

劝学《亲友书》公开信

顶礼大恩根本上师！

各方丛林大德长老、信众居士：

以学习《入菩萨行论》为缘起，很多道友得到了不同程度的受益，逐渐树立起对佛法的正知正见，深深体会到了菩提心的重要性，言行举止也有明显的改观，种种现象令人喜闻乐见。但我们作为一名大乘佛子，不能仅仅满足于修学一部论典，而应尽己所能了解更多的大乘经论，只有具备了一定的闻思基础，才能端正自己的学佛动机，使今后的修行步入正轨。

为令大家进一步对佛法生起不共的信心和意乐，对修行的基础和本体产生稳固定解，经过再三考虑和观察，下一部法我决定传龙猛菩萨的《亲友书》。之后，假如各方面因缘具足，打算继续传讲《大圆满前行》和《藏传净土法》。

《亲友书》的作者龙猛菩萨，号称“第二大佛陀”，是释迦佛在诸多大乘经典中亲自授记的登地菩萨。在印度，他被喻为“二圣六庄严”之一；在藏地，众所周知他开创了两大车轨中的甚深见派；在汉地，他被禅宗、净土宗、天台宗、华严宗、密宗等八大宗派奉为开山始祖。因而，此论金刚语的加持力不可思议，有缘值遇并学习者，会为今生来世种下殊胜无比的解脱善根。

显宗最甚深的窍诀，其实莫过于《亲友书》。在藏地，它是各教派四众弟子必学之课，由于是作者对乐行王的教言，故尤其适合在家居士学习。本论内容并不多，充其量只有一本讲义，但佛教最基本的坚信因果、诚信三宝以及为人处世等诸多窍诀，都包括在这120多颂当中了。

这部论典，法王以前相当重视，曾于学院传讲过多次，如今学院藏汉弟子大多数都背过此论，且对其精义了如指掌。1999年我也在学院传过一次，并依之整理成《亲友书略释》，后来又于2005年，翻译了麦彭仁波切的《亲友书释·白莲鬘》，所以在学的过程中，大家最好能参考这些资料，以加深对其进一步的理解。

这次参加学习的条件，除了菩提学会的成员外，我也特别开许，凡是对本论有兴趣者，皆可报名听受，年龄不限，宗派不限，报名邮箱和联系电话详见下方。届时将凭报名名单，统一分发讲记、视频或音频。希望大家报名之后，自己能善始善终、圆满传承，并尽量将此教义传播给更多的众生。

《亲友书》是藏地尤为重视的一部论典，若与其失之交臂，则非常可惜。世间那些不重要的机会，失去了也不要紧，但对自他今生来世都有利的机会，希望大家不要错过！

报名邮箱：qinyoushu@foxmail.com

报名电话：0836—8521296 8525366 （工作时间：13:00~16:00）

索达吉

2008年9月1日

第一节课

思考题

- 1、《亲友书》的作者是谁？他有什么样的功德？了知作者功德后，对你学习本论有哪些帮助？
- 2、按照古大德的要求，听法者、传法者分别应具备什么条件？你欠缺什么？今后会怎么做？
- 3、有些法师讲法时诙谐幽默，而有些法师则词句拙劣，假如你是听法者，你会选择哪一位？为什么？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天开始学习“第二大佛陀”龙猛菩萨¹撰著的《亲友书》。

¹ 龙猛菩萨，又名龙树菩萨。

这部论典，1999 年我在学院传过一次；后来又于 2005 年，翻译了麦彭仁波切的《亲友书释·白莲鬘》；学院的各班法师也给大家传讲过。对于这个法，大多数道友都非常熟悉，也明白它的殊胜性，因此，这次应当以欢喜心来听受。

短暂的人生中，遇到摩尼宝般的佛法相当难得，我们应该有一种欢喜心、清净心、恭敬心，若能如此，佛法的加持不可思议，得到的利益会无法估量。所以在学习之前，每个人要立下坚定誓言，依靠这样的殊胜妙语，通达如来教法的真正含义，并根除贪嗔痴为主的一切烦恼。

这次学习《亲友书》，我准备从颂词上作字面解释，在这个过程中，希望大家不要断传承，不要听了一半就半途而废，否则，生生世世会在相续中种下不好的种子。以前上师如意宝经常强调，就算你有特殊情况，回来后也应该到上师那里补传承，或者我也特殊开许，通过光碟把传承接上。刚开始学一部法，务必要发愿善始善终。我也在诸佛菩萨前立誓，若没有现前一些无常，一定要把这部法传讲圆满。我们刚讲完的《入菩萨行论》，大概有两百多堂课，这个都能圆满的话，相信在三宝加持和大家发愿的因缘聚合下，这次也一定能圆满成功！

下面开始正式宣讲：

解释题目：《亲友书》

“亲友”，是指释迦教法弘扬者龙猛菩萨的亲密挚友——乐行国王。当时他们没有见面，龙猛菩萨以书信的方式为其宣说解脱道，这

些窍诀集成一部论典，就取名为“亲友书”。

印度佛教史记载：为了利益更多所化众生，龙猛菩萨曾前往北俱卢洲，路上遇到一个孩童，尊者凭手纹而授记他将来会成为大国王。当北俱卢洲调化众生的事业圆满，尊者重返故土时，这名孩童已当上了国王，即是乐行国王。乐行国王迎请尊者到皇宫中受供，尊者在那里住了三年，尽心尽力地广弘佛法，饶益无量有情。离开乐行国王的皇宫后，龙猛菩萨长期住在印度南方，之后他通过书信的方式，给乐行国王传授了两大教言：一是《中观宝鬘论》，二就是这部《亲友书》。

介绍作者：龙猛菩萨

佛教历史上，龙猛菩萨是公认的登地菩萨，佛陀在《楞伽经》中亲自授记：“南方碑达国，有吉祥比丘，其名呼曰龙，能破有无边。”意即南方碑达国²有一位吉祥比丘，名叫龙猛，在佛陀涅槃之后，佛教内部产生争论时，他站出来弘扬大乘中观，破除有边与无边，诠释般若波罗蜜多法门。在《大鼓经》、《大云经》、《文殊根本续》等大乘经续中，对龙猛菩萨也有明显的授记，有些说他是一地菩萨，有些说是七地菩萨，有些甚至说获得了佛果。藏传佛教中他被喻为“二胜六庄严³”之一，汉传佛教中他被八大宗派⁴奉为开山始祖，这样的大菩萨、大圣者，佛教徒没有一个不承认。

《大唐西域记》中说，当时龙猛菩萨令佛法越来越兴盛，魔王波旬极度不安，投生为乐行王的儿子——具力太子，为了获得王位，跟

² 南方碑达国，即现在的印度南方，1990年法王一行去印度时曾朝拜过。

³ 二胜六庄严：二胜谓精通佛教最胜根本，即戒律学的两大论师释迦光和功德光。六庄严谓装饰南瞻部洲的六庄严：精通中观学的龙树和圣天；精通对法学的无著和世亲；精通因明学的陈那和法称。

⁴ 禅宗、净土宗、密宗、唯识（法相）宗、天台宗、华严宗、三论宗、成实宗。

母亲商量要害死龙猛菩萨。他来到菩萨前面，说自己不幸得了一种病，非人脑不能医治，求菩萨布施自己的头颅。龙猛菩萨心想：“往昔佛陀无数次布施自己的身体，如今我遇到这样的对境，也应当满足他的心愿。”于是随手取一根吉祥草，吹口气化作利剑，把头割了下来，以此而示现圆寂。

《前行》里面也说，乐行王子向龙猛菩萨索要头颅，菩萨爽快地答应了。太子奋力挥起宝剑，可好像斩虚空一样，根本无法伤害菩萨。菩萨告诉他：“我五百世前就彻底清静了兵器砍割的异熟果报，所以用兵器无法砍断我的头。但我曾经割吉祥草时杀害小虫的宿业没有偿还，你用吉祥草可以割断我的头。”太子依言照办，头颅当下落地，菩萨趋入寂灭，往生极乐世界。

王子担心头颅会重新复原，便将其扔到了一由旬以外的地方。由于菩萨对地水火风已获自在，所以身体与头部变成两座大山（我去印度南方时，看到并朝拜过）。不过更奇妙的是，随着岁月的递增，二者之间的距离一步步缩短，等到将来两山接触之时，龙猛菩萨将重入此身体，再次弘扬大乘般若法门。

龙猛菩萨的殊胜教言，大家有机会学习，确确实实非常有福报。现在邪说层出不穷，邪恶势力也十分强大，在暗无天日的世间上，我们得到人身、值遇佛法，并能听闻佛陀亲自授记的龙猛菩萨之教言，是多生累劫的善根福德，理应值得珍惜。

《亲友书》是龙猛菩萨给乐行王的教言。汉传佛教的经典中，乐行王又名禅陀迦王、乘土王。早在唐朝，《亲友书》就被义净法师翻

译出来了，义净在翻译之前曾说：这些窍诀十分殊胜，可惜汉地多不了解，故将之翻译出来，希望能顺利流通。1999年我依他的译本给大家作过解释，但以藏文来对照，许多词句比较难懂，不太容易直接了解。后来宋朝译师也翻译了两个译本，现收录于《大藏经·论集部》中，因而在汉传佛教中，《亲友书》有三个不同的版本⁵。然自唐朝到现在，从汉地历史上看，人们对这部论典并没有予以足够重视，不像《阿弥陀经》、《金刚经》那样人尽皆知。

如今依靠大家的信心和发愿力，弘扬《亲友书》的因缘已经成熟，希望你们一定要好好学习，今后若有机缘，也应全力以赴在不同层次的佛教团体中弘扬。本论所宣讲的教言，只要是大乘根基、对佛教有信心，百分之百有非常大的利益。世间乱七八糟的学问，并没有什么价值，最有价值的就是圣者的金刚妙语，它可让众生根深蒂固的烦恼逐渐瓦解，有殊胜威力和不共加持！

圣者龙树菩萨所著的《亲友书》分四：一、名义；二、译礼；三、论义；四、尾义。

甲一、名义：

梵语：色哲达累卡

藏语：西波张耶

汉语：亲友书

《亲友书》是未直接会面而以书信方式对国王的教诫。类似的传

⁵ 《龙树菩萨劝诫王颂》，大唐三藏法师义净译；《劝发诸王要偈》，宋天竺三藏僧伽跋摩译；《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》，宋闍宾三藏求那跋摩译。

法方式，在佛教历史上也有很多，例如《教王经》、《妙臂请问经》、《龙王请问经》等经典，以及《致弟子书》等论典，都是对佛教有不尽诚信的印度国王，通过不同因缘所获得的佛陀教言。

表面上《亲友书》是作者对乐行王的教言，但实际上，也是我们后学者要学习的内容。在藏传佛教中，宁玛派、格鲁派、噶举派、觉囊派、萨迦派等各教各派对此相当重视，希望通过这次讲解，汉传佛教中净土宗、禅宗、华严宗、天台宗等教派的佛教徒，也能认识到它的殊胜性，认认真真地学习。

大圣者的教言，如果一直失传下去，真的特别可惜。世间的高楼大厦倒塌了，并没有什么遗憾，名人、明星离开人间，也不一定有很大损失，但非常殊胜的论典，若没有把它的传承继续下去，这才是最最可惜的。以前藏传佛教中，就有个别珍贵教法断了传承，所以后来没办法弘扬。

这一部《亲友书》，对众生肯定有利，能否真正得以弘扬，关键看我们的发心、我们的能力。弘扬它的责任，不仅在出家人身上，包括在家人也有。有些人认为，弘法利生是大法师、大住持的事情，对我一个小小的僧人或小小的居士来讲，简直是望尘莫及。这种想法不对。大家一定要想到：“我在有生之年，乃至生生世世，都要弘扬真正的教法，令众生的相续得以转变，趋向善法。”应该有这样的发心！

甲二、译礼：

顶礼文殊童子！

按藏文字面解释，远离一切过患称之为“文”；具足自他二利功德叫做“殊”；形象恒常稳固、永不衰老，始终是16岁的妙龄童子，即为“童子”；在文殊师利童子前，上等者以见解顶礼，中等者以修行顶礼，下等者以三门恭敬顶礼，这就是“顶礼”。译师为使翻译善始善终，不遇到违缘、具足一切顺缘，从而安立这个顶礼句，依此也可了知《亲友书》属于对法藏（论典），这是遵循王敕钦定⁶。

之所以顶礼文殊菩萨，因为他是诸佛菩萨的智慧总集。《中观庄严论释》说过，哪怕一瞬间忆念文殊教言，也能遣除相续中的无明黑暗。文殊菩萨的功德不可思议，我们平时应该多祈祷，念诵他的咒语和仪轨。经典中说，念文殊菩萨的名号或心咒，超过持诵十方三世诸佛的名号。

《未生怨王除罪经》⁷中专门讲过，释迦牟尼佛最初也得受过文殊菩萨的法恩。有一次佛陀在灵鹫山说法，文殊菩萨携二十五位菩萨从须弥山来到佛陀跟前。当时两百天子对大乘退失信心，准备发小乘声闻缘觉之心，佛陀为了救护他们，化现出一位施主，对佛陀供养一钵斋饭。这个时候，文殊菩萨忽然说：“你钵盂里的饭分我一点吧，不给的话，说明你不报故恩。”

舍利子觉得很奇怪，为什么佛陀还要对文殊菩萨报恩。佛陀为了遣除舍利子等声闻罗汉的怀疑，也为了使两百天子对大乘重生正信，

⁶ 金刚手化身的藏王赤热巴巾，对经、律、论三藏制定了三种译作顶礼句：翻译经藏应“顶礼诸佛菩萨”，因为大多数经藏是佛和菩萨以问答方式而形成的；翻译律藏应“顶礼一切智智佛陀”，因为戒律的因果取舍非常细微，唯有佛陀的尽所有智、如所有智才能完全了达，菩萨和声缘也无法通彻；翻译论藏则应“顶礼文殊师利菩萨”，因为诸法体相森罗万象、千差万别，唯有依智慧方能辨别了悟，而文殊菩萨乃三世诸佛的智慧总集，故为求得智慧的加持而如是作礼。

⁷ 《未生怨王除罪经》，又名《文殊支利普超三昧经》，西晋月氏三藏竺法护译。

于是示现神通，将那钵饭扔到地下，没入地后越过恒河沙数世界，到了光明王如来的刹土，钵悬浮在虚空中。佛陀让舍利子去捡钵，舍利子依靠罗汉的神变，经过一万个刹土也没发现钵的踪影，于是无功而返。佛陀又派其他罗汉去找钵，结果他们用尽了神通仍徒劳无获。

须菩提对弥勒菩萨说：“您是十地菩萨、佛之补处，您屈尊去找，应该找得到吧？”弥勒菩萨说：“我也有困难。要找此钵，须入不共的三摩地，而这种三摩地，只有文殊菩萨才有，你去求求他吧！”须菩提又跑去求文殊菩萨：“您可不可以去找佛陀的钵盂？”于是文殊菩萨示现微妙神通，右手一直伸出去，一边发光一边越过下方无量世界……依靠佛陀和文殊菩萨的加持，在场眷属皆看得清清楚楚。最后到了光明王如来的刹土，大放光明，现出千百瑞象。

此刹土的菩萨均感稀有，纷纷到光明王如来前询问。如来说：“此乃娑婆世界释迦牟尼佛为了利益众生，让他的眷属文殊菩萨所示现的神变。”这个时候很多眷属祈求：“我们也想看一看娑婆世界！”光明王如来就加持他们，如愿看到了娑婆世界。有一个叫光吉祥的菩萨（光英菩萨），看到娑婆世界的污浊情景后，忍不住哭了起来，觉得释迦牟尼佛和众菩萨就像如意宝落进泥坑里一样可惜。光明王如来说：“你不要这样认为！我们佛土十劫中精进修禅的善根，不如娑婆世界一晌午修慈心的功德大。”（娑婆世界表面上看来，人人长得难看、穿得不好，烦恼也特别多，到处充斥的都是五欲六尘，肮脏不堪。然而这里可以修厌离心、菩提心，其功德远远超过清净刹土。上师如意宝讲《八大菩萨传》时也说过，娑婆世界还是有一些优越性的。）

下面的过程，我就简单地讲吧：文殊菩萨把钵盂拿回来之后，大家都叹为稀有，认为文殊菩萨很了不起。这时舍利子的怀疑还没有遣

除，佛陀就告诉他：“我之所以有这样的神通功德力，离不开文殊菩萨过去所赐的法恩。久远以前，无敌幢如来（莫能胜幢如来）出世转法轮，有位比丘叫智幢（慧王），他到城市里化缘时，得到一些饮食。有一个商主之子叫无垢军（离垢臂），他看见智幢比丘钵盂里的斋饭，特别想吃，就跑过来要。智幢比丘给了他，但他一直不肯走，跟着比丘来到如来面前。比丘又给他一些斋饭，让他供养如来，以他的善根力，如来及眷属们享用后，七天内饭食如故毫无损减，无垢军踊跃欢喜，遂生起善心。当时的智幢比丘，即是文殊菩萨；当时的无垢军，即是现在的我。”

释迦牟尼佛通过文殊菩萨的因缘，遇到了无敌幢如来，然后开始发愿，现在已经成佛，所以文殊菩萨很有恩德。佛陀接受供养时，文殊菩萨跟佛陀要一点，就是因为他前世当比丘时，不但给那个小孩吃的，还让他发愿，以至于现在有这么大的“官”。开玩笑，不能这么说吧！总之，祈祷文殊菩萨的功德不可思议，大家要时常念诵文殊心咒。

甲三（论义）分三：一、初善首义；二、中善论义；三、末善尾义。

乙一（初善首义）分二：一、以立誓句劝勉闻者；二、以谦虚方式教诫理当听受。

丙一、以立誓句劝勉闻者：

为令堪德善妙者，希福我依佛尊说，
稍许集成圣梵音，汝当恭敬而谛听！

龙猛菩萨对乐行王以呼唤的语气说：被人称为堪当听闻甚深佛法的法器呀，你善妙的心希求解脱、福德、智慧、悲心、信心等功德，

为了使你的发愿圆满成功，我将具有六十种梵音、超越外道乃至十地菩萨的佛陀所演说的善妙经典，结集成这些偈颂，你理当洗耳恭听。

（不要认为是大国王就了不起，听受佛法还摆架子，一定要恭恭敬敬，以非常清净的心来恭敬谛听。）

虽然从世间的角度讲，国王是人中之王，高高在上，但从佛法的角度讲，龙猛菩萨传授教言时，国王应毕恭毕敬地听受，不要有傲慢心，否则，就得不到佛法的真实利益。同样，你们知识分子、有地位的人在听受佛法时，也一定要遣除傲慢心。为什么传法者有一个高高的法座？并不是他这个人很了不起，而是他所传授的法至高无上，我们对法义要有尊敬心、恭敬心。

有些人不管有什么样的地位财富，遇到佛法时相当恭敬，看起来都不可思议；有些人稍微有一点名气或成就，在很多上师面前非常傲慢，这是不合理的。前段时间，我去了一个寺院，那里的僧众、住持、活佛对我比较恭敬。传授佛法的时候，我的法座稍微高一点，但两位活佛在我两边也有高高的法座，听法时他们在法座上面对僧众。这个法传圆满之后，有位跟我去的法师说：“他们俩的态度不符合佛法教义，坐在那里就像你的两个‘耳环’一样。”的确，想听法的话，就应该坐在听法的行列中，在那里像“摆佛像”一样，也不是特别庄严。

无论汉地还是藏地，这种现象都比较常见。有些人在寺院里位置比较高，如果当着别人的面对传法者特别恭敬，好像失去了自己的尊严。虽然我也能理解，但在上师面前听法，最好还是恭恭敬敬，不要带很多很多的弟子，拿很高很高的法座，又要听法又要摆架子，这种行为没有必要。不管你是什么身份，闻法时都要懂规矩。有些教授在

听法时，虽然很想听，但对最基本的恭敬心不太懂，一定要坐在比传法者还高的沙发上，让传法者趴在底下给他传佛法，这种规矩有史以来没有。所以听法者一定要注意，不能有这种傲慢心！

真正的求法者，应像《中观四百论》所讲的“质直慧求义，说为闻法器”一样，必须具备三个条件：第一、心要正直，不能贪执自方、嗔恨他方，要有公平正直的心态；第二、具足一定的智慧，能分析辨别善说恶说，不被他人所转；第三、对真义有希求之心，对真理有向往之心，若没有这样的意乐，不可能无缘无故去闻受正法。这三条是闻法者的基本素质。除此之外，很多高僧大德又补充了两条：第一、对佛法和上师必须有恭敬；第二、听受佛法时一定要专心致志。闻法者理应具足这些条件，否则，如来的教言虽然很殊胜，可是你的行为不如法，再殊胜的教言也不能接受。

对于传法者，同样也有一些要求。古大德云：“离经一字，允为魔说，依文解义，三世佛冤。”传法者若对佛经望文生义、依文错解，实则冤枉了三世诸佛，因此，传法需要有传承，懂得一些佛经。很多大德对传法者有几点要求：第一、正直无倒，心要公正，不能贪执自宗、嗔恨他宗，以不平等的眼光毁谤别人；第二、说法明了，无论是佛经的内容还是论典的意义，一定要吐字清晰，表达恰当；第三、不错乱法义，比如了义、不了义，你想当然地理解为：了义是我了解的意义，不了义是我不能了解的意义，这样意思就已经错乱了；第四、不求名闻利养，传法的目的就是利益众生，让他们尽量有一点受益，而不是通过讲法获得收入和名声；第五、善解意乐，能够了解闻法者

的兴趣，如果他们想听中观，你却滔滔不绝讲小乘经典，就算讲了半天，别人也不愿意接受。因此，作为一个善知识，对听受者的意乐要基本了解。在弘法利生的时候，这些教言是离不开的。

龙猛菩萨给乐行王的教言中，首先让他知道自己堪为法器。当然，乐行王那么有福报的人，与龙猛菩萨又是好朋友，肯定堪为大乘法器。在座很多人也认为自己是乘法器，但你有没有刚才所讲的那些条件呢？作为修行人，智慧很重要，但最根本的还是有信心，信心是一切功德之母，如果没有信心，学佛不一定深入。以前德格有一个上师，他 80 多岁还在讲经说法，他经常教诫大家：“所谓的佛法并不在口头上，而是在内心中。内心中最重要的，就是信心。”这样的教言非常非常难得，希望大家对听法一定要有信心。

佛陀在《涅槃经》中讲了获得涅槃的四个近取因：“一者亲近善友，二者专心听法，三者系念思维，四者如法修行。”里面包括了所有的道次第：首先要依止很好的上师或者道友，否则根本没办法趋入佛教；然后，不听法肯定不行，听一两部就满足了也不行，应该长期地听受佛法；光是听闻还不够，所听的法义要反反复复思维，前两天我给大家念《入行论释·善说海》传承时，始终觉得虽然已经讲完了，但很多人可能都忘了，忘了就太可惜了，大家应该再三去思维，不要学完就再也不看了，里面的珍贵教言你听的时候可能擦肩而过，没有领会，现在如果再看，必定有另一番体会，所以对法义一定要思维；思维之后，还应该在实际中修行，不然的话，遇到生老病死或者烦恼涌现时，不一定有力量对治。大家对修行次第大致都明白，但只是明

白还不行，一定要念念不忘，精进修持！

丙二（以谦虚方式教诫理当所受）分二：一、以词句而谦虚；二、以意义而谦虚。

丁一、以词句而谦虚：

佛像纵然以木雕，无论如何智者供，
如是我诗虽拙劣，依妙法说勿轻蔑。

龙猛菩萨以比喻说：纵然是木头雕刻的佛像（大乘经典说第一尊佛像就是木雕的），无论檀香木、沉香木，还是烂木、朽木，甚至泥巴做的、纸上画的、石头刻的，不管它的质量如何、造型是否标准，只要是佛像，智者都会恭敬顶戴、顶礼膜拜。

作为一个佛教徒，哪怕在瓦片上、白纸上、泥土上看到佛像，也会马上去顶礼，把它放到干净地方。不仅是佛教徒，有智慧的世间人看到佛像也不敢踩，因为它毕竟是佛的代表身像。供养佛陀的身像，这个功德不可思议，《圆觉经》云：“若佛灭后，施設形像，心存目想，生正忆念，还同如来常住之日。”佛陀灭度之后，人们若造佛像，对其存有感恩心或信心，经常去忆念，跟佛陀在世没什么差别。

所以我平时与别人结缘时，经常送一些释迦牟尼佛像，因为这样的殊胜身像很难遇到，哪怕以邪见看一眼，也有无上的功德。经中云：

“若以一华，散虚空中，供十方佛，乃至毕苦，其福无尽。”有人若以恭敬心，在十方诸佛前撒一朵花供养，此功德乃至轮回未空之前也不会穷尽。《华严经》亦云：“见闻供养佛善根，无量福德递相增。”因此对于佛陀的身像，智者一定会恭敬的。这是龙猛菩萨的比喻。

同样的道理，龙猛菩萨谦虚地说：我所造的《亲友书》，词句上虽然拙劣晦涩，没有华丽的辞藻，不像马鸣论师赞佛功德的《三十四本生传》、善自在王阐述佛陀因地的《如意藤树》，在印度诗学中那么出名。但依靠佛陀所宣说的妙法，乐行国王你也不要认为它一无是处，随随便便毁谤、放弃。

这种谦虚的美德，许多圣者都具备，寂天菩萨在《入行论》中也说：“诗韵吾亦不善巧，是故未敢言利他。”其实，如果圣者的词句不美，我们凡夫人的词句就更不用说了。各位一定要明白，即便一个法师讲法时用词不太优美，但只要以善妙的心、没有名闻利养的心宣说妙法，我们就应该以恭敬心、欢喜心来欣然接受。因为他依靠的是佛法，是佛陀所宣讲的教言，不管从谁的口中讲出，都是无价之宝。麦彭仁波切的教言中有一个《老狗吐金》，他谦虚地将自己喻为老狗，说他口里吐出的是黄金般的佛法。

其实我的汉语水平也不高，表达得也不好，有时候说出的道理，实在让大家笑话。但我所讲的法全是佛陀传下来的殊胜教言，通过不通顺、层次不分明的语言来跟大家交流，倘若你们能对佛法生起正知正见，那也是有意义的，对我的评价和看法倒不重要。我之所以给别人大胆地开示，并不是因为自己如何了不起，这种念头连梦中也没有产生过，别人不了解尚且情有可原，自己是最了解自己的。

你们很多人听闻佛法，不要因为听了多少时日，就已经满足了，同时也不能随意轻毁，一定要有恭敬心。印光大师说：“欲得佛法实益，需向恭敬中求，有一分恭敬，则消一份罪业，增一份福慧。”没有

恭敬心，佛法是得不到的。在听闻佛法的行列中，一个人是否能得到利益，从他的行为和神情也看得出来。假如他的行为非常如法，上课时恭敬谛听，那么佛法对他肯定有利；如果摆出傲慢的样子，讲最殊胜的法时，他也觉得索然无味，那傲慢的铁球上不可能住留功德的水珠。（对特别傲慢的人，我平时喜欢点名考他，有些人连最简单的东西都不懂，行为却“超过”了所有的人。）一个人听法和不听法，从行为上可以一目了然。且不说长达几十年，仅仅是一两个月听闻佛法，他的相续和行为也会有明显转变。

因此，听受佛法的过程中，要对上师三宝有一种景仰心、恭敬心，内心中深深地明白：我们水泡般的不净身体，能遇到如意宝般的正法，这个机会极其难得，千万不能错过，一定要得到解脱窍诀而离开丑恶的轮回，利益无量无边的众生！

好，今天讲到这里。

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

第二节课

思考题

- 4、佛陀的教诲具备初、中、后哪三善？你对此有什么体会？
- 5、名词解释：四魔 六随念 十善业道
- 6、怎么样修持六种随念？如此做有什么功德？
- 7、种什么样的因才能得生天界？衡量一下自己，你有把握吗？你平时是怎么做的？
- 8、我们辛苦积累的财富，为什么要布施出去？请从今生、来世两个角度进行分析。
- 9、你现在守的是什么戒？如何让它具备四种功德？为什么要守持清净的戒律？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

下面继续学习全知龙猛菩萨所造的殊胜教言——《亲友书》。

“初善首义”分为两方面，第一个已经讲完了，今天开始讲第二个。

丁二、以意义而谦虚：

于大能仁之众教，王汝虽先已精通，
犹如石灰依月光，岂非较前更美妙？

龙猛菩萨是佛陀亲自授记的大德，他的智慧远远超过乐行国王，但为了提醒后学者拥有超群智慧也要谦虚，同时以善巧方便摄受国王，他在这里说：对大能仁佛陀调伏一切烦恼的三藏教言，乐行国王您虽已通达无碍，（我没有找到乐行国王的具体简介，但据有关史料记载，他是非常虔诚善良的君主，也是一位佛教徒。他曾依止过龙猛菩萨为主的诸多上师，对佛法的教义相当精通，不像现在的个别君主一样，只会抽烟、喝酒、贪污、做非法事，不要说对佛教一无所知，就连世间高尚道德也不了解。）可是我通过书信方式给你传讲《亲友书》，并不是没有必要的。

佛陀的教诲具备初善、中善、后善，就像《随念三宝经》中所说：不管是哪一个众生，最初如理听闻佛法，就能断除相续中的烦恼，种下殊胜善根，这是一切功德的源泉，此为“初善”；对所听闻的法义抉择思维，将自心的染污和烦恼予以遣除，并直接享受法乐，此为“中善”；最后依靠修慧来行持，彻底远离三有，获得殊胜果位，此为“后善”。所以，我对国王您再次宣讲如此善妙的如来教法，这是非常有必要的。

用一个简单的比喻说，犹如白色石灰或白漆所涂抹的墙壁，本来就 very 光亮了，如果再映上十五的皎洁月光，就会显得更洁白、更好看。也可以喻为，金山上映上金色的阳光，或者雪山上映上白色的月光，都会显得比以前更庄严。同样，国王您原本对佛法十分精通，我再抛砖引玉地为您传授《亲友书》，那么您的慈悲、智慧、信心等功德会蒸蒸日上，不了解的知识可以了解，已了解的知识得以稳固，因而有

极大的必要。

通过此处的教言可知，我们不能因为听过一个法，或者对佛法教义略有了解，就得少为足。作为智者，对如来教法不能有满足感。萨迦班智达说过：“大海不厌河水多，国库不厌珠宝多，欲者不厌受用多，学者不厌格言多。”很多上师白发苍苍时，仍坚持不断地闻法。我们也看过很多大德的传记，他们对一部法要听多少次？大家应该非常清楚。而个别人听了一部法、学了几堂课，或者以前听过《亲友书》，现在就不想听了，这是不合理的。

当然，刚开始的时候，不要说显密的甚深法，就连最简单的法，有些人也不一定精通。包括德巴堪布⁸，最初在格确堪布面前听《佛子行》时，当时轮到他考试，他根本讲不来，一直坐在那里，头不敢抬起来。堪布慈悲地说：“你如果实在讲不来，就给我大声读一遍吧。”他就大声读了一遍……后来我对此反思过，确实，很多高僧大德刚学佛时，也是对佛教一无所知。包括学院讲五部大论的一些法师，刚开始对很多法义都不了解，但随着善根的逐渐成熟，再加上自己不断听闻，现在已经对佛法精通无碍。

因此，你们不要听一个法就满足了。《大智度论》云：“菩萨唯以三事无厌：一供养佛无厌，二闻法无厌，三供给僧无厌。”我曾看过《大乘悲分陀利经》，里面也讲了四种无厌：“施无厌、闻法无厌、摄众生无厌、愿无厌。”一个大乘菩萨，首先闻法最关键，假如对闻法生厌倦心，不愿意听受，外面的世界那么复杂，你不可能不受影响，

⁸ 索达吉堪布仁波切的上师。

所作所为很容易与正法南辕北辙、背道而驰，最终没有办法挽救。

因此，大家不要有一点基础，就认为不用再学习了。闻法的功德不可思议，只要一历耳根，就会永为道种。曾经我看过一本书，说是印度僧护法师传法时，旁边有一个婆罗门在偷听，想知道他在说什么，结果听了半天也听不懂，但由于他听到了法音，死后就得到了圣果。有时候我去一个地方，几个便衣警察混在人群中听法，我心里也很高兴，他们虽然没有闻法的意乐，但只要耳边听到了，对今生来世都有大利益。

我们在法王身边呆过的人很清楚，法王一生中把讲经说法摆在首位。上师经常引用世亲论师的一个教证说：“闻慧有利于来世，布施亦无如是益。”虽然布施是最好的亲友、最主要的伙伴，功德非常大，但闻法可遣除生生世世的无明烦恼，彻底断除轮回的根本，布施不可能有这种利益。

在座很多大法师、大和尚曾听过很多佛法，但不能就此有傲慢心，还是要听闻其他法师的课，这对自相续会有帮助，自己不了解的东西可以了解。学习《入行论》的时候，有些人听完之后确实有这种感觉，这次学《亲友书》也是同样，乐行王已经很了不起了，但龙猛菩萨仍让他好好听法，此举可以说是锦上添花，所以大家也应该坚持闻法。

当然，在闻法的过程中，首先要了知它的功德，不能把它看成是一种形式、一种传统。譬如买一件珠宝，你先要知道它的价值，否则什么都不懂，就算给你如意宝，你也会不屑一顾。这方面大家要记住！

乙二（中善论义）分二：一、宣说增上生与决定胜道之基础——信心；二、

道之本体。

丙一（宣说增上生与决定胜道之基础——信心）分二：一、略说随念所信之对境——佛陀等六者；二、广述后三随念。

丁一、略说随念所信之对境——佛陀等六者：

如来殷切而告言：佛陀妙法与僧众，
施戒天尊六随念，各功德资常忆念。

这里讲了六种随念，为大小乘之共同修法。

佛陀又名胜者，原因是他可以力胜四魔。所谓四魔，一为烦恼魔，即对五蕴执著而产生贪嗔痴烦恼；二为蕴魔，即轮回的一切痛苦是由五蕴所生；三为死魔，即五蕴刹那变迁、无常坏灭；四为天子魔，即对证得无生无死的果位从中作梗，令人散乱放逸的天魔（如魔王波旬及其眷属）。

超胜四魔的佛陀，在《涅槃经》、《杂阿含经》等经典中讲了六种随念——随念佛、随念法、随念僧、随念布施、随念戒律、随念天尊。作为一个修行人，无论出家还是在家，始终都不能忘记，要常常随念。

当然，这并不容易做得到，包括我们披着袈裟的出家人，一旦反观自心，确实也很惭愧，虽然没有像世间人一样，天天想发财、想出名，但包括我自己在内，也经常处于无记状态中，善法也不念、恶法也不念。世间人就更不用说了，他们要么想自己的事业，要么想自己的工作，要么想自己的家庭，学生对自己的成绩特别重视，年轻人简直把感情当作生命，开口闭口就是“不愿与君长相思，但愿与君长相守”，把所有的时间和精力用于这方面，各种烦恼非常可怕。如果他们把这些时间都用来随念佛、法、僧、布施、持戒、天尊，诚如华智

仁波切所说，可能早就成就了。

此处龙猛菩萨明确地说了，无论是出家人、在家人，时时不能忘的有六点：

第一、佛陀：大慈大悲的佛陀圆满自他二利，具足一切功德。我们有时观想他的悲心、有时忆念他的智慧、有时思维他转法轮的无量利益……应当力所能及地去供养、祈祷。

第二、佛法：佛陀宣讲的妙法无非是灭谛和道谛，灭谛是诸法的空性，要通过道谛而证悟。对这样的正法要念念不忘、尽量行持，常观察自心与法是否相融。

第三、僧众：佛陀的追随者——大乘菩萨和小乘僧众，是我们乃至菩提果之间的助伴，也是我们的榜样，应该要向他们学习。

以上三者，即是随念三宝。我们平时念《随念三宝经》，目的也是如此。说简单一点，皈依佛就是皈依觉悟者，因为世间的大彻大悟者唯有佛陀；皈依法就是皈依佛陀所说的万法真理，对此应该通达并行持；皈依僧就是希求真理的过程中，加入希求者的团体中去。我们作为佛教徒，理应始终不离皈依三宝的心念，就像世间人执著感情、事业、钱财一样，不论吃饭还是睡觉、白天还是晚上，都要想到三宝，这样才能变成很好的修行人。

第四、布施：在有能力的情况下，尽量作法布施和财布施，这是一切福德的来源。

第五、持戒：出家人有出家戒，在家人有在家戒，受戒之后，要经常提醒自己：“我是守戒者，我是三宝弟子，我是出家人！”

第六、天尊：此随念有两种解释方法，一种是忆念行持善法，可获得三十三天等天尊乃至佛陀的果位；另一种是四大天王等世间天尊，及文殊菩萨、观世音菩萨等出世间天尊，他们的慧眼一直在看着我，是我们修道的见证者，对此应当不断忆念。

倘若修持这六种随念，则可往生极乐世界。佛在《观无量寿经》中说：“修行六念，回向发愿，生彼佛国。”如果我们修行不用功，有些境界退失了，什么感应都没有，也可通过六种随念将其恢复，犹如饥饿的人获得了美味佳肴，可令身体慢慢强壮。如《杂阿含经》云：“若比丘在于学地，求所未得……当修六念，乃至进得涅槃。譬如饥人身体羸瘦，得美味食，身体肥泽。”有些人修很长时间，但一点感觉都没有，这是为什么呢？就是因为他在根本上出了问题——没有六种随念，只想自己得一点受益，这样的话，你的目标也不一定能实现。

六种随念法，在《现观庄严论》、《智者入门》等论典中都有提及，我在这里不广说。总而言之，希望修行人的心经常依于这六种对境！

丁二（广述后三随念）分三：一、随念天尊；二、随念布施；三、随念持戒。

随念佛、法、僧三宝，此处没有广讲，主要是讲后三种随念。

戊一、随念天尊：

身语意门当常依，奉行十种善业道，
杜绝一切醇美酒，欢喜贤妙之维生。

从颂词字面意思看，似乎没有讲“随念天尊”。但实际上，行持十善、断绝美酒能转生天界，通过“因”来思维“果”，由此侧面来讲随念天尊。

所谓十善，即身体远离杀生、不与取、邪淫三种罪业，而奉行爱护生命、慷慨布施、守持戒律三种善法；语言断绝妄语、两舌、粗语、绮语，而尽量说谛实语、化解怨恨、说悦耳语、精进念诵；内心断除贪心、害心、邪见，而满怀舍心、修饶益心、依止正见。身体和语言的七种善法叫做“业”，三种意善业叫做“道”，共称为“十善业道”。七种身语“业”依靠心的“道”来运作，没有心的摄受，身语之业不一定完全成熟。

关于十善业道，《前行》、《俱舍论》中有详细解说。但大家一定要注意：不要说出家人，在家人也要断绝十种不善业。往昔藏王松赞干布、赤松德赞时代，在家人务必要守三皈五戒，远离十种不善业。现在的居士也应做到这一点，否则，不要说大成就，连一个善良的人也当不了。有些学佛的人杀生特别严重，偷盗、邪淫、绮语、恶语也相当厉害，虽然断除内心的贪嗔痴有一定困难，但身体和语言的恶业若明显造作，绝对不是一个居士所为。如今有些人口头上吹得天花乱坠，说自己见到本尊如何如何，但连十善法也行持不了，这是非常可怕的！

当然，身为佛教徒，还要断除一切美酒。前面讲过饮酒的过失，好酒者无法利益他众，也无法利益自己。《难提迦请问经》等经典中，都描述了饮酒者愚痴、丑陋等很多过患。所以要想解脱的话，就要把这种罪业一并铲除。前段时间我也翻译过华智仁波切《饮酒之过失》，里面从五个方面来阐述：一、总说酒的过失；二、分说与别解脱戒相违；三、分说与菩萨学处相违；四、分说与密宗誓言相违；五、宣说

戒酒的功德利益。这部论典，我觉得非常珍贵。饮酒的过失特别大，历史上有很多君王因美酒而毁坏了国政，丧失了江山。现在也有很多领导，整天喝酒来虚度人生。佛经中说：“莫喜乐饮酒，酒为毒中毒。”因此，作为一个佛教徒，除了远离十种不善业外，还要断除饮酒、抽烟等恶习。

在这个基础上，龙猛菩萨说应当过一个善妙的生活，衣食住行不要染上十种恶业。在家人虽不可能全部剃度出家，佛陀时代出家人比例也很少，但即便你在家，生活也应该维持清净。现在很多人一说学佛就想出家，其实只要符合居士的要求，尽量不造十恶业，不喝酒、不抽烟，通过正当的经商务农来过活，这也是开许的。就算你在做生意或者耕耘的过程中，犯下一些罪业，也可以通过念咒语来忏悔。藏地大多数都是佛化家庭，平时不杀生，依靠自己的能力享用清净饮食，这是非常有必要的。

作为在家人，不能过于贪恋五欲、无恶不作，天天喝酒、杀生，疯狂般地摧毁因果，在短暂的人生中，自己应该守持清净的戒律，过一个善妙的生活。《正法念处经·十善业道品》中说：“若不坏法意，常于法中住，则不行生死，彼白法具足。”假如没有毁坏正法，长期住于如理如法的行为中，那你不会堕入生死轮回，完全具足各种善法。

所以，在家人应生活清净，不要花天酒地，每天都造恶业，毕竟俗世享乐都是虚假的。但是，若把孩子、家庭统统抛弃，一个人躲到山顶上，这也不太现实。原来我读甘孜师范学校时，有一个同学叫云中益西，我们两个很想出家，但他父母不同意，把他囚禁起来。后来

他只好结婚生子，有了两个孩子，但前两年还是出家了。他的决心非常大，许多人也很随喜，但在这个过程中，由于他有家庭，遇到了各种各样的违缘。所以，刚开始若没有因缘，事后也有一定的麻烦。当然，倘若你发心很坚定，最后也有成功的希望。

总之，有些人不要太极端了，如果像唐朝的汉地和我们藏地一样，在家人守在家人的净戒，出家人守出家人的净戒，在各自的位置上行持善法，对弘扬佛法和利益众生也会有非常大的利益！

戊二、随念布施：

知财动摇无实质，如理施比丘梵志，
亲朋贫者为他世，施外无余胜亲友。

我们要认识到，有漏财物如同水泡一样，现而不实、刹那毁灭，无有可信赖的实质。有些人无论多么富足，仍然贪得无厌，明白这个道理之后，理当如理如实地布施。（如果布施是为了自己的名声或来世的财富，这种发心非常不清净，我们理应杜绝。）

至于布施的对境，应是具足功德的比丘、沙弥等功德田，因为他们相续中有戒体；或者是印度的梵志（婆罗门），他们一辈子行持善法，最终获得五通；唐译《亲友书》中说还有“仙师”⁹，即仙人，是在寂静地方有超越功德的一些修行者；以及恩德非常大的父母等恩田，或者修行过程中饶益自己的好友；还有贫困者、弱小者、脆弱者等等。对这些对境应该尽量作布施。

布施对来世的利益相当大，为了来世，再没有比布施更殊胜的亲友了。世间亲友在你离开人间时，一个也带不走，但如果尽心尽力地

⁹ 唐译：“知财体非固，如法施比丘，仙师及贫贱，来世为亲友。”

布施，来世定有福报和功德伴随着你，即使转生为饿鬼，也会变成守财饿鬼¹⁰。

其实世间财物虚幻不实，今天你是亿万富翁，明天也许会一贫如洗。10 多年前有一个人叫邢诒前，他拥有亿万资产，是远近闻名的香港富豪，但后来因为种种原因，家财散尽、身无分文。很多人都有这样的故事。因此，当你拥有财富时，理应“知财动摇无实质”，广作布施、造福众生。

2006 年，“股神”巴菲特宣布，他将陆续把 85% 的个人股份，捐赠给比尔·盖茨夫妇慈善基金会，价值高达 370 亿美元。

2008 年 6 月，比尔·盖茨对全世界宣布退休，这条消息本是财经界轰动一时的大事，但他的退休“宣言”却比这更令人震惊。他宣布：将把自己 580 亿美元财产全数捐给名下的慈善基金，一分一毫也不会留给自己的子女。

这些人有没有大乘或来世的概念，我不也太清楚，但这样主动散尽家财，的确不失为明智之举。因此，有条件的话，应该尽量布施。但如果没有条件，也可以像《贤愚经》中所说：有一个穷人没有钱，捡几块干净石头供僧，因为有诚心，后于 91 劫中随意享受安乐。

这方面的公案比较多。有一次，嘎达雅那尊者去舍卫国的途中，见到一位女人手持水瓶，坐在河边大哭。尊者问她为何如此伤心，她说：“我是一个苦命的穷人，每天都感受着饿鬼般的痛苦，实在是不想活了！”尊者开导她说：“不要伤心，你可以把贫穷卖给别人。”女

¹⁰ 生前经常布施，但由于戒律不清净，死后沦为饿鬼。不过以布施的果报，做饿鬼时仍拥有大量的财富。

人惊叫起来：“你不要乱说，有什么人肯买贫穷？”尊者回答：“卖给我，我肯买！”“那怎么卖呢？”尊者开示道：“要布施！穷人之所以贫穷，是前生没有布施；富人之所以富贵，是前生肯布施。因此，布施是卖贫买富的最好方法。”

女人听后道：“你说得不错。不过我一无所有，手中的水瓶也是主人的，你叫我怎么布施呢？”尊者把钵递给女人说：“布施不一定要钱，见别人布施，自己随喜也可以。现在你持此钵盛水给我，作为你对我的布施。”女人此刻才真正明白布施的意义，当即依教奉行。后来她以供水功德，死后转生为天界具福报者。

如今很多唯物论者的因果观念比较差，不明白自己为什么贫穷。其实就如同一个父母所生的两个孩子，一个好好读书，成长之后有智慧；一个不愿意读书，长大后就找不到工作，二者命运有天壤之别。同样，我们即生中若勤于布施，来世就会有财富，但如果特别吝啬，理所应当变得贫穷。所以，我们希求“因”比希求“果”更重要。有一个人总抱着黄财神像说：“黄财神，我很想发财，你快给我财富！快给我财富！”听说她在佛堂里天天磕头，一直把头贴在黄财神身上。其实就算黄财神的威力不可思议，但你若没有种布施之因，也不能得到财富之果。所以，布施对今生来世的功德非常大。

戊三、随念持戒：

汝戒未失无缺憾，未混未染当依之，
戒如动静之大地，一切功德之根本。

一般来讲，当时的印度国王都受三皈五戒，故作者对乐行国王说：

具足清净戒律的四种功德，大王你理当继续依止、受持，若能如此，一切功德皆依戒律而生。

哪四种功德呢？所持之戒远离一切破戒的过患，清净无损，这叫做“未失”；在这个过程中，具足强有力的对治，未被违品的烦恼所沾染，这叫做“无缺憾”；勤于追求寂灭之果，未混杂希求小乘寂灭的发心，这叫做“未混”；也没有染上破戒之因的烦恼和恶心，这叫做“未染”。概而言之，远离一切破戒过患之未失，圆满一切对治智慧之无缺憾，远离希求世间果报之未混，断除一切破戒因之未染，具足这四种条件的戒体，诚如《普贤行愿品》所言：“无垢无破无穿漏。”乐行国王你应该受持。

乐行王守持的是居士戒，需要具备以上功德。当然，作为出家人，按《毗奈耶经》要求，也要守持清净戒律，这对今生来世的利益无法言说。藏地很多高僧大德，常引用本颂的“戒如动静之大地，一切功德之根本”作为教证，以强调戒律的重要性。意思是说，大地是万物赖以生存的根本，飞禽走兽、地水火风、房屋草木的依处就是大地，同样，增上生与决定胜一切功德的根本，即是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等戒律，有了清净戒律，一切功德才有产生的可能。《遗教经》中说：“当知戒为德所依。”与此处所讲的不谋而合。

这方面，在“文革”期间，法王如意宝给我们做出了很好的典范。上师说：“在文化大革命那样厄难的时期，守戒随时都有生命危险，但我们这些老比丘经过艰难险阻，始终能护持清净戒体。你们现在持戒的环境如此优越，为什么不珍惜宝贵的戒体呢？”

虽然每个人的烦恼和对治力不同，持戒的情况也各种各样，但大多数人依靠对治力，应该能守护清净的戒律。我们学院就有些出家人，在家时行为很不如法，每天呆在不清净的场合中，但出家受戒之后完全变了，三门护持得非常清净，这样的修行人也相当多。所以，戒是一切功德的来源，能见到佛陀并不重要，见到上师也不重要，守护自己的根门才最重要。如佛陀在经典中所说：“在吾左右，虽常见吾，不顺吾戒，终不得道。”

为了守护清净的戒律，有些人牺牲性命也在所不惜。记得《贤愚因缘经》有一则公案说：有位沙弥到一个施主家化缘，当时施主全家外出，只留一个女儿看家。她见沙弥长得庄严，欲火中烧，就在他面前摆出各种媚态，强迫沙弥与她行淫。沙弥无法脱身，暗想：“我有什么罪业，碰到这样的恶缘？我宁舍身命，绝不可毁犯三世诸佛所制禁戒，绝不可玷污佛法僧三宝！”乘女人闭门之时，沙弥拾起一把剃刀，合掌发愿：“我今为护禁戒，舍此身命，愿投生之后，出家学道，修清净梵行，漏尽成道。”发愿毕，自刎而死。国王听说后深生敬仰，前往礼拜供养，并广为赞叹，将他的事迹传遍全国。

现在末法时代，像这样的修行人非常罕见，但一般来讲，出家人当护戒如目，在家人也应守持三皈五戒。如果没有以戒律为基础，任何功德皆无法产生，哪怕想转生于善趣，也不可能有这个机会。因此，我们受了戒以后，一定要以正知正念来守护，永远不要毁坏。

希望所有的人都有清净戒律作为所依，有了清净的戒律，一切功德自然而然可以增长。如《赞戒论》所言：“无论何人受持清净戒，虽

无一分闻思修功德，死时必定往生清净刹，行善无欺缘起之特法。”

《赞戒论》的作者格蒙旺波·丹增诺吾¹¹，一辈子守持清净戒律，圆寂时是站着往生的，他口中念诵：“我是邬金莲花生，无生无死之佛陀，菩提心体无偏袒，沙门八果离虚名。”边念边示现圆寂了。

因此，清净戒律对每个修行人都非常重要，它是一切功德的来源、一切功德的依处。《教比丘经》中说，有些人的戒律是痛苦之源，有些人的戒律是快乐之源，破戒者堕入恶趣饱受无量痛苦，而守戒者暂时转生到善趣中，究竟则获得无上涅槃。

好，今天讲到这里。

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

第三节课

思考题

10、什么叫做六度？请分别解释各自法相及其果报。什么时候才能真正圆满六度？

11、宣讲布施度时，为何布施的对境只提到了父母？孝顺父母有什么必要？会获得哪些功德？你是一个孝子吗？平时如何对待父母？

12、八关斋戒有哪些戒律分支？它具备什么特点？是在家人还是出家

¹¹ 详见《显密宝库 15—戒律辑要》之《邬金丹增诺吾略传》。

人的戒律？

13、守持净戒的违品，有哪十三种烦恼？请一一说明。你相续中有什么烦恼？打算如何断除？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

丙二（道之本体）分三：一、略说；二、广说；三、教诫实行彼等之义。

丁一、略说：

施戒安忍精进禅，如是无量智慧度，
圆满趋向有海岸，成就如来正等觉。

此颂归纳六波罗蜜多（六度）略义，要求凡是学道者行持六度万行。

六波罗蜜多涵摄一切大乘道，除此以外，别无其他可行持的。汉传佛教中，将六波罗蜜多结集成论典的比较多；藏传佛教中，麦彭仁波切的《释迦牟尼佛广传·白莲花论》，也是配合六波罗蜜多次第，宣讲佛陀因地时的公案。

作为凡夫人，真正圆满六波罗蜜多不太可能。就像《十地经》和《入中论》中所说，布施度圆满是一地菩萨，以此类推，直至智慧度圆满的六地菩萨，才算是圆满六波罗蜜多。我们很难领悟那种境界，尽管如此，在因地时也可以尽力效仿，随行修学。

下面阐述六度的各自法相：（大家虽然听过很多次，但佛法并不是听过就可以了，应该从不同的方面来了解，然后对照自己的行持，这方面值得善加观察。行持六度时，皆要以菩提心摄持，最后回向给一切众生，否则，就成了世间善根或者随解脱分的小乘善根。）

一、布施度：所谓布施，是指将拥有的一切给众生，以斩断对我所的贪执。它分为财施、法施、无畏施，财施又包括普通布施、广大布施、极大布施三种。自己的身体、受用、财产甚至家人，都应该布施给众生，不过这是很难做到的。有些人认为布施很简单，但实际上，你对财富有所执，对家人也特别执著，不要说布施，别人看一眼也不高兴，像佛陀因地时那样割舍一切，我们凡夫人是望尘莫及的。

二、持戒度：指制止恶行、行持善法的一种心，包括禁恶行戒、摄善法戒、饶益有情戒。其宗旨是“诸恶莫作、众善奉行”，行持一切善法，制止一切恶行，尤其从大乘的角度来讲，还要加上“利益一切众生”。真正的持戒度，是通过守持净戒来利益众生、帮助众生，而不扰乱任何一个众生。

三、安忍度：在各种违缘面前，心不脆弱，不容易畏缩。它分为安受苦忍、耐怨害忍、谛察法忍。

安受苦忍：为了成就正法，不顾一切艰难困苦。比如在修行过程中，不管自己身体不好，还是听法天气不好，面对种种违缘时，内心坚强不屈，一点也不退缩。

耐怨害忍：怨敌当面或暗中伤害你，你不会对他们满怀嗔怒，随忿恨的心态所转。包括有些道友在发心过程中，他人经常无理取闹、无端挑衅，你也能完全接受。

谛察法忍：听闻甚深的空性实相或者广大的大乘行为时，自己不

生丝毫邪见。

这几种安忍，若没有殊胜的善根和缘分，自己很容易退失。

按照有关经典和论典的说法，布施度、持戒度、安忍度这三者，可以摄于有缘福德资粮中。

四、精进度：对行持善法极其欢喜，即精进的本体。它可分为盥甲精进、加行精进、不退转精进（不满精进）。无论积累有缘福德资粮还是无缘智慧资粮，都离不开精进，否则一切功德无法增上。月称论师也说：“功德皆随精进行，福慧二种资粮因。”

且不说成就菩提，仅仅是世间的事情，没有精进也办不成。有些人浑浑噩噩、懒惰昏沉，一天到晚消磨时光，连自己的吃住都难解决，什么实义都没有。因此，大家不要懒惰，早上起早一点，晚上睡晚一点，平时不要特别散乱，一定要做对自他解脱有意义的事情。

五、禅定度：心一直专注于善法，就是禅定的本体。它分为世间静虑、出世间静虑两种。世间静虑包括四禅定、四无色定，这些禅定是轮回之因；出世间静虑，指声闻、缘觉、菩萨、佛陀的禅定，这些禅定是解脱之因。禅定是增长善根的根本因，如果心不静下来，一切善法不可能成就。大家有时间的话，也应该将心安住下来，无始以来一直随分别妄念而流转轮回，饱受痛苦，如果现在还不停止，何时才能脱离生死大海呢？

六、智慧度：能辨别万法的真相，就是智慧的本体。它分为闻所生慧、思所生慧、修所生慧，或者胜义与世俗两大智慧。

佛陀在因地修行时发现，只行持这六度已经足够了，多则不必，

缺则不可。作为修行人，这六度必须要圆满，如此方能离开三有大海，到达解脱彼岸。因此，我们发大乘菩提心的人，应该在力所能及的范围内，行持布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，若能如此，终有一天会抵达彼岸，获得如来如海圆满的妙相和功德。

六度所感的果报，《善戒经》说：“一施感富，二戒感具色，三忍感力，四进感寿，五禅感安，六智感辩。”其中智慧度最为重要，三世诸佛皆依此而获菩提果，《心经》云：“三世诸佛依般若波罗蜜多，故得阿耨多罗三藐三菩提。”

《华严经》中还以比喻来形容六度，如云：“般若波罗蜜为母，方便善巧为父，檀那波罗蜜为乳母，尸罗波罗蜜为养母，忍辱波罗蜜为庄严具，精进波罗蜜为养育者，禅那波罗蜜为浣濯人……菩提心为家。”对于这些比喻，大家应该要了解，在菩提道中成长、成熟，最后圆满利益众生的事业，所有环节都要靠这六度来成就。

我们行持善法的过程中，需要明白六度的重要性。平时持戒也好、布施也好，一定要以菩提心摄持，哪怕布施一块钱给可怜的乞丐，前面也要有发心，中间有个好心好意的心态，不要侮辱他或蔑视他，最后以大乘回向来摄持，这样一来，依靠六度之因，将来可成就二身（色身和法身）之果。龙猛菩萨在《宝鬘论》中也说：“诸佛之色身，由福资所成；法身若摄略，由慧资所生。”每一个众生将来都会圆满色身和法身，但二身之因，现在就要准备，就像学生必须经过读书才能进入大学校门一样。我们在因地的時候，不要认为：“六度只不过是一种说法，与我无关！”前辈高僧大德和诸佛菩萨如何行持六度万行，

我们也应该尽心尽力去做，这样一来，心力才会逐渐提升，烦恼障碍才会慢慢消除，最后现前如来身相，利益天下无边的众生。

丁二（广说）分六：一、布施；二、持戒；三、安忍；四、精进；五、禅定；六、智慧。

戊一、布施：

这里只象征性地讲了一些布施，至于具体内容，可从其他论典中了知。

何者孝敬父母亲，彼族具梵阿闍黎，
供养彼等今名扬，他世亦转善趣中。

此处布施的主要对境，是恩重如山的父母。作为大乘修行人，要对一切众生作父母想，但是首先，应该对今生的父母孝顺恭敬，否则，想把其他众生视为父母是不现实的。

大小乘的佛经中，非常强调对双亲的孝敬。一个人若能做到这一点，那在他的家族中、在他的命运中，会得到梵天、帝释、四大天王为主的白法天尊之护佑和加持。同时，诸佛菩萨化现的善知识也非常喜欢这种人，对他进行加持之后，他的家族中会不离堪为世间应供的阿闍黎。

《亲友书》的字面意思，虽然看似好懂，但对于有些颂词，希望你们不要解释错了。现场听闻的人也好，以后通过光盘学习的人也罢，一定要认认真真思维，看你的理解是怎么样的，再对照讲义里的解释，看一看有什么出入。不要凭自己的妄想分别念，把这个颂词解释成：如果孝顺父母、供养上师阿闍黎、供养梵天等，那么今生感得妙色，

来世转生善趣。如果这样理解，简直与法义差十万八千里。因此，大家平时学习经论时，千万不能改变圣者的本来意图。

恭敬父母的人，其家族中不离护法天尊的加持，以及善知识的转世。同时，今生会以感恩图报等功德而美名远扬，处处得到人们的交口称赞，来世也将转生到善趣中。由此，假如一个人忤逆不孝，他的下场也可想而知。

不管在佛教中，还是传统文化中，孝敬父母都是最重要的，依此可看出一个人的人格和德行。无论你是出家人还是在家人，父母如果仍健在，自己应尽心尽力地照顾，倘若实在照顾不上，也要经常安慰他们、问候他们。从佛教的角度来讲是这样，从世间的角度来讲也是这样。若没有父母的生育、养育之恩，我们根本不会懂文化知识、取舍智慧。阿琼堪布在《大圆满前行笔记¹²》中专门讲了父母对孩子的恩德，包括世间智慧的恩德、出世间智慧的恩德，以及一些做人的道理。如果没有父母的教导，你从小在牛群中长大，现在吃饭可能连筷子都不会拿。所以，有报恩之心非常重要，这种人即生中名声远播，他世能转生到人天善趣中享受快乐。

不过，现在社会变得比较可怕，古人对父母尊重是理所当然的事情，而如今这个社会，孩子只学习文化知识，从来不懂孝养父母，这也跟教育脱不了干系。其实中国文化是建立在孝道基础上的，“孝”字上面是一个“老”字，下面是一个“子”字，意谓儿女把父母顶戴在头上。可是现在的人若孝顺父母，大家都觉得特别稀有，纷纷歌功

¹² 即《显密宝库 26—前行备忘录》。

颂德，这是极其颠倒的。

现今这个时代跟以前不同，以前每一家有三四个孩子比较正常，但现在因为种种因缘，父母生的孩子比较少，如果这个孩子不孝顺，那父母一辈子就没有指望和依靠了。有些人说：“我已经出了家，没办法报答父母的恩德。”这种说法不对。华智仁波切在《前行》中引用佛经的教证说：“儿子将父母扛在左右双肩上传绕大地承侍，也难以报答父母之恩，若使父母趋入正法，则能回报恩德。”莲池大师也在教言中说：“大孝之中的大孝，就是引导父母念佛，最终往生净土。

13”

然而现在有些父母，子女如果出家了，就觉得一切都完了，让他永远不要回来，不然，附近的人会指指点点，自己也抬不起头来。但我们藏地有些地方恰恰相反，一家如果没有出家人，就觉得这家跟屠夫家一样，特别不光彩，所以到了一定的时候，父母会千方百计让孩子出家，并且把这作为炫耀的资本，到处去宣传。

你们如果有出家的缘分，当然非常好，但若没有这种缘分，不管怎么样，父母健在时，自己也应该供养承侍。《大集经》中说：“世若无佛，善事父母，事父母即是事佛也。”世间上若无佛出世，善于承侍父母，即是承侍佛陀。纵然父母已离开人间，我们在开法会、朝圣地时，提一提他们的名字，或者交钱请僧众加持，也是一种孝顺的表现。已故的父母为了养育你造过很多恶业，如今可能堕在地狱、饿鬼、旁生中，若依靠僧众的威力念经超度，他们也有摆脱的机会。《大乘

¹³ 莲池大师有言：“人子于父母，服劳奉养以安之，孝也；立身行道以显之，大孝也；劝以念佛法门，俾得生净土，大孝之大孝也。”

本生心地观经》中还说：“孝养父母，若人供佛，福等无异。”《六祖坛经》也说：“恩则孝养父母。”因此，我们应当报答父母的恩德。如果实在不能报恩，也不要天天让他们生气，毕竟老年人很快会离开人间，在短暂的岁月里，你没有能力让他快乐，也不要让他大动肝火。有些父母脾气不太好，假如给气死了，你过失也比较大，已经造“无间罪”了。

子女对父母孝顺，就会得到护法神的帮助，很多上师也喜欢他，寺院的大和尚、住持肯定会加持，赐予他悉地。否则，对父母都不孝顺，有些上师有点害怕：“他对生身父母尚且如此狠，会不会有一天对我也是这样？”所以不敢接近他。

现在的教育体系，我始终认为，缺少感恩或者孝顺的理念，这样一来，孩子长大之后，对父母漠不关系、置之度外。我看到一本书里说，人们把该恭敬的父母扔出门外，不该恭敬的宠物迎到家里，而且“娶了媳妇抛弃娘”，种种行为非常过分。父母一辈子呕心沥血抚育他，结果他长大之后，把父母像仇人一样对待。米拉日巴的道歌中，这方面的教言比较多¹⁴，我们讲《前行》时也描述过。

你们已经出家的人，父母虽然不一定同意，但你平时积累的善根，应该回向给今世父母为主的有情众生，以报答他们的恩德。假如父母已然辞世，有机会要给他们多作回向。我母亲现在 77 岁了，每次一开法会，都写她父母的名字请僧众念经，这种传统很值得学习。我们

¹⁴ 米拉日巴尊者说：“子初悦意如天子，慈愍之心难形容，中间过分催索债，虽施一切无悦时。别人之女迎入内，大恩父母逐出外，父亲呼唤不答复，母亲呼唤不应声，后成冷淡之邻居。勾结狡者造恶业，自生怨敌刺痛心，应断轮回之耙绳，世间子孙我不求。”又说：“女初笑颜如仙童，掠夺财宝具大力，中间讨债无尽头，父前公开索要走，母前暗地偷偷带，施给不知报恩德，嗔恨大恩之父母，后成红面罗刹女。若善他人之荣耀，若恶自己祸害源，祸害魔女刺痛心，断除无觉之忧愁，祸根之女我不求。”

这里极个别道友，一年也不给父母去一个电话，父母的心情如何，你们也应该清楚。有些人的父母去世了，但他遇到殊胜的对境时，从来不提他们名字，也不作一点善根回向，这是不孝顺的表现，以后应该学会关心父母为主的众生，这是很重要的！

戊二（持戒）分四：一、所护之戒；二、断除彼之违品；三、行持同品不放逸；四、以比喻说明不放逸之利益。

己一、所护之戒：

下面讲八关斋戒。乐行王是在家居士，所守的居士戒有长期与短期两种，八关斋戒是短期的，即一日之戒。作为守八关斋戒的人，首先应该把戒条搞清楚，否则到底守什么戒也不懂。当然，小乘八关斋戒，出家人没有必要受¹⁵，但是大乘八关斋戒，在家人、出家人均可受持。

八关斋戒共有八条戒律：

损害盗夺与淫行，妄语贪酒非时餐，
喜高广床与歌唱，舞蹈花鬘皆当断。
随行罗汉之戒律，若具此等八斋戒，
持长净转欲天身，当赐善男善女人。

作为在家人，诚如《三戒论》中所言，能长期守持三皈五戒是最好的，若不能这样坚持，在吉祥的日子里、特殊的节日中受八关斋戒，功德也非常大。

八关斋戒的分支是：一、该日不杀害一切有生命的众生；二、不通过各种方式不与取；三、断除一切不净行；四、不说妄语；五、不

¹⁵ 因为出家戒律中已经包括，不必重新受持在家戒律。

喝酒；六、不非时食，要过午不食；七、不喜爱高广大床；八、不唱歌，不跳舞，不佩带装饰、打扮化妆（这三者合为一戒）。前四条根本戒属于戒律支，戒酒为不放逸支，后三条是禁行支，以上八种要一概行持。追随往昔目犍连、舍利子等圣者如何受戒而成就，我们也应当如是受持，这样观想之后，在善知识面前接受八关斋戒。持此长净将来可投生为欲天的悦意身体，根本不会转为劣身。因此，龙猛菩萨要求乐行王自己好好地受持，因缘具足、条件成熟的情况下，理应给有缘的善男善女传授。（一般来讲，斋戒应由出家人传授，倘若条件不具足，也特殊开许由具别解脱戒的居士传授，此处讲得比较明确。）

汉地的居士经常守八关斋戒，这种现象很普遍。首先，最好在一个上师那里接受戒律，后于一年不同的日子里，早上天还没有亮时，可以在佛像面前自己受。这对不能长期守戒的在家人来讲，非常非常的重要。毕竟有家庭的人持戒有一定困难，有时候需要喝酒，很多行为也不方便，甚至不能睡高广大床，（很多人买了大房子之后，可能要犯戒律吧，第一个就买特别大的床，古代可不是这样，但现在人连受八关斋戒的条件也难以具足。）唱歌跳舞不允许，包括看电视也属于犯戒，这样的话，城市里的在家人长期守戒有点困难，但守一天应该可以。

很多居士守八关斋戒时，自己闭着眼睛，让家人把电视关了；有些人在车上放音乐，突然想起今天守八关斋戒，赶紧把音乐关掉……由于平时约束自己的善根十分微薄，哪怕守一天的戒律，有些人也非常非常困难。虽然平时得到灌顶也有意义，但最重要的就是守持清净戒律。能长期守持当然好，如果实在不行，也应尽量守一天之戒。

以前我翻译过八关斋戒的功德¹⁶，里面有很多精彩的公案。记得有一次，月幢师徒到一个地方去，看见有一个重病缠身的女人，痛得辗转反侧，头发一根根竖立着，眼睛无法睁开，躺在地上。月幢上师怜悯地作加持后，对她说：“你的痛苦肯定是往昔造不善业的果报，一定要安忍。”女人哭着说：“不仅仅是往昔，就是现世，我也造了无量重罪。”于是一五一十地讲述起来：她原本是一个商主的妻子，有一个7岁的儿子。商主到尼泊尔做生意，三年未归，她经不住外缘的诱惑，与另一个男人同居，生了一个儿子，后将孩子杀了。当时受用已是精光，依此因缘，又杀了一位上师。听说商主要回来，商主的儿子对她说：“我的父亲就要回来了，母亲，你该怎么办呢？”她听后特别生气，用脚使劲一踢，没想到正中儿子的肝脏，这个儿子也死了。商主到家后，一个仆女将事情经过原原本本告诉他，他怒不可遏地说：“明早我要将这个恶毒女人的眼睛挖出来！”听到这话，她十分害怕，于是当晚在酒中下毒，商人主仆十一人、邻居的男女与一位上师都被毒死了。她惊惶地逃走，然后就开始生病……于是月幢上师为她传八关斋戒，她受了几次之后，命终没有堕入恶趣，而转生于印度的一个富贵之家。

可见，守持八关斋戒的功德极大。尤其是作为在家人，三皈五戒非常重要，自己一定要有戒律的约束，否则连善趣人身也得不到。正如《俱舍论》所说，持戒才有转生善趣的福分，其他善根则无法获得。所以，人生很短暂，自己一定要护持清净戒律，这样才有解脱的希望。

¹⁶ 上师翻译过阿旺彭措尊者的《大乘斋戒功德》、湊哲扬珠尊者的《斋戒功德相关公案》，现收录于《显密宝库 15—戒律辑要》。

己二、断除彼之违品：

慳吝谄诌贪懈怠，贪欲嗔恨增上慢，
及以种貌闻韶华，权势而骄视如敌。

守持净戒的违品，作者讲了十三种烦恼，这在修行中很容易出现，我们一定要断除。

一、慳吝：拥有的财物不愿意布施给众生，不愿意上供下施，连自己享用也舍不得，一直紧抓不放，即所谓的“爱财如命”、“一毛不拔”。这种烦恼是菩提道的大障，我们拥有财富时，要尽量用它做一点有意义的事，否则，死后一分钱也带不走，只能留给亲友或者怨敌享用。因此，应该断除吝嗷之心。

二、谄：《俱舍论》中说，这种烦恼是心不正直，将自己的过失覆藏起来。《法华经》云：“我慢自矜高，谄曲心不实。”按理来讲，自己的过失理应在诸佛菩萨或圣者道友面前发露忏悔，但他不愿意表露出来，心不实在。

三、诌：本来自己没有任何功德，却装模作样显出一副有功德的模样，说自己见到本尊、梦中得到授记，在众人面前虚伪诌行。

四、贪：有关讲义中说，指对受用财物十分耽著。《瑜伽师地论》云：“诸烦恼中，贪为最胜。”对我们欲界众生来讲，贪心不容易断除，若能做到这一点，行持有意义的事情轻而易举。

五、懈怠：是精进的违品，《瑜伽师地论》中说：“云何懈怠？谓执睡眠偃卧为乐，昼夜唐捐。”有些人把睡觉当作一种快乐，不看书也不背书，整天吃饱就睡，把宝贵时光都荒废了，这是非常可惜的。对欲界众生来讲，每天稍微休息一下是有必要，但有些人可能烦恼现

前，睡一天都没有问题，如此懒惰是不行的，对众生和佛法有利益的事情，该做的一定要去做。我们有时候看别人特别精进，自己就不敢懈怠了。但有些人表面上很能干，实际上特别懈怠，跟猪八戒没什么差别。（猪“八戒”，是不是守八关斋戒啊？下午他吃饭吗？）

六、贪欲：对与异性淫行的欲乐非常贪著。

七、嗔恨：忿怒为体，是一切烦恼的根本。《华严经》说：“一念嗔心起，百万障门开。”嗔恨可以摧毁无量善根。

八、增上慢：自己本来没有功德，但自以为具有，以至于目中无人、傲气冲天。

除了这八种烦恼，还要加上五种骄傲：种姓骄、相貌骄、广闻骄、韶华骄、权势骄。这些在《入行论》中也讲过，此处只是大概介绍一下。其实慢与骄有很大差别，慢是身语中出现的，骄则是心里想的。

一、种姓骄：是国王、婆罗门等高贵种姓，就有一种优越感，或者是富贵家、领导家的子女，始终觉得自己超人一等。

二、相貌骄：长得漂亮就沾沾自喜、自以为是，认为自己跟天子、天女没有差别。

三、广闻骄：稍微听过一点法或者世间知识渊博，就觉得很了不起。

四、韶华骄：把青春年少当作炫耀的资本，蔑视那些老态龙钟的人，不知道他们阅历丰富。

五、权势骄：有显赫权势、高官爵位，就高高在上、自我陶醉。如果是一个副局长，局长没来之前，他在下属前趾高气扬，假如局长

来了，他的头就低下来了；局长上面的副县长来了，局长的头也低下来了；副县长上面的正县长来了，副县长的表情又完全不同……这些领导有时候看来很可笑。

我们不要有这些骄傲，其实地位也好、相貌也好、种姓也好，只不过是一个假象。在轮回的漫长岁月里，如今特别低劣的人，前世也曾当过一国之君；现在相貌端严的人，往昔也沦为丑陋之人，倘若今世傲慢，来世会变得特别卑贱。所以，应该像如来芽尊者所讲的那样，无论你有财富、种姓、智慧哪方面的功德，都不要生起傲慢心。其实你的智慧、相貌再怎么样，也没有什么了不起，人间若无人比得上你，但天人肯定比你强。我们应效仿前辈大德的谦虚，不要骄傲自满。有些年轻人长得不错，身体没有病，看到老弱病残就生傲慢心，却没有想到，再过几十年，自己也照样会变成这样，衰老无常是自然规律，任何人皆无法阻挡。所以，大家要经常忆念无常，拥有幻化般、水泡般的钱财、相貌、青春时，应该依靠它来利益众生，这才是最有意义的事情。

总之，上述这十三种烦恼，我们要视如怨敌尽力断除，就算不能完全断除，也要了知它的过患，毕竟烦恼是有为法，认识其本来面目之后，它就会销声匿迹。对此，还要经常祈祷三世诸佛、传承上师，使他们的加持融入自心。法没有融入心，什么烦恼都无法对治；法如果融入心，表面上你的行为不如法，实际上你的境界始终处于佛法氛围中，白法天神也会时时加持，传承上师也会赐予安慰，最终你的修行定可善始善终！

好，今天讲到这里。

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

第四节课

思考题

- 14、持戒的同品是什么？为何一定要具足它？你平时是如何行持的？
- 15、有些人没有遇到佛法之前，造过许多堕恶趣的重罪，如此是否没有解脱的希望了？为什么？请举一则公案进行说明。
- 16、请从因的角度、果的角度分别阐述：修安忍的必要性。
- 17、众生的心千差万别，请以比喻说明大致有哪三种？善法方面、烦恼方面应当如何对应？你自己属于哪一种？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

现在是讲六度中的持戒，它分四个方面，昨天讲了持戒的十三种违品，下面开始讲持戒的同品——不放逸。

己三、行持同品不放逸：

佛说不放逸甘露，放逸乃为死亡处，
是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。

佛陀在了义经典中教诫我们：作为一个行持大乘佛法的人，言行举止必须做到不放逸，不放逸是甘露之处¹⁷。佛陀在菩提伽耶的金刚座成佛时说：“深寂离戏光明无为法，犹如甘露之法我已得。”由此也可以看出，佛陀所获得的涅槃境界，犹如甘露一般。因此，在修学佛道的过程中，一定要具足不放逸，不放逸是成就佛果的根本因。如果我们放逸无度、放任自流，没有一点约束和对治，想做什么就随心所欲，那下场是死亡之处的轮回。有些人每天喝酒抽烟，做各种非法事，这就是放逸的行为。现在的世间人无恶不作，每天都在造恶业，没有任何对治法，此举完全是生死轮回之因。因此，龙猛菩萨对乐行王说：大王你为了使善法日益增上，身口意务必要如理行持，对善法具有恭敬心、恒常心、精进心，对恶法则严厉制止，必须具足不放逸。佛经中也说：“不放逸为甘露处，放逸则是死亡处，不放逸者不死亡，放逸之人恒死殆。”

《入行论》有一品专门讲不放逸，要求三门如理如法行持，依靠佛法来对治自己的烦恼。如果没有不放逸的理念，不要说大乘的果位，连小乘阿罗汉果也得不到。《文殊国土庄严经》云：“放逸者，声闻之道亦不能成就，更况无上菩提正道？”因此，不放逸在修学过程中不可缺少。

按照《俱舍论》的观点，所谓不放逸，即制止不善，行持善法。大家平时要有“我应该注意”这种念头，否则，即使具足持戒、广闻

¹⁷ 甘露，即无生无死的妙药或境界。

博学等种种功德，但就像没有墙基的墙壁一样，善法功德迟早会毁于一旦。正因为如此，大慈大悲的佛陀在《三摩地王经》中说：“如我说诸善法，谓戒闻舍及忍辱，以不放逸为根本，是名善逝最胜财。”佛陀所说的大乘善法当中，持戒、广闻、布施、安忍等，皆以不放逸为根本，它被称为佛陀最殊胜的财富。谁若具足不放逸，此人即是具福报的大富翁，反之，假如不具足不放逸，整天都是行持恶法，就算他物质上很富足，实际上也是穷光蛋。

不放逸，其实是非常大的善法。以前也讲过，两个比丘行路时，魔鬼准备害他们，它俩私下商量：如果这两个比丘说善法，就不害他们；如果不说善法，就把他们杀掉。那两位比丘很散乱，一路上都在谈论世事，没谈一句善法，到了分手时才互相祝愿：“慎勿放逸！”一个魔鬼说：“他们一句善法都没有说，可以吃掉他们了。”另一个魔鬼说：“他们讲了甚深的善法，只是你不懂而已。”接着他讲述何为不放逸；大小乘中不放逸具足什么功德；所有的佛法中，不放逸是非常殊胜的善法……

因此，我们平时与他人道别时，也应该说：“你要注意啊！你要小心啊！”这一句话用佛法来解释，意思就是让他不放逸，时时提醒自己：“我是一个佛教徒，是皈依佛门的人，不能这样做，否则，即生中会导致不好的果报，来世就更不用说了。”对自己的言行举止要有拘束、有控制。

可是很多人根本不具足这种对治法，行为经常表现得不如法。所以我们应像《入行论》中所说：“若身欲移动，或口欲出言，应先观自

心，安稳如理行。”不管身体要做什么、口里要说什么，首先应当观察自己的心，看动机善不善，是否违越佛教的教规、世间的世规，始终有一种小心翼翼的感觉。现在很多人从小没有好好修行，所作所为根本没有约束，这是非常可怕的。你做什么事、说什么话，一定要有对治心：“我作为大乘佛教徒，能不能这样做？不能的话，万万不可逾矩。”自己提醒自己，自己检点自己，一定要制止烦恼，这就是不放逸。

己四、以比喻说明不放逸之利益：

有些人可能认为：“我现在不放逸倒可以，然而我业力深重，没有遇到佛法之前，曾造的罪业数不胜数，如今这么大年龄了，后悔也来不及了吧？”为了遣除这种怀疑，作者用比喻说明不放逸的利益：

何者昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，
如月离云极绚丽，难陀指鬘见乐同。

有些人往昔烦恼深重，没有遇到善知识和佛法时，放逸无度，造了很多弥天大罪。但后来遇到上师善知识，明白善恶取舍之后，自己改邪归正、重新做人，从此小心翼翼地护持戒律、修持善法，通过忏悔消除以前的罪业，如此一来，依靠善法不可思议的威力，将来也有解脱的机会。就如同月亮先被乌云遮住，见不到月光，但风吹过后月亮拨云而出，放出皎洁的光明。同样，有些人以前要么贪心比较重，要么嗔恨心很厉害，要么痴心妄想极大，肆无忌惮地造了很多恶业，但后来依靠不放逸，都有解脱的机会，就像难陀、指鬘、具见、能乐一样。

此处用了四个人的公案说明这个道理：

一、难陀的公案¹⁸：难陀是释迦牟尼佛同父异母的弟弟，他娶白莲花（班扎日嘎）为妻，两人感情非常好。有一次佛陀入城乞食，来到难陀家中，正好遇到他给妻子化妆。难陀想出去拜见佛陀，白莲花说：“你快去快回，我的妆还没有干之前，你必须给我回来。”难陀非常听话，规规矩矩地出去了，接过佛陀的钵盂，回家盛满食物端给佛陀。但佛陀不接钵盂，转身走了。难陀又把钵盂给阿难，阿难也不接受，说：“你从谁那儿拿来的，就还给谁。”难陀无奈，只好端着钵盂，跟随佛陀去了精舍。

到精舍之后，佛陀安排一个剃度师给难陀剃发。难陀不肯，愤怒挥拳要打人，并对剃度师说：“你凭什么剃我的头发？要剃我的头发，全国所有人的头发，你要统统剃光才行！”剃度师去佛陀面前说：“我不敢剃，他特别凶。”佛陀听说后，同阿难一起来到难陀身边。难陀因害怕佛陀，不得不让剃度师剃发，只好披上三衣出家了。

难陀虽然剃发出家，但常思念家中的娇妻，因佛陀总带着他一起出行，他无法脱身回家。后来有一天，轮到难陀看守房子，他暗自高兴：“今天终于可以回家了。等佛陀与僧众都外出化缘，我就立即回家！”佛陀和眷属离开之后，他想：“我应当为佛陀和僧众打好洗澡水，把澡瓶都盛满，然后再回家。”（那个时候洗澡，每个僧人用一个瓶子。）难陀这样一想，立时动手打水。谁知刚把一瓶盛满，另一瓶又打翻了，一直耽误了很长时间，总不能把澡瓶的水盛满。难陀想：“算了，就

¹⁸ 见《杂宝藏经》之“佛弟难陀为佛所逼出家得道缘”。

让他们回来后，自己打水吧。但我离开之前，要把僧房的门窗关上。”可他刚关好这一扇窗户，那一扇窗户又开了；刚关好这一间的门，那一间的门又开了……因为佛陀的加持，让他耽误了很长时间。后来他想：“既然关不了，那就不关了。即使僧众的东西丢了，我也有很多钱，我来赔吧！”

难陀想好后，立即走出僧房，准备回家。但他转念一想：“佛陀必定从这条路上来，我就从另一条路回家。”佛陀知道难陀的心意，也从这条路上回来。难陀从远处看到佛陀，急忙躲在一棵大树后面。谁知树神把树举起来，难陀露地而立。佛陀见到难陀后，又把他带回精舍。

佛陀问：“你想念家中的娇妻吧？”难陀回答：“实在想念。”佛陀就把他带到山上，指着一只又老又瞎的母猴问：“你妻子与此母猴相比如何？”难陀十分恼怒地说：“我的妻子貌美无双，这只母猴怎能与她相提并论？”

佛陀又把他带到天界，观看一个个天宫。后见一天宫有五百天女，却无一天子。难陀感到奇怪，前去询问，天女答言：“佛陀的弟弟难陀，被逼出家，以出家学道的因缘，将来命终转生于此，会成为我们的天子。”他特别高兴，忙对天女说：“我就是难陀啊！既然已经来了，我就不走了。”说完想进入天宫。天女们说：“你的戒律还没有圆满，不能呆在这里，你先回人间，命终后才可以来。”难陀只好回到佛陀身边，佛陀问：“你妻子美丽，还是天女美丽？”难陀说：“我妻子同天女相比，就如瞎眼母猴一样。”

难陀回到人间，为了转生天上，特别精进地守戒。阿难看后，给他赠言一首：“譬如羝羊斗，将前而更却，汝为欲持戒，其事亦如是。”嘲笑他表面上守持清净的戒律，内心却被欲望所牵，发心不清净。

佛陀为了教导难陀，又把他带到地狱去。见到各个油锅沸滚，都在煮人，只有一口大锅空着。难陀感到奇怪，就问佛陀。佛陀说：“你自己去问吧。”难陀便去问狱卒，狱卒回答：“佛陀的弟弟难陀，生天命终后，就会堕入地狱。我们现在烧油锅，便是为他准备的。”难陀听后，惊恐万分，拔腿就往回跑。但狱卒把他拦下：“你已经来了，就留下吧。”他立即高声叫道：“南无佛陀，请您把我带回人间！”

依靠佛陀加持，他回到了人间，由此真正生起了超离三界的出离心。佛陀为他讲说圣法，他随即远离一切贪欲，获得阿罗汉果位，在佛弟子中，被誉为“调和诸根第一”。原来他是“贪心第一”，后来不贪著任何人了，守护根门非常清净。这是难陀的故事，从他前后的差别也可看出，一个人的烦恼是可以改变的。

二、指鬘王的公案¹⁹：指鬘王曾跟随一个婆罗门学法，婆罗门的妻子勾引他，遭他拒绝后恼羞成怒，告诉婆罗门指鬘王侮辱她。婆罗门知道指鬘王不容易对付，于是故意欺骗他：“你若能在七天中杀一千个人，把一千个人的手指串成指鬘，装饰在脖子或手腕上，就可以获得梵天果位。”说完，婆罗门把刀插在地上，念了一遍咒语。咒语念完，指鬘王就起了恶心，婆罗门把刀交给他，他拿着刀，发狂一样见人就杀，见指就砍。

¹⁹ 详见《贤愚因缘经》。

到了第七天早上，手指已有九百九十九只，差一只就满千数。可是大街小巷见不到一个人影，人们早就藏起来了。此时指鬘王的母亲怜悯他，因为他七天只顾着杀人，没有吃东西，想派人给他送饭，但是仆人们都害怕，没有人敢去，母亲就亲自送去。指鬘王见母亲从远处走来，准备要杀掉她，母亲骂道：“你这个不孝的东西，连母亲都想杀。你实在要凑数的话，那就砍去我的手指，不要杀死我。”

这时，佛陀以神通观察到指鬘王可以度化，就化成一个比丘，走到他的对面。指鬘王一见，当即舍弃母亲，飞速向比丘奔来。比丘缓缓地行走，但指鬘王用尽气力也追不上，他就喊道：“比丘，你给我停住！”比丘说：“我一直安住，没有动过，只有你自己停不住。”指鬘王觉得奇怪，就问：“怎么说你安住、我停不住呢？”比丘答：“我的六根都很寂静，所以一直安住，而你被邪师引诱，内心迷乱，不断地奔驰，所以才日夜杀害众生，造下无边的罪业。”

指鬘王听后幡然醒悟，把刀扔在一边，远远地伏地磕头。佛陀也恢复本来身相，如太阳般相好圆满、无与伦比。指鬘王见到佛的威仪，不由得五体投地，要求随佛出家。以佛的神通力，他的须发自然脱落，身上衣服也变成三衣。佛又为他说法，他闻法之后，心垢尽除，得阿罗汉果位。当时他杀了九百九十九个人，也有机会获得圣果。记得《百业经》中有一个人杀了五千人，后依靠自己的发心、佛的加持而证阿罗汉果²⁰。

三、具见的公案：具见，又名未生怨王、阿阇世王。关于他，《观

²⁰ 详见《百业经》之“王布果——杀五千人，今得圣果”。

无量寿经》中有较广的公案，我在这里不广说。他的嗔恨心非常重，受恶友提婆达多挑唆，把父王幽闭于七重室内，想让他活活饿死。他的母亲恭敬大王，偷偷在身上涂上蜂蜜，璎珞中盛满葡萄浆，探望时让大王享用。未生怨王的父亲是虔诚的佛教徒，他享用完后，合掌恭敬，遥礼世尊，说：“目犍连是我的好友，愿兴慈悲，授我八关斋戒。”顿时，目犍连以神通来到他面前，日日如是，为他授八关斋戒。佛陀还派“说法第一”的富楼那尊者，为他说法。

经过 21 天，他还没有死，因常闻法，颜色和悦。未生怨王质问守门人，守门人说：“你母亲经常到这里，给他送一些饮食。佛弟子也从空而来，为他说法。”未生怨王特别生气，提剑要杀母亲，一个大臣劝阻说：“自古以来，贪执王位而杀父亲的比比皆是，但杀母亲的一个也没有，你最好不要成为无道昏君。”于是他把母亲关起来，他父亲就饿死了。

后来他生起极大悔心，依靠佛陀的威力和自己的忏悔，有些经典说他获得了菩萨果位，有些经典说再过八万劫他将成佛²¹，有种种不同的说法。但不管怎么样，造无间罪的未生怨王，最后也获得了成就。

四、能乐的公案²²：他的贪心和嗔心都很重，他贪著一个女人，母亲觉得不如法，一直劝他，但他根本不听。母亲只好晚上睡在门槛上，不让他出去约会。他特别生气，用宝剑砍断了母亲的头。他跑到那个女人家里，身体不停发抖，女人说：“这里只我一个，没有别人，

²¹ 《阿闍世王授决经》云：“佛便授与王决曰，却后八万劫劫名喜观，王当为佛，佛号净其所部如来，刹土名华王，时人民寿四十小劫。”

²² 详见《毗奈耶经》。

你不用怕。”他想：“如果告诉她实情，她可能更喜欢我。”他就说：

“我为了你，刚杀了母亲。”那个女人非常聪明，心想：“这人连母亲都能杀害，终有一天对我也会不客气。”于是骗他说：“你真是了不起，这种行为我很高兴，你稍微等一下，我出去马上回来。”她一口气跑上楼顶，大声地喊：“救命啊！来坏人啦！”能乐听到之后，赶紧跑回自己的家，把宝剑扔在母亲的尸体上，也高声叫道：“救命啊！我的母亲被杀了！”通过如此蒙混，人们没有发现他是凶手。

他造下极大逆罪，内心十分不安，到处寻找灭重罪的方法。后来他到一个寺院里出家，精进修行，于很短的时间内，对三藏通达无碍。别人问他为何如此精进，他说想忏悔杀母的罪业。大家就把这件事告诉佛陀，佛陀说杀母者不可出家，僧团中必须立即开除²³。

他被开除以后，穿着出家衣服，跑到一个边地去了。那里佛法不兴盛，他建了一个经堂，开始讲经说法，集聚了很多很多人来此听闻，有些人听法后，甚至证得阿罗汉果。由于他为众生说法、培养僧众的功德很大，死后弹指般的时间堕入无间地狱，马上即得解脱，转生天界。之后，他以天子形象来到人间，于佛前听闻妙法，终证预流果，获得见谛。

可见，纵然以前造下滔天大罪，只要有后悔心，不放逸地行持善法，最后也可以解脱。我们学了 this 颂词之后，应该明白就算自己以前造的业非常可怕，现在通过念金刚萨埵心咒，好好地闻思修行，发誓从此不再造，来世也不一定堕入恶趣，且有可能获得解脱。

²³ 《毗奈耶经》云：“尔时世尊告诸苾刍曰：若人杀母，便求出家，与出家者，当坏我法，即须摈弃。”

昨天有一个人跟我说，他学习《入行论》等论典之后，感悟到以前的所作所为都错了，甚至以一片好心引导别人学佛的手段也不对，他非常惭愧，现在遇到这样的佛法，今后一定要好好行持。所以，每个人首先要懂得佛法，不然的话，对如何行持、怎样有罪过一无所知。当然，懂得后也不要停留在文字上、口头上，一定要在心里思维：“我以前是什么样的人，从现在开始，短暂的人生中，我要尽心尽力地忏悔，尽心尽力地做善事，不能变成业际颠倒者。”什么叫业际颠倒呢？今天刚出家，明天就还俗；今天是一个居士，明天就不学这一套了，改行加入外道，或者不学任何宗教，这种人最可怜、最可怕。我们不能变成这样，只要有后悔心、忏悔心，再深重的罪业也可以清净。颇瓦法中还说，一个人在临死之前，只要强烈地观想：“我的罪业已彻底清净，我的善法非常非常多！”有这样一种念头，也能往生极乐世界²⁴。

大家在有生之年，修行的方向不要改变，在此基础上，应当竭力忏悔。学院很多人行持佛法，虽然跟圣者相比，还是比较差，经常产生烦恼，善法也不能圆满所有支分，有很多惭愧之处。但跟不学佛的人比起来，还是值得荣幸的，至少每天拿转经轮念一点经，观想一点，做一点善事，这个功德不可思议。所以，即使你造了重罪，也不可放弃自己，一定要依靠佛法改邪归正，精进忏悔！

戊三（安忍）分四：一、教诫断除嗔恨之因；二、断除怀恨之果；三、旁述心之特点；四、断除嗔恨之缘——粗语。

²⁴ 此窍诀极其殊胜，大家务必要牢记！即使你罪业深重，临死前若有这个念头，也可以往生净土。

己一、教诫断除嗔恨之因：

如是无等忍苦行，汝莫令嗔有机乘，
断嗔获得不退果，此乃佛陀亲口说。

世上有各种各样的苦行，有些外道以五火焚身，有些整天在恒河中沐浴，有些顶着烈日折磨自己，有些行持旁生的行为，有些不说话，有些不吃不喝……但在所有的苦行中，修安忍最难做到。若没有一定的境界，别人恶口相骂，数落你的过失，你根本忍受不了。所以，《入行论》也说：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。”但我们不能让嗔恨有机可乘，应始终以正知正念进行摄持，一旦生起嗔恨心，马上想到佛陀的教言，千方百计断除嗔恨。佛陀曾亲口说：“诸比丘，断除嗔恨，汝将成不退果。”《俱舍论》中也讲过，欲界之因就是嗔恨和欲贪²⁵。倘若断了嗔恨，欲贪也可断除，这样一来，便不用再流转欲界，因为“因”没有了，“果”不可能出现。所以，断除嗔恨非常重要。

《佛遗教经》云：“嗔恚之害，则破诸善法。”嗔恚的害处，可将持戒、布施、供佛等善根全部毁坏。汉地大德说：“嗔恨心，乃行人失坏佛法之根本。”《三摩地王经》也说：“互相若生嗔恨者，净戒广闻不能救，参禅住静不能救，布施供佛亦无救。”假如产生嗔恨心，那么戒律清净、广闻多学、上供下施、住于寂静处等善根，都不能救护你。

所以，嗔恨心严重的人，一定要想方设法对治，对治方法在《入行论·安忍品》中有许多窍诀。我去年到汉地时，一个人跟我说：“我过去的嗔恨心非常可怕，但学了《安忍品》以后，现在怎么样也不容

²⁵ 《俱舍论》云：“以二令不离欲界。”以欲贪与嗔恨的作用而无法离开欲界。

易生嗔恨心。”我听了之后很高兴。其实达到这种境界也并不难，关键看你肯不肯行持，不肯行持的话，再殊胜的妙法也无济于事。

《本事经》(唐玄奘译)中说：“我观诸有情，由嗔之所染，永断此嗔者，定得不还果。”众生的染污皆由嗔恨心而来，若能断除，则可永断轮回之根。因此，我们要想尽办法对治嗔恨心。

这是从因的角度而言，下面从果的角度分析。

己二、断除怀恨之果：

我为此人相责骂，殴打击败夺吾财，
耿耿于怀起冲突，断除怀恨即安眠。

当我遭受别人当面的侮辱谩骂，或者暗中的诽谤殴打，他不择手段让我一败涂地，还抢夺我的财产、霸占我的房屋、抢夺我的银行卡，如果我一直怀恨在心，势必会引起身语冲突。其实很多冲突都与“我”有关，若没有“我”，国家与国家、人与人、家庭与家庭的矛盾也不会挑起。有了对“我”的执著，才会产生嗔恨之因，进而引发怀恨之果，心里一直耿耿于怀，身体的冲突、语言的争吵就会纷至沓来。如果对“我”无有执著，把别人的加害视为如幻如梦，一切嗔恨和怀恨就不会生起，今生很快乐，也不会为来世造罪业。倘若你的嗔恨心非常重，则如《入行论》所言：“喜乐亦难生，烦躁不成眠。”想获得安乐难如登天，你会日日烦躁不安，夜不成眠。(大家也知道，临睡之前，若有一件事让你特别生气，会翻来覆去也睡不着。)假如能摒除这种怀恨，寂天菩萨云：“精勤灭嗔者，享乐今后世。”内心会远离苦恼，今生来世都非常快乐，晚上也可无忧无虑地入眠，死的时候十分安详。

断除嗔恨非常重要，但若没有一定的修证，确实也难以对治。我看过广钦老和尚的一个故事，当时他在福建出家，住在承天寺。他觉得自己没有福报，不敢接受供养，就去住山洞。一住就是十三年，中间有降伏老虎等精彩故事。十三年后他回到寺院，还是不住寮房，要求守大殿，天天夜不倒单，在大雄宝殿打坐。

过了一段时间，监院和香灯师召集大家宣布：昨天晚上大雄宝殿的功德箱被盗！因为功德箱里的钱是寺院的主要收入，以前从来没有发生过这种事，所以大家自然怀疑到广钦和尚，认为他在那里打坐，一定是他偷的。大家对他的看法来了一百八十度的转弯，觉得这个人住山洞十三年，结果还干出这等事，太可耻了。包括居士们也对他另眼相看。广钦和尚并没有申明一句：“我没有偷，也没有看到别人偷。”好像这事与他无关。别人骂他、指责他，他也若无其事。

这样过了一个星期，监院又召集大家说：“其实没有功德箱被盗这回事，我之所以这么说，是为了考验一下广钦师的修行境界。现在证明他确实有功夫。”（他们很坏啊！）这个时候，广钦和尚依然如如不动，并没有为此而欣喜。

对于这个公案，我以前也想过：如果是我们有些道友，你没偷东西却冤枉你偷了，不要说监院和香灯师，就算是根本上师，或者佛陀亲临，恐怕你也会跟他理论：“从功德上，我承认你是佛陀，但今天在这个问题上，我是不会承认的……”因此，每个人的修行真的有差别。我们口头上都会说不要生嗔恨心，但真正遇到违缘时，恐怕也压制不住，故而印光大师告诉我们：“所有不顺心之境，作已死想，则

便无可起嗔矣。”以这种态度来对待，嗔恨心便不容易生起。

然而在实际行动中，自己能不能做到呢？希望道友平时观察一下。有些人为了鸡毛蒜皮的小事，一直跟别人冲突，管家来了也无法解决，法师来了也无法处理，菩萨来了可能也不行，佛陀来了就只好说了——“噢，你是佛陀，那我只能听你的。算我命不好，本来这件事我没有错，但现在只好认命了……”

己三、旁述心之特点：

当知心如于水面，土石之上绘图画，
其中具惑如初者，诸求胜法如末者。

众生的心千差万别，古人有云：“人心不同，各如其面。”就面相而言，有些人胖，有些人瘦，有些人的头大，有些人的头小，同样，我们的心也是各种各样。曾经有一个茶馆，茶叶、茶杯都是同等的价钱，但为了观察众人的心态，他们把茶杯做成不同颜色、不同形状，结果来了5个人，每个人选择的杯子都不一样，有人喜欢黄色的，有人喜欢白色的，由此可见，外境上并不存在真正的好坏，完全是不同的分别心在作怪。不仅众生的爱好不同，佛经中说，众生的贪心也不相同，有些喜欢老年人，有些喜欢年轻人，有些喜欢中年人。

既然每个众生的心态不同，他们的记忆也有差异，此处以三个比喻进行说明：第一、不稳固，如同水面上的图画，刚画完就消失了，随着波纹此起彼伏，什么也不会留下来；第二、比较稳固，就像土上写的文字，除非遇到刮风下雨，否则不会轻易消失；第三、极稳固，犹如石头上刻的花纹，纵经几百年的风吹雨打，上面字迹依然不变。（以前我们去印度时，在佛陀的降生地，看到阿育王立的石碑，说是佛陀于此降

生。至今已有两千多年了，但碑文仍然清晰可辨。) 我们的心也分为这三种。有些人记什么都非常牢固，很长时间也不会忘，而有些人听完就忘光了，今天听《亲友书》时觉得很好，但下完课之后，全部都没有了，就像水中的花纹一样。

我们对烦恼方面，不管是贪心、嗔心、痴心，最好能像第一种——水中的花纹，刚才气得不得了，一会儿就没有了，又非常开心，不会想报仇。世人说：“君子报仇，十年不晚。”这种心态不合理。原来有个人跟我讲：“此仇非报不可，我一辈子都忘不了！”这样冤冤相报，只会增加自己的罪业，不管是什么冤仇，应该像水中的花纹，当下一笔勾销，这是最好的。

至于善法方面，如希求佛法，生起信心、悲心，背一些教证、论典、上师教言，则应像第三种——石头上的花纹那样稳固不变，过多少年也记忆犹新。法王如意宝接近圆寂时，当时有 70 多岁了，但他老人家口中的教证滔滔不绝，一直不断地引用：“《入行论》中说什么，上师又说过什么……”很多不信佛教的人听了，都特别惊讶：“老年人记性还这么好啊！”所以，我们修持正法的人，善心善行应该像石头上的文字，永远都不要忘。龙猛菩萨还说过：“智者不会轻易承诺，一旦承诺下来，犹如刻在石头上的文字，纵遇命难也不改变。”

因此，我们行持善法时间要长久，不能今天学习这部论典，明天就忘光了，连一个教证也想不起来，而恶业方面，10 年前别人说一句你不爱听的话，现在还记得清清楚楚。贪嗔烦恼铭刻于心，善法方面却忘性极大，这是不合理的。应该要反过来，对佛教的教证理证，多

少年也不会忘，满脑子都装着善法，恶业却荡然无存。上师如意宝的一生就是这样：他小时候学习的佛法，不管教证还是公案，老年时仍倒背如流；别人对他的仇恨加害，以及世人念念不忘的琐事，他心里点滴不存，贪嗔痴、嫉妒、傲慢等对解脱和今生来世无有实义的烦恼，就像水中花纹一样全部消失。

我们每个人的心态虽然不同，但长期串习特别重要。本来你对善法记得不好，对恶法记得很牢，然后通过善知识的引导，可以慢慢改变。若对论典记得很清楚，对恶法好像没什么兴趣，那你的相续就完全转变了。很多道友刚来学院时，嗔恨心也很重，看似根深蒂固，但后来通过自己的精进努力，现在善法不容易退失，恶法很容易断掉。

大家也要经常观察，看自己的心属于哪一种？善恶方面是像水中花纹，还是土上写字，或是石上刻字？别人如果问你，你不一定愿意说，可是自己问自己，应该知道答案。等晚上睡觉时，不妨想一想：“我是哪种人啊？从明天开始，我应该把所有的仇恨忘掉，所有的善法记得清清楚楚。再过 20 年，《亲友书》的内容还朗朗上口，《入行论》的颂词也滚瓜烂熟。”若能这样想，那说明你学习有进步。

好！没有时间了，本来我还想讲很多。

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

第五节课

思考题

18、众生的语言，归纳起来有几种？请具体阐述，并以比喻一一对应。

你应该选择哪一种？为什么？

19、众生的今生来世，各自有什么明暗差别？分为哪几种形式？请举例说明。

20、请以芒果为喻进行分析，众生内心与外表的不同类型。你属于哪一种？明白此理对你有什么帮助？

21、为了避免对异性产生不正当贪念，作为一个在家居士，应当如何守护根门？请从各个角度加以剖析。

22、面对形形色色的外境诱惑，我们要如何守护这颗动摇不定的心？

你平时是怎么做的？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

《亲友书》在讲“道之本体”中的六波罗蜜多，现在是安忍波罗蜜多。它有四方面的内容，前三个已经讲完了，今天开始讲第四个。

昨天分析了，众生的心千差万别，善心、菩提心、取舍因果的心应当尽量稳固，不要今天听的法，明天就忘了，刚生起的悲心和信心，再过几天就销声匿迹了，这样增上功德有一定的困难；但是，烦恼心、忧愁心、怀恨心，不要让它相续中呆很长时间。有些人该记的记不

住，不该记的一直记得，虽然这是凡夫人的特点，但也跟自己的串习大有关系。大家学习本论之后，应该经常去修持。别人与你有过冲突，说了不恭敬的语言，这个疙瘩没有解开，这个伤痕没有愈合，也要尽量把它忘掉，像水中的波纹一样当下消失。而上师的教言、诸佛菩萨的金刚语、自己的善心，要想方设法让它长期存留，这是要努力达到的一个目标。

己四、断除嗔恨之缘——粗语：

佛说语言有三种，称心真实颠倒说，
犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。

佛陀在大乘经典中亲口说，众生的语言，大致归纳有三种：一、上等者——称心如意之语，即随顺六道众生的根基，说不同的悦耳语。如云：“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”这些诸佛菩萨、传承上师所传下的金刚语，可以开示解脱正道，利益众生直至成佛。

二、中等者——真实语，指力求诚实、心口一致的老实话。这种人不会讲什么甚深道理，但说话一就是一、二就是二，从来也不说谎，不会捏造事实。

三、下等者——虚语或颠倒语，指虚伪颠倒的妄语、粗语、恶语、绮语。它的范围比较广，凡是不悦耳的言词，如语言空洞，无有实义，带有欺骗性、狡诈性，均可包括在这里。

此三种语言可用比喻一一说明：称心如意之语，好似甜美的蜂蜜，甜美的滋味谁都喜欢；真实语，宛如美丽的鲜花，处处惹人喜爱；虚

语或颠倒语，如同肮脏的粪便，别说真正接触，哪怕听到一句，也令人极其厌恶。

人与人之间互相交流，语言是非常关键的，它是重要的连接纽带，不管你是否学佛，都应该具备悦耳的语言。佛经云：“故当说柔语，莫言不悦语，若说悦耳语，成善无罪业。”若说柔和悦耳的语言，不但不造罪，功德还会增上。世人言：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”以刺耳的语言伤害他人，很长时间都没办法愈合。所以作者要求我们，与人沟通的时候，说话要真实可靠、柔和委婉，不要说谎话，更不能用粗暴的语言。

有些人认为粗语比较有力量，能承办一些事情，其实这种想法是错误的。我也讲过法国作家拉封丹的一则寓言：北风与南风比武，看谁能把一个人的衣服吹掉。北风刮得特别猛烈，那人为了抵挡寒风，反而把衣服裹得更紧；南风徐徐吹动，顿时阳光明媚，那人渐渐觉得暖和，于是脱掉大衣。北风喻为恶语，南风则为美语，所以，认为说粗语容易承办事宜，只不过是自欺欺人，要想把事情处理得非常圆满，必须依靠婉转的语言。

《入行论》云：“出言当称意，义明语相关。”和别人交谈的时候，应该让别人乐于接受，说一些称心的话语，把意思表达清楚。有些人说了半天，也不知道他是在赞叹还是毁谤，他自己说什么也不明白，这可能跟性格有关吧。我们说话不但要主题明确，同时要顾及到别人的感受。藏地有种说法是：“说一句话，要看一百个人的脸色。”又说：“语无剑刃，能刺人心。”可见，交谈要掌握一定的技巧，否则会得

罪很多人。有些道友说：“这个人3年前对我说过什么，这话一直刺到我的心坎深处。已经过了这么多年，我的伤口还是没有治好……”当然，修行境界比较差的人，经常会受到语言的刺伤，倘若你修行很不错，哪怕别人冤枉你、侮辱你，你也会当成耳边风，不会引生烦恼或者痛苦。可是凡夫人不一定有这么高的境界，经常会受到语言的影响，所以说话还是要注意。

这次学了《亲友书》以后，我们说话要谦恭有礼，不要说粗语脏语。有些人对教理一窍不通，但骂起人来口若悬河、滔滔不绝，各种“教证”十分丰富。我看到某些人跟工人吵架时，本来觉得他平时不太会说话，不要说《释量论》或《入中论》，让他解释一下《入行论·回向品》的颂词，他也像嘴里含了块石头一样吐不出来，但是没想到，他骂人时语言源源不断，内心马上变成一个大“伏藏”。素质比较低的人，最会骂人。不过我们学院有一个很好的传统，上师如意宝在世时规定：道友之间不能取绰号，不能互相恶口谩骂。学院里常住的人基本上都能做到这一点，然世间上的有些人，开口不带脏话就不舒服，说出来的语言，我们听后根本不敢重复。有些生意人互相吵架，甚至父母骂孩子时，很多话特别难听。我们也学过《百业经》、《贤愚经》中的公案，这样恶口骂人的果报如何，大家应该比较清楚。

在说话的过程中，一定要说真实、称心的话语。学了这个颂词，希望你们内心有一种誓言。什么样的誓言呢？以前自己说话不太注意，骂过什么什么人，从现在开始，在诸佛菩萨和上师面前发誓，今后嘴巴干净一点，不要像乌鸦一样整天给人带来噩兆。如果你们真有口才，

可以多背一点《入行论》的教证，生气的时候，看能不能用上几个？不过，有些人生气时不要说《入行论》，可能连“嗡玛呢巴美吽”也不想念。

戊四（精进）分二：一、教诲精进之对境；二、教诫表里如一之精进。

《入行论》中说，精进的本体就是喜欢善法。这个方向，我们一定要弄清楚。有些人做生意赚钱很精进，有些人为了个人利益而读书很精进，这些都不叫真正的精进，只有为自他今生来世的快乐作奋斗，才是真正的精进。

己一、教诲精进之对境：

今明后明至究竟，今暗后暗至最终，
今明后暗至终点，今暗后明至圆满。
如是四种类型人，国王当做第一种。

每个人的今生来世都有明暗的不同差别²⁶，由于各自的业力和因缘不同，有些人今生光明、来世光明，有些人今生黑暗、来世黑暗，有些人今生光明、来世黑暗，有些人今生黑暗、来世光明，总共有四种人。

具体而言，

一、“今明后明至究竟”：是指今生光明，来世也光明，也就是说，即生中生活得圆圆满满、幸福快乐，来世乃至生生世世也享受安乐。例如，在佛教历史上，萨迦班智达当过五百世的班智达，布玛莫札也当过五百世的班智达。还有很多高僧大德，不像凡夫俗子一样生活有

²⁶ “明”指快乐，“暗”指痛苦。

压力、心里有痛苦，他们看破了一切俗事，今生中法喜充满，来世也是从光明趋向光明，不会遭受任何痛苦。

二、“今暗后暗至最终”：指即生中苦不堪言，来世也非常痛苦，如屠夫、妓女等造恶业者。有些屠夫、渔夫每天从早到晚都很辛苦，他们吃穿十分简陋，住处就像狗窝，即生中赚不到钱，温饱也难以解决，一直烦躁、忧愁，由于杀害了无数众生，来世也会堕在地狱、饿鬼、旁生中感受无量苦楚，这是毫无疑问的。

或者说，有些众生即生中是旁生，来世又变成旁生或者恶人。就像莲师等人昔日造塔时，有一头运土的黄牛发恶愿，后来投生为朗达玛魔王，造下非常可怕的恶业，后世也不断地感受痛苦。

三、“今明后暗至终点”：是指今世安乐无比，后世痛苦不堪。迦叶佛时，有一个出家人叫西哦色嘉，当时是人寿二万岁，他的生活、处境等非常安逸。但因为生起了傲慢心，出言不逊给许多比丘起“牛头”、“马头”、“虎头”等恶名，他死后转生为庞大鲸鱼，身上具有马头等十八个头，直至人寿百岁时释迦牟尼佛出世之间，也没有得到解脱。

现在也有很多这样的人，今生比较富裕，赚的钱很多，常去五星级宾馆享乐，看起来真的很有福报。可是他们开肉联厂、办渔场，造了大量恶业，以此杀生害命的果报，这一辈子完了之后，就会步入痛苦之旅。有些贪官也是如此，今生灯红酒绿、脑满肠肥，尽情挥霍老百姓的血汗，但他们未来的去向是什么，这一点也不难想象。

四、“今暗后明至圆满”：是指今生虽然饱尝痛苦，后世却踏上幸

福之路。有些人为了利益众生获得佛果而苦行，现在住的条件比较差，每天吃不饱、穿不暖，看起来很可怜。但实际上，今生通过这种苦行，罪业可全部得以清净，未来定会拥有无限光明。还有一些病人，今生被病痛日日折磨，表面上痛不欲生，但依此遣除了重大罪业，来世也会非常美好。

综上所述有四种人，我们不妨观察自己是哪一种。在这里龙猛菩萨要求国王：你应该选择做第一种，今生行持善法、看破一切，不会有痛苦，来世也是非常快乐。米拉日巴的传记中说，曾有一个国王邀请他，但他怎么都不肯去，使者说：“国王的皇宫应有尽有，别人受到国王的邀请，高兴都来不及，你为什么不去？”米拉日巴给他唱了一首道歌，其中有一句是：“贪著欲乐汝王臣，若效米拉臣民行，今生来世皆快乐。”你们若能效仿我米拉日巴，今生来世都会很快乐，不必希求皇宫里的快乐。

真正的修行人了知万法无常，不贪著一切。遗憾的是，世间人却执著这些现而不实的虚幻，若能通达万法的真理，对任何迷乱都会看破，以此因缘，今生不会造业，来世乃至解脱之间，会从光明趋向光明。经论中也说：“精进修持安忍者，即生中不离快乐，死时成群结队的天人会降临，在鼓乐声中迎接他前往善趣。”所以，行持善法的人今生来世都快乐。

龙猛菩萨把人类作了总结性分类之后，我们应该想到，自己虽然有烦恼，但目标不能离开行持善法，若能如此，今生中非常快乐，来世也不会堕入三恶趣，最终必定超胜轮回。

己二、教诫表里如一之精进：

当知人类如芒果：外似成熟内未熟，
内成熟外似未熟，内外未熟内外熟。

在精进时，要认清人类有几种不同的分类，就如芒果一样。芒果可分四种：一、外表已经成熟，看似可以享用，但里面很生；二、里面早就熟透了，但外表还是绿绿的，好像没有熟；三、里面没有熟，外面也没有熟；四、里面成熟了，外表也显出成熟的样子。

芒果，相信大家比较熟悉。以前藏地没有这种水果，50年代，藏地著名旅游家根登群佩大师去印度时，在《印度游记》中说，他享用芒果时，非常羡慕，觉得藏族人福报这么小，没有如此好吃的东西，芒果就像是新鲜的酥油，如何如何甜美……不过我认为，藏族的福报并不小，如今的佛法除了藏地雪域，印度也没有这么兴盛。一个地方的福报大小，并不是在芒果上安立的，而要看解脱的唯一因在哪里。到目前为止，无论西方还是东方，有没有像藏地这样佛法兴盛的，大家可以一目了然。所以，说福报太浅薄，我觉得也不一定。

通过芒果的比喻，人类大体可分为四种：

一、外表成熟、里面未熟：这种人行为上十分如法，但内心的境界并没有与行为相一致。譬如大天比丘，他造了杀母、杀父、杀阿罗汉三个无间罪，贪嗔烦恼极其炽盛，外在却是一位威仪具足比丘，“度化”众生的能力非常大，身边的弟子多达十万。据历史记载：释迦牟尼佛涅槃后，再也没有一个凡夫能像大天一样摄受如此众多的眷属。

包括现在的有些修行人，外面行为也特别庄重，似乎内心非常成

熟，人人对他赞不绝口，但他内在的贪心、嗔心、恶心非常可怕，表面上根本看不出来。去年有一个领导跟我讲：“你们出家人中，某某人看起来很好，其实做了很多坏事，所以，出家人中也有很多坏人。”我听后有点不高兴，说：“你们党员中难道不是吗？你看上海的陈良宇，他未被逮捕前的讲话中，说不准贪污说得那么好听，最后还不是发现他劣迹斑斑？”那人也没有说什么。确实，有些人表面上看来特别好，实际上只有自己最清楚。

二、里面成熟、外表未熟：内心与佛法完全融为一体，但表面上没有成熟，甚至疯疯颠颠，就像济公和尚一样。其实包括六祖大师，直至开悟时也不认识字，仍是个在家人，外面好像没有成熟，但内在的证悟已臻究竟。藏汉历史上，这样的成就者也非常非常多，心跟诸佛菩萨的境界无二无别，可是外表的形象却是猎人、妓女等等。

三、内外皆未熟：这是普通的世间人。有些大城市里的人，喜欢去舞厅等不清净的场合，内心除了一堆贪嗔痴，什么境界都没有，从外表也看得出来，留着长长的头发，穿得不伦不类，走路摇摇晃晃，边抽烟边喝酒，嘴里还哼着流行歌……内外都是一模一样。

四、内外皆熟：比如自古以来公认的大成就者、大修行人，包括我们法王如意宝。他们的境界与佛法融入一体，外在的行为也令人生信，挑不出任何毛病，内外都非常圆满成熟，犹如金瓶般，是世间的庄严。

这四种人，在《水木格言》中也曾描述过，如云：“佛说内外熟生，芒果分为四种，根据内心行为，人分贤劣多种。”论中也以芒果

的比喻对人类的不同差别作了分析。可见，外在不如法的人，不一定是真的不如法，故佛陀在经典中说：“除了如我般的补特伽罗以外，其他众生均无法了知别人的相续。”一个人看似颠颠倒倒，却不一定没有境界；一个人威仪非常庄严，走路都不敢踩地，也许只是一两天的新比丘，不一定有真实境界。

此处从四个角度分析的窍诀，临济宗称之为“四料简²⁷”，我们可依之观察自己或他人：到底是内心和行为都如法呢？还是一种不如法？或是全部不如法？虽然颂词中没有明说，但作为初学者，一定要做内外成熟的“芒果”，这样别人也不会生起邪见。（讲桌上每天都有芒果，今天怎么没有啊？可能明天又拿来了，你们真是……）否则，你内在没有成熟，外在却有种种成熟相，这叫做“诈现威仪”；或者你有一些超胜的境界，但行为却疯疯颠颠，别人也不一定接受得了，所以，初学者应该做表里如一的内外成熟者。

戊五（禅定）分三：一、加行；二、正行；三、后行。

己一（加行）分二：一、断除违品散乱；二、修行同品四无量。

庚一（断除违品散乱）分四：一、断除对境之散乱；二、断除世间八法之散乱；三、断除财物之散乱；四、断除受用之散乱。

辛一（断除对境之散乱）分二：一、以转变内想之方式禁护根门；二、以知对境之法相方式而断除贪执。

壬一（以转变内想之方式禁护根门）分四：一、教诫防护根门不贪他女人；

²⁷ “四料简”，是临济义玄禅师所设四种应机教化的方法与态度，即“夺人不夺境”、“夺境不夺人”、“人境俱夺”、“人境俱不夺”。他们认为，一个胜任的法师，必须掌握这四种接机示教的方式。

二、教诫护根门防止其他欲妙；三、未护根门之过患；四、佛陀赞叹护根门。

癸一、教诫防护根门不贪他女人；

作为一个凡夫人，守护自己的根门非常重要，不然的话，长期行持善法有一定困难。因此，作者教诫国王说：

切莫眼瞧他妻室，若睹亦随其年龄，
作母女儿姊妹想，若贪真观不净性。

乐行国王是在家居士，对在家居士而言，一切烦恼中，贪欲最严重。（我们所处的地方之所以叫“欲界”，就是因为众生的欲望极其强烈。）所以作者对乐行国王说：你不可故意盯着他人的妻子看，一旦不小心看到了，也要根据年龄，如果比自己年长，那就作母亲想；比自己年轻，就作女儿想；若与自己年龄相仿，则作姊妹想。《杂阿含经》中也说：“若见宿人，当作母想；见中年者，作姊妹想；见幼稚者，当作女想。”假使这样也不能避免生贪，那应该观其不清净性。

对于男众居士或出家人，戒律中规定了这种观想方法。反之，你若是女众，无论居士还是出家人，看见不同年龄的男众也可依此类推，把他们作父亲想、兄弟想、儿子想。

然而，现在的社会特别疯狂，大多数人没有满足感，尤其是在家人许多行为非常不如法。《华严经》云：“行菩萨道者，于自妻常自知足。”行持菩萨道的人，对自己的家属理应满足，否则，就会毁坏世间正规，也毁坏了自己的居士戒。

当然，出家人必须断掉一切淫行，这没有什么可说的。假如实在无法对治烦恼，则应观想对方身体不净的本质。《中观宝鬘论》云：

“女色皆不净，汝贪由何起？”异性的身体，从头到脚里里外外分析下来，没有一处干净地方，通过这种方式剖析，就可以断掉相续中的贪心。

这些窍诀的确非常深。那天有一个道友说：“我在社会上混的时间比较长，出家时自己也很怀疑：男女问题上会不会烦恼特别严重？担心自己到时候守不好戒，总有这方面的顾虑。后来学习《入行论·静虑品》后，从内心中了解到身体不清净，没有什么可贪的；然后又学了《智慧品》，从根本了解贪执者的我和所贪的对境都不存在。我这种见解也许是暂时的，但我确实生起了这种定解！”我听后生起很大的欢喜心。自己辛辛苦苦给大家传法，如果像在石头上倒水，一会儿就干了，那没有什么意义。所谓的学佛，应该通过这种方式来调伏相续。我们以前没有学佛、没有出家时，烦恼可能特别深重，人尽皆知，但通过佛法的加持和自己的信心，现在完全可以重新做人。其实古往今来有些大德也是如此，他们在家时要么嗔心严重，要么痴心严重，要么贪心严重，但后来依靠适合自相续的窍诀，不仅调伏了自己，还度化了无量众生，这类现象比比皆是。

现在大城市里很多人经常邪淫，家庭关系处理得不好，最后导致离婚等不愉快事情发生，这些都是不合理的。你们应像龙猛菩萨所教诫的乐行王一样，作为在家人，要过一个清净的生活，虽然无法彻底根除不净行或者贪心，但也应该有一种满足感，在清净的生活中行持佛法，这是最好的一种选择。

癸二、教诫护根门防止其他欲妙：

当如闻子宝藏命，守护动摇之内心，
犹如猛兽毒刀刃，怨敌烈火厌欲乐。

色声香味等外境时刻都在引诱我们，让我们的心一刹那也不安住，因此，我们要通过各种方式加以对治。往昔如群星般的成就者，最初他们的心也是动摇不定，但遇到善知识得受殊胜教言后，依靠反反复复的修持，最终获得无上成就，心也变得如如不动。所以，只要肯下功夫，谁都能成为堪能者、调柔者，这一点没有任何困难。

那么，要如何守护这颗心呢？要像守护闻法、孩子、宝藏、生命一样，千方百计地护持根门，防止对外境的色声香味等生起贪染。我们的心真的很可怕，比如你去一个小饭馆吃饭，在短短的半个小时里，这颗心就会四处散乱：一会儿看看厨师在炒什么菜，他的动作怎么样，穿的什么衣服；一会儿又被旁边的电视吸引，马上专注到电视上，觉得荧屏里这头牦牛好看，那头山羊不错；一会儿前面出现了什么对境，心又开始起伏不定……《妙臂请问经》中说：“心如猿猴，贪著诸境乐而不舍。”汉地也有一个成语叫“心猿意马”，说明凡夫人的心犹如猿猴、野马，刹那也不安住。如果心一直这样下去，会把我们带入危险的境地，所以我们要依靠诸佛菩萨和上师们的窍诀，尽量守护自己的心，就如同下面所讲的四种情况：

一、闻法：听闻佛法务必要聚精会神、全神贯注，心完全专注于对境。假如你三心二意、心不在焉，那听什么也记不住。

二、母亲看护孩子：母亲若经常心不在焉，没有时时看好孩子，就会发生很多危险状况，比如孩子被大水冲走了、被车压死了、被恶人绑架了。所以，现在的母亲每天都很担忧，孩子上学时又去送又去

接，就算白天上班做事，心里也一直惦念着孩子。

三、看护宝藏：末法时代虽然没有如意宝，但钱包、银行卡就是有些人的宝藏，拥有者随时对它小心保护，生怕被小偷偷走了。

四、生命：每个众生最爱护的就是生命，生命一旦受到威胁，会全力以赴地进行对抗。

我们护心也应当像这些比喻一样，时时刻刻护持，不要为违缘所转。在《方广庄严经》中，以毒叶、猛火、宝剑之比喻，说明了色声香味等欲妙的危害性²⁸。无著菩萨也说：五欲六尘如同捕鱼的诱饵，鱼儿被贪欲所牵引，尝诱饵时就会被钩住。同样，凡夫人也因为贪著妙欲，被贪欲所钩，而在轮回的网中永远无法解脱。

欲妙，就好比凶恶的猛兽、剧烈的毒药、锋利的刀刃、残忍的怨敌、熊熊的烈火，我们稍加接触，便会感受巨大伤害，其过患无量无边。诸圣者早就知道这一点，他们不但理论上明白，实际行动中也不会贪执。而我们初学者口头上说得头头是道，可对此并没有深刻领会。其实，贪执色法就像飞蛾扑火，贪执声音就像野兽听猎人弹琵琶，这些比喻都足以说明对五境不应贪执。一有贪执，我们马上要认识到：“再这样贪下去，我在轮回的铁网中，永远也解脱不出来。”然后，提起诸佛菩萨赐予的智慧宝剑，奋力斩断迷乱之网！

好，今天讲到这里。

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然
我今回向诸善根 随彼一切常修学
三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

²⁸ 《方广庄严经》云：“我知妙欲诸过患，争论怀恨忧苦根，如同可怖之毒叶，如火亦如利剑刃。”

第六节课

思考题

23、请以比喻说明未护根门的过患。佛陀如何赞叹护根门者？你周围
的道友中，谁防护根门做得最好？他平时是怎么做的？

24、欲界众生最贪执的是什么？你对此有哪些体会？应当怎么样断除？
若不断除有什么祸患？

25、要想对治世间欲妙，最有力的窍诀是什么？修持它有什么功德？
请具体阐述。

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

昨天说了，我们要守护自己的心，不要让它散乱到色声香味等五
种欲妙上。这些欲妙，就像瞬间毁坏自己的猛兽和毒药、能斩断慧命
的剑刃、祸患无穷的怨恨敌人、刹那焚尽所有善法功德的烈火一样，
过患非常大。当然，这样讲世间妙欲，个别初学者不一定听得进去，
他们觉得生活如此美好、享受如此快乐，为什么说万法是无常的、痛
苦的？他们的理念与佛教真理会产生冲突。在这个过程中，大家应该

站在公正的立场上，以智慧进行观察：到底自己正确，还是佛教正确。通过观察，你根本找不到胜伏佛教的教理，最终不得不心服口服，认可释迦牟尼佛的所有观点。

下面继续讲禅定波罗蜜多的第三个问题——未护根门之过患。

“根”从广义上讲指六根，这里主要是指意根，即我们的心要以正知正念来护持，若没有这样，贪执外境的过患无穷无尽。

癸三、未护根门之过患：

一切欲妙生祸殃，佛说如同木鼈果，
世间人以其铁镣，缚轮回狱当断彼。

世间上美妙的色法、动听的声音、扑鼻的芳香、可口的美味、柔软的所触带来的快乐，暂时让人舒心悦意，数数生起欢喜，但若详加观察，快乐的背后还隐藏着非常难忍的痛苦。佛陀说，这一切欲妙犹如木鼈果，据《念住经》中记载：西方海岛上生有一种树木，它的果实（木鼈果）外表鲜艳动人，味道香甜可口，可是上午食用，下午就会命归黄泉。同样，我们无论贪执色声香味哪一种外境，表面上似乎很不错，能带来各种快乐，但从本质上看，它却是一切祸患的根本，令人不由自主地被欲妙的铁镣束缚在轮回的牢狱中。有史以来无数修行人从轮回中获得解脱，而我们之所以仍不断地流转，原因就是対欲妙没有看破。禅宗讲究“看破、放下”，这句话谁都会说，但真正能做到的，却寥寥无几。

其实，把欲妙喻为木鼈果是很好的比喻。虽然越南等南亚国家也有一种水果叫木鼈果，它被民间医学家誉为难得的养生佳品，是益寿

延年的良药，但这只是名称相同而已。此处所提到的“木鼈果”，据佛教史料所述，只要食用就会丧命。汉译《正法念处经》把它称为“佉殊梨果”，经中云：“若取彼果，多有诸过。”“少得果味，多受苦恼。”唐译《亲友书》把它叫做“兼博果”。但不管叫什么，这种果对身体有害无益。

龙猛菩萨言：“佛说世上圆满事，难信如同木鼈果。”世间上的荣华富贵，用智慧来观察，跟木鼈果没有什么差别，一点也不值得信赖，地位也好，钱财也好，美貌也好，统统无有任何价值。过分的乐观主义者，根本不懂诸行皆苦的道理。其实只要贪执外面的事物，就一定会招致很多很多隐患，虽然当下看不出来，认为欲妙值得享受，可是人心贪得无厌，不会有满足的时候，如《方广庄严经》云：“一切欲妙一人得，然彼不足仍寻觅。”最终必定会带来各种各样的痛苦。

我们一定要认清自己的处境，不要认为欲妙是快乐之因，要把佛陀教言结合现代生活仔细观察。当然，很多非佛教徒恐怕接受不了，觉得这是在抹杀所有的快乐，不符合实际道理。其实，真正经得起观察、永恒不变的快乐，在外境中绝对找不到，因此，我们对欲妙一定要看破。

前不久，这里有三四十个人出家，其中有一群大学生。我看了他们的“出家申请”，相当一部分人有社会经验，了解世间的各种情况，也感受过所谓的感情、财富、地位、名声等快乐，但学习佛法以后，发现除了寻求解脱之路，没有真正的圆满之路，因此，多方面考虑后，做出了这个选择。我看了之后比较高兴，出家不能人云亦云、随波逐

流，理应以自己的智慧作抉择，如果你自己的智慧不足，则应询问智者或者查阅可靠的典籍，这样选择的结果百分之百不会错。

要知道，佛教的理念是最胜的，不过现在有些人有一点过分，把《三字经》等儒教思想或基督教观点拿来相提并论。当然，他们自己这样认为，我也不反对，然以教理进行衡量时，寻找解脱道才是最好的。只是站在人天乘的立场上，天天劝人向善，这还不足够，一定要看破世间欲妙，断除轮回的根本，这条修行道路非常正确。否则，光是做一点善事，在这个层面上停滞不前，那无法彻底摆脱轮回。

作者告诉我们，世间上所有美妙的对境，其实就像木鳖果一样，外表鲜艳夺目，但如果去享受，恐怕不一定那么快乐。世间人找到工作了、结婚了，都喜欢用吉祥词来称颂，认为人生的幸福从此开始。但真正进入生活才发现，期望与和现实还是有一定的距离，二者并不能完全一致，于是大失所望，又改变原来的选择……因此，在欲妙上寻找快乐，是根本得不到的，藏地根登群佩大师说：“若仔细观察，世上的一切所为都是痛苦的事，能熄灭其因的唯有佛法。”所以，为了求得佛法，付出一切代价也非常值得。

这么好的甘露妙药，我们应该竭尽所能地传播给身边的可怜众生。人人都想得到快乐，但很多人的所作所为，无不是在制造苦因。当然，不一定所有的人都能接受佛法，佛陀时代也做不到这一点，但只要我们尽力而为，令一部分人对此感兴趣，他们就能找到解脱之路。因此，利益众生的这颗心，不管遇到什么环境，都不能放下。释迦牟尼佛在因地时，无论投生为人类还是旁生，利他心始终都没有放弃，我们也

应该这样发愿，同时还要看破一切欲妙，虽然完全断除有点困难，但先要从道理上弄明白，然后再进一步修持。

癸四、佛陀赞叹护根门：

若想断除五种欲妙，理应防护自己的根门。此举不但为世间人称扬，诸佛在经典中也极力赞叹。

知伏六根诸对境，恒时动摇不稳固，
沙场胜敌此二者，初诸智者真勇士。

世间上有两种英雄：一种能降伏眼耳鼻舌身意六识，使之不散于外境。具体而言，眼耳鼻舌身意作为根，色声香味触法作为对境，当六根接触六境时，不会放逸散乱，而会防护根门。其实这是一种挑战，有些人能获得胜利；有些人则会被打败，比如贪执美色导致破戒，贪执流行歌致使心思散乱。现在有些居士真的很不错，虽然身处散乱喧嚣的红尘中，但平时从不看电视，也不跟恶友到不清净的场所去，吃饭、做事都按照佛教所讲的那样，完全调伏自己的六根门，以正知正念来摄持。他们就是与六识作战的获胜者，这是一种英雄。还有一种英雄是，国家与国家、部落与部落发生战争时，在战场上奋勇杀敌的勇士。有些人打架时，没有石头和牛粪，就拿帽子一扔，把对方吓跑了，这也算是获胜者。

一种是调伏根门的战争，一种是沙场奋战的战争，在这两者中，前面的获胜者才是真正的英雄。我经常这样想，出家人跟在家人比起来，对治烦恼方面还算是勇士，因为出家人杜绝感情，不喝酒、不抽烟、不吃肉，很多事情在家人根本做不到。出家人过一个清贫又清净

的生活，这种心力非常强大，有些在家人宁可到战场上作战，也不愿意过这种生活。那天有个人跟我讲：“我本来想出家，但我特别喜欢看电视，实在没办法出家。”我说：“出了家以后，看电视并不是破根本戒吧？”但有些人可能也不太懂。

在防护根门上，出家与在家差别很大，在家中受居士戒与未受居士戒也差别很大，真正能护根门者，完全胜过战场英雄。寂天菩萨说：“制惑真勇士，余唯戮尸者。”真正的勇士是克制烦恼、对治烦恼，其他人只是杀尸体者，因为战场中的敌人，即使你不杀他，他几十年后也会死，而真正的英雄，诚如寂天论师所言：“智者纵历苦，不乱心澄明。”纵然他经历了无数痛苦，仍能“心不随根转、根不随境转”，心一直澄清明了，不为烦恼和外境所左右，这才是最大的英雄。

现在有些人对治烦恼有一种能力，不管什么样的外境现前，都不为所动，誓言很清净。而有些人刚开始有一些承诺，但遇到外境时，完全处于散乱中。所以，佛陀赞叹的是什么人，大家一定要清楚，即使你遇到各种妙欲，也要护持好自己的心，尽量行持正法。前段时间，学院放了一个星期的假，开课后五论班有个女众，供养我一本用血写的《地藏经》。大家也知道，《地藏经》还是很厚的，我问：“你什么时候写的？”她说：“这次放假期间写的。”别人燃指供佛、用血写经，我都很害怕，但我翻了一下，真的很感人。我看了一下，她的十指都划破了，布满道道伤痕。

我回去之后想：在放假期间，很多人都在散乱，我也去了宗塔草原一两天，每天在那里看河流、看鲜花，但有些人充分利用这个时间，

用自己的鲜血来写经，无论她以后变得什么样，但现在对佛教虔诚的恭敬心，却是不可否认的。很多道友包车到处去转山，安排了各种散乱的活动，而有些人却专注忏悔罪业，对佛陀非常有恭敬心。当然，她具体是什么想法，我也没来得及问。最后我把血经还给她，让她自己保留，她请我在上面签字，我就写了几句。过后我还是有很多感触，有些人放假时一直散乱，不要说用血抄一部经，就算用墨水抄，可能也烦得不得了：“可不可以不抄啊？我回来再抄，可以吗？”但有些人的自觉性却大不相同。

这些精进的事例，我们每个人都值得效仿。现在的世界上，哪一个国家发明了新事物，或者做生意很成功，别的国家都会争先学习，借鉴他们的先进经验。同样，我们作为修行人，身边有许多值得学习的对象，如果自己不重视，与它擦肩而过，这是非常可惜的。你在这里呆一年，他也在这里呆一年，但过了 365 天后，你们对佛法的接受程度截然不同。

所以，在学佛的过程中，不能得过且过。外面菩提学会的佛教徒，大多数人都比较可以，但有些人的动机不纯，好像自己不去一起学习，就很没面子，星期天去学习也只是完成任务，没有把它当作最重要的事情，也没有用它来对治烦恼，以前你是什么人，现在依然没改变，若是如此，即使佛陀降临，也不一定能调伏你。

其实，学佛与不学佛之间应该要有差别，就像氈氍放进锅里染色，原来是白色的，在黄色染料中煮一会儿后，颜色应该变成黄色。有些人以前无恶不作，根门一直向外散乱，但通过学佛，马上得以调伏，

这就是人心本善的一面。我以前不用转经轮，心里也没觉得什么，但今天上课时忘了，念《普贤行愿品》十几分钟的时间里，我就想了四次：“怎么手里空空的？噢，没有转经轮！”这就是串习的力量，有了好的串习，才可以步入解脱之门。

所以，大家应该认认真真地观察自己，否则，心很容易动摇不定，经常散在外境上。其实如果真正观察，外境并没有动摇，而是我们的心在动。以前也讲过，六祖到法性寺的时候，印宗法师正在讲《涅槃经》。当时风吹幡动，两个和尚在辩论，一个说是风动，一个说是幡动，两人争执不已。六祖一看，说：“不是风动，不是幡动，是你们心动。”同样，我们平时听到一个声音，有人说好听，有人说不好听，但除了分别念不同之外，其实没有好坏之别。

现在很多人忙于没有意义的事情，究其根源，不是外境在引诱你，而是你的心喜欢散乱。我看到一些人发信息：“你干什么啊？”“我在瞎忙。”“怎么瞎忙？”“就聊天呗！”……说来说去全是浪费时间。我在成都时，有一次坐出租车，车里有部对讲机，司机就一直：“你到哪里了？三号三号。”“听到听到，你说你说。”“你现在在哪儿？”“我在转弯转弯——”说这些有什么意义呢？现在人的话，哪怕说几个月，一点价值也没有，每天发信息、打电话、上网聊天，跟解脱没有任何关系，修行人真的没有必要去追求。

壬二（以知对境之法相方式而断除贪执）分二：一、了知欲界主要贪欲之女身而断贪；二、了知总贪欲之理而断贪。

癸一、了知欲界主要贪欲之女身而断贪：

当观少女身背后，臭气显露九孔门，
如肮脏器难填满，皮饰遮掩亦不净。

对欲界众生来讲，贪执异性比较强烈，此处凭借我们的智慧，男修行者观察女人的身体，女修行者观察男人的身体，就会发现正如佛经所言，男女身体都是不净物组成，没有一处是干净的。

佛经中经常以女身为对境作剖析，这也是有一定密意的。不仅古代如此，现在广告中女身也比较多。几年前我随上师去西方国家时，在一些比较开放的国家，男身清净不清净的广告不太多，女身的广告却触目可见。包括现在电视里的广告，也一直围绕着女人的头发、女人的身体。所以，佛教并不是重男轻女，而是特定的缘起所致。大家在学佛过程中，也要明白一些世间知识。

此处以女身为例，说在美女身体的背后，肮脏不堪、臭气难闻，九个孔道²⁹暴露在外，流出的不净物没有一个可爱的，就如同盛装屎尿的不净容器。同时，贪欲极其严重，就像无底洞一样，不论享用多少饮食、拥有多少财富，也没有心满意足之时。

有些人说：“女人体内虽然肮脏污秽，但外表有皮肤遮掩，再穿上漂亮的衣服，佩带金银珠宝，打扮得非常庄严，不是也很好看吗？”这种说法不对。从另一面来审观，表面再怎么装饰，也无法改变女身本质，用你的智慧来观察，从头到脚有哪一处是干净的呢？

《出曜经》中说，有一个人叫摩因提，他的女儿非常漂亮，他便想献给释迦牟尼佛。他把女儿带到佛面前，佛就问他：“你认为你的女儿很好吗？”他赞叹道：“从头到脚没有一处不好。”佛说：“我从

²⁹ 九个孔道：指两眼孔、两鼻孔、两耳孔、口、大便道、小便道。

头到脚观察，不觉她有任何可爱之处……³⁰”于是开示了很多身体不净的过患。

所以真正观察的话，女身内外具足不净，即使穿上漂亮的衣服，戴上金耳环、金鼻环、金脐环、金项链，也只是衣服和装饰物漂亮，并不是人体漂亮。很多人有种迷乱的错觉在作怪，喜欢把装饰物与身体混为一谈，其实人体就像一个装满不净粪的瓶子，只不过外面用五色绸缎包着而已。使人生贪的女身，藏在华丽衣服与装饰下的，实际上是令人厌恶的本性，《入行论》云：“长发污修爪，黄牙泥臭味，皆令人怖畏。”

听到这样的道理，有善根的人会顿然醒悟。《大毗婆沙论》³¹中有一个因儒童的公案说：佛世时，有位富家子弟叫因儒童。他结婚那天，请了很多婆罗门参加婚礼。天还没亮，佛就带着阿难远远地来了，有些婆罗门看到后，不高兴地说：“今天我们办喜事，沙门瞿昙来干什么？”佛对阿难说：“你去告诉他们：若想喜事顺利圆满，假如世尊不来，又怎么会成功？”阿难把佛的话转达给他们，并说：“因儒童今天要随佛出家，任谁也无法阻碍。”那些婆罗门听后，哈哈大笑说：“你们出家人到这里，原来就是为了干这个啊！”有一个婆罗门说：“沙门瞿昙还是很厉害的，不能轻视他，这是有可能的。”那些婆罗

³⁰ “她头上有头发，跟象马的尾巴并无两样；发下有头骨，如同屠夫砍下的猪头；头中有脑髓，像泥巴一样，臊臭难闻，放在地上，人们都不敢踩；眼目实际是水池，取出来都是水汁。她的鼻中有鼻涕，口中有唾液，体内的肝、肺腥臊不净，肠胃、膀胱里尽是尿尿。她的四肢也只是骨头节节相连，筋攀皮缩，靠着气息牵动，就像木人以机关抽牵而活动。一旦气息停止，将尸体的头、足等一节节分解，内脏摆得满地狼籍。如此虚假、污秽的人体，究竟哪里好呢？”

³¹ 《大毗婆沙论》：佛教说一切有部论书，全称《阿毗达磨大毗婆沙论》，玄奘译。相传印度贵霜王朝迦腻色迦王弘护佛教，鉴于当时部执纷纭，人各异说，便请胁尊者在迦湿弥罗国（今克什米尔）建立伽蓝，召集 500 位有名论师，以世友为上座，费时 12 年，造《阿毗达磨大毗婆沙论》十万颂。

门说：“我们这么多人，围绕因儒童三圈，看佛有什么办法让他出家。”

不久太阳升起来了，因儒童信婆罗门教，所以崇拜太阳，立即上房向太阳礼拜。突然，见到梵天沿着太阳光在远方出现，他非常欢喜，觉得自己很有福报，能感招梵天来见证自己一生中最重要的日子。

梵天问他：“你今天在办什么大事？”

他说：“我今天要结婚。”

“你怎么操办这件事？”

“我准备了三万两黄金，一万两请婆罗门吃饭，一万两供养这些婆罗门，还有一万要送给我未婚妻。”

“你请婆罗门吃饭，又供养他们，这是有功德。但你送未婚妻一万两黄金，值得吗？”

“很值得，因为我最喜欢她。”

“既然如此，那你觉得她的唾液值多少钱？”

“不值钱。”

“她流的汗值多少钱？”

“不值钱。”

“她的鼻涕值多少钱？她的牙齿值多少钱？她的脑浆值多少钱？……”这样说了 36 种不净物，越说越污秽，一个也不值钱。说到最后，因儒童就没有贪心了。因为他在迦叶佛时曾当过出家人，当时人寿二万岁，他在一万年中修界差别观³²，而且修得非常精进。由

³² 界差别观：根据《声闻地》观点，修此法应当思维六事，即思维义、思维事、思维相、思维、思维时、思维理。《中阿含经》之界差别观是：“复次。比丘观身如身。比丘者。观身诸界。我此身中有地界、水界、火界、风界、空界、识界，犹如屠儿杀牛。剥皮布地于上。分作六段。如是比丘观身诸界。我此身中。地界、水界、火界、风界、空界、识界。如是比丘观内身如身。观外身如身。立念在身。有知有见。有明有达。是谓比丘观身如身。”

于前世的善根成熟，经梵天一问，他当下断除了贪欲。（有些人听到“出家”，就有不同的感觉，稍微听一下断除贪欲的教言，马上就如梦初醒，不生贪欲，这也跟前世有非常大的关系。）断尽贪欲后，他再仔细一看，梵天瞬间变成具有三十二相、八十随好的佛陀。佛陀为他宣说四谛法门，他当即证得三果，从婆罗门层层包围中，随佛起身乘空而去——他未婚妻可能气坏了吧，一直在等的丈夫竟然飞走了！

癸二、了知总贪欲之理而断贪：

如麻风病虫蠕动，为得乐受皆依火，
非但不息苦更增，当知贪欲与彼同。

比如，患有麻风病的人，遭受皮下癞虫不断蠕动时，为了解除这种难忍痛苦而去烤火，以此使那些癞虫稍稍不动，暂时停止了苦受，但只要离开火边，癞虫就会像报复一样，蠕动得更加厉害，引生更大的痛苦。同样，世间人为了快乐而贪执欲妙，暂时似乎没有烦恼，但实际上贪欲越大，痛苦越增盛。

很多人有了自行车想摩托车，有了摩托车想轿车，国内的轿车不行，一定要国外最好的品牌……贪执越来越大，没完没了。他们认为欲望得到满足非常快乐，却不知没有欲望束缚更快乐，《宝鬘论》亦云：“搔痒则安乐，无痒更安乐。具世欲安乐，无欲更安乐。”比如你有手机的话，就希望它的型号越来越高档，功能越来越齐全，一直不断地更新换代，但换了无数次的手机后，自己还没有满足感。可如果你一开始就不用手机，便不会有这些麻烦了。

很多事情都是这样，但因为我们没有好好修行，被烦恼贼入于心房，最终将我们所积累的善财全部盗走。《法句经》云：“如盖屋不密，

必为雨漏浸，如是不修心，贪欲必漏人。”屋顶盖得不紧密，一定会漏雨（学院很多道友都有这种体会）；修心不绵密，贪欲也会漏入相续。如果我们精进地修行，就会像藏传佛教、汉传佛教很多大德一样，生活随遇而安，不会有这些烦恼痛苦。贪欲是堕入三恶趣的根本因，《胜月女授记经》中说：“以贪堕入众生狱，以贪堕入饿鬼畜。”所以，我们要时时注意断除贪欲，若想断贪欲，务必要精进修行。

辛二（断除世间八法之散乱）分二：一、对治；二、所断。

壬一（对治）分二：一、真实对治；二、宣说具对治之功德与不具对治之过患。

癸一、真实对治：

为见胜义于诸法，如理作意而修习，
与之相同具功德，他法少许亦无有。

对治世间欲妙最有力的窍诀，修不净观等还不够，要想从根本上解决，一定要照见无常、苦、空、无我的胜义实相。若这样如理作意和真实修行，对男女、钱财、地位等对境，就不会产生贪执，此举功德非常大，念诵、转绕等其他法均无法与之相比，所以我们一定要修持真实义。

什么叫真实义呢？胜义中，空性和无我是最甚深的法；世俗中，万法无常和诸受皆苦是最甚深的法，这叫做“四法印”，佛陀的教言中也讲得非常清楚。麦彭仁波切说：“世间最大的三种功德，是发菩提心、宣说大乘佛法、观想空性。”所以，我们要尽量修持四法印的胜义妙理，这种功德跟其他功德完全不同。佛经说：“弹指间修持四

法印，此功德远胜于其他功德。”还有些经典说：“如果修持四法印，则与修持八万四千法门功德等同。”因此，修空性不二法门非常重要。仁达瓦大师在《亲友书讲义》中引用《四百论》的教证说：“空无我妙理，诸佛真境界，能坏众恶见，涅槃不二门。”无我和空性的妙理，是诸佛菩萨的境界，它能毁坏各种邪见，包括外道和世间的最高见解，故被称为涅槃不二法门，或者叫般若波罗蜜多。这样的殊胜教义，《般若摄颂》中有详细说明，这几个月我翻译了一半，以后应该能翻译出来。

我还翻译了《一世敦珠法王自传》，里面有很多精彩公案，其中有一个说，不仅听闻空性法门，功德不可胜言，甚至修持空性的地方，我们看到后也能解脱。故事内容大致是这样的：敦珠法王³³在7岁时，有一次到坡擦山³⁴的山脚下玩耍，他手里拿着镐刨风化石，忽然碰到一块大磐石，他力气太小刨不动，就用棍子再三往上撬，结果把它撬开了。大磐石后面是一个大窟窿，五光萦绕，非常好看，里面坐着一位庄严的比丘，身著法衣，肩披袈裟，左手结定印，右手作说法印，双足半跏趺坐，微笑地看着他说：“你打开我的门干什么？我与世隔绝，在这里修般若法门已经三千年了，你依靠前世的因缘才得以见到我。不仅见到我有非常大的功德，连我现在住的山洞，如果谁能看见，也必定无疑证悟甚深空性义。”他又说了一个偈颂：“我不住法界，万法即五蕴，五蕴缘起法，一切观空性。”说完就消失了。过一会儿，敦

³³ 现在五明佛学院的所在地喇荣，是一百多年前第一世敦珠法王的修行地。据《一世敦珠法王自传》记载：敦珠法王46岁到色达喇荣圣地，降伏地神恶龙等，向数百弟子传授大圆满，成就幻化虹身。仅在喇荣就成就了十三大虹身，故被称为“十三大虹身大密静处”。

³⁴ 大概位置在：洛若乡下面，洛若寺对面。但具体在哪个地方，我问了很多老喇嘛，他们也不清楚。

珠法王的父亲和邻居来喊他，看见那个洞吓了一跳，惊惶失措地说：

“哎哟哟！竟然把山体掀开了，这肯定不是好事。”赶紧手忙脚乱地拿土石把洞口填上了……大家方便的话，其实应该去看一下。不过，我至今也不知道在哪里。

好，今天讲到这里。

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

第七节课

思考题

26、作为一个修行人，就算你没有其他功德，至少也应具备什么功德？为什么？

27、在本论中，作者教诫如何断除世间八法？有人认为：“不被八风所动，是出家人很高的境界，在家人根本做不到。”这种说法正确吗？请说明理由。

28、有些人为了孝顺父母、供养上师而造恶业，你怎么看待这种行为？如果你周围有这种人，你打算如何劝阻他？

29、现在有些贪官无恶不作，但他们家庭事业样样顺利，而有些人修行非常好，却一贫如洗、重病缠身，这是否说明业因果不存在？为什么？请谈谈你自己的体会。

30、什么叫圣者七财？你具备哪些？你是修行上的富翁，还是生活上的富翁？你认为哪个更重要？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

《亲友书》在讲“断除世间八法之散乱”，这个教言分两方面：对治、所断。“对治”又分真实对治、宣说具对治之功德与不具对治之过患。今天讲第二个问题。也有些讲义说，该颂是“旁述”，跟正文的关系不大。

癸二、宣说具对治之功德与不具对治之过患：

族貌闻虽具全士，然离慧戒非受敬，
何者具此二功德，彼无他德亦应供。

不管是什么样的人，就算门第高贵、富可敌国、相貌端严、广闻博学等功德样样俱全，但若不具足通达万法真理的无垢智慧与断恶行善的清净戒律，则不能堪为应敬处，不应受到人天的恭敬礼拜。

在这个世间上，外在的东西不一定很重要。就拿相貌来说，有些人长得沉鱼落雁，众人羡慕，但也没有特别大的意义。在晋代，有一个美男子叫潘安，他的相貌非常庄严，可能像现在的歌星和明星一样，很多女孩子特别喜欢他。他每次上街，总是引起一堆女人的围观，搞得车马交通堵塞。后来他都不敢步行了，只好坐车，可是一旦被发现，

也是引来尖叫一片。那些女人为了吸引潘安的关注，就想了一个办法——丢水果，而且比谁丢得大、谁丢得准。所以每次潘安出街，都会满载而归，带一车水果回家。当时有一个人叫张孟阳，长得相貌奇丑，看潘安这么受欢迎，自己就很羡慕，也学潘安坐车出街，还到处吆喝。结果每次出门，女人就往他车上吐唾沫、扔石头，他倒也是满载而归，不过装的都是石头。

当今世间的明星歌手，人们也是特别追逐，他们倒不一定特别庄严，只不过名气使然罢了。他们没出名的时候，走在大街上也不会惹人注意，但后来因为有了名气，很多人都觉得看到他很有福报，摸到他的手得了很多“加持”。其实这些并不重要。自古以来人们所称叹的美女帅哥，或者种族高贵、广闻博学者，或者精通自然科学、社会科学、人类历史的人，若没有通达苦、空、无常、无我的道理，根本不值得赞扬。然后，没有戒律和智慧的人，连善趣福报也得不到，这种人也不值得恭敬。

不仅是佛法，世间法也很重视戒律和智慧。一个人如果没读过书，在社会上就寸步难行；一个人如果学历很高，但不守规矩，即使是硕士生或博士生，到任何团体中也不受欢迎；一个人既有智慧、也守规矩，就算相貌丑陋、种姓低劣，身上没有一分钱，很多人也会对他恭敬有加。尤其是我们出家人，戒律和智慧非常重要。当然，不仅仅是出家人，作为在家人，如果三皈五戒也不受，对佛教基本道理都不懂，那不算是什么佛教徒，大乘修行人更算不上了。

一个人若具足这两种功德，即使其他功德不具足，人天众生也会

供养你。因为，《华严经》云：“戒为无上菩提本。”有了戒律，就有了无上菩提的基础。《般若经》云：“布施之前行乃为智慧。”一切功德皆随智慧而行，若没有眼目般的智慧，其他功德无法产生，麦彭仁波切也说：“若无如眼此智慧，则彼无有其余德。”

大家平时应该想到，龙猛菩萨赐予的教言非常非常珍贵。我讲课时经常想：对佛理不太懂的很多居士，这次应该会有一些收获，毕竟龙猛菩萨教诫的乐行王是在家居士，故此教言对在家人尤为适合，只要通达这样的教言，守持这样的法规，基本上可以变成一个佛教徒。当然，作为出家人，更应该明白并受持《亲友书》的道理，假如连在家人的教言都做不到，你有什么资格称为应供处？

上师如意宝经常引用这个教证说：一个人的种姓、相貌、学问不是很重要，最重要的就是他是否具备戒律和智慧，倘若具备了这二者，即使他表面上卑微无能，实际上也值得恭敬。现在很多居士选择上师成了一个大问题，他们不知道什么样的上师才能依止。其实龙猛菩萨在这里说了，一个上师只要具足清净戒律，言行举止按《别解脱戒经》的教言如法行持，同时对佛教的道理通达无碍，不是只懂世间知识，这样的上师即堪为依止处。

世间知识，很多大学生都精通，对此龙猛菩萨并没有赞叹。而且，乐行王也拥有世间智慧，从很多词句中可以看出，他是一个了不起的大智者，不过在出世间方面，就像一个大学教授所说，自己连一年级还没有读，正在读幼儿园。所以，世间学问跟出世间学问有很大差别，纵然你懂得各种世间学问，也不一定了解佛教的基本道理。我们若能

具足佛教智慧，再加上守持清净戒律，不具其他功德都可以。大家务必要记住，一生中值得重视的就是这两者！

壬二（所断）分二：一、教诫断除真实世间八法；二、教诫断除彼之果——
罪业。

癸一、教诫断除真实世间八法：

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。

乐行王不是一般人，他对医学、婆罗门教等世间学问非常精通，从前面的顶礼句也可以看出，他对佛法颇有造诣，龙猛菩萨曾谦虚地说，就像白色的石灰墙反射月光一样，这次为他传讲《亲友书》只是锦上添花而已。但他再怎么精通佛法，依止上师仍不可缺少。

此处，龙猛菩萨以呼唤的口吻说：通晓世间正理的大王啊，你一定要平息世间八法。这里的“世间八法”，与其他论典的解释方法略有不同，

得：对获得受用十分欢喜。比如我今天赚钱了，发工资了、发生话费了，家里寄来好多钱，脸上就一直挂着笑容，看到汇款单也有不同的滋味。

失：你失去了财物、丢了银行卡，或者车翻了、工厂倒闭了，心里就悲痛欲绝。

从新闻报纸上天天可以看到，今天股票上涨，有些人笑逐颜开，喜悦之情溢于言表；明天股票下跌，他们愁眉苦脸，回家就开始吵架。心情很容易随财富的增长或下跌而或喜或忧。

乐：当你吃得好、穿得好，身心各方面很不错时，就非常欢喜，愿意接受。

忧：当你心里不舒服或者身体生病时，就特别的痛苦，不愿意接受。

美言：听到比较好的消息，或者别人对你评价不错时，感觉美滋滋的，特别快乐。

恶语：遇到别人骂你、说你坏话，听到自己不愿意接受的语言，心里不快乐、不高兴。

赞：受到别人赞叹时，不管是当面也好、背后也好，当众也好、私下也好，自己都非常的欣喜。

毁：受到别人诋毁、冤枉时，心里特别不痛快。

以上八法，世间人均住于此、依于此、用于此、无法摆脱此，整天为此患得患失，所以《世间苦恼经》中说：“八法推转着世间，世间随着八法转。”很多人愿意得到名闻利养四法，而不愿遭遇它的违品四法，其实一切法都是空性，尤其是学了《智慧品》以后，名声有也好、没有也好，财富有也好、没有也好，这些统统都是假象。寂天论师说：“故于诸空法，何有得与失？”《米拉日巴道歌》也说：“如梦幻一样的感受，难道人们不知道吗？”又说：“世间怙主佛陀为了平息世间八法而宣说妙法，可现在自以为是智者的人，世间八法不是越来越严重了吗？”确实，有些大修行者、大居士，从他们的行为来看，带有很多假的成分在里面，一直被世间八法所转，只不过自己没有觉察而已。

有些人说：“不被世间八法转是不可能的，这是出家人一种很高的境界。”其实并非如此，此处龙猛菩萨针对一个在家人，一个琐事非常繁忙的国王，告诉他：世间八法不是你的行境，非为你所应耽著的，一定要平息赞毁等这些，不要为八风所动，否则修行不可能圆满成功。

所以，无论你是出家人还是在家人，要看自己是不是被世间八法束缚着。当然，完全达到“八风吹不动”，对凡夫人而言有点困难，可你也不能成天为此而消磨时光。《开启修心门扉》中说，仲敦巴尊者在晚年时，经常前往休色的柏树林中，要么一直念《亲友书》的这个颂词，有时念半句，有时全部念出来，要么一直念：“吾唯求解脱，无需利敬缚。”用这些教言不断地提醒自己。我们到一些寂静地方时，也可以这样思维：“世间八法对今生来世没有意义，我是一个希求解脱者，不能以名声、恭敬等法来束缚相续。”世间的名利，就像孩童的沙屋，没有实在意义，可是人们失去时，如同孩童对沙屋倒塌一样伤心，“若我伤失誉，岂非似愚童”，这样一来，我们跟愚笨的孩童没有什么差别。有些人今天挨了批评，特别痛苦，眼泪一直哗哗地流，为什么呢？“因为在那么多人面前点我的名，我今后怎么抬起头来啊？”——虚空又没有落到你头上，有什么抬不起头来的？

人生很短暂，大家不要对自己太信任了，经常吹嘘自己，气泡吹得太大，迟早都会爆炸的。作为一个修行人，应该多观察自己的心。我真的很随喜仲敦巴尊者，终年住在寂静地方，把这个颂词反反复复读几遍，最后就获得了成就。其实，真正有信心、要实修的人，不一

定要背很多书，对一个偈颂再三观修的话，也能断除我执，断除世间八法，如此一来，不管你到城市里，还是住在寂静地方，都不会受到烦恼的骚扰。

癸二（教诫断除彼之果——罪业）分二：一、真实宣说；二、需断彼之理。

子一、真实宣说：

汝为沙门婆罗门，师客父母王妃眷，
亦不应造诸罪业，地狱异熟他不分。

作者对乐行王说：大王，你依靠前世的福报，即生中遇到了佛法，有明白取舍的机会，自己也能闻思修行，（没有福报的人，即使亲见佛陀，也不一定随学。）所以不仅为了自己，哪怕是为了具足功德的比丘、婆罗门等殊胜对境，也千万不要造恶业。

有些人为了供养上师而杀生，说：“我的上师来一趟不容易，我要好好请他吃一个火锅。”请客的过程中，杀了很多很多众生。他认为上师是成就者，只有一吹气，吃掉的众生就能全部超度，但上师到底有没有帝洛巴的境界呢？如果没有，这样对上师的地道会有障碍，对你的修行也有障碍。以前藏地有一种传统：你请一位上师的话，为了让上师吃顿好饭，主人要宰一只羊。但华智仁波切出世之后，这个恶习基本上就断了。为了上师等应供处而杀生，这个过失非常大。

除了应供处以外，为客人、父母、亲眷、子女等，也不应该造恶业。否则，自己一旦离开人间，堕入地狱感受异熟果报时，他们一丝一毫都不能分担。曾有人说：“为了保卫祖国，杀人也不要紧，这个业由全国人平摊，每个人只得一点点，你不用承担太多。”这种解释

不正确，不管你是为了谁杀生，造恶业的果报唯有你一人承受，这没有什么可推脱的。

我们有些人的父母，曾为了我们杀过很多生，造了很多罪业；我们自己也帮别人“好心好意”杀过，有些人说：“我不是为我自己，而是为了父母。佛经中说要报恩，所以我每天给他炖一只鸡，不然他身体越来越不好了，我一定要孝顺！”其实这样对他更不利。但很多人不懂这个道理，所以这次讲《亲友书》很有必要。

在轮回的道路上，不管是父母也好、上师也好，都不能分担你的罪业。《地藏经》云：“父子至亲，歧路各别，纵然相逢，无肯代受。”父亲和儿子的业力各不相同，即使在轮回旷野中相遇，比如在地狱中遇上，要互相帮助也没有办法，自己造的业必须要自己承受。

有人也许怀疑：“既然造业必须自作自受，那我们回向是不是不管用了？”不是这样的。我们通过念经回向，可以减轻他的罪业，但即便如此，自己的罪业也要自己承受。比如你杀了人，按照世间法律，你弟弟不可能代你受刑，你自己必须为所做的一切付出代价。寂天论师说：“命绝诸苦痛，唯吾一人受。”《月灯经》也说：“自作自受，他作不受。”因此，无论造善造恶，一人做事一人当，不可能让别人来代受。

从前波斯匿王有个女儿叫善光，聪明端正，福报非常大，一直在皇宫里享受快乐。有一天国王说：“你要知道，你现在的幸福全凭父王之力。”她却答道：“我凭自己的业，感得这样的福报，这并非父王的能力所致。”国王听后非常生气，马上密令侍从去找一个身无分文

的乞丐，将善光嫁与他，让她独立生活。善光仍不后悔，心无反顾地与乞丐离宫而去。

途中，善光问丈夫：“你有没有父母？”乞丐回答：“我父母先前是舍卫城最大的长者，如今已去世，留下我孤苦伶仃，平日以乞食过活。”善光又问：“你父母的住宅还记得吗？”“记得，现在那里是一片空地。”于是他们就到了那里。以善光的福报力，不论他们走到哪里，随处都有地下宝藏自然涌现，他们又变成非常富裕的人。国王听说此事，感到非常惊讶，当时佛陀在世，他就去问佛陀。佛陀说：“善光在毗婆尸佛时代，曾恭敬供养过佛塔；又于迦叶佛时代，以美食供养僧众。以此果报所感，生生世世中财富不会离开她。”

所以，我们做善事也好、做恶事也好，一定要牢记自作自受。这种因果观念，现在很多人将信将疑，对因果尚且如此，那么甚深的法更不用说了。作为佛教徒，一定要有因果不虚的定解，这是非常难得的世间见解。《正法念处经》中说：“业果善不善，所作受决定，自作自缠缚，如蚕等无异。”善恶业果自作自受，就如蚕作茧自缚一样，造善业感召人天福报，造恶业则会堕入恶趣，播下种子必然成熟果实，这是无欺的自然规律。

你们可能曾为家人杀过生，如果没有忏悔清净，罪业一直跟着你，临命终时定会找你算账，这并不是吓唬谁。所以，有机会的时候一定要好好地忏悔，从今以后不管是为了谁，就算是你的上师或最好的朋友让你造恶业，你也不要听他的，不然到时候感受果报，谁也无法替你分担。就像在世间中，有人让你去杀人放火，违背法律以后，只有

你自己坐牢，谁也替代不了。所以，因果规律真的很可怕，大家一定要有坚定的誓言：“今后无论遇到什么困难，我再也不造恶业！”若能如此，才算是真正的佛教徒。

子二、需断彼之理：

有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，
然死降临头上时，罪业之果必现前。

这个颂词对当今时代的人来讲，非常非常的重要。有些人作恶多端、罪大恶极，但所造的罪业并不是马上成熟，不像用刀割身体即刻会出血一样，立竿见影。有些人到寺院里供养 1000 块钱，就希望生意立刻有所好转；有些人一辈子行持善法，但重病缠身，做什么都不顺，就怀疑因果不存在，这些想法十分愚痴，业力成熟需要一个过程，果报不可能马上降临。但它过了千百万劫也不会耗尽，就像智悲光尊者比喻的那样，高空飞翔的金翅鸟，虽然暂时看不到它的影子，但并非没有身影，一旦它落下来，影子就会顿时出现³⁵。

很多人今天杀生，明天没什么感觉，就认为因果不存在，这种想法是错误的。我们所造的业，有些是现世现报，今生造业，今生成熟果报（顺现法受业）；有些是今生造业，下一辈子感果，就像造五无间罪一样（顺次生受业）；有些是今生造业，再过几百年、几万年才成熟果报（顺后受业）。业的差别非常非常大，虽然业力不会耗尽，但也不像人们所想象的，做了善事就马上现前果报，造了恶业马上感受痛苦。

有些人看到贪官污吏无恶不作，可是他的事业、家庭样样顺利，

³⁵ 智悲光尊者在《功德藏》中说：“高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，然与其身无离合，因缘聚合定现前。”

造恶业似乎没有报应，而有些行善的人，做什么都不成功，生活也是一贫如洗，于是就对因果产生怀疑。实际上，造业如同播种，学过植物学的人都知道，春天种下去的种子，秋天才可以收割粮食，有时候因为水分、土壤、化肥等关系，本来该今年成熟的，明年才会结果。我们在院子里种花时，种子的说明书中说，过一年就可以开花，但有些种子两三年后才发芽，这种情况也有。所以，对因果的奥秘，我们没有研究、没有了解的话，很多道理都不懂。虽然佛经中说：“善恶之报，如影随形，三世因果，循环不失。”但如果道理上没有通达，则根本不知其所指为何。

造罪业马上没有感觉，并不代表它没有果报。今生中造业，也许死后中阴身时出现果报，也许来世出现果报，也许来世的来世才出现。有些人用一个比喻说明前世后世存在，我觉得用它来证明业因果也可以。比如，我拿手机拨一个人的号码，拨通了以后，通话时虽然没有线来连接，但通过无线电波可以传入对方耳中。这个过程具体是：我对手机说话，被耳朵能接受的声波，即被转换为电波，经发射器处理放大为无线电信号，再由天线发射至卫星。通过卫星的传递，对方天线接收到无线电信号，将此信号送到接收器，把电波转变为原来的声波，再由扩音器放出来，此时就可听到原来的声音。这中间有一个转化过程。

造业受报也是同样，比如我今天杀了生，这是用今生的身体造的，离开人间时，昏厥一会儿后变成中阴身，这个肉身也随之舍弃，只剩下一个意识形态，就像是做梦时的身体。此时杀生的恶业，存在于阿

赖耶上，也变成了意识形态，就像声波转化成电波一样。再过一段时间，我投生为下一个身体，业力又在那个身体上复现，如同电波又转变为原来的声波。所以，佛陀在经典中说业力之网极大，有些人前世身体上的痕迹和习气，经常会在后一世的身体上出现，原因就是这样的。

如今证明前世后世存在的报告非常多。前段时间，我看了一个人转生到泰国去的经历，叙述他是中阴身时如何、最后怎么样入胎，跟《中阴教授》所讲的一模一样。只不过现在很多人非常迷茫，根本不知道因果真相，不相信今生造业、来世会成熟，这就像不相信你在手机这头说“喂”，经过山河大地重重阻碍，对方仍能原原本本听到“喂”一样。其实，这一切依靠的都是缘起力，只不过是方式不同而已。

大家对业果规律一定要了解，若能了解，对佛陀的教言会生起极大信心。《无量寿经》云：“善恶报应，祸福相承，身自当之，无谁代者。”譬如，你给别人打电话，打谁的号码，谁就能接到，这中间不可能错乱。同样，你以自己的身体造业，将来定会在你身上感受，不可能让别人代受，《百业经》也说：“众生所造之业，不会成熟于外界地水火风上，也不会成熟于其他相续中，而是成熟于自己的界蕴处。”

当然，对这个问题若没有研究，不一定会很清楚。很多人不愿意提“死亡”，觉得很忌讳，但不提并不能避免这一条路，在这个世间上，无论你有钱、没钱，有智慧、没智慧，统统都是“死路一条”，这只不过是早晚而已。在人类历史上，永远不死的人一个也没有，我们就像监狱里的死囚，早晚有一天会被枪毙，你怕死也没有用，这就是你的命运。但学习佛法之后，如何面对死亡、死时怎么样、死后不

是一了百了而是有延续，在佛教中讲得明明白白，不像世间的很多解释，能把无数人引入歧途。

所以，大家对因果取舍一定要小心谨慎，活着的时候，尽自己的能力造善业、止恶业，虽然做不到连一刹那的恶心也不生，但比较严重的罪业，有生之年千万不要做。同时，对佛教中关于死亡、为后世做准备的道理，平时尽量多串习，若能如此，死时就不会万分恐惧。为什么佛教徒死时那么安详，有钱人或科学家死时那么悲惨？关键就是你是否对死亡做好了准备。倘若你即生中没有造恶业，即使造过也做了忏悔，那么面对中阴和来世时，自己会有一种把握。所以，大家在这方面应该多修持，我们不死是不可能的，业因果也一定会存在，这些都是实实在在的，不承认只是表露你的愚痴，除此之外根本抹杀不了真理。

辛三（断除财物之散乱）分三：一、总说财物取舍之分类；二、别说断除无义琐事；三、能断之对治。

壬一、总说财物取舍之分类：

佛说信心与持戒，多闻布施净知惭，
有愧智慧圣七财，知余财物无实义。

佛陀在《宝积经》、《长阿含经》等经典中，都讲到了圣者拥有的“圣者七财”。为什么叫做“财”呢？因为对财富人人都喜欢，渴望从中获得快乐，同样，圣者对这七种法也很喜欢，能从中获得快乐，故称为“圣者七财”。凡夫人对有漏的财富非常重视，成天惦记着自己的吃穿、钱财、房子、轿车，而圣者认为对水泡般的身体进行保养

不是特别重要，他最关心的是生生世世能带来快乐的财富，这就是圣者七财。

一、信心财：对上师、三宝、因果、四谛等有坚定不移的信任感，觉得“三宝真的存在”、“莲花生大士不是一般人”、“释迦牟尼佛不是普通的王子，他是智慧尊者”，而不是认为“莲花生大士是个老头子”、“释迦牟尼佛是个比丘”，把圣尊看作平凡人，这个过失非常大。当你观想他们的形象时，应该有无比的恭敬心，这叫做信心。

学密法和显宗的人，具有信心非常重要。有些人念经时恭敬合掌，从很多姿态中可以看出他的信心非常大。而有些人没有信心，遇到什么样的功德境也不屑一顾，用转经轮也乱甩。可能我的境界比较差吧，经常观察别人的过失。有些居士确实学得不错，做什么都很有信心，看他的姿态也很舒服；有些居士也许不懂，也许学过但没有信心，很多行为不太如法。所以，有信心非常关键，如果没有信心，即使你是堪布活佛，再怎么了不起，傲慢心若非常大，对解脱也会构成障碍。

其实，说深一点，按照密宗的观点，我们正在念佛时，想阿弥陀佛的念头就是阿弥陀佛，除此之外，并没有一个佛从远处慢慢过来。如果你想念上师，对上师起信心，此时你的念头就是智慧本尊的上师。若对这方面有种信心，你的很多烦恼可以遣除，功德自然而然会积累，所以信心很重要。

二、持戒财：持戒是一切功德的根本。现在菩提学会的人比较多，希望大家至少要受皈依三宝的戒，然后根据自己的力量，受一分戒或者多分戒。每个人还是要受一些戒律，这样才能具足菩提心等上上功

德。

三、多闻财：多闻的不是世间各种杂论，而是对与解脱有关的四谛等广闻博学。

四、布施财：指发放自己的身体、财物。五、看待自己无垢的知惭财。六、看待他人的有愧财。七、智慧财。

这七种法，唯有圣者才真正拥有，凡夫人只能相似具足。我们作为希求解脱者，应当尽量具足圣者七财，《法句经》云：“信财戒财，惭愧亦财，闻财施财，慧为七财。”《大圆满心性休息》中对此也有提及。《大圆满心性休息》是宁玛派的修行次第论，按华智仁波切的说法，《入行论》和《大圆满心性休息》那么好的论典，整个世间上也找不到，他讲了很多很多赞美词。不过，可能是众生业力现前吧，我把《大圆满心性休息大车疏》翻译出来后，前段时间总结了一下，请的最少的就是《心性休息》。我以分别念写的书全部都请光了，这本书却没有人请，我们这边的库存剩了很多，外面也剩了不少，有时候看来，人们真的不会选“宝贝”。

我们修行人一定要舍弃房屋、轿车、钱财等有漏财富，有多少车、多少栋楼、多少钱并不重要，应如《菩萨宝鬘论》所言：“舍弃一切有漏财，当以圣财为严饰。”法王如意宝在世时经常说：“我们不要互相攀比有漏的财富，你修了一个房子，我的房子就要比你高，这不是一个修行人。”不过，现在世间人就这样，两人一见面就问：“你有没有轿车？有没有房子？房子装修了没有？……”80年代时，大家关心的是“你家有没有电视？你家有没有洗衣机？”而现在完全变了——“你

有没有房子，是不是别墅啊？你有没有轿车，是不是进口的？”整天谈论的就是这些。而我们作为修行人，应该看自己具足哪些圣者七财。

《维摩诘经》云：“富有七财宝，教授以滋息。”具足圣者七财的话，菩提善根才能得以成熟。

现在积累钱财的修行人非常多，可是积累圣财的多不多呢？大家应该观察一下。如今人人都想发财，结果发的只是有漏的世间财，这样的财富越多越不满足，最后自己非常痛苦。出世间的圣者七财，让我们不仅仅是一世，乃至生生世世都非常快乐，然世人并不知道这一点，他们觉得只有钱财让自己满足，没有想到却事与愿违，感受到了无边痛苦。

因此，我们要依靠这些圣者教言反观自己，作为一个修行人，名声不重要，利养也不重要，最重要的就是自心与法相应，具足清净的戒律，发放布施、广闻博学……若具足这样的圣者七财，别人不赞叹你也不要紧，别人歧视你也无所谓，自己修道定会圆满的。

大家学习这部论典，能得到许多新的思维方式。虽然我讲得很不好，但你们自己应该发挥，尽量打开思路。每个人对世间事情想得那么多，为什么不想想对来世有利的解脱妙法呢？遇到圣者龙猛菩萨的教言，各位理应生起极大的欢喜心，以欢喜心来希求，得到的功德也是无量的！

好，今天讲到这里。

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然
我今回向诸善根 随彼一切常修学
三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

第八节课

思考题

- 31、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？
- 32、“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？
- 33、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？
- 34、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？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

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，我们要详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。如今取舍懂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³⁶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，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

³⁶ 三种懒惰：同恶懒惰、耽著恶事懒惰、自轻凌懒惰。

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，尤其学院里的道友们，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”，是因为它能让入得以满足，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包，死的样子很惨。后来，大家打开那个小包，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，对世出世间的道理极其精通，因而龙猛

菩萨称其为“智者³⁷”，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³⁸，又烫又痛难以忍受。热沙往往是降临到

³⁷ 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。

³⁸ 《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

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

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。”

教诲³⁹。

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

³⁹ 详见《妙法宝库 19—旅途脚印》之《木碗》。

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”，晋朝以此而灭亡。

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，这无疑是痴人说梦。

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“你出家人是最好的”、“你居士是最好的”，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！

好，今天讲到这里。

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

第九节课

思考题

- 35、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？
- 36、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？
- 37、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？
- 38、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？
- 39、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？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

《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，否则会事得其反，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⁴⁰”，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、

⁴⁰ 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。

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⁴¹。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，

⁴¹ 《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’。”

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，还好高骛远地

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⁴²，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

⁴² 《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。”

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？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隆多，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”⁴³。通过寻伺而断除贪结、嗔结⁴⁴，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境界，就是“二禅”。

⁴³ 譬如，了知桌上有瓶子叫“寻”；发现瓶子上有个小裂缝，叫做“伺”。

⁴⁴ 要转生到四禅，须断五结——疑结、戒禁取见、萨迦耶见、贪结、嗔结。

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⁴⁵。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。

⁴⁵ 颂词云：“梵天光明遍净天，广果天之四天界。”

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愿，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！

好，今天讲到这里。

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

第十节课

思考题

40、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？

41、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？

42、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？

43、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？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

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，水的味道马上会变咸，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⁴⁶”。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。

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：

⁴⁶ 指蚂蚁想撼动参天大树，太不自量力。

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，对人对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⁴⁷。我们每一个人应先入于资粮道，这在《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

⁴⁷ 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。

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⁴⁸。

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

⁴⁸ 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。”

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⁴⁹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⁵⁰。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、慧这五法是最顶巅的。

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

⁴⁹ 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。

⁵⁰ 《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’。”

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，虽然积累的财富不多，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⁵¹，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。

⁵¹ 三大解脱：声闻缘觉、菩萨、佛陀。

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。昨前天学院选举堪布时，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⁵²。

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

⁵² 《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。”

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！

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

第十一节课

思考题

44、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？

45、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？

46、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。

47、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。

48、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？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

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”必须要先成立。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。（“非依存”）

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。（“色亦不依我而住”）

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⁵³。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。

⁵³ 详见《四百论·破时品》。

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。这更不符合道理，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，器世界和有情世界方得以形成。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顿珠法王的教言说：“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》⁵⁴、《大毗婆沙论》⁵⁵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。

⁵⁴ 《中阿含经》云：“身见、戒取、疑三结已尽，得须陀洹，不堕恶法。”

⁵⁵ 《大毗婆沙论》云：“有三结，谓有身见结，戒禁取结，疑结。”

以上三者叫做三种结。《入中论》云：“生于如来家族中⁵⁶，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》等大小乘经典都讲得了，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。

《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

⁵⁶ 登地以上的菩萨，才是真正生于如来家族中。

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⁵⁷，分别比喻苦、集、灭、道四谛。譬如，医生要治

⁵⁷ 《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

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⁵⁸。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,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!

药。”

⁵⁸ 《涅槃经》卷十二:“有漏果者则名苦,有漏因者则名为集,无漏果者名为灭,无漏因者则名为道。”

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，修行也会以此而毁坏！”

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！

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

第十二节课

思考题

49、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？

50、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？

51、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？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

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》⁵⁹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。但如果是有一定境界的大修行人，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，

⁵⁹ 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。

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年里爆炸，届时将发射大量伽马射线⁶⁰，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

⁶⁰ 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。

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：“倘若不能对轮回生出厌离心，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？就是因为他们会用时间。

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。”这话讲得非常有条理，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，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（思维暇满难得）分三：一、总说转生普通人生难得之理；二、别说具四轮之人身；三、思维远离违缘八无暇之理。

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

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⁶¹。

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

⁶¹ 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。”

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，的的确确非常有福报，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！

好，今天讲到这里。

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

第十三节课

思考题

- 52、什么叫四轮人身？请详细说明你具不具足这四轮。
- 53、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。
- 54、在什么情况下，我们没有修行佛法的机会？你是这样吗？
- 55、为什么说亲怨是不定的？明白这个道理，对你有哪些帮助？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

《亲友书》正在讲“人身难得”，这分为三个方面：总说转生普通人生难得之理；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》

等諸多經論中也講得非常明白。

綜上所述，這四輪是趨入解脫不可缺少的途徑。無垢光尊者的《如意寶藏論》、智悲光尊者的《功德藏》等論典中，均引用過《親友書》這個教證宣說四輪的重要性。龍猛菩薩對樂行王說：你作為一國之君，理當全部具備這四輪。

其他的四輪馬車有沒有也不重要，最关键的是要依止順境、親近正士、發大宏願、積累福報，這四大輪不可缺少。倘若少了其中一個，就如同車子少了一個輪子，修行是不可能圓滿成就的。現在有些上師說：“我需要四輪轎車，否則當不上活佛，你可不可以給我啊？”這四個輪子有也可以、沒有也可以，前輩大德沒有轎車也能現前寂滅果位，你最需要的是四輪人身，看看自己是不是安住順境？有沒有依止善知識和善友？平時的修行有沒有發願和積累資糧？如果四個因緣都具足，那你應當生起歡喜心。

這四輪與不離空性、不舍眾生也有很大關係，若能經常行持，一切邪魔外道無法加害你，因為對誓言堅定、常行善法之人，佛陀會時時加被。《般若攝頌》云：“安住空性不舍悲，如說而行佛加持。”本來，修行人有四大魔製造違緣，但有一種人不受內外魔的干擾，哪一種人呢？具有殊勝智慧，安住於空性境界中；以大悲心不舍一切眾生；在諸佛菩薩面前承諾利益眾生的誓願永不退失，具足這三個條件的人，諸佛菩薩會日夜護念加持，任何魔也不能作祟。這個教言在《前行備忘錄》中有詳細的解釋。

所以，具足四大輪的人，應該安住在智慧中，同時要不捨眾生，

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、阿含福：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，但我要修行的话，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，但若于边鄙之地投身为野蛮人，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，一方面是无缘修行。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⁶²，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。

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、宣说现世快乐不可信赖之理；二、宣说痛苦巨大之理。

卯一（宣说现世快乐不可信赖之理）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

⁶² 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。

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⁶³，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，脱口说了个偈子：“古古怪！怪怪古！孙儿娶祖母；女食母之骨；子打父皮鼓；猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”

⁶³ 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。”

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，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！

好，今天讲到这里。

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

第十四节课

思考题

56、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？

57、现在很多人喜欢争权夺利，那权利是否可靠呢？为什么？

58、世间人最执著的就是感情，那感情是否可靠呢？为什么？

59、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。

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

《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》⁶⁴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，

⁶⁴ 日本僧人空海著，收于《大正藏》第七十七册。

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海洋还多，此处又从两个方面⁶⁵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⁶⁶。）

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

⁶⁵ “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”。

⁶⁶ 《俱舍论》云：“八万由旬没水中，如是上方亦八万。”

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⁶⁷，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，我们对轮回应生起极大厌离，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。假设将此大地的土转成一个个小丸子，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，

⁶⁷ 热扎：曾为一比丘时，因破密乘戒而堕落，后得到解脱。《莲花生大师传记》中有广说。

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》中也说：“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。有关教言中也说，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，只不过是自已不知道而已。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⁶⁸。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，就算你是几十亿人口的最高领导，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

⁶⁸ 《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。

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，只要有机会——“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⁶⁹。因为天人的福报所现,那里有四大林苑⁷⁰、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,

⁶⁹ 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”。

⁷⁰ 东、南、西、北四方,分别有众车苑、粗恶苑、杂林苑、喜林苑。

犹如西方极乐世界。享受如此快乐的三十三天的天人们，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，你怎么样做都可以。

《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。

好，今天讲到这里。

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

第十五节课

思考题

- 60、明白轮回罪大恶极之后，我们应当做些什么？为什么？
- 61、地狱分为哪几种？为什么要了解地狱的痛苦？
- 62、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？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

《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⁷¹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：

⁷¹ 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。

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⁷²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

⁷² 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。

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，我们可趋往连日月光明也不能遣除的轮回黑暗处。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輊，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、

餓鬼之苦；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上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。以前有一个特别愚蠢的放牦牛的人，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：“烔铜灌口，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！

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

第十六节课

思考题

63、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？

64、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。

65、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？

66、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？

67、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？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

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，《宝篋经》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。

成一、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！

成二、别思维：

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⁷³，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，说是我不让你们造善业的，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。

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

⁷³ 《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。”

方面花的时间越长，所得到的收获越大，最后起码能生出离心，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！

面三、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⁷⁴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⁷⁵（ $360 \times 500 \times 360 \times 500 \times 50 = 1,620,000,000,000$ 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》⁷⁶中有一个教证，我觉得非常好，经云：“善人乐死，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，

⁷⁴ 《玄应音义》云：“俱胝，即中土所称之‘千万’，或‘亿’。”

⁷⁵ 《念住经》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）。”

⁷⁶ 《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。

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，堕推岬地狱，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，顺善思维，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，能够让他们伤心的，就是失恋了、破产了、亲友死了，那时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。

好，今天讲到这里。

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学
三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿
我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

第十七节课

思考题

68、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？

69、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？

70、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？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

已二（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》⁷⁷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。”

⁷⁷ 《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。

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。

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》⁷⁸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⁷⁹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⁸⁰。

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。

⁷⁸ 《诸法集要经》：宋朝日称等译，收于《大正藏》第十七册。

⁷⁹ 即空游饿鬼，包括妖精、王鬼、死魔、厉鬼、鬼女、独角鬼等等。

⁸⁰ 《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，不一定就是亡人托梦⁸¹。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⁸²，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：

饿鬼的真实痛苦分几方面，一、饥渴之苦：

⁸¹ 当然也有例外，是自己的亲人托梦，不过这种现象特别罕见。

⁸² 缘起咒：嗡 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 诶望巴德玛哈夏玛呢耶 索哈。

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。

申二、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，非圣吝啬佛所说。

以上饿鬼的不同业感，唯以爱财如命的吝啬所致。这种吝啬并非圣者之法，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：“吝啬者转饿鬼界，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，而有的众生特别吝啬，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。”特别吝啬、经常说不如法的语言、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看不七八糟的书。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！

好，今天讲到这里。

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

第十八节课

思考题

- 71、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？
- 72、天人在临死之前，会有哪些明显的死相？请一一说明。
- 73、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？
- 74、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。
- 75、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？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

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⁸³穷尽，也会因生起邪见而堕入下趣。概言之，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，原本多久也会不枯萎，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⁸⁴，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

⁸³ 引业：引发总报，能令生于某处某趣之业。

⁸⁴ 《佛本行集经》云：“天寿满已，自然而有五衰相现。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。”

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。后来师子觉先往生，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⁸⁵，一、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。

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、

⁸⁵ 《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。”

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⁸⁶，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⁸⁷。《正法念住经》中将非天归类为旁生，而《瑜伽师地论》将非天归在天界中。

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。

⁸⁶ 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。

⁸⁷ 《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。”

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。曾有一个人到法王面前发愿，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？

已二、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。而我们要想摆脱轮回、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，并非是真的涅槃。

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。

好，今天讲到这里。

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

第十九节课

思考题

76、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？

77、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？

78、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？

79、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？

80、通达十二缘起有哪些功德？你自己对此有何体会？

81、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？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

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⁸⁸，虽然大乘与小乘的解释方法不相同，但不管怎么解释，大小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

⁸⁸ 《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。”

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⁸⁹。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，

⁸⁹ 《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。”

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。

释尊的赞叹文中说：“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。”

辰二（广说）分二：一、宣说所净颠倒趣入实相之未授记见；二、宣说对治清净实相缘起之义。

巳一、宣说所净颠倒趣入实相之未授记见：

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⁹⁰。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难。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

⁹⁰ 《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。”

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⁹¹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》⁹²，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⁹³；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⁹⁴；5) 六处：尔时，形成眼、耳、鼻、舌、身、意六根；6) 触：在此之后，

⁹¹ 《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。

⁹² 现收录于《显密宝库 01—教言汇集》。

⁹³ 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”。

⁹⁴ 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。

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⁹⁵、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⁹⁶，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

⁹⁵ 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”。

⁹⁶ 譬如砍树一样，先砍树根，树根一断，整棵大树便自然倒下。

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⁹⁷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

⁹⁷ 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。

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（宣说道之本体八正道）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⁹⁸。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，

⁹⁸ 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《入行论讲记》第五册。

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。

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。

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

第二十节课

思考题

82、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？

83、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？

84、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？

85、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。

86、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？

87、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？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

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！

“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⁹⁹中说，他也想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持。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

⁹⁹ 详见《八十四大成就者传》之十六——《咕噜龙树菩萨传》。

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¹⁰⁰。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¹⁰¹一样，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。

¹⁰⁰ 因为他最初受亲人的欺负，依靠咒力降冰雹杀了很多，造下弥天大罪。

¹⁰¹ 详见《显密宝库 11—白莲花论》上册。

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，的的确确难以一目了然。

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：“膳部花园极惬意，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，王宫里的膳部花园令人留恋，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¹⁰²。《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。”

¹⁰² 《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。”

——“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？”

.....

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，还灌了金刚槌的顶，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¹⁰³，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¹⁰⁴”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，《阿含经》有多少卷，一个一个精通是不现实的，但若掌握一分，对自己也有莫大的利益。

¹⁰³ 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。

¹⁰⁴ 《修心八颂》中的一偈。此故事请详见《大圆满前行》。

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。¹⁰⁵”其实，我们怜悯苦难众生的泪，就是延续他们生命的

¹⁰⁵ 《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 得到的永恒已无挂怀，眼角中的泪 是延续生命的水，你让我见到了光和美。

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：

阿阇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¹⁰⁶一百万遍，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

¹⁰⁶ 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。）

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¹⁰⁷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。

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！”

¹⁰⁷ 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。

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，这只属于利根者、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

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然
我今回向诸善根 随彼一切常修学
三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行