休息》中的观点几乎一致，不管是红巨星吞没也好，一个具有强烈温度的太阳摧毁也好，最后都是以“火”来毁灭世界的。

当然，科学家们的说法也有不同：有些认为在几千万年后，地球会与水星或火星发生碰撞，地球表面

由熔岩海洋覆盖，所有的生物都会灭绝；今年年初，澳大利亚科学家的一项最新研究还发现，太空中一个像“彩色火轮”的螺旋天体，可能会在未来几十万里里爆炸，届时将发射大量伽马射线<sup>25</sup>，会导致地球毁灭。

但科学界最普遍的说法，就是太阳变成红巨星来吞没地球，如同佛教所说，太阳将毁灭整个世界。到了那时，按照《俱舍论》的说法，有情早已迁移到他方世界去了，在欲界连一个微尘也不会剩下，更何况是我们这个弱不禁风的身体了。如《前行》中所言，高僧大德也好、世间尊主也好，无一可以避免无常，我们脆弱的躯体更不可能恒久存在，因此应当有种无常观，经常忆念死亡。

从前，噶当派的很多格西，觉得自己睡觉时也许会死掉，明天不会醒来，所以晚上睡前把碗扣下，一切时分都对死亡生起信解。我们也应该像他们那样，时时有种紧迫感：“我马上要修行，不修的话，无常到了以后，想修行也来不及了。到了那个时候，念一声阿弥陀佛也很困难。”现在有些人没有无常观——

“我现在没有时间修行啊！再过十年我准备退休，退休以后把儿子送上大学，然后我再到你们学院出家。到时候，上师您一定要摄受我啊！”那个时候你我可能都不在了，变成了两堆尘土，什么都化为乌有了。所以，没有无常观念的人说起话来，我们听着非常可

<sup>25</sup> 伽马射线爆发是宇宙中最有力的爆炸。它在一毫秒到一分钟之内释放出的能量，相当于太阳100亿年释放的能量。地球上直接面对伽马射线爆发的那一面，会经受相当于核爆炸的辐射。

笑，但也不敢当面笑，只有悄悄地在心里笑，一般人是瞧不出来的。

#### 辰四、此等之摄义：

如是无常与无我，无依无怙无存处，  
轮回无实如芭蕉，人君汝心当厌离。

通过以上分析，里里外外、林林总总的万法，均是无常、无我的本性，这个轮回没有能救护你的皈依处，也没有能饶益你的怙主，更没有让你永远不死而安身之地。上至非非想天、下至无间地狱，形形色色的法均没有实质，感情、生活、钱财、地位、名声等一切的一切，好似空洞无实的芭蕉。所以龙猛菩萨说：人中之王的乐行国王啊，你应当对轮回心生厌离。

大家一定要修无常，通过修无常，才会对轮回生起厌离之心。很多人喜欢问别人：“你得过大圆满灌顶没有？你得过最无上的法没有？《系解脱》得过没有？《上师心滴》得过没有？”一直从上往下问。连幼儿园都没读过，就问读过大学没有，确实有点可笑。其实我们要问的话，应该问：“你修过无常法没有？生起出离心没有？”如果有，再问：“那你修过五加行没有？”次第应该是这样的。

宗喀巴大师说：“如果最初没有对轮回产生强烈的厌恶心，纵然孜孜不倦地闻思修行，也不会成为超越轮回及恶趣之因。应当将生起次第和圆满次第等高深的法暂时束之高阁，先精勤修持出离心，直至出离心生起为止。”藏传佛教的基瓊巴大师也说：“倘若不能对轮回生起厌离心，想超离轮回简直是痴人说梦。”

所以，大家一定要有无常观，否则修行不可能成功。《法句经》中说：“若人寿百岁，怠惰不精进，不如生一日，励力行精进。”一个人即使活了100岁，但整天懈怠懒惰，一点都不精进，浑浑噩噩混日子，不如一个人只活一天，但这一天中非常精进。可见，没有精进的人，即使住世百年，智慧、功德也无法增上。

我们务必要抓紧时间修行，如果不严格要求自己，一天的时间过得很快，不要说一天，十分钟一眨眼就过了。我想休息十分钟再看书、再修行，看表的话，“嚓嚓嚓——”，还是有一定的时间，但如果不注意，十分钟转眼就过了，一天也做不了什么事情。可是翻阅有些高僧大德的传记，他们一辈子就好像活了好几百年，做的事情特别特别多，原因是什么呢？就是因为他们会花时间。

古人言：“一年之计在于春，一日之计在于晨，一家之计在于和，一生之计在于勤。”这话讲得非常讲道理，跟佛法的内容不谋而合。在一年中春天十分关键，如果春天不播种，秋天不可能收获庄稼，包括我们学院的一些建筑，春天若没有做好准备，秋天不可能如期完工，所以今年刚开始的时候，我要求大家安排好修行，每个人应该做好打算，现在大半年都过了，不知道你们做得怎么样了；在一天中清晨很重要，如果你起得早，功课、背诵、修行都会有充裕的时间，假如睡到11点钟才起床，半天已经过完了，修行根本没有希望了；在一家中和睦相处很重要，现在许多家庭不和睦，有再多财产、房屋、轿车也没用，大家都

生活得很痛苦；尤其是最后一句——一生的大计在于精进，倘若没有精进，无常大魔往往不期而到，短暂的人生中也修不了什么法。

法王如意宝一辈子念了九亿心咒，弘法利生的事业极其广大，又讲了那么多经论，我们凡夫人真的相差悬殊。法王如意宝是七十几岁时圆寂的，可是世间上活到七十多岁、甚至是八九十岁的人也不少，他们一生中又做了什么呢？尽管凡夫与圣者不能同日而语，但我们作为凡夫，也应该尽量抓紧时间精进修行。

**卯二（思惟暇满难得）分三：一、总说转生普通人身难得之理；二、别说具四轮之人身；三、思惟远离违缘八无暇之理。**

**辰一（总说转生普通人身难得之理）分二：一、宣说转生为人难得之理；二、谴责依此人身造罪。**

**巳一、宣说转生为人难得之理：**

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。

讲《前行》的时候，也引用过此颂作为教证。这是佛经中的一个假设，不是真有这么一回事，主要是让我们明白人身难得，尤其是修持佛法的人身更难得。

怎么样难得？假设整个三千世界变成一汪洋大海，海面上有个漂浮不定的木轭，它上面有一小孔。在海底有一只盲龟，每百年上升到海面一次。盲龟并非经常浮出海面，木轭也时时随风飘荡、刹那不停，可想而知，二者相遇必定十分困难，但是凭着偶尔的

机缘，盲龟的头也能正好插入木轭孔中。而我们由旁生转为人身比这更为困难。

如果旁生转为人身都这么难，饿鬼和地狱众生转为人身更是渺渺无期了。为什么呢？因为要转为人身的话，至少要受一分别解脱戒，可是这对旁生来讲，简直是天方夜谭。我们只能在旁生的耳边念三宝名号，但是让它对三宝生起诚信，以意乐心磕一个头，守一天八关斋戒，绝对是不可能的事情，所以旁生转为人身非常非常困难，其它众生就更不用说了。

那么，是不是恶趣众生永无出头之日了？也不是。早在多生累劫之前，它们也种过善法的种子，一旦时间和因缘聚合，种子开始苏醒，它们也有转人身的机会，只不过这种机会非常渺茫。《涅槃经》云：“壁上撒豆，针尖著芥，如偶值者，尚较得人身为易。”由此可知，得人身有多么不容易。

现在很多人造业非常可怕，来世很容易转生到三恶趣。放眼整个世间，无数人每天杀生，每天造恶业，未来的前途只能是堕入地狱、饿鬼、旁生。《中观四百论》也讲过：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”由于在南赡部洲的人类，大多数行持不善业，以此诸随业流转的凡夫，多半会堕于恶趣。所以，得人身非常非常困难，得一个具足十八暇满的人身就更是难上加难，《中般若经》亦云：“转成人身尚难得，何况暇满皆具足？”

关于人身难得，《提谓经》也有一个比喻说：一个人站在须弥山顶，吊下一缕细丝，在须弥山下另一个人拿一根针迎着，中间刮着猛烈的旋风，要想细丝

恰好穿进针眼是非常困难的，但我们得到人身比这更难<sup>26</sup>。

有些人在大城市里看到密密麻麻的人群，就认为得一个人身很容易，其实这种想法不对。以前佛陀看到一个蚂蚁窝，有无数蚂蚁在来来去去，佛陀不禁发出叹息。阿难问佛为何如此，佛陀说：“七佛都已经出世了，它们还没有脱蚂蚁身，真是太可怜了！”

我们若没有听闻佛法、行持善法、守持净戒，也不可能有机会获得人身。因此，大家应该经常在三宝面前好好祈祷，令自己的人身具有实义，不要像世间人一样，每天吃吃喝喝、造恶业，几十年很快就过了，一生也没做什么善事，造的全部都是恶业。所以，拥有人身如意宝时，一定要学会珍惜，一旦失去了，想后悔也来不及了。

## 已二、谴责依此人身造罪：

谁以宝饰之金器，清除肮脏呕吐物，  
转生为人造罪业，与之相比更愚蠢。

若有人用镶嵌着松石等七宝饰品的金器，清除肮脏不堪的大小便、呕吐物，那很多人都会嘲笑他，把他贬为“蠢人”。本来，纯金做的物品价值昂贵，即使世界各国体育比赛，最高的奖也是金牌，然后再是银牌、铜牌。两千多年前龙猛菩萨时代时，最贵的东西也是金子，如果用金器来扫厕所，或者用奥运会的金牌清除不净粪，谁都会觉得这太愚痴了。同样，我

们获得极其难得的人身，从因缘、比喻、功能等各方面看，若没有用它行持善法，反而为非作歹、无恶不作，没有比这更愚不可及的了。《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。”有些人获得人身之后，从来不行持善法，频频造下弥天大罪，但是也没办法，众生业力现前时，佛陀的妙手也无法挡住，我们只能默默发悲心而已。

大家有缘听受如是圆满的佛法，的确确实非常有福报，依靠这样的佛法，可令无量众生摆脱生死大海而趋入究竟涅槃的金洲。我们依此解决生死大事才是明智之举，否则，有些人成天杀生、喝酒、抽烟、做非法事，欢欢喜喜造恶业，哭哭啼啼受报应，最终定会感受痛苦，这是绝不欺惑的因果规律，大家一定要注意。

普穹瓦格西说过：“获得难得的人身而没有造善业，跟拥有珍贵的金器却不用没有差别；得到人身后如果造罪业，则相当于把金器换成伤害自己的毒药。”所以，我们拥有人身的时候，务必要行持佛法。依靠上师和诸佛菩萨的加持，了知人身难得、寿命无常、轮回痛苦，对这些道理要经常思维，思维的时间越长，修行基础越牢固。不然，今天在这个上师那里求加持、得灌顶，明天在那个上师那里求加持、得灌顶，自己却什么法都不修，跟别人谈话时满口大话：“我看过《妙法莲华经》，我依止过某某大活佛，我念过净土宗的阿弥陀佛名号……”什么样的话都能从嘴里说出来，可是心里一点调柔都没有，临终时只能是手抓胸口，在痛苦不堪的状态中一命呜呼。我们不希望变成

<sup>26</sup> 佛在《提谓经》中云：“如有一人在须弥山上，以纤缕下之，一人在下持针迎之，中有旋岚猛风，吹缕难入针孔。人身难得，甚过于是。”



## 第十三节课

这样，既然拥有了难得的人身，又值遇了能解决生死大事的佛法甘露，只要去认真修持，就没有解决不了的问题。

对于这样的修行教言，大家应当重视，一定要把它背下来。背《亲友书》，我已经提过好几次了，学院的道友可能不当一回事，随随便便就背完了，但对城市里的在家居士而言，生活的压力那么沉重，可能还是有一点困难。毕竟在家人跟出家人的压力不同，出家人的物质条件再差，生活上也不会有太多担忧，而在家人无论有什么样的地位和财产，心里始终有一种压力，这种压力对修法也会带来很多影响。但不管怎么样，不能因为有压力而放弃佛法，让大好时机与自己擦肩而过。我们一定要抓紧时间把《亲友书》学好，学好之后对相续一定会有帮助。自古以来高僧大德都这么重视的法，我们后学者也值得认真修学，这样一来，对自他均会带来无比的安乐和利益！

思考题

1. 什么叫四轮人身？请详细说明你具不具足这四轮。
2. 善知识在修梵净行的过程中起什么作用？什么样的善知识才应依止？请引用教证说明。
3. 在什么情况下，我们没有修行佛法的机会？你是这样吗？
4. 为什么说亲怨是不定的？明白这个道理，对你有哪些帮助？

《亲友书》正在讲“人身难得”，这分为三个方面：总说转生普通人身难得之理；别说具四轮之人身；思维远离违缘八无暇之理。第一个已经讲完了，现在讲第二个。

辰二（别说具四轮之人身）分二：一、总说四轮；二、分说善知识。

巳一、总说四轮：

讲“人身难得”时，有些讲义侧重的是十八暇满，这里是讲具有四轮的人身很难得。

身处随圣之境地，依于殊胜之正士，  
已发宏愿积大福，此四大轮汝具足。

四轮人身是佛经中的一个比喻。打个比方，你要到很远的地方去，靠步行的话，很长时间才能到达，而依靠四个轮子的车，则可迅速抵达目的地。（古代没有飞机、自行车、摩托车，在地上，四个轮子的车是最快、

最安全的。)同样,我们若想快速前往解脱之道,到达涅槃的彼岸,也必须依靠这种四轮人身。

所谓的四轮,是在修行中的四种顺缘:

一、“身处随圣之境地”:是指依止顺境,处于人间或天界中。有些讲义说,得到人身才有解脱的机会。兜率天、他化自在天等也可以解脱,但从别解脱戒所依的角度讲,不像人身有那么好的机缘,不过天人毕竟比三恶趣有福报,所以有些大德或成就者也有转生天界的现象。

或者解释为,我们应依止适合修行的寂静地方,远离容易生烦恼、嘈杂喧闹的恶劣环境。《俱舍论》中说,如果对境不清净、烦恼种子没有断,再加上有非理作意,这三种因缘聚合就会产生烦恼。我们作为一个凡夫人,依止顺境非常重要,自己的修行境界要想得以稳固,外在的环境有很大影响。古德先贤也特别重视环境的选择。孔子曾说“危邦不入”、“乱邦不居”,特别杂乱的地方,他永远不会居住。有一个上师也讲过:“我愿意居住的地方,是离婚率比较低、青少年犯罪现象比较少的地方。”

现在有些城市特别乱,这样的环境不要说修行,就连自身的财物、性命都难以保障。所以比较清净的地方,尤其是莲花生大师等大成就者加持过的地方,非常适合修行人居住,哪怕在那里呆几天,也有无量无边的功德。《月灯经》说过:“若有人数劫中于一切佛前供养鲜花、薰香、涂香、神馐、舒适资具,有人以极大厌离心向静处仅迈七步,则此福德胜过前者无量倍。”

因此,我们首先要选择适合修行的环境。有些人刚开始比较注意修行,希望自己不要退失道心,然而逐渐受恶劣环境的影响,不知不觉间,信心、悲心、菩提心等就悄然退失了,最后自己什么都没有,非常可惜。

二、“依于殊胜之正士”:指依止殊胜大德。一切解脱均依赖于上师和同行道友,所以,我们要依止有道心、有智慧、有悲心和利他心的正士。这个问题在下一颂词中有广说,我在此不详细阐述。

我们完全依靠自己的能力,想要修行圆满,有一定的困难。为什么我经常要求大家聚在一起共同学习?就是因为共同学习的力量非常强。即使是像我们这样的人,将近二十年没有离开过闻思和上师,可是若单独一人学习修行,可能也会慢慢退失信心。因此,跟见修行果一致的大乘道友共同修行,这是非常重要的。很多人都想一个人好好修行,其实你的修行功夫尚未得以稳固之前,这样做恐怕比较危险,如果离开了上师和道友,修行不一定会圆满成功。

三、“已发宏愿”:是指要发宏誓愿。我们行持任何一个善法,均应以利益众生的菩提心摄持,哪怕坐一座禅、念几分钟课诵,闻思修行、放生、转绕等,也要回向天边无际的一切众生获得暂时与究竟的快乐,为利益众生和成就佛果而默默发愿。

若没有这样发愿,就算做了很大的善事,善根也不会广大。我们学过许多大小乘经典,里面都说如果在佛前发誓愿,将来定会得以现前。所以,即使你在佛前供一盏灯、点一根香,心里也应该发善愿。我常

看见很多男女老少在寺院里拜佛烧香，他们发的愿就是“让我家庭平平安安”、“让我生意兴隆，多赚一点钱”，这种发愿没有什么实在意义。

四、“积大福”：指往世中曾积累广大福德。我们今生能遇到大乘佛法，依止殊胜上师，有机会修持无上佛道，并不是平白无故、无因无缘的，而是多生累劫中积累过广大资粮所致。我们现在仍要不断地积累资粮，若没有资粮，获得究竟佛果是不现实的，这在《宝鬘论》等诸多经论中也讲得非常明白。

综上所述，这四轮是趋入解脱不可缺少的途径。无垢光尊者的《如意宝藏论》、智悲光尊者的《功德藏》等论典中，均引用过《亲友书》这个教证宣说四轮的重要性。龙猛菩萨对乐行王说：你作为一国之君，理当全部具备这四轮。

其他的四轮马车有没有也不重要，最关键的是要依止顺境、亲近正士、发大宏愿、积累福报，这四大轮不可缺少。倘若少了其中一个，就如同车子少了一个轮子，修行是不可能圆满成就的。现在有些上师说：“我需要四轮轿车，否则当不上活佛，你可不可以给我啊？”这四个轮子有也可以、没有也可以，前辈大德没有轿车也能现前寂灭果位，你最需要的是四轮人身，看看自己是不是安住顺境？有没有依止善知识和善友？平时的修行有没有发愿和积累资粮？如果四个因缘都具足，那你应当生起欢喜心。

这四轮与不离空性、不舍众生也有很大关系，若能经常行持，一切邪魔外道无法加害你，因为对誓言坚定、常行善法之人，佛陀会时时加被。《般若摄颂》

云：“安住空性不舍悲，如说而行佛加持。”本来，修行人有四大魔制造违缘，但有一种人不受内外魔的干扰，哪一种人呢？具有殊胜智慧，安住于空性境界中；以大悲心不舍一切众生；在诸佛菩萨面前承诺利益众生的誓愿永不退失。具足这三个条件的人，诸佛菩萨会日夜护念加持，任何魔也不能作祟。这个教言在《前行备忘录》中有详细的解释。

所以，具足四大轮的人，应该安住在智慧中，同时要不舍众生，不放弃菩提心。若能如此，诸佛菩萨、传承上师和护法空行会时刻加持，你不用经常胆战心惊，每天害怕有小偷来了、魔来了，走路时也是左看右看。如果安住在空性中，空性中哪有小偷、哪有魔啊？什么违缘都没有。其实利益众生时，这些违缘都是修行的顺缘。

《般若经》中说，如果有人用檀香供养你，有人用兵器把你割成一块一块的，倘若你能如如不动，对两个人同等对待，说明真正修到了平等观。我们口头上都会说诸法平等，但实际上，这个人赞叹我，我就非常高兴，要给他报恩；那个人不要说用兵器杀我，仅用恶言骂我几句，我也特别不高兴，这说明没有达到平等观。

我们作为修行人，无论出家还是在家，都应该把这些法语牢记于心。以前一听“四轮”就以为是四轮马车，现在学习了之后，应当明白四轮的含义。（以后考试时，我可能会问：“什么叫四轮？请详细说明你具不具足这四轮。”看大家能不能答得上来。）否则，你对佛法的术语一窍不通，世间乱七八糟、甚至是骂人的教证理证

非常丰富，一开口就是从古至今的种种脏话，善法方面的教证一个也没有，这样不太好。应该要改过来，想想以前的大德和合格的修行人是怎么做的、怎么修行的，自己也不要太大差距。

## 已二、分说善知识：

依止真实善知识，梵行圆满能仁说，  
是故当依诸大德，依佛多士得寂灭。

我们理当以三种承侍一心一意恭敬依止具法相的善知识，《华严经》云：“若令善知识欢喜，则能获得一切佛菩提。”依止善知识能使梵净行得以究竟，“梵净”是指涅槃，“行”是指道或者修持。我们修解脱道而得涅槃的过程中，所有的功德均依善知识而产生，这不是凡夫人说的，而是三界导师释迦牟尼佛亲口所言。当时阿难说：“善知识和善友在我们修梵净行时，能起到一半的作用。”佛陀说：“错了！不是一半，而是起到全部的作用。”因此，凡入于佛法、想前往解脱的修行人，理当以恭敬心、恒恒心依止具法相的善知识。古往今来的历史中可以看出，假如把善知识当作佛陀来依止，如理如实地修行，就可以获得无有烦恼障和所知障的寂灭果位。

所以，大家在修道的过程中，首先要依止一位合格如法的上师。如果没有上师，趋往菩提的漫长道路上，很可能被违缘打败。有些上师用一个比喻说：譬如一个乞丐，他要去遥远的地方，路上捡到一大袋黄金，由于单枪匹马、势单力薄，不一定对付得了虎视眈眈的强盗。同样，我们凡夫人有一些信心、利他

心、希求解脱的心，这些功德犹如宝贵的黄金，可在菩提路中若没有善知识的护持，很容易被烦恼的强盗抢劫一空，最终无法安然到达目的地。因此，依止殊胜上师相当有必要。若没有上师一一开示取舍之理，我们不会懂得轮回的过患、解脱的功德。现在很多人就是因为没有遇到善知识，妄执常、乐、我、净四种颠倒，不要说没有学佛的人，就算是学习多年的佛教徒，对哪怕人身难得的道理也没有通达。

当然，上师不能随随便便去依止，一定要寻找具法相的善知识。仁达瓦大师在《亲友书注疏》中引用《经庄严论》的教证讲了善知识的十种功德，如颂云：“调静除德增，有勇阿含富，觉真善说法，悲深离退减。”这十种功德分别是：

一、调柔：与戒相应故，诸根调柔，言行举止等威仪非常如法。

二、寂静：与定相应故，内心安住寂静，不会很粗暴。

三、除惑：与慧相应故，具有智慧，能断除一切烦恼。

四、德增：上师的德行不能比弟子低劣，最好能超越弟子，或者与弟子平起平坐。否则，上师一点功德都没有，一部论典也不会背，而弟子的功德远远超过他，五部大论全部精通，末法时代这种现象比比皆是，这样的上师不应依止。

五、有勇：修行极为勇猛精进。如果上师很懒惰，一点都不精进，八点钟还在睡懒觉，弟子四点钟就起来了，那上师应该不好意思。作为上师，起码要超过

弟子一个小时，弟子八点钟起来的话，上师则应七点钟就起来。

六、阿舍富：指广闻多学、教授富足，不管显宗还是密宗的道理，都学得比较精通。不然，上师连一部论典都没有学过，弟子却对显密一切经论通达无碍，那上师有什么资格教弟子呢？

七、觉真：上师应该要现证真如，对法性有一定的证悟和觉受，这一点必须要具足。

八、善说法：上师要能传讲佛法，无论是教证也好、理证也好，都能恰到好处地运用自如。

九、悲深：对弟子的悲心深切。倘若弟子生病了，或者有特别大的困难，上师不闻不问、置若罔闻，而遇到自己的事情时，他就显得比较热心，这说明上师不具大悲心。华智仁波切、智悲光尊者、无垢光尊者都一致认为：上师若具足所有的功德当然最好，但若实在无法具足，至少也要具足大悲菩提心。尤其是大乘行人所依止的上师，若连大悲心都没有，要摄受弟子是非常困难的。

十、离退减：在修道的过程中，听闻再深的佛法、遇到再大的违缘，也不会怯弱而生退却。如果一个弟子稍微说他两句，他就要收拾行李离开，那是不行的。你要想真正摄受末法众生，就应该经得起一切违缘和邪行。每个弟子都如理如法是不可能的，假如他们像阿难、目犍连一样三门寂静，也没必要让你去度化了。正因为这些人无始以来善根微薄，没有遇到殊胜善知识，因此，所作所为都是颠倒而行、非法而行，需要你通过各种方式以大悲心摄持，对他们不应生厌倦

心。包括学院的很多法师，也不要遇到一点小事就不想教了。我个人多年的经验是：凡夫人中不可能没有坏人，很多人忘恩负义，即使你对他非常好，把甚深佛法都传给他，以慈悲心关照他，他也不一定感恩图报，很多行为根本没有顾忌。但即便如此，我们仍要以大悲心对待一切众生，这一点尤为关键！

这里给大家简单讲了一下《经庄严论》的教证。上师如意宝经常引用它，记得我们去五台山时，我的书里就夹了这个教证，看书时拿它做书签。至今已经二十多年了，但那些字仍时常浮现在我眼前，当时的情景也是记忆犹新……

总之，我们依止上师时，一定要先观察他是否具足法相？如果没有，那最好不要去依止。但如果你已经依止了，则应该如理如法地恭敬，这是很重要的。

### 辰三、思维远离违缘八无暇之理：

执持邪见转旁生， 投生饿鬼堕地狱，  
无有佛教于边地， 转成痴哑野蛮人，  
长寿天生任一处， 此等即是八无暇，  
远离此等得闲暇， 为不转生当精进。

此处讲远离八无暇而精进修持。字面意思很好懂，有佛教基础、学过《前行》的人，一听就知道在讲什么，但是，你们有没有思维过其中的意思呢？

这里是说，有些人可能想：“四轮所依的人身虽然难得，但要我修行的话，我没有空啊，每天有很多事情要做，怎么有修行的时间呢？”其实作者在这里说，真正没有修行机会的是八无暇，如果远离了这八种无暇，就算你平时再忙，也可以抽出时间修行。

那么是哪八种无暇呢？

一、持邪见者：对上师、三宝、因果、轮回、涅槃等不起信解，自相续被邪见染污，对佛陀正法生不起信心，或者是持常见、断见的各种外道派。我们有些人虽然不是外道，但内心的邪见很重，佛陀说的也不相信，菩萨说的也不相信，上师说的也不相信——“他们说得都不对，我的智慧应该超过他们！”有了这种邪见，你相续中的善根不会增上，即使佛陀那样功德圆满的人来到你面前，你也不一定起恭敬心。例如善星比丘，他于二十五年中当佛陀侍者，但是对佛陀无有丝毫信心，唯生邪见，以至于最后堕为饿鬼。

你们很多人从小就接受不正确的教育，相续中的见解非常可怕，尤其是有些人喜欢看一些邪说、邪书，这对自己没有任何利益。对我个人而言，假如没有驳斥等其他必要，根本不想看这些非法的书。前段时间有一本书专门诽谤因果、诽谤佛法，我大概看了一下，简直是浪费时间，那个人完全是发疯了，看他的疯话而浪费自己的宝贵时间，太不值得了！不过，有些人可能以好奇心来翻阅，如果没有头脑、没有智慧，就会随波逐流、人云亦云，最终丧失修持正法的机会。

二、旁生：转为旁生的话，不管是水里、空中、地上的动物，都没有修行的机会。鱼儿天天忙着游来游去，鸟儿天天忙着飞来飞去，哪有修行的时间啊？就算我们想给乌鸦讲《大圆满前行引导文》，它也“哇哇”地乱飞乱叫，一直在说“不要、不要”。

旁生有被役使的痛苦、愚痴的痛苦、互相啖食的痛苦，饱受各种痛苦折磨，绝不可能有修行的因缘。

所以，我们看到一些动物的时候，应该想“幸好我没有转生为这个动物”。即使是名贵的大熊猫，其实也特别可怜，它们只是供人们观赏而已，但连一句观音心咒都念不来。这样的话，还不如变成一个乞丐，有福分的乞丐每天都念“嗡嘛呢叭美吽……嗡阿吽班匝格热巴玛色德吽……阿弥陀佛……”，远远超过那些“国宝”。

三、饿鬼：转生饿鬼的话，天天都饿着肚子，寻觅饮食而不可得，根本没有精力修行。有些道友饿着肚子听课时，法师讲什么都听不进去，一直想着美味佳肴，盼望着快点下课，可想而知，饿鬼更不可能有机会修法。

四、地狱众生：地狱有寒冷和酷热的剧苦，稍微休息的时间都没有，更不要说学习佛法了。

五、转生暗劫：无佛出世的年代，远离正法之光明，连三宝的名号也听不到，根本没有修行的机会。

六、生于边地：即使转生人间，但若于边鄙之地投生为野蛮人，则不会了知善恶取舍，将不善业认作是善业，所作所为不如法，故也无有空闲修法。

七、喑哑：虽生于中土，但意根愚痴或者成为哑巴，这种人不堪为法器。

八、长寿天：此天界的众生认为没有善念恶念就是解脱，一直安住于无念的禅定中，寿命长达数劫。一旦业报穷尽，出定后就生起邪见，以此邪见之因而下堕恶趣，因此不具备修法的机会。

总而言之，这八种情况即是八无暇，人间有四种、非人间有四种，众生无论转生哪一处，皆无有机会修

行佛法。曾有一个居士说：“我现在工作特别忙，没有修行时间。本来佛经中说有八无暇，现在要再加一个，我应该是九无暇。”其实你的工作再忙，也不会像八无暇那样不堪能。所谓的无暇，一方面是没有时间，一方面是无功修行。而你再怎么忙，也能抽出时间修法，比如在家里一边炒菜，一边背《亲友书》，这也没有特别大的困难。很多人只是以忙为借口，实际上根本没有那么“无暇”。

概而言之，关于八种无暇，无垢光尊者在《心性休息》中云：“吾者未生三恶趣，边鄙邪见长寿天，佛不出世及喑哑，远离一切八无暇。”（很多道友以前背过，我担心你们已经忘了，没忘的话还可以。）大家应当反反复复地思维：“我没有转生到这些无暇中，有时间听闻佛法、修学佛法，这是诸佛菩萨和善知识的加持，我不应以各种理由和借口随便放弃这种机会！”这并非只是口头上说的漂亮话，而应该是发自内心的想法。

**丑二、（厌离一切轮回之方法——思维轮回过患）**  
**分二：一、略说；二、广说。**

**寅一、略说：**

智者于此求不得，病老死等众多苦，  
根源轮回当生厌，亦应倾听彼过患。

龙猛菩萨把乐行国王称呼为“智者”。可能龙猛菩萨比较害怕，一会儿说国王是自在大王（“自在”），一会儿说是通晓世间正理的大王（“知世法者”），一会儿说是贤善明智的君主（“贤明君主”），用了各种赞美词。不然的话，担心国王一不高兴，即使是龙猛菩萨

也可能——

此处是说：智者大国王啊，你应该要明白，人生的痛苦可谓诉之不尽，行苦、变苦、苦苦三大痛苦，以及生、老、病、死、求不得苦、爱别离苦等八支分苦，佛陀在经中讲得很清楚，每个众生于轮回中也经常感受到。《毗奈耶经》云：“轮回具苦蕴，苦苦与变苦，行苦八分苦，终忍受具苦。”轮回中的众生，尤其是人类，所感受的痛苦不离苦苦、行苦、变苦。《智者入门》也说，整个人类都被这三大痛苦所折磨，还要加上前面所讲的八支分苦。就算个别人有财富、有名声，表面上看来风光无限，但痛苦与他一刹那也没有分开过，他生活中的分分秒秒，其实都充满痛苦。

这并不是一种悲观主义，公正、客观地评价，痛苦在我们生活中俯仰即是、数不胜数。那么，痛苦的来源是什么呢？说简单一点，就是三界轮回。众生随着无明而流转轮回，上至有顶、下至地狱，全部都充满痛苦，犹如火宅、罗刹洲、宝剑锋，找不到少许快乐。所以，国王你应深刻认识到轮回的本性，对这所有苦难根源的轮回深恶痛绝，要生起一种出离心，发誓再也不愿转生到轮回中了。因为轮回中再有钱、有地位的人，包括国家主席、总统、总理，在没有得到圣果之前，永远也无法摆脱痛苦，永远不会有真正的快乐。

龙猛菩萨还说：“我在下面的颂词中，详细讲述了轮回的部分过患，大王应当洗耳恭听，并依此类推轮回中的一切痛苦。”对利根者而言，若知道了部分痛苦，即可推知所有的痛苦。比如，监狱里有种种无

法言说的痛苦，去过那里的人只要把部分痛苦讲清楚——“监狱里没有东西吃，没有水喝，我特别饿、特别渴，晚上做梦都在喝水、吃饭……”就会知道监狱是很痛苦的。对于轮回，也是同样如此，大家一定要有所认识。

现在有些人不愿意听“痛苦”、“无常”的字眼，可是一旦出现痛苦和无常，自己就手忙脚乱，连应对的功夫也没有。以前学院有个法师到西方国家弘法，回来之后跟我们说，他从来不敢给西方人讲出离心，一讲出离心，他们就讨厌听，为了赢得大家的尊重，他连提都不敢提。我当场反对说：“佛法的基础就是出离心，如果他们没有出离心，觉得我的别墅非常好、我的轿车很舒服、我喜欢的人特别漂亮，一直把水泡般的虚幻误认为真实，那永远不能解脱。所以，不管别人高兴也好、不高兴也好，都应该讲出轮回的真相！”

我现在给你们讲出离心，可能有些人也有各种想法，这是因为你对佛法了解不深，如果了解很深，不说其他的，只要闻思了《四百论》前四品<sup>27</sup>，就会知道轮回的痛苦确实不虚。其实，你从生活中也能体会到：如果轮回的快乐很可靠，那为什么有钱人不能永远有钱？今年以来股市大跌，很多非常有钱的大老板跳楼自杀，因为他的财富一晚上就没有了。他死了以后，家人实在受不了，这个时候才认识苦谛，但已经太迟了。

<sup>27</sup> 前四品分别断除在世俗谛中，将无常执著为常、痛苦执著为乐、不净执著为净、无我执著为我这四种颠倒。

所以，大家要认识到轮回的本性，不但要认识，平时也要发愿：“从今以后，我不愿再转生到这个监狱般的轮回中了，我要想方设法从里面逃脱出来。轮回再怎么快乐，也毕竟是一个火宅，是一个火坑，所以我不愿再次转生。”每个人应该有这样的心态，在此基础上，修菩提心、无上密法才有开花结果的机会。否则，连最基本的出离心都没有，成就对你来讲可以说遥遥无期。

**寅二（广说）分二：一、宣说现似快乐不可信赖之理；二、宣说痛苦巨大之理。**

**卯一（宣说现似快乐不可信赖之理）分二：一、不可信赖之理；二、知此而教诫修善。**

**辰一（不可信赖之理）分四：一、亲怨不定故不可信赖之理；二、无有满足故不可信赖之理；三、后际不定故不可信赖之理；四、高低不定故不可信赖之理。**

**巳一、亲怨不定故不可信赖之理：**

亲人与怨敌是不定的：亲人不一定永远是亲人，到时候他也会欺骗你；怨敌也不一定永远是怨敌，过段时间也许成了你最好的朋友，即使今生没有变成你的朋友，来世也许会转生为你最可爱的孩子。

父转成子母成妻，怨敌复次成亲友，  
是故流转轮回者，无有少许确定性。

前世的父亲转生为自己的儿子，母亲变成自己的妻子，（比如你的父母对你特别疼爱，临死时不愿放手，死后也一直惦记你，那很容易转生为你的孩子。）往日的冤家对头也会成为密切亲友，由此可见，在流转轮回的过程



中，无有丝毫可以信赖的固定性。

有些道友也是这样：两人的关系原本不好，常常睚眦必报、怒目相向。但后来不知什么原因，突然亲密得不得了，好像一个人不在，另一个人一刹那间也坐不住。可再过一段时间，不知道发生什么事，两人又反目成仇，对对方看都不想看、听都不想听。所以，亲怨没有丝毫可靠性，这就是轮回的本性。

《楞严经》云：“汝负我命，我还汝债，以是因缘，经百千劫，常在生死。”今生的亲怨均是前世业报所感，没有一个定理可循。藏传佛教中嘎达亚那尊者的故事<sup>28</sup>，大家应该耳熟能详了，其实汉传佛教中也有一个类似的公案（我以前去汉地放生时讲过）：梁武帝的国师志公禅师，有一次受邀去参加一个隆重的婚礼。禅师是观音菩萨的化现，有了不起的神通，能知人的前因后果。他去到那里一看，脱口说了一个偈子：“古古怪！怪怪古！孙子娶祖母；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！”

原来，新郎娶的是祖母的转世。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。死后投胎做个女孩子，长大后就给孙子做媳妇。所以志公禅师说：“古古怪！怪怪古！孙子娶祖母。”（那天有个人的亲人要死了，亲人准备拉他的手，

<sup>28</sup> 从前，嘎达亚那尊者前去化缘，看到一位施主怀里抱着儿子，在津津有味地吃着鱼肉，并用石头击打正在啃骨头的母狗。尊者以神通观察，发现那条鱼原本是施主父亲的转世，那条母狗正是他母亲的转世，前世杀害自己的仇人转生为他的儿子来偿还宿债。如此洞晓之后，尊者说了这样的偈颂：“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。”

他就特别害怕，担心死后一直缠着他，马上说：“不要拉，不要拉！我给你阿弥陀佛的佛像。”结果亲人不要佛像，一直要拉他的手。）

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

又看见院子里一个小伙子，正高兴地打驴皮鼓，禅师就说：“子打父皮鼓。”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。

禅师又往炕上一望，全都是往昔被吃的猪羊，如今投生为人，互为亲戚。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！”你们大家到这里说大喜大喜，恭喜主人娶媳妇，其实我看轮回真是苦啊！

我们在轮回的长河中，以不同业力辗转漂流，相互为亲为怨无法决定。且不说生生世世，仅仅是今生的父母，死后变成什么也不清楚。所以上师如意宝到一些老乡家里时，经常劝他们说：“你们不要杀门口的牲畜，它很可能就是你父母的转世。”

有些人对父母特别执著，对怨敌特别痛恨，但是到了来世，怨敌也许会变成你的孩子。前不久有一个居士跟我说：“我们家有四个孩子，父母永远对我们很恨，我们从没有感受过一丝温暖。而我们看见父母也特别恨。”我当时就跟他开玩笑：“你们往昔是不共

戴天的冤家吧!”所以,这个轮回没有任何可靠,大家一定要从中出离!

## 第十四节课

思考题

1. 为什么说我们漂泊轮回的时间已经够久了?懂得这个道理,对你产生出离心有什么帮助?
2. 现在很多人喜欢争权夺利,那权与利是否可靠呢?为什么?
3. 世间人最执著的就是感情,那感情是否可靠呢?为什么?
4. 什么样的生活才真正快乐?有些人认为天界最快乐,于是希求天人的福报,这种想法正确吗?请具体剖析。

《亲友书》还是在讲“智慧”。其中“厌离一切轮回之方法——思维轮回过患”分为略说、广说,“广说”中“不可信赖之理”又分四方面,第一个“亲怨不定故不可信赖之理”已讲完了,下面继续讲。

**已二、无有满足故不可信赖之理:**

每一众生所饮乳,胜过四大海洋水,  
今仍流转投异生,未来所饮更过彼。

无始以来众生一直漂泊在三界轮回中,贪执世间妙欲而造恶业,还觉得自己选择是对的,以至于永无出头之日。轮回没有一个开端,以佛陀的慧眼也不能了知,在这么漫长的时间中,每一个众生所饮用过的乳汁,远远超过四大海洋的水。(尤其是胎生,必须依靠母乳来养育。)假如我们没有认真地修持解脱法,不能

制止相续中的无明烦恼，将来仍会不断地投生为异生。

所谓的异生，即是凡夫。《秘藏宝钥》<sup>29</sup>云：“凡夫作种种业，感种种果，身相万种而生，故名异生。”凡夫由于意乐不同，所造的业也不同，有些喜欢杀生，有些喜欢邪淫，最终感得的果报也有种种，因而称之为“异生”。月称菩萨在《四百论讲义》中云：“众多趣行者，此名为异生。”因为各自的去向不同，有些转生天界，有些沦为饿鬼，有些投生人间，故名“异生”。《探玄记》云：“执异见而生，故名曰异生。”由于执著的见解各不相同，有些喜欢色法，有些喜欢妙音，以此缘故叫做“异生”。

但不管怎么解释，我们漂泊轮回的时间已经够久了，受的苦也已经够多了，从现在开始，应当寻求解脱道。原来没完没了地走凡夫路，现在应该逆转过来，向新的方向前进，这就是圣者之道。一旦证悟了圣者之道，则不需要再流转轮回，也不需再饮用母亲的乳汁了。大乘经典一再地宣说，众生在轮回中所饮用的乳汁远远胜过大海。如佛经言：“一众生为母，所饮其乳汁，四大海洋量，不可相比拟。”与龙猛菩萨的教言完全一致。如果我们没有脱离轮回，势必还要饮用较前更多的乳汁。

很多人以前没有遇到善知识，即使遇到了，也只是希求人天福报，但从现在开始，我们要希求顺解脱的善根。什么是顺解脱的善根呢？就是能斩断轮回根

本的空性与菩提心，有了这种善根，我们才不会继续流转下去。否则，暂时获得人天安乐，并不能解决究竟问题。就像监狱里的犯人，应当让自己想方设法出狱，倘若只想在监狱里吃得好、穿得好，这是非常愚痴的。所以，在座的各位法师，今后若有能力讲经说法，一定要宣讲与空性、菩提心相关的法要，如此才能斩断轮回之根，这是佛陀的教言，没有任何欺惑之语。

格鲁派宣讲菩提心时，首先要了解知母、念恩等七大窍诀。其中对“知母”这个问题（无始以来众生当过自己的母亲），要花很长时间串习，通过教证、理证再三地修学，遣除相续中的很多怀疑，最后生起众生都当过母亲的定解，然后再对这个道理进一步修持。假如第一步——众生都是母亲的概念，还没建立起来，修菩提心是非常困难的。

大家一定要想到，龙猛菩萨的教言并不是讲神话故事，也不是讲高不可攀的境界，而是实实在在的。我们无始以来流转轮回，从现在开始，短短的人生几十年中，一定要在阿赖耶上建立起摧毁轮回的种子。如果没有建立起来，则应对自己严厉谴责。若能如此，你今生才有解脱的机会，就算今生没有解脱，也能对轮回相续有损害，来世很容易断除轮回。

### 已三、后际不定故不可信赖之理：

过去每世所遗骨，堆积一处超山王，  
地土抟成枣核丸，其量不及为母数。

刚才说众生漂泊于轮回中，所饮用的乳汁比四大

<sup>29</sup> 日本僧人空海著，收于《大正藏》第七十七册。

海洋还多，此处又从两个方面<sup>30</sup>分析。在无边无际的轮回中，我们的身体有时非常庞大，有时候非常微小，若将累世的遗骸堆积一处，足以超过须弥山。（学过《俱舍论》的人都知道，须弥山宽八万由旬，高是水以上八万由旬，水以下八万由旬<sup>31</sup>。）

以前华杰施主出家时，差点没人要，后来虽然出了家，但这个老菩萨天天睡懒觉，一点都不精进。为了使他生起厌离心，目犍连尊者将他带到海边。那里有一座特别大的山，大概有七百由旬，将太阳都遮蔽了。目犍连带他到山顶上，华杰比丘问：“这座山是怎么形成的？”尊者说：“此山是你前世的骨架。”接着详细讲述起来：

“远古时代，你曾是一位国王，特别喜欢打牌。当时一个人犯了法，大臣将此事呈禀后，国王正忙着打牌，就顺口说：‘依照我的法律处治吧！’众臣便遵照国法，处死了他。国王打完牌后问：‘那人如何处治的？’大臣们回禀：‘按陛下的旨意，已依法处死。’国王听后追悔莫及，说：‘我杀了人，成了昏君，以后不想再执政了。’之后便流浪在山中。

以此杀人之业，他死后转为一条大鲸鱼，身长七百由旬。造了恶业的大臣等变成它身上的寄生虫，以它的身体为食。鲸鱼千百年来不断感受大量的痛苦，死后尸体被海浪冲到这里，慢慢腐烂之后变成骨架，就形成了这座山。”整个情况讲完以后，华杰比丘对轮回生起了厌离心，从此不再睡懒觉，每天都精进地

修行。

其实，能知道前世还是很好的。有些人怀疑特别重，相续中有各种邪见；有些人很懒惰，人生非常短暂，却不知道应该修行，若能知道自己的前世怎么样、又变成什么样，那肯定会想出离轮回。我们曾在轮回中受过无量的苦，《莲花生大师传记》中有一个热扎<sup>32</sup>，他作了一首悲哀忏文，其中说道：“骨肉若集等须弥，脓血若集如大海，宿业若积说不尽，辗转生死三界中。”其他教言还说，我们在轮回中流过的泪，积聚起来超过四大海洋。现在人的眼泪特别多，什么感动的泪、激动的泪、伤心的泪、欣慰的泪、欢喜的泪，我们佛教中还有信心的泪、悲心的泪等等，这些泪水全部积在一起的话，会比四大海洋的水还多。因此，我们对轮回生起极大厌离，这样才能萌发出离心的苗芽。如果什么感觉都没有，觉得：“轮回多快乐！多幸福！我在这里不愿意离开。”那任何修行都不会成功的。

无始以来，众生互为母亲的次数也非常多。假设将此大地的土抟成一个个小丸子，就像枣核一般大，佛陀的慧眼则可数尽，可是众生互为母亲的次数，连佛陀都没办法数清。世尊曾言：“诸比丘，譬如，某士夫将此大地之土抟成枣核丸，说‘此为我母，此为我母，此为他母’而丢弃。诸比丘，此大地之土早已穷尽，而转为众人之母却非如是。此乃我说。”

有些人乍听这个道理，可能觉得特别深奥，甚至

<sup>30</sup> “过去每世所遗骨，堆积一处超山王”、“地土抟成枣核丸，其量不及为母数”。

<sup>31</sup> 《俱舍论》云：“八万由旬没水中，如是上方亦八万。”

<sup>32</sup> 热扎：曾为一比丘时，因破密乘戒而堕落，后来得到解脱。《莲花生大师传记》中有广说。

接受不了。因为你对大乘佛教没有长期、系统的闻思，听到这些甚深佛法时，无法接受的现象也很正常。我们刚读中学的时候，物理老师讲一些电磁波、电的功用，因为肉眼看不见，很多人都产生怀疑，直到后来达到一定的水平，自己才能了解。同样，大家学习深奥的教理时，也许一下子无法接受，但可以通过因明逻辑来推断，倘若无法以分别念推断，譬如众生无始以来当过母亲，则可依靠佛陀的经教来证明。

对于漫无边际的轮回痛苦，我们应当生起恐惧之心。圣天论师在《中观四百论》中又说：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？”现在一些城市里的年轻人，似乎根本不知道死亡的存在，有些佛教徒对前世后世也从不考虑，只顾眼前无有实义的虚幻生活。这样的人跟蚁穴里的蚂蚁没有差别，蚂蚁也会思维冬天到了如何面对、平时如何积累财物，这方面它很聪明。而我们作为人，除了跟蚂蚁想的一样以外，更应该考虑自己的前世后世。倘若没有前世后世，这一世过了就完了，那也不必费心考虑，但事实并非如此，人生几十年很快就过了，之后的生生世世到底是痛苦的开端，还是快乐的开端？完全取决于现在。有关教言中又说，上去下去的关键就是现在。这个道理不是会说就行了，也不是观想一会儿就可以了，我们必须长期思维，体会轮回的漫长与痛苦，然后千方百计脱离苦海。

无始以来众生互为母亲的经历，其实不要说我们，甚至佛陀也不例外。《百业经》中说，过去佛陀及眷属在走路的时候，有一位老妇人见到佛陀非常欢

喜，口中喊着：“我的儿子！我的儿子！”跑过来就搂住佛陀的脖子。这时众比丘赶忙拦她，佛陀说：“她曾做过我五百世的母亲，这是她往昔的习气，你们不要阻拦。”佛陀在轮回中尚有如此经历，我们每个人就更不用说了，只不过是自己不知道而已。如今，大家遇到了明灯般的佛教，大概可以摸清方向，这是非常幸运的，希望你们懂得珍惜。

已四（高低不定故不可信赖之理）分六：一、国政不可信赖之理；二、悦意友伴不可信赖之理；三、美妙住处不可信赖之理；四、安乐行境不可信赖之理；五、丰厚受用不可信赖之理；六、庄严威光不可信赖之理。

午一、国政不可信赖之理：

帝释堪称世间供，以业感召亦堕地，  
纵然曾为转轮王，于轮回中复成仆。

轮回没有什么可信赖的，亲怨也好，前际后际也好，一切都是无常的。即使你是大领导、大老板也不要特别执著——今天你是领导，明天可能变成仆人，今生你当众人的老板，来世可能就成为下属，所以不值得特别傲慢，理应忆念轮回的种种过患。

天王帝释堪为世间应供处，他的财富、地位、权势，远胜人间的总统、国家主席。然而，一旦天福享尽，他以业力所牵也会一落千丈，堕入人间变成低贱的可怜人，或者沦为旁生受人役使。（就像印度、尼泊尔的马匹，几十公里的路一直拉东西，主人还用鞭子抽打它，看起来特别可怜。）因为自己做天王时虐待过别人，利用权势伤害过别人，所以堕入下界时也饱受别人的凌

辱，更有甚者，堕入地狱、饿鬼中感受无量痛苦。

在我们人间，最有福报的，莫过于初劫的转轮王。《俱舍论》说，转轮王可分为金、银、铜、铁四种，分别统治四、三、二、一个部洲。金转轮王的福报最大，统治四大部洲时，依靠金轮腾空而起，诸小国从彼土前来称臣，以此大获全胜；银转轮王亲自前往他们面前，便可全胜；铜转轮王摆开战场即可得胜；铁转轮王则是准备降下兵器时，对方乖乖投降，获得胜利。

他们凭借各自的福报，获胜方式虽不相同，但均已断除十不善业，所以不会伤害一个众生。当今的国家战争与此大不相同，不可能一个人解决一切问题。纵然是联合国秘书长，跑来跑去也来不及调解，即使调解了，有些国家也不一定承认，不可能让百分之百的人都服你。可是转轮王因福报现前，任何人都对他俯首称臣。这样的转轮王，在人间的确福报最大，而且他具足三十二相，与佛陀的身相大致相同<sup>33</sup>。然而，他死了之后，善业穷尽无余时，也会变成低三下四的奴仆，不可能还当以前的“官”。

所以，就算你是几十亿人的最高领导，这也是前世的福报现前，今生才成为万人之首，但死后会变成什么样，非常非常难说。因此，在漫长的轮回中，一点小小的地位没什么意义。以前有个村长跟我说：“我当的官非常大，但现在已经退休了。”很多人都认为自己的官很大，但实际上，跟转轮王比起来，就

<sup>33</sup> 《俱舍论释》中说，转轮王也具足三十二相，但与佛陀的并非完全一样。佛陀的妙相庄严、明显、圆满，而转轮王在这方面远远不如。

算你是国家主席也不大。而且退休之后，有些人常到茶馆里喝黑黑的茶，无聊地打发余生，这就是无常。但如果你觉得自己了不起，曾利用权势折磨别人、伤害别人，来世肯定要用身体偿还。

世间的地位真的不可信赖，但又有多少人知道呢？很多人觉得地位实有，当了官以后，认为自己永远高高在上。其实这是不可能的。对于地位、权势，我们不要有羡慕之心。如果利用它来利益众生，拥有这些也可以，但若为了贪污而争权夺利，那实在没有意义。

真正的修行人，对地位根本不会在意。以前我跟一个老修行人开玩笑说：“你会不会当国家主席啊？”他说：“不可能有人选我，即使有，我也绝不当。”他对荣华富贵没有丝毫兴趣。但世间人恐怕不是这样，只要有会——“请您一定要多多加持，我们正在选举！”

## 午二、悦意友伴不可信赖之理：

纵然长期于天界，享用婀娜之天女，  
复堕地狱遭碎断，感受极难忍受苦。

世间伴侣也没什么可信的。即便曾于漫长的岁月中，在欲天中拥抱妩媚多姿、婀娜可爱的天女，尽情享受快乐，看似非常幸福。不像我们人类，结婚后生个孩子就老了，没有时间享乐了，或者感情只是表面上的，一起生活没有快乐，而天人以福德感召，生活可谓无忧无虑。但是福报享尽之后，他们也可能堕到地狱里去。有些转生于众合地狱，被两座大山夹在中

间；有些在近边地狱的剑叶林、糖煨坑中，被铁狗撕扯、乌鸦啄食，不断感受无边的痛苦。

凡夫人最执著的就是感情，其实即使是天人，感情也不会永恒。曾有一个人对我说：“上师啊，我跟爱人的感情很好，如果有来世，我们发愿还要做夫妻！”这样的发愿不一定成功，反而很可能下一辈子变成怨敌。刚开始的时候，很多人都互相执著对方，但看久了以后，又开始生厌烦心、嗔恨心。

即使是天人的美好生活，最后也会沦为恶趣众生，感受无穷痛苦，那人类就更不用说了。所以，大家应当断除对感情的执著，这种执著经不起任何观察，只不过是一种迷乱颠倒，世间上真正尝过的人，方能体会到其中的苦味。

### 午三、美妙住处不可信赖之理：

长久居于山王巅，随足起伏极惬意，  
复沦糖煨尸粪泥，同熏难忍之苦味。

美妙的住处也无有任何实义，我们不应对自己的豪宅或者住处执著。

须弥山顶为三十三天，这是与地相连的最高欲天<sup>34</sup>。因为天人的福报所现，那里有四大林苑<sup>35</sup>、善见城、善法堂、尊胜宫等美妙的环境，天女、天子于此享受各种妙欲，人间的快乐无法与之相提并论。在人间，我们为了得到快乐，需要百般勤作和努力，其结果却往往事与愿违，而天人享用的妙衣、美食，一切的一

<sup>34</sup> 在善趣天界，只有四天王天、三十三天“与地相连”，其他天界与金刚大地、须弥山等无关，所以叫“与地不连”。

<sup>35</sup> 东、南、西、北四方，分别有众车苑、粗恶苑、杂林苑、喜林苑。

切全部依靠福德而现前。所以到了天界以后，那里的生活相当快乐，几百年一眨眼就过了。

三十三天的环境极其美好，整个大地柔软如棉、随足起伏，就像走在沙发上一样，不像人间的大地那样坚硬。人间的富裕家庭中，客厅里会有一个两个沙发，而天界处处都是沙发，走在哪里都柔软舒适，犹如西方极乐世界。享受如此快乐的三十三天的天人，暂时拥有美好的生活，但福报慢慢用尽以后，他们以业力所感，会堕入糖煨坑、尸粪泥等地狱中，感受难以忍受的痛苦。

糖煨坑地狱中，遍满剧烈燃烧的炭火，陷入此处的众生，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪；尸粪泥地狱中，充斥的都是腐烂尸体，臭气冲天，还要被具锋利铁喙的昆虫啄食。昔日生活在三十三天的天人，一下子堕入地狱以后，那种痛苦简直无法形容。听说有一个领导，前一天晚上住在五星级宾馆中，享受各种人间快乐，因为他做了一些违法的事情，第二天就被抓了，关在最脏、最恶心的牢房里。那个时候，他确实对无常深有感触。所以，如果你无恶不作、没有造善业，就算住在宫殿般的别墅里面，也没有什么可靠的。也许你今天住在这里，明天死了就堕入无间地狱，在地狱的大锅里遭受炖煮。

因此，纵然你富如龙王、美如天仙，但对了解轮回真相的人而言，不会生起一刹那的羡慕之心。他明白一切如梦如幻，暂时的显现虽然美妙悦意，但它虚无缥缈，如同空中彩虹，并不值得羡慕。有这种心态，你的修行才会成功。

有些修行人越修越倒退，什么感应都没有，连梦中也得不到本尊和上师的验相，原因是什么呢？就是对轮回没有生起出离心。当然，假如你对前世后世都不承认，不可能生起出离心。受唯物论和无神论教育的很多人，即使学佛多年，仍对前世后世半信半疑，这样的话，出离心和菩提心更谈不上。比如要种庄稼，首先要对荒野进行耕耘、灌溉，如果什么都不做，直接就在空地上种庄稼，最终不可能有收获。同样，我们修行要先打好基础，心比较调柔了，对轮回生起厌离之心，在这个基础上，什么事情都好办，你怎样做都可以。

《亲友书》的字面意思没有什么不懂的，但其含义特别甚深，涉及到了很多关键问题。大家一定要懂得这些窍诀，要生起真实的出离心！

#### 午四、安乐行境不可信赖之理：

与诸天女相倚喜，美丽乐园共嬉戏，  
复将为诸剑叶林，斩断手足与耳鼻。  
或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，  
舍身步入无滩河，炽门难挡受热浪。

我们执著的快乐也不可信赖。有些人说：“我过得特别特别快乐，可能天人也比不上！”这是一种妄语，真正的快乐并不是这样的，只有远离了轮回，通达了空性，生起了无我智慧，那个时候的快乐才不是有漏快乐。

这里是说，天人在天界的生活舒心悦意，天子与天女互相依偎，携手步入美丽的花园，在如意树下、鲜花丛中游戏嬉乐。然而当福报享尽时，他们也会以

业力感召，一瞬间堕入地狱，剑叶林的兵器落在身上，把身体割成一块一块，感受千刀万剐、支离破碎的痛苦。（当然，有些人可能不太相信，对地狱的惨状产生怀疑，这完全是一种邪见。实际上，肉眼看不见的，并不一定不存在。佛教所讲的天界、鬼神、地狱，虽然肉眼看不见，但其存在真实不虚，任何人也无法否认。）

有些人拥有地位、财产，就认为自己过得不错。其实，对这些快乐最好不要特别执著，因为它不可能长期相伴，过一段时间，你的福报用尽了，可能会堕入地狱感受痛苦。此处只是象征性地提了几个地狱名称，其实就像《地藏经》所言，由于众生造的业不同，所感受的苦果也不相同，因而，地狱的痛苦各种各样、形形色色。我们一定要取舍因果，尽量不造恶业，即使业力现前或发心不正而造了业，也要在诸佛菩萨面前励力忏悔，经常念诵忏悔偈。我们毕竟是凡夫人，很难以起心动念都是善法，但只要在善知识的引导下，好好地忏悔修持，就可以摆脱堕恶趣的命运。

其实，这与所依止的上师也有很大关系。以前法王如意宝每次讲经说法引导弟子，都会要求大家特别注重因果，即使是他老人家自己，对念咒语、造善业也相当重视，这样一来，我们传承弟子对因果非常谨慎。大家也应尽量有这种定解，知道因果是不虚的、轮回是漫长的，自己一定要从轮回苦海中脱离出来。

后一颂的意思是，在天界中，天人经常会入于缓缓流淌、撒满曼陀罗花的妙池中，与容颜艳丽、光彩夺目、头饰金莲和鲜花的天女，一起共享快乐。可是天福享尽之后，他也会踏入热浪冲天的无滩河，到时



## 第十五节课

候两岸有狱卒守护，不让他出来，只能在河里被燃烧的铁水烧焦，想哭都哭不出来，如是反反复复地感受痛苦。所以，纵然转生到三十三天等天界，也没有永久的快乐。

说一千道一万，就是要大家出离轮回。很多人希求天人的福报，这种愿望是不合理的，在三界轮回中，无论是地位、快乐、伴侣，都没有任何可靠性。你对家庭、父母、子女特别执著，实际上也没有意义。因为亲怨是不定的，今天的父母不一定是永远的父母，今天的怨敌也不一定是永远的怨敌，因此，轮回没有什么可信的，对此理应生厌离心。就像对待一个坏人，明知他的本性不善，即使他给我一个微笑，我也不会信任他。同样，轮回上上下下的法都是虚妄不实的，看似美妙、实则欺惑，唯一真实的就是解脱道——这才是我们的究竟目标。

### 思考题

1. 明白轮回罪大恶极之后，我们应当做些什么？为什么？
2. 地狱分为哪几种？为什么要了解地狱的痛苦？
3. 众合地狱、黑绳地狱、无滩河、剑叶林中分别有什么样的痛苦？我们平时应当如何忆念？你造过堕入地狱的业吗？今后有何打算？

《亲友书》在讲轮回的一切均不可信赖，这个道理分六个方面，现在讲第五个。

### 午五、丰厚受用不可信赖之理：

欲天界中大乐者，梵天离贪得安乐，  
复成无间狱火薪，不断感受痛苦也。

荣华富贵、财富受用、名声地位等没有任何实义，不要说人间，天界也是如此。比如欲界六天<sup>36</sup>的一切受用，是依靠福报而自然现前，不用像人类一样挣钱很辛苦，积累财产特别麻烦，处处离不开汗水和泪水。色界天中的大梵天（代表性），受用的财富非常丰厚，因为远离了欲界的烦恼，不会有特别强烈的贪欲，所以始终安住在禅定的快乐中，于数劫中享受美好生活。可是一旦前世所造的善业用完了，这些天人也会堕入人间、旁生，甚至无间地狱中变成薪柴，时时被

<sup>36</sup> 欲界六天：四大天王天、三十三天、离净天、兜率天、化乐天、他化自在天。

烈火焚烧，没有一刻歇息，于一个中劫中接连不断地感受剧苦。天人有如是圆满的福报，尚且也会穷尽而遭受痛苦，我们的财富受用就更不值一提了。

《正法念处经》云：“于生死中，多诸过患，无坚无常，变易破坏。”生死轮回中财富、快乐、美好、庄严等，没有一个经得起考验，就如空中鲜花或阳焰水一样现而不实，瞬间即逝。没有学过佛的人，总把财富当作一生的精神支柱，或者把所有希望寄托在一个人身上、一事物上面，这是非常愚蠢的行为。通过以上分析可知，即使是天人的福报，最后也会泯灭，人间的美好更不值得信赖了。

#### 午六、庄严威光不可信赖之理：

获生日月自身光，照耀一切世间界，  
死后复至黑暗处，伸展自手亦不见。

庄严威光也没什么可信度。天界中的太阳天子、月亮天子，因为前世做了很多善事而转为天人，他们发出的万丈光芒可普照一切世界。明朝一如法师等撰著的《三藏法数》中也专门讲过，通过布施、持戒、行持善法，可转生为太阳天子和月亮天子。他们的身体自然发光，照耀整个宫殿，宫殿的光芒反射到水晶或火晶的基底<sup>37</sup>上，依此而遣除整个世间的黑暗。（当然，这不是我们肉眼的境界，下界众生看不到上界的威光。）

《阿含经》和《毗奈耶经》中还说，他们的寿命相当长。可是福报用尽之后，他们也有死亡的时候，死后甚至会转生到暗无天日之处，变成海底的水生动物、

岛屿夹缝里的动物，伸手不见五指，长年累月住在黑暗中。与自己前世能照亮世间相比，如今漆黑一片有天壤之别，这样一来，自然会对轮回生起厌离心。

同样，当今社会上，有些吸引成千上万个人的大明星、大歌星，舞跳得特别好，歌唱得极为动听，财富多得令人羡慕，不过这并不值得骄傲，轮回是无常的，这一辈子这么威风，下一辈子也可能会变成乞丐或盲人。无垢光尊者在《心性休息》中说：“如梦富足醒时无。”就像梦中的财富一样，醒来后什么都没有了，“是故三界诸有情，莫贪有乐修菩提。”因此，最好不要贪执虚幻不实的三界圆满，而应一心一意地修持菩提。

大家要明白，所谓的幸福圆满，背后隐藏着虚妄，就像纸老虎一样，表面上特别厉害，实际上都是假的。如果通达了这个道理，修行一定会成功。否则，对色声香味的执著非常牢固，在此基础上想修持大法，不会有什么成果。这方面要用自己的智慧来观察。

#### 辰二、知此而教诫行善：

如是知成罪恶后，当撑三福之明灯，  
独自趋入日月光，无法遣除之暗处。

通过以上分析了知生死轮回罪大恶极，不管是六趣中的哪一处，都没有任何稳固性，懂得这一点以后，我们应该撑起三福之明灯。

“三福”指的是，一、布施：自己有条件的情况下，应该尽量做财布施、法布施、无畏布施。二、持戒：要尽心尽力地受持一分以上的清净戒律。三、修

<sup>37</sup> 月亮由水晶构成，会让人感到清凉；太阳由火晶构成，有发热的作用。

行：首先听闻佛法，然后进行修持，以此来对治烦恼。布施、持戒、修行三者，叫做三福之明灯，它可令我们从光明趋向光明。我们每个人离开人世时，救护我们的唯有善法，《正法念处经》云：“至于死时，无人能救，唯除善业……最为能救。”一旦要面对死亡，亲朋好友最多痛哭一场，除此之外谁也帮不上忙，但如果你生前造过善业，它可帮你趋入善趣安享快乐，遣除恶趣的无量痛苦。因此，最可信、最有利的就是行持善法。

依靠三福之明灯，我们可只身趋往轮回黑暗处，而此处的黑暗，原本连日月的光明也不能遣除。有些道友晚上出去时，没有光亮就胆战心惊，其实这没什么好怕的，拿一个电筒即可遣除黑暗。可是当我们临终的时候，纵然有一千个光芒万丈的日月，也无法遣除内心的无明黑暗。所以，大家生前应当精进行持善法，只有这样做，死亡来时才会有一点把握。

因果都是自作自受的，就算是一家人，由于各自业力不同，死后的去向也不相同。《方广庄严经》中说：“命终之后，精神独行，归于异趣。”比如一家有六个儿子，离开世间时，有的堕入地狱，有的转生天界，有的生于人间，六个儿子可能分别转生于六个地方。（不过，现在有六个儿子的现象比较少，每家只有一个宝贝，这个宝贝好的话，全家都好，他坏的话，全家都坏。我们以前小的时候，一家会有很多孩子，一两个不孝顺也无所谓，但现在只有一个孩子，他不孝养父母的话，父母就没有指望了。那天有一个人说：“我只有一个儿子，他出家了，我的生活怎么办啊？我的手杖就是他啊！”）总之，行持善法

很重要，我们应力所能及地多做善事。对特别大的善法假如力不从心，那基本的有些善行，每天还是要坚持，尤其要多观一下轮回痛苦。

上面所分析的道理，并不是说如果你转生天界，马上就会堕入地狱。而是说，即使你转生到天界，享受无比的快乐，福报也有穷尽的时候，最终的下场可能十分悲惨。所以，不要认为自己有财富、有名声，就目空一切、自以为是，倘若不具足三福之明灯，一旦死亡降临，再能干也不一定会快乐。

有些人有传递奥运火炬的机会，就特别高兴，众人也用鲜花和掌声来欢迎他，可实际上，如果你没有传递行持善法的火炬，来世很可能在黑暗中感受痛苦。真正的传递火炬，是即生中要行持善法，有了善法资粮，生生世世才会快乐。以前不管你怎么样，今后要明白这个道理，对自己的行为要多思考、多反省。如果这样说你还不明白，今后仍旧无恶不作，跟猪圈里的老猪不分轩轻，那我们也没有办法。

**卯二（宣说痛苦巨大之理）分二：一、当知轮回乃痛苦之自性；二、知后为避免转生需精勤。**

**辰一（当知轮回乃痛苦之自性）分五：一、地狱之苦；二、旁生之苦；三、饿鬼之苦；四、天人之苦；五、非天之苦。**

下面宣讲轮回中的痛苦时，唯独没有提及人间的痛苦，这是因为前面已基本讲了生老病死等痛苦，所以没有再重复。

已一（地狱之苦）分二：一、略说；二、广说。

午一、略说：

屡屡造罪之众生，复合黑绳极烧热，  
众合号叫无间等，诸地狱中恒受苦。

《地藏经》、《大圆满心性休息》等诸大经论中，都详细描述了地狱的环境、痛苦、寿量，这些是无量无边的，用简单的语言无法说尽，但总体上地狱有十八种，归纳而言即寒地狱、热地狱、近边地狱、孤独地狱。以下主要讲了热地狱，其他地狱只是一笔带过，我们依此类推即可了知。

大家要知道，三番五次造罪而转生地狱的众生，所受的痛苦极为强大，时间也极其漫长。正如前面所讲的，假如你造业时意乐特别强，时间特别长，缺乏对治力，对境也相当严厉，果报必然十分可怕，来世将堕入地狱，在无量劫中感受百般痛苦。

首先是复活地狱。那里的众生以业力所感，见到对方犹如见到不共戴天的仇人，持兵器打得你死我活，最后统统死亡。这时空中传来“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，极其痛苦。

黑绳地狱，阎罗狱卒用燃烧的铜浆铁水，在地狱众生身上画很多线，然后用燃烧的兵器锯割，刚被锯开的部位马上又粘连在一起，如此反反复复地感受痛苦。

还有众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱，无间地狱。（所谓的无间地狱，指再没有比这更痛苦的地狱了。）“等”字还包括其他种种地狱。

这些地狱中所感受的痛苦，的确无法衡量。有些佛教徒跟我说，自己不敢看地狱的一些道理，它们受苦的时间那么长，受的苦简直无法想象，看了之后特别害怕，所以最好不看。其实要看，看了以后才会对自己的行为有约束。以前不知道地狱的痛苦时，可能造了各种恶业，现在知道了之后，不能再这样下去，否则定会堕入地狱，没有解脱之日。有智慧的人会明白这个道理，而具有邪见或者特别愚痴的人，可能什么都无所谓，依然我行我素、无恶不作，最后受到因果惩罚时才后悔莫及。

午二（广说）分二：一、当知痛苦；二、教诫断除彼因。

未一（当知痛苦）分二：一、真实痛苦；二、思维何故产生之理。

申一、真实痛苦：

下面以热地狱、近边地狱为例，真实宣说地狱中难忍的痛苦。

其实汉地很多寺院有一些地狱画像，画得栩栩如生、非常逼真；还有一些表演，演地狱的各种景象，这些都有必要。如果你看了以后，毛骨悚然、不寒而栗，说明以后不会特别爱造罪；如果什么感觉都没有，那取舍因果可能比较危险。所以，希望大家平时多看这方面的内容，这对自己有非常大的利益。

有被压榨如芝麻，另有碎成如细粉，  
有者以锯锯割之，有以难忍利斧劈。

在众合地狱的有情，有些被放进一个大铁臼里，用燃烧的铁锤锤打至粉身碎骨，当铁锤举起时，又再

度复原，接连不断地感受痛苦；有些被两座大山夹在中间，大山变成自己以前所杀的猪、鸡、虫、蚊子等的头像，当两山互相碰撞时，这些众生全部死去，被挤成像芝麻细末一样，当山分开时它们恢复如初，又像前面一样感受着巨大的痛苦。

听到这些痛苦，善根薄弱的人会觉得不可能。以前有一个特别愚笨的放牦牛的人，他从来没有见过监狱，“文革”时被关进监狱的人回来讲了一些监狱里的残酷事情，他根本不相信：“不可能的！我们帐篷里哪有这样的监狱啊？”因为孤陋寡闻，他什么都不信。有些人也像他一样，由于想不起自己前世在地狱受苦的经历，现在也没看见什么地狱，就认为地狱不存在，虽然也情有可原，但实际上是一种邪见，因果报应不会因他不承认而一笔勾销。

黑绳地狱的众生，被狱卒用炽燃的铁水在身上划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的锯子、利斧一块一块地砍割，砍割开的身体又马上粘合，如是再度忍受砍割之苦。对我们而言，不要说砍那么多刀，仅仅被刀割破手指一个小口，就非常的难忍，可想而知它们痛苦有多大。

我们应该经常忆念：此时此刻地狱中正有无量无边的众生在受苦，但愿我们所得的善根让它们获得解脱。（学《回向品》时曾专门观想过。）同时自己也要发愿：愿我生生世世不要堕入地狱。除非已得登地菩萨的果位，去那里是为了救护众生，否则，作为凡夫人，肯定无法面对地狱的痛苦。不要说地狱的痛苦，有人说你一句刺耳的语言，你三四天都睡不着，心里好像扎

了根钉子，连这样的忍受力都没有，那地狱火焰和锯割之苦就不要再想了。

有于沸腾溶液中，灌注炽烧之铜汁，  
有被炽燃铁戈刺，周身缠绕利荆棘，

有些众生在无滩河中，被燃烧的铁水将身体骨肉焚焦，被狱卒用沸腾的铜汁灌入口中，内脏变成一团火焰。然后被三尖矛等铁戈从两个脚掌、肛门刺入，从双肩和头顶径直穿出；再从头顶刺入，又从下身穿出，如此这般穿来穿去。全身上下还缠绕着火红的铁皮，皮肉与铁皮粘在一起。如《地藏经》云：“烱铜灌口，热铁缠身。”

这些悲惨的境况，很多人听后晚上不敢睡。就像在佛陀时代，那些曾堕过地狱或者有解脱善根的修行人，听了地狱的痛苦后，好长时间都睡不着，马上产生出离心。以前我们那边也有些老修行人，一讲到地狱痛苦，他们经常吃不下饭。现在具有这种善根的人比较少，但大家还是要多思维一下：佛陀的教言无有欺惑，我们务必要相信地狱痛苦；然后要想到不能造恶业，不然肯定会堕地狱。

堕地狱的很多因，其实看起来并不起眼。比如说杀生，世间人觉得这没什么，只要不杀人就可以，为此还制定了严格的法律，但杀动物就视为理所当然，尤其是受有些宗教的影响，认为牛羊等生来就是给人吃的，杀它们的时候理直气壮。这些都是邪知邪见所引起的。大家以后看见这种人时，应尽量给他们讲一些因果道理，无论他信也好、不信也好，给他种下善

根是很重要的。现在西方有些人自认为证悟了大圆满、是大圆满的开悟者，但对地狱的痛苦，根本不愿意听，这是非常颠倒的现象。

有被铁齿之猛犬，撕扯双手仰向天，  
利喙飞禽尖爪鸦，持执身已不由己。

有些众生在剑叶林中，听到往昔的爱人呼唤自己，便兴冲冲地前往那里，结果根本没有爱人的影子，自己被具有铁质獠牙的恶狗、豺狼、豹子等猛兽拼命撕扯而惊惶失措，不由得双手向上，仰面朝天。（听说有些地方野狗特别多，一有人过去，好几条野狗就扑上来，他们吓得失魂落魄，只好仰面躺在地上，双手举起——“不要，救命啊！”然后好多狗围着他看一看。但我可不敢，这样躺着更危险。）具有铁嘴的乌鸦、鹰鹫等也趁机飞过来，以锋利的铁嘴啖食它们的脑髓、内脏。

地狱众生真的很可怜，虽然不想作身布施，但自己的身体只有给猛兽吃掉，佛经云：“复有铁鹰，啖罪人目。”世间上以邪淫而破戒的人，往往会转生到那里。假如你曾造过这样的罪，那应当经常忏悔，最好能持诵金刚萨埵心咒，通过四种对治力来忏罪，若能如此，就可不必转生到那里。

有以各种昆虫类，万数黑蝇蜂触食，  
遍体鳞伤实难忍，辗转反侧出哀号。

有些众生在近边地狱中，因为前世杀过蚂蚁、蟑螂、老鼠等原因，即生中被数以万计的苍蝇、绿头蝇、毒蝇等昆虫不断吮食，毒蜂、大黄蜂等也刺入它的身体，导致身上伤痕累累，在地上辗转翻滚也无济于事。

在我们人间，一个人若遭受灾难，其他人不会袖手旁观，可以帮忙解除痛苦。然而在地狱里，个个都在感受痛苦，没有一个可以帮你。一旦落入这样的地狱，各种痛苦肯定要尝尽，否则，不可能轻而易举从中解脱。所以，我们在人间的时候，千万不要造堕地狱的业。藏传佛教的很多修行人，对因果特别重视，哪怕遇到生命危险，也不会杀害一个众生。可是现在有些佛教徒，不知道因果特别可怕，造起业来肆无忌惮，这完全是佛法没有深入内心所致。倘若从心坎深处对佛陀的教诲有所认识，对佛陀的教言彻底相信，那么你根本不会造恶业。

有者置于火烬堆，不断被焚口亦张，  
有于铁制巨锅中，身成小团被烹调。

在热地狱中，遍地都是一丈高的熊熊火焰，无数地狱众生在铁地上被焚烧，最后全部变成火烬。尤其是在无间地狱中，众生与火焰融为一体，根本叫不出来，也看不到它们的身体。还有些众生在燃烧的铁锅里，整个身体缩成一小团，就像煮饭一样被烹调，真是苦不堪言。（现在汉地有些火锅，把虫类、青蛙、鱼类一并倒在里面，然后很多人欢欢喜喜地享用。他们只要吃这一顿饭，就已经种下在地狱中不得解脱的因。包括在座有些出家人，你们以前是帅哥美女时，恐怕也吃过不少生命，将来用什么方式来偿还呢？自己应该想一想。）

有些经典中描写，地狱众生在大热锅里一直翻滚，即使身体稍微浮出水面，狱卒立即用兵器狠击它的头，它不得不沉入沸水中，如此感受痛苦却无法死去。不像在人间，我们茶杯里落一只小飞虫，想救的

## 第十六节课

时候已经死了，但地狱众生能这么快死倒很幸福，它最大的希望就是死去，可是因业力现前，遭受再大的痛苦也死不了。

假如生前大肆造恶业，死后确实非常可怕，因此，大家应该好好想一想：在短暂的一生中，有没有造过堕入地狱的因？包括我自己，也经常这样观察，毕竟现在人老了，年龄也大了，活在世间的因缘越来越少了，来世到底是光明还是黑暗，有时候也非常难说。即便是很多圣者，显现上也害怕自己堕地狱。以前我们寺院有一位帝察活佛，他从小时候到圆寂之间，对不造业特别谨慎，甚至挖地时也担心伤到小虫。在“文革”期间，很多人强迫他杀牦牛，他宁死不从，他说：“你们大不了砍我的头，但我不能做这种事情。”他一生可以说没造过罪业，但他经常说：“我会不会堕地狱啊？我特别害怕，每天都做噩梦，担心自己堕地狱。”在座的老常住可能都想得起来，以前法王如意宝上课时，也经常讲：“我会不会堕地狱啊？”可是我们凡夫人，以前造过很多很多罪业，以后还会继续造，但现在没有任何恐惧，那自己的前途是黑暗还是光明可想而知。

总而言之，轮回的的确确非常可怕，被无明愚痴所蒙蔽的众生，切莫不知取舍而继续造业，每一个人应该想到：“现在我依靠善知识的引导和龙猛菩萨这么好的论典，已经明白自己的未来该如何把握。以前所造的恶趣之因，我要在诸佛菩萨面前励力地忏悔，只要我活一天，每天都不会中断，哪怕遇到生命危险也不再造恶业。”若能生起这样的心念，这就是出离心！

### 思考题

1. 你听到经论中对地狱的描述后，有什么感觉？你相信地狱如此痛苦吗？为什么？
2. 所有的痛苦中，最大的痛苦是什么？所有的安乐中，最大的安乐是什么？请说明理由。
3. 关于地狱的痛苦程度，有些人想象不出来，你能否用比喻说明一下？世间上的任何一种痛苦，是否能与地狱的痛苦相比？为什么？
4. 为什么说地狱的受苦时间很漫长？地狱众生何时才能从中解脱？
5. 地狱众生的痛苦是如何产生的？应当怎么样遣除？你平时是否行持过？

申二（思维何故产生之理）分三：一、思维生时；二、思维生而难忍之情景；三、思维感受长短。

#### 首一、思维生时：

诸作罪业之恶人，断气受苦存活时，  
闻诸地狱无量苦，毫不生畏如金刚。

世间上有些人罪业深重，比如造了杀人放火、五无间罪或者诽谤僧人、诽谤菩萨的弥天大罪，断气之后立即会感受无量痛苦，今生与后世受苦之间仅有一息之隔。可是他们听到八热地狱、八寒地狱、近边地狱、孤独地狱中不堪设想的痛苦、漫长的岁月后，无动于衷、毫不畏惧，一点感觉都没有，甚至说“我不

入地狱谁入地狱，地狱没什么可怕的”，这种人非常非常愚痴，作者以讽刺的语气说，他的心就像金刚一样坚硬。

无垢光尊者在《心性休息》中云：“微苦尚且不堪忍，难忍有苦何堪言？”我们平常连火烧、寒冷等小苦都不能忍受，那地狱中极为可怕的剧烈痛苦，又如何能堪忍呢？如果大大咧咧满不在乎，认为堕地狱没什么大不了的，那么“我心真如巨铁球，或如石头无有心”。

现在有些特别愚痴的人，平时给他们讲：“你不要造恶业，不然的话，会堕入地狱的。”他根本没有感觉。包括有些常听佛法的法油子、老油条，听过多少地狱的痛苦，内心也麻木不仁，觉得经论中虽然这样讲，但是不是真的也很难说，只会用相似的语言来应付自己。对于这种人，《宝篋语》中说：“虽闻有苦不生厌，此人委实极愚痴，犹如石头或铁球。”

这些人根本不在乎因果，最终只能自作自受。俗话说：“可怜之人，必有其可恨之处。”有些人看起来虽然可怜，是乞丐，或者残废，或者病得很厉害，但他也有可恨之处。为什么呢？因为他肯定前世害过别人，要么抢过别人财产，要么用兵器砍别人身体，因为造了种种的业，今天才变得这样可怜兮兮。所以，世间上特别恶的人，往往要感受特别的痛苦，今世若还继续这样下去，所感受的痛苦必定永无止境。

我们不要变成这种人，这种人下地狱非常非常容易，虽然活在人间，但只要一闭眼，恶趣的恐怖马上展现在眼前，进而感受无量痛苦。所以看见一些屠夫

等恶人时，心里应该产生怜悯，通过现在的学习，我们理应有一种新的感悟，这对学佛很有帮助。自己在有生之年中，应当尽量谨言慎行，否则因果不会饶你，不管是谁，上至国王大臣、下至平民百姓，只要造了业，果报迟早都会成熟。

大家应再三观察自己的心有没有变成金刚。婆罗门教说，金刚是一位仙人的骨头所化，天人们用它来做法轮、做长矛等等。但不管是不是仙人的骨头，总之金刚坚硬无比，如果我们的心也像金刚一样坚硬，听了多少地狱的痛苦，一点感觉都没有，而听到小老鼠或者小偷的声音就毛骨悚然，那龙猛菩萨说的不是别人，正是说你——并非赞叹你的心很坚强，而是说你愚痴得可怕！

**面二（思维生而难忍之情景）分三：一、总思维；二、别思维；三、思维比喻。**

**戊一、总思维：**

即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，  
亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？

一个有信心、有善根的人，平时耳闻地狱的故事，或者阅读经论中对地狱的描述，或者亲眼见到地狱的图画（《毗奈耶经》中要求，寺院经堂的门口要画六道轮回图，里面就有地狱、饿鬼等的痛苦），也会产生极大的恐怖心，心想：“假如我转生于地狱，如何忍受那些剧烈的痛苦呢？冬天没有穿衣服，或者穿得薄一点，我就冷得不得了；中午一顿饭没有吃，肚子就不停发出抗议；夏天天气比较热，就挥汗如雨、满腹牢骚，而一旦真



正堕入地狱，这些苦都不算什么了，那种痛苦简直无法想象！”

有些人看到一些地狱的造型，也能不寒而栗、胆战心惊。汉地的很多公园里都有“地狱”，本来公园是人们开心的地方，但有些人为了赚钱，专门让大家下一次“地狱”。听说四川丰都还在被淹没的老城旧址上，又要打造一个全新的鬼城。那里有很多地狱的塑像造型，你进入一个黑洞后，在弯弯曲曲的隧道里，旁边突然冒出一个可怕的阎罗卒，前面又掉下一具尸体……种种景象特别可怕，虽然人们也知道是假的，但还是会产生极大恐怖。只是看一看就如此害怕，那我们死后真正堕入地狱中，亲自感受无量痛苦，到时候又会如何呢？法王如意宝在《忠言心之明点》中说：“难忍轮回苦支分，忆念不禁汗毛竖，重苦逼迫身心时，成为如何自思量？”仅仅是轮回中的部分痛苦，我们去观想、去忆念，就会吓得汗毛直竖，那地狱的痛苦真正逼迫身心时，我们又该怎么办呢？这个问题，大家一定要好好地思维。

地狱有如此可怕的痛苦，有些人也许不相信，但不相信就不一定没有。愚人不相信的事情特别多，有些愚笨的牧民从来没有遇到高压电，不相信一接触会烧焦，但如果你去试一试，马上就会告诉你答案。因果虽然不能如此快速，但后世也必定会无欺现前。

倘若你一想起地狱的痛苦，随时都有特别害怕的感觉，那说明你有生起出离心的希望。否则，听了多少遍地狱的痛苦，心里什么感觉都没有，这就是难以调化的刚强者。所以大家平时应该观察自己的相续，

如果觉得自己的修行特别差，那一定要励力忏悔，不要自暴自弃：“反正我修行不好，造恶就造恶吧，入地狱就入地狱吧，无所谓！”这是最愚蠢者的行为。即使你的修行不够，对地狱不可思议的痛苦一下子接受不了，但只要不断地串习，慢慢也会适应的，适应之后从此不会造恶业。有些道友听了因果法门之后，确实有非常大的改变，以前杀生对他来讲不是什么可怕的事情，但后来觉得杀生肯定受报应，不管怎么样也要制止自己的恶行，这就是学佛的一个进步！

## 戌二、别思惟：

所有一切安乐中，灭尽三有堪乐王，  
如是一切痛苦中，无间狱苦最难忍。

所有的痛苦中，最大的痛苦是什么？所有的安乐中，最大的安乐是什么？下面分析这个问题。

三界中有很多安乐，如逛花园、享用美餐，接触色声香味的各种欲妙，都会带来一些相似的安乐，但它的本体不离三苦，是痛苦之因，只有灭尽一切贪执，证悟空性而远离痛苦，这种快乐才是最大的快乐。“照见五蕴皆空，度一切苦厄。”若能照见五蕴皆是空性，那个时候痛苦就会全部消失，这种大乐无法用语言形容，必须通过佛法来获得。《涅槃经》云：“汝等当精进，成就圣贤法，离苦得大乐。”“大乐”就是诸佛菩萨的大智慧，如果我们精进修行，即可成就佛陀所传的圣贤法，远离一切痛苦、获得一切快乐，这种快乐是任何一种世间快乐无法比拟的。

在一切痛苦中，无间地狱之苦最为难忍。《地藏

经》说：“万死千生，业感如是，动经亿劫，求出无期。”若转生无间地狱，那里没有弹指间的安乐，实在难以忍受。《楞严经》云：“若诸众生，恶业圆造<sup>38</sup>，入阿鼻狱，受无量苦，经无量劫。”阿鼻地狱，即是无间地狱，此地狱所感受的无量痛苦，经过无量劫仍不能获得解脱。因此，除了无间地狱，没有比这更大的痛苦了。

这是佛陀亲口所说，很多大成就者在《地狱游记》中也讲得很清楚，汉传佛教也有，藏传佛教也有，印度大德的传记中也有。只不过有些人以前没有受过这方面的教育，由于孤陋寡闻，对此不太相信，但不相信也是他的事。以前我家乡有一个人，他在“文革”期间不断造恶业，他说：“地狱不可能存在，如果有地狱、有阎罗法王，你们去转告他，说是不让你们造善业的，有果报的话，我来承受！”后来他晚年时特别后悔，急急忙忙地造了很多善法，但死了以后，有神通的上师和空行母都说，他在地狱里受煎熬，饱尝无量痛苦。有些老乡就幸灾乐祸：“活该！谁让他活着的时候天天说地狱不存在。（这些人的心比较黑啊！”现在也有很多人没有学过非常深的教义，即使知道一点地狱存在、天堂存在，也只是相似的了解。只有将自己的智慧结合佛经的教理反复思维，对地狱的无欺存在才会产生定解，倘若真正生起这种定解，自己就会千方百计地行善断恶、做有意义的事情。

<sup>38</sup> 《楞严经》讲义中说是六根同造，这种恶业罪过最大，必定堕入阿鼻地狱。其他恶业，则不必入阿鼻狱，《楞严经》云：“六根各造及彼所作兼境兼根，是人则入八无间狱。身口意三作杀盗淫，是人则入十八地狱。三业不兼中间或为一杀一盗，是人则入三十六地狱。见见一根单犯一业，是人则入一百八地狱。”

经常思维这些道理非常重要，这即是所谓的“修行”。修行并不是要什么都不想，而是在闭关或坐禅的过程中，再三思维地狱的痛苦，了解什么是地狱之因，然后闭着眼思维半个小时或者十五分钟。在这方面花的时间越长，所得到的收获越大，最后起码能生起出离心，有了出离心，其他功德则很容易生起。若没有这样修行，自称证悟了密宗的大圆满、禅宗的明心见性，却对地狱一点都不害怕，这完全是说大话。假如你不怕地狱的火，那把人间的火放在你脸上看看，如果你有一定的执著，那么地狱的火更厉害，你又有什么把握不怕呢？

### 戌三、思维比喻：

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。

有些人可能说：“地狱的痛苦到底是什么样的？我实在想象不出来。可不可以讲具体一点，举例说明一下？”

龙猛菩萨在这里用了一个适当的假设：在我们人间，一个钉子钉在身上，尚且非常痛苦，但若一日之中有三百短矛不断地刺入你身体，不是一天内三百短矛只刺一次，而是从早到晚不断地刺，那种痛苦简直无法形容。（有个居士忽然笑出声来，上师说：“这不是该笑的地方！你们应当体会一下。”）

如果我们看见一个人，时时刻刻都在被刺而没有歇息，可是他还没有断气，那么你会作何感想？前两天有个癌症患者来到学院，她的内脏全部腐烂了，三四个月了，每天都睡不着，几个道友看到以后，都觉

得这个人真的很可怜。她说自己正在受地狱的痛苦，我说：“绝对不是，跟地狱的痛苦比起来，你这不算什么痛苦。”她吃不下饭，死也死不了，看起来的确很悲惨。然而，她的痛苦远不及时时被三百短矛猛刺的痛苦，而三百短矛猛刺的痛苦与所有地狱中最轻微的痛苦相比，根本无法与之相提并论，就连千万分之一也比不上。

我们凡夫人不畏惧地狱，是因为被无明愚痴所蒙蔽，假如真正现见了地狱的痛苦，可能吃都不想吃，睡都不敢睡。圣天论师说过：“若凡夫亦知，一切生死苦，则于彼刹那，身心同毁灭。”假如凡夫人有神通，能现量了知生死轮回的状况，尤其是自己曾在地狱中的难忍痛苦，那于了知的一刹那，身心会因无法承受而崩溃。月称论师也说：“如诸佛照见，诸业之果报，若凡夫亦知，刹那即昏厥。”可是我们无法回忆这些痛苦，甚至讲到地狱痛苦时，还有些人哈哈大笑，真的很愚痴，非常愚痴！我们每次讲到地狱，想到地狱有无数众生正在感受这样的痛苦，就会觉得很难受，但有些人对自己的轻微痛苦很耽著，对于其它众生的剧烈痛苦，却熟视无睹、置若罔闻。

“菩萨畏因，凡夫畏果。”凡夫人只怕恶果，却不知恶果起源于恶因，尤其是大城市很多人，平常任意胡为，只图一时快乐，根本不管地狱的果报。地狱的痛苦，其实超过任何一种痛苦，法王如意宝常引用这个教证来教诫四众弟子，可是你们相续中生起了什么样的境界呢？自己应该反反复复观察。假如对地狱的痛苦不在乎，对地狱众生也生不起悲心，即使你口

头上说得再漂亮、行为上再伟大，也是修行的一大失败！

### 百三、思维感受长短：

如是剧苦极难耐，百俱胝年亲感受，  
乃至恶业未穷尽，期间必定不离命。

刚才讲述了地狱痛苦的剧烈程度，现在讲地狱痛苦的感受时间：地狱里哪一个痛苦都极为漫长，感受百俱胝<sup>39</sup>年也不能止息。即使是痛苦最轻微的复活地狱，用人间的时间来换算，人间五十年是四大天王天的一日，四大天王天五百年是复活地狱的一日，复活地狱的众生需要在自寿五百年中感受痛苦，寿量长达人间的一万六千二百亿年<sup>40</sup>（ $360 \times 500 \times 360 \times 500 \times 50 = 1,620,000,000,000$  年）。

在我们人间，被判无期徒刑的人很可怜，假如他再活 100 岁，那在监狱里 100 年也不能出来。然而与地狱相较，他的痛苦微不足道，因为地狱众生乃至恶业没有穷尽之间，绝不会有生命止息的可能，而将一直受苦，无有出期。

《华严经·入法界品》云：“一切诸报皆从业起，一切诸果皆从因起，一切诸业皆从习起。”在地狱长期受苦之果，完全是恶业之因所生，我们造业的时候不知不觉，而死后感果极其难忍。《未曾有因缘经》<sup>41</sup>中有一个教证，我觉得非常好，经云：“善人乐死，

<sup>39</sup> 《玄应音义》云：“俱胝，即中土所称之‘千万’，或‘亿’。”

<sup>40</sup> 《念处经》云：“复活地狱众生寿量，达人间十六万二千俱胝年（即一万六千二百亿年）。”

<sup>41</sup> 《未曾有因缘经》：又名《未曾有经》。（一）全一卷，东汉时代译，译者佚名，收于《大正藏》第十六册。（二）凡二卷，南齐昙景译，收于《大正藏》第十七册。

如囚出狱；恶人畏死，如囚入狱。”一生行持善法的人，比如很多高僧大德和瑜伽士，他们死的时候很快乐，犹如囚犯从监狱里放出来。而一辈子造恶业的人，死的时候特别害怕，一刹那也不愿意离开人间，就像自己马上要入于监狱一样。

一切痛苦是有因缘的，业力没有尽的话，果报也不会尽。《毗奈耶经》云：“不思议业力，虽远必相牵，果报成熟时，求避终难脱。”不可思议的业力虽然相距遥远，可是一旦因缘成熟，它必定会来找你，想逃避也不可能。因此，我们在有生之年，不要故意杀生等造恶业，而应当尽心尽力地行持善法。

## 未二、教诫断除彼因：

诸不善果之种子，即身语意造恶业，  
尽力不染纤尘许，汝当如是而精勤。

龙猛菩萨谆谆教诫道：上述所有痛苦果报，并不是无因无缘产生的，它来自于我们所造的业。造了什么样的业呢？归纳起来，即身口意三门的恶业——身体：杀生、偷盗、邪淫；语言：妄语、恶语、绮语、离间语；意：贪心、嗔心、以愚痴引起的邪见。依靠这十种不善业，产生了三恶趣的种种果报。《长阿含经》云：“但造三恶业，不修三善行，堕推压地狱，苦痛不可称。”假如造身口意三种恶业，没有行持身口意的三种善行，这样的人会堕推岬地狱（众合地狱），所受的痛苦不可称量。

当然，若能发自内心地忏悔，昔日所造的恶业也能得以清净。佛陀在《大集经》中言：“百年垢衣，

一日而浣，可得鲜净。”穿了一百年的衣服，肯定脏得不得了，但用一天来清洗的话，也可以变得干干净净。“如是百千劫中所集诸不善业，以佛法力故，善顺思维，于一日一时，能尽消灭。”其实忏悔并不难，《涅槃经》云：“修一善心，破百种恶。”自性罪、佛制罪等百种恶，通过修一善心即可遣除。

业力真的不可思议，造一个小小的恶业，成熟率特别高，比如以恶心杀一个众生，来世会堕入地狱成熟异熟果报；反过来说，行持一个小小的善法，如念观音心咒、用转经轮、磕大头，它的能力也非常强。所以，《大智度论》中说：“业力最为大，世界中无比。”业力之网的范围是无限的，有些人认为联通网很大、移动网很大、电信网很大，其实它们只覆盖了部分面积，只有业力之网才是无不遍及的。大家理应对此认真思维，知道行持善法的力量很强，哪怕一天念一遍观音心咒，也能像熊熊烈火般，烧毁无始以来的罪业。反之，一刹那产生嗔心或以恶心杀害一个众生，这个果报无法想象。

有些智慧浅薄的愚人，对业力的不可思议不太相信，但不相信也没办法。打个比方说，你会用电脑上网的话，通过手指敲几下，整个世界就可以显现在小小的屏幕上。然而，没有见识过网络的牧民或农民，对此根本不相信，但不相信也没办法，因缘本来就是如此不可思议，只要因具足了，其果定然会现前。

我们在今生中，纵然无力成办广大的弘法利生和积累资粮的大事，至少也要守护自己的身口意，千万不要受恶友引诱，毁坏自他相续。如果是上等者，不

但自己修行很好，还能度化无量众生，引导他们步入解脱，就像很多高僧大德和发心大的菩萨一样。倘若没有如是大的善法因缘，保护自己也应该很容易，不管自己的生活怎么样，尽量不要掺杂恶业因素。假如你造恶业特别严重，那活在世间也没有多大意义。

相信因果，是修行中非常重要的一环。我们平时应当多祈祷上师三宝，就像守护菩提心那样来守护对因果的定解。很多人刚开始有这种定解，但慢慢就会变成法油子。我个人来讲，不管遇到什么违缘、处于什么环境，幸好对因果有特别牢固的定解，坚信造恶业肯定堕恶趣，这种定解始终非常坚定，依靠这样的见解也容易生起出离心。

总而言之，大家应通过各种方式思维地狱的痛苦。有些人关在房间里观想时，对地狱有情会生起悲心，自然而然流下眼泪，同时，自己也不愿意造恶业。就像曾在监狱中受过很多苦的人，不是特别愚痴的话，出狱之后不会再犯法，不想再被关进监狱。我们也是同样，真正体会到地狱的痛苦后，绝对不愿意造罪业，不愿意再堕入地狱中。

当然，若能回忆起以前在地狱所受的痛苦，今后更不会造恶业，但凡夫人被胎障遮蔽，不一定有这种能力。如果真的有宿命通，能忆念自己前世所受的痛苦，佛陀时代就有比丘为之恐惧得全身流血，将僧衣都染成了花色，故而佛陀特别开许他穿一些特殊的衣服。而现在，很多人不必有这种担心，因为他们的心就像金刚一样坚硬，对地狱的悲惨无动于衷，能够让

眼泪哗啦啦地流下来。其实，世间的悲欢离合并不值得挂怀，如果真的要哭，应该是想到地狱众生的痛苦。

然而，不管出家人还是在家人，有这种定解的并不多。但藏传佛教的许多高僧大德，包括我们学院的一部分法师，每天都在观地狱的痛苦，确实收获非常大。希望大家今后不要变成“气球”（徒有其表而缺乏内在），而应该变成名副其实的修行人，有一点真实的修行境界。假如什么境界都没有，短暂人生中演什么角色都没有意义。当你离开人间的时候，该怎么样面对前途的黑暗？应该也要反问自己。

## 第十七节课

### 思考题

1. 旁生分为哪几类？它有什么样的痛苦？转生为旁生的因有哪些？我们作为佛教徒，应当怎样以悲心来维护所有的动物？
2. 请归纳说明饿鬼有什么痛苦？这是什么因所感召的？受报的时间有多长？
3. 饿鬼就是世间人所说的“鬼”吗？如果受到鬼的侵扰，你会如何对待？

**巳二（旁生之苦）分二：一、总痛苦；二、散居旁生别苦。**

#### 午一、总痛苦：

旁生生处亦遭杀，捆绑殴打各种苦，  
弃离趋寂诸善法，相互啖食极难忍。

在三恶趣中，旁生的痛苦算比较轻微，但与人类相比，它们的痛苦仍非常多。

旁生，一般分海居旁生、散居旁生两大类。龙猛菩萨在《大智度论》中说，依旁生之住处，可分为空行、陆行、水行三种，或者依昼夜，又可分昼行、夜行、昼夜行三类。不管怎么样，只要转为旁生，就难免被人宰杀、遭人食用，以及生性愚笨、对善恶无有取舍等许多痛苦。我们人类再怎么笨，诚如《前行》所言，天冷的时候，最起码也知道去捡柴生火、烤火取暖。但是作为旁生，却连这种能力也没有，只有呆

呆地在那里等死。

只要属于旁生界的范畴，就会面临内部的互相啖食、外在的遭人捕杀等险情，时时处于万分恐惧的心态中，吃一口食物也不得安稳。我们平时看得到，院子里飞来一些鸟雀时，它们吃一口东西也东看西看，始终有一种恐惧感。旁生免不了被绳索捆绑、鞭子抽打，什么取舍都不知道，尤其是行持善法方面，舍离了趋入寂灭的一切随解脱分善根。旁生中虽然也有聪明伶俐的，可是让它念一百遍观音心咒，这一辈子都没有这个机会。人类即使再无能，不会说话、反应迟钝，但也可以转绕佛塔，默默地持诵咒语。而旁生完全不相同，不要说具有空性大悲心，就连最基本的皈依、发心、思维轮回痛苦，它也没有这种能力。可是造恶业方面，它什么都可以，“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米”，或者“鸱鹰捉鸟雀，鸟雀吃小虫”，这些充分表明了旁生无时无刻不在造弱肉强食的恶业。

其实旁生跟人类一样，刀割在身上也会痛，没有水喝也会渴，没有东西吃也会饿。因此，我们看见可怜的旁生时，应尽量想办法帮助它，并默默地发愿回向：愿它获得正等觉的佛果。然后，愿自己生生世世不要变成旁生，一旦不小心转生为旁生，那做任何事情也无能为力。

#### 午二、散居旁生别苦：

有因珍珠有因毛，血肉骨皮而遭杀，  
毫无自由受人打，鞭抽铁勾等役使。

散居旁生分为两类：一是有主人的家养旁生，一

是没有主人的野生旁生。无论是哪一种，都会因自己身上的骨、肉，成为狩猎者的目标，自己的身体反而成了送命之因。比如，贝与蚌就是因为自身的珍珠而被破壳（以前在藏地，珍珠、贝壳非常罕见，价格之昂贵可与黄金等同。但现在随着交通的便利，再加上人工养殖的珍珠越来越多，珍珠已经不像以前那么珍贵了）；蚕因为蚕丝要做绸缎而丧命；牛羊猪等因为肉而被宰；大象因为骨头、牙齿而遭杀（在印度，大象是非常可怜的。它经常用来驮运货物、被人乘骑，人们拿铁钩来役使它。忍受各种折磨之后，为了得到它的牙齿、骨头，很多大象的下场都是被杀）……

作为没有主人的野生动物，由于互相吞食、被猎人捕杀，时刻处于恐惧当中，甚至一见到人就跑。而作为主人所饲养的动物，一点自由都没有，被杀也不知道逃避，始终被控制着、束缚着，牛马等遭人脚踢、用鞭子抽，大象被铁钩和铁丝做成的鞭子殴打。尤其是马戏团里的动物，为了驯服它们以取悦游客，驯兽员天天强迫它们训练，把它们打得遍体鳞伤，之后才能表演一些精彩的节目。由此可见，旁生无一不遭役使、饱尝苦痛。

因此，我们作为佛教徒，平时不要穿真皮之类的衣服、鞋子，因为此举直接威胁到众生的生命。佛教徒这么多人，如果每个人都吃血肉、穿皮衣，为此将会杀害多少旁生？其实现在的条件非常优越，吃的有琳琅满目的蔬菜水果，穿的有不计其数的人造衣服，没有必要剥夺动物的皮和肉。

藏地过去有个很不好的传统：很多人喜欢用牛羊

的皮做衣服，用狐皮做帽子，用水獭皮做衣服的周边装饰，口里吃的也是牛羊的肉。但最近几年来，海内外很多大德一直提倡改掉这种习惯，各方面也有不错的改观。希望汉传佛教的在家人和出家人，在力所能及的范围内，只要涉及到众生生命的用品，也尽量不使用。若能如此，使用的人越来越少，商家无利可图之后，害众生的手段也就越来越少了。

我们一定要用悲心和爱心维护所有众生，这是每个大乘佛教徒应有的责任。同时，自己也应该断除趣入旁生之因。《辩意经》<sup>42</sup>中讲了五种旁生之因，经云：“一犯戒私窃；二负债不还；三杀生；四不喜听受经法；五常以因缘艰难斋会。”尤其是“不喜听受经法”这一条，很多人都容易犯。萨迦班智达说过，倘若今生中对闻法一点兴趣都没有，说明你前世曾于无数劫中当过旁生，闻法的意乐非常浅薄；如果你今生中不愿听闻佛法，来世仍会堕落为旁生。

《业报差别经》中也讲了转成旁生的十种因，如云：“具造十业生畜生：一身恶；二口恶；三意恶；四从贪起恶；五从嗔起恶；六从痴起恶；七毁骂众生；八恼害众生；九施不净物；十邪淫。”

还有《正法念处经》中说：“近痴离智慧，爱欲远正法，贪食乐睡眠，佛说畜生因。”亲近愚痴、远离智慧；贪爱世间欲妙，远离正法；贪著食物，喜乐睡眠。总共讲了旁生的三种因，若一一分开，则有六

<sup>42</sup> 《辩意经》：又称《辩意长者子所问经》。全一卷，北魏法场译，收于《大正藏》第十四册。内容记述佛陀应辩意长者子之所问，宣说生天、生人中、堕地狱道、堕饿鬼道等十事之要义，每一事复有五事之因缘。辩意长者子闻五十事之法义，欣然欢喜，得法眼净。

种因。

所以，我们获得人身的时候，不要天天好吃懒做，一直想着睡觉吃饭，除此之外，既不想背诵也不想看书，什么善法都不做，对造恶业却乐此不疲，这样完全是旁生之因，我们应该尽量杜绝。

已三（饿鬼之苦）分二：一、略说；二、广说。

午一、略说：

饿鬼所欲不遂意，屡生痛苦不可转，  
饥渴寒热疲畏惧，所生极其难忍苦。

投生为饿鬼，所求皆不遂意，时时感受饥渴的痛苦，希望得到食物，却无法得到满足，每天都在奔波流浪，屡屡产生各种痛苦。由于恶业没有穷尽，这种境遇无法逆转。不要说凡夫人，纵然是佛陀也改变不了它们的命运，到饿鬼界的时候，只能为它们说法，以便将来脱离这种痛苦。而目犍连、昼辛吉、嘎达亚那等阿罗汉，除了默默回向，也没有其他办法。因此，我们务必要注意，千万不要转生到三恶趣，一旦沦入三恶趣，想改变就不容易了。其实世间上也是如此，你最好不要被判刑，判完刑之后，想通过势力或关系让你得以释放，这有一定的难度。

饿鬼最主要的痛苦，就是得不到饮食，口干舌燥也无计可施。我们人类不吃不喝几个月，必定无疑会死亡，但饿鬼的业力非常可怕，据经典记载，十二年中连水的名字也没听过，可还是死不了。除此之外，它们还要饱受畏惧之苦，其他饿鬼、非人侵害之苦，

甚至感受地狱的痛苦。《诸法集要经》<sup>43</sup>中讲了三恶趣的很多经历，经中云：“由先造恶业，堕饿鬼趣中，为狱火烧炙，长受饥渴苦。”（“狱火”是地狱之火，地狱之火烧炙它，长期感受饥渴的痛苦。）从这部经典中看，饿鬼不但感受饿鬼界本有的痛苦，同时还要感受地狱的痛苦。

有些饿鬼<sup>44</sup>就是大家口中的“鬼”。有些人特别怕鬼，晚上睡觉不敢关灯，一直开着，否则就睡不着。以前小的时候，我们很多同学轮流讲鬼故事，一个讲完，另一个又接着讲，最后谁也不敢出门，大家只好抱在一起，睡在一个人的家里。这种鬼其实属于饿鬼，佛经中说，饿鬼有两种，一种住在人间，一种住在饿鬼世界。住在人间的鬼，有鬼眼的人晚上可以看见<sup>45</sup>。

但是，莲花生大士、传承持明者等所加持的圣地，绝对不可能有鬼。以前我也说过，在我们这个佛学院，敦珠法王、法王如意宝降伏了所有的鬼神，除非是个别众生分别念前的迷乱显现，真正的鬼肯定不会有。莲花生大士所降伏的鬼神，已经承诺永远不害他的传承弟子。但在一些城市里，如果有人是横死的，那个地方可能会闹鬼。有些人晚上梦到去世的亲友，一方面是自己的习气，另一方面，也是夺他命的那个鬼，以他的形象在你梦中显现。那么我们要做什么呢？第二天要念经、念观音心咒、做烟供，这样对鬼神也有利益。

<sup>43</sup> 《诸法集要经》：宋朝日称等译，收于《大正藏》第十七册。

<sup>44</sup> 即空游饿鬼，包括妖精、王鬼、死魔、厉鬼、鬼女、独角鬼等等。

<sup>45</sup> 《正法念处经》云：“饿鬼所住，略有二种：一者人中住，二者住于饿鬼世界。是人中鬼，若人夜行，则有见者。”



梦到自己的亲友，不一定是亡人托梦<sup>46</sup>。这个人已死好多年了，之所以会在梦中出现，上师如意宝说，一般是夺命鬼所变的，因为对其他形象你不一定执著，但以亲友的形象，你跟他之间有感情，天天梦到就会有些害怕，你越是害怕，鬼神就越高兴。但如果安住在空性中，或者根本不在乎，那鬼神也无机可乘。所以，我们平时做噩梦时，应当念一些缘起咒<sup>47</sup>，以空性来摄持。假如不奏效，晚上还梦到那种景象，则可请僧众念经，或者自己念《金刚经》、观音心咒，这样以后，分别念中的鬼神会自然消失。

其实饿鬼之所以害人，是因为它横死以后，每隔七天，就要感受一次以那种方式死亡的痛苦。它们希望把这种痛苦转移给别人，所以无论到哪里都是损人不利己。这些饿鬼实际上非常可怜，我们理当以最强烈的悲心给它念经回向，只要能对它有一点利益，将自己的身体布施给它也无所谓。若有这样的悲心，玛吉拉准空行母说，那远远超过很多降伏法。反之，你越执著、越害怕，饿鬼对你造的违缘越大。而你越不执著，连身体都布施给它们，饿鬼就会心满意足，最后也不会加害你。这是一个殊胜窍诀。

午二（广说）分二：一、痛苦；二、苦因。

未一（痛苦）分二：一、真实痛苦；二、感受时间。

申一、真实痛苦：

<sup>46</sup> 当然也有例外，是自己的亲人托梦，不过这种现象特别罕见。

<sup>47</sup> 缘起咒：喻 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔噶多哈亚挖达 得堪杂哟讷若达 谗望巴德玛哈夏玛呢耶索哈。

饿鬼的真实痛苦分几方面，一、饥渴之苦：

有者口小如针眼，腹如山丘饥所缠，  
虽得少许不净物，然无享用之能力。

有些饿鬼身体极为庞大，如同盆地、山丘，有好几百由旬，但以业力所感，喉咙细得像吉祥草或马尾一样，口细得像针眼一样，腹大如山难以填满，故常遭受饥饿逼恼。即使得到些许食物，接近它的口时，也马上变成粪便等不净物。而就算是不净物，它也没有享用的能力。因为饿鬼的口是有毒的，当食物接近时，就开始燃火而把食物变成热沙。还有拿着兵器的狱卒殴打它，别的饿鬼跟它争夺，所以，纵然拥有食物也享用不了。

二、身形枯瘦、食物变成火焰之苦：

有者裸体皮包骨，瘦骨嶙峋如干薪，  
有者夜晚口燃火，投火飞蛾吞入口。

有些饿鬼整个身体只剩下外面的皮肤和里面的骨架，瘦骨嶙峋，赤身裸体，干瘪得就像烧焦的枯树，没有一点血肉，只剩皮包骨头。另有些饿鬼每天晚上口中燃火，与内障饿鬼一样，烧尽心肺等所有内脏。即使吃些食物，也都变成燃烧的热沙。（唐译中说，即使吃些食物，也只不过是那些扑火的飞蛾。）全身都被火焰焚烧，口中也冒出滚滚浓烟，实在苦不堪言。

这些只是总体上的痛苦而已，具体的痛苦无量无边，没办法一一说完。就像世间中的监狱，我们只能象征性地说几个痛苦，而无法道尽每一个众生所受的不同痛苦。

### 三、饿鬼中恶劣种姓的特殊痛苦：

有者劣种排脓血，粪等脏物亦不得，  
相互殴打从喉中，出生肿瘤化脓食。

饿鬼中有高贵种姓者（如守财饿鬼），也有低劣种姓者。对后者而言，甚至连脓血、粪便等也得不到。以前哲达日去饿鬼界时，见到一名有五百个孩子的饿鬼母，它的丈夫远行觅食达十二年之久，后来有位清净的比丘擤鼻涕时，众多饿鬼蜂拥而上争夺，它才得到了一点点，除此之外一无所获。所以，具有慈悲的出家人和居士，在倒洗脸水、大小便时，应该念一些观音心咒，观想布施给饿鬼们。此时成千上万个饿鬼都聚在一起，可是我们根本看不到，能看到的只是夏天粪便里的小虫。佛经中说，这些小虫是饿鬼业力稍轻后，转成了低劣旁生，因业力的关系，干净的食物没办法享用，只能享用不净物。

饿鬼即使得一点点不净物，也都争夺得很厉害，手握铁锤刀斧相互砍杀，最终的结局——有两种解释方法：1) 在互相殴打的过程中，其它饿鬼体外的肿瘤裂开，流出脓血，它去抢夺这些脓血享用。2) 在互相殴打的过程中，它喉咙里所长的肉瘤裂开，流出的脓血吞到肚子里，以此来维持生命。

还有，饿鬼因其业力显现，清澈的河流在它们眼里也是脓血。我们曾讲过，同样的一碗水，天人看来是甘露，饿鬼看来是脓血。它们虽然日夜渴望清净的食物，可是始终也得不到，这种痛苦非常难忍。对于遣除饿鬼之因，过午不食、守八关斋戒有非常大的功德，通过这种功德力，完全可以烧毁转生饿鬼的种子。

### 四、四季颠倒之苦：

诸饿鬼界春季时，月亮亦炽冬日寒，  
树木不生诸果实，仅望一眼河亦干。

整个饿鬼国度中，具有很多颠倒的现象，《致弟子书》中也说：“饿鬼显现种种颠倒相。”比如，干净的食物变成脓血，茂密的树林顿时干枯，清澈的河流现为肮脏的粪坑等等。尤其是时节也完全颠倒：在本来酷热的夏季，月亮竟然炽热难耐、火烧火燎；而在冰天雪地的冬天，太阳居然显得寒气逼人、异常寒冷，简直是受尽折磨。

本来是郁郁葱葱、果实累累的绿树，然而当饿鬼看见时，忽然间所有的果实都不复存在，潺潺不息的江河也干涸无余，佛经云：“以恶业故，见海枯竭。”因此，饿鬼的颠倒相和苦受非常强烈。

### 中二、感受时间：

饿鬼感受业力的时间，不是短暂的几天，而是十分漫长的岁月。

连续不断受痛苦，有为所造罪业索，  
紧紧束缚之众生，五千或万年不死。

饿鬼有接连不断的痛苦感受，之所以如此，是因为它往昔造过很多恶业，以恶业的铁镣紧紧束缚着，期限未满足之前，想解脱也没有办法，需要在漫长的时间中一直受苦，长达五千年甚至上万年。

《长阿含经》中说：“饿鬼寿十万岁，多出少减。”《俱舍论》云：“饿鬼月日五百年”。（饿鬼一日相当于人间的一个月，如是计算它们自寿达五百年。）《观佛三昧经》言：“极长寿者八万四千岁，短者不定。”说法虽

不尽相同，但五千年也好、八万四千年也好，感受的痛苦都非常漫长。懂得这个道理之后，我们尽量不要转生到饿鬼中，拥有的财产要作上供下施，这是非常好的一种选择。

## 未二、苦因（转生饿鬼之因）：

如是一切诸饿鬼，一味获得种种苦，  
彼因爱财如命士，非圣吝嗇佛所说。

以上饿鬼的不同业感，唯以爱财如命的吝嗇所致。这种吝嗇并非圣者之法，是凡夫最可怕的一种烦恼，以此烦恼会让我们沦为饿鬼。

《正法念处经》有“地狱品”、“饿鬼品”、“畜生品”，专门阐述了三恶趣的各种痛苦，并对其寿命、生因等讲得比较细致。《摄集经》（《般若摄颂》）中说：“吝嗇者转饿鬼界，虽生为人彼世贫。”有些人今生为什么非常贫穷呢？就是因为他刚刚从饿鬼界中“改行”过来，不想贫穷也没有办法。从前有个国王为了所有臣民平等，就把国库中的财产均分为每个人，但由于各人福报不同，有的众生无勤中就可以获得钱财，逐渐越来越富，而有的众生特别吝嗇，其下场是越来越穷。所以，佛经中说：“离施无福因，当堕饿鬼趣。”假如不愿意布施，没有积累福报，则很容易堕为饿鬼。

《正法念处经》中讲了堕饿鬼的几个因——“慳嫉苦恶语，放逸行离善，心常贪他物，圣说饿鬼因。”特别吝嗇、经常说不如法的话语、放逸而行、远离一切善法、贪执别人的财物，这些都是饿鬼之因，我们

凡夫人也很容易造。

希望大家有时间的话，多看一下《正法念处经》，里面讲了三恶趣的诸般痛苦，无垢光尊者在《大圆满心性休息》中也引用了很多教证，倘若认真翻阅，定会对轮回生起厌离之心。我去泰国的时候，泰国很多比丘特别重视这部经典，不像汉传佛教和藏传佛教，只是读一下就可以了，他们对经典的内容逐一观想，通过画像等各种方式让人们了解其中道理。虽然每个国家、每个民族学习佛法的方式不同，但这种修行会令很多人产生特别强烈的出离心。

大家平时应当看一些佛经教典，最好不要浪费时间去乱看乱七八糟的书。很多人喜欢看报纸、杂志、武侠小说，这对今生来世没有任何实义。人生本来就很短暂，如果你有时间，理应学习佛陀如意宝般的金刚语，或者善知识的金玉良言。人身这么难得，有限的时间要充分利用，多思维有意义的事情，不要让贪心、嗔心、嫉妒等烦恼把内心全部占满了，或者整天漫无目的地与人瞎聊，打发极其难得、宝贵的时间。我们要经常思维利益众生、佛陀的功德、佛法的功德，有一些时间的话，口里也要不断地念诵经咒。

我们学院有些法师、辅导员或普通修行人，他们的习惯非常好，一有空就持诵心咒。我有时候开会商量事情，比较反对他们一直念咒语，什么话都不说，但这个习惯还是很好。以前在“文革”期间，有一些老喇嘛被批斗时，口里还在默默念经，从来不改变自己的习惯。我们每个人也应当效仿，自己的时间要精勤于善法。这个人身毕竟不是特别坚固，就像水泡一

样，终有一天会破灭，若能利用它多积累善法资粮，临终时有不堕三恶趣的把握，这是非常有价值、有意义的！

## 第十八节课

### 思考题

1. 很多人行持善法，目的就是为了升天，到天界享受无与伦比的快乐。这种做法正确吗？为什么？
2. 天人在临死之前，会有哪些明显的死相？请一一说明。
3. 为什么叫做“非天”？他们有什么样的痛苦？非天属于六趣中的哪一道？经论中有何不同的观点？
4. 为了避免一再地流转轮回，我们应当如何精进？请以比喻形象地说明。
5. 内道与外道所许的涅槃有什么不同？我们如何修行，才能得到究竟涅槃？

已四（天人之苦）分二：一、略说；二、广说。

午一、略说：

天界虽具大安乐，死堕痛苦大于彼，  
如是思维高尚士，不贪终尽之天趣。

相较于三恶趣的痛苦，天界、非天、人间三善趣相当快乐，尤其是天界的快乐无可比拟，有幸转生到那里的众生，应有尽有，尽情享受一切受用圆满的大安乐。然而，这样的快乐并不长久，虽然天人寿命长达数劫，但因为生平放逸过度，在他们自己的感觉中只是一刹那，不知不觉生命就到了尽头，最后面对死亡时，其痛苦远远超过以前所有快乐的16倍。其实极快乐的人经不起痛苦，人间也是同样如此，有些大

老板、大官员平时生活挥金如土、极其享乐，而一旦遭受衰败贫穷，他们无法接受事实，那时候的痛苦哪怕只有一天，感觉上也过了好多年。

天界中其实也不离痛苦，思维此理之后，我们不应贪执瞬息即逝、终究穷尽的善趣安乐，这种安乐完全是堕落之因。佛经云：“或有生胜处，放逸而堕落。”纵然转生于最殊胜的天界，也会因放逸度日而堕入恶趣。很多人即生中行持善法，就是为了升入天堂，却不知天界的快乐具有很强的束缚，由于生活太享受，会不自在地被五欲牵着鼻子走。尤其在欲界天，最大的束缚莫过于女色，佛在《萨遮尼乾子经》中说：“诸天大系缚，无过于女色，女人缚诸天，将至三恶道。”以此欲妙所引诱，大多数天人都在放逸中虚度时光，并以贪嗔造下了各种恶业，其下场只能堕入三恶趣。

我们通达这个道理之后，就会明白三界中不管是哪一处，均无有真实的快乐，也不值得去羡慕。一切万法如梦幻泡影，只有对轮回生起厌离心，才算是真正的修行人。《法句经》也说：“万物如泡，意如野马，居世若幻，奈何乐此？”万事万物就像水泡一样瞬间即灭，众生的意识也如野马般刹那不停，我们何必对此恋恋不舍呢？如果对轮回有芝麻许的贪执，定会招来山王般的痛苦，因此，我们要断除一切贪欲。

当然，这里主要讲的是欲界天。而处于禅乐中的色界、无色界，虽然没有现行的死亡痛苦，可是一旦引业<sup>48</sup>穷尽，也会因生起邪见而堕入下趣。概言之，

<sup>48</sup> 引业：引发总报，能令生于某处某趣之业。

天界中并没有实在的快乐，对这一点要有坚定的信心！

## 午二、广说：

身色变得极丑陋，花鬘枯萎不喜座，  
衣染污垢身体上，前所未有汗汁流。

天人的生活虽然幸福美满，可是迟早都要感受死亡的痛苦，一旦出现死亡，他们会有各种各样的死相，其中有五种比较明显。《涅槃经》云：“一者衣裳垢腻，二者头上花萎，三者身体臭秽，四者腋下汗出，五者不乐本座。”与本论中所讲的完全相同。

具体而言，一、天人身体以前美妙庄严，但即将死亡之时，身体的色彩变得极其丑陋；二、天人头上、脖子上装饰的花鬘，原本多久也不会枯萎，可是临近死亡时，花鬘会变得枯败凋谢；三、以前无论在宝座上坐多久，都不会心生厌烦，没有太硬或太软的不适，而此时却闷闷不乐，不愿意坐在宝座上；四、以前天衣如何污染也不会沾上污垢（不像我们的衣服，穿两三天就脏了），但接近死亡的时候，天衣陈旧、沾满垢秽；五、以前身上从来不会流汗，但此时腋下等部位出现前所未有的汗水。

这五种衰相，诸经论中所说不一，还有些说身体会失去威光<sup>49</sup>，或者曾与他享乐的天人眷属悉皆远离，不愿意理他。就像世间有些富人，他们兴旺发达时，人人都来歌功颂德、亲近恭敬，而一旦衰败失落，谁

<sup>49</sup> 《佛本行集经》云：“天寿满已，自然有五衰相现。何等为五？一者头上花萎，二者腋下汗出，三者衣裳垢腻，四者身失威光，五者不乐本座。”

都远远地躲避，与他老死不相往来。天人将死之际，同样也有这种痛苦。

天境天人已出现，天界死堕之五相，  
犹如地上临终者，所示一切之死兆。

善趣诸天人原本非常快乐，整天无忧无虑，在花园中嬉戏游玩，可他们临死时会出现预示死堕的五相。这时通过自己的天眼观察，了知后世转生何处，当看到转生之处的痛苦时，本来死亡的痛苦还没消除，现在又加上堕落的痛苦，遭受这两种痛苦的折磨，内心极为忧伤。

由于受用十分圆满，天人平常在散乱中消磨时光，根本没有修持正法的念头。智者大师在《净土十疑论》中引用《西国传》的一个公案说：从前，世亲论师、无著菩萨、师子觉菩萨共同发愿求生兜率天，并约定谁先见到弥勒菩萨就回来相告。后来师子觉往生，但很多年杳无讯息。之后世亲菩萨往生，三年之后，才回来转告无著菩萨。无著菩萨说：“为什么耽搁这么久才回来？”他说：“我到兜率天后，才只听了一座法就立即回来，没想到人间已经过了三年。”无著菩萨又问：“见到师子觉了吗？”世亲菩萨说：

“他转生在兜率天外院，因为生活太享受，一直贪执色声香味的欲妙，自升天以来，从未见过弥勒菩萨。”

由此可见，即便是所谓的菩萨，在天界五欲面前，显现上也无法把持，更何况是一般凡夫了。天人没出现死堕之前，放逸得特别可怕，但若接近死亡的边缘，并以神通发现后世的悲惨，他们才如梦初醒，非常伤

心。这种悲惨情形要延续七天，三十三天的七天相当于人间七百年，对受苦者来讲极其漫长。

不过，关于天人五衰，有些经典中的说法相差比较大。《正法念处经》中讲到<sup>50</sup>，一、以前世偷盗的业力所感，死时诸天女抢夺他的花鬘饰品，送给其他的天子；二、以前世拿美酒供养持戒人，或者自己饮酒的业力，死时神志迷乱，失去正念，直接堕入地狱；三、以前世说妄语所致，死时听到天女所说的话，往往生颠倒解，误认为在恶骂自己；四、以前世杀生的果报现前，寿命短促，很快就会死去；五、以前世作邪淫的原因，死时特别爱恋的天女都不理他，随别的天子一起游戏。

有些论典说，天人面临死亡时，其他天子天女只是在远处散花祝福：“但愿你从此死后，转生在人间，行持善业，再生天界。”之后就纷纷离开了，只留下他自己孤孤单单，凄凄惨惨。这种痛苦对他来讲，跟地狱没有什么差别。

天人死前所出现的死堕预兆，其实就像人类临死前的死兆一样。有些人临死的时候，眼睛向上翻，鼻子歪在一边，口水不断地流出，或者说些颠三倒四的语言，依此就可断定他肯定活不长了。同样，天人如果五衰相现，也说明很快就会死亡。

<sup>50</sup> 《正法念处经》云：“诸天报满，命终时，若先世有偷盗业，尔时见诸天女夺其所著庄严之具，奉余天子；若先世有妄语业，闻诸天女所说，生颠倒解，谓其恶骂；若先世以酒施持戒人，或破戒而自饮酒，临终迷乱，失其正念，堕于地狱；若先世有杀生业，寿命短促，疾速命终；若先世有邪淫业，见诸天女皆悉舍己，共余天子，互相娱乐。是则名为五衰相也。”

由天界中死堕者，设若善根毫无余，  
后不自主而投生，旁生饿鬼地狱处。

不仅如此，而且从天界中死堕的天人，假如善根福德已然耗尽、一无所剩，那么来世必定身不由己地下堕恶趣。《诸法集要经》云：“彼天福将尽，亲属皆舍去，当其堕落时，是苦无相似。”

从有关经论中看，天人的生活远远超过世间的快乐。世间富翁、领导表面上好像很快乐，实际上内心非常痛苦，即使住在五星级宾馆里，每天晚上也睡不着。以前有一个富翁带着一家人到九寨沟旅游，结果还没开车就开始吵架，到了那里也没有停息。九寨沟的风景美不胜收，瀑布的声音也很动听，可他们根本没心思欣赏，在宾馆里也互相打骂，回来时一路都在哭……很多人羡慕他们开那么好的车，去那么美的地方游玩，他们就故意装出恩爱的样子，说这次旅游非常好玩，但到底好不好玩也心知肚明。其实很多人都是这样，因为缺乏内在的修行，故而对如幻般的万法看不透，在强烈欲望的控制之下，尽管拥有富可敌国的钱财，却不一定拥有真实的快乐。

不管是什么样的众生，纵然是天人，福报用尽后也会堕入恶趣。《法句譬喻经》有一则公案说：帝释天在临命终时，以神通力观察，知道自己将转生为一个陶师家的驴。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，所以赶紧去找佛陀寻求庇佑，专心一意虔敬皈依佛陀。正在这个时候，他忽然发现自己竟然投生在驴腹中，不知什么原因，母驴挣脱绳索四处乱撞，弄坏了陶师的许

多陶器，陶师一怒之下痛打母驴一顿，伤及腹内胎儿，帝释天也因此逃过一劫。

所以，一切万法都是无常的。今天你是天人，明天可能就成了旁生；今天你以人的身份狠狠地打狗<sup>51</sup>，但如果没有忏悔，再过一段时间，你可能也会变成狗。假如对老母有情没有悲心、没有感觉，那你做什么都没有实在意义。赞叹释迦牟尼佛的《殊胜赞》中说：“外道用众生的身体来供养，而佛陀您，用自己的身体布施众生。”二者有鲜明的差别。我们佛教与外道的不同点在什么地方？就在具不具足大悲心。假如一点大悲心也没有，那已经脱离佛教甚至出家的范畴了。你们平时的言行举止，希望自己能再三地观察！

#### 已五、非天（阿修罗）之苦：

非天嗔恨天福故，心中生起大痛苦，  
虽具智慧以趣障，无法现见真实谛。

非天在善趣中属于天界。《俱舍论释》说，非天的福报受用均可与天人媲美，但因其妒贤嫉能、争强好胜，有天之福而无天之德，故而被称为“非天”。他们的宫殿在须弥山北，大海之下，有些旁生也属于非天<sup>52</sup>。《正法念处经》中将非天归类为旁生，而《瑜伽师地论》将非天归在天界中。

<sup>51</sup> 在讲课之前，有一只野狗在经堂外狂吠，好长时间都不停止，影响上师讲课的录音效果。一位道友出去打了它，把它赶走，它被打时发出惨叫，上师听到狗叫后，狠狠地呵斥他，说外面正下着大雨，这只狗没有地方去，没有东西吃，本来就非常可怜，你竟然还去打它。然后很长时间都没有说话，强忍着泪水，还是流了出来。

<sup>52</sup> 《正法念处经》云：“……名阿修罗。略说二种，何等为二？一者鬼道所摄，二者畜生所摄。鬼道摄者，魔身饿鬼，有神通力；畜生所摄阿修罗者，住大海底须弥山侧，在海地下八万四千由旬。”

大家都知道，如意树的根长在非天境内，而果实生于天界，非天看见天人财富、受用尽善尽美，一切所需都是从如意树上产生，于是怒火中烧，在无法容忍的嫉妒心驱使下，全副武装与天人决一死战。不过在浴血奋战的过程中，他们经常惨遭失败，感受极大的痛苦。

非天包括在天界中，虽然与我们人类相比，他有很多超胜的福报、智慧、神通，然以往昔的业力所感，非天的嫉妒心、争斗心极其猛烈，因而依靠这种身份无法现见真谛。（在佛教历史上，从来没有听说非天在不舍弃他身份的情况下，获得了一地菩萨的果位，或者小乘预流果。）

非天的痛苦其实非常多，但简略言之就是这几种。我们不可能发愿要转生为非天，但是酷爱打仗、喜欢竞争、嫉妒心强的人，很容易感召这种果报。因此，大家平时要经常观察自己的心，看自己有没有特别严重的嫉妒心，有没有特别严重的竞争心？

**辰二（知后为避免转生需精勤）分二：一、需避免转生之理由；二、因此为避免转生当猛厉精勤。**

**巳一、需避免转生之理由：**

轮回自性即如此，天人地狱饿鬼畜，  
生于何趣皆不妙，当知乃为多害器。

综上所述，人间、非天、天界、地狱、饿鬼、旁生这六道中，的确没有任何快乐，轮回自性即是如此，它是痛苦的本体、痛苦的所依。上至天界，下至地狱，无论投生到哪一处，皆不会有快乐可言。

只要相信因果的人，就不会想堕入地狱，但现在

有些人自以为是，说起话来口无遮拦。曾有一人到法王面前发愿，说自己死后要到地狱去度化众生，法王在课堂上批评说：“这个人实在是自不量力，如果他已经证悟了人无我，发这种愿也无可厚非，但若没有证悟空性，到地狱中一定会后悔的。不要说到地狱中，就算在特别炎热的夏天，让他到城市里给我打工50天，他也不一定愿意。假如连这一点都做不到，那到地狱去度众生是非常可笑的想法，这说明他没把地狱当作特别痛苦的地方。”

轮回的三恶趣中绝不会有快乐，那么，三善趣中是不是就有快乐呢？也不是。倘若你明白了轮回的真相，绝对不会产生一丝羡慕之心。《正法念处经》中说：“轮回犹如针之尖，何时何地皆无乐。”弥勒菩萨也说：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”轮回是一切痛苦、一切祸害的来源和依处，就如同厕所是不净粪的盛器，而轮回即是痛苦的盛器，依靠它能产生层出不穷的痛苦。

然而，众生经常把这种痛苦误执为快乐，就像把火坑视为安乐处一样。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中云：“贪轮回乐诸众生，如爱火坑受苦已。”《妙法莲华经》也说：“轮回六趣中，备受诸苦毒。”从这些经典中完全能了知，轮回中除了受苦以外，绝对没有任何快乐。尤其三恶趣的可怜众生，没有吃的、没有穿的，即使是发了菩提心的人，也拿着棍棒来害它，这样的话，真正的救护者、依怙者究竟在哪里啊？

**巳二、因此为避免转生当猛厉精勤：**



头或衣上骤燃火，放弃一切扑灭之，  
精勤趋入涅槃果，无余比此更重要。

为避免一再地流转轮回，我们务必要精勤。怎么样精勤呢？譬如，你的头发或衣服着火了，那你定会放下一切，以最快的速度去奋力扑灭。而我们若想摆脱轮回、趋入涅槃，其精进程度要超过灭火，甚至火烧眉毛也不要管它，理应奋不顾身、不惜生命地精勤修持寂灭涅槃法，因为再没有比推翻轮回更为重要的事了。

有些人认为自己的事业很重要，有些人认为家庭很重要，有些认为理想的住处很重要……每个人都觉得自己执著的事情最重要，但在智者的眼里，这些都没什么价值。即使你的衣服被火烧着了，也无损你生生世世的解脱；即使你的房子被火一扫而光，也并非永远没有立身之处。我们最应该注意的是，解脱的种子千万不要被烧毁，就算身上着火了，也应把扑火放下来，一心一意地保护解脱的种子，以希求解脱之果，诚如经中所言：“但念无常，如救头燃。”

我们在希求解脱的过程中，精进理当贯穿始终。无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中说：“未得成就之前永精进。”（大家应该记得吧？我当时讲的时候，要求你们一定要背下来。）乃至没有成就之前，我们永远都要精进，并不是学习时要精进，老了就不用精进了，也不是当上法师就不用精进了。只要没有脱离轮回而成就，我们今生中离不开精进，生生世世也离不开精进。

当然，明白这个道理后，不行持也没有用。《楞严经》中云：“虽有多闻，若不修行，与不闻等。如

人说食，终不能饱。”纵然你对经教广闻多学，但没有修行的话，与未曾闻法无有差别。就像你对各种美食如数家珍，但不吃也不能饱一样，我们若没有精进地修行，佛法的甚深义不可能在自相续中了然呈现。

**子二（说明善入清净品之理）分二：一、当诚信解脱果；二、实修因之道谛。**

**丑一、当诚信解脱果：**

以戒定慧趣涅槃，寂灭调柔无垢染，  
无有穷尽无老死，得离四大日月果。

那么，通过什么方式来精进呢？理应修持戒定慧三学，如此才有获得涅槃的机会。

《楞严经》云：“所谓摄心为戒，因戒生定，因定发慧，是则名为三无漏学。”守护自己的心，不为烦恼散乱所转，这就是“戒”；在清净戒律的基础上，可以产生“定”；有了定之后，方可证悟万法无有自性的智“慧”。依止戒定慧三学，可趋入远离一切烦恼障和所知障的寂灭涅槃。

涅槃分为两方面：灭尽有漏之蕴的“寂灭”，称为无余涅槃；远离不善、诸根调顺的“调柔”，称为有余涅槃。有余涅槃和无余涅槃没有任何烦恼，因而叫做“无垢染”。这样的涅槃灭除了轮回中的生老病死，恒常存在、永无穷尽，同时，也远离了外道所假立的各种解脱。

许多外道教派宣扬，今生中若精进修持，能获得地水火风四大所摄的果位。例如，胜论派认为色法实有，地水火风是神我的自性，通过修行可获得四大自

性的圣者果位；顺世外道认为，人死之后入于地水火风四大当中；裸体派（胜者派）认为，所谓的解脱是一种色法，它位居一切世界之上，形状如倒置的白色伞盖。还有些外道声称，依靠修行可获得太阳、月亮的果位。这些解脱都是一种邪说，并非真实的涅槃。

由于法身中无有执著与相状，所以，我们希求的“涅槃”其特征是——寂灭、调柔、无垢染、远离生老死病。得此涅槃之后，智慧法身功德圆满，依之而示现色身（报身和化身），事业自然而然具足，任运自成地度化众生。因此，为了断除三界轮回的苦因和苦果，我们应该依靠三学，希求远离戏论的般若波罗蜜多境界，这种境界与佛果无二无别，得到之后，佛陀的事业会自然呈现，进而利益天下无边的众生。

## 第十九节课

### 思考题

1. 我们什么时候才能获得七觉支？什么叫做七觉支？与七轮宝如何一一对应？我们凡夫人有必要修持这七种觉支吗？为什么？
2. 智慧和禅定之间是什么关系？外道与内道在这方面有何差别？你是怎么样修持的？
3. 什么是十四种无记法？佛陀对这些问题置而不答，是因为它没有意义，还是因为对方并非法器？请说明理由。从中你学到了什么？
4. 有些人不相信自己有来世，如何才能断除他的邪见怀疑？请具体说明。明白这个道理后，怎么样斩断轮回、脱离生死？
5. 通达十二缘起有哪些功德？你自己对此有何体会？
6. 什么是八正道？请一一解释。你的相续中有这些功德吗？为什么？

**丑二（实修因之道谛）分二：一、宣说见道；二、宣说修道。**

**寅一（宣说见道）分二：一、宣说道之本体七觉支；二、宣说别相与寂止相联甚深智慧瑜伽。**

**卯一、宣说道之本体七觉支：**

下面讲的是见道，即见道时有什么样的功德与智慧。

正念择法及精进，心喜轻安及等持，

等舍此七谓觉支，证得涅槃之善资。

修行人在经过一大阿僧祇劫积累智慧资粮与福德资粮之后，终于成就了一地菩萨，也就是证得见道。见道时有七种菩提的觉悟功德——七觉支，哪七种呢？

一、念觉支：见道者不像凡夫人一样，今天以正知正念摄持根门，修持善法非常不错，可是过一段时间，正念就无影无踪了。作为一地菩萨，始终不会忘失自己的所缘，无论专注于什么善法，入定时当然不用说了，即便是出定之后的行住坐卧，也不会忘失所缘的正念。

二、择法觉支：凡夫人的智慧有限，通达这个法的，不一定通达那个法。而一地菩萨抉择一切法的实相为空性，辨别人无我与法无我、善与恶等的智慧无有障碍。

三、精进觉支：对所修的善法精勤不懈，没有时而松、时而紧的现象。凡夫人有时候虽然精进，但不能长期坚持，上师如果说一下，两三天内还可以，每天早上起来磕头，但过几天又不行了。而圣者的精进常年如一日，专心一意，无有间歇。（可见，得到一地菩萨时还要不断地精进，正如昨天所说：“未得成就之前永精进。”只要尚未获得究竟佛果，精进是永无止境的。）

四、喜觉支：对善法的欢喜心、希求心非常强烈，而且由于心契悟于真法，时时处于喜乐当中。有些凡夫人算是乐观主义、开心派，但不可能永远都开开心心、笑逐颜开，今天开朗活泼、心情舒畅，明天可能就愁眉苦脸。对大多数人来讲，也许观轮回的痛苦观

得太多了，看什么都不顺眼，动不动就给别人摆一张黑脸，这说明你并不是时时都欢喜。但具有喜觉支的圣者，一直住于真正的法喜中。

五、轻安觉支：身心得以堪能——身体在一个坐垫上住多久都没问题，心专注在哪一个所缘上都非常听话，想生信心、悲心就可以马上生起。不像我们凡夫人，很想生起大悲心，却始终生不起来，而不愿意生嗔心、贪心，可它一直此起彼伏。

六、定觉支：心一缘安注于善法的境界中，不容易出现散乱、烦恼等各种违品。

七、舍觉支：在修行过程中，内心寂静平等，不会出现特别强烈的贪心、嗔心等高低不平的心态。

以上这七种法，称为七觉支。所谓的“觉”，是指涅槃或成就，即一地菩萨的功德得以成就；所谓的“支”，则指依靠上面这些功德，菩提妙智可以显现出来，它是一种甚深的修行方便。

七觉支是一地菩萨的功德，但我们凡夫人也可以相似地具有。汉地智者大师说：“修此七觉，即得入道是也。”修持这七种觉支，未入道者可以入道。此处的“道”对凡夫而言，是指资粮道、加行道；对圣者而言，则是一地菩萨断除见惑而现前的见道。

在《经庄严论》等大乘论典中，用了转轮圣王的七轮宝来对应一地菩萨这七种觉支：

一、念觉支喻为“轮王宝”：因为正念是始终不忘失善法，依此善法遣除以前没有断除的障碍，获得前所未有的功德，就如同轮王宝能胜伏一切前所未伏的诸国，对没有降伏的地方可加以降伏一样。它是菩

提的依处支。

二、择法觉支喻为“大象宝”：一地菩萨的择法智慧，能摧毁人法二我的执著相，如同大象宝能摧一切敌军。它是菩提的自体支，也叫自性支。（即菩提的自体是无我智慧。）

三、精进觉支喻为“骏马宝”：依靠精进能迅速获得殊胜功德，达到自己所希求的彼岸，如同骏马宝能飞快趋至向往之地。它是菩提的出离支。

四、喜觉支喻为“神珠宝（摩尼宝）”：得一地时因现量证悟了真如，故而身心恒时欢喜，如同神珠宝以光明遣除一切黑暗，令转王生起欢喜之心。它是菩提的功德支。

五、轻安觉支喻为“玉女宝”：见道时断除轮回的一切束缚，身心获得轻安之乐，如同玉女宝以所触令轮王快乐。此后三者是菩提的无烦恼支。

六、定觉支喻为“大臣宝”：一缘安住、不外散的等持，能产生神通等功德，如意成办一切所愿，如同大臣宝能成办一切所需财物。

七、舍觉支喻为“将军宝”：能令菩萨恒时心无贪嗔等烦恼，依此无贪无嗔的境界，摧毁一切修行违品，获得一切未得功德，如同将军宝摧毁一切应降伏者，摄受一切应守护者，安住于无有危害的地方。

我们讲《俱舍论》的时候，也从不同方面讲述了七觉支。小乘认为依七觉支可以获得四果<sup>53</sup>，虽然大乘与小乘的解释方法不相同，但不管怎么解释，大小

<sup>53</sup> 《杂阿含经》云：“如是比丘修习七觉分已，多修习已，得四种果、四种福利。何等为四？谓须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果。”

乘均承认七觉支摄于无漏法，依靠这些法，不可能令你生起烦恼。而五力、五根等法，既是有漏法也是无漏法。（凡夫资粮道、加行道所摄的为有漏法，圣者三道所摄的菩提分法为无漏法。）

我们身为凡夫人，以七觉支来摄持行为有一定的困难，毕竟自己还未得一地菩萨，具一地菩萨的功德是不现实的。有些人自称为一地菩萨，他都不具足的话，我们还没有承认的人，已具足大成就者、瑜伽士的功德是不可能的。但是到了一定的时候，每个众生都会具足这种功德，因而现在希求这些善法很有必要！

卯二（宣说别相与寂止相联甚深智慧瑜伽）分二：

一、略说；二、广说。

辰一、略说：

当知无慧无禅定，无有禅定亦无慧，  
何者定慧兼有之，轮回海成蹄迹水。

大家通过以上分析，应该清楚地认识到，若没有抉择人无我和法无我的空性智慧，则不会有解脱之因的殊胜禅定。因为要入于禅定的话，首先应以智慧证悟万法真相，然后才能安住于这种境界中，假如没有证悟，那又如何安住呢？很多人都渴望入定，却没有学过空性法门；想在悲心中入定，却不知道什么叫悲心，所以首先一定要有智慧，有了智慧以后，才有入定的机会。反过来说，如果没有禅定，同样也不会有真实的智慧。因为智慧是内心安住后才生起的，只有入于禅定，方可了达一切事物的真相。假如心都静不

下来，则不可能生起通达一切的智慧。

因此，禅定（寂止）与智慧（胜观）是相辅相成、缺一不可的。你有了出世间智慧，必定具足禅定，而有了非常好的禅定，也肯定具足智慧。禅定若未以出世间智慧摄持，只会成为世间禅定，就像外道修行的各种瑜伽，好几个月中可以不生起粗大的分别念，但这并非真正的入定，只是相似的入定。如果既具足通达万法为空性的智慧，又能在这种境界中安住，这才是定慧双运或定慧圆融，若能如此，无边轮回大海就会渐渐变成牛蹄迹的水洼，迟早都会干涸的。

《六祖坛经》也说：“定慧一体，不是二。定是慧体，慧是定用。”智慧与禅定一味一体，禅定是智慧的本体，智慧是禅定的妙用，二者的关系犹如灯与灯光<sup>54</sup>。佛在《法华经》中云：“佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。”佛陀所说的大乘境界，其实每个人都可以获得，但要得到的话，最主要的庄严是定慧双运，有了它，才能救度无量无边的众生。

只有单一的智慧或禅定，根本不可能度化众生。尤其是世间禅定，很多高僧大德都说，若未以无我智慧来摄持，功夫再好、修行再高，早晚也会毁坏的。以前有一个仙人，他在深山里修得四禅八定，以定力启发五通，可于空中自在地飞来飞去。他每天都飞到皇宫里接受供养，国王和眷属对他非常恭敬。有一次，在供养之后，王妃恭敬地顶礼仙人，看到仙人的脚，

觉得很可爱，就悄悄地摸了一下。仙人见到王妃貌美，也动了凡心。因为一念不觉，贪爱心起，定力随之散失，神通也没有了，飞也飞不起来，只好走路回家。

仙人觉得很惭愧，修道数十年却在一刹那间顿失，于是又发愿重新来过，继续再修四禅八定。

当他走进山林准备打坐时，听到树上鸟雀的叫声，觉得很烦躁，就离开山林，到河边去静坐。到了河边，刚坐下来，就听到水里鱼儿跳来跳去的声音，扰人清修。他又离开河边另觅住所，最后总算找到一个没有人、没有鸟、没有鱼的山谷，仙人在山谷中慢慢修炼，终于又修成了四禅八定。不久，他往生到非想非非想天（有顶），天寿八万大劫。

然而天寿享尽之后，仙人却堕为旁生，变成一只飞狸。这是为什么呢？因为他当时被鸟声、鱼声干扰，心中起了恶念：“这些鱼、鸟竟然跟我作对，将来一定要把你们赶尽杀绝！”由于这个恶念没有转为道用，天福享尽以后，他就变成飞狐，专门吃鸟和鱼。

佛赞中就说：“外道所谓的禅定境界，虽然暂时能压伏分别念，转生到天界中，可是终究会掉落下来，变成恶趣众生。而佛陀您以无我智慧摄持的禅定，究竟可以超离轮回。纵然是没有成就世间禅定的人，依靠无我智慧，也能获得超离世间的殊胜果位。”由此可见，定慧双运非常重要。萨绕哈尊者也说：“离开方便的空性不是正道，离开空性的方便也不是正道，何人具足这两者，则此人已得解脱道。”

<sup>54</sup> 《六祖坛经》：“定慧犹如何等？犹如灯光。有灯即光，无灯即暗。灯是光之体，光是灯之用，名虽有二，体本同一。此定慧法，亦复如是。”

之未授记见：二、宣说对治清净实相缘起之义。

已一、宣说所净颠倒趋入实相之未授记见：

所谓十四无记法，世间日亲所言说，  
于此等法莫思索，依之非令心寂灭。

佛经里讲了十四种无记法，《中阿含经》、《杂阿含经》中都有这方面的说明<sup>55</sup>。你们方便时应该多看一下佛经和论典，否则，对佛经只看一两部，而世间小说全部都看遍了，《红楼梦》也看了，《三国演义》也看了，《水浒传》也看了，现在准备要看《史记》，其实这些看也可以、不看也可以，而对自他今生来世有利益、如意宝一般的大小乘经典，多多翻阅才有很大利益。

关于十四无记法，世间日亲(佛陀)郑重地说：“对于此等问题，可以了解一下，但没必要特别详细地探究。因为对智慧浅薄者而言，依此并不能得到符合真相的答案，这些法对他们不一定有利。”

这十四无记法，是外道向佛陀提出的十四个问题。比如一个叫鬘童子的年轻人，曾向佛陀请教了这十四个问题，当时佛陀置而不答。为什么不答呢？因为这些玄奥问题非解脱之根本，不能使人趋入觉悟涅槃。对一般人而言，了知苦谛，断除集谛，以从生老病死中解脱，才是急需着力解决的迫切问题。就像身中毒箭者，赶紧找医生拔箭疗毒，才是当务之急。假

<sup>55</sup> 《杂阿含经》第408经载：佛住王舍城迦兰陀竹园时，一日以天耳遥闻众比丘在食堂讨论世间有常无常等十四个问题，便去往食堂教诫众比丘：“汝等莫作如是议论，所以者何？如此论者，非义饶益，非法饶益，非梵行饶益，非智、非正觉，非正向涅槃。”应讨论那能使人得到实益、趋向涅槃解脱的四圣谛。

《中阿含经·见经》载，佛入灭后不久，有一婆罗门徒向佛的侍者阿难请教世间有常无常等十四个问题，阿难回答说：“世尊对此类问题从来不予置答，不作讲说。”

如一直在研究毒箭是什么制成的、它从什么地方射来的……那没有等他弄清楚，可能已毒发身亡了。

因此，佛陀在众生面前，尤其在外道、非法器者面前，倘若不会给他们带来利益，那么佛陀会闭口不言。这种方法，我们后学者也值得效仿，不要看见一个人，还不知道他是不是根器，就随便给他讲中观、密法、《上师心滴》。尽管我们不像佛陀有他心通，但也要依靠自己的智慧观察，看对方与这样的佛法是否相应，这是很重要的！

所谓的十四无记法：1) 我与世间是常有？还是无常？或者既是常有也是无常？既不是常有也不是无常？这四个叫做前际四边。佛陀对此不予回答，因为对方实执非常重，若说“我与世间常有”，他们就会执为实有；若说“我与世间无常”，他们又会堕入断灭；既然常有和无常都不是，那二者兼具、二者皆非也不成立，因此佛陀没有回答。下面的问题，依此可以类推。

2) 我与世间是有边？还是无边？或者既是有边也是无边？既不是有边也不是无边？这四个叫做后际四边。本来从空性角度讲，我与世间都没有本体，而从世俗角度言，我与世间又依缘起不断地流转。但这种甚深法理，非法器者根本不懂，所以《中观宝鬘论》云：“如是甚深法，非法器不说。”(对中观大空性和密法甚深见解，现在很多人也无法通达，我们有时候讲得太详细了，对他们不一定有利。)

3) 佛陀涅槃后现？还是不现？或者既现又不现？既非现又非不现？这四个叫涅槃四边。

#### 4) 身体与命是一体？还是他体？

对于这十四个问难，佛陀知道在什么场合中说有，在什么场合中说没有，《四百论》中云：“佛知作不作，应说不应说。”我们后学者也应尽量随学，别人问一些不该问的问题时，自己可以三缄其口、不用回答。

当然，另一种解释方法是：在胜义中一切皆空，佛陀没办法回答；在世俗中，只要因缘具足，什么样的如幻显现都有，可是对方尚未通达缘起之前，给他常说常有接受不了，说无常也接受不了。根基没有成熟的人，邪见比较重，说什么都无法接受，那我们可以不说话，或者顾左右而言他：“你吃饭了吗？是不是要下雨了？”没必要跟他讲太多，因为他不可能依此而断除一切烦恼，趋入寂灭道。

### 已二（宣说对治清净实相缘起之义）分二：一、真实缘起；二、赞评彼之优点。

#### 午一、真实缘起：

无明生行行生识，由彼中生名与色，  
由名色中生六处，从中生触能仁说。  
触中生受彼生爱，由爱生取彼生有，  
从有出生若有生，出忧病老求不得，  
死与畏等剧苦蕴，生灭则令一切灭。

这里是讲十二缘起。我们学习《大圆满心性休息》、《中论》时都详细讲过，此处只是从字面上作简单解释。

我们若懂得十二缘起，就会明白在世俗中，不像顺世外道所说，人死如灯灭，死后什么都没有。众生

乃至未得涅槃之间，以业力所牵，会在轮回中不断循环、漂泊。如果你对前世后世不太相信，那一定要依止善知识通达十二缘起的道理。许多人以前受这方面的教育比较少，所以无垢光尊者在《大圆满心性休息》里，把十二缘起归入最甚深的所量法藏之理<sup>56</sup>中，若能通达此理，对世俗的缘起就会完全明白。

根据无垢光尊者的观点，缘起共有三种，即本性缘起、轮回缘起、涅槃缘起。一、本体缘起：万法显现的当下即为空性，不生不灭、不常不断。二、轮回缘起：三界众生就像旋火轮一样，在轮回中不停地流转。三、涅槃缘起：又分道缘起和果缘起，讲了涅槃的获得方法及果位功德。

通达缘起法相当重要。我曾翻译过宗喀巴大师的《缘起赞》<sup>57</sup>，主要是讲在这个世间中，唯有佛陀才能宣说这样的缘起法，其他任何一个智者，都没有能力揭示胜义中的空性缘起和世俗中的十二缘起。所以，大家在学习过程中，对十二缘起要有坚定不移的信心和定解。

十二缘起分别是，1) 无明：将五蕴的假合执著为我，进而产生我所，它是十二缘起的根本；2) 行：以无明造下善业、恶业、不动业<sup>58</sup>；3) 识：依靠行业，趋入六道中任何一道，生起彼趣的识；4) 名色：从

<sup>56</sup> 《大圆满心性休息》中讲，想要真正通达诸法自性之人，应当以闻法来抉择，抉择的方式有能量珍宝钥匙之理与所量法藏之理两种。能量珍宝钥匙之理，分为了义之理与不了义之理；所量法藏之理，分为二谛之理与缘起自性。在“缘起自性”中，则详细阐述了十二缘起。

<sup>57</sup> 现收录于《显密宝库 01—教言汇集》。

<sup>58</sup> 不动业：是指四禅八定。这种业不像欲界的业，遇缘就会转到其他趣成熟果报，它异熟果报的界、地都是决定的，而且此种业为禅定所摄，故名“不动”。

结生刹那起到显露出六处之前的五蕴，“名”是有名称而无实体的色法——受想行识四蕴，“色”即是色蕴，指住胎时的凝酪等<sup>59</sup>；5) 六处：尔时，形成眼、耳、鼻、舌、身、意六根；6) 触：在此之后，由根、境、识三者聚合而产生触；7) 受：由触生受，从悦意、不悦意、中等三种对境中，产生快乐、痛苦、不苦不乐三种感受；8) 爱：受中引生爱，即对可爱的对境乐意接受之贪爱、对不可爱对境不愿接受之畏爱<sup>60</sup>、中等感受中产生之等舍爱；9) 取：依靠爱产生取，对喜欢的对境进行接受，对不喜欢的对境进行抛开；10) 有：依靠取而形成业因，能招感来世果报；11) 生：从有可以产生后世的五蕴；12) 老死：有生必有忧愁、生病、衰老、求不得、死亡、畏惧、悲哀、意苦等巨大苦蕴。

从无明至老死之间，是一个环环相扣、相互牵连的过程。如果我们把无明灭了，那么无明灭则行灭，行灭则识灭……无明一灭掉，其他十一支因缘就会一起断灭<sup>61</sup>，最终可斩断轮回、脱离生死。这种修法非常重要，声闻缘觉以及大乘菩萨都是通过修持十二缘起，从而获得了觉悟。

不过，这次因为时间关系，只能简单地给大家介绍，有智慧的人应该会明白它的道理。其实，在很多寺院的经堂门口、禅房里，以及一些日用品上，都有

<sup>59</sup> 中阴身进入受精卵后，第一个七日形成凝酪，第二个七日形成膜疱，第三个七日成为如拇指形的血肉，第四个七日成为如蛋形的坚肉，第五个七日形成如莲花瓣状的支节，第六个七日如鱼形，第七个七日手足稍稍突出，如乌龟状。

<sup>60</sup> 在此处，强烈的欲求或渴望，即是爱。世间人把不喜欢、想抛开的心态叫嗔恨，但这里把这种心态也称为“爱”。

<sup>61</sup> 譬如砍树一样，先砍树根，树根一断，整棵大树便自然倒下。

十二缘起的介绍，可是真正懂得的人并不多。所以，我们不管出家人还是在家人，务必要通达十二缘起。

有些人对此半信半疑，不相信自己死后能再投生。以前有个出家人对我说：“我已经出家好多年了，如果真正有来世，我还是要好好守戒。但我有个特别可怕的怀疑，始终觉得来世不存在。”这种人真的很愚笨，若通过闻思、辩论来分析十二缘起，这方面根本不会有怀疑。以前我们讲《前世今生论》时，也用了各种比喻证明来世存在，很多人生起不同程度的定解。尤其是讲《大圆满心性休息大车疏》时，当时大家都感觉良好。但凡夫人的感觉，就像山顶上的云雾一样，时而有、时而没有。因此，大家要长期努力，将珍贵的定解永远留在相续中，不然的话，很多境界渐渐会烟消云散的。

## 午二、赞评彼之优点：

此缘起乃佛语藏，弥足珍贵最甚深，  
何者若能真见此，已睹真如佛法身。

前面所讲的这一缘起（世俗中的十二缘起、胜义中甚深的空性缘起），是佛陀四十几年说法中<sup>62</sup>于浩如烟海的佛经里最精华、最珍贵的醍醐，恰似如意宝王一般。这些道理十分深奥，何人若通过闻思等途径完全明白了十二缘起的真义，并且始终不退转，那他已亲睹了如来智慧法身，或者说，他亲自见到了文殊菩萨、观音菩萨、释迦牟尼佛。（有些人做梦时梦到上师，或者梦见观音菩萨，自己就特别开心——“今天好舒服啊！中午要

<sup>62</sup> 佛教中对释迦牟尼佛的说法时间历来颇有争议，有人认为是49年，有人认为是45年。



好好吃一顿。”但这只是一场梦而已，只不过是你好习气的显现，其实并不重要。最重要的是什么呢？就是要通达佛陀所说的缘起法。）

根登群佩大师圆寂之前，让弟子在他耳边念一遍《缘起赞》和《大圆满愿词》，听完之后就心满意足而示现圆寂了。我传讲《中论》的时候，关于缘起空性是佛教的殊胜特点，也讲过很多次，若能通达这样的缘起法，则与亲见佛陀无异。仁达瓦大师在《亲友书讲义》中引用《稻秆经》的教证说：“见十二因缘，即是见法，即是见佛。”

十二缘起的各自本体，学《俱舍论》时讲过，有部、经部及大乘宗派的观点各不相同，很多道友可能也心中有数。但不管怎么样，缘起法的确很重要，《中论》云：“若人能现见，一切因缘法，则为能见苦，亦见集灭道。”若有人能现见一切缘起法，则能彻见苦谛，亦能彻见集谛、灭谛和道谛。

掌握十二缘起，是一件非常重要的事情。有些人觉得自己的事业、家庭很重要，但这些只是你的迷乱显现，就好像你做梦时变成总经理，梦中的工作很重要，而你醒过来之后，原来的工作根本不存在。同样，我们世间的事情也不重要，最重要的就是解脱。想解脱就要通达胜义与世俗的真相，这对每个修行人来讲不可缺少。

通达十二缘起后，还有很多很多的功德，比如，遣除认为前世后世不存在的愚痴；断除自生、他生、共生、无因生的邪见；对轮回生起厌离心，对解脱具有向往之心；苏醒前世的种姓——往昔你曾于佛陀或

圣者面前，听过空性和十二缘起法，可是在流转轮回的过程中，这个种子就像被放进箱子里，一直没有萌发，现在你把它播入地里，马上就可以让它苏醒。为什么有些人今生听到空性便开始痛哭？就是因为他苏醒了前世的种姓。藏传佛教、汉传佛教中也有很多大德，没有遇到善知识和佛法之前，他只是一般的俗人，后来依靠种种因缘，他的圣者种姓得以恢复、现前，很快时间就获得了圣果。

所以，你们是出家人也好、在家人也好，表面上看可能修行一般，但实际上，很多人以前依止过大乘佛法和诸佛菩萨，即生只需一点小小的因缘，马上就可以开悟，通达缘起真理。因此，大家一定要注意啊！不然，你走路的时候突然开悟了，不知道怎么回家了。

**寅二（宣说修道）分三：一、宣说道之本体八正道；二、宣说彼为道之理；三、教授彼道主要为见四谛之智慧。**

**卯一、宣说道之本体八正道：**

正见正命与正勤，正念正定与正语，  
正业正思八圣道，为获寂灭当修此。

这里讲修道的功德。所谓的修道，是从二地到十地末尾之间，因而此颂所诠释的八正道，是登地菩萨的境界。我以前在《藏密问答录》中也说过，八正道中的“正见”，至少是二地菩萨以上才具有的功德，这对凡夫人而言望尘莫及，我们现在的正见、正业、正思、正语等，只是一些相似的功德罢了。

一、正见：以前在见道中已证悟的法性，如今再

次完全断定。

二、正命：断除诈现威仪等五种邪命<sup>63</sup>。修道菩萨不可能以邪命养活，通过狡诈、不如法的手段来生存。不要说修道菩萨，即便是资粮道的有些修行人，他们的生活也特别清净，到了修道就更不用说了。

三、正勤：见道时已证得万法的真如空性，二地菩萨以上对此还要精进修持。

我三番五次地提醒大家，精进不能到一定的时候就放下了，乃至未得菩提之前，大家一定要精进。有些人想：“我现在老了，不用精进了，念个观音心咒，好好休息就可以。”每天都在想什么时候休息，一直盼望着星期天，这是非常不好的习惯。我们既然已经发了菩提心，就要把身口意奉献给众生，只要有一口气在，就要尽心尽力地饶益众生，有这种精神才是真正的菩萨。否则——“我已经发心几个月了，该休息一下了！”利益众生还要谈条件，这不叫精进。

世人为了追求没有意义的目标，尚且日日夜夜都在精进，我们为利众生而希求圆满菩提果，何尝不需要精进呢？即使到了二地菩萨，他也从来没认为自己可以休息了，我们初学者又怎么敢懈怠呢？其实境界越高，精进和利他心越强，而境界比较低的人，一般不太愿意精进。

四、正念：对自己所了悟的境界念念不忘。当然，与见道的正念（念觉支）比起来，肯定是修道的境界高。

<sup>63</sup> 五种邪命：诈现威仪、谄媚奉承、旁敲侧击、巧取讹索、赠微薄厚。详见《入行论广解》第五册。

五、正定：指一缘安住。它也超过了见道的境界。

六、正语：将所证悟之义传授给他众的清净语言。修道菩萨以上说的话才是正语，我们凡夫人再怎么样，语言中也夹杂一些不正之语。一个人就算讲得头头是道，可他的动机也有自私自利，以自私自利引发出来的语言，必定掺杂着很多假的成分。所以，修道圣者的语言才是真正的正语。

以前我有幸依止上师如意宝时，在他老人家讲经说法的时候，我经常私下里想：“这就是菩萨的正语！不掺杂任何自私自利所发出来的语言。”但有时候自己习气比较重，觉得“今天上师这个地方说错了，那个地方可能不是这样”，在底下也有一些邪分别念。这就是凡夫人的习惯，也没办法。有些人很害怕产生一个恶念，其实作为凡夫人，不产生恶念是绝对做不到的，只要没有长期产生、毁坏自己的善根，就已经算不错了。

七、正业：三门尤其是身体和语言，断除一切不善业，所作所为如理如法。

八、正思：由于证悟了诸法实相，没有执著、没有自私自利，所以发心和思维完全清净。

上述此等即为八正道，是修道菩萨的功德。我们为了得到这八种功德，应该精勤努力地修行，这样才能获得如来的无上果位。

## 第二十节课

### 思考题

1. 八正道为什么立为“道”呢？通过修持八正道，可以获得什么智慧？为什么说这种智慧涵摄了佛陀的所有教言？
2. 大小乘的经论中都说，在家人远远不如出家人，那依靠在家身份是否可以解脱？请说明理由。你对此有何想法？
3. 在藏传佛教中，有些大成就者有妻子儿女，对此现象你如何看待？为什么？
4. 佛教中各种修法浩如烟海，短暂的人生中不可能一一修持，我们希求解脱者应该怎么办呢？请引用教证进行说明。
5. 我们学完《亲友书》之后，应当如何回向？假如实在不会回向，那最好怎么做？为什么？
6. 通过学习《亲友书》，你最大的收获是什么？接下来你有哪些打算？怎样具体落实到实际行动中？

“宣说修道”中“宣说道之本体八正道”已经讲完了，现在讲第二个科判。

### 卯二、宣说彼为道之理：

此生即苦称谓爱，爱即彼之集谛因，  
灭尽此等即解脱，能得即八圣道支。

八正道为什么立为“道”呢？因为在四谛当中，它属于道谛，能够断除集谛而获得解脱。

生是痛苦的事相，只要有产生，必定有痛苦。人

们认为生了孩子很高兴，值得庆祝庆祝，其实只要孩子生下来，从那一天开始，母亲已经陷在苦海中了，没死之前都要辛苦操劳。（有孩子的人可能感觉更强烈，我们没有孩子的人，旁边看也能体会到父母的痛苦。）佛陀在经中也说，近取五蕴即是痛苦。有了这样的产生，就会导致爱著——对喜欢的事物起贪爱、对不喜欢的事物起畏爱，有了爱著即会产生无量痛苦。而这一切痛苦的来源，究其根由则是集谛，也就是由业和烦恼而生。

那业和烦恼通过什么方式断除呢？正如《宝性论》所言，首先要了知苦谛的本体，然后断除它的因——集谛，就像你先要知道自己生病了，接着再找出病因一样。针对病因对症下药之后，我们才能恢复健康，同样，依靠道谛灭尽集谛之后，才能得到真实解脱。

很多人经常抱怨道：“我好苦啊！我不要这么苦！”其实叫苦连天也没有用，如果你真想消除痛苦，就要通过闻思修行，将无明、烦恼、我执统统断掉，那时所得到的快乐，在佛教中称之为解脱。当然，解脱不可能无缘无故获得，那依靠什么方式获得呢？就是前面所讲的八种正道。这八种正道属于道谛，依止道谛以后，才能现前灭谛。

因此，为了断除一切痛苦，需不需要修道呢？肯定需要。这种道最好是八正道，虽然我们凡夫人无法真实具足，但也可以相似的方式修持。

### 卯三、教授彼道主要为见四谛之智慧：

事实如此故为见，圣者四谛恒精勤。

倘若你想离苦得乐、永脱轮回，必须掌握四谛的修行，其他法不一定成就，就好比外道，天天在恒河里洗澡，或者以五火焚身，结果却离解脱道越来越远。为了现见四圣谛的真如性，我们应当恒常精进修道。

四圣谛之所以有个“圣”字，是因为它唯是圣者的境界，具一切烦恼的凡夫人无法通达。谁能现见这样的圣谛，谁就见到了万法的实相。然有些凡夫不要说现见，就连相信恐怕也没有，但不相信也无法改变它的本体，《遗教经》云：“月可令热，日可令冷，佛说四谛，不可令异。”纵然令月亮变热、太阳变冷，佛陀所说的四谛，其本体也不可改变。愚者的各种怀疑，根本不会泯灭真相、毁坏真理。

作为修行人，我们理当精进修持四圣谛，因为它涵摄了佛陀的所有教言。释迦牟尼佛的第一转法轮是四谛法轮，若再深入了解，在它的灭谛和道谛中，间接包括了第二转法轮和第三转法轮的教义。因此，按照大乘的观点，即使在第一转法轮中，也具有补特伽罗获得成就的完整圆满的方便法。由此可见，四圣谛涵摄了佛陀的所有教言。

**丁三（教诫实行彼等之义）分三：一、以劣身亦能成就之理赐安慰；二、以简要实修之理赐安慰；三、以力所能及实修之理赐安慰。**

**戊一、以劣身亦能成就之理赐安慰：**

龙猛菩萨安慰说：虽然有些人身体比出家人低劣，但只要好好地修持，也同样会获得成就。

未抛舍财诸俗人，了知取舍越惑河，  
现前圣法之彼等，亦非从天而降临，  
非如庄稼由地出，昔随惑转之异生。

乐行国王是个在家人，很多在家人都有这种顾虑：“佛陀在大小乘的经典中，讲了出家的百般功德，出家人如住凉室，而在家人如处火坑，总之在家人远远不如出家人，那以我在家身份到底能不能成就呢？”包括乐行国王自己，有关历史<sup>64</sup>中说，他也在龙猛菩萨面前出家，想把国家大大小小的事全部放下来，依止寂静的地方精进修行。但龙猛菩萨没有答应，劝他回去继续利益全国人民，不要放弃国政。

本来出家的功德非常大，但对有些人来讲，在家身份也照样能成就。很多在家人经常考虑：“我到底要不要出家啊？不出家会不会得不到解脱？”其实也不一定。在印度 84 位大成就者中，只有 5 位是出家人，其余 79 位都是在家人。从佛教历史上看，佛陀在世时，波斯匿王等很多国王，还有一些虔诚居士，后来都获得了圣果。而且在藏传佛教中，很多大成就者也没有出家。在家人即使是身居红尘，没有抛弃妻儿、财富，但如果了知取舍，懂得善恶有报、轮回痛苦以及空性道理等等，也能越过业和烦恼的江河，现前圣果。

已现前殊胜果位的释迦牟尼佛与文殊、观音等大乘菩萨及目犍连、舍利子等小乘阿罗汉，他们的成就并不是像雨水一样从天而降，也不是像庄稼一样从地而生，其实，他们在往昔学道的过程中，也是业障深

<sup>64</sup> 详见《八十四大成就者传》之十六——《咕噜龙树菩萨传》。

重、受烦恼左右、地地道道的凡夫人。米拉日巴尊者曾说：“你们弟子认为我是金刚持或某位佛菩萨的化身，这说明你们对我有虔诚的信心，但对正法来说，恐怕再没有比这更严重的邪见了<sup>65</sup>。我只是具有一切束缚的凡夫人，因为对佛法有信心，集中精力修持正法，安忍无量苦行，如今才获得了圆满功德。但不仅是我，你们任何一个人，若对佛法也有像我这样的信心，谁都可以生起同样的功德，到那时，你们也可以称为是金刚持或佛菩萨的化身了。”

因此，在家人只要懂得取舍，精进修行，也有机会获得解脱，不一定提倡所有人都出家。昔日很多成就者也是在家人，他们未成就之前，同样具足烦恼。包括佛陀在因地时，也有贪心嗔心，也有妻子儿女，布施时也舍不得，就像我乳轮王的故事<sup>66</sup>一样，从很多方面看，他都是凡夫人，但这样的凡夫人，最终亦可从烦恼束缚中得到解脱，获得成就。

尤其是藏传佛教宁玛巴中，很多大成就者表面上没有出家，家里有妻儿老小，但他们临死时所显现的瑞相、成就相，令无数人对佛法生起极大信心。我们作为凡夫人，最好不要轻易诽谤别人的行为，有些事情确实说不清楚，尤其是密法的殊胜行为，的确确实难以一目了然。

以前我讲过恩扎布德国王的公案：当时一些阿罗汉到其他洲时，凌空飞过他的花园。因为相距遥远，国王看不清楚，便问大臣：“那些红色的大鸟飞来飞

去干什么？”大臣说：“那些不是飞禽，而是释迦牟尼佛的弟子。”因为国王是利根者，一听到释迦牟尼佛的名字，顿时生起大信心，问：“我怎样才能一睹佛的尊颜呢？”大臣说：“佛在很远的地方，不可能来我们这里。”当晚，国王向佛陀所在的方向虔敬祈祷。第二天一早，佛与五百阿罗汉以神变飞来应供，国王竭尽全力，做了极为广大的供养。

应供结束时，他向佛求取成佛的方便之道。佛陀说：“如果你要成佛，就要舍弃一切妙欲，勤修戒定慧三学，行持六度。”但国王不愿意，他说：“我想要一个能与众妃共享妙欲而成佛的方便法。”并随即唱道：“瞻部花园极惬意，宁可我成为狐狸，释迦佛位永不欲，愿具妙欲共解脱。”意思是说，王宫里的瞻部花园令人留恋，我宁可变成一只狐狸，也不愿意求取你的佛果。如果有解脱，那我要不舍妙欲与妃嫔一同解脱。

此时，所有声闻阿罗汉从他视线中消失了。佛陀知道他是利根者，于是幻化出无量坛城，为他授以灌顶，他当下证悟了密宗的一切境界。佛陀把所有续部都交付给他，他对邬金地区的众生作了广泛弘扬。后来，该地区的所有众生，乃至昆虫等微细生灵，全部都变成了虹身。这是可靠历史中记载的。

释迦牟尼佛曾给国王恩扎布德为主的部分人，亲自传讲过密法，《时轮金刚》、《文殊真实名经》等都是佛陀亲口所宣。但显宗个别人认为佛陀从来没有讲过密法，这是一种偏见，也是一种邪见，就像小乘宗认为佛陀从未宣说大乘空性一样。其实在密宗中，有

<sup>65</sup> 因为他最初受亲人的欺负，依靠咒力降冰雹杀了很多人，造下弥天大罪。

<sup>66</sup> 详见《显密宝库 11—白莲花论》上册。

各种各样的甚深窍诀，即使是在家身份，依靠它也完全能成就。

对外面的很多居士而言，今生不一定有出家的因缘，就算出了家，对年幼的孩子不负责任，对年迈的父母也不负责任，这样的话，如果你戒律清净、修行圆满倒可以，对他们也是一种回报，但若还俗或者行为不如法，那还不如当一个虔诚的在家人，经常修持真正的佛法。

### 戊二、以简要实修之理赐安慰：

要想修持佛法的话，千经万论浩如烟海，短暂的人生中不可能修完，因此，作者给我们讲了一个关键且简单的窍诀。

离畏何须更繁述，有益窍诀此义藏，  
汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。

“离畏”是对国王的恭敬词，也是对他的一种赞叹。远离了外在怨敌攻击、内在烦恼畏惧的国王啊，我不需用繁多的言辞给你说明，把所有的窍诀归纳，就是在一切时处调伏自心。倘若你无法掌握《亲友书》的全部内容，那只要学会调伏自心即可，不要被贪嗔等恶心所转，而应恒常处于善心中，对众生心怀慈悲，内心寂静调柔。

什么叫做调柔呢？藏传佛教的大德用羊毛比喻说，羊毛上没有洒水时，它随时都在动摇，哪怕一阵小小的微风，它也能随风飘走，但若在上面洒一点水，羊毛马上就不动了。我们的心也是同样，假如没有听过佛法，起心动念会随烦恼所转，而听经闻法之后，

则可控制自己的心。所以一个人是否听过法，看他的行为就能知道。有的人一举一动、一言一行很粗暴野蛮，那他肯定没有听过佛法，身体里不可能有一颗调柔的心。而有些人的言行举止非常如法，那他的心也会比较调柔。

调伏自心非常重要，佛陀说：心是一切法的根本。如言：“内心调柔最善妙，内心调柔引安乐。”心是解脱与束缚的关键，华智仁波切在《自我教言》中说，众多窍诀可归纳成一条，即自己要观察自己的心，这是世间法和出世间法的精要<sup>67</sup>。《大乘本生心地观经》中也说：“三界之中，以心为主，能观心者，究竟解脱。”

像乐行国王这样的在家人，日理万机、国务繁忙，一会儿来一个大臣启奏事情，一会儿来一个大臣商量国策，有些故事中说，乐行国王统治着八百四十万人民，当时他的国家挺大，事情也肯定非常多。所以，他不可能有时间修很多法。

如今有些在家人也很忙，但每天忙的都是各种散乱。我有时候看到社会上的有些人，从早到晚的语言，没有一句是有意义的。

——“昨天打麻将，你打到几点钟？”“两点钟。”

“没意思，我都打到四点钟了。”

——“那个单位有没有钱啊？钱不多的话，我才不去呢！”

——“昨天你吃得如何？那个餐厅怎么样？”

<sup>67</sup> 《自我教言》云：“如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，自观自心极为要，世出世法亦归此。”

……

整天就是吃喝玩乐，还有很多不清净的话题，调伏自心根本谈不上。但是作为修行人，即使你有做不完的琐事，抽不出时间念这个经、念那个经，也应该常常观自己的心。龙猛菩萨在这里说了，你什么都不用做，什么经也不用念，只要观心就可以了。开玩笑！不是这么简单，但还是要抓住修法之根本。

### 戊三、以力所能及实修之理赐安慰：

如是奉劝汝教言，纵是比丘难尽行，  
随力能修其一德，当令人生具实义。

以上对大王你所宣讲的整部《亲友书》，不要说在家人，甚至是抛弃一切俗世的比丘，也难以完全做到。龙猛菩萨可能有点害怕吧，所以语气很婉转。很多上师调化众生的过程中，对一些领导也有特别慈悲的开许：“你这样的大菩萨，念观音心咒的话，一天只念一句就可以了，没问题的！”其实《亲友书》只有一百多颂，内容很简单，作为真正的比丘，不一定受持不了，但龙猛菩萨说：不要说你这样繁忙的国王，我们受了近圆戒的比丘，已经舍弃了世间一切琐事，也难以全部行持《亲友书》的法要。然而，你在力所能及的范围内，哪怕行持一个善法，也是非常有意义的，依此功德可令你得来不易的人身没有白费。

佛法犹如浩瀚无际的汪洋大海，所有经论要一一修持的话，这有一定的困难，因此，我们应掌握关键窍诀，选择性地行持。以前上师如意宝去不丹国家时，给国王桑格旺修传了莲花生大士的一些略修法，还灌

了金刚橛的顶，国王很高兴地说：“像我这样俗务比较多的人，特别适合修这么简单的法，因为太忙，没有时间修广的法。”所以，我们虽然不能修持全部内容，但只要根据自己的情况，选择一个适合自己的法门长期修持，也可断除生活中的烦恼，得到人身也算没有虚度了。

记得《水木格言》中有这样一个教言：“诸法纵难全知，少知亦得大利。江河虽难全饮，少饮亦能解渴。”我二十多年前读甘孜师范学校时，特别喜欢这个偈颂。确实，所有佛法和所有知识，要全部了如指掌比较困难，但即便了知少许，对自己也有很大利益。例如，《萨迦格言》的整篇你不一定能背，但只要背下一个偈颂，并经常串习运用，对你的生活也有大利；《亲友书》的全部你不一定懂得，但只要懂得一个偈颂，用它经常来观察自己，就像仲敦巴尊者那样，天天忆念摧毁世间八法的那个偈颂<sup>68</sup>，这样完全可以调伏自己的心。

以前恰卡瓦格西于六年中，专心修持“亏损失败自取受，利益胜利奉献他<sup>69</sup>”这一偈，最后完全断除了珍爱自己的执著。这就如同所有的江河你无法饮尽，但只要喝一碗，也能解除自己的干渴。我觉得贡塘丹毕准美——《水木格言》的作者，他有些教言非常殊胜。佛法不一定要全部精通，《般若经》有多少卷，《阿舍经》有多少卷，一个一个精通是不现实的，

<sup>68</sup> 即《亲友书》中的“知世法者得与失，乐忧美言与恶语，赞毁世间此八法，非我意境当平息”一偈。

<sup>69</sup> 《修心八颂》中的一偈。此故事请详见《大圆满前行》。

但若掌握一分，对自己也有莫大的利益。

既然如此，那是不是上师只讲一句话就可以了？并不是。毕竟每个众生的根基截然不同，如果只讲一句话，那无法普被一切众生。就像商场里的货物应该琳琅满目，若只摆一个百事可乐，其他什么也没有，则无法招揽顾客光临。因为有人喜欢这个，有人喜欢那个，摆很多商品才能供他们挑选，最终人人都心满意足。

同样，佛陀之所以宣说那么多法，也是为了让每个众生各取所需，找到与自己相应的法门。就像《亲友书》有一百多个颂词，有人对这个颂词赞不绝口，有人对那个颂词颇有感触，最后大家都能从中得到利益。所以，这个教言真的很重要，大家务必要悉心体会！

整个论义已经讲完了，下面是末善尾义。

**乙三（末善尾义）分二：一、教授随喜与回向；二、以摄上述道果诸义而教诲。**

**丙一（教授随喜与回向）分二：一、回向；二、彼之果。**

**丁一、回向：**

随喜诸善三门善，为得佛果普回向。

对所有圣者与凡夫三门所造的一切善根，我们应当满心欢悦地加以随喜，并以此随喜功德和自己身口意所行的一切善法功德，回向于一切众生，愿他们获得无上圆满正等觉的佛果，而不是有吃有穿就足够了。

假如你实在不会回向，那可以念诵：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。”并观想随学文殊菩萨和普贤菩萨：文殊菩萨怎么回向，我就怎么回向；普贤菩萨怎么回向，我就怎么回向。或者想上师如意宝怎么回向，我就怎么回向。

他们回向肯定是直接或者间接利益众生，不可能贪图自己享受，为了生活快乐而回向。寂天论师也说：“直接或间接，所行唯利他，为利诸有情，回向大菩提。”大菩萨们的回向，就是为利众生而求无上大菩提。所以，我们回向时也要以大愿来摄持。

**丁二（彼之果）分二：一、暂时道果；二、究竟佛果。**

**戊一、暂时道果：**

如是以此善福蕴，汝于无量生世中，  
拥有天人世间福，犹如圣者观自在，  
摄受数多苦难众，出世除老病贪嗔。

我们讲闻《亲友书》以及龙猛菩萨著此殊胜论典的善根福蕴，回向给一切众生，愿他们于无量生世中拥有人天福报。此人天福报分两个方面：一是具有自在修道的福分，获得禅定、智慧、神通、悲心、菩提心等殊胜功德；二是像大慈大悲的观世音菩萨一样，遣除无边众生的一切苦难，引导他们趋入安乐。

每个人都应该这样发心，看到众生的痛苦，当以此策励自己精进，作为发菩提心的一种动力。我今天遇到一个我资助的学生，他讲述了自己的家庭状况、生活经历，我听后生起很强的悲心。当然，我的悲心



只是凡夫的相似悲心，但有些人贫病交加、穷困潦倒，确实很可怜。一首佛教歌曲中唱到：“眼角中的泪，是延续生命的水，你让我见到了光和美。”<sup>70</sup> 其实，我们怜悯苦难众生的泪，就是延续他们生命的水，有了这种大悲心的促动，就愿伸手去帮助他们脱离困境，让他们拨开绝望的阴霾，见到生命中的光和美。

在日常生活中，我们对任何一个可怜众生，都不应该视而不见。不过，我们讲《入菩萨行论》那么长时间，可昨前天有个道友竟用棍棒打狗，无论你是不是不小心也好、故意也罢，大家听到狗叫的声音之后，有些人有感觉，有些人没有感觉。但我听到之后，不是假装的，心里非常难受，当天晚上辗转难眠，一直想了很多很多。我们讲了那么久菩提心，引用了那么多经论教证，可一点一滴也没有融入你的心，对很多人而言，菩提心是另一回事情，悲心是另一回事情，对众生的痛苦置若罔闻，那你到底修了什么样的法？！

所以，大家要发愿像观世音菩萨一样。经中言，观世音菩萨的悲心特别大，佛陀也说过：“汝于娑婆世界，有大因缘。若天若龙、若男若女、若神若鬼，乃至六道罪苦众生，闻汝名者、见汝形者、恋慕汝者、赞叹汝者，是诸众生，于无上道必不退转，常生人天，具受妙乐，因果将熟，遇佛授记。”我们应该像观世音菩萨一样救苦救难、度化众生，哪怕为一个众生做

<sup>70</sup> 《我在，因为你的爱》——人生旅程（主题曲）：

人间福祸 很难说 瞬间过，年少轻狂 生命无常 转眼绝望，在黑暗中 是谁给我无限希望，凋零花朵 也会美丽复活，我存在 是因为你的爱，在命转弯中 变成了大爱，因为舍 得到的永恒已无挂碍，眼角中的泪 是延续生命的水，你让我见到了光和美。

一点好事，也要尽心尽力去行持。

## 戊二、究竟佛果：

犹如阿弥陀佛尊，世间怙主寿无量。

最后发愿：在无学道（佛果）时，就像阿弥陀佛一样，建立自己的刹土，乃至轮回未空之前，利益众生的誓愿也一直不空。

阿弥陀佛因地时曾是一位国王，后于世自在王如来座下出家，号为法藏。当时他发下四十八大愿，其中有一愿是：“设我得佛，十方众生至心信乐，欲生我国，乃至十念，若不生者，不取正觉。”发了这样的大愿后，他于无量岁中广度有情，最终成就圆满佛果。我们也要像阿弥陀佛一样发愿，利益无量无边的众生，这是究竟的发愿或回向。

丙二、以摄上述道果诸义而教诲（上述道理以总结的方式进行教诲）：

戒慧施生净大名，遍及虚空大地上，  
人类天众妙龄者，喜乐生爱定寂灭。  
尽息惑缠苦有情，坏生死证如来性，  
超离尘世名亦息，证得无惧无罪果。

最后归纳本论的主要内容。简而言之，我们要励力行持持戒、智慧、布施，具足这三种功德的人，名声将会在天上人间传遍，而且能息灭对妙龄者的贪爱烦恼。但愿我们在此功德的引导下，断除自己的所有烦恼，获得究竟寂灭的智慧法身。同时，还能遣除其他众生的业、烦恼、萨迦耶见，摧毁他们不断流转的生死轮回，令其获证圆满如来正等觉的果位，超离世

间中如梦如幻的尘浊，证得无死亦无得、不来亦不去的殊胜境界。

也就是说，愿天下无边的一切众生，通过清净戒律、具足智慧、行持布施，暂时获得人天善趣的快乐，究竟证得像释迦牟尼佛那样断证圆满的功德，度化无量无边的众生，乃至虚空未尽之前，利他事业也永无穷尽。这就是我们所发的殊胜大愿！

#### 甲四（尾义）分二：一、著跋；二、译跋。

##### 乙一、著跋：

阿闍黎圣者龙树劝勉挚友乐行王的《亲友书》撰著圆满。

##### 乙二、译跋：

印度堪布遍知天萨瓦匝德瓦，大罗匝瓦万得即噶瓦拜则（国王赤松德赞时西藏著名三大译师之一）于前弘时期翻译并校对审订。

《亲友书》今天已经传讲圆满了！本来，后面部分我想像《入菩萨行论》一样，讲得稍微详细一点，但最近事情比较多，所以讲得很简单，可能有些道友不是特别满意。假如时间比较充裕，很多颂词中的道理我也能发挥一点，但是因为时间关系，今天简略地讲完了。很多道友也认认真真地学习了，百分之八九十的人都发愿背诵，这是值得欢喜的事情，也是你们对诸佛菩萨作法供养。

本论学习结束之后，接下来将为大家安排学习《前行》，同时辅以修五十万加行。如果你们没有修加行，听闻再甚深的法，也绝对不可能证悟。当然，像恩扎布德、布玛莫扎那样的根基，不用修加行也可以，但现今是末法时代，你们也应该清楚自己的根基。

所以，我第一步要求修加行。这次由我本人亲自带修，这也是许多道友多年盼望的，今年因缘才得以成熟。（可报名“加行组”）

或者，依圣者对法王如意宝的授记，与他老人家结缘的人，均可往生极乐世界。而所谓的“结缘”，即是念满藏文阿弥陀佛名号<sup>71</sup>一百万遍，或者汉文“南无阿弥陀佛”六百万遍，如此定会往生净土，这也是法王如意宝多次担保过的。（可报名“净土组”）

此外，我们还要传讲《现观庄严论》和《般若摄颂》等法，有能力的人可以参加学习。（可报名“闻思组”）

希望每个道友根据自己的实际情况，决定今后的学习方向，不要听一两堂课就得少为足。我个人来讲，至今二十多年了，听法和学法一直没有间断过，只要自己有一口气，就想通过这种方式度过分分秒秒。最近我们这里的发心人员也会给大家做一些安排，希望你们不要退下去，否则，我的确无法用其他方式来救护你们。

有些上师对我们的闻思修行非常支持，有些上师也不一定，但对我来讲，不管别人怎么看待，只要自己发心清净，就会劝大家好好地修行。将来一旦各方面因缘具足，我打算针对那些条件具足<sup>72</sup>的学员，传授一些相当甚深的密法。但若连加行都没有修，那听密法可能有一定困难。

<sup>71</sup> 炯丹迪得因夏巴 札炯巴央达巴 作波桑吉滚波奥华德美巴拉 香擦洛 巧多嘉森且奥。（顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉无量光如来。）

<sup>72</sup> 圆满参加《大圆满前行引导文》的学习、按质按量完成加行任务、发誓严守密乘戒、获得相应灌顶，并对密乘具有极大信心。

这次讲授《亲友书》，我个人认为比较圆满，这也许是我今生中最后一次传讲，也许是你第一次也是最后一次听闻。回顾我自己的闻思历程，在上师如意宝面前听的很多法，是第一次，也成了最后一次。我虽然不能与上师相提并论，但从传承的角度来讲，都是大同小异的。你们对自己的传承、法脉一定要重视，不要认为学习佛法很辛苦，花费钱财、精力、时间不值得，这种想法是不对的。

在今后的一两年中，希望大家对三个组的学习踊跃参加，你们若能完成五加行，或者念满六百万遍佛号，那我死了也不后悔。当然，有些人早就修完了五加行，但可能你只是数量上过关，质量上却无法保证。今天我遇到一个道友，她说：“我数量上已经圆满五加行了，但我当时是初学者，刚刚学佛，所以好像一点质量都没有，现在有机会重新修，我真的非常欢喜！”

外面很多道友虽然很忙，但只要按照我们的安排，应该没有太大问题。而我们学院的道友，除了身体特别不好的以外，一般来讲，两年中完成这两件中的一件应该可以。如果是特别精进的人，在兼修加行、净土的同时，还可以参加闻思组的学习，当然，这属于利根者、精进者的范畴。一般的人，包括我们的发心人员，在这两年中，看能不能跟我一起修加行？

我以前确实修过五十万加行，但是质量比较差，为什么呢？因为基本上没以菩提心摄持。现在自己虽不敢说有菩提心，但至少懂得怎么样发愿、怎么样观想，从道理上比较明白。而在当时，我每天想的都是：

“别人已经修了多少万，我如果再不修，就跟不上了！”以这样一个目标来鞭策自己，五加行只是简单的数量累积，离修法的完成标准有着天壤之别。

因此，带大家实修一些佛法，是我下一步的计划，如果这个计划圆满，对自他都有利益。当然，假如你实在不愿参加，佛法也是随缘的，我们不会强迫任何人，但希望大家能再三权衡，解脱应该由自己来掌握！

二〇〇八年八月三十日  
定稿于喇荣

# 藏传净土法

喇拉曲智仁波切 著  
索达吉堪布 译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

## 第一课

思考题

1. 为什么我们要学习《极乐愿文大疏》？对此你有何感想？
2. 希求往生极乐世界者，为什么要祈祷观世音菩萨、大势至菩萨和莲花生大士？
3. 在造论之前，作者为什么要顶礼上师？在上师广积二资时，弟子应该怎么做？为什么？
4. 打扫经堂有何功德？你怎么看待扫地这个问题？

从今天开始，我们共同学习《藏传净土法》，也即《极乐愿文大疏》。大家都知道，法王如意宝一生最大的愿望，就是将所有与之结缘的众生都引往极乐

世界。所以学院每年都要举办大型的“极乐法会”共修净土法，以让四众弟子共同发愿往生极乐世界。

菩提学会的佛友在学完《入菩萨行论》之后，很多人积极报名参加第二阶段的学习，即《极乐愿文大疏》、《大圆满前行引导文》和《般若摄颂》。作为我本人来讲，我深表随喜，因为净土法门与密宗法或空性法结合起来修持，其加持和功德不可思议，故大家一定要珍惜这样殊胜的学习机缘。

在汉传佛教当中，学习净土法门的人非常多，藏传佛教各大教派也极为重视净土法门，所以我们决定在第二阶段的学习中一定要宣讲净土法，而且其弘扬的时间可能会比较长。虽然我以前也宣讲过藏传净土方面较为简短的教言，但要让广大佛友真正生起往生极乐世界的强烈意乐，及在离开这个世界的时候能亲见阿弥陀佛的金颜，可能短时间的学习并不足够，所以我们才这样安排，由此大家也能明白我们的初衷与目标。

此次传讲《极乐愿文大疏》，我本人非常欢喜，因为自他众生皆可依此善缘而种下往生极乐的殊胜善根。在我一生当中，这是第二次传讲此法，以后有没有第三次传讲的因缘也不好说，所以对自他来讲，这样的机会都非常难得。如今我将此法的传承供养给诸位道友，希望大家都能善始善终，也就是说一定要圆满传承。如果中途因种种违缘致使传承不圆满，那就应通过光盘或 Mp3 来补上。我也祈祷上师三宝和空行、护法赐予加持，无论如何本法一定要传讲圆满。

当然，通过光盘或 Mp3 能不能得传承或补传承

有各种各样的说法。但我认为，通过广播的现场听受与通过光盘来接受佛法，在很多方面都没有太大的差别；如果前者能获得传承，那后者也应该可以。当然，依靠光盘传授佛法完全可以延续法脉，这也非我所能肯定，因为很多因果的道理非常深细，以肉眼或分别念根本无法衡量。但一般来讲，若你有获得某法传承的强烈意乐，而其他因缘又不具足，此时如果自己具有清净的信心，那通过光盘或 Mp3 来获得传承也应该可以，其理由我以前也讲过。

本来这次我想讲《极乐愿文》，但考虑到菩提学会道友的实际情况，即大家有很多道理需要了解，而《极乐愿文大疏》的内容又异常丰富，所以还是决定宣讲《大疏》。再加上，通过《大疏》的学习，能使大家生起往生极乐世界的强烈信念，以及对藏汉佛教为主的世间一切佛法互不相违生起不可夺的定解，鉴于此，我也不得不再次宣讲此疏。所以，大家一定要珍惜此次学习机缘，我也将在力所能及的范围内对《大疏》作详细宣讲。

想必大家都知道，《极乐愿文》乃乔美仁波切著，《极乐愿文大疏》为喇拉曲智仁波切造。两位尊者的传记俱载于《藏传净土论》<sup>73</sup>中，其中简略介绍了两位大德从出生至圆寂之间的主要人生经历。其实，在学习任何一部论典时，了解作者都非常重要；如果佛友们能通过传记对两位作者有所认识，相信大家一定能坚信：学习这部论典的意义极其深远。

<sup>73</sup> 详见《显密宝库 04-藏传净土论》。

在藏传佛教中，《极乐愿文》及其《大疏》一直为历代高僧大德和广大信众所重视，不管是在卫藏还是在康区，或者说安多，它们都得到了极为广泛的弘扬，至今仍延绵不断。对于藏族同胞来讲，不会背《极乐愿文》的人可谓少之又少，很多在家善男信女每天至少都要念诵或背诵一遍，在各地举办的极乐法会也都要念诵此愿文，而法会的举办也要按《大疏》的要求来进行。可见，我们有缘听受这部论典，确实是千百万劫积累资粮的善果。

下面我们正式宣讲《极乐愿文大疏》。

### 顶礼上师阿弥陀佛！

此乃由藏译汉前所加的译礼，并非作者喇拉曲智仁波切造《极乐愿文大疏》时所作的顶礼。

在造论之初，作者首先顶礼、立誓，也附带宣讲举行极乐法会和听法前所应做的准备工作；接着宣讲闻法方式，也附带宣讲闻法的重要性等内容；最后宣讲所讲之法，即详细解释《极乐愿文》的颂词。

首先宣讲顶礼与立誓：

### 顶礼观世音菩萨！

这是作者向自己的本尊所作的顶礼。

以大悲心发胜菩提心，以大精进究竟二资粮，  
以大智慧现前四身者，三世一切佛前敬顶礼。

此乃作者顶礼三世诸佛。意谓：三世诸佛最初都先对无边无际的众生生起大悲心，尔后在大悲心的推

动下发起无上殊胜的菩提心；之后以大精进于三大、七大乃至三十三大阿僧祇劫的漫长岁月中，行持布施、持戒等六度，从而广积福慧二种资粮；在圆满五道十地后，以大智慧（证悟人法二无我的智慧）现前法、报、化、本性四身的果位；在这样的三世诸佛面前，作者我以三门恭敬的方式至诚顶礼。

《普贤行愿品》亦云：“所有十方世界中，三世一切人师子，我以清净身语意，一切遍礼尽无余。”所以，我们亦应随学作者及普贤行愿，经常在十方三世一切人师子前恭敬顶礼。其实，这样顶礼的功德无量无边，佛经中云：与佛在世时在佛前顶礼相比，佛不在世时在佛像前顶礼或以观想的方式于佛前顶礼，此二功德正等无异。作为佛教徒，在吃饭、睡觉乃至做任何事情之前都应首先顶礼或忆念佛陀，这至关重要。当然，随顺世间先做放鞭炮等仪式，或先说“各位来宾、各位领导”之类的礼貌之词，这也未尝不可，但最重要的就是要顶礼或忆念佛陀。作者于造论之初首先顶礼佛陀，其目的是为了表明自己的本师不是外道祖师，而是断证圆满的佛陀，当然这也在说明自己的身份；另外，这也是为了获得佛的加被，以使造论顺利圆满。

下面顶礼阿弥陀佛：

成就无量如海大愿力，名号赞声遍布诸世界，  
令无数众现见殊胜刹，阿弥陀佛尊前敬顶礼。

此乃作者顶礼阿弥陀佛。往昔，以法藏比丘为代表的无数阿弥陀佛前世，曾在世自在王等如来前，为

无尽众生发下了四十八大愿为主的无量愿，之后通过六度万行圆满成就了一切所愿，现已成佛且正以清净刹土无余陶铸一切众生；而一切欲往生者，皆可通过念诵他的名号来往生彼刹，因此阿弥陀佛的名号遍布十方世界，且受到广泛称扬。《极乐世界功德庄严经》云：十方诸佛时时刻刻都在称扬赞叹阿弥陀佛的名号。阿弥陀佛能将无数有缘众生引往极乐国土，令其现见阿弥陀佛的金颜和净土的庄严，他不可思议的发心和加持，在十方三世诸佛中极为罕见，所以作者于阿弥陀佛尊前三门恭敬顶礼。

相比诸佛刹土，极乐世界往生易而成就高，所以藏汉佛教各寺院皆普遍弘扬净土法门，可以说无论哪个传承都没有不学净土法的。但一些对佛教并不了解的孤陋寡闻者却说，藏地只学密法，汉地只学禅宗、净土，其实这只是个人的偏见，并非实际情况。因此，大家一定要了解阿弥陀佛是浊世众生的最胜依怙，其愿力、功德和加持不可思议。

方便大悲自性观世音，智慧密藏之主大势至，  
获无二金刚身莲花生，有寂庄严三尊赐吉祥。

此颂乃作者顶礼观世音菩萨、大势至菩萨和莲花生大士。顶礼方式有多种，如证悟见解、三门恭敬、赐予吉祥、克胜诸方等。此处，作者是以祈祷三位尊者赐予修净土法门者身口意吉祥的方式来顶礼的。

颂意是：十方诸佛大悲心的总集是观世音菩萨，他在利益众生方面具有广大方便，是大慈大悲的自性；十方诸佛的智慧密藏主是金刚手菩萨，也即大势

至菩萨；证悟智慧与方便无二无别，或者与观世音、大势至二菩萨无二无别，或者与阿弥陀佛无二无别，获得如此金刚身者是莲花生大士。

这三位尊者对希求往生净土者非常重要。就像要亲近国王，就必须与大臣搞好关系一样；同样，我们想往生极乐世界，也应祈祷三大尊者。虽然阿弥陀佛与三大尊者，并不能以国王与大臣的关系来看待，但在显现上也有比较类似的缘起。藏传佛教各大教派普遍认为，想往生极乐世界的人都应好好祈祷这三位尊者。《极乐愿文》亦云：阿弥陀佛右手放光化现无数的观世音菩萨，左手放光化现无数的度母（也有说是大势至菩萨），心间放光化现无数的莲花生大士。所以大家一定要好好祈祷三位尊者。

另外，一些伏藏品和论典中都说，莲花生大士是阿弥陀佛的化身。所以大家千万不要认为：莲花生大士是藏传佛教的祖师，阿弥陀佛才是净土宗的上师，故修学净土者不能祈祷莲花生大士。现在有个别人说，学密宗的人不能往生极乐世界，其实这种说法并没有任何教理根据。

今天我接到一位居士打来的电话，他说有人说他是净土宗的根机，不是密宗的根机，所以他很想从密宗退下来。我回答说：佛陀曾说，只有我及如我者才能了知对方的相续，其他人并不能如实了知。所以，如果有人问我：我是不是密宗的根机？我只会说：我的肉眼根本看不出来。而那人知道你是学什么法的根机，那他肯定是大菩萨，因为其他身份都不能如实了知别人的相续。

有些人说：不能杂修，一心念佛才能往生。对别人来讲这确实很好，但所有的人都一概而论恐怕也不行。而且，净土经典并没有强调不能学其他的法，也没有所谓的不能杂修、杂学的说法。藏地有很多从印度翻译过来的经典，汉传佛教的净土经典在藏传佛教基本都有，这些经典我都反复看过，但里面并没有这方面的教证。如果没有教证作为依据，那往生净土这种甚深的道理，我们就不能以自己的想象来解释。我想，某些人肯定不知道别人的根机，只不过听过一些上师的讲法，然后就以自己的理解到处宣扬。当然，你自己这样专修也未尝不可，但中断别人的善根，甚至对莲花生大士的密法传承也加以毁谤、舍弃的话，那就非常可怕。

的确，藏传密法非常殊胜，但我们也不会说，你只能学这个法，其他任何法都不能学。虽然这样说后，自己的弟子可能会更“忠诚”；但在不知道他人根机的情况下，任何人都没有资格这样随便发言。所以，希望大家一定要广闻博学，并真正了解往生净土到底需要什么样的因缘，当然这一定要有经典的依据，并不是哪一个人说了就算。

现在，有些人把莲花生大士看作一位比较出名的老师，或者比较有智慧的博士，这充分说明他们根本不了解藏传佛教的历史，不过，在这样的前提下生起这样的分别念也情有可原，但我们确实应该了解佛教的真实历史。其实莲花生大士的加持无与伦比，如今藏传佛教能如是兴盛，很多伏藏品和论典都说，这就是莲花生大士的加持。对此我深信不疑，因为在广大

的藏地，佛法至今尚能完好无损地存在，而且还不断涌现往生者或成就者，那除开莲师的加持之外，谁还具有这样的威力呢？这一点，学过藏传历史的人都应该清楚。

依止何者尽除诸劣意，救度三有众罪之黑暗，  
指示稀有殊胜善道者，无等诸上师前敬顶礼。

这是作者顶礼自己的诸多传承上师。意思是说，只要能如理依止具有法相与功德的上师，相续中的贪嗔痴等烦恼劣意必定会清净无余，以上师的方便，三界可怜众生皆能远离身口意的罪业黑暗，故于开示极稀有的殊胜解脱妙道的无等诸上师前，作者恭敬顶礼。

相比上师，父母、领导、梵天、帝释天都不能为我们开示解脱妙道，所以上师的功德和恩德无与伦比，因此大家应该从心坎深处对上师生起感恩之情。在三千大千世界中，任何一个人都没办法替代上师的恩德，谁也无法与上师相提并论。如果没有上师开示出世的妙道，我们将始终在轮回中漂泊，从而感受无量的痛苦。所以，凡是感受到佛法的滋养与温暖的人，都应不断感恩自己的上师，因此作者也于诸传承上师前恭恭敬敬地顶礼。

圣者观音化身乔美尊，所著愿文妙论如意宝，  
赐予无数有情胜利乐，应如佛语百般赞颂之。

此颂顶礼乔美仁波切，也极力赞叹《极乐愿文》。这里是说，乔美仁波切是观世音菩萨的化身，当然这

也为人们所共称。我记得《乔美仁波切密传》中，对他从小到 52 岁之间的修行经历讲得非常清楚，如有幸饱览一定会对尊者生起极大的信心。《密传》中说，他 5 岁就对心性有所认识，在 6 岁时看了《米拉日巴道歌集》后，就能安住在泯灭八识的深度寂止中，即使与人交谈也能安住于乐明无念的境界……总之，他具有许多一般人无法比拟的修行境界。

乔美仁波切以无比广大的愿力所造的《极乐愿文》，就像如意宝一样，它能赐予无量众生往生极乐世界的最胜利益。自《极乐愿文》传世以来，它便在藏地家喻户晓，可以说没有一个人不知道，甚至很多文盲每天都要背诵《极乐愿文》，其普及率之高罕有能比肩者。过去是这样，现在也是这样。而在汉地，除了《六祖坛经》之外，像这样为各宗各派广为推崇的教言还很少见到。故大家应如如意宝一样爱重此论。

正因为此论能利益千秋万代的众生，无数众生依此皆能顺利往生极乐世界，故作者高度赞叹它的功德，可以说它跟《金刚经》、《般若摄颂》等佛陀亲宣的金刚语没有任何差别。如果大家能在平时或法会中认真念诵，其功德利益不可思议。表面上看，《极乐愿文》不过八九十个颂词，似乎谁都能写，可能有些傲慢者还会认为，我写一千个颂词也没问题；但实际上，二者的价值完全不相同，可以说就像黄金与石头一样：即使石头的重量远远超过黄金，但黄金的价值始终高于石头。同样的道理，虽然凡夫人写的文字比较多，但不一定有价值，而圣者金刚语却具有不可思



议的加持，故大家对本论尤应引起重视。

现代社会，人心极为不古。以前我读书的时候，很多老师特别喜欢古诗，他们自己也喜欢写诗，但现在这样的人已经不多了，包括老师在内，很多人天天都忙于赚钱。所以现在很少听到：“这首诗写得很好”、“李白杜甫的诗很值得学习”，取而代之的是：“那有辆好轿车”、“那辆车值多少钱”。即使有藏书的，也只是摆个样子，真正能静下心来读书的人可谓少之又少；而真正能深入佛法者，更是凤毛麟角。

我记得小时候，很多老年人每天晚上都要念《极乐愿文》，甚至白天放牛、做家务时，他们也以动听的声音来念诵，这个习惯非常好。所以我也希望，今后在汉地各个学会和道场当中，大家都能念诵《极乐愿文》。因为，只要有功德和加持就不应分宗派，也不应分民族与国家。其实，这些都是分别念的假立，而真正的如意宝或黄金，在哪里都不可能剥夺它的价值。但有些人始终有排斥的心态，部分教言认为很好，其他教言则一律不接受。从世间来讲，这样的保守心态也不为人们所赞叹。所以，通过这次的学习，我希望今后在各地都有念诵《极乐愿文》的习惯，这样的话，无量众生依此皆能结下往生极乐世界的殊胜因缘。

吾亦舍弃虚伪卑劣心，以引导文明示解脱道，  
诸欲不退往生净土者，当以信喜之心而谛听！

此乃立誓句。作者喇拉曲智仁波切说，在造这部论典时，我舍弃了不净虚伪的世间八法或自私自利的

低劣心态，以乔美仁波切的金刚语为基础，以引导文的方式明示了往生净土的捷径，所以希望欲不退转往生极乐世界的信士，都能以诚挚的信心和无比的恭敬心来欢喜谛听！

在座的道友都应以此这样的心态来听受。的确，这么殊胜的大乘佛法在百千万劫中也很难遇到，现今正值五浊炽盛的末法时代，我们能听闻如此殊胜的净土法门，确实非常有福报。大家应如此思维，并再再引生欢喜心。

以上是顶礼与立誓，下面附带宣说举行极乐法会及听法前所应做的准备工作。

按照华智仁波切和麦彭仁波切的传统，一般开极乐法会的同时都要传讲净土法，后来喇拉曲智仁波切就结合举行极乐法会的方式而造此注疏。上师如意宝曾说，我们学院每年开八天极乐法会，就是依照喇拉曲智仁波切的观点定下的。当然，根据情况开一个月、三天或一天都可以，但同时都应宣讲往生四因等净土法要。

如果开极乐法会，肯定要讲经；要讲经，就应清扫讲法的场所。按要求，讲法的地点及其附近的地方都应打扫得干干净净，为了不令尘土飞扬还要洒水压尘。当然，如果有香水，洒一些香水也是可以的，但一定要适量。听说有人将几瓶香水一起洒在一间房子里面，上师一进屋就犯晕，还差点吐了，这样就不太好。

在佛教历史上，为了听法而洒血压尘的公案广为传颂，因此我们也应为了听法而认真清扫环境。《大

般若经·常啼菩萨品》中记载，当年常啼菩萨为寻求般若法门而寻找法胜菩萨，在路上遇到了商主之女，于是他们与五百侍女一起上路，见到法胜菩萨后，上师于七年中入定，于是他们在七年中一直等待。（如果是一般人，肯定等不住；不要说七年，可能七天、七小时，甚至七分钟也等不了；他们会说：“还不出来呀，再不出来我就走了！”）七年后法胜菩萨出定传法，在七天前他们就将法胜菩萨传法的场地打扫得干干净净，为了不让尘土飞扬还准备洒水，此时魔王波旬制造违缘，使所有的水都隐没不见，于是常啼菩萨与商主之女以及五百侍女，纷纷刺破自己的血管洒血压尘，他们以这样的苦行终于求得了甚深的般若法门。

因此上师传法前，我们也应把经堂打扫得干干净净，并陈设供品。为什么要这样做呢？因为上师传法极为殊胜，并非领导讲话所能比拟。领导讲话尚且需要布置会场，对今生来世有重大意义的上师传法，又怎能不首先清扫环境呢？所以，我们应义无反顾地加入到如此殊胜的因缘中去。

智悲光尊者在《功德藏》中云：“决定行持善法者，胜师广积二资时，彼中皆能结上缘，役使信使清扫等，极劳具果胜资道。”发心决定要做善事的弟子，看到殊胜上师在积累福慧二种资粮时，（比如，上师传讲佛法是智慧资粮，因为讲经说法能遣除众生相续中的无明、增长智慧；上师放生、布施则为福德资粮。）就应力所能及地跟上师结上缘。怎样结缘呢？比如，在上师做善事时，如果自己有财富，那就应取出一部分来作供养；上师传法时，自己要么组织大家学法、要么打扫卫生，

等等。或者，上师亲自派你去别的地方，或让你做某件事情，甚至让你打扫上师的屋子、佛堂，或打扫大众的经堂，等等。诸如此类的事情并不是徒劳无益，相反这样的劳作具有极大的功德，它将成为解脱道的殊胜资粮。

上师如意宝曾经这样讲过，真正利益众生的上师在做任何一件事情时，弟子都不能放过，不管是以人力还是财力，都应跟上师结上缘。就像一滴水融入大海之后，在大海没有干涸之前它就不会灭尽一样；如果在上师的任何一个善根中，我们能够与之结上缘，那自己的发心水滴已经融入到上师广大无边的功德海当中，这样的话，我们的善根永远也不会穷尽。可见，这样的功德远远超过以自我为中心而造作的善根。

此外，《撰集百缘经》也宣讲了，清扫经堂或佛堂所具有的五种功德。佛在舍卫国祇树给孤独园时，给孤独长者每天都要在佛陀讲法之前去打扫经堂卫生，一天长者有事没去打扫，佛陀看到没有人扫地，就亲自打扫经堂，目犍连、舍利子等比丘见后也跟着打扫。于是，佛陀就为大众宣讲了扫地的五种功德：一、自除心垢，即能遣除自相续的垢染；二、亦除他垢，意为能除与之结缘众生相续中所具有的垢染；三、除去骄慢，骄傲的人高高在上，他不可能扫地，只有有恭敬心的人才会去扫地；四、调伏其心，即通过扫地很容易调伏自己的心；五、增长功德，意为扫地能增长很多福慧功德。可见，洒扫讲法场地有极大的意义。

现在，很多菩提学会的道友都集中在别人家中听法，所以非常希望：不管是主人还是客人，大家都能好好打扫听法的场所，因为这有很大的功德。可能有些领导和上师会认为：“我怎么能做这样低劣的事呢？”其实并不是这样，下面我们就讲一则扫地证果的公案。

《增一阿含经》中，有周利槃特的公案：他的哥哥槃特很聪明，出家后很快证得阿罗汉果，而周利槃特特别笨，四个月也背不会一个偈颂。一天他正伤心地哭泣，佛陀了知后就让他为僧众扫地，还教他念“拂尘”二字，结果他记住“拂”就忘了“尘”，记住“尘”又忘了“拂”；后来又教他念“除垢”，结果还是记住一个字就忘了另一个字。但依靠佛陀的加持和为僧众扫地的功德，他渐渐清净了罪障。一次观心时，他认识到：缚结是垢，智慧是除，我应以智慧之帚扫除烦恼结缚，他深思此理，当下即证阿罗汉果位。可见为僧众扫地有很大功德，因此学院中发心打扫经堂的道友，一定不要有其他想法，要想到为僧众做事情就是在遣除自己的垢障。

有些人认为，扫地是下等人做的事情。以前我读小学时，当时有一位老师天天都让不听话的学生扫厕所，我们都特别担心：到时会不会轮到自己扫厕所。但这次我去北京参加国际慈善论坛时，学到了一个新知识，据慈济功德会的人士介绍，在他们那里，最好的学生才有资格扫厕所。刚开始我有点不理解，怎么能让表现最好的学生打扫厕所呢？这种做法好像与传统相反。后来他们解释说，并不是低劣的人应该打

扫卫生，而是高尚的人才有福报做这样的功德。刚开始很多学生都不理解，觉得还是不得奖好一点，因为得奖反而要去清洗马桶；但观念转过来以后，很多学生都觉得这是件好事，从此以后再也不觉得这件事很低劣了。其实，没有慢心真诚为人服务，才是最伟大的行为。可见，只要把观念转过来，我们就会拥有更多积累福报和功德的机会。

刚才讲的周利槃特为什么那么愚笨呢？佛经中说，他前世是很有智慧的法师，但他自以多智轻慢他众，而且所了解的法义也不愿意传给别人，以此为因后来就变成愚笨者。所以，为了生生世世都成为无傲慢的聪明者，我们应尽量打扫公共卫生，这不但有许多功德，而且还是忏悔内心垢染的最佳助缘。《六祖坛经》云：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”我们的身体是菩提树，心则如明镜台，如不时时清扫，身心就会粘满尘埃。所以，我们对一切人都应生恭敬心，还应经常打扫佛堂和道场，以这样的因缘，生生世世都能感得智慧与悲心。

洒扫完讲法场所之后，还应该在场中悬挂阿弥陀佛或极乐世界的唐卡，（如果是开其他法会，则应根据情况安放其他佛像。）以及摆设佛塔和《般若经》等经典，这样的三宝所依在开任何一个法会时都应具足。并且还要陈设清洁、美妙、庄严的供品，一般数量不能少于百数。在藏传佛教中，所谓供品主要指五供，包括香、花、灯、水和食品。其中，食品主要指食子，如果实在没有食子，供水果等食品也可以。在佛像面前陈设供品，汉传佛教也极为提倡，各方面的因缘也具

足。但我们山沟，虽然当下供得好好的，但一阵大风过后，供品全都惹上了尘埃。

陈设完供品以后，还要召集参加法会者。当然，如果是在寺院当中，那不管是吹海螺还是敲法鼓都可以，但住在遍布高楼大厦的城市就不太方便，此时我们可以打电话或发信息。有些吝啬的居士舍不得，但千万不要这样，因为这是在积累福慧二资，并非浪费。大家想想，我们为了贪嗔痴等没有意义的事情，打过多少电话、发过多少信息，相比之下为了善法花一点钱完全值得，因为这感来的都是善果。

将大家召集起来以后，还应教诫不懂闻法规矩的人摘帽、脱鞋……（其实，在看上师的光盘时也应这样做。）有些人在听法时，还一直戴着帽子、穿着鞋子，我们就应劝这些人将鞋脱下、将帽摘掉。为了表示恭敬，也不能携带武器与佩戴装饰品。当然，平时佩戴的耳环、戒指可以不算，但当天为了闻法特意打扮却不合理，因为到这里并非其他目的，而是为了听闻佛法，所以有些居士应该注意。另外，为了能专心致志地听闻，念珠与转经轮都应放下。既然如此，那在听法时吃吃喝喝、上厕所、打电话、发信息、说话等，就更不如法了。有些人边听法边打电话、甚至来来去去，这都是不懂闻法规矩的表现。在听法时，闻法规矩非常重要，所以懂得闻法规矩的人，都应担负起宣讲的责任。

另外，在听法的过程中，三门一定要寂静调柔，最好能以清净心和恭敬心来听闻佛法。因为，佛陀在《毗奈耶经》中说过：“不敬勿说法。”《本生传》亦

云：“以喜眼视师，如饮语甘露，当专心闻法……”

所以我本人非常希望，通过这次的学习，大家都能在听法的行为上有所改进。学院里的听法者都比较懂规矩，而外面的佛友并不是这样，又特别是新来的学员，所以希望老学员或懂闻法规矩的人一定要跟他们讲。可能，刚开始的时候他们还不太理解：为什么不能吃东西，我偏要吃瓜子！为什么不能打扮，我还要照镜子！他们想一举两得，但这根本行不通，因为佛法非常深奥，心非常专注尚且不一定能听懂，更何况一边做其他事、一边听受佛法。我觉得，没有乔美仁波切的境界，这可能非常困难；不过，听说有些人的智慧还“很不错”，但这样的听法恐怕只是装模作样而已。所以，希望大家一定要如理如法地听闻，否则一个礼拜花一两个小时来听法的意义就不是很大。

## 第二课

### 思考题

1. 你怎样理解三殊胜包括往生净土四因的道理，在实际生活中我们应怎样行持？
2. 应怎样理解五百比丘因听文殊菩萨讲空性法而堕落的公案与无有敬信则不应说法的道理？
3. 要使闻法方式如理如法，我们应如何调整内心？为什么？

下面继续宣讲《藏传净土法》。

**全文分二：一、闻法方式；二、所讲之法。**

在还没有正式宣讲论体之前，我顺便补充说明一些内容。前面讲打扫经堂有非常大的功德，但相比之下，提供经堂的功德更为殊胜。关于提供经堂的功德，佛陀在《广戒经》<sup>74</sup>中有描述，大家可以参阅；其他经论也讲，这是转生梵天四因之一。现在有些道友把房子提供给大家作学习佛法之用，我认为这非常好。其实，不管你买房子花了多少钱，只要大家能在里面听一堂课，哪怕只有很少的人在一起学习，其功德也远远超过房屋本身的价值，因为提供学习环境的功德非常大。人生短暂，如果这些有漏的财产没有得以合理使用，那就丧失了它的价值。

1991年我盖了现在住的木头房子，当时我想，盖

<sup>74</sup> 《广戒经》云：“所谓实福者，有大果、大利、大威严、广大义，若善男子、善女人，是行、是坐、是卧、其善根恒时增长。何人建造经堂，乃为七种实福之首。”

房子的钱来自十方信众，最好在使用之前能在里面讲一堂课；本来那时有讲法的经堂，但我还是特意在里面讲了一堂麦彭仁波切的《入智者门论》。虽然很多人都不一定知道它的功德，但钱财确实来之不易，无论如何我们都应尽力将施主的血汗钱用在闻思修行佛法上。有些道友离开学院已经一两年了，但房子一直空着，我总觉得这非常可惜，最好能把自己的房子提供给道友作安身之用，或作辅导，否则毫无意义。

前一段时间，为建学院大经堂提供部分资金的施主前来学院看经堂，他见到庄严的经堂后说：“这辈子能和大经堂结上缘是我的福报，钱就是要用在僧众的闻思修行上，这样才有实在的意义，否则即使自己买一幢别墅或住在豪华的宾馆里面，这也没有真正的价值。”我觉得他的话言之有理，应该说是智者的语言。

因此，我非常希望菩提学会的道友，能给大家提供学习的环境，因为这是非常有意义的事情。同时，如果有人愿意发心，也可以给道友买一些水果和饮料，毕竟欲界众生对这些东西还是有一定的贪执。在课间休息时，如果大家能吃一点水果、喝一点水，可能大家的心情会很快乐。当然，在上课时千万不要吃东西，转经轮和念珠也不能拿，这在前面已经讲了。

有些佛友的条件非常不错，但很吝啬，不愿意把自己的房子提供给大家使用。可能，这是不懂这样做所具有的功德的原因导致的。大家一定要明白，讲经说法在一切善法中功德至上，对讲经说法提供方便同时就具足福慧二种资粮，即闻思修行是智慧资粮，布

施财物是福德资粮。可见，这样做对自他的今世来世都有非常大的利益。因此，大家一定要尽己所能为大家提供闻思修行的顺缘，这非常有意义。上师如意宝住世时，也经常为大家宣讲建造经堂与供养经堂所具有的殊胜功德。所以大家应该合理使用有漏的财产，以让自他都能获得无漏的圣财，可以说这就是智者的选择。

下面正式宣讲论体。

在学习任何一部论典之时，发心和行为都很重要。当然，它们的次第与种类都有许多，比如发心，它有愿行等次第以及显宗广大意乐之发心与密宗甚深清净之发心等分类，行为也有所取和所舍等。但此次宣讲往生极乐世界的四因<sup>75</sup>，则必须结合三殊胜：最初发心重要、中间积资重要、最后发愿重要来宣讲。因为，欲往生极乐世界者，最初都应为利益一切众生而发无上菩提心，中间还要广积福慧二种资粮，最后为使功德辗转增上，还应以《极乐愿文》、《普贤行愿品》等愿文来摄持发愿。其实，往生四因都可以包括在这三者当中，因为明观福田也可以这三者来无余含摄。

**甲一（闻法方式）分二：一、总说；二、分说。**

**乙一、总说：**

对于刚开始闻法的人来说，了知闻法方式极其重要。当然这也必须建立在深深了知闻法的重要性，和听闻佛法的机会极为难得之上。下面首先宣讲闻法的

<sup>75</sup> 往生净土四因：明观福田、发菩提心、积资净障、发清净愿。

重要性。

可能很多佛友都有这样的体会，当自己很长时间没有听闻佛法时，自己的行为就会慢慢变得不如法；如果经常听受善知识的开示，或经常看佛经，那行为就会逐渐善妙起来。不仅仅是人，旁生也有这样的情况。在《付法藏经》中，就记载了这样一则公案：华氏国王有一头白象，若人犯罪就让它踩死犯人，后来象棚被火烧毁，于是国王将其转移到寺庙附近。白象在听到寺院中的比丘念诵《法句经》偈“为善生天，为恶入渊”之后，心便柔和慈悲起来，把罪人送到它的面前，它也不再踩死他们。国王知道此事后，召集群臣商量应该怎么办。一位智臣说：“这一定是大象听闻佛法所致，将它转移到屠宰场附近就好了。”国王依言将大象转移，大象见到屠杀的场面后，恶心更加炽盛，残害也更为凶残。由此可知，听闻佛法至关重要。

当然，生活环境潜移默化的作用也不可忽视。如果我们能经常住在寺院中，或安住在较好的环境里，并常听高僧大德讲经说法，那在不知不觉中心就会调柔，在行持善法方面也会有很大的力量。如果经常接触恶友，住的环境也极其恶劣，甚至还经常看见杀生的场面，那心就会渐渐恶劣起来；若常跟杀人的人接触，可能最后杀人也不害怕，甚至还会觉得杀人很好玩。现实生活中，这样的事层出不穷。以前我就认识一位非常善良的人，但因他的福报不够，被分配到一个不太好的单位，后来就变成了坏人。学院当中，有些人刚来的时候眼露凶光，但渐渐血腥味就没有了，

眼中也开始流露慈悲的光芒，其实这就是所谓的佛法的加持。

可能有人会问，为什么一定要在善知识面前听闻佛法呢？我们可以这样回答：正因为佛法非常深细，所以一定要听闻；不要说一般人，即使智者也应听闻，否则很难通达。《华严经》云：“譬如暗中宝，无灯不可见，佛法无人说，虽慧莫能了。”意谓：没有灯则不可能见到暗室中的如意宝，同样，佛法无人说，即使智者也不可能通达。不说佛法，世间的知识也是如此，如果没有老师教，想自学电脑也很困难。因此，大家皆应精进依师闻法。

如果我们能安住在善知识身边长期闻法，法义就有融入自心的可能。《菩萨藏》云：“有情由何转，二因即二缘，随顺他者声，如理观内缘。”其意是说：众生随着什么而转变呢？当然是内外二种因缘。所谓的外缘或外因，就是指我们所随顺的对象，也即他人所宣说的教言；所谓的内缘或内因，则指自己专注听闻并思维所闻之义。如果心能专注于善知识的教言，内心自然会变得良善；若心专注于恶人的言论，内心就会变得恶劣。凡夫人的心没有自主的能力，它一直随着内外因缘而转，所以大家一定要创造一个好的因缘，也即长期依师闻法。

以上从不同侧面宣讲了听闻佛法的重要性，下面宣讲听闻佛法的机会极其难得。

佛法的确难闻，如果转生到三恶趣或边鄙之地，那在很多劫中，连一瞬间想听受正法的心念也不会生起，更何况说真正闻法修法呢？意思是说，这样的机

会绝对不可能有。三恶趣的众生就不用讲了，就是在佛法不兴盛的地方，有些人活了七八十岁，但连听闻一天佛法的机会也没有，甚至有人连阿弥陀佛的名号也没有听说过。他们每天都是浑浑噩噩，除了造罪之外，一辈子根本没有做过任何有意义的事情，临死时也只有双手空空而前往漫漫中阴长道。这多可怜！

佛法难闻，尤其以信心、恭敬心和欢喜心来听闻佛法更为难得。很多人表面上参加这个法会、那个法会，或者经常依止新来的上师听法，但都是以无记的心态，或者说以看热闹或其他不清净的心来听受的，这样的人相当多。而真正认为佛法像如意宝那样难得，我能听到这样的佛法非常荣幸，以这样的心态来闻法的人可谓少之又少。佛陀在《宝积经》中云：“呜呼以信心闻法，如此百劫亦难得。”佛陀很感慨地说，无数众生都在不断地造作恶业，真正能以信心来听闻佛法，这在百劫当中也很难遇到。所以大家千万不要认为：佛法很容易得到，听不听都无所谓。《佛说甘露经》中亦云：“难得人身，难遇佛法，难生信心，难证菩提。”意思是说，如意宝般的人身很难得到，佛法也很难值遇，遇到佛法后生起真正的信心也很困难，最后证得菩提也极为难得。正因为如此，大家一定要珍惜听闻佛法的机会，更应以信心、恭敬心和欢喜心来闻受。即使我们没来得及思维法义，或没有机会实地修持，但只要能以这样的三心来听受，也具有极大的意义。不说别的，在末法时代，能圆满一部法的传承，心里也值得数数欢喜。

在了知听闻佛法极为重要、也极为难得之后，我

们还应了知闻法的方式。对刚开始闻法或不懂闻法规矩的人来说，了知闻法规矩极为重要，否则就会像印度大德单巴桑吉所说那样：“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”其原因是，佛法是极严厉的对境，能如法而行，则可依之获得解脱；不如法而行，则会依之堕入恶趣。所以，大家一定要杜绝不如法的行为，而如理行持一切佛法。

在现实生活中，有人以希求世间八法之心贩卖佛法，有人对佛法生邪见，有人诽谤佛法，有人与同行道友经常闹矛盾……如果以这样不清净的心行来听闻、受持佛法，那决定是恶趣之因。如果我们能对佛法生起正信，并如理闻思修行，那就会获得佛菩萨的果位。这就像如法服用药物则会治愈疾患，错用错服则会导致生命危险一样。

于是有人这样想：既然如此，那还是不听法的好。其实，这种想法并不正确。虽然不如法的听闻能让我们堕入恶趣，但仍应听闻佛法。《宝积经》就有这样一则公案：文殊菩萨跟善住天子谈论甚深的无生空性法门时，五百比丘听后就生起了邪见，最后他们都因此而堕入地狱。舍利子见后对文殊菩萨说：你不应该宣说这么甚深的佛法，因为这不但没有功德，反而有过失，你看很多比丘听闻此法后，全都堕入了地狱。文殊菩萨回答说：虽然他们暂时堕落，但很快的时间当中就会获得解脱。如未听闻这样甚深的法门，他们的解脱将遥遥无期。当时佛陀赞叹文殊菩萨说：以有我见的心态在恒河沙劫中供养恒河沙数诸佛，也不如对空性法门生邪见解脱快。当然，这并不是劝我们对

空性法门生邪见，而是说：以有我见长期供佛或做其他善事，虽然有很大的功德，但这并不能让我们很快获得解脱；而对空性法门生邪见，虽然暂时会堕入恶趣，但因空性法门极为殊胜的缘故，以此结缘之力很快就能获得解脱。

前两天有些道友对我说：某某上师的传法方式极为严格，我是听法好呢，还是不听法好？因为我不能完全如理如法地做到。我说可能还是听法好一点。还有人问我：学密宗和空性法很危险，我不学好不好？不学肯定不好，即使你学后生邪见舍弃，轮回也有终结的机会；如果我们没有与之结上缘，则永远不可能得到解脱。这其中的利害关系，大家一定要清楚。

紧接着讲，倘若我们能够懂得闻法方式，那么正法的如意宝藏就已开启，获取大者就能得到大的利益，获取小者则可获得小的利益。其实，正法就像如意宝藏一样。如意宝藏当中，一切财富应有尽有，可谓取之不尽、用之不竭；但人的福报并不相同，福报大者就能获得大的利益，福报小者则可获得小的利益。同样的道理，虽然大家都能按闻法方式如理如法地听法，但人的根机和信心并不相同，所以依靠同一个《藏传净土法》，不同的人则会有不同收益。虽然你的信心不一定很足，或者说见解不一定很高，但只要能如理如法地听闻，都能获得相应的利益；这就像如意宝藏已经开启，不同的人多多少少都会有所收获一样。

既然如此，那什么样的闻法方式才算如法呢？虽然外在的行为很重要，但至为关键的还是我们的心。



寂天菩萨云：“应先观自心，安稳如理行。”意思是说，做任何一件事情之前，都应反复观察自己的心，看它到底是善、不善还是无记。若是不善，则应马上制止；若是无记，则应转为善妙；若是善，则应继续保持。这样之后，我们才能安稳如理行。以前，堪布尼登在传任何一个法之前都要念一遍这个教言，以此要求弟子认真观察自心，并能安稳如理而行。

为什么要这样观察呢？因为世尊曾说：“诸法之前意先行，意者迅速意为主。”大家都知道，在做任何事情之前，内心都要进行周密细致的策划。比如修经堂，在还没有开工之前，内心的建筑物就已矗立起来了；又比如谋杀，这之前内心已有长期酝酿。确实，心乃万法的前行，它起主导作用。不说别的，就是日常生活中的吵架、打架，也完全是心在支配，如果心中没有烦恼，也就没有所谓的打架与吵架了。可见心乃万法之根，它能操纵一切善行与恶行，或者说一切善不善业的作者就是心。所以世尊再再告诫，一定要看好自己的心。

以听法而言，其功德是大是小，或者说是功德还是过失，这完全由心来决定。因此，在由想听法的念头支使，进而坐在听法行列当中的时候，一定要向内反观自心：我是以什么样的发心来听法的？如果是恶心和无记心，则必须排除；如果是善心，则应护持。

每个人听法的目的都不尽相同，有些是为了方丈的地位而听法，有些是为了法师的学位而听法，有些为了名声，有些为了发财……一个居士给我说，他不愿出家，他想当居士法师，这是以当居士法师的目的

而听法。学院中，有些藏族喇嘛也来听我讲法，可能部分人的目的就是：想在学会汉语之后，能到各地去灌顶传法，那时就能拥有轿车、别墅……这是为财色名利而听法。汉地有些居士听法的目的并不是为了解脱，而是为了跟很多佛友结缘，到时候做买卖能多一些方便，这是为钱财而听法。有些人对法和上师毫无信心，只是以好奇心或娱乐心来听法，甚至还有以挑毛病的心来听法的，这样非常不好。

噶当派的喀喇共穹格西说：“贪图地位而讲法，以竞争心而求学，欲得智名傲慢者，岂入正法当思也！”如果上师宣说佛法的目的是贪图地位，弟子求学的目的是为了竞争，有些还欲得智者美名，那这样的傲慢者又怎能趣入正法，于此大家都应深深思维。如果我们的目标不正确，一开始的方向就错了的话，那听闻佛法就没有真正的意义。本来解脱是向上的，但有些人偏偏向下而行，虽然他们也已来到求解脱的行列当中，但解脱却将遥遥无期。如果是不信因果的人，可能在未达目的之前，他会一直装模作样地坐在听法的行列当中；如果是相信因果或真正希求解脱的人，那在这样发心的前提下，他就不会前去听法。

所以，大家在做任何善法之前，一定要观察自己的心，看自己的发心到底正不正。以前我们学习《开启修心门扉》时，很多人的收获都很大，因为它让我们深深认识到，确实需要看破世间的出离心，否则坐在听法的行列中也没多大的意义。作为凡夫人，永远不生恶念也不太可能，但根本的目标已经搞错了的话，那就没有实在的意义。如果总体上为了获得解脱，

只是偶尔生一些烦恼，这也很容易忏悔；否则就应了“正法非但无利益，依其反而堕恶趣”的古语。

需要特别说明的是，如果某人对上师和正法不但没有恭敬心，反而还生邪见，甚至产生敌对的心态，那在这种人面前就不能宣说正法。我听说，有人在法师讲经时瞪着眼睛说：你这样讲干什么……这是故意造罪，非常可怕，也非常可怜！如果他有能力，可能还会将法师打一顿。虽然佛陀慈爱一切众生，但佛陀也要求不能给这种没有恭敬心的人传法，作为上师自然应该随顺佛陀的教言。有些人还有“得不得法都一样”的心态，对这样的人也不能传授佛法。那天我对一个人说：“某某上师很了不起，他的发愿力极为广大，你应该到他那里去听法。”但那个人说：“我得法也可以，不得法也可以。”如果是这种态度，说法者就不能给他传法。

如果向没有恭敬心的人宣说佛法，则会丧失佛法的价值，因为即使向这种人宣讲了佛法，他们也不可能得到真实的利益。印光大师说：“欲得佛法实益，须向恭敬中求。”华智仁波切也说：“如果自己具有上等的信心与恭敬心，那么所得到的上师三宝的悲悯与加持也是上等的；倘若具有中等的信心与恭敬心，那所得到的悲悯与加持也是中等的；假如仅仅具备下等的信心与恭敬心，就只能获得少许的加持与悲悯；如果根本没有信心和恭敬心，那绝对不能得到上师三宝的悲悯与加持。”虽然上师三宝没有执著，但要得到他们的加持与悲悯，那就必须具备信心与恭敬心，这就是一种无欺的缘起规律。其实，这就像清澈的水中

能清晰显现月影，而浑浊的水中则不可能现出月影一样。所以大家一定要反观自己，并尽量使自己真正具有恭敬之心。

谚语亦云：“若不恭敬者，不解说佛法，若不熟悉者，不能说忠言。”在世间，大家都有这样的经验，那就是对素不相识或不熟悉的人，绝对不能讲忠言密语，否则别人可能会认为你精神有问题。同样，在佛法中恭敬心非常重要，没有恭敬心，就不能为他宣说佛法。以前，很多上师都通过观察弟子的恭敬心，来判断他所得法益或加持的多与少。总之，佛法的加持唯依恭敬心才能获得，而无恭敬心的人，显然即是断绝法缘者，因为任何时候想用佛法来滋润他的心田都不太可能。

所以，我们一定要明确两点：

第一、不能泯灭正法的价值。如果碰到一个人，就随随便便给他灌顶传法，也不管他有没有信心，只要有一点供养就行，那就非常不合理，可以说这就是贩卖正法。

第二、所讲之法应当对众生有利。具体讲，讲法者一定要具备讲法的资格，听法者也必须要有恭敬心，否则双方都不能得到讲闻的真实利益。当然，这里主要指闻法者必须要有恭敬心，否则对自己不一定有利。正如从天上降下时雨的时候，人类会非常快乐，但在业感颠倒显现的饿鬼面前，雨水却变成了难以下咽的脓血。同样的道理，对某些众生来讲，佛法的确是甘露，可以说它就是解除生老病死痛苦的灵丹妙药；但对毫无信心的邪见者来说，暂时也不可能让他

们得到利益，所以对这样的人，最多在他们的耳边念一些咒语就可以了。

因此，道友们在弘扬佛法时一定要慎重。虽然观察众生的因缘和根机，对凡夫来讲有一定的困难，但也要尽量观察。如果某地的人对佛法有恭敬心，缘分也比较不错，那就应该给他们传法；如果他们对正法与传法者毫无恭敬心，甚至还生邪见，可能有人还有毁坏正法的恶心，那就不应强行传授。

对于闻法者来讲，大家一定要认真观察自己的心，如果相续中不但没有信心和恭敬心，反而还经常产生恶念，那就要特别注意。虽然凡夫人难免不对正法生邪见或不起信心，但自己一定要励力忏悔，并应至诚祈祷上师三宝。其实，我们的心就像孩童一样，只要有善巧方便，转变起来还是很容易。孩子虽然调皮，但有耐心的老师和家长，还是可以通过种种方法来教育他，比如有时鞭打，有时给一些好吃的，有时讲一些教言，这样之后，他就会逐渐变得听话。同样的道理，我们的心有时生这个恶念，有时生那个恶念，但只要坚持不懈地通过佛法来调整，它就可以趋入正道。历史上，很多高僧大德都是这样，起初他们的心也不调柔、行为也不如法，但依靠善知识和正法的加持，以及自己的努力，最后也成为非常了不起的成就者。

无论如何，对无比珍贵的佛法，我们一字一句也不能浪费。因为，现在仍存留在人间的佛法，都是佛陀以无量苦行成就的。当然，这一切都是佛陀利益众生的大悲等流。《华严经》云：“剥皮为纸，析骨为笔，

刺血为墨，书写经典。”既然如此，我们怎能在对众生没有利益的前提下，就将佛陀在因地通过无数次布施头目脑髓等苦行才成就的佛法，就轻而易举在他人面前传讲呢？所以，对传承上师传下来的非常珍贵的佛法，我们一定要爱如至宝。如果有人对佛法有恭敬心，那我们就可以毫无保留地传给他，否则就不能随便传授。如果仅仅关心供养的财产，或想利用他人帮助自己出名，然后就传讲最深的法的话，那就太不负责任了。当然，只要我们能随学佛陀，即以胜过珍爱自己生命之心来珍爱佛法，那就一定能得到佛法的实益。

本来证法和教法是法身，但有些人对此毫无信心，那这样的话，恐怕释迦牟尼佛的色身亲自来到你面前也没有用。因为世尊曾说：“不敬我教法，见我有何益。”一般来讲，佛陀度化众生的方式是：自己宣讲佛法，弟子依之修行，以此则能获得解脱，当然这也是佛陀三转法轮的原因所在。所以，当看到《般若经》等法宝时，一定要当作真佛来想，并且还经常恭敬顶礼，这样佛陀的加持就会融入我们的心。其实，听到了佛法也就见到了佛陀，但有些人却偏偏对正法和上师生不起恭敬心，那怎能为他宣讲佛法？

不但佛陀是依传讲佛法的方式来让有缘众生趣入解脱道，而且一切善知识也是如此，所以我们一定要以百倍的信心和恭敬心来听闻上师所传讲的佛法，在听闻后还应按照教言作如理如法的修持，这样之后，佛法不可思议的加持才能融入我们的相续，那时我们就能获得真正的解脱。

### 第三课

#### 思考题

1. 要想成为闻受净土法门的法器，必须要具足什么样的条件？你是否具足？若不具足应怎么办？
2. 无记心态听法是什么样的状态？为什么要断除它？应怎样断除？
3. 谈谈一切善法皆需以菩提心摄持的理由？

现在继续宣讲闻法方式中的总说，其中旁述法器。

其实，在显密经续论典中，对堪受大小显密佛法的法器都讲得很详细。比如，在《大圆满心性休息》、《如意宝藏论》、《功德藏》等论典中，对听受或接受显密佛法的法器就有详细的介绍，如在必须具备的功德方面，讲了弟子要有信心、精进、智慧等；在必须远离的过失方面，也要求弟子不能无信、无惭、无愧，等等。但这里不广说，大家可以参阅相关论典。

尽管对法器可以从必须具离的功过方面作多角度的观察，但概括起来，作为弟子必须具备以下四种条件，即听受净土法门的人必须具备这四点：

第一、对上师和净土法门要有强烈的信心和恭敬心。佛经云：“无信心之人，不生诸善法，如种被火焚，青芽岂能生？”没有信心的人不可能产生任何善法功德，就像被火焚烧过的种子不可能生出青色的苗

芽一样。相反，如果我们具有信心，那一切善法功德自然而然就会产生。莲花生大士也说：“具有坚信得加持。”所以，我们一定要对上师和佛法产生强烈的信心和恭敬心，否则不可能得到佛菩萨的加持，也不可能生起一切善法功德。

在藏地，很多老年人都很不错，讲授佛法时他们都能以非常恭敬的神态合掌谛听，对正法也有极强烈的希求心，通过听受佛法，他们的相续自然就会有所改变。相比之下，年轻人的信心非常糟糕，他们对地位、名声、财产等特别执著，可以说被欲望的绳索已经紧紧捆绑，那这样的话，要想迈向解脱就不太可能。

第二、无有谄诌嫉妒心等，秉性正直。有些人秉性不正直、极其狡猾，他们在求法过程中欺骗上师和道友，说话不真实，做事情没有良心，以狡诈的手段谋求自己的私利，这非常不好。我们应尽力避免这些过失，最起码也要有一个正直善良的人格。

第三、具有领悟法义之智慧。如果笨得跟老猪一样，无论对他讲多少法都一窍不通，那也不是法器。有些人认为：净土法门是老公公和老婆婆修的法，并不需要太高的智慧。其实净土法门并不是那么简单，虽然具足强烈信心的个别人不闻思也能往生净土，但大多数人还是需要闻思，否则连遣除往生违缘的基本方法都不懂，那也不可能顺利往生。所以一定要有智慧。

第四、对净土法门要有希求心。如果像在老狗面前放青草一样，对净土法门兴趣索然，那也不是所化的根机。有些人就是这样，即使阿弥陀佛来到面前，

或者将殊胜的净土法门双手送给他，他也无所谓；但一听到歌声、一看见食品就生起极大的欢喜心，这种人也是非法器。所以我们应该观察，看自己对净土法门到底有没有兴趣，如果没有，那想依净土法门来获得成就也非常困难。

圣天论师在《中观四百论》中也说：“质直慧求义，说为闻法器。”意思是，心术要正直，还要有通达法义的智慧和对正法的希求心，只有具足这三条，才堪为真正的法器。

下面讲断除无记心态。如果仅仅知道前去听法，坐在听法的行列中后，心里既无善的分别也无恶的作意，只是直愣愣地坐在那里，就像一块石头安住在听法的行列中一样，这就是无记的发心。有些人就是这样，既没有对正法的强烈希求心，也没有求生净土的心，当然明显的恶心也没有，只是看到别人去听法，他也去听；其实，这和安住在听法行列中的山羊、牦牛等并无太大差别。按照《俱舍论》的观点，以无记的心态来听法不会成熟异熟果报，只是种下一点点善根，所以大家应励力杜绝以无记的心态来听法。

安住在听法的行列中后，应反观自心，如果发现自己处于无记心态当中，就应马上提醒自己：“这样傻傻呆着毫无用处，一定要生起善心。”此时要么转变为菩提心，要么转变成出离心，或者安住在信心、恭敬心和希求心等善心所当中。如果心里能想：上师三宝的加持不可思议，他们随时都以大慈大悲心来观照我，在末法时代听受这样的大乘法非常难得，所以我一定要专心听法，能这样忆念的话，这也说明闻法

者具有信心和难得之想。只有这样，听法才有真实的意义。

其实，从一个人听法的态度上，也能看出他信心的大小。比如，在我面前听法的人当中，每个人的表情都不相同，有一部分人听每一句法都有强烈的恭敬心，心也很专注，讲到一些重要问题时还会马上记下来；而有的人只是呆呆地坐在那里，听到什么样的话都没有反应。当然，这也不排除有些人具有强烈的信心，只是表面上显得无所谓，可能也有这样的大菩萨。

以前，我在外面遇到一位七十多岁的老年人，她每次都要从很远的地方坐一两个小时的车前去听法，当时《入行论》已听到一百八十多课，但她一课也没有缺。我向其他人打听：“她听得懂吗？”他们说：“大多数法义都听得懂，只是个别地方不太理解，因为她耳朵不好，文化也不是很高。”学院中有些道友也是这样，虽然智慧不是很高，但对佛法始终有希求心，从来都没有间断过听法。我就认识一位藏族喇嘛，他二十年来每天都坚持听法，前一段时间我跟他开玩笑：“你怎么还没有得堪布学位？”他说：“没得到堪布学位没什么，反正我对佛法很有信心。”

总之，听闻佛法极为重要，闻法机会极其难得，而如法的听闻又不可缺少，故应以如理的闻法方式来听闻佛法。而心乃万法之根，故应以善心闻法，最起码也要以信心来摄持。

乙二（分说）分三：一、善根为方便摄持加行发心殊胜；二、善根不为他缘所坏正行无缘殊胜；三、

**善根日日增上之结行回向殊胜。**

大家一定要牢记，一切听法、修法等善法都不能离开三殊胜，即：最初发菩提心，中间专心致志行持，最后作回向。其实，三殊胜的窍诀并非藏传佛教独有，因为这在佛经中有明显记载。如《无量寿经》云：“发菩提心，修诸功德……殖诸德本，至心回向。”讲得很清楚，前面要发菩提心，中间要一心一意修持善法功德，最后还要至诚回向。虽然汉传佛教的大德并没有这样明显地提倡，但还是有很多人在如是行持。因此，在修持任何一件善法时，大家都应以三殊胜来摄持。

另外，我非常希望大家都能坚持听课，也就是说一定要圆满《藏传净土法》的传承，同时还要常念阿弥陀佛的名号。如果大家能这样学修结合，那一定会获得殊胜的加持。当然个别人可能觉得，一边学《藏传净土法》一边念佛，会不会变成杂修？但我认为，一边学大乘法一边念佛，绝对不会成为所谓的杂修，因为以经论印持的念佛，根本不会有任何过失。奇怪的是，很多人只排斥纯洁无垢的佛法，而对自己净土思想中所混杂的世间八法的毒却全然不觉。但我想，既然有时间和精力来排斥佛法，那为什么不把自己心中的贪嗔痴好好清洗清洗呢？

如果这样的提倡是杂修，那很多祖师也是杂修。比如弘一大师，他是汉传佛教公认的大德，但他的佛学思想是：“以《华严》为境，以《四分》为行，净土为果。”也就是说，他的见解依《华严》，行为依《四分》，往生净土为此生修行的归宿。那这是否也成为

杂修呢？恐怕没有任何一个人敢这样说。还有印光大师和蕩益大师，深入他们的著作我们就能看出，这样的修学绝对不是所谓的杂修。

以前，有一个没智慧的人说：法王如意宝最后都要往生极乐世界的话，那就说明修学密法很难成功，所以密宗一定要向净土宗投降……我看过他的文章，特别可怜，根本不值得破斥。如果他所说的是正确的话，那汉传佛教的印光大师等也应具足这样的过失，因为他们都是在广学各宗的基础上导归净土的。其实这并不是什么过失，因为我们的见解是大圆满或大中观，行为则按照小乘的别解脱戒来行持，最后往生极乐世界。但很多没有深入闻思过的人始终觉得这不合理。我确实想奉劝这些人，如果你们在见修行果上并没有发现任何问题的话，那就最好不要以自己的分别念来妄下结论。

因此大家一定要深入闻思，因为闻思佛法并不会成为往生净土的障碍，相反它还是往生的资粮。那往生净土的障碍到底是什么呢？比如诽谤密法，乃至诽谤其他传承的教法，以及相续中充满五毒为主的种种烦恼，这些都是往生的障碍。在相关净土经论中，往生的障碍讲得非常清楚，大家务必了知，否则极易造下此类恶业。

### 丙一、善根为方便摄持加行发心殊胜：

有些人认为，往生净土需要发菩提心只是藏传佛教的说法，我们只要一心念佛就可以了，持这种观点的人还为数不少。其实，如果你认真看了《无量寿经》

就会明白，为什么我们要提倡发菩提心。我记得在《无量寿经》中有三辈往生的说法：上辈往生者必须出家，还应发菩提心一心念佛，并修积大功德，临终时阿弥陀佛与诸大众便会亲来接引；中辈往生者虽然不要求出家，但也应发菩提心一心念佛，并随力修积供僧等善法，临终时阿弥陀佛化现其身前来接引；下辈往生者虽不要求广做善法，但也要发菩提心一心念佛，临终时梦见阿弥陀佛得以往生。三辈往生中，虽然后者的神通、功德、智慧等远不如前者，但都要发菩提心。

确实，往生极乐世界乃无数众生朝思暮想的愿望，但一定要具足众缘。对娑婆世界的众生来讲，大家普遍与阿弥陀佛和极乐世界有较深的因缘，所以历代高僧大德皆普遍弘扬净土法门，往生者也络绎不绝。对于与法王结过缘的在座道友来讲，大家已经具有极殊胜的往生因缘，因为菩提金刚曾经这样对法王作过授记：“凡结缘者皆生极乐刹。”法王的上师喇嘛罗珠与嘛呢喇嘛（即观音上师）也对法王作过授记，即：“你在晚年将广泛弘扬净土法门，依此可使无量众生往生极乐世界。”根据这些授记，法王六十岁后就开始普遍弘扬净土法门，他老人家先后在色达、道孚、新龙等地，举办了规模极其宏大的极乐法会，每次人数都达数十万。前一段时间，我看了法王如意宝开极乐法会的实况录像，当时的场面真可谓人山人海，确实这并非一般人所能做到。我深信，依靠阿弥陀佛与殊胜上师的发愿力，无数众生皆可轻而易举往生极乐世界。所以大家一定要珍惜机缘，而认真修行净土法门。

下面具体宣讲发菩提心。前面也讲了，善心很重要，但要令善心变得广大，那就必须以方便摄持，也就是说一定要具备加行发心殊胜。《宝蕴经》云：“心乃一切诸法之前行。”故心广大，善根就广大；发心渺小，善根就渺小。比如两个人都向寺院捐了一百块钱，但一个人是为了一切众生离苦得乐而捐钱的，那这个善根就非常广大，可以说永无止境；而另一个人捐钱的目的，只是为了自己的身体好或事业圆满，虽然以三宝的加持，他的愿望很有可能实现，但由于他的发心渺小，所以所得的善根也仅此而已。正如《入行论》所说的那样：“其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁。”意思就是说，他的善根终将耗尽，果报成熟后就再也没有了，因为没有以菩提心摄持之故。

《功德藏》亦云：“只随善恶意差别，不随善恶性像大小。”意思是说，任何法只能以动机的善和恶，才能确定它是有功德还是有过失，根本不能以善恶的形象来判断功过的大小。表面上看，一个人造的恶业非常可怕，但他却是为了利益众生，也就是说内心全是善念，那表面上的恶业也不一定有过失，就像大悲商主杀短矛黑人一样。如果内心特别恶劣，虽然表面上作造佛塔、建寺院等形象上的大善根，那也没有如是的功德。

《入行论》亦云：“生一明定心，亦得梵天果，身口善纵勤，心弱难成就。”以前两母女一起过河，当时河水突然暴涨，在接近淹死时她们都互相生起了善心，结果都转生到梵天界当中。这是在说，仅仅生起一念明定之心，也能获得梵天之果。相反，如果只

是表面身口的善根极其广大，而善心却很微弱的话，那功德也绝对不会广大。

可见，善法和恶法皆乃心之所造。如果我们能以菩提心摄持，那表面上再小的善法，也是异常广大的善根。对此大家一定要产生定解，否则虽然表面上做了很多善法，那也不一定有很大功德。有些佛教徒表面上也在修行、发心，甚至还干了很多年，但结果并未显现应有的功德，其实这就是自私自利心束缚的原因所致。

有些人从早上四点钟开始，一直声嘶力竭地念阿弥陀佛，直到晚上十一二点钟才休息，但都是为了自己获得解脱，或者女儿身体健康、女婿生意成功……那这样的念诵也没有多大的功德。所以，大家千万不要以为了自己和家人暂时与究竟利益的发心，来闻思修行净土法门，以及行持一切善法。

如果能以为了一切众生从轮回中获得解脱，进而获得佛果的菩提心来摄持闻法修法，那功德就非常广大。《入行论》亦云：“菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。”意思是，菩提心的妙树能恒时出生果实，它不但不会耗尽，反而功德会越来越增上，就像汇入大海的水滴，在海水未尽之时它就不会穷尽一样。因此，在闻法修法乃至做任何善事时，大家都要调整自己的心，也即一定要以菩提心来摄持。

从无始以来，众生皆因我执的牵制，唯虑一己私利，结果一无所成，导致如今仍旧漂泊在轮回当中。可悲呀！无数众生在我执与我所执的牵引下，始终只考虑自己和亲朋好友的短暂利益，结果连阿罗汉果位

都未能获得。虽曾无数次转为人或天人，也做过无数善法，但都是为了私利，所以毫无成就。如果现在还不发菩提心，那以后仍将如此。而今，我们已值遇无比殊胜的大乘佛法和上师，那就不要再走生死流转的老路，而应选择诸佛菩萨的大道，也即为利益一切众生而奋斗。

如果现在唯一为了他利而闻法修法，那自利同时也可成办，最终必将成就真正利他的佛果。譬如，为生火而点柴，火点燃后，虽然不求烟，但它也会随之而生。现实生活中，很多人都在为了自己的名声和地位而拼命追求，但如果他们能真正帮助众生，或为了利益众生而发菩提心，那自然而然就会得到名声和地位。世间当中，很多人都把时间和精力全部用在帮助他人上，他们不但从未为自己的生活发过愁，而且名声地位还蜂拥而至；而有些人始终拼命为自己奋斗，但自利根本无法成办，他利就更不用说了。可见，利他乃非常殊胜的窍诀，也是不可违背的规律与法则。

寂天论师亦云：“何需更繁叙，凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。”意思是说，这不用很多篇幅来说明，愚笨的凡夫人无始以来都追求自利，但始终也无法成办，反而永远流转在恐怖的轮回深渊当中；而释迦牟尼佛的所作所为唯是为了利益众生，结果他很快就成就了无上的佛果，在认真观察了这二者的差别之后，我们就能明白：利他乃一切安乐的源泉，利自乃一切痛苦的根源。麦彭仁波切也说：“何人最初能发起，菩提根本菩提心，彼之功德无有量，无等佛亦言不尽。”意思是：在最初时，谁能发起菩提根



本的菩提心，那他的功德就无有限量，即使无等佛陀也宣说不尽。所以，在行持任何一件善法之前，大家都要励力发起一切安乐之源的菩提心，这非常重要。

在讲《入行论》时，我也反复强调过这个问题，相信很多人都已清楚发心的重要性。当然，我更希望修学净土法门的广大信众都能发起菩提心。念佛人中，有些人是以自私自利心来念佛，其目的就是为自己获得安乐；可能有的还希望：往生极乐世界后，能成为阿弥陀佛手下非常了不起的眷属，那时再来人间报仇，好将敌人统统消灭……而且，很多念佛团体内部还勾心斗角，竞争也极为激烈。所以，只要大家能真正反省，那就会坚信：在修学的旅途中，菩提心绝对不能缺少。因此，大家一定要有利他的菩提心，这样念佛也能成功，参禅也能成功。

在了解菩提心的重要性之后，就应真实发起菩提心。可能大家都清楚，发心需要从根本悲心中产生，悲心又需要缘一切有情而生起。那具体应怎样修菩提心呢？应按阿底峡尊者知母、念恩、报恩等七重因果<sup>76</sup>的教授来次第修行。首先必须了知，一切有情都当过自己的母亲。当然，这并非口头上说说就可以，内心一定要生起这样的定解，这样菩提心才有落脚处。

确实，虚空遍布的地方都充满众生，每一众生相续当中都充满业、烦恼和痛苦。而所有众生无一不曾做过自己的父母，只是由于不断投生流转，现在认不出他们是自己的父母而已。实际上，每一众生做每个众生的父母的边际也无有尽头，更何况说一切众生

<sup>76</sup> 七重因果：知母、念恩、报恩、悦意慈、大悲、增上意乐、菩提心。

呢？就拿刚出生的牛犊、羊羔等旁生来说，它们一出生便可在牲畜群中认出自己的母亲，这也说明是无始以来的习气所致。

以前放牛的时候我就发现，小牛犊刚生下来后，母牛马上就会舔破它的胎盘，否则被胎盘包着的小牛犊很可能会闭气而死；而小牛犊一出胎盘就知道寻找母奶，能站的时候，就能将自己的母亲跟其他母牛分别开来，根本不会错认。当时我感觉非常稀有：母牛怎能知道以这样的方式来保护自己的孩子？刚刚出生、连眼睛都没睁开的小牛犊，又怎能知道寻找母奶？仅在能站的时候，它又怎能无误认识自己的母亲？其实，旁生界母亲关心孩子，孩子无误认识母亲等现象，也蕴含着许多极为甚深的道理；但上生物课的老师却说：这是动物的本能，再追问就无可奉告了。其实这完全可以说明，佛陀所讲的每一个众生都当过自己母亲的说法千真万确。

现在西方国家，包括美国在内，研究生命轮回的中心非常多，他们很多都想通过现代的思想理念，来研究动物界母子关系所蕴含的甚深轮回奥秘。其实，不依靠佛教的教证理证，光依赖凡夫的庸俗分别念，这也非常困难。

下面讲一则公案，以进一步说明一切众生都曾做过自己的母亲。往昔，圆满正等觉释迦牟尼佛及其眷属行至途中时，路旁一位贫穷的老妇女看到佛陀后无比欢喜，一边喊着：“我的儿子！我的儿子！”一边奔跑过来准备拥抱佛陀。这时，很多比丘拦住她。世尊说：“她往昔曾经连续五百世当过我的母亲，这是她

以前的习气，你们不要阻拦。”比丘们问：“为什么这一世她没有成为您的母亲？”佛陀说：“此有两个因缘：一是我今生的母亲曾发愿在我成佛时做我的母亲；二是她五百世连续做我母亲时，经常对我布施、生出离心造违缘，我也对她生起了厌烦心。”后来，她出家修法证得阿罗汉果。在佛教历史上，她在比丘尼中是“解经第一”。由此可见，一切众生做自己母亲的次数多之又多。龙猛菩萨亦云：“地土抔成枣核丸，其量不及为母数。”

以前，巴塘一位格西在文革后圆寂，后来他转生到拉萨。一次，格西的姐姐到拉萨朝拜，当她经过一所幼儿园门口时，一位六七岁的孩童跑过来抱着她说：“我的姐姐，我的姐姐！”她觉得非常稀有，怀疑面前这位小孩就是格西弟弟的转世。当时，刚好有两位格西前世寺院的出家人到拉萨请《大藏经》，于是他们三人一起去看望这位孩子，而他也能准确认出一同前来的两位出家人。后来他们把他带回原来的寺院，因为他前世是寺院三大格西之首，所以他径直坐在原来最高的法座上。但因当时各种因缘不具足，寺院未能为他举行坐床仪式，后来他被送到拉萨一所寺院求学，背诵以及解经深义都胜过常人。后来他又被送到印度，很多高僧大德都无误认定他为前世格西的转世，据说现在仍然居住在印度。

可以说，这就是前世后世存在的铁案。如果大家都能相信前世后世，那接受一切众生都当过自己母亲的说法，就非常容易。对学佛人来讲，每个人都要坚信前世后世的存在，如果连这一点都不能相信，那要

承认一切众生都当过自己的母亲，以及真正生起菩提心，就非常困难。现在很多人连前世后世都不承认，却想往生极乐世界，甚至还想证悟大圆满，真的非常稀有。可以这样说，在没有真正搞懂轮回真相之前，学佛都必将是表面上的文章。

总之，学佛一定要发菩提心，而发菩提心首先要认识一切众生都曾做过自己的母亲。很多藏传佛教的高僧大德在讲述这个问题时，都会通过大量的教证理证来让大家产生信解，之所以如此，就是因为这个问题非常关键。所以大家在没有生起定解之前，一定要反复观修，到一定的时候，相信大家看到任何众生都会作母亲想，而没有认真修学过这样殊胜法门的人，就很难做到这样了。就拿现实生活中的母亲来说吧，她们为自己的孩子付出了一切，可是让她关心怨敌或他人，那几乎不太可能，真的非常可怜。如果她们都能以爱子之心来爱每一个众生，那很快的时间当中就会获得解脱；可惜的是，很多母亲只关心自己的孩子，爱护其他人的想法丝毫也没有。

其实，这样的理论非常深奥。可能，对大乘佛法一无所知或刚刚学佛者，在听到这样的教言之后，不但不会生起信心反而会产生邪见。当然，这就是大乘佛法非常甚深，没有智慧的人根本接受不了的原因所致。所以大家千万不能认为，空性、密法和大圆满极为甚深，而净土法门非常简单。其实净土法门非常深奥，不生怀疑、邪见，真正能接受它，这样的人还很难找。所以我们一定要对净土法门产生信心，只有这样才能顺利往生极乐世界。

## 第四课

### 思考题

1. 怎样才能发起菩提心？
2. 为什么要孝顺父母？应怎样将菩提心落实在孝道上？
3. 你怎样理解显宗与密宗圆融无违的观点？
4. 为什么闻思教理与实际修持不能脱离？

下面继续学习《藏传净土法》中的闻法方式，现在讲三殊胜中的第一个，也即加行发心殊胜。

其实，现在正在介绍菩提心的简单修法。前面已经通过教证和理证说明，无始以来一切众生都曾当过自己的母亲；紧接着我们就要忆念恩德，之后还应生起真正的报恩之心。实在说，如果内心没有真正对知母、念恩、报恩三个问题生起定解，菩提心就绝对不可能生起来，可能只是口头上的空谈而已。如果我们真能生起：三界轮回中的一切众生无一未曾做过自己的母亲，他们对我有无比的恩德，可是现在他们正在感受无量无边的难忍痛苦，所以我一定要救度他们，在那个时候相续当中就生起了四无量心。如果有四无量心，那生起菩提心就不再困难。可见，这种道次第非常殊胜。当然，如果你不想修菩提心就另当别论，若想修菩提心那就要遵循这样的次第，否则除了个别利根者外，一般的众生恐怕都很困难。这样以后，我们就能明白：在闻法修法的过程中，这样关键的问题

绝对不能缺少。

所以大家必须了知，大至老虎、狮子，小至蚊虫、蚂蚁，没有一个众生没有当过自己的父母。在了知此理后，我们还应忆念他们的恩德，即：一切有情在当自己父母亲时，无一不是以大恩来养育我。这一点，以今生母亲的现身说法也可无误证实。可能有些人会说：“我的母亲对我非常恶毒，一点也不慈爱我，从小我们的关系就非常糟糕。”由于前世的特殊因缘，个别母子确实存在这样的状况，但总体上讲，一切母亲无不以大恩来抚育自己的孩子。即便如此，母亲的孕育、生育和养育之恩，也深似大海、高如须弥。

不说是人，就是经常杀生的凶猛旁生，它们也极为慈爱自己的孩子。拿鸱鹰来说，民间就有“鸱鹰吃小雀”的说法，可见它无比凶残；虽然如此，它对自己的孩子却异常疼爱，在辛辛苦苦杀害别的众生之后，它会把肉喂给自己的孩子。大家都知道，老虎非常凶猛，但“虎毒不食子”，它不但不会吃自己的孩子，反而会对它们慈爱有加。如此残暴的动物尚且如此，那富有人性的人类又怎能不更加慈爱自己的孩子呢？

在动物界，母亲慈爱孩子的现象非常普遍。下面就讲一则金钱豹母亲的感人故事：一位动物标本制作师在热带森林采集标本，一次他突然遇到一只金钱豹，他连忙向它开了一枪，结果没打中，被激怒的豹子疯狂地将他扑倒，经过一番殊死的肉搏之后，最终人制伏了豹子，它软绵绵地瘫倒在地。他以为豹子已经死了，于是到一棵树下包扎伤口。回来看时，豹子

已不翼而飞，草地上只剩下一条长长的血带。他沿着斑斑的血迹走了很远，最后在一个树洞口看见了奄奄一息的母豹，于是他又向它补了一枪。后来他发现，两只豹崽正依偎在母豹的怀里起劲地吮吸着奶头。原来母豹在弥留之际仍然惦记着孩子，它之所以坚持爬这么远，就是为了给自己的孩子喂奶。看到这一幕，他的眼眶湿润了。

还有这样一则故事：两位猎人准备向一只母猴开枪，绝望的母猴做了一个手势，意为先不要开枪、我要给孩子喂奶。趁猎人犹豫的机会，母猴先给两只小猴喂了奶，然后摘下许多树叶，并将奶水一滴滴地挤在叶子上，且搁在小猴的身边。最后它蒙着脸，意思很明显：可以开枪了。被感动了猎人终于放下了手中的猎枪。

下面是鳝鱼护卵的故事：在古代，有一个人在锅里煮鳝鱼，但鳝鱼的身体始终向上弓起，只有头部和尾巴浸泡在煮沸的汤里，整个腹部都露在沸汤之外。这个人感到很奇怪，于是剖开鳝鱼的肚子，结果发现里面有很多鱼卵。原来母鳝鱼至死保持这种姿势的原因，就是为了保护肚中的鱼卵。

在动物界，此类可歌可泣的故事非常多，恐怕这也是很多科学家认为动物有感人母爱的原因所在。作为情志超过动物的人类，母亲爱护孩子的深度、广度就远非动物所能比拟，这在古今中外的历史上都有详细记载。不说别的，就是在汶川大地震中，也涌现出了许多感人的母爱故事。其中，一位母亲拱着身体顶住垮下来的房子，孩子却紧紧被她保护在身体下面，

最后母亲被活活压死，孩子却幸运地活了下来。其实，又有哪位母亲的爱不是这样呢？所以，每一个人都应该用心来细细品味母爱的伟大，还应反观自己到底是以何种心行来对待大恩母亲的。

一般来讲，稍有心的人都对父母有感恩之情，但对其他人就不一定是这样了，可能觉得：他是外人，只有父母对我好。人们总喜欢维护自己的小圈子，要么是人类，要么是亲朋好友，除此之外的众生则一概不关心。对大乘佛教徒来讲，这也是很多人的惭愧之处。虽然很多人已经发了“菩提心”，甚至有些还通达了“空性”，可是他们仍对圈外一味排斥，对圈内却拼命维护。其实，这种狭隘的心理，再凶残的动物也有，很多猛兽在饿了好多天的情况下，也会将自己所得的一点点食物留给自己的孩子。对有智慧的人来讲，在看到一切母子之间的感人情景之后，就会对佛所说一切众生皆当过自己的母亲，以及当母亲时如何慈爱孩子的道理有所感悟。所以，我们一定要从狭隘的圈子中摆脱出来。

那母亲对我们的恩德具体体现在哪些方面呢？怀孕时，母亲在十个月中辛辛苦苦地滋养我们；出生后，母亲把最香甜的东西给我们吃，最暖和的衣裳给我们穿；成人后，母亲还为我们安家立业。总之，无论何时母亲都希望我们能获得快乐，也担心我们受到痛苦，可以说为了子女的痛苦安乐，父母常常饱受忧喜之苦。

但现在的人特别坏，很多人都不孝顺自己的父母，可以说，传统伦理道德中那至高无上的孝已不复

存在。虽然古人在这方面非常不错，但现在的人连这样的概念也没有了。在藏地，因为生活条件比较差，很多父母宁可自己穿得破破烂烂，也要把好衣服留给孩子。但很多孩子长大以后，都不孝敬自己的父母。这就像藏族俗话所讲那样：“母心如水，子心如石。”意思是，母亲的心像水一样软，但孩子的心却像石头一样硬。现在这个时代，很多孩子经常离家在外，自然父母也就平添许多牵挂，会挂念他们工作是否顺利、身体是否健康……但狠心的孩子一年两年也不给父母写一封信，好几年也不给双亲打一个电话。

说实在的，我们这一代人太需要传统文化的浇灌与滋养了。前一段时间我看了一张光碟，内容讲：海口监狱的犯人在学习《三字经》、《弟子规》后，很多人都深深认识到：父母对自己这么好，但自己连一天的孝也没有尽，如果早学《弟子规》和《三字经》，那就不会变成现在这个样子。确实，我们的教育理念需要改变，如果从小能接受传统文化的教育，那长大后就会对父母产生念恩、报恩之心。

确实，抚养孩子极为辛苦。有些人有了孩子后非常高兴，“这是我的心肝宝贝、这是我的掌上明珠”，可是从那时起，父母至少要辛苦二十多年，他们成天要为孩子的生活、学习以及成家操劳，总希望他们能得到快乐，非常担心他们受到痛苦。这也就是“可怜天下父母心”的真实写照。

但可惜的是，很多父母只关心子女即生的快乐，至于他们死后会不会因造恶业而堕入恶趣，却从来不考虑。很多人都鼠目寸光，他们根本不想孩子死后会

怎么样，只关心孩子活着时是否能获得快乐。其实，要关心孩子就应考虑他们的长远利益。如果孩子变成一个坏人，经常造杀生偷盗等恶业，那他不但今生会受到法律的制裁，而且生生世世都要感受三恶趣的痛苦。可是，很多父母都像华智仁波切所说那样，自己没有智慧的原因，他们只关心孩子眼前的苦乐。

不说父母对孩子的爱护不当，就说父母本身，他们为了孩子也积累了不少恶业。在座的各位请想一想，从小到大，父母为我们造了多少恶业，为了我们的健康、成长以及成家，可能所杀的生命就无量无边。可以说，父母为孩子付出的代价太沉重了，因为他们无始以来都为孩子而造恶业，至今仍沉溺在轮回当中无法解脱。如果我们不帮他们忏悔，或者说没能让他们清净业障，那他们将永远无法获得解脱。

所以我们应这样观想：一切父母有情为我们造了许多恶业，如今他们正在感受轮回的剧烈痛苦，多么可怜哪！如果能让他们远离轮回的痛苦，特别是三恶趣的痛苦，那该多好啊！若修法比较成功，在看见或观想众生的痛苦时，就会情不自禁地流下眼泪，这也就是所谓的悲无量。有些道友悲心很强，一看到杀鸡鸭等旁生，眼泪就会哗哗地流下来。如果一观想众生的痛苦就开始流泪，那说明悲心已经修得很好。上师如意宝在《文殊大圆满》中也说：“流泪为止。”如果修得深入，就会有这样的验相；如果修得肤浅，那不要说别的众生，就是看到亲生母亲受苦也不一定会生起悲心。可见在修悲无量心时，达到这个标准非常重要。

按照阿底峡尊者的传统，在修悲无量心时，开始应把自己的母亲作为所缘境来观修，要思维母亲对自己如何慈悲，而她正在感受轮回的痛苦，所以一定要使她获得解脱；最后再思维，所有众生都与现在的母亲没有任何差别，所以一定要让他们都摆脱轮回的痛苦。而华智仁波切的传统则是：先以一只特别可怜的牛羊等众生作为所缘境，然后思维这个众生曾经做过我的母亲，现在它正感受痛苦，所以一定要让它获得解脱；最后再观想一切众生都做过自己的母亲，现在他们都在感受轮回的痛苦，所以一定要让他们都获得解脱。不管是哪一种修法，最后都要生起愿三界轮回中的一切老母有情摆脱所有痛苦的强烈愿望，这样的心态就是所谓的悲无量心。慈悲喜舍四无量心是菩提心的基础，如果四无量心修到量，那菩提心就很容易生起来，所以我们应首先致力于此。

我最近翻译的堪布阿琼所著的《前行备忘录》中有四无量心的修法，这里有不共的窍诀和殊胜的近传加持，很多高僧大德依靠它，都很顺利地生起了菩提心，所以希望道友们尽可能地翻阅。那他的窍诀为什么这样殊胜呢？因为，这完全是实修境界中流露出来的金刚语。

其实，如果谁能真正生起将一切众生从轮回中救拔出来的悲无量心，那他就有无量无边的功德。如果没能这样，哪怕只是想一想：轮回中的众生太痛苦了，他们好可怜啊！其功德也唯有佛陀才能衡量。之所以很多大乘经典都说，一切大乘修法归纳起来就是修大悲心，其原因也在于此。如果一个人精通三藏十二部，

但他对众生一点悲心都没有，那他的智慧可能是外道的智慧，因为佛教的大悲与智慧是并存的，也就是说，谁的相续中有证悟空性的境界，那他决定会有大悲心。

为什么生起这样的大悲心，就有如是广大的功德呢？因为，它的对境、时间等都无有穷尽。正如《普贤行愿品》所说的那样：“乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽。”意思是：如同虚空、世界无边无际那样，众生也无边无际；如众生无边无际那样，每一众生相续中的业和烦恼也无边无际；如是，我们跟随文殊普贤二位大菩萨的发愿也无边无际。所以，发愿时不能仅缘今生父母亲人等少数众生，而一定要发度化天下一切众生的大愿，这样的话，其功德也不可思议。龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中也说：“有情界无量，利彼亦复然。”意思是，由于有情界无量无边，那想饶益他们所获得的福德也无量无边。正因为发心的对境是无量无边的众生，发心的时间是乃至虚空世界尽，再加上让众生所获得的安乐与所发的誓愿都永无穷尽，所以我们所修的乘才叫大乘。如果我们只为自己的利益而发愿，那功德就非常渺小，可能修行的乘最多只能叫小乘。

话说回来，仅仅有了这样的悲心还不够，一定要报答他们的恩德。有些教言中说，父母对我们有赐予身体、生命以及世间知识等恩德，但光知恩还不够，一定要报恩。那怎样才能报恩呢？要想报恩，就一定要使自己具有智慧和能力，否则毫无办法。有些人说：“我很想报答父母的恩德，但我既没有钱也没有地

位，所以我一定要打工赚钱，这样以后才能给父母买房子。”这是世间人的报恩方法。从出世间来看，我们现在对无量无边的众生还没办法报恩，因为我们自己尚是业力深重的凡夫，而真正能回报恩德者唯有圆满的佛陀，因为他才能让一切有情得到安乐，所以我们一定要先成佛，这样才有能力报恩。

以前上师如意宝也这样讲过：虽然我曾多次在麦彭仁波切等传承上师面前发愿，要报答一切老母有情的恩德，但以现在的身份的确很难实现，尤其在末法时代更为困难，所以我首先选择往生极乐世界，在依靠阿弥陀佛的加持而获得出世间的功德之后，再来娑婆世界利益众生，这样就非常容易。

法王老人家给我们作了最好示现：为了利益一切众生而发愿往生极乐世界，所以学净土法门的人也应发起菩提心。但有些人排斥心特别强，根本不愿接受这样的教言，那不知他们是否想过，这难道不是释迦牟尼佛所传下来的法吗？

我以前也一而再、再而三地讲过，不管是学净土宗还是学密宗，大家都应和睦相处，没有必要互相排斥，因为这些都是释迦牟尼佛的教法。就像同一父母所生的孩子，虽然在长相以及生活习惯等方面存在着差别，但实际都是一家人一样；同样的道理，释迦牟尼佛传下来的法虽然有不同宗派之分，但仍是佛陀的教法，因此大家没有任何必要互相斗争。如果一定要排斥，那就应该排斥障碍释迦牟尼佛教法弘扬的外道；但是很多人不但不排斥，反而全盘接纳他们的观点，唯一将大乘佛法视为眼中钉。我觉得，这样的观

点和行为实在让人难以接受。当然，我接受不了是小事，但这会不会对众生有不好的影响，希望有智之士详察。

现在很多人说：“我是学显宗的”、“我是学密宗的”，其实这样的说法我并不赞叹。因为，显密佛法都是圆融无违的。在藏地无数学佛者中，从来就没听谁说过，“我是学密宗的”、“我是学显宗的”。但汉传佛教的个别法师和居士对藏传佛教并不了解，他们认为藏地就是学密的。其实，这种说法并没有依据，它既不符合历史，也不符合现实。所以，希望大家以后再不要这样说，如果谁这样说，那就说明他对佛教的教理一窍不通。

实在说，任何一个通达佛法的人，都不可能把显密割裂开来。如果有人受习惯的支配，硬要分开显密的话，那我就要说说自己的观点，我觉得：不学密的显是没有的。请问：在《楞严经》、《药师经》等显宗经典中有没有密咒？不说这些，就是《阿弥陀经》后边也有往生咒。既然如此，那这些是不是密法？可能谁也不敢说这不是密法。所以，今后大家没有必要再排斥密宗。如果排斥，那说明你对整个佛教理论非常不了解。

《印光法师文钞》云：“净土一门，三根普被，利钝全收。上之则观音势至文殊普贤，不能超出其外。下之则五逆十恶，阿鼻种性，亦可预入其中。”既然文殊菩萨都是净土宗的所化根机，那为什么文殊菩萨能接受藏传佛教的道理，而现在的个别法师和居士却不能接受？所以我觉得，光是念一句佛号，理论一点

都不懂，这也是一种歧途。

虽然对个别有信心的老年人来讲，不学习也完全可以，但大多数的人还是要学习理论。虽然汉地并没有藏地那样的闻思传统，但历代净宗高僧对理论都非常重视，所以在力所能及的情况下，大家一定要有相应的闻思。因为，在闻思修行不能脱离这一点上，汉藏大德都普遍认为，理论和实修脱离是严重的歧途。

净土宗九祖蕅益大师云：“佛祖之要，教观而已矣。观非教不正，教非观不传。有教无观则罔，有观无教则殆。”“教”指理论，“观”指实修，其意为：佛陀的要义是理论和实修相结合。如果仅有实修没有理论，修法也不会成功；如果仅有教理没有实修，教理也传不开。有教无观则会迷惑，有观无教则非常危险。他的说法与孔子的“学而不思则罔，思而不学则殆”很接近，孔子说：如果学习之后不思维，则会陷入迷惑；如果只是思维而不学习，这也非常危险。所以首先必须学习，其后还应深入思维，之后还要实际修持。

在现实生活中，大家都能看得出来：如果只闻思不实修，可能说的时候会很漂亮，但做的时候就不一定行；如果既闻思又修行，那不管是在行为方面，还是在对治烦恼方面，都会有很大的力量。所以我建议，大家一定要遵循无垢光尊者和麦彭仁波切的传统，即在闻思的基础上再再实修，这样不管念佛也好、参禅也好，修行都会成功。当然，这与前面蕅益大师的观点也完全吻合。可见只学不修不行，只修不学也不行，学修并进则一切圆满。所以，希望大家都能认真考虑，

在以后学习与弘扬佛法的过程中自己应该怎么办。

因此，大家一定要这样观想：我今日听闻佛法或如理修持的目的，就是为了将来获得圆满正等觉的果位，这样才有能力将一切老母有情安置于佛地；为了获得这种能力，我至诚祈祷上师三宝垂念。如是祈祷的话，心愿也会得以实现。

当然，现在不要说度化无量众生，就是度化一个众生也非常困难，尤其末法时代的众生更加难以调化。前天我看了一首无垢光尊者的道歌，尊者发现自己身边的人特别野蛮，这个也不听话，那个也很刚强，所以他想放下一切而独自前往寂静的森林。当然，这是圣者在为我们示现，想以此说明寂静地方具有无比的功德，以及度化众生非常困难。但是，一旦我们拥有佛陀的功德，度化众生就不再困难。就像我等大师释迦牟尼佛，不但在其住世时无数众生依靠他的佛法获得了成就，就是在佛陀圆寂二千五百多年后的今天，依靠他的威力获得成就者也不可胜数。

其实，这样的发菩提心非常简单，并不像学习《现观庄严论》和《般若经》那样困难，即使是老年人，这也是很容易的事情。因此，我希望所有念佛的老年人都要调整好心态，千万不要掺杂自私自利的毒，再不要为了家庭幸福、自己快乐而念佛，一定要为了一切众生成佛而念佛。如果能以这样的发心来摄持，那我们的所作所为都将是成佛的资粮。

当然，不管是汉传佛教还是藏传佛教，这样的发心都不可缺少。如果没有菩提心，按照华智仁波切的说法，这种净土修法就不会成为大乘法，可能会成为



小乘法或外道法。听到这话，有些人可能不高兴：“怎么说净土法门是外道法？你不要欺负我？”实际上我并没有欺负你，因为你并没有大乘的发心，所以你所修的法不是小乘就是外道。

发菩提心之所以重要，我们从《圣如幻三昧经》所记载的，西方三圣于因地在如来前发菩提心的经历也看得出来。

有一次，释迦牟尼佛发出无量光芒，也幻化出充满各种供品的无量楼阁，以迎请大势至菩萨和观世音菩萨从极乐世界前来人间。两位大菩萨来到娑婆世界后，即向佛陀恭敬顶礼。此时佛陀叫莲花吉祥藏菩萨向东方看，菩萨一看，只见东方恒河沙数世界有无量如来，在无量如来面前，无量观世音菩萨和大势至菩萨在问讯、承事、供养。向南西北方看的时候，也出现同样的情景。莲花吉祥藏菩萨感到非常稀有，于是问佛：这两位菩萨最初如何发心，以致成就如是稀有的功德？

释迦牟尼佛说：很久以前，金光狮子游戏王如来出现于世，当时有一名叫吉祥威光的国王（即自在国王）依止佛陀闻法，他有许多太子，这些太子都已趋入不退转的菩提道。有一次国王在园林禅修，当时他左右两侧各出现一朵蛇心旃檀莲花，每朵莲花中各有一位童子，其名字分别为宝性与宝生。在两位童子对话的过程中，吉祥威光国王通过他们所说的偈颂获得了五通，也对他们所说的真理生起了欢喜心。后来国王和两位童子一起到金光狮子游戏王如来面前作供养，两位童子问佛：我们很想供养如来，但不知所有

供养中最上妙的供养是什么？如来说：最上妙的供养唯有发无上的菩提心。于是他们一起在如来面前发下了无上殊胜的菩提心。当时的国王是阿弥陀佛，宝性是大势至菩萨，宝生是观世音菩萨。

在了知西方三圣这样的发心经历之后，我们就能认识发菩提心的重要。可以说，如果没有他们当年的发菩提心，也就不可能有如今的极乐世界。相信学过《释迦牟尼佛广传》的人，都能认同这个观点。

现在学净土宗的人非常多，这是非常好的事情，因为依靠阿弥陀佛的愿力，无数众生终于有了摆脱轮回的最胜方便与成就佛果的最妙捷径。但是，修学净土法门的道友一定要注意两点：第一，一定要发菩提心；第二，绝对不能排斥其他宗派。当然，在修学任何法门乃至行持任何善法时，都不能忘记发菩提心。如果我们真能在闻法、修法等任何时分，念念不忘这一点，那善根已为方便摄持，这也就是所谓的加行发心殊胜。

对于一切想成就佛果的人来说，发菩提心都至关重要。华智仁波切云：“若有成佛彼足矣，若无成佛无计施，成佛无误之种子，胜菩提心愿生起。”意思是说，如果具足菩提心，那成佛的因已全部具足；如果没有菩提心，那想成佛也无计可施，所以祈愿相续中早日生起成佛唯一的种子——殊胜的菩提心。可见，谁不愿发菩提心，谁就没有成佛的缘分。

另外，在《华严经》、《入菩萨行论》、《学集论》、《经集论》等诸多经论中，都讲述了菩提心不可思议的功德，大家可以参阅。

## 第五课

### 思考题

1. 解释颂词：“由闻知诸法，由闻遮诸恶，由闻断无义，由闻得涅槃。”
2. 闻法时，法器的三种过失是什么？我们应怎样断除？
3. 什么是正行无缘殊胜？怎样才能做到？

《极乐愿文大疏》当中，闻法方式的第一个内容发心殊胜已经讲完了，现在宣讲第二个问题：

### 丙二、善根不为他缘所坏正行无缘殊胜：

首先大家应该清楚，在无边无垠的轮回中，获得人身非常不容易，得了人身之后，最有意义、价值的事就是听闻佛法，因为这对我们的今生来世有非常深远的利益，所以大家平时应将听闻佛法放在首位。虽然很多人都有许许多多做不完的事情，但还是应抽一部分时间来学习佛法，这非常重要。

最近，我们将佛教的基本道理向社会推广，在这个过程中，许多人都减少了很多没意义的散乱，每个星期六或星期天大家都集中学习。在居士团体当中，现已形成非常良好的习惯，所以我要求各个地方一定要坚持下去，因为这能让我们的生活变得有意义。可能很多道友都有这样的体会，一天没有闻法心就变得散乱，行为也变得不如法；如果天天闻法，那心行也

自然一天天善妙起来，所以闻法非常重要。

以前，有一位天子问佛：如何了知诸法，如何遮止诸恶，如何断除无义，如何获得涅槃？当时佛陀以偈回答：“由闻知诸法，由闻遮诸恶，由闻断无义，由闻得涅槃。”可见，依靠闻法能了知一切万法，依靠闻法能遮止诸多恶业，依靠闻法能断除无意义的琐事，依靠闻法能获得涅槃。

既然闻法如此重要，那应以什么样的行为来听闻佛法呢？在闻法时，要像野兽听琵琶声一样专注，不管旁边发生什么事情都不管。据说野兽酷爱琵琶的声音，当它专注听闻时，即使旁边有猎人在射毒箭，它也不会发觉。（现代科学研究也发现，许多动物都喜欢听音乐。）现在社会上也有很多“迷”，诸如球迷、歌迷、网迷，听说很多网迷整天都沉迷于网络，旁边人说什么都不管；许多小孩看动画片也极为痴迷，一进入状态什么都不顾。作为修行人，我们应该成为“法迷”，也即要异常专注地听闻佛法，因为只有专注地听闻，才能得到闻法的实益。

而修行佛法时，则应如饥牛吃草一样。那饥饿的牦牛是怎么吃草的呢？它会一草不漏、毫不间断地吃，直到吃饱为止。同样，我们在修任何一个法时，从开始到结束之间，心都应一直专注。当然，这也是许多高僧大德修行的方法或状态。

相反，如果我们在闻法、修行时，身也很散乱，口也说很多话，那心就不可能专注。古人云：“口乃心之门户。”故一边说话一边听闻修行，绝对不可能得到真实的法益。所以，在闻思修行之时，大家自始

至终都应断除东张西望、胡言乱语、心不在焉等散乱放逸的行为。

尤其在听法时，如果没有聚精会神、洗耳恭听，那就会像在覆口的容器上注水一样，任何法义也无法铭记于心。所以在闻法之前，就应把所有的琐事放下。在听法的过程中，也不要吃东西、说话以及上厕所，否则有很大的过失，而且效果还不好；如果这样听闻，那不管听多少堂课，他的相续也会像一张白纸。闻法的机会千载难逢，在那时我们没有必要做其他的事情，一定要专心致志地听闻，否则不可能记住所讲之法。有些人在上课时不好好听，下课后问他：“今天讲什么内容？”“不知道，反正讲了很多。”这样的听闻就没有多大的意义。还有人想在听法时一举两得，于是一边听闻一边炒菜，这种行为非常不如法，而且这样根本听不懂上师在讲什么。

若能专心致志地听法，其功德利益也不可思议。《涅槃经》云：“若离四法得涅槃者，无有是处，何等为四？一者亲近善友，二者专心听法，三者系念思惟，四者如法修行……以是义故，听法因缘则得近于大般涅槃。何以故？开法眼故。”既然是这样，那我们怎能不专心致志地听闻佛法呢？

另外，上师正在传法之时有巨大加持力，如果那时好好听闻，就能最大限度地获得法益，所以大家千万不要错过机会。按照萨迦班智达的观点，上师传法时，上师和弟子都应持本尊的佛慢，那时诸佛菩萨也确实安住在传法的现场，所以加持不可思议。以前，乔美仁波切引用教证说：虽然上师是一个凡夫人，但

他在讲经说法时，十方诸佛菩萨的加持都会融入他的心，所以也可令弟子获得利益。既然如此，那在此时就没必要再造不能得到加持的不恭敬罪业。

特别需要提醒的是，在闻法期间千万不能说绮语，因为这是在对自他闻法制造障碍，佛经中说闻法时说绮语是舍法罪业，由此恶业将转生为鸚鵡等旁生。另外，在《辨意长者子所问经》中，佛陀宣讲了五种转为旁生的因，其中一种就是不喜听法。《正法念处经》也讲了四种转为旁生的因，其中一种是远正法，如颂云：“爱欲远正法，贪食乐睡眠，佛说畜生因。”所以大家还要远离这些依正法而转为旁生的因。

学院的纪律非常严格，上课时大家都没有交头接耳、说绮语的现象。但外面的居士就不是这样了，明明正在听法，但他们仍然要在下面说话，甚至有些人还要打电话；说实在的，如果不能制止这种恶行，那还不如不听课。可能是业力的缘故，有些人在交流佛法时，一句话也没有，好像止语了一样；但当大家专心致志听法时，他却没完没了地说些乱七八糟的无关之语。所以非常希望大家在听课时能管好自己的嘴巴，不要随便打开绮语的伏藏大门。

在闻法期间，由于魔王波旬制造障碍及自身恶业之风扰乱，还会出现极为昏昏沉沉、恹恹欲睡等现象，因此一定要做到神志清醒，否则会误解、颠倒法义。

《般若经》讲，在听受佛法的过程中，魔王波旬会经常对听法者制造违缘。当然所谓魔王制造违缘，并非指魔王正在显示各种各样可见可闻的神变，而是指他在无形中能让闻法者产生各种烦恼分别，以及出

现诸多不如法的现象。如因魔王的干扰，致使听法的时候产生贪嗔痴慢等烦恼，以及出现昏沉、郁闷、心不专注、心情不好等现象，甚至导致弟子对上师产生邪见，那就要好好祈祷文殊菩萨。因为，依靠文殊菩萨的加持可以让魔王波旬羞愧难当，也能让其变得温顺、如法。如能至诚祈祷，魔王的幻现也能变成加持的力量。

有一次，在文殊菩萨的加持下，魔王变得特别丑陋，于是他到释迦牟尼佛那里去祈求帮助，佛陀说：我也没办法，你好好祈祷文殊菩萨才能变成原来的面貌。经中还记载，在文殊菩萨的加持下，魔王波旬也能给舍利子等宣讲般若法门，而且他的身相也变成了佛陀的相好庄严，甚至他所讲的般若法也跟佛讲的一模一样，后来听法者提出有关般若方面的问题让他回答，他也能一一给予答复。

另外密法中讲，如果弟子对上师产生邪见，这个时候就需要认识：这是魔王的幻化，如此魔王的干扰便会消逝无余。

由于众生无始以来的业力异常深重，所以很多人在造恶业方面极为擅长，而行持善法方面却相当困难。原来有一个人跟我说，他平时做任何工作心里都非常清醒，但一听法就开始打瞌睡，好像吃了安眠药一样。这的确是业力现前，因为做没有任何意义的世间事都非常清醒，甚至一次花好几个小时也没问题；可是一听课就想睡觉，哪怕一个小时也觉得异常漫长。但无论如何，我们要尽力制止这样的恶行。

总之，因魔王波旬及自身恶业导致出现诸多不如

法现象时，一定要认真祈祷上师三宝，务必使自己神志清醒并聚精会神地听闻，否则在迷迷糊糊的状态中听受，肯定不能了解法义，甚至还会误解或颠倒理解佛教的教义。有些道友在听完法后，只能了知部分所讲内容，并不能全面了知所听闻的佛法，这就是未能全神贯注听闻的原因导致的。在讲考的时候很容易发现，一听就知道他只懂部分内容，另一部分根本没理解，所以在听法时大家一定要注意。另外，在出现违缘时大家一定要坚强，时刻都要提醒自己：我不能随着违缘转。

从前，一位富裕的老太婆衰败了，她家里什么东西都没有。一天晚上，她睡在空空的房子里，一个盗贼前来盗窃，他到处摸索，结果碰到一个瓦罐，发出了响声。老妇说：“噢！好家伙！我白天寻找也是一无所获，你半夜三更在屋里摸摸索索，肯定得不到任何东西。”在米拉日巴尊者的传记中，也有诸如此类的公案。就像这样的例子一样，凭借清晰敏锐的智慧，尚难懂得佛语的法义，那处于迷迷糊糊、昏昏欲睡的状态中，又怎么能听得懂呢？

《正法念处经》云：“一切法觉，要由闻法；若不闻法，于法不觉。”意思是说，一切佛法的觉悟要依靠闻法，如果没有闻法，于法则不可能觉悟。自然，听法时迷迷糊糊、神志不清，也不可能通达佛法，因为并没有真正听闻佛法的缘故。《华严经》云：“佛法无人说，虽慧莫能了。”既然没有善知识的开示，连有智慧的人尚且不能通达佛法，那这样的闻法又怎能了知佛法呢？因为这与无人宣说佛法并无本质上的

差别。因此，我们一定要全神贯注地听闻佛法。

在听闻佛法的时候，有些人一边说话一边听受，或一边打瞌睡一边听受，那他就不可能真正领受法义。因为，非常有智慧的人很专注地听闻尚难明白，那何况这样的闻法态度呢？其实，一个人闻法所获利益的多少，从闻法的态度与行为也看得出来。谁能非常专注地听闻，即使他没有很高的智慧，他也能多多少少懂得部分法义。如果闻法的状态非常糟糕，那就不可能懂得法义。所以在闻法的时候，大家千万不要吃东西、念心咒，也不要靠着、躺着、睡着，更不要东想西想。前辈大德对讲闻佛法极为重视，要求也非常严格，比如讲法者的威仪等要非常如法，听法者的坐姿也必须端正等。在居士团体中，很多人的听闻都不如法，所以希望大家以后都能如法听闻，这样以后我们就能得到无穷无尽的利益，否则欲益反损。

佛在经中亦说：“当专心听闻，铭记于心中。”所以在听法时，大家一定要放下一切琐事，并专心致志地听闻，而且所听到的法要牢记于心，即使不能全部记住，至少也要记住部分内容。对世间法，有些人听了以后就记得清清楚楚、看了之后就过目不忘，多年前的恩怨至今仍刻骨铭心，可是对所听闻的佛法很快就忘得一干二净。我认为这与闻法的态度有关系。所以佛陀要求听法时一定要专心，这样才能将法义铭记于心。

在这一点上我还是很不错的，当然这并非刻意赞叹自己。这么多年以来，不管听哪位法师传法，也无论法师讲得精彩与否，我的耳识一直缘着声音，心也

一直专注在法义上，自己总是边听边理解。这样听完以后印象非常深刻，十年二十年前听过的佛法，现在在很多内容都能记忆犹新，而且当年传法的情景也历历在目。当然，这跟刚开始的发愿有密切关系。

这以上已经讲了断除法器的三种过失，也即断除覆器、漏器、毒器之过；下面宣讲正行无缘的概念、重要性，以及断除歧途的种种方便等内容。

本来，即便是听一句世间语言也需要注意倾听，更何况说佛法呢？比如说，两个人为了某件事争执不息，如果调解者没有专心听，那他也不可能明白到底是怎么回事。像这样简单的世间语言，没有专心听尚且搞不清楚，那就更不用说甚深难懂的佛法了。

我看过一张光碟，一位清华大学的国学老师正在讲课的时候，有一位学生在下面接电话，这位老师当即让这位学生到讲台上罚跪。既然世间老师讲课时，学生都必须专注听闻，那出世间的善知识传法时，弟子就更不能有不专注听闻的行为了。

世法和佛法的课我都听过，相较而言世法简单得多。许多世间知识稍微听一下就懂了，但佛法并非如此。不要说甚深的唯识、中观，就是《大圆满前行》、《极乐愿文大疏》等浅显易懂的法，如果没有专注听闻，也不可能通达它的意义。而且，我们只有偶尔听法的机缘，并不可能有反复听闻的机会。虽然依靠前世的善根，如今我们已经拥有听闻大乘佛法的殊胜因缘，但这并不可能经常具足。就我一生来讲，很多法只听过一次，听两三次法少之又少。对你们来讲，任何一次闻法都极为难得，所以应像两天用一次餐那

样认真享用。可是，很多人都把听法当作一种压力，这非常可怜！

现在，很多菩提学会的道友都利用双休日听法，虽然辛苦一点，但非常值得。因为一星期当中，其他时间都已用来做轮回的琐事，如果再不利用一天或半天的时间来学习佛法，那就异常危险。可是在宝贵的时间里，有人还要发信息，甚至有人还要打电话。有些人把手机设置成“振动”，正听课时来了一个电话，他就压低嗓门说：“我在听课，你小声一点，影响大家……”这不但影响集体的学习，还断了自己的法缘。可怜哪！本来就没有闻法的机缘，稍微有一点又被违缘夺走了。如果七天当中关半天手机的勇气都没有，那还听什么佛法？相比之下，山上的修行人就好得多了，但有些人听课时也精神不佳，甚至心中还起各种分别妄念，这也不好。所以大家一定要珍惜难得的闻法机缘。

可以说，这千载难逢的闻法机缘就是得失的关键，所以大家都应以郑重的态度来闻受佛法。相信通过这次学习，很多道友都已对佛法生起难得之心，既然如此，那我们就要放下一切琐事，郑重其事地听闻佛法。其实，很多琐事都是自己心里不愿放下，如果心里放得下，那很多事情就完结了。拿我来讲，虽然每天都有很多事情，但讲课的时间却雷打不动；同样，如果大家能放得下，那在听法的时候就不会有种种不如法的心行。

话说回来，很多道友从五六岁就开始读书，一直读到二十几岁，但佛法却学得少之又少，很多人都刚

刚接触佛法，所以不懂闻法方式也情有可原，但今后一定要有改变。否则，连一周两三堂课都不能如理如法听闻的话，那就真的无可救药了。

如果闻法的时候，能够做到一心专注地听闻，修法时安住于正见等持中不外散，那就是所谓的正行无缘殊胜。可见，正行无缘殊胜并不是有些法师所讲的那样：一定要通达三轮体空，也即《入中论》所说的：“施者受者施物空，施名出世波罗蜜。”如果要这样要求，那很多人就只剩下发心与回向二殊胜了。实际上，闻法时专心听闻，修法时安住正见等持，就是正行无缘殊胜。这样的话，做到三殊胜就不是很困难。

前面对闻法时专注听闻的内容讲得比较多，这里着重讲一下安住正见等持的修行。比如说，我想在一小时中修观音法门，那就应按照仪轨的要求，心一直专注于观音菩萨的身像、心咒等所缘当中；如果是修一小时的皈依，那就应在念皈依偈的同时，不断观想皈依境等，在此期间心不能往外散乱，如能在这样的等持中安住不离开，这就是所谓的正行无缘殊胜。

在闻法修法之时，这样的正行无缘修法极为重要，否则最初闻法修法之心，在中间也会被恶缘分别念所毁坏。比如，很多人开始都想好好听法，但安住在听法的行列中后，却生各种各样的恶分别念，以至于把自己的善缘全部毁坏。修行的时候也是一样，有些人在闭关修行时，生种种杂乱分别念，最后自己修习善法的心和缘分也因此而中断。所以，大家一定要以正行无缘来摄持自己的闻思修行，这非常重要。

为了能使自己专注听闻，我们还应看一看听闻正

法有何等功德，而自己的罪障又是多么深重！我们很多人都是这样，在世间法方面非常有信心，也表现出极高的才艺；但一遇到佛法就提不起兴趣，表现也极为低能。这是为什么呢？这就是闻法的功德极大，而自己的业力又太过深重的原因。

现实生活中这样的人非常多，他们将一生的精力全都用在轮回的琐事上，尽管无比辛苦劳累，但也没有丝毫疲惫的感觉；而行持佛法时，哪怕只是听一堂课，也倍感辛苦，觉得无法忍受。比如，很多人在积累钱财、唱歌跳舞、泡茶馆、侃大山等方面，再怎么辛苦也没感觉。但一遇到佛法就不行了，让他磕半小时头、念一个小时咒语、听半天课、修五十万加行……他却觉得异常劳累。

《修心七要》讲“不颠倒是非”，但很多人在忍耐、意乐、品味、悲悯、营求、随喜等方面都非常颠倒。在我们学院打工的人，不管白天黑夜都拼命地干，但他们一点也不感觉累；如果叫他听一个小时的法，那就坐不住了，比关在监狱中还难受。本来听法比打工轻松得多，只要坐在那里一心专注就行，可这些人就是坐不住。百货商店里的服务员一天到晚都站着，也不感觉到累，但是让他们磕三个头，那就非常困难。诸如此类的颠倒说明什么呢？这说明行持佛法的功德无比巨大，只有具福报者才能拥有这样的机会；而没有福报的业深障重者，无论如何也不愿意行持善法。

不过，很多佛友进步还是比较快。刚开始的时候，他们闻法修行都特别懒惰，自己也觉得无奈：为什么

搞世间法又勤快又能干，而行持佛法却举步维艰？但通过努力，现在确实有很大进步。所以，每个人都要认识自己的过失，还要不断地忏悔，这样自己的身心就能渐渐趋入正道。

对我本人来讲，我觉得闻法是非常有意义的事情。在我一生当中，如果哪一天没有听法或传法，即使其他方面再快乐，自己也感觉不舒服，总觉得这一天又浪费了。上师如意宝住世时，我每天都要听上师的课，也要听一堂其他法师的课，同时还要给别人讲一两堂课，每天都过得很充实。看过上师传记的人都知道，他老人家年轻时一天要讲八堂课。这对我来讲确实有一定的困难，但自己每天都尽力跟别人在佛法上交流，我觉得这种交流是最开心的事情。虽然现在听闻很少，但传法基本上没有停过。

在法王如意宝一生中，他老人家始终将闻思修行放在首位，可以说这是我们学院唯一做的事情，除此以外再没有别的。上师如意宝生前曾多次发愿：讲经说法直至圆寂，后来老人家也是这样示现的。2003年上师传讲《宝性论》时法体欠佳，当时学院许多堪布祈请上师去成都看病，上师说：“我本来不想去成都看病，但随顺你们去一下也行。”事后许多堪布都很后悔，觉得不该让上师去成都看病，但也没办法，大家都希望上师的病能早一点好。从上师的很多示现也可看出，他老人家一辈子最重视的就是闻思修行。

的确在所有事情中，闻思修行是最有功德的事。只要我们坚持每天听闻，就能拥有摧毁烦恼的力量。就像一位病人，如果他不吃药，病情就会越发严重，

如果天天服药，至少也能压制病情；同样的道理，痼疾缠身的凡夫也要长期服用佛法的妙药。所以大家一定要认真听闻。依靠很多道友的发心，外面的佛友终于有了闻法的机缘，但如果我们认识不到听闻的意义，只把它当作看电视一样来对待，那就非常可惜。

据佛经记载，往昔的诸佛都曾为了三四句法义，越过刀山火海舍身赴死求取正法。如《涅槃经》载，佛陀曾为了“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐”这个偈颂而舍身。另外经中还讲，获得八地的菩萨为了求得一句正法，也用生命来换取。《华严经》中还说：“菩萨摩訶萨住第三地已……菩萨如是观察了知己，倍于正法勤求修习，日夜唯愿闻法喜法、乐法依法、随法解法、顺法到法、住法行法。”既然诸佛菩萨为获取正法付出了如是代价，那我们这些愚昧无知的凡夫，难道就不需要精进求法了吗？我们更应该为了佛法而舍弃一切。

以前多芒寺有一位老活佛，他一辈子都坚持听闻佛法，接近圆寂时他还在一位法师前听法。他经常说这句话：“八地菩萨尚以生命来交换正法，我是地地道道的凡夫，那怎么能不听法呢？”一次他在一位沙弥面前听法，很多年轻僧人劝他：“活佛，您还是在家休息吧！在一位小沙弥面前听法不太庄严，况且您现在已经五六十岁了。”但他仍然坚持听闻，并未改变初衷。

可见，为了闻法花一点钱、受一点累非常值得。所以大家一定要坚持听法，有能力的人还应多听。当然，能在法师面前亲自听闻，那最好不过。如果实在

没有这样的机会，看一些高僧大德传法的光盘也可以。只要具备了最初发菩提心、中间专注听闻、最后如法回向，那跟在上师座前听法也没太大差别。对现代人来讲，这样的闻法机会也非常难得，故大家一定要珍惜。



## 第六课

### 思考题

1. 解释颂词：“比丘日升起，乌鸦出叫声，农夫耕田地，猩猩皆啼哭，是故当精勤。”
2. 为什么说，当今人们犹如遭受干渴逼迫般缺乏正法甘露？那在具相上师弘扬佛法时，我们应怎么做？

下面我们继续学习《极乐愿文大疏》，也即学习往生极乐世界的四种因，因为此乃本论主要阐述的内容。前面讲了，对听闻佛法要有难得之想，以及对佛法要有恭敬之情，因为只有这样才能获得诸佛菩萨的加持。接下来是，律藏中说：“比丘日升起，乌鸦出叫声，农夫耕田地，猩猩皆啼哭，是故当精勤。”

“比丘日升起”，是指佛陀出现于世间。大家知道，当太阳的光芒照耀世界时，一切黑暗都被无余遣除，也自然带来万物复苏的蓬勃生机；同样，佛陀出世也能给世界带来种种圆满。

“乌鸦出叫声”，是指讲经说法的善知识宣说正法。此句比喻佛法住世，其中“乌鸦”代表善知识，“出叫声”代表善知识宣说佛法的声音。一般乌鸦在白天发出叫声，其声为“阿——阿——”，在佛教中“阿”代表无生，所以按照有些论典和上师的说法，乌鸦发出的是无生的法音。

“农夫耕田地”，表示具有福德的施主涌现。因为，农夫在田地播下种子后，就可以收获粮食；同样，

施主在三宝的福田中播下善根的种子，就能获得快乐的果报。自古以来，任何善知识在弘法利生时，都有一些施主长者承事护持。在藏地，莲花生大士与静命论师来到雪域宣扬大乘佛法时，以国王赤松德赞为主的很多施主都发心护持佛法。

“猩猩皆啼哭”，表示此时魔众因不欢喜而制造违缘。善知识宣说佛法时会有种种违缘，弟子听闻佛法时也会有种种违缘，这是很自然的事。因为魔王波旬在这个时候非常不欢喜，故有违缘出现。魔王非常害怕众生从三界轮回中解脱，他唯一的工作就是对讲闻者或行持者制造障碍。

有些人想：我没有学佛时，身体也好、心情也舒畅、工作也顺利。为什么学佛之后违缘不断、障碍重重，经常出现各种坎坷？这是因为你即将获得般若波罗蜜多甚深境界的缘故。对魔众来讲，这是他们最害怕的事情，所以魔王要制造违缘。

法越深的时候，魔王的阻挠越大，此时修行人不但不应该对正法和上师起邪见，反而应该更加精进。有些窍诀里讲，在行持佛法的过程中，如果出现一些障碍，那就要了知这是魔王在制造违缘，此时如果能更加坚强，则一切魔军都会羞愧难当，自然也会远离。因此，作为大乘修行人应该清楚，修学佛法时肯定会有种种违缘，诸如身体生病、谣言四起或事业不顺，这些都是正常现象，所以我们一定要精进与坚强。

如今正是佛教趋于隐没之时，人们十分缺乏正法甘露，犹如遭受干渴逼迫一般。确实，释迦牟尼佛的佛法就像西山的太阳一样正趋于隐没，现在修行人越

来越不守持戒律，高僧大德也纷纷示现圆寂；在这个时候，人们最缺乏精神上的安慰与快乐，尤其需要佛法，可以说就像遭受干渴逼迫的人对甘泉的渴求一样。

从表面上看，当今时代人们的物质生活水平明显提高，科学技术迅猛发展，可是这并未给众生带来内心的健康与快乐。如果人们的心理越来越不健康，那再丰富的物质生活也不能弥补内心的缺憾。现在，人类的善心越来越淡薄，道德水准急剧下滑，高尚行为极为稀少，由此人们的身心也将面临巨大的危机。最近出现的有毒奶粉等食品安全事件，就是不信因果、只考虑自己不考虑别人等道德观念淡薄的原因所致。

我觉得，恐怖分子并不是很可怕，本·拉登集团最多炸毁几栋房子，但是人类的道德水准整体下滑，这就非常危险。现实生活中，许多商人为了一己私利，大量制造有毒的产品让无数消费者消费，致使许多人都生活在恐怖的阴影中，甚至日常生活中的饮水，也变成了可怕的事情。前一段时间，在“第二届国际慈善论坛”上，有一个人发言说，现在大城市里70%的自来水都有毒素。听了他的报告，我喝开水时都有点害怕。实在说，现在人们吃的糖、喝的饮料等都没有安全感，原因就是发明者和制造商不信因果，无所顾忌地使用不清净的原料造成的。

可以说，现代人都生活在危险的深渊中，其根本原因就是因为他们缺乏佛法。如果有了佛法，最起码也能做到不害众生，因为佛法的基本内容就是不害众生，在此基础上大乘佛法还要饶益一切众生。所以，

一个人如果学了佛法，那他的所作所为肯定会带有利他的成分，这样就不会制造对健康有害的产品。

所以我认为，当今人类应以口干舌燥者渴求甘泉般的心态来希求佛法。确实，在当今时代，大乘佛法的教育是非常应机与适时的。如果没有这样的佛法教育，仅仅依靠法律的惩罚与高压的政策，那也不可能解决一切社会问题，最多只能摧毁一部分恶人。可是，在这样的环境中，造恶业的人必将不断涌现。因此，现在的人们特别需要佛法的慈悲教育。其实，佛教的理念不仅能带来现世的快乐，它对生生世世的安乐都有决定性的作用，所以我们应如至宝般珍惜。

值得庆幸的是，佛陀虽然已趣入涅槃，但佛陀化现的诸多善知识还在世间弘扬佛法，众生仍有接受佛法教育的机会。佛陀在《涅槃经》中说：“阿难莫哀伤，我于未来时，化为善知识，饶益汝等众。”当年世尊示现涅槃时，无量人天大众悲泪难抑，阿难尊者也很伤心。佛陀一边安慰阿难一边承诺说：“你们不要哀伤，我虽然在常执深重的众生面前示现涅槃，但是我并没有离开你们，将来我会以善知识的形相来度化你们这些有缘的众生。”可见，虽然我们没有缘分亲见如来的尊颜，但仍有福报聆听具有法相善知识的法音。所以，无论善知识是显现圣者相还是凡夫相，我们都要将他看作佛的化身。

《金刚帐续》也有类似的教证，云：“未来末世时，我现凡夫相，现种种方便，上师金刚持，勿观为别体。”意思是说，在未来的末法时代，我（金刚持）将示现凡夫相，以种种方便来度化众生；凡夫肯定不

是十全十美，肯定有贪嗔痴等烦恼过患，因此上师显现上也会有各种示现，但我们千万不要把他看作凡夫，实际上他跟金刚持如来没有任何差别。

所以弟子应该把上师当作佛，而不应该把他看作一个普通的人。我认为，现在很多人在依止善知识的方法上有问题，尤其是部分女弟子，她们并非以信心来依止上师。也许刚开始对上师还有点信心，但是信心逐渐变成贪心，之后贪心变成嫉妒心，再后来就生起嗔恨心，嗔恨以后就伤心，伤心以后就退心，接着就大胆地毁谤上师。可见这样依师的方法非常不好。如果我们能以清净的心行来依止上师，那依靠上师的教言我们就能获得出世间利益，这是任何世间人都无法比拟的。所以，大家千万不能将感情与信心混为一谈，否则就会给自己带来痛苦，甚至会对佛法产生厌离心和邪见，这样就非常不好。

当然作为凡夫人，要完全把上师看作佛也有一定的困难，但至少要想：上师口中说的就是释迦牟尼佛的教法，这极其难得，所以上师对我的恩德并非世间恩德所能比拟。从世间来讲，父母对我们的恩德最大，但双亲最多能给我们带来暂时的世间圆满，而出世间抑或生生世世的利益则丝毫不能赐予。所以对真正获得法恩的弟子来讲，即使听到上师的名号也会热泪盈眶，内心中的感恩之情就更难以言表。如果我们对上师也有如此感恩戴德之心，那一定会获得诸佛菩萨的加持。就像在阳光和火绒之间如果有火镜，就会引燃火绒一样；同样的道理，上师的加持就是连接三宝和弟子之间的火镜，人们也极其需要这种加持。但是，

如果自己没有善巧依止，那就不可能获得上师的加持，这不得不引起我们的注意。

而在此时，我们既不需要百般辛勤、花费资财，也不需要患得患失，正如所谓的“佛已来到门前”，救护所化众生的利他佛子——殊胜上师们已经把佛法送到你的门前。的确，我们并不需要像前辈高僧大德那样，越过千山万水，甚至赴刀山下火海，也不需要花费很多钱财与精力，依靠自身的福报和上师的慈悲摄受，大家皆能轻而易举获得正法。确实，不管是在座的道友也好，或者是城市里面通过光盘等来接受佛法的佛友，大家得到佛法都非常容易。

看过前辈高僧大德传记的人都清楚，他们为了一句一偈的佛法发了什么样的心、经历了什么样的苦行；而我们现在，既不用付出这样的代价，也不用担心得不到正法。但以前并不是这样，即使你走七八百里路来到上师面前，上师也不一定给你传法，可见求取正法并不是一件容易的事情。

当年，达摩祖师在少林寺终日面壁不语，神光远道而来求取正法，但却没有得到任何教诲。在寒冬腊月的一个夜晚，大雪不停地下，神光一晚站立不动，第二天积雪没过膝盖。达摩祖师怜悯地问：你一直站在雪中，是为了什么？神光含泪说道：希望您大发慈悲，为我宣说甘露妙法。达摩祖师说：诸佛历经多劫苦行才获得无上妙道，以你这样的小德行、小智慧，就想轻而易举获得妙法，恐怕只是徒劳辛苦。听到祖师的诲励后，神光取刀自断左臂，并将断臂置于祖师前。达摩祖师知道他是法器，于是慈悲摄受了他，并

赐名慧可。

相比之下，现在人对佛法的希求心极其缺乏，他们没有这样的想法：“正法非常难得，我一定要求得正法。”“如果能听一堂课，那是多么令人欢喜的事啊！”这是因为，现在很多上师宣讲的法，通过网络、光碟都很容易得到，这样听法者就不会觉得佛法难得，自然也就不知道珍惜，所以我觉得太方便了也有它的副作用。其实正法非常难得，听一堂课花多少钱也值得。但现在人非常颠倒，他们在没有意义的事上大把花钱，比如花几百元看一场体育比赛，但如果叫他花几百元听一堂法，可能就没有人愿意去。

以前，法王如意宝去美国时，曾在华盛顿一个中心讲了七天法。当时听法者每天都要交费，一位在美国打工的中国姑娘听了六天法后钱就不够了，因为她对佛法极为渴求，所以我们就帮她圆满了最后一天的闻法。如果我们的听法每天都要交费，可能大家会更珍惜。但现在大家闻法非常容易，这样就不容易生起难得之心，所以希望大家以后都能珍惜闻法的机会，这非常重要。

确实，现在我们基本上是“送货到门，服务到家”。但当好心的道友把刻好的光碟、印好的书送到每个学员家门口的时候，有些人不知是信心不大，还是习气太深，只听他们在屋里面说：“等一等，我还要洗脸，我还要打扮一下，你过一会儿再进来。”这样就不太好。

对每一个众生来讲，佛法都能给他带来极大的利益，哪怕只学到里面的部分内容，也能让自他乃至整

个社会得到真实的帮助。正是因为这个原因，我们才竭力向各位推荐佛法，但有些人偏偏不愿意接受。可能就像广告打得越多人们越担心是假货一样，比如售货员对着顾客高呼：“来来来！便宜得很！”顾客却非常担心，这是不是假冒伪劣产品？现在法本、光盘经常追着大家，所以有些人也拼命往后退，其实他们的相续非常干渴，佛法的滋润一点也没有，非常可怜。

这说明，昔日哲革国王之女金鬘公主梦境授记的时代真正到来了。以前金鬘公主做了授记末法时代的几个梦，其中一个梦是这样的：一股澄清的泉水一边追着一匹干渴的马，一边说：“请你喝吧！喝一口吧。”但是，这匹马不但不喝反而拼命地逃跑。其中，澄清的泉水代表上师，干渴的马代表弟子。此梦象征，在末法时代的时候，上师非常想让弟子得到佛法的甘露，但弟子一直躲避上师、不愿意听法。有些弟子给上师打电话，一听到上师问“你听法没有”就马上转变话题：“上师身体怎么样？……”金鬘公主这个梦准确授记末法时代会出现这种恶相，以前上师如意宝也经常引用这个公案来批评这些不如法的现象。

因此，我们既不能将上师看作是漂泊者，也不能试探上师。如谚语所说：“不应将自己的事当成别人的事一样。”其实上师在各地弘扬佛法时，他内心的想法就是利益众生，但有些弟子却将上师看成乞丐，还有些人去试探上师，想看上师到底讲得怎么样。他们根本不知听上师传法是自己的事情，反而把自己的事当作别人的事。其实，这就像吃饭本来是为了滋养自己的身体，但却偏偏说这完全是为了照顾别人的面

子一样可笑。

很多人都是这样：“上师，既然您特别想让我听法，那看在您的面子上，我还是听几堂课。”这就像为了老师学生才学习一样荒唐，其实老师辛辛苦苦教育学生，目的就是为了让学生能成为有智慧的人。学院大多数道友闻思修行的兴趣很浓厚，这一点我非常满意。但有个别人经常在法师面前讨价还价：“法师，我身体不好，可不可以不听课？”一听说可以不听课就高兴得不得了：“法师太慈悲了！我可以不听课了！”真是着魔了。

这里所讲的道理非常重要，因为它涉及传法者和听法者之间的一些具体情况。现实生活中，很多人都觉得自己很聪明，但对一些很简单的佛理都弄不清楚，甚至完全搞错。所以在学了这样的道理之后，大家要经常观察自己，看闻法到底是法师的事还是自己的事？如果是自己的事，那听每一堂法都应感谢法师，不应该像某些人那样：“我已听了一堂课，你为什么不高兴？”“我已经在您面前听了那么多堂课，你还对我这样！”有些人的表情和行为非常不如法，以后一定要改过来。

如今佛陀已不住世，声闻阿罗汉也纷纷示现圆寂，前辈高僧大德也都前往其他刹土度化众生，那我们不在具有缘分的善知识面前求法，又向谁求呢？世尊也曾在《般若摄颂》中说：“佛诸法依善知识，具胜功德如来语。”的确，要获得佛陀所传的一切法都必须依靠善知识，并不是只有三分之一或一半需要依靠，而其他就不需要，因为此乃具殊胜功德的释迦牟尼佛亲口宣说。

尼佛亲口宣说。

当然，如果是一个虚伪狡诈者，那就另当别论。有些上师别有用心，他有其他不可告人的目的，也即对众生并无利益之心，只是为了达到私人目的。他们唯以善知识的形相来欺骗众生，或者把佛法作为幌子来引诱众生。那这样的话，我们不去依止他也是可以的。如果真正遇到了这样的上师，那我们就可以讲一大堆理由：今天病了，明天不舒服，等等。但如果上师的目的是让众生获得佛法的利益，在这样的上师面前，我们就不应该以各种借口来斩断自己学法的因缘。

如今，信仰佛教的人本来就少，而大多数佛教徒又只在形象上皈依，很少有人真正学习佛法；如果没有学习，那也不可能通达佛法，所以真正了解佛法的人非常罕见。藏地大多数道场都有闻思修行的良好传统，这非常好，我希望汉地寺院今后也要讲经说法。如果没有讲经说法，那不管是出家人还是在家人，他对佛法的了解肯定非常欠缺；如果不了解佛法，那持戒、修定、发慧也是不可能的事情，利益众生就更是天方夜谭了！

所以，即使是屠夫拥有一句佛法，也应当向他请求，因为粪秽当中也可能有如意宝。其实，一个人表面上怎么样并不是很关键，最主要的是他相续中要有大慈大悲心，以及他的传承要清净。如果有这样的人，即使他在形相上是屠夫、妓女，那我们也应在他面前求法。

据《佛说大乘庄严宝王经》中记载，除盖障菩萨

问释迦牟尼佛：何处能求得六字真言的传承？佛陀说：波罗奈大城有一法师，他常受持六字大明陀罗尼，但这位法师看起来行为并不是很如法，你见到他时千万不要分别好坏，唯应以恭敬心来祈求佛法。除盖障菩萨与无量眷众来到波罗奈大城，他们见到法师戒行缺犯，蓄有妻儿，而且法衣上还沾有大小便。但是，除盖障菩萨将法师作本师想，一心祈求观音心咒的传承，后来观世音菩萨亲自显现在虚空中，要求法师给除盖障菩萨传授六字大明咒，除盖障菩萨就这样获得了观音心咒法要。

既然我们需要的是正法，那人好与坏又有何妨呢？但有些人偏偏这样想：“这个上师长得很难看，那个上师穿的衣服不好看，这个上师走路不太好看，我一定要找一位漂漂亮亮的上师。”其实这并不是很重要，因为你需要的是法，并不是人，就像蜜蜂需要的是蜂蜜，花朵美与不美都无妨一样。

在这方面，往昔的诸佛是我们学习的榜样，因为他们哪怕是外道仙人拥有一句正法教言也要前去请求，并对其十分恭敬。经中有这样一则公案：以前佛陀因地转生为一位国王，一次他对众人宣布：谁愿为我宣说佛法？我可将全部财产悉数赐予他。有一位婆罗门说：我有佛法，但是谁想得到它，谁就必须在自己身上剜燃千灯作为供养，否则我就不会为他宣说。于是国王便在身上做了一千盏灯以表供养，最后他也获得了四句偈，即：“积际必尽，高际必堕，聚际必散，生际必死。”表面上看，这只是宣说无常的简单法要，但菩萨却愿以生命为代价来换取，由此可见菩

萨于法的殷重之心。

还有一世，佛陀转生为婆罗门子，名叫喜法。他素喜清净戒律，又具足善法，故而声名远播。当时一个婆罗门对喜法说：你如果能跳入火坑，我就可以给你传授佛法。喜法将火坑准备好后，站在火坑边上请婆罗门传法，婆罗门给他传了一个偈颂：“恒喜行布施，恒受清净戒，精勤修善法，以智得胜法。”得到此偈后，喜法纵身跳入火坑……

跟佛陀因地及诸多高僧大德求法的精神相比，我们现在还差得很远。佛陀为了四句偈可以在身上剜燃千灯，而我们为了一部大法，连扎一针的苦行都不愿意承受，这说明对正法根本没有兴趣，自然所获得的成就也就可想而知了。

概括起来，这也就是所谓的“依法不依人”之义。本来应该依法不依人，但现在很多人却依人不依法。只是听说某位上师很有名气，大家就拼命去依止，而真正具有传承、戒律也极为清净的上师，人们却不愿依止。末法时代就这样可悲！

在这里需要特别说明的是，现在能有听受宣说往生极乐世界之因的经典及如此甚深发愿文的时机，完全是往昔承事诸佛等善业感召的。的确，在座的各位因缘非常好，因为大家都能共同学习，宣说往生极乐世界四因的诸如《弥陀经》之类的甚深经典，以及乔美仁波切亲口宣说的具甚深加持的《极乐愿文》。但这种因缘并非平白无故而来，也绝不是偶然的机会上师也传了、我们也听了；这完全是往昔承事供养诸佛、依止众多善知识、值遇无上大乘妙法，以及再再发下

胜愿等善根成熟后才现前的。所以大家应生起无比的欢喜、珍惜之情，也应再再引发难得之想与精进、专注的意乐，乃至上师所讲的一字一句都应牢牢记在心头，并如理如法地行持。

如续部中说：“当对数百劫之中，罕见正法生欢喜，欲求解脱功德者，切莫寻求世间事。”意谓：我们应对在百千万劫中也难以遇到的正法，生起诸如盲人见到色法、贫者获得如意宝、渴者遇到甘泉一样的欢喜心，欲求解脱功德的人，在有生之年切切不要追逐没有意义的世间八法。现在很多人都把时间浪费在看电视、聊天、喝茶等，对今生来世一点意义都没有的琐事上，这实在可惜。

续部中又说：“成千上万无数劫，偶尔可遇佛出世，为使将来不后悔，诸善男子喜闻法！”意谓：在成千上万的无数劫中，偶尔才能值遇佛陀出世转法轮，既然现在已经拥有这么好的因缘，那为了将来临死时不后悔，诸位善男子就应以欢喜心来听闻佛法。

在学院降魔洲，有些道友闻法已经很多年了，虽然我讲得不好，但他们这样的闻法还是很值得随喜。记得最早的一批闻法者是从1988年开始在我面前听法的，到现在已经二十年了，这不是一天两天，而是二十年如一日地闻法。现在有些人听了一堂课就大做广告：“我今天听了一堂法，收获很不错！”因为他们以前从未接触过佛法，所以听一堂课也觉得了不起，还到处发信息。其实听一堂课并没有什么了不起，不过对有些人来讲，听一堂课也不容易，因为这要过很多的关。

《宝积经》亦云：“佛陀出世及住世，信仰佛教皆难得，人身亦为难得故，当于佛法倍精进。”意谓：佛陀出世、佛法住世和信仰佛教都非常难得，而获得人身也极为难得，所以在有了这些殊胜因缘的时候，我们一定要精进学习佛法。

《妙法莲华经》云：“无量无数劫，闻是法亦难，能听是法者，斯人亦复难。”意思是说，在无量无数劫中，听闻《妙法莲华经》的机会非常难得，能听闻此法的人也极为难得。同样，所听闻之净土法与能听者也如是难得。

我经常这样想，现在大家能拥有这么多人共同学完一部完整佛法的殊胜机会，这对我们一生来讲非常难得。打个比方，如果在座的道友以前都没有读过书，那自然现在全是文盲，这在世间来讲也非常可怜，以此也可看出学习世间文化所具有的价值；同样的道理，如果在座的各位现在都没有学习佛法，那将来全会变成恶趣众生，这是更长久的可怜。因此，今生不管是听得懂也好、听不懂也好，或者说考得好也好、考不好也好，大家都要认真听闻。因为，听闻佛法的功德与价值远远超过世间一切。

世间当中，有些人认为金钱很重要，有些人认为才华很重要……有各种各样的价值观；但当我们虑之长远，也即真正从漫长轮回的角度来考虑的话，我们就会坚信：大家这样共同听受佛法才最为重要。确实我本人一直认为，听闻佛法或传授佛法才是一生中最有意义的事情，这么多年来我的生活也一直这样度过。虽然命运难以把握，但我仍将在闻思修行或传讲

## 第七课

佛法的状态中离开人间，当作自己此生最大的愿望。

所以，我非常希望道友们不要将闻思修行看作人生暂时的历程，而应把它当作毕生的事业，也即活到老学到老、也修到老，这样我们的人生才会有真正的意义。

### 思考题

1. 为什么佛教的根本是闻思修行？
2. 为什么说佛法依赖所有的人？我们应怎么办？
3. 请谈一谈需要长期闻法的原因。

其实，《藏传净土法》不仅宣讲了往生四因，还广泛阐述了显宗、密宗的基本佛教知识。尤其针对在家人和刚刚对佛教有所认识的人，它以浅显易懂的语言，详细阐述了非常甚深的佛教道理；同时也针对出家人和对佛教有所认识的智者，宣讲了很多具体适用的修行教言。所以在藏传佛教历史上，不管是在开法会的时候，还是平时在出家人或在家佛教徒当中讲法的时候，许多高僧大德都将《极乐愿文大疏》作为主要宣讲的内容之一。

这次我很高兴跟大家共同学习这部论典，因为本论确实具有许多其他论典根本未曾宣说过的非常甚深的教言。比如，虽然《入行论》在发菩提心方面有不共特点，但在往生极乐世界以及显密圆融的道理方面却很少提及。这样一来，通过这次共同学习，相信很多人的相续一定会有改变。

下面继续宣讲三殊胜中的第二部分。

当今时代，有些声称“我无有空闲听法”之人，真是把自己置于暗劫中还不知晓，实在可悲！的确，



在这个时候行持佛法对我们最为关键，因为佛陀出世极为难遇、佛法极其难闻、善知识非常罕见。但许多人却经常声称：“我没时间学佛”、“我现在忙得很”、“我要养家糊口”、“我退休以后再学”、“我老了以后再学”……他们以非法将自己的时间全部占有。其实这些人非常可怜。本来佛光普照的时候，无数众生皆可依靠佛法的甘露得以苏醒，但他们却偏偏将自己置于没有佛法的暗劫当中，自己根本不愿听闻佛法。实际上这就像不懂事的孩子，认为读书是为了别人而不是自己的事一样荒唐可笑。

如今获得人身之时，如果没有空闲闻法，那将来只有堕入恶趣而别无出路，难道那时还有空闲闻法？确实是业力现前，很多人都找各种各样的理由来斩断自己闻法、亲近善知识的因缘。这样的话，必将随着恶业之风而堕入三恶趣，在那个时候你难道还有机会听闻佛法？看看三恶趣中较好的牝牛、猴子、旱獭等旁生吧，虽然它们很多也一直在“闭关”，但这根本不是佛法。所以大家千万不要再将大好时光浪费在看电视、闲聊等毫无意义的事情上。无论再怎样忙、再怎样苦，也要挤出一部分时间来学习佛法。实在说，将无聊的事放下，自然就有听法的时间。否则人生几十年眨眼就过了，到时后悔也来不及。

佛经中说：“获得人身不闻法，乃为第九无暇处。”通常佛经论典讲的是八无暇，然而获得人身后不闻佛法，按有些经论的观点，这是第九无暇处。现在这个时代就有许多这样的第九无暇者，日常法师曾说：以前的人再怎么忙，学习知识和听闻佛法的时间还是有

的，而现在的人终日忙于各种琐事，根本没有学佛的时间，这就是所谓的第九无暇。

在现在的人中，孩童沉迷于游戏之乐，年轻人沉迷于令人眼花缭乱的贪嗔之境，老年人沉迷于身心衰退的迷乱当中，而真正以佛法来内观的人却非常罕见。不要说像古人那样学习佛法，就是真正钻研优秀传统文化的人也很少见。以前我遇到的老师都很喜欢唐诗宋词，古文也能倒背如流。可是现在很多老师除了上网、发短信之外，对传统文化一无所知。表面上看，现代社会物质有巨大的发展，科技有前所未有的进步，可是伦理道德和高尚行为却不断退堕，所以这并非真正的文明。

道友们应该清楚，获得人身之际最重要的事情就是学习佛法，所以大家应严格要求自己，一定要下定决心：从今天开始，早上早点起床，晚上晚点睡觉，白天少一点散乱，每天都要挤时间学习佛法。我们原来没有安排学习《入行论》的时候，很多人的生活都很散乱，双休日要么去观光旅游，要么跟朋友聊天吃饭，经常做一些无意义的事。自从安排学习以后，很多人都有时间学法，可见我们并不是没有学佛的时间，只是自己没有安排好时间而已。本来政府官员学佛很不方便，但有些人还是有办法，比如领导讲话时默念咒语等。

当然，像前辈高僧大德和山洞中的修行人那样，把所有时间全都用在佛法上，这对城市里的人来讲非常困难，但抽一部分时间来学佛也应该没有问题。对于安住在寂静地方的修行人来讲，自然应该放下一切

琐事,把所有时间都用在佛法上;即使不能完全放下,也要尽量约束自己,千万不要过于散乱。学院很多道友都佩戴“止语”牌,门口上也挂着“闭关”牌,这非常好。但有些人虽然佩戴着“止语”牌,却一直在说话;有些人在门上写着“请勿打扰,内有闭关”的字样,但人早就出去了,这样就不太好。当然有止语、闭关的心也很不错,但更希望大家都能名副其实。

要提醒大家的是,今后没有重要的事情,最好不要打扰别人修行。有些居士打电话特别啰嗦,把别人的时间全占了。有些出家人也很麻烦,去道友家时主人往往很害怕:请他吃一顿饭倒没什么,但是这个人很啰嗦,他会一直不走,耽误我看书。所以希望各位,除了跟别人交流佛法之外,最好不要打扰别人,因为时间非常宝贵;即使你对时间无所谓,也应替别人考虑考虑。

而大家务必清楚的是,佛教的根本就是讲法、闻法和修行。虽然很多人都认为自己是佛教徒,但真正能认清佛教的人却少之又少,比如很多人都将建寺院、做慈善等行为认为是佛教,其实真正的佛教就是闻思修行,也就是说唯有教法和证法二者堪为佛教。佛经中云:“诸恶莫作,众善奉行,自净其意,是诸佛教。”其中,“诸恶莫作,众善奉行”是教法,“自净其意”是证法,这两者合起来就是所谓的佛教。世亲论师亦云:“佛之妙法有二种,教法证法之体性,持教法者唯讲经,持证法者唯修行。”意思是,佛陀的妙法有教法和证法两种,受持教法者唯一讲经说法或听闻佛法,受持证法者唯一修行佛法。

由此可知,闻思修行乃佛教的命根,所以只有具有教法和证法的道场,才是真正的道场。如果一个道场光有佛像和形象上的佛教徒,而没有真正的闻思修行,那也只能说这个道场徒具形象,并不存在真正的佛法。所以,今后各个寺院一定要有闻思修行。

如果一个家庭有闻思修行,那这个家庭就是佛教家庭。有些人认为,我们全家都办了皈依证,家里也设有佛堂,所以我们家是佛教家庭,这也不一定。因为,是不是佛教家庭,要看你家是否有教法和证法。如果你们家没有闻思修行,那就不可能有教法和证法,既然如此,也就不是佛教家庭。如果有闻思修行,那才是名副其实的佛教之家。

现在前辈高僧大德纷纷示现圆寂,很多年轻的佛教徒又不懂佛法,这样佛教将面临断层的危险,所以弘扬佛法乃当务之急。虽然弘扬佛法的方式多种多样,但最根本的就是学习佛法与实践佛法。其实,不仅仅是弘扬佛法,要弘扬中国的传统文化也应如此。如果只挂着孔孟等圣贤的像,或仅做一些表面仪式,这也不算什么弘扬。只有首先理解孔孟等圣贤的思想,之后再实践,这才是延续和弘扬传统文化。同样的道理,虽然佛像是见解脱,摆在哪里都有功德,但若佛法的理念没有深入人心,只单单在形象上大做文章,如盖大庙、塑金身,那也不是真正的弘扬佛法。

故大家今后应常用世亲论师的教证来作反观,看自己到底受持的是教法还是证法?同时还应知道,教法和证法二者绝对不能脱离。《札嘎山法》云:修行者要有听闻,听闻者也要有实修,这两者绝对不可脱

离；否则，即使整天都坐在山洞里，也没有实在的意义。比如要修持六度，如果连六度的本体、数目、作用等都搞不懂，那还修什么六度？肯定是盲修瞎炼。相反，只是闻思根本不实修，这也是误区。可惜的是，现在很少有人能懂得这些道理。

所以，首先懂得佛法的道理非常重要，否则自称佛教徒也非常可笑，那更何况是出家人，故大家一定要好好学习佛法。

因此，包括在家男女居士以上，没有能力讲法的人需要负起闻法的责任，有能力讲法的人就应担起讲经说法的重任。其实，讲经说法的责任并非出家人仅有，在家的善男信女也有这个重任。所以在家人千万不能认为：自己是在家人，肯定不能传法，最多只能听法。如果你有能力 and 智慧，也具备讲经说法的素质，尤其自己有清净的发心，并不是为了名闻利养，那就应担负起讲经说法的重任。这时没有必要太谦虚，否则会耽误很多人的慧命。但有些居士天天都用世间法骗人，下面的听者也很愚笨，还觉得他讲得很好，这就不太好。所以先应在上师面前听闻佛法，在心中有所领悟、不会歪曲法义之时，方可为人宣讲。

在藏地，很少有居士讲经说法，原因是藏地人口稀少，出家人的比例很高，而且闻思修行的氛围也很浓厚，所以出家人完全能担负起弘法利生的重任。比如，在三万多人口的色达县就有三十多座寺院，四万多人口的炉霍县也有寺院二十多座，而且每一所寺院都有一百多位出家人，百分之八九十以上的寺院都有讲经说法，所以通达佛法的出家人非常多，故出家人

站出来讲经说法就足够了。

而汉地的情况恰恰相反，在家人特别多，出家人特别少；一座城市几百万人，然而相距很远才有一座寺院，寺院倒修得很庄严，但却没有几个出家人，即使有一些出家人，真正能讲经说法的也不多，因此我打算培养一批居士讲经说法。现在高学历的人比较多，在居士中培养法师就不会很困难。在六七十年代，大学生特别罕见，现在大学生到处都有，尤其是函授大学普及以后，几乎所有人都成了大学生，甚至扫厕所的人中也有大学生。当然，作为讲经说法者，世间的文凭并不是很重要，对世间法稍微了解一下就行，但对佛法一定要精通，否则要讲经说法也很困难。现在居士们的佛法基础并不是很扎实，所以时机并未成熟，如果今后因缘具足，自然会有许多居士站出来讲经说法。

但在讲经说法的时候，大家千万不要追求名闻利养，这方面我们应随学上师如意宝。有一次上师如意宝去新龙传法，在供曼荼罗时产生了一个不太好的念头，因为这一次的念头，从此上师讲经说法时再也不收取任何供养，甚至连哈达也不接受。上课时经常说：“不要供养我，我五六年前就已发愿不接受任何供养了。”很多老弟子对此都有很深的印象。

下面讲一则相关的故事：从前，一头狮子杀了一头野猪，随后来了一只狐狸，它想吃剩下的肉。狮子对它说：“你背上野猪的尸体。”狐狸因为自己身单力薄而不愿意背。它暗想：如果直接说，狮子定会发怒杀死我，这肯定不行。但又想：这个狮子孤高傲慢，

又是个笨蛋，可以欺骗它。想到这里便说：“我既要背尸体又要叫喊，不能同时做两件事情呀，所以你应该做其中的一件。”狮子由于愚笨而不知道狐狸在骗它，又因为孤高自傲而不愿意叫喊，于是说：“这两件事情当中，我背野猪的尸体，你可以跟着我叫喊。”于是狮子背着野猪的尸体走在前面，狐狸跟在后面叫喊。

这个故事蕴含双重意义。从隐含的层面来讲，愚笨的狮子不肯叫喊，则代表愚笨的人不能讲经说法；而聪明的狐狸能叫喊，则代表有智慧的人可以讲经说法。从直接的层面来讲，狮子背得动野猪的尸体，则代表狮子般的高僧大德能胜任讲经说法的重任；狐狸虽然背不动尸体，但它可以跟在狮子后面叫喊，这代表没有能力讲经说法的人也应听闻佛法，至少也要随喜赞叹。

前些日子有些居士说：“虽然我们不能像上师那样，担负起广大的弘法利生事业，但也可以发一点小小的心，要么当帮手、要么当啦啦队。”的确，在真正的高僧大德发出佛法狮吼声时，弟子虽然做不到这样，但至少也可以听闻佛法，或者劝人皈依三宝、听闻正法，有一定基础的人还可以给别人开示佛法，等等。哪怕只在一个人的相续中种下善根，这也非常有意义，实际上这也就是弘扬佛法。

我有时候想，像上师如意宝那样成办广弘显密佛法的事业，这对凡夫人来讲，不要说做，恐怕想都不敢想。像我这样的人，不管再转多少世，也不可能做到上师事业的百分之一，甚至万分之一。尽管如此，

我们也要尽量发心，即使看到路上有一块石头挡着行人过路，也要尽力将其挪开；或者见到一个不懂佛法的人，也应多多少少给他讲一点佛法；至少也可以随声赞叹：“念阿弥陀佛功德很大”、“你这样听法很好”、“学习佛法对身心有帮助”。其实这也非常善妙，由此也能成办众多利益。

现在有这么多苦恼众生，他们对来世一片茫然，对今生的感情、钱财、事业等却异常执著，一旦无常到来，则根本无法接受。对他们，如果我们能献上一个微笑，甚至说一句安慰的话，或者用一些简单的道理来开导，那也功德无量。这样一点一滴去做，最终必将成办一切利益，因为很多高僧大德都是这样一步一步走过来的。而佛陀在因地时，有时一世仅做一件善事，但这也成为成佛的资粮。所以只要没有自私自利的心，即使一辈子只为上师和众生发了一两年心，这也非常令人感到欣慰。

另外，大家一定要清楚，佛法依赖所有的人，即不管是在家人还是出家人，大家都有弘扬、受持佛法的责任。俗话说“人多力量大”，比如十个人能轻松拿起一根长长的木头，而一个人却非常困难。同样的道理，如果大家能齐心协力，那佛教也可以在各个地方弘扬起来，相反，一个人去弘扬，那几乎是不太可能的事情。作为普通人，虽然不能做到跟高僧大德一样，但众人齐心来做，也会有不可思议的力量。

下面讲阿底峡尊者前来西藏弘扬佛法的公案：在前弘时期藏地佛教非常兴盛，但后来遭到朗达玛魔王毁灭性的摧残，致使佛教一片混乱，当时阿里国王智

光很想迎请印度持教大德前来藏地整顿佛教。于是智光国王挑选了七名聪明童子，让他们出家学经，之后派遣到印度求法，由于印度气候炎热，大部分都死于热病，只剩下宝贤译师和善慧译师。他们在印度学习显密教法后，到处寻访大德，后来打听到戒香寺的胜燃灯智（阿底峡尊者）乃一切佛教徒的顶严，是名副其实的遍知。两位译师很想迎请尊者，但没有这个勇气，只好返回藏地向智光国王介绍了阿底峡尊者的功德，想请求国王迎请尊者。

国王听到阿底峡尊者的功德后，内心生起极大的敬信。他请来译师精进狮子，给他十六两黄金和很多零散的黄金，并配给他一百多位眷属，派遣他们到印度迎请阿底峡尊者。译师拜见阿底峡尊者后，向尊者献上黄金，并表明迎请之意：以前藏地的佛教非常兴盛，就像阳光普照大地一样，可是现在已经非常衰败，希望尊者能到藏地弘扬佛法。尊者说：我到西藏无非两个目的，一是为了黄金，二是为了弘扬菩提心。但我并不会为了黄金而去西藏，再加上我也没有舍自爱他的菩提心，所以我不准备去西藏。译师非常伤心，拉着尊者的衣角涕泪悲泣、再三祈求，但尊者始终没答应。于是译师返回藏地向智光国王复命，国王说：如果实在没办法，只有迎请尊者以下的大德，于是又派译师等前往印度。

为了准备迎请尊者的顺缘，智光国王在边界地方不幸被外道国王俘虏。他的侄子菩提光想尽一切办法要救回智光，后来他亲自与外道国王见面，外道国王说：如果你们改学我派的教法，我不但可以放人，而

且可以重赏你们，否则一定要交来等同智光身量的黄金，我才放人。菩提光无奈之下只好到处收集黄金，筹集的黄金还缺一头之时，外道国王仍然不肯放人。菩提光见到智光后说：缺少的黄金，我再想办法去找。智光笑着回答：我现在老了，即使赎出来也没有多大的意义，你们既然收集了这么多黄金，就带上黄金去迎请阿底峡尊者吧，我一心期望的是：尊者能来藏地弘扬圣教。后来智光在狱中圆寂。

菩提光听到智光圆寂的消息后，便请那措译师带着黄金前往印度迎请阿底峡尊者。译师将智光叔侄迎请尊者的前前后后告诉了阿底峡尊者，尊者非常感动，于是虔诚祈祷度母，并请问去藏地弘法的事宜。度母说：如果你不去藏地，可以活到九十二岁；如果你去藏地，对藏地的利益会很大，但你的寿命会减少二十年，只能活到七十二岁。但尊者毅然选择前来藏地弘扬佛法。

本来尊者不轻易显示神变，但为了启发藏人的信心，后来阿底峡尊者到藏地时也示现了神变，比如骑马时，身体坐在离马鞍一肘高的虚空中。智光的妹妹见到尊者后，伤心地说：智光王为了迎请您而付出了生命，所以希望您能久住藏地、光大佛法。尊者当时承诺，一定要在藏地建立佛教的基础。后来尊者在藏地广弘了菩提心的教授。由于阿底峡尊者的贡献，藏传佛教菩提心的教授至今仍然非常兴盛。大家应该知道，如此殊胜教授的最初来源是这样的。

从这个公案可以看出，弘扬佛法的确需要无数人的共同努力，虽然我们做不到智光国王与阿底峡尊

者等前辈高僧大德那样，但大家毕竟都获得了他们的慈恩，既然如此，那我们始终执著自我，一点也不肯为佛法付出，就非常不应理。所以从现在开始，我们也要追随前辈大德的足迹——弘扬佛法。

要弘扬佛法，首先必须听闻。但听闻也不能仅听一两次就心生满足，一定要反反复复地闻受。很多人都是，在听闻一两节课或一两部法后就认为可以了，其实这远远不够，必须要反复听闻。现在很多人都不愿意长期闻思，但却想很快开悟，他们觉得：六祖大师不识字都能开悟，我的根机也不错，我也不需要闻思。这种想法大错特错，你既没有强烈的信心，也没有深厚的善根，怎能奢望像六祖那样很快开悟呢？连加减乘除都不会，怎么可能马上当数学家呢？所以我们应该学普通人，一定要系统、次第、完整地学习佛教的教义。

世间也有这样的谚语：“大海于水不厌足，智者于法不厌足。”意谓：再多的江河汇入大海，大海也不会因厌烦而满足；同样，学习再多的正法，智者也不会心生疲厌而心满意足。萨迦班智达亦云：“欲者不厌受用多，学者不厌格言多。”意思是，贪欲者不会厌烦受用太多，而学者也不会厌烦格言太多。高尔基也说：“人的知识愈广，人的本身也愈臻完善。”佛法也是如此，知识越广博的时候，我们的闻思修行就会越趋完美。斯宾塞亦说：“知识愈多，愈觉学问的不足。”同样，佛法学得越多的时候，越会觉得不满足。

的确，很多高僧大德都是这样示现的，他们一辈

子都在精进地闻思修行与讲经说法，甚至在圆寂前也从未间断；这就说明，我们亦应以毕生的精力来修学佛法。可是有些人学了一两部法就觉得可以了。前一段时间我在北京遇到一个居士，我问他：“你为什么报名参加第二期的学习？”他说：“这一期学完后，总共有二百多堂课，也可以了。”面对这样可怜的人我不禁要问：既然对无有实义的身外之物，从来都没有满足的时候，现在仍在拼命积累，那对今生来世一切安乐根本的正法，为什么要心生厌足呢？

人人都想得到安乐，这是不可否认的事实，但仅有物质的进步远远不够，在精神上一定要有佛法的滋润。美国的斯尔曼教授在一本书中说，佛教对人心向善有巨大的作用，他以锡兰岛<sup>77</sup>证明说：在阿育王时代，该岛是个吃人岛，但自从佛法传入当地后，人心全都变得善良了。以前，藏地也是个野蛮的地方，自从佛法传入后，藏民族也变成了善良的民族，以致现在世界各国的有智之士都在学习藏传佛教的慈悲和智慧。以前蒙古也是一个野蛮的民族，但接受佛教后，很多人都拿起了念珠，心也变得善良了。所以，哪里有佛教，当地的人心就会善良，那里的人们也会得到真正的快乐。

拿我们学院来讲，在一个小小的山沟里面，几千个人住在一起，大家都能和睦相处、生活也很快乐。设想一下，如果没有佛法，在这么一个穷山沟里有这么多人，将会是什么样的状态。这样观察的时候，我

<sup>77</sup>在今天的斯里兰卡。

们就能感觉得到，佛教徒和非佛教徒居住的地方，在很多方面都不一样。为什么会有这么大的差别呢？这是因为，很多人一直拼命追求的钱财等身外之物，不一定能给人们带来快乐，相反它还是痛苦之因。既然如此，那我们怎能不反反复复听受一切安乐之源的佛法呢？

为什么要这样呢？譬如，荒芜的田地，只降一次雨水并不能彻底湿润。同样，对于我们无始以来便以不善业干涸了的相续，仅仅听一次佛法也难以调柔。一般来讲，因干旱等原因造成的荒田荒地，降一两次雨水是不能耕耘的；就像新疆、内蒙那些早就荒芜的田地，如果下一两次雨，就想马上开垦，这也非常困难，因为它根本就没有彻底湿润。同样的道理，我们的相续被不善业早已干涸，已经变成了非常可怕的荒野，如果没有佛法长期滋润，那也不可能长出解脱的菩提苗芽。

现在很多人认为：我已皈依了，也拜了上师，还听了法，可是为什么还没得到解脱？还有人抱怨：“我听了一次灌顶，怎么一点感觉都没有？”肯定不会有感觉，因为你的相续干涸的时间太久了，所以一个宝瓶里的水肯定不够，要在你的头上不断地降下法雨，这样通过十年、二十年的浇灌，你的相续才会柔软起来，菩提的种子才会发芽。

所以，除了聋哑人或精神不正常者外，凡是知言解义的人都应反复听闻佛法。如果经常听闻，或多或少都会懂得一些法义，即使是文盲和愚笨者也没问题。有些老太太也没有多少文化，但她们经常听光碟、

看法本，所以慢慢也能了知很多道理。世间的知识也是从小学一年级开始，最后才至博士后的，同样，佛教的知识也需要一点一滴地积累。有些人听一堂课听不懂就放弃，这很不好，因为谁也不可能一下子就听懂甚深的佛法，只要自己有信心且长期听闻，总有一天会明白的。

萨迦班智达也说：“倘若嘱咐又催促，虽是旁生亦能知。”若经常嘱咐催促，即使旁生也能了知人的意图。旁生尚且如此，人如果天天听闻佛法，再笨也能懂得一些法义。凡夫人往往有这样的毛病，如果善知识天天督促，他就会学习；如果没有外在的压力，一般来讲不会主动学习。可喜的是，现在很多佛友都在主动学习佛法，这非常好。

以上反复强调了佛教的教育，对现在人来讲，这是非常关键的问题，每一个人都应引起高度的重视。可能在我这样说了之后，有些人当天会想：“既然上师今天这样讲了，那我一定要一边闻思修行一边弘扬佛法，明天给谁打个电话呢？噢，应该给他讲一点佛法！”其实，人的分别念很不可靠，刚讲完课时你很想弘扬佛法，但过两三天就不一定有这样的想法了，这就不太好。

## 第八课

### 思考题

1. 为什么听闻佛法必须结合自相续实修？
2. 以教证说明闻法的功德。

前面已经讲了，听闻一两次佛法并不足够，应长期、多次地闻受，这样以后，自己的心态才能得到改变。下面讲，听闻佛法必须结合自相续实修，因为所谓正法就是指其具有改造自相续的作用。

在听闻了佛法之后，我们还应结合自己的实际情况身体力行，这非常重要。可能很多修行人都有这样的体会，原来自己的相续特别难以调化，它异常粗暴、野蛮、不如法，但通过长期修行之后，原来不调柔的心也逐渐变得如法起来。所以，只要我们真能以正法来对照、调整自相续，自己的心就一定能得到真实的改变，这也是正法具有改造与救护作用的原因导致的。

只要大家能细心观察，相信都会发现：不管是大乘佛法还是小乘佛法，它们都能让自己的相续变得如理如法，也就是说它们是如理取舍之因。真的，不管是因明还是中观，抑或是历史与传记，或者是其他修法，它们都有这样的作用。

所以佛法并非很多人所认为的那样，它仅仅讲了一些神话故事或传说，或者只记载了一些古老的语

言。故大家在学习佛法时，也不能像记故事那样，仅限于了解在某地发生了什么事情。但现在很多学者对佛法的研究仅停留在这样的层面，他们说：释迦牟尼佛于公元前多少年出世，他传下来什么法，后来有什么人随学他的教法，这些人生活在公元多少年，某人在佛教历史上有什么贡献，等等。世间很多学校都把佛法当成学术来研究，上完学之后，学生最多记住一些常识和几则故事，对于修正人格和调伏烦恼则起不到任何作用。

拿藏传佛教来说，本来其中充满利他理念，但很多学校在学习的时候，都不知道汲取它的精华。又比如，本来是一则非常有意义的佛教公案，但他们往往用世间的眼光来解读，这样就完全变了味。实际上正法最大的特点，就是救护和改造众生的相续，即使是表面上看来很普通的高僧大德传记，有信心与智慧的人也能从中学到很多，比如：如何做人、如何修行以及如何确定自己的方向等。因此，学习佛法后一定要身体力行，这样才有意义。

而听闻经论之后有没有实修，也可通过比量观察来了知，只要看他因果是否诚信、是否能如理取舍善恶，便能知道他有没有实修。米拉日巴尊者也说：“世人常言‘饮食好与否，观其面色方知晓’，同样，佛法懂与否、修行好与否，看他是否已经对治了我执与烦恼便可知晓。”没有神通的人很难了知别人的相续，但是从某人对善恶因果诚信与否，也可推知他修行的好与坏。

如果一个人在闻法后能诚信因果，也即在取舍方



面非常细致，言行举止异常谨慎，不做恶事、唯行善法，这就说明他不仅闻思很成功，而且修行也很好。如果一个人口头上说得很漂亮，但行为上却肆无忌惮地践踏因果，随心所欲、无恶不作，那就说明他对佛法的信心还成问题，更谈不上真正的修行了。所以，我们不应将佛法唯一当作谈资，而应将其真正落实在自己的身语意上，若能这样，那对个人和社会都能带来非常大的利益。

有些不懂佛法的人认为，佛教的戒律只是条条框框，它是约束人的教条，并没有多大的意义，其实并不是这样。以居士五戒而言，如果所有的人都能远离杀生、偷盗、邪淫、妄语和饮酒，那人们马上就能生活在“夜不闭户、道不拾遗”的太平盛世当中；正因为绝大多数人不守五戒，才导致现在的社会如此混乱：党政管理失序、贪污受贿成风、杀人放火接连不断、天灾人祸此起彼伏……这一切都是由于人们缺乏最基本的戒律所致。但有些没有智慧的人认为，不需要外在的戒律，只要心中有佛就行。说起来倒很简单，但实际并非如此，因为离开了外在的戒律，内心也很难真正有佛。佛教认为，戒律是调伏心的方便，持戒就是持心，所以大家一定要守持戒律，这非常重要。

其实，即使按世间道德的要求做一个好人，也需要以佛教的理念来摄持，只有这样才能抓住问题的根本。《大学》提倡的修身、齐家、治国、平天下的崇高理想，其前提也为正心，所以它们完全可以佛法的核心——万法唯心来统摄：如果人的思想端正，那就有完善的人格；如果自身的修养完善了，那就可以使

家庭井然有序；如果家庭井然有序，那国家就能安定繁荣；国家安定繁荣了，就会出现天下太平、无有斗争的局面。所以大家应将佛法的甚深道理积极融入现实生活，这样整个社会就会呈现吉祥。

的确，在与各民族的传统和文化相融这一点上，佛教与其他宗教完全不同。虽然佛教起源于印度，但它传播到藏地后，与藏地的文化结合，形成了藏传佛教；传播到汉地后，与汉地的文化结合，形成了汉传佛教……不仅如此，在改善人心方面它也发挥着无与伦比的作用，因为以它慈悲和智慧的光芒，一切众生烦恼和痛苦的黑暗都能无余除遣。可以说在人类文化宝库中，佛教就像闪闪发光的如意宝珠一样。在了解佛法具有不可思议的力量之后，我们还应在生活中运用，否则光有理论没有实践，也没有实际的意义。

如果多年听闻佛法，但自相续一点也未得以调伏，甚至在取舍因果方面都不重视，那这就是出卖佛法灵魂的法油子。法油子虽然听闻了许多佛法，但自相续却恒时不调柔，就像世人所说的“老油条”那样。法油子非常可怕，连佛法都不能调化他们，讲再多的道理，也无法使其相续得以改变。

藏地大德经常用装酥油的皮壳来比喻这种人。因为在其他皮革上敷一点酥油，然后反复揉搓，它们就会变得很柔软；但保存酥油的牛皮即使和酥油合在一起好几年，它仍十分坚硬，酥油根本没办法软化它。就像这个比喻一样，有些人虽然听了很多佛法，也懂得显宗密宗的教理，但自相续一点都不调柔，完全与正法背道而驰，这就是所谓的法油子。现在有些人就

是这样，法是听了不少，说起来这个道理也懂、那个道理也懂，但从来都没有将所闻之法结合自相续实修，结果佛法是佛法，自心是自心，就像噶当派的教言所说的那样——人和法之间相距万里，这非常不好。

下面附带介绍一下藏地酥油的保存方式。在藏地，牧民将酥油提炼出来后，一般都会将其密封在皮壳里。因为，如果没有将其密封，放一段时间就会腐坏变质；如果把它密封在牛皮口袋里，即使过一两年也不会变坏。以前我曾开过这样的玩笑，说藏地若干年前就发明了真空包装，因为，如果把熔化的酥油倒入牛皮口袋，并马上缝死的话，由于外面的空气不能进入袋内，酥油就能长期保存。

所以，听闻佛法以后一定要实修，否则在没有实修的状态下离开人间就非常可惜。《华严经·菩萨问明品》云：“如人水所漂，惧溺而渴死，于法不修行，多闻亦如是。”意思是，有人被大水所冲，他因为害怕溺水而死，所以不敢喝水，最终渴死在水中；同样的道理，虽然在佛法的大海中听闻了许多道理，但如果没有实地修持，则必定会双手空空离开人间，那以前所学的广博知识也根本派不上用场。

希望道友都能好好背诵这个教证，因为只要能背下来，它就可以在记忆中保存很长时间，这样随时随地都可用它来对治自己的毛病，也能以之经常提醒自己：一定要好好修行，否则就会像这副样子！在《华严经》中，这样的比喻还有很多，比如：“如人设美膳，自饿而不食，于法不修行，多闻亦如是；如人善

方药，自疾不能救，于法不修行，多闻亦如是。”可见，理论的学习和实际的修行还是有很大差别，所以闻思和修行必须结合起来。

其实，这样的道理在古文化中也有记载，如《中庸》云：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”意思是，为学的第一个阶段是广闻博学，也即要尽量掌握广博的知识；第二个阶段是审问，即有所不明要加以追问，还要对所学加以怀疑；第三个阶段是慎思，即仔细观察、认真分析；第四个阶段是明辨，也即辨明真伪、是非、得失；第五个阶段是笃行，就是在实际行动中努力践履所学。程子（程颢）进一步说：“博学、审问、慎思、明辨、笃行五者，废其一，非学也。”意谓：在五者中，如果去掉一者，就不是为学之道。《四书》乃古文化的精华，对佛弟子来讲，其中很多道理都值得借鉴与行持。故我们首先要广闻（博学），然后要深思（审问、慎思、明辨），最后要修行（笃行）。所以，哪怕只学到佛法的一个偈颂，我们也应以此方式来反观自心，这非常重要。

如果我们没有这样做，而只一味注重广闻博学，那就很有可能成为佛法油子。如此之人，还有对佛法不起信心者，他们必将成为善星比丘那样，十分危险。像善星比丘，虽然他在圆满一切功德、断除一切过患的释迦牟尼佛前依止了25年，但最后还是因相续中的邪见而堕入饿鬼。所以信心和正见非常重要。如果你的信心不足以及缺乏正见，那无论多少年依止再好的上师，你的相续也不会变得贤善，反而会滑向罪恶的深渊。所以大家应反复观察自相续，看自己到底有

没有信心和正见。上师当然很重要，但最关键的还是自己，如果自己没有信心和正见，那谁也救不了你。

有些人闻法后生起傲慢心，成为难以调化的法油子，而有些人闻法后相续完全改变，就像氍毹染过色一样，这非常好。氍毹是用羊毛织成的，刚织出来的时候它是白的，但如果将它放在紫染料中浸泡一段时间，那它就会全部变成紫色。我们闻法也应该这样，如果闻法之前自己是个坏人，那闻法之后就应变成好人。在这方面，奔公甲格西是我们学习的榜样：出家之前他的言行举止非常不如法，随身携带的是众多锋利的刀子，但听闻佛法后，他却成为一位极为出色的大修行人。

因此，闻法后一定要有脱胎换骨的巨变，旧的身心要抛弃，新的生命要拥有；也就是说，一定要在本质上下手，而并非仅在形象上做文章。如果像做整容手术一样，只在表面上修修补补，那也没有多大的意义。有些人表面上办个皈依证，实际上他的丑恶本质并没有改变；有些人剃光头发、披上袈裟，但习气却跟在家时一模一样；有些人越学佛越下劣，原来烦恼还不是很重，但后来嫉妒、傲慢非常强，这就不太好。而有些人在听闻佛法以后彻底转变了，身边的人都说：以前他天天干坏事，现在完全变成另外一个人。我们也需要这样，否则只能得到闻法的功德，而在对治烦恼方面却没有任何实义。

因此，所听的法义在实际生活中身体力行非常重要。哪怕只听到点滴法义，或仅学到一颂半偈，也应落实在身心上。为了能将自己的身心纳入正道，我们

还应随时随地这样提醒自己：我是学习大乘佛法的人，已经听闻了那么多佛法，为了将法融入相续，我一定要精进实修。如《宝积经》云：“于佛教法生信后，智者行持觉瑜伽，不应耽词而安住，得法后当恒勤修。”意思是，对佛法生起信心之后，智者应该行持觉悟瑜伽，不应像鹦鹉学舌一样，仅仅停留在口头或文字上，所以在得法后一定要恒常精进地实地修持。

《宝积经》又云：“当依说法善知识，恒时切莫依恶友，应当广闻持净戒，了知胜义之一门。”意谓：应当依止说法的善知识，永远不要依止恶友，对佛法要广闻博学，还应受持清净的戒律，这就是了知胜义的唯一门径。可能每个修行人都希求了知胜义，但有些人的方法不善巧：依止的全是恶友、也不守持清净戒律、更不愿意广闻多学，这样的话，那就绝对不可能获得佛法的甚深境界。关于恶友的可怕，《涅槃经》这样说：“如诸菩萨怖畏恶友，非醉象等，此唯坏身，前者俱坏善及净心。”意思是说，依止恶友比依止醉象还可怕，醉象只能毁坏今生的身体，而恶友则会摧毁生生世世的善根。所以大家千万不能依止恶友，更不能舍弃殊胜的善知识。

《经庄严论》云：“如是善逝圣教非无义，如此瑜伽观修非无义，倘若不闻而修法无义，若仅闻而知义修无义。”意谓：善逝佛陀所宣讲的佛法并非没有意义，修行人所观修的止观瑜伽也并非没有意义。但这两者一定要结合，如果没有听闻就可以修行，那佛陀宣说的教法就没有意义；如果仅仅听闻就能证知甚

深之义，那修行就没有意义。因此修行离不开闻思、闻思离不开修行，这两者一定要并行不悖，切切不可偏废。

上师如意宝一生，就是以这种方式来引导末法时代的芸芸众生的，因为，如果没有最初的听闻佛法，那就没办法遣除相续中的怀疑与增益；但在遣除怀疑和增益之后，如果没有实际修持所闻之法，那也不可能获得解脱。所以闻思修相结合非常重要。

因此，即使听闻一句正法，比如诸行无常，也需要反反复复思维它的甚深意义，并且要再再进行修持，这样才能感受到真正的佛法妙味。否则，将导致听闻只停留在理解的层面上，比如：中观和因明是怎么讲的、历史和传记是如何说的，全部只是理解，并没有真正体会到其中的妙义。而且理解也停留于书本当中，如：这本书是如何说的、那本书是怎么讲的，并没有将它们融会贯通于自相续。虽然能记一些教言，也全部留在别人口中，比如六祖禅师是如何说的、达摩祖师是怎么样讲的、麦彭仁波切和宗喀巴大师是怎么说的，而从未与自己的心进行过对照。

现在有些居士就是这样，刚跟他接触的时候，觉得他精通显密佛法，开口闭口都是：禅宗怎么讲、大圆满怎么讲，引用的教证全是非常高深的法语。有时候我都怀疑：这个人是不是已经开悟了？可是过一段时间以后，他相续中的贪嗔痴等烦恼，却像火山一样爆发出来，这时才清楚，他只是喜欢背开悟者的语言，自己从来都未实修过。否则，一般的修行人都能调伏的烦恼，他为什么不能调伏？可见背诵和修行还是有

很大差别。如果一个人只希求开悟的果，却不重视因，那就与农夫只想得到秋天的收获，却不重视春天的耕耘一样，是极荒唐可笑的事情。

如果这样，那自心只会剩下平庸，并不能得到真实的利益。有些人虽然学佛已经十多年了，但在见解行为方面与没皈依佛门的人比较起来，也看不出有什么两样。从早到晚说的全是乱七八糟的世间俗语，既没有念诵，也没有所依止的本尊修法，什么善行都没有，相续庸俗至极。一看就知道，他根本没有得到佛法甘露的滋润。以上是讲，在听闻后一定要实际修持，否则极为可怕。

下面讲，如理如法讲经闻法的功德。佛经中说：“阿难，二人可积大福德。为何？即一者以恭敬心讲法，一者以恭敬心听闻。”佛陀告诉阿难，两个人可以积累大福德，怎样积累呢？一人以对上师三宝的恭敬心讲法，另一个人则以对上师三宝的恭敬心听法。其实，这样一人讲、一人听的功德，远非一般的朝圣、念诵、独修的功德所能比拟。因此我要求，在法师讲完法后一定要有辅导，因为作辅导时至少也有几个人听，故功德非常大。麦彭仁波切也说：“世间一切功德中，说法闻法最殊胜，自己修行为中品，独自诵经为下品。”意思是，在世间所有功德中，闻法和说法的功德是上品，一个人修行的功德是中品，一个人念诵的功德是下品。

我本人长期受上师如意宝的教育，故对讲经闻法有很大的信心。虽然有很多善事可做，比如到外面去建学校，或者到处去朝圣，或做其他善法，但是我把

这些都摆在次要的位置，唯将闻法和讲法排在第一位。现在许多人都很愚昧，不懂什么善法功德最大，其实这在许多经论中讲得非常清楚，故大家应多看有关介绍讲闻佛法功德方面的经论，这样就能产生定解。

首先简单介绍一下讲法的功德。佛经中说：“如是一切布施中，法施最胜我宣说。”意谓：在财布施、法布施、无畏布施中，以清净心对别人作法施的功德最大，这是佛陀亲口宣说的。又云：“何者无财以净心，行持法施佛极赞。”意思是：不管任何人，虽然他没有钱财，但只要能以清净心作法布施，那十方佛都会极力赞叹他的功德。又云：“大千世界遍满金，以此布施于某人，宣说一偈四句法，其利前者不可比。”意谓：大千世界遍满黄金，以此布施于某人，其功德也不如为人宣说一个四句偈子的佛法功德大。我以前特别喜欢这个教证，因为虽然这样布施的功德非常大，但也不如给人讲四句法的功德大，所以我当时想尽一切办法找弟子。（众笑）

这里引用的教证，并不是喇拉曲智仁波切从经书上抄下来的，他在《极乐愿文大疏》后面说：“引用的那些教证多数是根据自己背诵、记在心中而写下来的……”古人就是这样，他们心中有许多教证理证，正因为有如此丰富的知识，所以他们在行持时就非常如法。而现在人的心里只有许多乱七八糟的东西，根本没有清净的智慧，所以也就不可能有什么功德。

本来传法的功德非常大，但有些法师和辅导员却业力现前：“上师！我病得很厉害，您下一年可不可

以把我换了？”把他换下来后，身体马上就好了，可见所谓的生病只不过是一个借口而已。我也不知他们为什么要这样做，好不容易有了传法的机会，本来应该好好珍惜才是，但却偏偏要辞职：“可不可以不当法师？只要不当法师，我干什么都行，扫地、干活都可以。”好像他们根本不知传法的机会极为难得一样。

下面讲听闻佛法的功德。不要说真正听闻佛法，仅仅听到传法前的海螺声或鼓声，也已在相续中播下了解脱的种子。如《犍椎经》中说：“为示讲法时，击鼓敲犍椎，闻声获解脱，何况去听闻？”佛陀亲口这样说：为了表示即将要宣讲佛法而击鼓敲犍椎，听到这个声音的众生都将获得解脱，那何况真实去听闻呢？其功德更是不可思议。所以上师如意宝要求，在传法之前一定要吹海螺。

现在许多人不了解闻法的功德，所以希求闻法的人非常少，故学佛的人首先应当了解闻法的功德。那闻法有哪些功德呢？在《增一阿含经》中，佛陀讲了闻法的五种功德：一、“未曾闻者，便得闻之”，没有听闻过的有听闻的功德。二、“以得闻者，重讽诵之”，已经听过的可以再次讽诵。三、“见不邪倾”，即无有邪见。四、“无有狐疑”，即去除心中的疑惑。五、“即解甚深之义”，意为当即就能理解甚深法义。

在《方广大庄严经》中讲了八种功德：一、端正好色，闻法后相貌会端严；很多人都喜欢漂亮，那就要好好听法。二、力势强盛。三、心悟通达，闻法以后可以了悟佛法。四、得妙辩才。五、获诸禅定，通过闻法可以调伏躁动的心。六、智慧明了。七、出家

殊胜，即出家学道。八、眷属强盛。

此外，亦有颂云：“以闻可入法，闻法能除罪，三门得清净，故闻为最胜。”意思是说，依靠闻法可以趋入正法，依靠闻法能去除贪嗔痴所造的一切罪业，依靠闻法能使身语意三门清净，所以闻法最为殊胜。

《宝鬘论》亦云：“能增智即闻，及思若兼具，从中定生修，获无上成就。”意谓：能增上智慧的就是闻法和思维，如果在闻思之后还能兼具修行，那从中一定能产生修所生慧，如此必将获得无上成就。

《宝积经》还说：一个人以七宝供养十方三世诸佛，另一个人受持其一句一偈，后者的功德也远远超过前者。

不仅如此，想去闻法而向传法地点迈出一步也可获得等同梵天的福德。如果某人听闻佛法，他起码也知道要生起一点信心，因此定会获得极大功德。

关于“想去闻法而向传法地点迈出一步，也可获得等同梵天的福德”可以这样理解：比如你想去听法，但走了一步路后就打消了闻法的念头，虽然你并没有真正去听法，但这样迈一步的福德也等同梵天的福德。

可能有些人并不知道梵天的福德有多大，在宋代法贤译师翻译的《佛说妙吉祥菩萨所问大乘法螺经》中，对梵天的福德讲得很清楚：“所有南阎浮提一切众生，持十善法所获福德，如是较量于彼福德积成百倍，是即一金轮王福德……四大洲界所有一切众生，如是一一众生，各等一金轮王福德，于彼众生所有福

德，如是较量乃至千倍，是即一帝释天主福德……四大洲界所有一切众生，如是一一众生，各等一魔王福德，于彼众生所有福德，如是较量无数百千倍，是即一二千世界梵天福德……于二千世界所有众生，如是一一众生，各等一二千世界梵天福德，于彼所有福德，如是较量无数百千倍，是即一三千大千世界主大自在天及梵天福德。”可见梵天的福德不可思议，一般人很难积累这样的福德，但是想听法而向讲法处迈一步，这个福德就等同梵天的福德，那真实参加听法的福德就更不可思议了。

以前上师如意宝住世时，居士林部分居士在山下通过收音机上课，上师劝他们：“你们不要在家里听法，最好还是上来听课，上来听一次法要走一两里路，这样就能积累很大的福德。”所以希望大家，有在经堂闻法的条件时，就尽量不要在家里听课。

菩提学会中的个别佛友非常颠倒。有些人害怕烧汽油，所以舍不得开车去听法，其实这个时候不用，其他时候用也没有什么价值。有些人明明有空房子，但却舍不得提供给大家学习佛法。本来在家人的房子：厨房里杀生，客厅里说妄语，卧室里作不净行……杀盗淫妄样样具足，可以说无恶不作，但他们却心甘情愿；而让佛友在里面听一堂课，功德那么大，他却舍不得。所以在有能力时，我们应全力以赴为自他提供闻法的顺缘，否则在死的时候也带不走，到时后悔也来不及。

前一段时间也讲过，十几年前我盖了一所木头房，房子盖好后，我一直想在里面先传一次法，然后

## 第九课

才搬进去住。因为，只要在房子里讲一次法，施主供养的钱财就有意义。所以各位道友，如果有多余的房子，希望能提供给大家作闻法之用，这相当于造经堂，功德非常大。你的房子能有经堂的功德，我想这非常难得，即使在里面只上一堂课，其功德也不可思议。以前成都的居士供养我一所房子，因我很少有时间去住，所以总觉得房子这样空着没有意义。后来慈诚罗珠堪布在那里安排放生，我才比较满意，因为总算用上了。有一次我特意跟堪布说：“你可不可以在房子里给居士们传一次法？”因为，放生的功德虽然很大，但从某一个角度来讲，传法的功德更大，所以哪怕能在里面传一天法，它也发挥了应有的价值。

希望各位道友在认识到闻法的功德后，一定要以欢喜心、不辞辛劳地听闻正法。千万不要一看见下雨、下雪就嘀咕：今天不去经堂，在家里听法好不好？堪布该不会发现吧？祈祷上师三宝加持，千万不要点我的名。一堂课下来平安无事，于是暗自庆幸：运气还不错，明天我也不去经堂。其实，从你家到经堂连一公里路都没有，应该不会很累，而且为闻法每迈一步的功德那么大，那你为什么不到经堂听法呢？

### 思考题

1. 请复述一则，旁生听闻佛法后获得无穷利益的公案，并谈一谈自己的感想。
2. 解释颂词：“是因前世未求学，今见终生成愚者，因恐后世成愚昧，今生再难亦勤闻。”“即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。”

三殊胜当中，现在讲正行无缘殊胜，其中讲听闻佛法的功德。不单人听闻佛法有不可思议的利益，就是旁生等恶趣众生听到佛法也将获益匪浅，下面就讲旁生听到法音而获得无穷利益的公案。

首先讲与世亲论师有关的公案。众所周知，在历史上世亲论师被誉为第二大佛陀，他能背诵当时人间所有的经典，其中大小乘经典与密续各五百部，而且他每年都要背诵一遍。他年轻时就曾依止克什米尔的众贤论师，并听闻了一切小乘经论；后来依止他的哥哥无著菩萨，并次第闻受了所有大乘法门。无著菩萨圆寂后，世亲论师在印度广做法事，从而使无边众生得到法益，也使佛法得到了极为广泛的弘扬。有人说，他摄受的大乘比丘足足有六万余人，而经常随侍左右的三藏比丘就有一千多人。后来世亲论师到尼泊尔度化众生，有一次他看到一位出家人正在耕地，随身还携带着酒瓶。见到如此情景，尊者不由感慨地说：看来佛法的确已走向衰败。于此生起厌离心后，尊者示

现圆寂。在其圆寂之地，至今尚存尊者的遗塔。1990年我们也曾跟随法王如意宝一同朝拜过此塔，当时上师也宣讲了世亲论师的相关公案。

在当年世亲论师背诵般若九十九万部，且日日夜夜读诵诸多经典之时，一只住在尊者屋檐下的鸽子经常听到尊者的朗朗法语声。这只鸽子死后，转生为一位边地国王的太子。刚刚出生，小太子就问：“我的上师在哪里？”身边的人问他：“你的上师是谁呀？”他回答说：“我的上师是世亲论师。”于是国王便向常去中部地区经商的人们询问：“中部地区有这样一位世亲上师吗？”这些商人都说：“有这位上师。”后来太子想去印度中部，国王便送他前往。小太子见到世亲论师便喊：“上师。”世亲论师说：“怎么我想不起来，我是你的上师？”太子能回忆自己的前世，于是说明详情。可能太子说：上师您怎么想不起来，我就是住在您屋檐下，曾听您读诵诸多经典的那只鸽子。世亲论师肯定知道太子的前世，之所以如此示现自然有其甚深密意。很多上师都是这样，表面上装作不懂，实际上什么都知道。于是上师摄受了他，从元音字母开始教起，后来终成精通三藏的大论师，名叫安慧。

安慧论师是世亲论师四大弟子之一，他在俱舍方面胜过自己的上师。论师能背诵《宝积经》四十九会以上的全部经文，且为此经及《俱舍论》、《上阿毗达磨》作过注释。

安慧论师年幼时，那烂陀寺有一尊度母像。一次他在度母像前供养豌豆，心想度母一定会接受我的供养，但抛撒的豌豆全都掉在了地上，连续三次都是如

此。但他仍想，度母没有接受供养之前，我先吃豌豆肯定不合理。想到这里，他又继续供养，结果度母仍未接受供养，豌豆依然全部散落在地上。于是他禁不住放声大哭起来，这时度母亲自现身说：“你不要哭，回去吧，我会加持你的。”从此安慧论师的智慧大开，后人也因此而尊称那尊度母为“豌豆度母”。

安慧论师前世只是一只鸽子，可能当时还没有听经的意乐，但以听经的功德也获得了这样的人身，可见听闻佛法的利益确实无量无边。听说去年有一位道友养了一些鸽子，其中一只病了，那位道友给它念了一遍《一子续》，这只鸽子死后，这位道友梦见它转生为人，变成了一位小女孩。可见，以佛法不可思议的加持力，旁生听经后也能很快转生为人，故大家一定要坚信听经闻法所具有的无边功德。

下面讲青蛙天子的公案。一位大比丘（指佛陀）在一河畔传法，一位名叫欢喜的牧人来到此处，因为佛陀讲经的声音极为动听，所以他倚着手杖听了一会儿。当时，牧人的手杖正好拄在一只青蛙的背上，使之皮肉洞穿。不过这只青蛙很有善根，它想：此人正在听法，如果我叫出声来，可能会影响他。于是它一直忍受疼痛，同时也听闻了佛陀讲法的声音。因为青蛙是在这样的善心和闻法中死去的，所以它死后立即转生于四大天王的天界中。

一般来讲，所有初生的天人都有三种忆念，即：我在何处死去？现在转生何处？此乃何种业缘所致？青蛙天子通过观察了知，自己前世是一只青蛙，生天的因缘是听闻了佛陀的法音。为了酬谢佛陀的恩



德，当天夜里他即以天人的饰品严饰身体，并亲自来到佛陀面前抛撒天花以表供养。当天夜里，很多比丘看到佛陀周围一片光明，天亮后众比丘问佛：昨夜来见世尊的是梵天、帝释还是四大天王？佛陀回答说：他们都没有来，来的只是青蛙天子，在听完法后他已返回天宫。比丘们对此疑惑不解，于是请问世尊：青蛙天子前世到底造了什么样的业，以致他前世转为青蛙、今世生天且能见佛闻法？佛陀说：在过去贤劫人寿二万岁时，有迦摄波如来出世，在他的教法下有一位喜欢修禅定的出家人，一次他来到一所寺院当中，初夜时分准备入定，由于僧众高声念经，导致他无法入定，中夜下夜亦复如是，最后他忍无可忍，于是破口大骂：这些迦摄波教法中的比丘，从早到晚都在发出蛙叫声。以此恶口的果报，他于五百世堕为蛙身。后因遇到我且以清净心听闻佛法，才导致他今生转生天界且能见佛闻法。

通过本公案的学习，相信大家一定能坚信善有善报、恶有恶报的真理。的确，善恶果报非常稀有，哪怕听一堂课的功德也能解决生生世世的大事。佛陀在《文殊安住经》中说：此五百比丘若不听闻佛法，将于数多劫中在恶趣感受痛苦，因闻此甚深之法，虽堕地狱，刹那即能获得解脱。在《贤愚经》和《百业经》中，因一次闻法而转生善趣，一次恶口骂人而多生累世在恶趣受苦，这样的公案相当多。在学习了这样的公案之后，相信大家一定会慎护自己的身口意，否则将造下可怕的恶业，从而感受难忍的痛苦。

下面宣讲燕子听闻《汇集经》<sup>78</sup>而获得巨大利益的公案。从前有一位比丘，他每天早上都要读诵《汇集经》，他的屋檐下住有一只燕子，这只燕子有时候在比丘还没开始读诵的时候就飞走了，有时候在比丘读了一半之后才飞走，有时候在比丘读完后才飞走。日久天长，燕子听闻念诵《汇集经》的声音也自然很多，以此善业力，它死后就获得了人身，一出生便会读诵《汇集经》。

这个公案宣讲了听闻《般若摄颂》的功德。今天我也恰好给大家念完了《般若摄颂》的传承，可见缘起非常好。无论如何，在座的道友总比燕子强得多，燕子并没有听法的意乐，它听闻《般若摄颂》的心态也只是一种无记状态，只不过它的窝恰巧在比丘的屋檐下，以此才感得了听闻般若的利益。而我们毕竟是人，大家对佛法不但有信心，而且还有三殊胜的摄持，因此听经的功德肯定更为巨大。通过闻思我们就会了知，听闻《般若经》、《法华经》、《涅槃经》等大乘经典的功德确实不可思议。今天，在座的各位已经圆满听受了《般若摄颂》的传承，这是非常有福报的事情，而且传承本身还具有不可思议的加持力，故大家应心生欢喜。如果能将《般若摄颂》的念诵装在念佛机中，让它重复播放，那我们也能反复听闻，以此自然能获得极大的利益；即使不信佛教的人听到诵经的声音，他们也能获益匪浅。

最近我用极为珍贵的《般若摄颂》法本给大家作

<sup>78</sup> 即《般若摄颂》。

了加持，说它珍贵，是因为这本陈旧的经书是上师如意宝一辈子念诵的法本。上师如意宝每天都要念诵一遍《般若摄颂》，藏地很多老修行人都有这个传统。一般来讲，《文殊真实名经》、《般若摄颂》和《普贤行愿品》是藏地老修行人每天都要念诵的经典，但现在的修行人却不一定具有这样的习惯了。

大家都知道，《般若经》浩如烟海，汉地的《大般若经》就有六百卷，而一切般若皆归摄于《般若摄颂》当中，可见《般若摄颂》极为殊胜。另外，佛经有七类，即：佛陀亲自宣说的经典，佛陀身、语、意、功德、事业加持而宣说的经典和佛陀开许的经典，而《般若摄颂》则为佛陀亲口宣说。不管什么人，只要他的身体接触《般若摄颂》就不会堕落。因此，从今年开始我想广弘此经。我自己也发愿，今后《般若摄颂》要一直带在身边，在家的時候供在佛堂当中，晚上不能在家睡觉时也要随身携带，总之临死之前一直不离开它。如果大家能天天读诵则最好不过，如果不能天天读诵，一年或一月也应读一遍。过一段时间，我准备给每位道友发一本《般若摄颂》，希望你们不管到哪里去，都要随身携带此经。当然，像《系解脱》一样戴在身上，恐怕比较困难，但装在行李包中应该没有问题，不过是否携带完全取决于自己的信心。如果我们能够随身携带，无形当中就能获得极大的加持，就是前往其他地方，也能对当地众生带来很大的利益，只不过这样的加持和利益，我们肉眼很难看到而已。

《般若经》的功德的确相当大，以前我讲《金刚

经》的时候，也口述过有关《金刚经》感应方面的实例，道友们将其编辑成册，名曰《金刚经感应录选编》，有时间大家应读一下。其中有这样一则公案：唐朝贞观年间，并州石壁寺有一位明度法师，他戒律清净，素喜禅修，平常常诵《金刚经》。在他的屋檐下住有一对鸽子，后来这对鸽子又生了两只小鸽，明度法师经常用剩饭来喂养它们，念《金刚经》时也祈愿它们早日脱离恶趣、获得人身。一天，两只小鸽学飞的时候，掉在地上摔死了。明度法师很感慨，一边念《金刚经》一边掩埋它们的尸体。十天后，明度法师梦见两位小孩对他说：“因为前世的恶业，我们变成鸽子，以您诵《金刚经》的加持，我们已脱鸽身，现已投生到距离此地十里的南方某家。”十个月后，法师找到那一家，发现这家生了一对可爱的孪生兄弟，他们发出的咕咕噜噜的哭声，就像鸽子在叫一样，一年以后鸽子的习气消失，从此之后他们才开始学说人语。

据《法苑珠林》记载，舍卫城须达长者家中有两只鸚鵡，这两只鸚鵡非常聪明，能解人语。阿难尊者为它们传授四谛法后，两只鸚鵡立即飞到树上欢喜诵持，但夜间不幸为野狸所吃。以闻法的善根，两只鸚鵡命终之后辗转七次生于六欲天中，最后转生为人，出家修道最终获证辟支佛果位。

此外，世尊在波罗奈国一园林中讲经说法之时，空中五百只天鹅听到传法的音声后生起极大的欢喜心，它们从天而降时，被猎人铺设的网罟所捕。这些天鹅命绝身亡之后，都转生于三十三天，成为五百天子。他们能识宿命，了知此乃缘爱法声的果报得以生

天，于是念报其恩，前往人间感谢佛陀。

旁生听经闻法之后，都能得到这么大的利益，人就更不用说了。上师如意宝以前也说过：最起码我们有信心，比如觉得听法很重要等，而旁生根本没有这样的心，但是它们也能依靠闻法获得极大的利益，所以我们听闻佛法的功德一定更大。因此，各位道友今后一定要重视听经闻法。

下面讲黑山羊的公案。以前，上师如意宝身边有一只黑山羊，它自出生以来就对主人十分顺从，上师不论到哪里都带着它，并为它念了《四心滴》、《七宝藏》等显密法要的传承。陪伴上师 16 年后，老山羊安详地去世了。1989 年 1 月 24 日凌晨 5 点钟，上师正在静坐时，眼前忽然出现一道白光，光中出现一位庄严可爱的童子。童子告诉法王：您认识我吗？我就是以前的黑山羊。因为您给我传授了许多甚深的教言，我死后往生到香巴拉刹土，变成通晓两种语言的鹦鹉，在玛嘎巴法王前听受《时轮金刚》。之后又转生到现喜刹土，现在我在救畏菩萨（麦彭仁波切）面前听受大乘佛法……说罢化作一团光消失了。为了使众弟子对听闻佛法产生兴趣，当天法王就给大家讲述了这件事。作为法王的弟子，大家都应随学法王，即为了利益无边众生尽心尽力将佛法传扬。

《续高僧传》中还有这样一则精彩的公案。北齐的僧安禅师在王屋山结茅而居，有徒众二十余人听其宣讲《涅槃经》。（其实，闻解脱并非密宗仅有，显宗的《涅槃经》、《宝积经》、《法华经》、《金刚经》、《般若摄颂》等都是闻解脱。谁听闻了这样的经典，谁就能从烦恼的网中解脱

出来。)刚讲经题时，就有一只母野鸡前来听法。当僧众用餐时，它便外出觅食；僧众听经时，它也听经。到最后三卷时，野鸡再也不来了，众人很奇怪，禅师说：没有什么奇怪的，它已获得人身。武平四年，禅师一行到越州行头陀行，禅师忽然说：原来的野鸡应该转生在此。于是径直进入一家，远远呼唤“母野鸡”。一位女孩应声而出，一见禅师即如故旧相待。其父母深感奇怪，于是设斋宴请禅师。禅师佯装不知地问：她为什么叫母野鸡？父母说：这孩子刚生下来时，头发就像野鸡毛一样，于是就称之为母野鸡。禅师大笑，接着便讲述了前后的因缘。女孩听后，哭着祈求出家，父母亦欣然应允。出家后再听《涅槃经》时，前面部分一闻便知，非常轻松，但听到后三卷时，则茫然不解。后来她也成为一位有名的法师，14 岁就能在大众中讲经说法。

以前，华智仁波切曾这样赞叹直品单比尼玛：“多竹仁波切 8 岁就能为人宣讲佛法，看来宁玛巴的教法正值辉煌时期，前途无量啊！”这位女孩 14 岁就能讲经说法，也很了不起。从这个公案可知，前世如果没有听闻过佛法，今生学法就非常困难；如果前世听闻过佛法，甚至哪怕是以旁生的身份听闻，那今生也会跟一般人不一样。

可能有些人会这样想：我太笨了，一点也听不懂，还是不学的好！其实这种想法并不正确，因为再笨的人都比野鸡强。通过前面的公案，大家都应坚信：以今生学习为因，下世绝对不会像现在这样笨，从而坚定不移地听闻佛法。学《入行论·智慧品》时，很多

人都说：“我听不懂，怎么办哪？”也许这是前世学《入行论·智慧品》时，因为太难就轻易放弃的果报所致；也可能是因为般若法实在太深，而自己的福慧又不够，所以才听不懂。但无论如何，大家一定要坚持听法，千万不能因听不懂就轻易放弃。

诸如此类旁生听闻佛法而获得不可思议利益的公案相当多，这里就不再一一列举。总之，从旁生到人类，凡是聪明伶俐者，都是由于前世曾经听闻过佛法，甚至哪怕仅仅听闻一句以上的佛法，今世也会变成聪明者。有些人特别愚笨，在佛法方面什么都记不住，刚刚讲的内容一下课就忘得一干二净；而世间法却记得非常清楚，如三年前别人说了他一句难听的话，或借了他五毛钱，至今也不会忘记。为什么这样呢？原因就是前世没有听闻过佛法。所以，即使明天离开人间，今天也应坚持闻法。对于老年人，大家也不要认为：自己已经老了，所以不用听法，只是好好念佛就可以。其实，只要有闻法的机会就应不断闻法，这非常重要。

当然，在这个问题上也要具体分析。现在很多人非常颠倒，年轻人成天嚷着：“我不想闻思，我要闭关念佛。”七八十岁的老人却说：“我不想念佛，我要学因明和现观。”一般来讲，七八十岁的老年人很多都是文盲或没有太多的文化，这样的话，你跟谁辩论呢？恐怕听都听不懂。就是有一定的学问，到这个年龄学起来也很困难。当然听一听是可以的，不过还是应以念佛为主，因为所谓老年就是风中残烛之谓。而年轻人，特别是现在的年轻人，大多烦恼粗猛、邪见

深重，虽然对三宝有些信心，但毫无正见，所谓的修行恐怕只是盲修瞎炼而已，所以一定要好好闻思，这极为重要。

虽然很多人在即生当中，并不想成为贝若扎那那样的大班智达，但无论如何，一定要懂得自己所修持的法要，比如五加行和往生四因等；这些基本的法理一定要通达，不然修什么呢？世间也有这样的说法：“视力差的人虽看不到远处，但能看清自己的脚尖。”同样的道理，虽然在短暂的即生当中，成为精通五明、十明的大智者非常困难，但必须通达的基本法理我们却不能不掌握，否则所谓的修行也只是不懂窍诀的盲修与瞎炼。

有些人对我这样说：“我为什么这么笨？您能不能给我加持一下？”我再加持也不可能立竿见影，因为前世没有听闻佛法的缘故，今生不可能变成聪明人。所以，如果你想成为聪明之人，那今后一定要好好闻法，这样下辈子就会变得聪明。萨迦班智达也说：“是因前世未求学，今见终生成愚者，因恐后世成愚昧，今生再难亦勤闻。”意思是说，是因前世没有依止善知识好好学习经论的原因，今生才成为愚昧者；既然我们都害怕后世继续成为愚者，那今生就应克服一切困难而精勤闻法。萨迦班智达还说：“即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。”意谓：即使明天离开人间，今天也要学习佛法，因为，虽然今生不能成为智者，但凭借在阿赖耶上种下的听闻佛法之善根，来世即可自在取用。这就像把钱存入银行后，到时即可连本带利自在取用

一样。

作为佛教徒，恐怕没有不承认前生后世的。既然如此，那对来世最有利的事是什么呢？就是听闻佛法。因为，财产、眷属、名声、地位等都不可能跟随我们迁往后世。而佛法完全不相同，即使获得一句法义，对今生来世也有极大的利益。如今，佛教已如夕阳西下般即将隐没，人寿又好似草露般瞬间即逝，于此之时，即使身患绝症，也应以难得心努力听闻一句以上的佛法。但很多愚痴的人却偏偏这样认为，赚一百万或获得国际大奖才有意义。其实这些都没有任何实义，身外之物故，死亡来临时不可能带走。而真正对来世有利的就是佛法，所以大家一定要锲而不舍地听闻。

看看前辈高僧大德和修行人的历史，可能我们会坚信一代不如一代的无诤事实。的确，与前代大德和修行人相比，我们这一代相差太远。但不管怎么样，我们还是遇到了像佛陀一样的善知识，也听受了多年的教言，虽然自己的修行很差，但对上师三宝还是有信心，且有较稳固的定解。再往后，如果世界更加迷乱、复杂，那身处眼花缭乱环境中的后代修行人又将如何是好？我对此深感不安。依靠善知识的恩德和自己宿世的善缘，我们现在已经拥有这样难得的闻法机缘，此时大家一定要好好珍惜，因为万事万物皆不离无常的本性，而且人生真正的意义唯在闻思修行。再加上，我们现在这样学习佛法的机会极为不易，因为这凝聚了许多发心人员的艰辛劳作与无私奉献。所以大家一定要抓住机会，切切不可轻率中断这样的善

缘。在佛教历史上，很多大德听闻佛法的因缘都很短暂。如果失去了这样好的因缘，以后再后悔也不一定有用，因此大家一定要努力学习。

要想长期听闻佛法，一方面自己要有宿世的善根，另一方面还要有外在的助缘。有些人善根极其薄弱，智慧也很欠缺，虽然刚开始的时候对佛法有一股热情，但是时间一久，热情和信心就退失无余，最终沦为茫茫人海中的业际颠倒者，这实在可怜！因此，在学习佛法的过程中，希望道友要互相帮助。我始终认为，人与人之间经济上的帮助并不是很重要，最重要的就是让别人进入佛门，并进而坚固他人对佛法的信心，或者说在别人对佛法退失信心之时，能及时伸出援助之手。在修行过程中，道友之间的帮助非常重要，比如修五加行，有些人就必须在别人的督促下才能修完，否则一拖再拖，最终不了了之。当然，有些人再怎么说不起作用，但相当一部分人在别人的帮助之下，道心就不会退失。所以大家一定要有互助的精神。

话说回来，要想修学佛法就一定要坚强，否则很难成功。可以这样说，这就是我多年学习佛法的经验之谈。无论任何修行人，在修学佛法的过程中都不可能不遇到违缘，因为我们这个世界并非极乐世界。在这样的不净刹土中，自然到处都能遇到浊恶众生，也自然平添诸多坎坷与违缘。就拿自身来说，不是身心不太堪能，就是工作生活出现种种违缘。所以我们一定要有一颗坚强的心，依此什么违缘都能无余除遣。当然，一切坚强的心中，坚强的信心最为重要，所以

大家千万不要造下对佛法不起信心的严重恶业，而使人身成为旁生之因。

另外，大家还应对正在学习的经论给予足够的重视。虽然我不敢说自己有很高的修行境界，但我毕竟研究了这么多年的佛法，所以也基本上知道众生需要什么药。可以说，我向大家推荐的《极乐愿文大疏》、《大圆满前行引导文》和《般若摄颂》，就是最好的妙药。因为，对于病人来讲，他无论如何也应相信具有几十年丰富临床经验的老中医所开出的药方，否则恐怕无药可治。现在很多人极度缺乏佛法的妙药，一个个都病得非常严重，如果对这些妙药能耐心服用，那一定能治愈相续中的烦恼痼疾，但关键是看自己是否具有信心。因此，希望大家一定要重视当下正在学习的佛法。

以上我们在讲正行无缘时，附带宣讲了闻法功德等内容。现在世间，很多人都不懂闻法的功德；以此为因，闻法的人也就越来越少；深究其因，上师不强调的缘故，弟子自然不懂，由此也就不喜闻法。当然，没有听闻的功德，所谓的修行也只是海市蜃楼。所以从今以后，希望大家都能精进闻法，即使一天之中其他什么善法都做不了，只要能听几堂课，其功德和利益也不可思议。相信有智者一定能懂得这个道理。

思考题

1. 什么叫回向？为什么要作回向？应如何回向？
2. 请谈谈你学三殊胜后的感想？

下面继续学习闻法方式，分说三殊胜当中，加行发心殊胜和正行无缘殊胜已经讲完了，下面讲结行回向殊胜。

### 丙三、善根日日增上之结行回向殊胜：

所谓回向，回者回转、向者趣向，即回转自己所修之功德而趣向于所期。《大乘义章》云：“回已善法有所趣向，故名回向。”也就是说，依靠发愿使善法在特定方面成熟，就是回向。以比喻说明：一块黄金是用来做马桶、装饰品，还是做佛像，这主要取决于主人的想法；同样的道理，我们所作的善法如何成熟，这也取决于回向，故回向至为关键。

所以，不管是任何大大小小的善根，包括坐一次禅、听一次法、讲四句偈，甚至念一遍阿弥陀佛的名号，以及一刹那间忆念出离心、菩提心与产生信心，乃至在日常生活中做一次取舍善恶之事等，在完成了之后都必须立即作回向，这非常重要。

我以前也讲过，在藏传佛教中，广大信众都有良好的回向习惯。包括我从小都有这样的意识，如果善

法做完了以后没有回向，心里就特别不安，一定会尽快念个回向文来回向。在学院经常会有这样的情况，比如你找人谈一些事情，如果他刚听完法还没有回向，他就会说：你稍等一下，我刚听完法，把善根回向完了再说。这说明，大家都很重视对善根的保护。

所以我非常希望，所有修学藏汉佛法的佛教徒，都能养成良好的回向习惯，对现在正在这样共同学习大乘佛法的佛友来讲，我相信大家一定能生起这样的理念。当有了这样的习惯之后，如果作了善法不回向，那自己也会觉得不圆满。就像担心别人偷走自己辛辛苦苦赚到的钱，而不愿将其随便放在家中，一定要存入银行或放在保险柜中一样。同理，做完善法之后，为了不让善根失毁，也会立即作回向。

如果现在正在听闻佛法的大人，都能养成做完善法马上回向的习惯，那就可以向孩子们灌输这样的教育，比如要求他们将所念的一百遍观音心咒立即作回向，或让他将当天行持的善法回向完之后才睡觉，等等。如能养成这样的习惯，那对他们的生生世世都会有无穷利益。

下面讲不作回向的过患。如果没有作回向，善根就有耗尽的危险。就像一堆干草，以一粒火星则能焚毁无余；或者一滴水，在烈日下很快就会消失。初学者的善根本来就如干草与水滴一样微弱，而相续中的嗔心、嫉妒、邪见、傲慢等恶分别念，却如大火、烈日一般猛烈。如果没有及时作回向，一旦产生这些恶念，就会摧毁以前所造的善根。比如今天听了一次法，如果没有立即作回向，下课后很可能对别人产生嗔恨

心，在产生嗔恨心的当下，包括当天听法在内的百劫所积善根，就全被摧毁了。有些人天天念佛，可是念完佛后从来不回向，而且还经常与同行道友发生矛盾，甚至产生嗔恨心、毁谤道友，这实在可惜！所以大家都应养成在做完善法后立即回向的好习惯。

接下来宣讲毁坏善根的四因，也进一步说明，在积累福慧二资后，一定要将善根立即回向的道理。如颂云：“积累善根后，颠倒不回向，宣扬生悔心，灭善根四因。”意谓：在积累善根之后，如果颠倒回向，或者不回向，以及宣扬和产生后悔心，那以此四因就能将以前所积累的善根无余毁灭。下面次第讲述这四种因：

首先是颠倒回向。比如，我今天行持了听课、放生等善法，但我却将它们这样回向：愿他不要快乐，愿他痛苦，愿对手马上遭遇违缘、障碍，这就是颠倒回向；更为可怕的是，我现在就修一个降伏法，愿我的怨敌马上家破人亡。当然，从最严格的角度来讲，大乘修行人将所积累的善根回向健康发财，也是颠倒回向。如果作颠倒回向，这不但毁坏善根，而且结果也极为不妙，所以大家一定要杜绝这样颠倒的心行。

其次是不回向。如果做完善法后根本不作回向，那当出现一些恶分别念，或出现毁坏善根的违缘时，以前所积累的善根就会被彻底摧毁无余。因此，在修学佛法的过程中，大家一定要善于保护善根。如果能以菩提心摄持而作回向，那就像把钱存在银行且有极高利息一样，善根不但不会失坏，反而会日日增上；即使不能以菩提心摄持，也要念诵回向文来作回向。

第三是宣扬。一般来讲，善根不能在别人面前宣扬，因为宣扬会导致善根毁坏；而过失则应尽量宣扬，因为发露过失可以摧毁罪业。但很多人恰恰相反，他们喜欢宣扬自己的善根，比如我今天念了什么经、修了什么法、供养了僧众多少钱，甚至有的还添枝加叶地宣传；而自己的过失却尽量隐藏，不愿意让别人知道，这样就不太好。

第四是生悔心。比如我今天做一件善事，要么供养上师、要么供养僧众，或者在佛前供养，但过一段时间就生起了后悔心：我当时错了，那天不应该作这样的供养。现在很多人经常在做完功德之后特别后悔，认为自己当时的选择完全是错的，其实这样的想法也是毁坏善根之因，故大家一定要尽量避免。

另外，这四种因在《前行备忘录》等论典中有较广泛的宣说，大家可以参考。

在了知做完善法必须立即作回向的道理之后，我们还应了知如何回向之理。如果作上等回向，则所积累的善根资粮根本不会穷尽。《大乘义章》云：“回向不同，一门说三：一菩提回向，二众生回向，三实际回向。”其中，菩提回向是缘佛果而回向，众生回向是缘众生离苦得乐而回向，实际回向是缘真如而回向。这三种回向都是上等回向，若能随一而行，则善根不但不会穷尽，反而会越来越增上。《华严经》云：“所行功德虽微小，悉能回向广无量。”意谓：即使所行持的功德表面上看来非常微小，但若能以三种回向摄持而作回向的话，那它的功德就无量无边。

《慧海请问经》云：“水滴落入大海中，海未干

涸其不尽，回向菩提善亦然，未获菩提其不尽。”意谓：就像落入大海中的一滴水，在大海没有干涸之前，它就不会耗尽；回向大菩提的善根也是这样，在未获得菩提果之间，它也不会穷尽。其实这就像两人结伴去拉萨，一人有少量面粉，另一人有大量面粉，当他们把所有面粉合在一起之后，在面粉未用完之前，少量面粉也不会用尽。所以，在平时回向的时候，我们应尽量以三种回向来印持，这非常重要。若能这样，那即使形象上再微小的善法，其功德也不可思议。

的确，一切善法功德的大小都取决于心。《了凡四训》讲了这样一则公案：以前，一位贫女到寺院供养了二文钱，方丈亲自为她回向。她成为贵妃后，又到这座寺院供养了几千两金，但方丈却让徒弟为她回向。她心中不解，于是请问方丈：以前我仅供养二文钱，您亲自为我回向，而这次供养这么多钱，您为什么不为我回向？方丈回答：前次布施虽薄，但心很真切，老僧不亲自出面不足以报恩；如今布施虽厚，但布施的心却不如以前，所以让徒弟出面就足够了。

那么，应如何回向呢？首先，不应为了获得健康、财富等人天果位而作下等回向，否则如生长的大黄秆一样：于夏季生长后就立即干枯，从而化为乌有；同样，这样的回向对自他都没有真实的利益，也即无有恒久的安乐，最终将灭尽成为无实法，自他二利一无所成，所以我们不能作这种回向。

对这个问题，大家一定要引起注意。因为，现在许多人修持善法后不回向，甚至连什么叫回向都不知道；有些人虽然回向，但相当一部分人却是为了获得



有漏安乐而回向。其实，人天安乐就像杂毒的食物一样，为了它们而作回向毫无实义；况且积累善根非常不容易，所以我们一定要抛弃这种不究竟的下士道回向，而以清净心印持而作回向。

其次，也不能为获得声闻、缘觉果位而作中等回向，否则趣入无余涅槃、仅为自利不饶益他众，最初的发菩提心也成了妄语。现在不少念佛人都作中等回向，即为自己获得解脱而希求往生极乐世界，这非常不好。如作中等回向，虽然暂时能得到寂灭的安乐，但这仅仅是自己一人离开了三界轮回的痛苦，并不能饶益广大的众生。而我们最初都发了菩提心，但在实际行动中却不管众生，只为自利而行持寂灭道，那这就与最初的承诺完全相违。这种出尔反尔的做法，连世人也不会赞叹，更不用说佛弟子了，所以也不能作这种中士道的回向。

可能，在座的佛友都会认为自己是大乘行者，但大小乘唯一的区分仅在于发心，如果你最初发了菩提心，但所得的善根一点也没有回向给众生的话，那就非常不合理。这就像一个老板最初对员工宣布：“我们赚的钱一起分享。”但结果老板把钱全部揣入自己的腰包，那谁还会相信这样的骗子呢？同样，发了菩提心的人也不能为自我解脱而作回向，否则也会成为众人所不信的大骗子。

有人可能会这样想，既然下士道和中士道的回向都不合理，那我们应该怎样回向呢？一句话，三世诸佛如何回向，我们亦应如是回向。《三十五佛忏悔文》云：“过去诸佛世尊云何回向，未来诸佛世尊云何回

向，现在诸佛世尊云何回向，我亦如是普皆回向。”这宣讲了回向的方法。《华严经》云：“过去一切诸如来，未来现在诸导师，若能如是知回向，则与三世诸佛等。”这是在讲如是回向所具有的功德。故大家皆应随同三世诸佛而作回向。

当然，如果完全能以能回向者、所回向的对境以及回向的善根三者，都远离一切戏论的方式来作回向，那就最好不过，因为这是最了义的随同三世诸佛回向的方法；但这样的三轮体空回向，只有一地以上的菩萨才能真正做到，所以对普通人来讲，想作这样的回向也不太可能。而藏传佛教宁玛派和噶举派的部分大德认为，修行人安住在大圆满或大手印的境界中作回向，也可以叫三轮体空的回向。

对此观点，萨迦班智达驳斥道：如果证悟了大圆满或大手印的境界，那就应该获得一地菩萨的果位；既然已成一地菩萨，那就应该具有《入中论》所讲的一地菩萨的功德，比如一刹那度化一百个众生，以及震动一百个世界等。如果已经证得一地，但却没有相应功德的话，那就像太阳已经出现，但却没有应有的光芒一样可笑，所以这种说法不合理。

乔美仁波切对此回答说：这不一定，虽然内心有大圆满或大手印的空性定解，但不一定马上就具有一地菩萨的功德。比如，大鹏金翅鸟的幼仔在蛋中时，虽然它的整个身力全都圆满了，但暂时还不会显现出来。同样的道理，虽然有大圆满或大手印的修行境界，但也不一定当下就具足一地菩萨的功德相，这只有在未来登地时才会出现。

乔美仁波切还引用《弥勒菩萨授记经》中的教证来说明此理，当世尊说“弥勒菩萨是我的补处”时，很多眷属也产生疑问：既然弥勒菩萨是世尊的补处，那他现在为什么还没显现佛陀的相好庄严呢？与此公案相同，安住在大圆满或大手印的境界而作的回向，也可以叫三轮体空的回向。所以，如果道友有大圆满或大手印的境界，就应安住在这样的境界而作回向。

以前，阿底峡尊者还说：能回向者、所回向的对境以及回向的善根三者，都以如梦如幻的方式来作回向的话，这也可以说是三轮体空的回向。所以，我们平时也可以这种方式来作回向。

当然，以上三种回向方式对很多人来讲都很困难，因为这必须以真实或相似的般若智慧摄持。如果不能做到这样，那最好以世俗菩提心摄持而作回向，即：为自他一切众生获得圆满正等觉果位而回向，愿一切众生获得佛果，在未证佛果之间愿他们往生西方极乐世界，这也是随同三世诸佛而作回向。对广大佛友来讲，可能这种回向方法最为普遍适用。但很多人在做完善法后，往往愿自己身体健康、愿亲戚朋友快乐幸福……当然这并不是说，完全不能为自己和亲人回向，比如在亲人生病时，我们也可为他们专门念经回向；但平时作回向时，一定要缘一切众生，暂时愿他们离开轮回的痛苦往生极乐世界，在极乐世界享受大乘法藏，究竟愿他们成就佛果。如果在回向时非要带上自己和亲人，那也应这样回向：为了利益一切众生，以此功德愿自己与所有亲人早日成佛。

当然，若能随学普贤十大愿中的第十大愿——普皆回向而作回向，这也是随同三世诸佛而作回向。或者在心里面观想：三世诸佛怎么样回向，我也如是回向，这也算随同三世诸佛而作回向。总之，三世诸佛如何回向，我们亦应如是回向，这非常重要。

另外在回向时，也必须念诵回向偈或大愿文来印持。如果有时间，就应念《华严经·普贤行愿品》、《华严经·金刚幢菩萨十回向品》、《入菩萨行论·回向品》、《极乐愿文》等大愿文；如果没有时间，则应念一些简短的偈颂来作回向，如：“此福已得一切智，摧伏一切过患敌，生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。”或者念：“愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。”等等。

无垢光尊者在《大圆满心性休息》中说：“回向文应当是一地以上菩萨所说的成实语，而不能是随随便便而作的一般回向文，因此我们也应念诵圣者所造的回向文。”法王如意宝也经常教诫大家：一定要念圣者所造的回向文，因为念凡夫人造的回向文不一定能起到什么作用。所以，所念诵的回向偈一定要有选择。

下面以窍诀的方式对以上所讲的三殊胜作一归纳。总之，在刚开始听法时就要想，今天不是为自己而闻法，而是为一切众生的利益而闻法；中间也要以无有散乱之心专注谛听法义，不能东张西望，也不能心思散乱；最后还要思维，闻法所得的善根回向给一切有情，愿他们获得佛陀的果位。

不但闻法要以三殊胜摄持，修加行也应如此，即：

刚开始要发菩提心，不能为自己健康发财而修加行，应为一众生的利益而修加行；中间磕头、念皈依偈等时，心也要尽量专注；最后将善根回向大菩提。不仅如此，在行持一切善法时皆应以三殊胜摄持。

《大乘理趣六波罗蜜多经》云：“云何少施功德多耶？以方便力少分布施回向发愿，与一切众生同证无上正等菩提，以是功德无量无边，犹如少云渐遍世界。”这里的“方便”指发心，然后再以回向发愿印持，也即愿与一切众生共同成就佛果；若能如是而行，少分布施所得的功德也无量无边，就像少量的云会逐渐遍满整个虚空一样。可见，大家都应以三殊胜来摄持一切善法，这非常关键。

如果在做善法时，最初能发菩提心，中间一心专注，最后作殊胜回向，那么这个善根生生世世都不会毁坏。比如，我今天以三殊胜摄持做了一个小时善法，虽然一百劫后我有可能变成旁生，但往昔的善根却仍然存在。其实，这样的道理是佛陀以金刚语宣说的，故任何人都不得不承认。相反，如果没有以三殊胜摄持，那就不好说。表面上看，他一辈子都在学习佛法，每天都在念阿弥陀佛，甚至连喉咙也念破了；但由于没有以三殊胜摄持，当后来产生嗔恨心时，阿赖耶上积累的善根也会被彻底摧毁。可见这样的修行方法，任何修行人都不能缺少。所以大家一定要将这样的窍诀运用在生活中，如果能运用，那就能带来无穷无尽的利益。

如果没有以三殊胜摄持，那无论行持任何善法也不可能趣入大乘道。大家都希望自己趣入大乘道，也

希望自己所积的善根成为大乘善根，或成佛的资粮，但能否如愿以偿，这完全取决于是否具足三殊胜。如果没有三殊胜，即使表面上做再大的善法，也不可能真正趣入大乘道。但在实际生活中，有多少人能真正做到三殊胜呢？可以说非常稀少。所以希望大家，今后不管修任何法都必须具足三殊胜。

三殊胜中，正行无缘有不同的解释方法。严格来讲，真正的正行无缘殊胜是指平等安住于止观实义中，也即入定于远离一切戏论的境界，或真如实相当中。但在这里，作者对正行无缘的定义比较容易行持，即：所谓正行无缘，就是在行持善法时一心专注善法，心不往外散乱。这样每个人都能做到三殊胜，否则凡夫人要真正安住现空双运的境界，这也是不可能的事情。

这以上闻法方式已宣讲完毕。当然，在宣讲闻法方式时，也可根据时间、闻法意乐等具体情况，相应引用《华严经》、《贤愚经》、《大圆满前行》、《入行论广释》等经论中所讲到的内容来作适当宣讲。在藏地，一般极乐法会要举办多日，若是这样，那以上内容就需要在一天之内讲完。而且，这里面所引用的教证都很简洁明了，并非特别复杂，但为了让大家都理解句义，在以后传讲时也一定要讲清楚。

以前举办极乐法会的时候，有一位法师给老乡传法，他引用的教证都很深。后来法王批评说：在老乡面前不要引用因明、中观的教证，他们不可能听得懂三相推理。今年开极乐法会时，学院安排了一些法师给老乡讲经说法。很多法师都讲得简明易懂，这非常

好，因为参加极乐法会的老乡水平都不是很高。但有一位法师讲得很深，如果这样讲，那听者就不一定能接受。

讲经说法要应机，我们此次传讲《藏传净土法》，用的都是简单易懂的语言，但所讲的内容很多都是修行中最容易被忽略的关键性问题。拿现在正在讲的三殊胜来说，虽然汉地学净土法门的人非常多，但很多人都忽视了发菩提心，如果大家都能抓住机遇，相信通过这次学习，很多念佛人都会重视发菩提心，再也不会为了个人安乐而求生净土，一定会以利益众生的心来念佛。若能这样，那大家就得到了真实的利益。

所以大家以后在宣讲净土法门时，也要再三强调发菩提心，以让人们彻底明白并生起定解，这一点至为关键，因为这也是往生极乐世界的第三因。在喇拉曲智仁波切住世的时代，藏地盛行大乘佛法，而且当时华智仁波切、麦彭仁波切等高僧大德的影响也非常大，所以当时藏地学净土法的人，基本上都发了菩提心。既然当时作者都需要再三强调发菩提心，那我们现在就更要强调发菩提心了。

所以，今后在遇到一些念佛的老菩萨时，也要给他们宣讲菩提心的道理。当然，我们没有必要给他们宣讲复杂的概念，像菩提心的分类、辩论等，因为他们不一定能懂；但像念佛不应为自己、而应为一切众生，这样的道理谁都会懂。如果大家都能这样广为倡导，相信很多佛教徒的相续一定会有所转变，这样他们的善根也会成为大乘的善根。否则，仅仅为自己念佛，这种善根就不可能成为大乘的善根。所以希望通

过这次学习，每个人都要认识到：学净土法一定要发菩提心。不但自己要生起这样的定解，而且还应让更多人都懂得这个道理。

有些人可能会想：有些老太太并没有发菩提心，但她们也往生了，所以修净土法不一定需要发菩提心。其实我们根本不能断定她们没有发菩提心，因为按照有关经论的观点，往生极乐世界的人都必须具足菩提心，至于如何具足菩提心，则有不同情况：有些人因前世修学大乘的缘故，天生就具足菩提心；有些人依靠善知识的威力来具足菩提心，等等。

至于正行无缘殊胜与结行回向殊胜，也应引起重视，否则即使前面发了菩提心，但后来也成了有头无身或有头无尾，那所行持的善法自然就不圆满。

下面讲暂停偈：

发心无缘回向三殊胜，一次萌生获得胜福德，  
相续生起能够得佛果，祝愿成就佛喜此善道。

意谓：加行发心、正行无缘、结行回向三殊胜，一次萌生也能获得无边福德，如果相续不断地生起，那就能够获得佛陀的果位，所以作者恳切祝愿各位都能成就佛陀所欢喜的三殊胜善道。通过前面的学习，相信大家都已清楚，一刹那间生起菩提心或空性见的功德也不可思议。所以我们祈愿十方诸佛菩萨加持不具足三殊胜者，都能生起三殊胜；已具足三殊胜者，皆能永远不离开三殊胜。

听闻一句亦示取舍理，倘若实修则遣意黑暗，

利乐源泉教法与证法，愿能恒时讲闻祈加持。

意谓：仅仅听闻一两句佛法，也能明示善恶取舍之理，如果实地修持所闻之法，则能遣除内心无明愚痴的黑暗，所以一切利乐的源泉就是教法和证法，故至诚祈祷上师三宝加持能恒时讲闻这样的佛法。

大家都知道，佛法能明示取舍，它可遣愚痴黑暗，它是暂时、究竟安乐的源泉，所以衷心愿它于十方世界兴盛，一切众生都有恒时讲闻的殊胜机缘。如《入行论·回向品》云：“愿诸伽蓝寺，讲诵以兴盛……愿除苦良药，一切安乐源，教法伴利敬，长久住世间！”同时也祈祷十方诸佛菩萨加持一切众生，愿他们生生世世不离佛法的光明，愿他们都能在取舍因果的基础上如理修行，最后顺利抵达解脱的宝洲！

