

目 录

启动爱心 1

第七品 精进

第九十五节课	28
第九十六节课	47
第九十七节课	62
第九十八节课	77
第九十九节课	90
第一百节课	103
第一百零一节课	121
第一百零二节课	135
第一百零三节课	152
第一百零四节课	170
第一百零五节课	188
第一百零六节课	206
第一百零七节课	222
第一百零八节课	241
第一百零九节课	260
第一百一十节课	281

第八品 静虑

第一百一十一节课	302
----------------	-----

第一百一十二节课	320
第一百一十三节课	337
第一百一十四节课	354
第一百一十五节课	376
第一百一十六节课	395

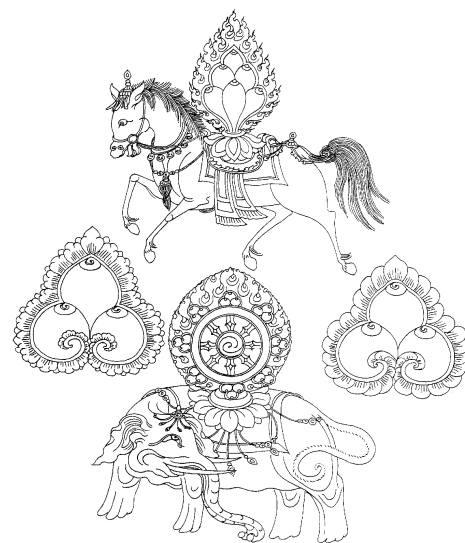
第七品 思考题 411

第八品 思考题 419

倡议书 422

目
录

目
录





启动爱心

今天是个很吉祥的日子。日历中说，今天是成就怀业的“自在吉祥日”，做任何事情都会圆满吉祥。

利用今天这个时间，我想顺便给大家讲一下，我们佛教徒应该做些善事。光是口头上说要度化无边无际的众生，白天晚上念念不忘，但在实际行动中，一辈子也没有做过一件好事，除了为家人付出外，从来也没有想过众生，这的确不太合理。

经过长时间学习《入菩萨行论》，大家都深深体会到了菩提心的威力，并对其不共殊胜性交口称赞。但在实际行动中，反观自己就会知道：我们的行为与发心并没有结合起来，很多人一直等成佛后再度化众生，而成佛之前的因地¹，却没有想过要行持善法，为众生做点有利益的事情。

当然，行持善法有不同的深度。终年累月在山里闭关修行、闻思教典，出家守持清净戒律，做广大的出世间事业，是一切善法中至高无上的。但所有的佛教徒能不能做到呢？恐怕

启动爱心

¹ 因地：发菩提心之后，还没有成佛之前。



大多数人没有这个条件。在这种情况下，大家不要把菩提心只放在口头上，从来不做真正有意义的事情。以前是这样的话，以后会不会这样也很难说。鉴于此，我现在有必要提醒大家，应该想办法做点事情，将自己的悲心、慈心、爱心献给一切众生。

大概十多年前，我在小范围的僧众中说过：“屠刀下的众生极其可怜，我们一定要救护它们！”后来在上师如意宝的加持下，经过大家的共同努力，在放生一事上取得了令人满意的成绩。现在也算是一种缘起吧，我们的目光不仅要放在旁生身上，而且要关心身边那些可怜的人类。

当今社会上，经常有一些爱心人士，尤其是其他宗教徒，在教育、医疗等方面处处散发着爱的滋润、爱的光芒。而我们佛教徒，本来学的是大乘佛教，在利益众生方面更具优势，但由于很多人只关心自己，并没有关心其他众生，以致佛教在人们心目中的地位日趋愈下。

所以我想呼吁大家，也是提醒大家：作为大乘佛教徒，应该尽己所能地去做一些善事。我们做的善事跟其他宗教相比，还是有很大差别，其他宗教所做的善事，虽是全心全意地奉献自己，但只能暂时让众生的生命获得安乐，

启动爱心



让他的痛苦得以平息，无法考虑到他的来世，乃至生生世世的获得佛果。而大乘菩提心并非如此，她所散发出来的，是最究竟的爱。

当年弘一大师出家时，他的日本妻子实在没有办法，准备返回日本时说：“我问你最后一句话，什么叫做爱？”弘一大师回答：“爱就是慈悲。”虽然这是一种世间与出世间的对白，但由此可见佛教爱的范围很广大，不仅是身边的亲人朋友，凡是有生命的众生，都应该无条件地去帮助。否则，亲友生病时就愿意帮助他，而毫不相干、素不相识的人遇到灾难，我们就置之不理，自己发了心以后，行为上还是这样的话，确实非常非常惭愧。

因此，我个人从今年开始，想发心做一些事情。自己以后能活多长时间也不好说，寿命无常，已经到了这种年龄，哪怕是活一年也好，活几天也好，就想把自己的心奉献给众生，奉献给整个人类，这样的话，自己来到这个世间、活在这个世间，也算是有意义了。至于从中获得快乐恭敬、得到名声赞叹，我从来也是没有想过的。

其实，做这件事情并不是心血来潮，很多年前我就有过这种打算，但当时因缘没有成熟，所以一直拖到现在。现在要做的话，可能先从



自己的周围做起。记得有个人在获得世界和平奖时说：“所有的人都需要爱，如果我们要奉献自己的爱，则要从爱身边的人开始。”从与自己有关的人做起，也符合大乘菩提心的轨则。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中讲菩提心修法时说，先要观想母亲的恩德和慈爱，对她生起报恩之心，然后将这种对母亲的爱，逐渐遍至一切众生，这样自己的悲心才会慢慢扩大。因为凡夫人始终有一种毛病，对自己的亲人非常执著，对自己的家乡非常执著，对自己的国家、自己的民族非常执著，所以我们理当从自己的身边做起。

这次我选择的是自己的家乡——炉霍，希望通过做些事情，能改变一些老观念和老传统。去年我去了那里，离开家乡差不多有二十年了，多年来我一直住在色达，偶尔回去办个佛事，几乎很少在那边驻留。当时我先去了自己的小学母校，看到那里的墙壁破破烂烂，没有一个完整的教室和宿舍，看了以后令人非常伤心。里面有一群孩子，我专门去了六年级和五年级：六年级只有两个学生，老师面对面地授课，讲完课以后，就和两个学生面对面地坐着，我跟他们说：“你们三个人是不是在喝咖啡啊？”而五年级只有四个学生。整个学校的建筑惨不忍睹，



让人实在不敢相信，当今时代还有这样的学校。

下罗科玛乡大概有 550 多户，2000 多人，如果在别的城市里，肯定有很多孩子在读书。但我们藏族跟汉族有些不同，说实话，在有些观念上，藏族父母生来对孩子的智慧培养不重视，这是特别大的毛病。好的是，他们对出家人很恭敬，以出家身份来要求他们读书，强调知识的重要性，他们也会认可的。于是我通过各种方法来呼吁，让他们的孩子去学校读书。其实孩子们之所以不上学，一方面是父母的观念不对，另一方面，藏地很多学校的条件非常非常差，有些大城市的人看了以后，很长时间都睡不着觉。

去年，杭州有一群居士和非佛教徒，专门来藏地建希望学校，在路途当中，他们见到了很多藏族学校，孩子们没有吃的、没有穿的。有些年轻人回去以后，再也不买化妆品，也不做没有意义的事情了。他们说：“我们染一次头发的钱，就能帮助一个孩子，真的没有必要这样浪费。”这群人回到汉地后，都默默地发了愿：除基本的生活费用外，不随便浪费一毛钱，把钱全部积起来帮助藏地建学校。今年我在办学的过程中，也有一些成员给予了很大帮助。

你们很多人可能不了解藏地的情况，当然，

启动爱心



我是一个区区小人，想完全改变藏民的观念，解决一些大问题，现在也是无能为力，自己的翅膀还没有丰满，就向往在世界的蓝天中高飞，因缘恐怕不一定成熟。但是从内心当中，真的想改变一些现状，有因缘、有机会的话，在很多地方建立学校，在老百姓里面开示佛法。藏地有个好处，每个人都信仰佛教，若以佛教的慈悲观来引导，人们愿意把孩子送到学校里去。其实，我的家乡只是一个例子而已，比那里还苦的地方，在我们身边非常非常多，大城市里的人恐怕根本不会了知。

所以这次不管别人对我有什么看法、什么说法，我自己要大胆地发心。也许有些人对我有一分感恩之心，就我个人来讲，的的确确不需要别人的供养，也不需要别人的爱戴，在短暂的人生中，这样过下去应该可以。平平淡淡地在学院里住了二十多年，在整个过程中，我没有过高的要求，生活非常非常简单，十多年的房子也可以住，十多年的衣服也可以穿。现在身上穿的这件，倒不是今天特意炫耀，也是一种因缘巧合吧，是以前上师如意宝去美国，1993 年在香港时堪布南卓给我的。现在十多年过去了，一两个礼拜洗一次，洗完后又接着穿，完全是可以的。我现在用的这条腰带，是 1990

启动爱心



年法王如意宝去印度时买的，已经十七年了，我有时候看一下，质量还是很不错，里面好像还没有烂，再用十几年应该没问题，也许人的寿命都不会那么长。

我一个人的生活非常简单，但关键是要把钱用在刀口上。有些人的生活不错时，觉得不可能有贫穷现象，这是因为你没有去实地观察，如果去一些牧民的家里，你就会知道他们有多苦。前段时间我去了一个老乡家，他家里只有一把茶壶、一袋粮食（估计有十来斤），其他什么都没有。我问他身上有多少钱，他说只有三十二块，这就是全部家产，他的母亲生病了，一直躺在那里。这种情况在很多地方非常多。

但是大城市里的人，高消费、高浪费的现象非常可怕，这种行为是不合理的。众所周知，比尔·盖茨是非常了不起的大慈善家，有段时间一些人问他：“你会不会到太空去旅游？”（有些人稍微有点钱，就要到九寨沟等地去旅游，认为这很了不起。现在人们的目光又转移到另一个无法想象的地方，花几百万美元就可以到太空去旅游。）他说：“我的钱不会花在太空旅游上，只会用在慈善事业上。”

世间上有钱的人比较多，但大多数人都是在一直扩展事业，拼命地做些事情，有些对社会和个人有利益，有些不一定有意义。我认为

启动爱心



有钱人最好在没死之前把钱用上，否则死完了以后，家人分你的财产，那时候的发心不一定正确。前两天，演《红楼梦》林黛玉的陈晓旭去世了，前段时间她刚出家，出完家后最近离开了人间。据说根据她的遗嘱，家产分了三份，一份给家人亲属，一份捐给佛教事业，一份捐给慈善事业。当然，现在很多人没有这方面的动机，她能做到也是很好，但另一方面，死后的分配跟活着的分配还是有一定差别。

所以，我们在活着的时候，应该分配好所拥有的财产，三分之一用来维持生活，三分之一捐给世界上的可怜众生，其实慈善事业和佛教事业并不是分开的，按照她的分法，慈善事业跟佛教事业有一定的差距，但我认为只要以菩提心来摄持，不管做什么事情，都可以成为佛教的大事业。如果没有菩提心，即使你在闭关修行，也只是人天福报的因，不属于大乘佛教。我们在生前应将财富用来做对众生有利的事情，否则，最后的分配也不一定有意义。美国钢铁大王卡耐基，是非常著名的慈善家，他曾说过：“在巨富中死去，是可耻的。”

当然，我并不是要求大家捐多少钱，这个动机绝对没有。我在信里也说了，我们这里的爱心成员，哪怕对身边的众生做一点帮助，哪

启动爱心



怕对众生有一分微笑，也算是随喜我们的功德。但是这个道理应该明白，一个人如果有一千元的工资，每个月只要拿出十元钱，就能帮助可怜的众生。只不过佛教徒内部没有一个正式的组织，没有能发大心的人，所以很多爱心无法付诸于行动。实际上，我们身边有许多失学儿童、伤残人士、没钱看病的可怜人，可是我们没有关心他们，也没有想过他们，只关心自己的孩子读书，只想自己的老人得到照顾。很多人打电话也只是给家人打，出钱时也只是帮助家人，从来没有想过那些人有没有读书的机会？有没有看病的费用？这样的话，行为往往会堕于小乘。

从现在开始，大家应该发大心，哪怕捐一元钱来帮助众生，也是值得随喜的。在这个过程中，最好不要有吝啬心，假如本来不想发心，但看别人的面子而出钱，那没有这种必要。自己应该没有任何约束，在菩提心的前提下，自愿地做一点点事情，这才真正有意义。

其实，一元钱对我们来讲微不足道，也买不了什么东西，但对一个山区的孩子而言，可以用它来买铅笔，创造一些读书的条件。我看见山区里的很多孩子，铅笔都已经用到了尽头（也可能是孩子们把它吃掉了），当时就想：给他买

启动爱心



一支铅笔该多好啊！

杭州有一个远近闻名的故事：有个新闻记者经常到山里去，山里有些非常贫穷的学生，他没有其他能力，就用工资买一些铅笔和本子帮助他们。后来不知道什么原因，那个新闻记者在路上死了，当大家发现他的尸体时，所有的老师和学生都哭了。他们把他当作爸爸一样，长期以来的帮助，使他们结成了密不可分的关系。虽然他没有大的能力，只能提供一些铅笔和本子，但对有些偏僻的地方来讲，真的是非常大的一种帮助。

人在遇到困难的时候，很多人不一定看得见，而人在有钱财、有地位、有名声时，很多人都想锦上添花。现在的一些名人或高僧大德，钱多得不得了，再增加一些钱财的话，对他来讲好像也没有什么。比如对一个大德供养一千元，当然如果他是大成就者，供养殊胜的对境有功德，这个我不否认，但从显现上讲，一千元对他来讲可有可无，但若给一个可怜的老人或穷山沟里的学生，那他们能用很长时间，能解决很多困难。

有些人认为：“所谓的办学校，是上师、大老板的事情，我可没有这个能力。”也不一定。甘肃一个地方有两位老人，丈夫姓陈，妻子姓张，

启动爱心



一个是 82 岁，一个是 81 岁，本来应该是政府照顾的对象，但多年以来，他们依靠捡垃圾、给人打工，养了四十二个孤儿和残疾儿童。这么老的人都有如此毅力，我们虽不是大老板，但只要对众生有一分关爱，任何事情也都可以成办。

对于这次的发心，有人问：“你是不是今年才醒过来了？”我说：“也不是，很早以前就知道这种情况，但可能是《入菩萨行论》等大乘佛法的加持吧，现在从内心中感到：天天口头上说利益一切众生，不要说一切众生，连一个众生我都没有帮忙的话，临死之前会有点遗憾，所以在我临死之前，无论如何应该对众生做点有益的事情。这种有益的事情，不只是解决暂时的温饱，而是通过不同方式把佛教大悲心的观念灌入他们的脑海，这是我们佛教徒应有的责任。”这一点，我想自己应该能做到。去年我帮助了几个大学生，有些人本来对佛教有成见，但我通过不同的方式进行沟通，帮助其解决困难以后，他们逐渐发愿吃素，并对佛教生起了坚定不移的信心。

所以，建学校并不只是社会名人做的事情，我们佛教徒也不应该置身事外。办学校的功德，释迦牟尼佛在有关经典中也有记载，龙猛菩萨在《中观宝鬘论》里也说：“境内办学堂，师资

启动爱心



诸事业，田地当赐予，为智得增长。”意思是说，在自己的环境周围办学校，将老师的工资、田地等尽量安排，这就叫智慧资粮的分支。建医院帮助病人，龙猛菩萨将之安立为福德资粮；印法本、布施笔墨、传授法要，这些都是智慧资粮。

你们不要认为：“现在堪布是不是越来越老就越来越颠倒了？该强调的修行不强调，不该强调的办学校、建医院，天天都在讲，这不是世间人的做法吗？出家修行人为什么要这样？”可能会有各种不满的情绪。但不管怎么样，我想如果能成为福德资粮、智慧资粮的因，谁也不会不做的。现在汉地很多人印经书，认为这是智慧资粮的因，其实办学校、尤其是帮助学生，肯定能开智慧的。

在这个世界上，没有文化的人非常非常可怜，不要说做有意义的事情，连自己的温饱问题也难以解决。我自身就有深深的体会：我的父母、一个弟弟和三个妹妹都是目不识丁的文盲，连自己的名字都不会写。我虽然想帮助他们，但只能帮助一两天，一直帮下去也没办法。假如他们自己有文化，发心大一点的话，为整个社会和人类做事情应该是可以的。他们的心地很善良，做事情很多都不为自己考虑，但是

启动爱心



没有文化寸步难行。有时候看来，没文化的人活在世界上，尤其在科技极其发达的当今时代，要活下去真的非常困难。

前段时间，我看了一些农牧民的孩子之后，真的很担心藏族人继续这样一代一代、祖祖辈辈都是文盲。以我家乡为例，上罗科玛、下罗科玛两个乡，大概有1000多户，5000多人，但受大专教育的一个人也没有。假如在其他地方，5000多人的村落中，不可能一个大学生都没有。然而在藏地，不仅仅是我的家乡，现在很多很多地方都是这样，人们都是在山上过一些特别可怜的牧民生活，终生这样的话，对佛教也生不起信心，即使生起信心，也是文盲的信心，几乎一点意义都没有。要知道，学佛、出家、做事情，有文化的人素养是完全不同的。包括在出家人当中，读过大学的人素质确实比较高，闻思学习、做任何事根本没有困难。但如果没有文化，不要说成办出世间的闻思修行，连世间的事情也做不好。

所以，慈善事业首先要从教育开始，在这个过程中，我可能会比较累。按理来讲，晚年的时候应该去山里好好修行，但是人身非常难得，在短暂的人生中若没有做一点事情，自己还是有点遗憾。我翻译经论和闻思修行这么多

启动爱心



年，起到的作用不敢说很大，但对个别人还是有点帮助。现在要将所翻译的、所学习的落到实处，真正付诸行动的话，应该要做一些事情。假如什么都不做，光是口头上说发心，好像有点说不过去。

因此，自己在有生之年，愿将拥有的财产用在真正可怜众生身上。当然，造佛像、供养僧众，功德都是非常大，但很多人做善事的目的，就是自己获得快乐，自己获得加持，以这种发心来行善，功德不一定非常大。有时候我觉得，办学校或帮助可怜众生，比造佛像的功德还大。为什么呢？从一个角度来讲，即使造一尊小小的佛像，功德也不可思议，但从另一个角度而言，众生才是大乘菩提的根本，华智仁波切也讲过，成佛是为了什么？就是要利益众生，并不是为自己快乐，一直住在极乐世界，整天在茶馆里享受。（极乐世界不知道有没有茶馆？但有些人说是有的。现在的“人间佛教”有时候太白了，白得也是没办法解释，说到了极乐世界以后，什么都是自由自在，有茶馆、有宾馆等等讲了很多，到底是不是这样也不好说。）大家在有些方面应该考虑一下，我们死的时候，反正一切都是要舍弃的，《入行论》也讲过：“死时既须舍，何若生尽施？”既然如此，那不如现在用自己的财富来帮助众生。

启动爱心



我们全力以赴地奉献自己，不图任何回报，但做善事的因缘不可思议，有时候也许会有意想不到的收获。以前有个大学生，他读书时没有钱，利用课余时间打工，挨家挨户去推销商品。有一天中午他特别饿，就敲一家的门想要点东西吃。开门的是一个小女孩，那个大学生有点不好意思，但已经到了门口也没办法，就说：“我很饿，可不可以给我一点食物？”小女孩就给他拿来一杯水、几块面包。他狼吞虎咽地吃完后，问她要多少钱？小女孩说家里这样的食物很多，不要他的钱。很多年之后，那个小女孩也长大成家了，后来她得了非常怪的病，在医院里做手术花了很多钱，但是根本没有效果。有人就建议她去某某地方，那里有一位医术高明的医生，或许能治她的病。于是她就到那个医院去，果然治疗效果不错，她住院的时间也比较长。最后出院时，她觉得住了这么长时间，医疗费肯定是个天文数字，以前治病花了很多钱，现在钱也没有了，所以结账时根本不敢看，害怕接受不了。后来她还是鼓起勇气睁开眼，结果账单上写的是：“一杯开水，几块面包，足够你所有的医疗费。”那个医生，就是她帮助过的大学生。

我有时候也这样想：“那些贫困的大学生，



现在是一个平凡的人，而且也很可怜，但是再过十几年，也许他真的成材了，对社会、对佛教、对整个人类有非常大的贡献。可是他若没有上学的机会，一辈子根本不会有什么前途。”我的家乡跟我同岁的很多人，人格智慧等美德远远超过我，我们以前读书时，互相都了解，但后来他们没有继续上学的机会，现在连一般的事情也做不了，佛教方面的理解就更没有办法了。

而我之所以能读书，完全是拜我们那个村长所赐，现在回想起来，我也是特别感激他。那个村长特别粗暴，村里很多人都怕他，他当时说：“你们家里必须让一个孩子去上学，不然就要罚款扣分。”我的家人比较害怕，不管是弟弟还是我，送一个到学校里去。当时若没有他的忿怒相，可能我即生也没有读书的机会，现在不要说给你们传讲佛法，连自己的温饱都成问题。我经常想：如果自己没有读书，现在会变成什么样的人呢？可能像许多同龄人一样，现在到了春季，要到山上去挖虫草，在这个过程中经常跟人争夺，结果什么也挖不到，根本赚不到钱，非常苦恼，我的处境肯定是这样。在座的很多人，如果父母没有供你们读书，恐怕现在也是非常可怜，就像盲人一样，什么事情都做不了。



其实每个人身边有很多机遇，但自己没有重视的话，就会让它擦肩而过，所以我今天发自内心地希望大家：今后多关心自己身边的人，有能力就要尽量地帮助他们，实在没能力的话，也可以跟其他有能力的人一起做事情。

我前两天也考虑了很长时间，经过深思熟虑之后，觉得顾自己面子不是很重要，如果在小范围中帮助几十个学生，以我的财力和能力应该可以，但如果大范围真的要帮助很多人，恐怕需要许多人的支持。所以不管别人说什么，我也设了一个慈善基金，即使我死了以后，对可怜的人也可以提供帮助。对那些穷苦的人来讲，哪怕是一份小小的发心，对他们也是有利益的。在做这件事情的过程中，只要有部分可怜的孩子、病人、老人得到帮助，我自己受到多少毁谤和不满，甚至受到一些其他的惩罚，我也心甘情愿。学习大乘佛法这么多年了，如果还天天想着自己、照顾自己，除此以外，根本没有帮助众生的话，那太愚痴、太可惜了。所以，通过很长时间的思考之后，我大胆地发出了这个呼吁。

希望每个道友对此反反复复地观察、分析，将我们的菩提心真正融入社会的每一个角落、每一个人的心中，如果我们的所作对人们有利，

启动爱心



佛教的大乘理念一定会被世人认可的。就像基督教的有些善举，虽然他们的教义很简单，但他们的行为帮助了很多众生。特蕾莎修女在临终关怀院里，天天为病人清洗溃烂发臭的伤口，有个战地记者见过很多恐怖的场面，但看到这种景象后，也无法掩饰内心的战栗，当即说：

“天哪！就是给我100万，我也不干。”其他宗教徒尚能以如此爱心来帮助别人，而我们佛教徒呢？学大乘佛法的人非常非常多，按理来讲，应该处处都能发现慈悲为怀的精神，可是这种现象几乎没有。每个修行人口口声声都是我的修行、我的成功、我的上师，一直围着自私自利而转，这是非常不好的做法。从现在开始，我们必须扭转这种局面，让世人真正感受到佛教徒的慈悲，相信佛教徒会帮助所有可怜的人。

自己在享受快乐时，往往体会不到别人的痛苦，很多利益众生的机会不能利用起来，所以我发愿：祈请诸佛菩萨、传承上师时时加持，如果自己今天所说的话和这次所做的事情，完全是出于自私自利，但愿诸佛菩萨和所有圣者让这些事情不要成功；如果对众生有一点利益，祈祷诸佛菩萨加持一切顺利成办。以我看到母校的一个角落为缘起，也许能让一些可怜孩童的今生来世获得光明。

启动爱心



有时候缘起真的很奇妙。台湾的慈善家证严法师，最初的缘起也是看见其他宗教的人帮助别人，一个非常感人的场面触动了自己，从此之后发愿开始办医院，做遍及全世界的广大善事。还有一些著名的明星，也是因为自己孩子身体有缺陷，以此因缘劝发大家集资，免费帮助所有的兔唇病患者。当然，我并不是小山兔要跟老虎比跳崖，自己尽管能力有限，但也想从内心发出小小的光芒，遣除周围的一些黑暗。希望每一个人也共同发愿。

佛教的慈善，跟其他的慈善是完全不同的。其他慈善可以给人暂时的帮助，如临终时给予一点微笑、抚摩、安慰，让他在爱的温暖中死去。而我们，不但要暂时解决他今生的痛苦，更要通过直接或间接的方式，让他来世获得究竟的解脱。这一点，我们完全有能力！

要知道，佛教大悲心的力量非常强大，可是很多人没有利用起来，而其他宗教和世间善良人士充分利用了这种慈悲心，在实际行动中开花结果。所以，大家不要再把慈悲心留在口头上，应该运用到实践当中去。佛教的慈悲是广大的博爱，而不是极端的偏爱，她可以让爱的光芒遍满每一个众生的心田。

我等大师释迦牟尼佛因地的每一个发心，

启动爱心



每个佛教徒都不能忘记。因此，非常非常希望以菩提学会为主的所有道友，今后在实际行动中做一点有意义的事情，这样不仅自己心里踏实，对众生也是有利益的。希望大家用慈悲心和菩提心拥抱整个世界，祈愿人类的未来越来越光明、越来越美好，谢谢大家！

附：

问：慈善事业是老板、明星做的事情，您作为出家修行的佛教徒，为什么也如此重视？

答：慈善所涉及的内容比较广，不一定只是富翁、明星做的事情。慈善本身的意义是做善事，佛教的基本理念也是“诸恶莫作，众善奉行”，既然不信佛教的人都能做善事、帮助众生，我们佛教徒为什么不能呢？

世间上有些善举非常感人，前段时间我研究有关慈善的问题时，看到一个叫李春燕的人，她是个普通医生，也是大学文凭，本打算在苗族那里办诊所来维持生活，后来看到当地的贫民非常苦，她不但没有赚钱，反而把所有的钱全部用来帮助别人，甚至结婚时丈夫给她的戒

启动爱心



指耳环也卖了。这些世间人是不信佛教的，他们都有这么强的利他心，我们发了大乘菩提心的人，更应该付出自己。所谓的菩提心，实际上就是付出，没有付出的话，不叫真正的爱。

现在有些明星做善事，也许是钱实在没办法处理，人们都说慈善很好，他就去做一些；也许是想通过做慈善事业，提高自己的知名度，有一些隐藏的目的。而我们大乘修行人，最好不要有任何自私自利，应该以纯洁的心无条件地帮助众生。因此，慈善应该是佛教徒主要做的事情。

问：基督教大力提倡慈善事业，您现在也这样效仿，是否和他们一样？这二者有什么差别？

答：他们没有要求让众生发悲心。我们在帮助众生的同时，还要把他们的心摆正过来。

去年我帮助了几个大学生，在他们放假的时候，和慈诚罗珠堪布专门抽时间给他们作了一些佛教方面的慈悲教育，告诉他们社会上可能没有这种教育，他们不仅要学知识，还要了解自己的今生来世。后来我在成都时，几个大学生都来了，有些已找到其他人的帮助，现在不需要继续资助了，但是他们强烈地要求，以后办培训班时，一定要通知他们，他们一定要来参

启动爱心



加。原因是什么呢？虽然他们在学校里受了十几年的教育，但从来不懂今生来世、没有听过佛教对科学的剖析，没有受过这些甚深的教育。

我刚才也提到了，其他宗教都在提倡爱心，《孟子》云：“爱人者，人恒爱之。”庄子和孔子的教言中也经常讲仁爱，《论语》中“仁”出现了十几处。但是他们的理念只局限于今生，即使承认有来世，也是自我的解脱，转生天界。而利益无边无际众生的博爱，只是在佛教中才有。佛教不离世间觉，我们所做的慈善事业，是为了众生的今生和来世，让他们得到的是暂时与究竟的利益。

那天有个人也说：“我应该帮助你，一方面能帮助这些孩子的今生，一方面也会为他们来世种下菩提的善根。”有些人也有这种看法。所以，我们跟其他宗教的慈善还是有一定的差别。

问：做这样的慈善事业，对您个人修行是否有影响？

答：是有一点影响。我在平时念诵修行的时间中，专门抽一部分时间来做这些事情。有时候修菩提心或者修密法时，心不知不觉就浮现出孩子们的面孔。但是大的方面不会有影响，毕竟受了佛教的教育这么长时间，一般来讲，

启动爱心



在世间散乱的环境中还是能把握自己。

虽然多多少少有一些影响，但这种影响我也是愿意的。因为自私自利的修行是不是解脱的因也很难说，我有时候真的感觉我们佛教徒太自私了，世间上的好人太多了。以前我知道一个老师叫王文福，他在麻风病的群体中呆了十八年。要知道，麻风病特别可怕，传染性很强，他在这样的群体中呆了十八年，而且在那里培养了四百多个学生，后来都在麻风病的学校里当老师。听说他女儿现在也是大学毕业，又回到他父亲的岗位上继续做。

作为大乘佛教徒，让你呆在麻风病的群体中，你愿不愿意？你敢不敢？每个人可以想一想。我们已经发了菩提心，在诸佛菩萨面前承诺要度化众生，但是让有些人去麻风病学校里教书的话，不要说十八年，十八个月恐怕也要提很多要求。所以，我们应该要作一下对比，这个很有必要！

问：现在人都认为募捐比较敏感，很多人虽有这种想法，但都不敢做，您这次设立慈善基金，难道不怕会谣言四起吗？

答：是有点敏感！这个问题我也想过，但是做一件事情的话，人们肯定有各种想法。最初

启动爱心



我推广学习《入行论》，当时也有很多人有不同的看法，现在看到效果以后，大家也比较认可。

我个人来讲，二十多年中不管是在汉族、藏族，都没有特意地化缘募捐，不但是没有，而且对这种事情一直在课堂上做过批评。这次我也想过会不会受人毁谤，或者自己的行为不如法？但我的行为应该不会有问题，因为自心是清净的。然后别人对此会有什么看法，那是别人的事情，正如《入行论》中所讲，众生的意乐千差万别，佛陀也难以一一取悦，何况是我这样的人了。

只要能帮助可怜的孩子、可怜的人，我愿意牺牲自己，这一点我也早有考虑。在因果方面，应该不会有问题，因为这确实是一种善事，能帮助众生，释迦牟尼佛在大乘经典中也是开许的。至于别人的想法和说法，对我来讲不太重要。如果顾及别人的诽谤，做事情要让所有人都满意，可能我永远也没有这个机会，所以就随缘而去吧！

问：作为初学者，慈善事业会让自己散乱，在慈善事业和闻思修之间，应该选择哪一者？假如自己先成就，即便获得阿罗汉果，那时候再利益众生，能力会不会更大一些呢？

启动爱心



答：若有把握即生成就，依靠禅定神通来度化众生，那也可以。但从我现在的状况来看，马上获得神通神变有一定的困难，所以应发心先做一些慈善事业。

至于阿罗汉的小乘果位，恐怕度众生的能力不是很强。《中观宝鬘论释》讲了一个比喻说：如意宝虽放在肮脏不堪的粪土里，但它的价值仍非常昂贵；假的珠宝虽放在无量宫殿中，也无有丝毫价值。意思是说，如果我们有菩提心，即使毁坏戒律、毁坏行为，但始终会发出利他的光芒，跟如意宝没有差别；如果自私自利地修行，即使得到声闻阿罗汉的果位，也是一种假的成就，跟假宝没有两样。所以，与菩提心的利益比起来，作为一个初学者，自己应该明白如何选择。

在利益众生的过程中，是否会因此而散乱，应以自己的境界来观察。假如是上等修行人，可以像禅宗和大圆满的成就者那样，终生住在森林中，成就后显示神变来度化众生。倘若无法做到这样，那么现在有机会的时候，最好不要错过，利益众生的机会是很珍贵的，我们有了机会的话，理当尽量地帮助众生。

问：您现在办的是小学、中学还是大学？

启动爱心



答：现在政府批准的是小学，批准六百多个学生。以后因缘成熟的时候，等各方面能力、条件具足了，政府也答应我可以先办中学，推广九年制义务教育，即小学六年、中学三年。

虽然办学是一种散乱的事情，但我可以掌握自己的时间。中午用来处理学校和慈善方面的问题，上午和下午有一段时间可以实修，也可以翻译论典。

昨天有些人让我不要做慈善，不然我以前翻译过很多珍贵的经论，现在这样做了以后，肯定会散乱的。但我已经发了愿，中间退下来是不可能的。这方面我自己也想过，翻译和修行会一如既往地做下去，只不过是时间没有安排好，安排好了的话，一天有二十四个小时，只要少睡一点，可以空出时间来。

问：这个学校是不是跟世间的学校一样？

答：这个学校是公办私助的学校，教学内容和国家教委规定的没有差别，但平时对学生的引导，会跟爱心、慈悲心有一定的关系。

现在政府所推行的教材，内容应该说非常好，在藏文教材里面，也有《萨迦格言》、《水木格言》，学了这些教言以后，对孩子的人格完善会有很大帮助。

启动爱心

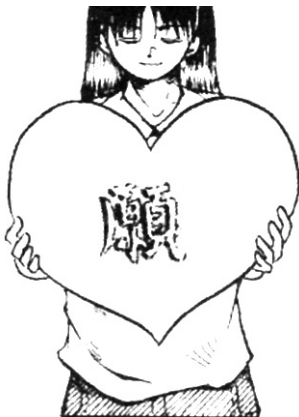


前段时间我去了炉霍的城小，那里有几百个学生，我去每个班的时候他们都很恭敬，然后就开始读诵藏文课本，让人看后非常高兴。他们读诵的时候，我心里就想：“山上有很多孩子失去了读书的机会，他们要是也能这样读诵的话，即使没有找到很好的工作，自己也不会变成文盲。只要有了文化，对今生来世都会有一定的利益。”

问：学校的老师是从外面请的，还是国家分配的？

答：外面请的也有，国家安排的也有。你是不是想去那里教书啊？（众笑）

启动爱心



第九十五节课

前面已经讲了六度中的布施、持戒、安忍，今天开始学习 第七品 精进。

丁三（精进）分二：一、以承上启下方式教诫精进；二、宣说应当精进。

戊一、以承上启下方式教诫精进：

忍已需精进，精进证菩提，
若无风不动，无勤福不生。

前面讲了安忍的道理，不管在修行佛法上，还是遇到痛苦时，我们都要有忍耐之心，有安忍以后，就需要勇猛精进。根据弥勒菩萨的教言，在六度当中，前前为因、后后为果。比如说，能舍弃身体财物等一切的人，可以持戒；能受持清净戒律的人，可以修持安忍；而能安忍的这种人，一定会精进的。彼此之间有这种次第。

倘若没有精进，得不到今生来世的种种功德，有了精进才能证得无上菩提。《慧海请问经》中言：“菩萨若能发起精进……即于阿耨多罗三藐三菩提不为难得。何以故？慧海，由精进故乃得菩提，若懈怠者于佛菩提远中复远。”精进不但对修行非常重要，世间上做任何一件事情，没有精进也不行。月称论师说：“功德皆随精进

第七品 精进



行，福慧二种资粮因。”有缘福德资粮和无缘智慧资粮的根本因是什么？就是精进。弥勒菩萨在《经庄严论》中明确地宣说：“一切善法资粮中，精进乃为最殊胜。如果有了精进，便可圆满世出世间的一切功德。”《摄集经》中也说：“精进不灭百法德，获得无边佛慧藏。”所以，精进在修持佛法的过程中非常重要。

一旦有了精进心，短暂的时间内也能证果，历史上不乏这样的例子：佛灭度后一百年，印度阿育王个性凶残好杀，设“人间地狱”，陈列各种杀人刑具，命刽子手滥杀无辜，凡误入者必死无赦。当时有一名为海比丘，遥见此地楼房高广，外表富丽堂皇，以为是富豪之家，进入化缘，被刽子手所擒，欲行死刑。为海比丘并不怕死，只恨出家多年道业未成，就此断送性命实在不值，因求缓刑一个月，以便精进办道。刽子手不肯，仅答应宽限七日。

由于时间有限，为海比丘废寝忘食，精进修行，但到了最后一天，仍未开悟。傍晚，人间地狱处决一名妇女，为海比丘亲见行刑，顿感人命无常，四大无我，而入空观，终证阿罗汉果。

处决妇女后，刽子手将为海比丘抛入大锅中，加薪烧煮。但火焰熄灭，长出一朵莲花，为海比丘端坐花中。刽子手急报阿育王，阿育



王赶赴刑场后，被为海比丘威德摄伏，求哀忏悔，即毁人间地狱。自此，阿育王敬信三宝，广造塔寺，大兴佛教，成为佛教的护法功臣。

无上大圆满中强调：上等精进者，即生成就；中等精进者，中阴成就；下等精进者，来世成就。在学佛的道路上，精进的地位举足轻重，倘若没有精进，任何事情均不能圆满。以比喻来说，我们的身体活动、语言交流，全部依靠风的力量²；山河大地、森林江河的动摇，也要借助风，假如没有它，万物会处于一片死寂。同样的道理，精进犹如风一样不可缺少，它是积累福德资粮和智慧资粮的关键因素，如果少了精进，修行根本没办法增上。

因此，大家不要太懒惰、太懈怠了，否则，不管是自己修行，还是成办世间事情，都不可能成功。古往今来的成功人士，除了任运自成的大成就者以外，皆离不开精进心。成功来自于努力，来自于奋斗！

戊二（宣说应当精进）分三：一、认识精进本体；二、断除其违品；三、增上对治。

己一、认识精进本体：

² 此处的风，并非自然界的风，而是指四大种地水火风中的风。《俱舍论释》中说，风大有增上的作用，轻、动是风大的法相。



进即喜于善。

什么叫精进呢？指喜爱善法的欢喜心。心态是一种欢喜心，对境是善法，从这两方面来定义。唐代澄观法师（即清凉国师）在《华严大疏》中说：“精进，练心于法名之为精，精心务达名之为进。”与此处的解释大致相同。概言之，精进就是法融入心，断除懈怠懒惰的一种善心。

在这里，首先要明白精进的范围。世间上有些人特别能干，为了经商务农，披星戴月、早出晚归，人们称之为精进；还有些人，说话口若悬河、滔滔不绝，讲多长时间也不觉得累，这也叫做精进。但此处的精进与之不同，它强调的是一种心态，而不是外在的身语。因为心的力量极为强大，身体和语言的精进虽然也属于精进，比如我喜欢讲经说法，这叫语言的精进；我喜欢顶礼、转绕佛塔、做善事，这叫身体精进。但这些都是精进的果，真正的精进是一种心态。

精进的对境是善法。若对杀生特别努力、任劳任怨，按本论的标准来衡量，这不叫精进，当属一种懒惰。因为它的对境不是善法，而是恶法或无记法。所以，对于精进的范围，大家应该搞明白。

精进可分多种，《大圆满前行》中有掣甲精



进、加行精进、无厌足精进三种；《经庄严论》中加上了不畏精进；《阿毗达磨》里面又再增加了不退转精进。其余的如《瑜伽师地论》讲了九种精进，《华严经》讲了十种精进。但归纳而言，就像龙猛菩萨在《大智度论》中所言，精进主要分身精进与心精进。行布施、持戒为身精进，修忍辱、禅定、智慧为心精进³，心精进是最关键的。

大家一定要清楚精进的作用、精进的力量。如果相续中没有对善法的喜爱之心，那么修再高深的法也不会成功，一旦有了喜爱善法的精进，修持任何法都不会困难。

精进的违品是懒惰（下面会具体讲解），要遣除懒惰，不精进是办不到的。所以佛陀在《正法念处经》中说，太阳的光芒普照时，黑暗全部会消失，同理，如果心里产生精进，懒惰这一违品将销声匿迹。

当然，在精进的过程中，可能会遇到种种违缘障碍，但千万不要被这些吓倒。佛在《菩萨藏经》中教诫道：“发菩提心的大乘行者，应当舍弃身体生命、抛弃懒惰而希求菩提之果。要放弃自己的血肉皮肤骨骼及一切的一切、断除懒惰而希求菩提之果。”这些教言，每个人都

³ 又云：勤修外事为身精进，内自专精为心精进；粗之精进为身精进，细之精进为心精进；为福德之精进为身精进，为智慧之精进为心精进。



要铭刻于心。因为大家已经发了菩提心，现在若不精进，整天都浑浑噩噩、懒惰懈怠，那什么时候才能精进起来呢？

尽管每个人的根基和缘分不同，有些人背书笨一点，有些人稍微轻松一点，但只要肯精进、肯努力，必定会有一定的收获。每年我们考试都可以看出，那些对佛法有精进心的人，不管在哪项考试上，都有很明显的成果。精进即热衷于善法，这是一切功德的根本，无著菩萨也说：“成就菩萨功德法的唯一因，就是精进。”

试问，谁不想获得大乘菩萨不可思议的功德？但想获得的话，整天睡懒觉是不可能的。有些人很想马上得到密宗的超胜成就，开天眼、飞起来……要求很高，可是在实际行动中，却没日没夜地蒙头大睡，白天晚上都分不清楚。

“精进”达到了这样的程度，能获得心目中的果位吗？

己二（断除其违品）分二：一、宣说所断懈怠；二、断除方法。

庚一、宣说所断懈怠：

下说其违品：同恶散劣事，自轻凌懒惰。



精进的违品有千千万万，简言之就是懒惰。《大乘阿毗达磨》中云：“懒惰属于愚痴，是障碍善法的一种心法。”归纳起来，懒惰有三种：同恶懒惰、耽著恶事懒惰、自轻凌懒惰。有了这三种懒惰，善法始终不能成功。大家平时应该观察自己的相续，是不是这三种懒惰把你捆得死死的，一点自由也没有？

下面解释一下各自的含义：

一、同恶懒惰：

所谓的同恶懒惰，也叫推延懒惰，即平时所说的“这个人特别懒，很懈怠”。做任何一件善事，他不立即开始执行，而是以各种借口拖延——“今天太累了，我要好好休息，明天再说吧。”明天又推到后天，后天推到大后天……这样一直耽误下去。

我们有些人想做善法或者想出家，常以“过段时间再说”、“慢慢来”为借口，致使许多良机擦肩而过。所以我自己每做一件善事时，性子特别急，希望尽快把事情做好，生怕拖下去的话，以后就没有机会了。华智仁波切在《大圆满前行》中说：“行持时，应如饥牛食草一般。”饥牛吃草是一口接着一口，根本不会耽误时间。行持善法也应如此，倘若总是“明日复明日”，只会导致“万事成蹉跎”。



同恶懒惰是精进的一种违品，如果有了这种懒惰，必须千方百计地加以断除。只要是行持善法，就要下决心马上去做，今天该背的、今天该修的、今天该听的，不要拖到明天去。现在在外面有些人听课，动不就以这个借口、那个理由不参加，这个星期需要完成的功课，推到下一个星期，到了下一个星期时，又因为一些事情来不了。整个学期结束时，懒惰者所学的寥寥无几！

因此善法方面不能拖，但是恶法方面，拖的时间越长越好。如果你今天要发脾气吵架，那告诉自己：“明天再来吧！”也许明天的气就消了，那时候也不用发火了。以前的大德经常这样讲：“行善方面不能拖，造恶方面尽量地拖下去，很有可能以后不会做了。”

二、耽著恶事懒惰：

什么叫耽著恶事懒惰呢？指散乱于无意义的世俗劣事，把修行成就置之不顾，这也是一种懒惰的表现。世间人整天将精力浪费在一些琐事上，做农务、搞商业、唱歌跳舞、操持家务，看起来忙得团团转，实则一点意义也没有。

我们在座的道友，除了为公家发心、为僧众和众生做有意义的事情外，假如每天都有做不完的琐事，即属于这种懒惰。表面上你似乎



非常精进，不是做这个、就是忙那个，但你的心没有与法相融，不论说什么话、做什么事，都陷入一种懒惰之中。

这种懒惰的人，连鬼神对他都不屑一顾。宋朝有位光孝安禅师，一天他在定中见到两个僧人倚着栏杆交谈，开始有天神护卫并恭敬谛听，后来天神离去，不久便听到鬼神在旁谩骂。禅师出定后追问原由，得知两位僧人刚开始讨论佛法，所以天神护卫恭听；接着叙旧事、拉家常，天人没兴趣就离开了；最后谈到接收财物供养，连鬼神都不愿意听，在旁边吐口水骂他们。从此之后，光孝安禅师发愿终身不谈世俗琐事。

有些修行人平时坐在一起，就天南海北地乱侃一通，这样耽误时间实在没有意义。包括有些发心人员，在打电话了解外面的学习情况时，也不要尽说些闲话。当然，语言是人与人之间沟通的工具，如果一句话都说不出来，很多弘法利生的事情没办法展开。但有些人特别啰唆，一方面浪费金钱，一方面也耽误时间。所以大家在说话时，应该像光孝安禅师那样，不说一些无关紧要的话，尽量说对众生与佛法有利的语言。该说的，就要说出来；不该说的，还是尽量少说。希望我们的发心人员，语言比



较简略，不要喋喋不休。除了特殊情况外，本来两分钟可以说完的事，不要转弯抹角，两个小时还说不完，这样听者也特别累。

有些人的说话是这样，做事情也是这样，尤其大城市里的人，每天都是没完没了，我有时候看后特别想说，但可能说了也不起作用。那天我问一个居士：“你从学院回来后精进吗？”“唉，城市里哪有精进的人啊？我还算不错了，每天念一遍《喇荣课诵集》，除此之外也没有什么，反正城市里的人就是这样。”可见，他们耽著劣事的懒惰非常严重。

包括山里的修行人，也没有必要做一些琐事。无垢光尊者在《三十忠告论》中云：“住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。”我们住在深山里的人，如果整天希求名声，或者自己当木匠，拿个铁锤在屋子里装修，用这些来消磨时间，还不如念一点咒语。虽然我们不一定有机会像前辈大德那样住山洞，但起码也不要为了房子耽误很长时间，否则不太像一个修行人！

三、自轻凌懒惰：

有些人对自己没有信心，经常说：“我天生特别笨，现在又一大把年纪，身体不好、心情



不好，工作特别忙，丈夫不争气，孩子不听话……我这样的人业力深重、烦恼重重，有什么资格修行呢？修行人应该像你们这样，反正我是没有希望了，这一辈子已经完蛋了！”这种自暴自弃、甘于堕落的人，其实心里也有一种懒惰。

我们在修行的过程中，不利因素肯定存在，也会有一些烦恼障碍，但只要肯精进，不管再忙、再累、再怎么样，也有成就的机会。所以大家要自强、自信，不然在当今社会中，恐怕很多修行人都会倒下去。有漏的身体，谁没有疾病？谁没有烦恼？这些都是正常现象。尽管如此，有些人还是很精进，为什么呢？就是因为他心的力量比较强，做任何一件事情，没有意义的尽量放下，有意义的就坚持到底。

以上讲了三种懒惰，大家首先务必要认识，认识之后，下面分别讲了断除的方法：

庚二（断除方法）分三：一、断除同恶懒惰；二、断除耽著恶事懒惰；三、断除自轻凌懒惰。

辛一（断除同恶懒惰）分二：一、认识因；二、断除彼。

壬一、认识因：



贪图懒乐味，习卧嗜睡眠，
不厌轮回苦，频生强懈怠。

同恶懒惰的产生有三种因：一、贪图舒适快乐的感受；二、喜欢躺卧床席，爱好睡懒觉；三、对轮回的痛苦不起厌烦心。有了这三种因，便会屡屡生起强烈的懈怠。龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中也讲了同恶懒惰的一些因，基本上与本论相同。下面一一具体分析：

一、“贪图懒乐味”：有些人对行持善法一点兴趣都没有，平时不愿意念咒，也不愿意闻思，只想躺在床上好好休息。很多人常说：“我要养养身体，稍微放松一下。”放松什么呀？我们也没有被绑起来，四肢本来就是放松的。麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说，三界轮回的众生，无始以来都在放松，如果再劝放松的话，简直是太过分了⁴。

有些人整天坐在家里，像马上就要离开人间一样，连上课都不愿意，其实身体一点病都没有。甚至有些年轻人，明明身体非常好，却请病假不上课。我通过某些途径了解，有些据说非常严重的“病人”，身体特别健康，一看他的脸色和饮食，就知道精力充沛，应该没有病。

⁴ 《定解宝灯论》云：“众生平庸过放松，流转三界轮回中，无需仍旧再三劝。”



但由于他的相续中有了同恶懒惰，只要一有机会，就在家里靠着或躺着，什么也不做，好几个小时一会儿就过去了，这样他觉得很舒服：

“我的选择很好啊！你看现在请了病假，法师也都开许了，无拘无束、自由自在，快乐得不得了！”然后在屋子里自己跳舞。这就是同恶懒惰的一种因。

二、“习卧嗜睡眠”：假如身体姿势不端正，要么靠着、要么躺着，气脉会不通畅，进而引起身心昏沉，这样之后，懒惰自然而然会生起。

其实，我们的睡眠是可以断除的，否则对修行有障碍。修行人应该学会调整睡眠，纵然无法完全断除，尽量减少也是可以的。倘若保持坐姿端正，则不需要睡得那么多。《大师在喜马拉雅山》一书中，有位96岁的瑜伽圣女，她从不躺下睡觉，而是彻夜静坐。作者问：“您为什么不用睡觉？”她回答道：“喜欢瑜伽三昧的人，为什么要睡得像猪一样？”

三、“不厌轮回苦”：对轮回没有厌离心，对轮回的苦好像没有感觉，所以就睡得特别香。太阳都已经出来了，但把窗户关得黑黑的，还在那里蒙头大睡。这种人从来不观想轮回痛苦，如果观想一下，肯定会睡不着的。修行好的人，之所以睡眠非常少，就是对轮回痛苦、人身难



得等道理深信不疑，因此他不贪爱睡眠，并不是他失眠了。

去年我去深圳“弘法寺”时，本老（本焕老和尚）刚满100岁，听他的侍者说，老和尚每天早上三四点钟必须起床。我们寺院也有位老堪布，今年82岁，他不管在别人家还是自己家，清晨四点必须起床念经，从不间断。这些老修行人不管是八十岁、一百岁，一生中已经用了那么多时间修积善法，但是仍想到人身很难得，临走前应该为来世多准备资粮，于是还在精进用功。可是我们有些人，刚学佛没几天，修行也特别差劲，却想继续睡下去。这些老年人如果四点钟就起来，年轻人不管从哪方面来看，就算两点钟起不来，也不能迟于五点钟。但事实上呢，有些人七八点钟还在被窝里，起来时也是一边打哈欠，一边睡眠惺忪、迷迷糊糊。

这些人为什么精进不起来呢？就因为对佛法没有信心，对轮回的苦没有厌离心。按照《大疏》中解释：“由于不厌离轮回的痛苦，从而沉湎于懒惰的快乐享受中，并由此贪爱睡眠。”若能像高僧大德那样生起真实无伪的出离心，很多人一定会精进的，不会整天都懒惰，也不会睡得那么香。



壬二（断除彼）分二：一、生起精进之意乐；二、以加行修持。

癸一（生起精进之意乐）分二：一、思维今生无常；二、思维后世痛苦。

子一（思维今生无常）分二：一、决定无常；二、思维迅速死亡而劝勉。

丑一、决定无常：

云何犹不知，身陷惑网者，
必囚生死狱，正入死神口。

这个教言讲了无常的道理。让自己不懒惰的办法，就是修无常，可是很多人的无常修得太差，所以特别懒惰懈怠。在座的道友也是同样，很多人说自己精进不起来，为什么？就是你对无常没有修好，对轮回的痛苦没有观好。如果对人身难得、寿命无常好好思维，怎么可能天天散乱放逸？

作者在这里给我们的教言是无常观，前面讲忏悔时也说过：若没有赶快忏悔，死亡来时怎么办？从这个侧面讲了无常。而此处是说：我们修行不精进的原因，就是因为懈怠，要断除懈怠的话，必须从内心观修无常。

颂词意思是这样：我们为什么还不发觉自身已陷入烦恼的网罟中，被贪嗔痴慢嫉及八万四千烦恼控制束缚，由此定会困入生老死病的



轮回监狱中，一步步地迈向死神之口。麦彭仁波切在《君规教言论》中亦云：“生命如住阎罗齿，然诸世人不修法，呜呼人行真稀奇！”

此处可用渔夫的比喻来说明死亡无常。比如，有个渔夫用网把鱼网住了，拉到岸上，投入鱼篓里，那么这条鱼已经被判死刑，没有解脱的机会了。同样，不管是年轻人、老年人，每个人都在无常的网中而渐渐趋入死亡，如果对自身的安危毫不了知，整天处于懈怠状态中，那真是非常可怜！

世间上的有些人，偶尔会明白这个道理，鞭策自己精进两天，但凡夫有一个毛病——不能长久坚持。昨天我跟有些领导谈话时，不知不觉讲起了尸陀林，一个领导说：“去年我也去过那里，看到尸体后特别害怕，觉得自己的身体也是同样，但回来后便没什么感觉了。”我当时就想起了一个比喻：有些精神病人，神智偶尔会清醒过来，但一会儿又不行了。这些世间人亦是如此，见到好多秃鹫抢吃尸体，当时会觉得不管什么样的人，即使再有钱、再有地位，死后拉到尸陀林，也不过如此而已。但这种正念如果没有经常串习，又会被自己的身心纷乱蒙蔽了。因此，修行人无论住在寂静地或者城市里，都不能离开上师三宝的教言，以此再三



提醒自己观修无常。

既然我们处于死神的口中，现在有什么理由不精进呢？经云：“恐怖死亡魔，随逐诸众生。”恐怖的死魔紧紧跟随着每一个众生，只是大家没有发觉罢了，一旦有人已经死去，才晓得死魔确实存在。

藏地有一个故事：有个人修单坚护法神，结果真的修成了，已经达到人与人交谈般的境界。那个修行人对护法神说：“我要接近死的时候，请给我表示一下。”护法神应允了。有一次，单坚护法神对他说：“山那边死了一个男人，是如何如何死的。”他说：“噢，死了是吧？”没有在意。第二次护法神又说：“山下死了一个妇女，是如何如何死的。”那个修行人还是没在意。过了不久，护法神对他说：“你的寿命已尽，马上就要死了。”那个修行人开始抱怨：“不是早跟你说过吗？怎么不提前给我表示一下？”护法神说：“我早已表示过了——山那边的男人死了，给你说过；山下的女人死了，也给你说过。当时你只要‘表示’一下，并没有说要明示。”

我们有些人平常看到尸体，觉得无所谓；听到别人死了，也没什么感觉。但实际上，不管是人也好、动物也好，任何众生的死，都在给我们发信号：“要注意了，你的生命也会这



样!”但可惜的是，很多人根本不明白。上师如意宝在《无常道歌》中说：“眼见众多流转中阴身，自己决定不可常住世。”谁都不知道自己何时会死，所以不要再拖了，应该赶快修行！

下一颂用屠夫的比喻来说明无常：

渐次杀吾类，汝岂不见乎？
然乐睡眠者，如牛见屠夫。

自己同类的人们逐渐被死主所杀戮，难道没有看见吗？并不是没看见。我们见得非常多，听得也非常多。但却视而不见、充耳不闻，继续贪执睡眠、吃喝玩乐、世间八法，如同屠宰场的牦牛一样愚笨。

屠宰场的牦牛是已经判了死刑的，它们一一在等待被宰杀。但有些牦牛却毫无反应，仍悠然自在地吃草喝水，好像自己会完好无损。有时候我去宰杀场的牛圈里，真觉得这些牦牛非常笨，即使看见同伴被拉去宰杀，自己也没有丝毫恐怖，甚至表现出很欢喜的样子。

同样的道理，我们所有的人也会一一离开人间，今年死一个，明年死一个，再过几十年以后，我们在座的人基本上都会死，短暂的这几年中，谁先离开也不知道。假如一点都不修持善法，天天贪执世间八法、贪执睡眠，那实



在是太没有心脏了。

大家一定要忆念死亡无常的教言，这样我们的懒惰才会消失，不然的话，精进心没办法提起来。当然，所谓的无常，听是听过、学是学过，但实际做起来时，还是有一定的困难。不过，听了这些有加持的教言后，短期内应该会起到一些效果——相信你们很多人明天会起得很早！





第九十六节课

今天继续讲为断除懒惰而观修死亡无常，前两个颂词已经讲了，今天是第三个颂词：

通道遍封已，死神正凝望，
此时汝何能，贪食复耽眠？

生存于世的众生，有没有通往不死的通道呢？绝对没有。不管是三善趣的天人、阿修罗、人，还是三恶趣的地狱、饿鬼、旁生，只要有生，必定有死，不死的通道已被封锁了。死神正目不转睛地凝视着你，如同屠夫紧盯着牛圈里的牦牛，在物色宰杀的对象一样。不管你是什么样的身份，有什么样的地位、财富、才华，终究都难免一死。此时此刻，你怎么还能安心地贪执美食歌声等世间娱乐，悠闲地酣酣沉睡呢？

我们返观内心时，这个道理并不难懂。在整个世间上，从死神嘴里逃出的众生，古往今来也遍寻不得。既然如此，为什么还成天贪执世间八法、做无实义的事情呢？所以，大家应该抓紧时间精进修行，正如昨天所言，倘若相续中生起了无常观，白天就不愿意浪费时间，晚上也不会睡得太多。



以前，麦彭仁波切有个弟子叫做单曲，住在青海班玛县的森林中，他晚年时一直在那里闭关，刻六字真言等行持善法。每天晚上，他只睡极短的时间，半夜三更醒来时就大喊：“单曲，你怎么还在安闲地睡着？难道不需要修持正法吗？”然后马上爬起来，以磕头礼拜来对治睡眠。噶当派高僧大德亦是如此。我们不妨想一想，自己在修行中能不能做到这一点？

不仅修行人不应空耗时日，有些世间人为了求学也会惜时如金。大家都知道“头悬梁、锥刺股”的故事吧，古代的读书人为了战胜睡眠，节省时间看书，就把辫子悬在梁上，或用锥子刺自己的大腿。我刚出家开始学习佛法时，晚上看书实在太困了，也把绳子吊在脖子上，不让身体倒下去睡觉。（那天我看萨达姆判死刑时，也是这样吊着，有点危险！）

可是现在的很多人，包括修行人在内，不管是白天晚上，根本没有时间概念，怎么样空耗也无所谓，从来不考虑一天应当如何度过。这是不合理的！不要说佛教徒，有些世间人也不会如此。空想社会主义者克劳德先生，出身于贵族家庭，从少年时代起便立下大志，决心用自己的知识为人类造福。15岁时，他嘱咐仆人每天凌晨用这样的话来唤醒自己：“克劳德先



生，起来吧，伟大的事业正等待着您！”以此帮助自己战胜了惰性，不断投身于所创造的事业中去，在人类发展史上留下了光辉的足迹。

我们发了大乘菩提心的人，每天也应该如此早起。听说前一段时间，学习《入行论》的有些道友，每天早晨六点钟，就用手机互相发短信，督促对方起来修菩提心。这种勉励非常有必要！作为末法时代的我们，若能像古圣贤那样，不需要别人施加压力也能自觉精进，当然是最好的，但一般的凡夫人必须要有压力，否则，几分钟的热情很快就会消失。所以，我经常强调共修、共同学习，原因也是众人的力量非常大，有了他人的鞭策，再加上自己的精进努力，即便在很短的时间内，修行也会突飞猛进。

世间上的名人智者，对人类的贡献主要取决于精进。他们的智慧不一定非常超群，但因为一生中对时间特别珍惜，依靠不共的毅力和智力，很多方面超越于他人。在别人懒懒散散、浑浑噩噩打发时光时，他们则通过勤奋努力，实现了自己的人生价值。

那么，我们应该怎么样精进呢？作为欲界众生，不吃不喝不睡肯定不行，但在适当休息的基础上，尽量把时间用于修行和有意义的的事情方面，对自己的今生来世都有利益。



总之，我们每个人都已趋入了必死之路，不应继续耽著享受世间快乐。假如能看见自己将会如何死亡，恐怕饭也吃不下、觉也睡不着。可惜的是，我们被无明遮住了慧眼，总觉得自己不会马上死，所以一直没有修行。因此，学了这个法以后，大家应该把时间利用起来，将精力用于对来世有利的修行方面。

丑二（思维迅速死亡而劝勉）分二：一、略说；二、广说。

寅一、略说：

死亡速临故，及时应积资，
届时方断懒，迟矣有何用？

死亡很快就会降临，故应抓紧时间积累福德资粮和智慧资粮。如果有人想：“虽说必定死亡，但是不要紧，接近临死时或年纪老了以后再行善也可以。”这种说法显然不合理。死亡临头才断除懈怠则为时已晚，到那时再精进又有何用呢？

我们生在人世中，总有一天都会死，即使现在活着的时候，也是生缘稀少、死缘众多，随时有可能失去生命，犹如水泡般不会恒常停留。龙猛菩萨云：“呼气吸气沉睡中，能得觉醒极稀奇。”意思是说，人的生命在呼吸之间，今



天酣然入眠，明早还有机会醒来，实在是太稀有了！（但有一位法师解释为：“在呼气吸气的沉睡中开悟，真是稀有啊！”这种说法可能跟前后不一定连得上。所以法师们在讲经说法时，应该对照文章的前前后后，务必了达其中的本意。）

《因缘品》云：“明日死谁知，今日当精进。”明日会不会死，谁也没有把握，因此应抓住当下的时间，精进修习善法。假如一拖再拖，就会丧失很多修行的机会。《法句经》也说：“若人寿百岁，怠惰不精进，不如生一日，励力行精进。”有些修行人虽已皈依多年，但从来没有好好修持，智慧和福德一点也不长进。还不如一个人非常精进，哪怕在佛学院、寺院或佛教团体中学一年，进步也远远超过这些人。

人生百年，终有一死，但死亡什么时候来，这确实很难说。很多人都觉得自己暂时不会死，于是天天放逸懈怠，一旦死亡降临，他们完全措手不及。现在有很多人，从小没有受过无常的教育，故对死亡没有计划安排，觉得自己好像能活千万年，这真是愚昧无知的一种表现。我们学习大乘佛法之后，应该对死亡有所认识，始终要有“我今天可能会死吧”的紧迫感，这样修行才会成功。

然而，很多人在死亡降临时，根本没有准



备。1998年9月17日，广州发生了一件千古奇祸：27岁的姑娘肖少华，约男友到自己家中吃饭，庆贺父亲69岁生日。下午5点她给家里打电话，说自己马上就回来。打完电话后，二人跨上摩托车，在公路上风驰电掣地向家中驶去，时速在60公里以上。5点35分时，刮了一阵大风，把一根金属电线吹落，横在公路中间。载着二人的摩托车以高速经过时，金属电线将二人的脑袋齐刷刷切断。没有头的身躯保持原来的姿势，骑在摩托车上，向前冲了60米以后才倒下。

可见，不管是坐车也好、坐飞机也好，死亡突然到来的时候，前一分钟活在人间，后一分钟已经变成中阴身了。我每一次上高速公路都胆战心惊，过了出口才稍稍缓一口气。然而，除了高速公路以外，死缘也是不定的。像我这样胆小的人，可能哪里也找不到，每次我出去时，即使只有两三天，家里也都做好了准备，假如没有回来，东西应该怎么处置。但我一直死不了，每次又回来了，所以给自己带来了许多不好意思的麻烦，只不过没有告诉别人而已。

要知道，死亡总是毫无预兆地出现，令人来不及做任何准备。有些人一旦知道自己必死无疑，或者是癌症晚期时，一下子就懵住了，



绝望了。我们作为大乘修行人，首先要对死亡有心理准备，若没有到最后一刻，决不能放弃精进修行。否则，临时抱佛脚恐怕就来不及了。

北京师范大学的于丹教授讲过一个故事，虽说是世间的道理，但我觉得用在佛教上更为贴切。故事的内容是：两兄弟的家住在80层的高楼上，一次他们半夜三更回来，发现电梯已经停了。二人经过商量，觉得自己年轻力壮，干脆爬楼梯回家。他们先爬了20层，觉得累了，哥哥告诉弟弟：“包太重了，把它先放在这里，明天再下来拿。”于是扔下了包袱，轻装上阵，继续往上爬。

到了40层时，弟弟开始抱怨：“你既然看到那个通知，为什么不告诉我？咱们可以提前回来。”哥哥说：“我不是忘了吗？忘了有什么办法。”他们开始互相争吵、指责。

吵吵嚷嚷之下，两人爬到了60层，尽管心里非常不满，但累得要命，争斗的力气也没有。只休息了一会儿，又继续往上爬。

终于到了80层，兄弟俩已是精疲力竭、奄奄一息。他们缓了一口气，正准备开门，一摸口袋才发现——钥匙还留在20楼的包里。无奈之下，两人只好在门口睡了下去……

这个故事，正说明了我们人生的几个阶段。



20岁的时候，不管是生活也好、工作也好，基本上已经定位了；40岁的时候，出现对社会、家庭的恩恩怨怨，肚子里经常有抱怨和牢骚；60岁的时候，虽然内心有诸多不满，但已经没有力气了；到了80岁接近死亡时，回顾整个人生历程，好像自己一无所得，尤其最关键的“来世”钥匙，在20岁时已经忘记带上了。相反，如果从20岁就开始修行，到了80岁时，可能会直接进入来世的快乐生活。但若一生就迷迷糊糊地过了，临死却希望时光倒流、重新做人，那时已经没有力气了，也没有这个机会了。

所以，大家应当用此教言来勉励自己。当然，从小行持善法是最好的，倘若没有这种缘分，什么时候遇到佛法，就从那个时候开始，精进修持也不迟，这样临死才不会感到任何后悔！

寅二、广说：

未肇或始作，或唯半成时，
死神突然至，呜呼吾命休！

此颂进一步说明了死亡无常。无常来得特别快速，有些人在一件事尚未开始时，死神骤然而至；或者刚刚开始做，就猝然死亡；或者事情已经做到一半，死亡瞬间降临到了头上。假如自己没有好好行善，那时候只能痛心疾首



地感叹：“哎，一切都完了，吾命休矣！”

这种现象在每个人身上都会发生，不管是幼童、少年，还是中年、老年，都会以不同的方式趋入死亡，不一定白发苍苍才离开人间。经常可以发现，有些人刚打算做一件事情，还没开始就撒手人寰了。以前有个出家人，发心建造学院的桑耶佛塔，没有正式启动就离开了人间。那天我去广东佛山时，很多居士也讲起了他的故事，当时大家都感慨万分。

有些人在事情刚开始做，还没有到中间就死去了。米拉日巴的传记中有一则公案：热琼巴在印度学了声明学和因明，辩论特别厉害。回来之后，米拉日巴用窍诀给他宣讲佛法，他始终听不进去。有一次，师徒俩到一户人家里化缘，那家的老妇女特别吝啬，当时正在磨糌粑，却不舍得供养他们。没有想到，第二天早上，她还没有磨完糌粑，就突然死掉了。米拉日巴强迫热琼巴背着她的尸体，并唱了很多道歌。以此方式，热琼巴在相续中生起了强烈的无常观。

还有些人，事情做了一半就离开了人间。色达有位喇嘛嘉活佛（即香根活佛），他当时准备造一座三层楼高的佛像，有些建筑已经搞完了，佛像的部分肢体也运到了现场，但后来他突然



示现圆寂。至今已六七年了，这座佛像仍没有完成，只有一部分建筑悬挂在空中。因为这个建筑比较高，我每次到县城里去，路上都可以看到它，而且在县城里，不管从哪个角度也看得到。

前段时间，我也发心办一所“智慧学校”，在此之前我曾想：“会不会在尚未开始，或刚开始做，或只完成一半时，死神就突然降临了？”我并不是说自己无常观得好，的的确确心里想过很多很多次，但后来又想：“我若因为会死亡，现在就什么都不做，这样也没有意义。每个人的身上都会发生无常，不管怎么样还是先做吧，什么时候无常到了再说。”于是鼓着勇气开始做了。在没有开始时，我还没有死；现在已经开始了，什么时候死也不知道。

其实，不管是世间人、出世间人，出家人、在家人，每个人在做事情的过程中，都可能会发生一些大变化，这也是有为法的自然规律。因此，大家对死亡应该有所准备，因为死神何时降临，谁也无法估定。经云：“三界无常如秋云，有情生死如观戏。”上至天界、下至无间地狱之间的三界轮回，没有少许稳固不变的法，全是瞬息即逝的自体。只有时时具备这种无常观，死亡突然降临时，自己才会有所准备，否



则根本来不及面对。

我以前在家读书时，对电影电视从来不感兴趣。学校里，星期六允许同学们看电视，他们一个个都去了，我一个人坐在屋子里，烧一壶茶看书。有时候班主任会过来，用不同的语气教训我：“你是不是要成仙了？又坐禅，别太专注了！”但我的性格就是这样，装作没有听见，依然我行我素。见我如此顽固，有时候他边走边赞叹：“这个人真是老实，当学校的门卫。”有时候嘀咕：“这个人真有问题！”不管我有问题，还是比较老实，对那些散乱的东西，不太愿意去接触。

后来有一位同学，一直劝我去看《红楼梦》的电影，盛情难却我也就去了。当时的一些故事片断，对我的无常观有很大帮助。尤其是看到贾宝玉的兴盛衰败、王熙凤在监狱里饿死，尸体被人在雪地里拖着，旁边响起凄惨的歌声“叹人世，终难定……”，银幕上又浮现出她生前享受人间荣华富贵的镜头，那时我确实很感慨。有一位同学看到这些后，感到人生没什么意义，不管怎么样往上爬，最后还是会掉下来，于是很想出家。当时我倒没有那样的感动，也没有流泪，只不过更加坚定了自己的出离心。但后来，反而他没有出家，我却出家了。



古人经常依靠尸体来观无常，孔子每次看到白骨时，就把它拿在手里，默默地自言自语：“你是怎么死的？是病死的、被人杀死的，还是饿死的、在自然灾害中死的？……”我们也应该如此精进观无常，明白了无常之理后，必须做好一番打算：自己的一生当以什么方式来度过？

因忧眼红肿，面颊泪双垂，
亲友已绝望，吾见阎魔使，
忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，
狂乱秽覆身，届时复何如？

这里描述的是人在临死时的情景：有些人活着的时候，把精力、时间、智慧全部用于毫无意义的琐事上，最后要接近死亡时，蓦然回首，想起自己一生所造的罪业，心里特别痛苦、忧愁，从而双目红肿，泪流满面。此时，亲朋好友也非常绝望，在依依不舍中与之分离。甚至业力深重的人，在尚未断气之前，还会看见过去所杀的众生前来讨命，或者阎罗狱卒的恐怖面孔。他们那个时候的痛苦惨状，令人见而生起悲愍，所以米拉日巴尊者说：“若见罪人死亡时，为示因果善知识。”

当一切罪业历历在目地重现时，很多人万分后悔，不停地埋怨自己：“我今生已经遇到了



善知识，又听闻了大乘佛法，本来是有机会行持善法的，但却让一生在不知不觉中空耗了，为什么我如此愚笨啊！”而且正如刚才所讲，罪业深重的人，还会听到地狱里震天动地的惨叫声，或者阎罗卒“打打、杀杀”的恐怖声。想到自己也将堕入其中，便惊恐不已，不净粪不由自主地流泻，染污了自己的全身。

当然，每个人的死亡状况不尽相同。但一般而言，大多数人特别害怕死，一直声嘶力竭地喊着：“医生救救我，上师救救我，我实在不愿意死啊！”但是死到临头也没有办法。

其实，古人对死亡是有所认识的，如孔子的《论语》、庄子的《秋水篇》里都提到了对生死看法。与世间凡人相比，他们对死亡看得很淡，亲朋好友死的时候，他们载歌载舞，自己接近死时也是坦然面对，这是他们的一个优点。但这种面对方法，实际上解决不了大的问题。如果具有修行的境界、开悟的境界，生前为来世积累了许多福报资粮，倒是可以做到所谓的“不愉生，不畏死”。但他们对死亡的态度，只不过不害怕而已，解脱轮回的境界根本没有。

作为修行佛法的人，死的时候不应该这样：前段时间有一个癌症患者，在附近县城的医院里，于众亲人的围绕中，不断发出惨叫声而离开



了人世。尽管众生的业力不同，有些人死时确实特别痛苦，但一般来讲，修行人倘若知道自己该死了，再怎么伤心、再怎么痛苦也没有用。

所谓的死，只是在轮回的漫长旅途中换了个角色而已，而不是永远地消失了。以前的古文化中也说，生命和身体的形态只是暂时的借用，其思想还会延续下去，不是像火熄了、水干了一样，什么都没有了。若能懂得这一点，死亡来时也用不着痛苦。即使晚上睡觉有点痛，但明天还可以醒过来，或许明天身体更好一点；即使现在要死了，也没有必要太难过，可能下一辈子的身体更结实，不用天天打针了。

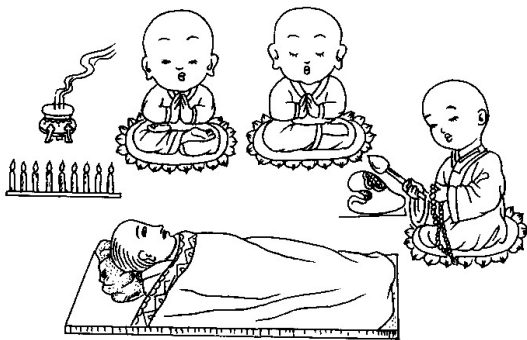
印度的扎嘎达姆扎论师说过：“我们的身体只是暂时借用的东西，在它未衰老也无疾病时，一定要利用它去精进修持善法，这样一旦遭到病痛死亡，就可以有不惧怕的把握。”以前的高僧大德们，一辈子都在为死亡做准备，可是现在的世间人并不是这样，无论是明星、领导、国家总统，生前逍遥度日，从不修行，最后送到医院里时，面如死灰，一点生气也没有。

因此，我们生前就要为死亡打好基础，若在安详清净的状态中离世，来世的结生也会趋往善趣。有些教言中说：“人死了以后，看整个面孔即可了知其来世。倘若面目狰狞恐怖，尤



其是睁着眼、张着嘴，说明此人将堕入恶趣。”有些尸体特别可怕，让人看都不敢看。我去过汉地一些居士家，人死了以后，脸都不盖上，这样不太好，如果他的眼睛一直瞪着，你坐在那里也不是特别舒服。因此，以后不管是别人的尸体也好，自己的尸体也好——自己的尸体由自己盖，拿块布把脸蒙上（众笑），按藏传佛教的习俗，死后马上要用布盖上。如果尸体的脸色很正常，皮肤也比较洁白，有很多清净之相，说明他会投生善趣。因此，人的死相、临死的状态和尸体的面目，都可以判断其来世的方向。

总之，死亡在每个人的前面等待着，我们怎么样面对？应该心里有数！



第九十七节课

现在正在讲断除懒惰而精进修法。断除懒惰的对治方法，主要分“思维今生无常”和“思维后世痛苦”，今天讲思维后世的痛苦。

我们的懒惰心非常严重，若没有认识到它的过患，不一定断除这种恶习，所以昨天讲了当观今生无常。今天讲的是我们死后必定有来世，这是通过教证、理证及许多转世事例可以证明的，并非像顺世外道所讲的那样，人死后就一了百了，什么都没有了。当今很多人从小就接受这种教育，相续中有根深蒂固的邪见，但是在智慧和真理面前，它根本无有立足之地。为了避免来世堕入恶趣，我们对人生应该有个重新的认识。

子二、思维后世痛苦：

此生所怀惧，犹如待宰鱼，
何况昔罪引，难忍地狱苦。

不管是什么人，死时都会怀有极大的恐惧，犹如待宰的活鱼在热沙中翻滚。大家应该知道，鱼类本来生活在水中，被渔夫捕获后抛在炽热的沙地上，就会苦不堪言，拼命地跳摆，只要还剩一口气，便不会停止挣扎。同样，我们无



论有什么样的身份、什么样的地位，最后接近死亡时，也是这种痛苦状态。

有些人在生病时叫苦连天，面临死亡或者感情受挫时，那种痛苦的表情，真让人觉得非常不忍。然而，对懂得轮回痛苦的人来说，今生中再怎么痛苦，与地狱的苦比起来，也是微不足道的。假如连这一点苦都受不了，那我们无始以来造了如山般的自性罪和佛制罪，由此引来的地狱众苦就更不用说了。假如平时连生病感冒、半天没吃饭、别人说坏话都受不了，一旦来世堕入寒热地狱、孤独地狱、近边地狱，那时的畏惧痛苦又该如何忍受呢？龙猛菩萨说过：“假设听到地狱的痛苦情景，看到描述地狱的图画或造型，都会生起难忍的恐怖，更何况亲受地狱之苦了。”

对此，大家应该反反复复地思维。我们学这部论典并不是表面上做个样子，也不是为了交代任务，而是要在相续中对生死轮回有重新认识，使自己的生活稍微有些改变。什么样的改变呢？过去非常懈怠懒惰、不精进，现在通过学习，精勤地断恶行善，这样的听法才有受益。

本论的加持的确相当殊胜，不说古往今来的许多大德依此教言获得了成就，就是我这次



到外面去一趟，也有许许多多的人在我面前含着泪水说：“《入行论》救了我！要不是《入行论》的话，我还会继续沉溺在轮回苦海中，不知自拔。尽管我现在还没有很高的境界，但却重新认识了佛教！”从表情上看，他们也不是在说好话，确实是发自内心的感动，这真是值得我们随喜。

因此，大家应该从心坎深处认识到轮回的痛苦，尤其是地狱之苦。佛经中说：“南瞻部洲人，若见地狱之苦，则必定修持于死亡有利之法。”正是因为没见到这种痛苦，所以很多人“不见后世，无恶不作”，把时间和精力全部用于今生的琐事上，为来世做准备的寥寥无几。

在这个世间中，不学宗教的人非常多，即便是学了宗教，求人天福报的也为数不少。鉴于此种趋势，再加上佛法意义相当深奥，真正能接受前生来世、般若空性的根基非常少。因此大家在修行过程中，应经常看一些因果轮回的教言，以此警醒自己举心动念不要放逸，以免来世堕入地狱，后悔莫及。如果内心中有了这样的信念，那说明你修行是有进步了。

实际上，我们前世都曾在地狱、饿鬼中受过无量痛苦，只不过是记不起来而已，如果能记起来的话，现在的一分一秒也不敢懈怠。佛陀



时代有位干嘎甘布比丘，就是这方面最典型的例子：他前世于五百世中，一直处在地狱受苦，获得人身出家后，每每念及佛陀有关地狱的教言，就极度的恐惧，全身毛孔都在流血，将法衣都染成了红色。后来佛陀在《毗奈耶经》中开许：像他那样的比丘，可以穿一些特殊的内衣（类似雨衣）。由此可见，倘若真能回忆起前世，即可推知来世的痛苦，那时候谁还敢懈怠呢？

总之，生活中的病苦、死苦，并不是特别难忍，也用不着极其恐惧。最难忍的是什么呢？就是来世堕入地狱的痛苦。这一点，大家务必要在平时多思维！

如婴触沸水，灼伤极刺痛，
已造狱业者，云何复逍遥？

堕入地狱，尤其是热地狱之后，会有什么样的感受呢？作者在此略加描述：热地狱中的水，全部是燃烧着的铁汁铜水，如同钢铁厂里面的钢液那样可怕，比人间的高温炽热无数倍；地狱众生的皮肤，犹如婴儿的皮肤一样娇嫩，忍耐力特别弱。这样的皮肤与铁水一接触，痛苦必定无法想象。

平时我们的手脚不小心被开水烫了，或者天气特别热，高达四、五十度时，好多人就觉得苦不堪言。其实这不算非常痛苦，地狱之苦



远胜于此千百万倍。倘若我们几百万年住在地狱里，一直饮用燃烧的铁水，这种感受是怎么样的？大家不妨想一想。

然而可悲的是，很多人已经造下了地狱之因，至今仍懈怠懒惰。佛经中说，毁谤三宝、残害众生、毁坏佛经庙宇等，全部是堕入地狱的根本因。不管我们能不能想起来，生生世世中肯定造过这样的恶业，既然如此，现在怎么还敢逍遥度日呢？

比如一个人犯了弥天大罪，按律当判死刑，可是他不但不害怕，反而在星级宾馆里过着纸醉金迷的生活。有智慧的人看到这种情景，也会讥笑不已，觉得他太愚痴了。同样，寂天菩萨并不是在说别人，而是在说我们自己，我们应该反观自己造过恶业没有？如果造了很多恶业，为什么还不赶紧忏悔，却每天无所事事、懒懒散散？

真的，有时候看别人很可怜，看自己也是非常惭愧。说实话，我反观自己的时候，经常觉得无始以来我肯定造过很多罪业，而且没有好好地忏悔。本想每年参加“金刚萨埵法会”，至少有七、八天可以忏悔。但是因为业力现前，那时候往往会出现一件事情，使我不得不开学院。按理来讲，一个人再怎么忙，为了忏悔



自己的罪障，一年中也该抽出一个月或一个星期，好好地闭关忏悔，毕竟三宝的加持力和金刚萨埵的发愿力不可思议。然而，很多世间人跟我没什么两样，整天都是忙忙碌碌的。

有些人造的罪非常可怕，毁谤三宝、杀害众生、撕毁佛经，这种果报不一定非要等来世成熟，即生中有些也会现前的。《太上宝筏》中有一则公案：有个人名叫窦芳，天资聪明、过目不忘，可惜骄傲异常，总以为世界上没人能比得上他。有一次他与朋友同游报恩寺，见寺里有一本《地藏经》，内载地藏菩萨救母的故事，他就大发议论：“人死了以后，哪有什么灵魂，哪有什么地狱？何况地藏菩萨的母亲在世时，不过喜欢吃鱼、不敬僧人而已，有什么了不起的大罪，何致堕落地狱？经上所说真是胡说八道！”说罢，把经撕得粉碎。

后来，窦芳一时困倦，借僧房午睡。梦中地藏王菩萨现前，苦口婆心地教化他，告诫他若不立即忏悔，恐怕恶报难逃。但他刚强难化，没有一点悔悟的表示。一觉醒来，窦芳变得痴痴呆呆，对眼前的事物不识不知，一会儿哭哭笑笑，一会儿疯疯癫癫。原来聪明伶俐的青年人，忽然变成了白痴。（我想来世的痛苦，应该也在等着他。）



撕毁具有加持力的教典，不仅古代有这样的果报，现在也不乏其事：汉地曾经有个人，对密宗很有看法，于是对《上师心滴》不恭敬，做了很多不如法的事。没过两天，她家里就发生很多巨变，自己也变得疯疯癫癫。

所以，不管你学不学佛教，在严厉的对境前，最好还是小心谨慎，否则现世现报，到时候想反抗也没有能力。以前我在读中学的时候，当时家乡有一位领导，他特别猖狂，经常声称：“哪里有地狱啊？如果真有阎罗法王，你们去告诉他，是我不让大家行持善法的。有本事的话，可以直接来惩罚我！”后来他病得非常严重，在迷乱的境界中，经常嚷嚷一些恐怖的境相。后来我们去五台山，当时他也跟着去了。本来他在不同的场合宣扬无神论，说没有因果、没有地狱、没有天堂，但那段时间里，他一直跪在五台山的白塔下，一边流泪一边忏悔。后来死的时候，听说也算是不错。还好他来得及忏悔，不然的话，来世堕入地狱，那种痛苦肯定更可怕。

像他这种罪业，我们每个人都曾造过，为了来世不堕入地狱，大家应当精进地修法。《宝积经》云：“勤求不懈，如救头燃。”《佛藏经》中说：“当勤精进，如救头燃。”华智仁波切也说：“当如美女救头燃，或如懦夫迅速抖落怀中



毒蛇一样，立即精进修法，不要一拖再拖了。”

要知道，人身非常难得，堕入地狱也非常可怕，既然现在有缘分、有空闲，就应当把所有的时间、精力、财富用于修行方面。只有这样，自己才有救脱的机会，否则，想不感受以前罪业的果报，恐怕是不太容易的！

不勤而冀得，娇弱频造罪，
临死犹天人，呜呼定受苦。

不肯精进修习，却奢望获得安乐之果；修行过程中非常娇弱，对一点痛苦也不能忍受；频频造作罪业，这方面非常有智慧、有能力，这些人明明已被死主擒住了，却还想如天人一般长久住留，无忧无虑地放逸过活。见此情景，作者以悲悯的语气叹道：“唉！可怜啊，这些懒惰的人一定会饱受痛苦折磨的！”

环顾一下当今世界，这种感慨谁都会发得出来。现在的很多修行人，包括我自己在内，真正的努力修行绝对没有。不要说长年如一日、废寝忘食地修行，就连如理如法地修一个月，我反反复复观察自己，的确也是没有的。尽管我从小就信仰佛教，二十多年来也在研究佛法、修行佛法，但现在接近临死时，反问自己：“我一辈子中修了多少法？精进用功了几个月？”自己也是非常惭愧。不要说二十四小时，一天



八个小时中断除分别妄念，一心一意地修行，也绝对没有。上午好好地修一个小时，再过一个小时又出现分别妄念了，还妄想今生往生极乐世界或获得大圆满的果位，这是根本不现实的。农民从来没有种庄稼，却想收获不错，恐怕是很困难的事情啊！

在修持善法方面，别说像以前大德那样，就连基本的苦行也受不了，稍微没有吃的穿的，或者早起晚睡，就放弃不干了。反过来说，为了贪图安逸，造恶业却是频频不休、相当在行，已经处于死神口了，却还像天人一样虚度时光。尤其是大城市里的人，这样日复一日、年复一年，有些人已经四、五十岁了，有些人已经七、八十岁了，但一生中做了多少善事？这些善事当中，前面有发心、后面有回向、中间一心不乱的又有多少？见到众生的这种状况，作者的内心非常悲悯，发出了“呜呼”的悲伤感叹。

司马迁在《史记》中说：“天下熙熙，皆为名来；天下攘攘，皆为利往。”举目望去，街头上熙熙攘攘的人群，来来往往的目的，不外乎追求名利二者。如果他们是为了名利，那我们应该为了什么？若再进一步分析，司马迁可能就说不出来了，因为他对来世的概念一片空白，无法揭示生死的奥秘。



我们身为修行人，应该好好体会世间的痛苦，尤其是地狱的痛苦。明白这些道理之后，尽量地去行持善法，这样，纵然是造过严重恶业的人，临死时也有解脱的机会。唐朝有个屠夫叫张善和，他以杀牛为业，一生不晓得杀了多少头牛。临终的时候，他看到许多牛来讨命，于是一边挣扎，一边痛苦地大喊。刚好有个和尚从门口经过，见此情景，就点了一把香交给他，叫他拿着念“阿弥陀佛”，一心求生西方极乐世界。他接到香之后，就大声念“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”，念了几声后，他说那些牛不见了，阿弥陀佛来了，他就跟阿弥陀佛走了。

可见，临死的当下一念相当重要。每个人都要面对死亡，到时候的前途是地狱还是天堂，这也是个未知数。但如果曾经听过善知识的教言，自己对这方面也有比较强烈的愿望，很可能会忆念起阿弥陀佛的名号或者一些善念，以此功德所感召，过去的罪业当下消失，也有获得解脱的机会。

如果你们以前造过极大罪业，现在遇到善知识和大乘佛法以后，自己一定要励力忏悔。我有时候就是这样：在没有其他人的时候，让心静下来，转一转转经轮，闭着眼睛坐一会儿，想一想以前的经历、现在的所作所为，整个人



生就像银幕上的镜头一样，一幕幕地浮现在眼前。有时候自己反观自己，心里觉得很害怕，因为每个人活的时间不会很长，不知我以后的前途会怎么样？但有时候又转念一想：“不管怎么样，好好地忏悔吧。反正在有生之年中，还是尽心尽力地为众生、为佛法多做一点事。”

现在有些发心人员经常提条件：“你给我什么什么的话，我就怎么怎么样。”其实为众生和三宝做事情，最好不要有任何条件，只要对众生和佛法有利，就应该自愿地去做，这是非常重要的。

值得一提的是，在做事情的过程中，彼此之间可以有竞争心，但不要掺杂嫉妒心。嫉妒心在同行中比较常见，我看过两个卖包子的人，互相都生嫉妒，见面特别不高兴；我又看见两个卖衣服的人，彼此都看不顺眼；我还看见两个渔夫，也是经常吵架。卖包子的人对国家主席恐怕不会有嫉妒心，大法师对路边乞丐也不一定有嫉妒心，但只要是同行，即使两个人是做饭的，也会存在这种矛盾。当然，竞争心是可以的，这对自己的事业也有帮助，但染污的“竞争心”不合理。

如今的社会上，这种现象十分普遍。比如两个人都是局长，互相就产生摩擦，想争当副



县长；两个是副县长的话，又开始有各种矛盾，想当正县长……这些不良心态，没有观察的时候，自己可能也不发觉，但实际上，这对修行非常不利。为了遣除这些因素，大家务必要一心一意地专注于佛法。

癸二、以加行修持：

依此人身筏，能渡大苦海，
此筏难复得，愚者勿贪眠。

依靠人身的船筏，能渡越三界轮回的苦海。

（北京师范学校的一个老师在讲课时，是这样解释的：“所谓的三界，指过去、现在、未来三界。”——众笑）大家都知道，大海广阔无垠、无边无际，若想到达彼岸，没有航船是不行的。同样的道理，三界轮回的苦海也非常广大，想要渡越过去，必须依靠暇满难得的珍宝人身。

这种人身并不是特别容易获得，需要以别解脱戒为基础，发善愿、行布施等为助缘，积聚各种福德资粮之后，才能获得一个人身。而且，在所有的人身中，行持善法的人身相当难得，造恶业的人身并不罕见。正如米拉日巴尊者对猎人所说：“本来佛说暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身并没有什么珍贵难得的。”

既然得到了能越过轮回大海的难得人身，



在这个关键时刻，千万不要天天好吃懒做，看见行持善法就想躲，看见分东西就冲在最前面。藏地有种说法：“有些人做事情时，如不动佛一样毫无动摇；在吃东西时，就像白色秃鹫一样，脖子伸得特别长。”有些道友在大家干活时，怎么敲他的门也不应，而一听说分东西，别人还没有来时，他早已经到了。这种人不太好！要懒惰的话，吃饭也懒惰，睡觉也懒惰，什么事情都应该懒惰才对！

不过，懒惰确实不太好。佛陀时代有一位比丘，每天吃饱就睡，平日不肯用功，对听闻佛法也没兴趣。每当别人在修行时，他一个人在房中蒙头大睡，怎么叫都叫不醒。有一天中午他化缘回来，回到僧房倒头大睡，一直睡到第二天。次日佛陀为大众说法，大家都来了，唯独少了那个比丘。佛陀问为什么他没有来，一个弟子起身回答：“他从昨天中午睡到现在，我们怎么叫都叫不醒。”佛陀知道他只剩下七天的寿命了，若在昏睡中死去，是得不到善终的，于是带着阿难前往他的僧房。

推开房门，只听见雷鸣般的鼾声，那位比丘依然蜷在床上，睡得正香。阿难先叫了几声，可是比丘毫无反应，后来佛陀用手指轻轻摇了摇他，熟睡的比丘马上醒来。佛陀告诉他只剩



下七天的寿命了，比丘大吃一惊，不知所措。

佛陀说：“不仅仅是今世，你好几世前出家做比丘时，也是只知道吃和睡，从来不思维法义。因为没有积累过任何福德，命终后依次投生为米虫、蚌、田螺、树干中的蠹虫，各五万年。相同的是，这四种生命都喜欢睡觉。（我们经常放的螺蛳，可能也是贪睡者的转世。）经历二十万年后，你今生才投胎为人，没想到又像以前一样贪吃贪睡，为什么你总睡不够呢？”比丘羞愧难当，诚心向佛陀表示忏悔。因为他的善根不错，再加上佛陀的殊胜加持，他当即获得了圣果。

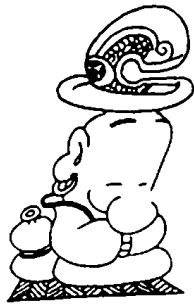
要知道，人身非常难得，一旦失去了，什么时候再得也很难说。这一点并不是传说，也不是一种教条主义，大家应对此深信不疑。我自己非常明白：“现在的这个人身，以后能不能再得到？一点把握也没有。尤其是信仰佛教、修持大乘佛法的人身，的确确实非常难得。”有些人经常说：“我身体不好、心情不好，早一点离开人间多好啊！”其实一点都不好。离开人间以后，你有没有把握再得人身？六道轮回中，人身是最好的，如果有了人身如意宝，暂时可获得善趣的安乐，究竟也能得到无上圆满正等觉的果位。倘若转生为其他众生，不说地狱和



饿鬼的众生，即便是变成了天人，也没有这样的福报。

因此，大家有了如此殊胜的善缘时，理当精进行持善法，不要整天都是睡懒觉。有些人总觉得没睡觉的话，力气不够、营养不足，所以睡觉是一生中的头等大事。这只是一种借口而已。金厄瓦格西一辈子都没有睡觉，他一想到人身难得，根本睡不着，最后他念了九亿不动佛的心咒。可是我们很多人，一想到人身难得，反而睡得更香，这说明修行一点也不好！

你们在修行时，一定要思维人身难得、寿命无常等教言，基础打好了以后，修什么法都比较容易。否则，表面上修生起次第、圆满次第、无上大圆满、观脱噶，这些密法令相续有多大改变也不好说。所以前辈的大德们对加行非常重视，希望四众佛友对这个关键问题也再三思维！





第九十八节课

《精进品》讲了断除三种懒惰，第一种同恶懒惰已经讲完了，今天接着讲断除第二种耽著恶事懒惰。

这种懒惰的自体，前面也介绍过。有些人对闻思修等与解脱有关的法没兴趣，却对世间琐事非常精进。实际上这并不是精进，反而是一种懒惰。

辛二、断除耽著恶事懒惰：

弃舍胜法喜，无边欢乐因，
何故汝反喜，散掉等苦因？

我们为什么舍弃无边欢喜之因——殊胜佛法，却偏偏乐于耽著散乱沉掉、唱歌跳舞、世间八法等痛苦之因？

佛法具足初善、中善、末善，三个时分中都是善妙的。诚如《随念三宝经》所言，最初能生起信心的善妙，中间能断除一切分别念的善妙，最后能生起解脱智慧的善妙。这样的佛法，唯有通过闻思修行才能获得。观音上师在西方国家说过：“我们皈依三宝中，法宝是最重要的，因为僧宝和佛宝皆依法宝而来。”大家都清楚，修持佛法的僧团叫僧宝，修持佛法而得



圆满正等觉果位叫佛宝，所以，皈依三宝最重要的，就是皈依法宝。若将佛法的真理了如指掌，相续中产生不退转的信心，无论遇到什么样的违缘，对三宝的信心也不动摇，就是所谓的皈依法宝。

在这个世界上，遇到佛法的智慧，确实是最殊胜的获得。我现在是这样想，未来也是这样想。在我这一生中，该拥有的，已经拥有了；该获得的，已经获得了；该享受的，已经享受了，但对我而言，最有意义、最有价值的获得是什么？就是佛法的甘露。有时候坐在木屋里，内心非常感激传承上师们。尽管自己相续中的境界微不足道，但也是来之不易，这完全是依靠传承上师们的口传和他们的方便方法。

即生中遇到这样的佛法、这样的教言，实在是多生累劫中积累资粮的果报，所以大家应该万分珍惜，生起无比的欢喜心。要知道，依靠佛法的威力，能遣除我们一切的恐怖和痛苦，现在这么多出家人和居士，如果没有学习佛法，可能每天都过得乱糟糟，不知流了多少的眼泪。但自从学了佛、出了家以后，听说眼泪就干了。你们很多人想一想，生活中有各种各样的磨难，依靠佛法不说解决生生世世的轮回大事，仅仅从今生来讲，它所赐予的精神力量，也是任何药物与



教言无法与之相比的。所以大家应该从心里知道，佛法是一切安乐之因，哪里有闻思修行，哪里有讲经说法，自己就应该欢喜踊跃、积极参与。

然而，世间上的很多人，对殊胜佛法没有兴趣，反而对杀生、偷盗等不如法行为，恶语、绮语、离间语等无稽之谈乐此不疲。几个人聚在一起闲聊时，就没完没了地说些无关紧要的话，起心动念也想一些乱七八糟的事。因为身口意不堪能，平时的所作所为毫无意义，经常沉溺于醇酒、美女、歌舞中，或迷恋打麻将、打牌等，把宝贵的时光白白荒废了。

大家应该发愿：把这种深厚的恶习尽量斩断，生生世世与佛法相应。否则，若没有佛法的滋润，即使有地位、有财产，也不一定感到快乐。因为快乐并不建立在金钱、地位或名声上，而在于内心的调整、内心的宁静。

佛经中有这样一个故事：昔日有布德哈国王和梵施国王，他们两国兵戈相加，梵施国王战败，孤身一人骑马逃入森林。王宫里的嘈杂生活，早已令他的身心疲惫不堪，在不远的地方，有一群孔雀自由自在地生活，国王见此，非常羡慕它们的寂静悠闲。当时林中有一位独觉在静修，国王看见后，顿时生起很大的欢喜心，立即用仅有的干粮供养独觉，并以此功德



回向：“愿我生生世世变成孔雀！”

表面上看来，有缘分供养独觉很不容易，一个大国王竟然发愿变成旁生，特别不值得。但后来因为他的发愿力，释迦牟尼佛讲法时有一只孔雀在旁边听，死后转生为人，很小就获得了正果。佛陀讲述这个公案时，也说他喜欢寂静，因不愿散乱而生生世世都变成孔雀，今生遇到了佛的教法，很容易就获得正果。

前段时间，有些领导来学院视察，其中有一个领导特别不想下去，很想在这里出家。他看到修行人的木屋后，觉得这里的条件虽然艰苦，无法与大城市相比，但每天的修行生活非常有意义，人人好像没有心事，很开心的样子。后来他一见我就说：“我差点不是出家了！”

的确，佛法有种宁静感，到过寺院的人，应该都有很深的体会。这种宁静来源于佛法的净心，如果心静下来，很多境界也会现前的。但若没有这样，心就像无有主张的小孩，不由自主地往外散，谁都可以引诱，每天心都特别累。其实，把所有的事情全部放下，一心一意地修持佛法，这是非常好的抉择。但这也要仔细观察才能决定，千万不可一时冲动！

总之，不管你是和家人、出家人，一定要思维法义、精进修持。《学集论》中引用佛经说：



“出家人必须要经常闻思修行、念诵经典，否则就不成为出家人。”不仅出家人如此，修行人也要每天思维一些佛法的意义。法王如意宝的《教诲甘露明点》里面讲了三个要点：一、人格贤善，心地善良，心胸宽广，有远见、有智慧；二、戒律清净，不管是小乘戒、菩萨戒、密乘戒，都要护持好根本戒，莫与解脱有抵触；三、无垢智慧，每天要凭自己的力量，对清净的教言作闻思修行。对此大家应牢牢记住！

辛三（断除自轻凌懒惰）分二：一、略说；二、广说。

壬一、略说：

勿怯积助缘，策励令自主，
自他平等观，勤修自他换。

这一颂概括了断除自轻凌懒惰的方法。在修行过程中，如果一点勇气都没有，修行绝对不可能成功，而对治这种懒惰的精进，主要分为加行、正行、后行三个方面。

一、加行：可分盔甲精进、加行精进。盔甲精进，对应颂中的“勿怯”，即修行任何法都不能怯弱，不然别说获得佛果，就连一件简单事情也办不成。加行精进，对应颂中的“积助缘”，助缘有四种，即信解、自信、欢喜、放舍，



下文也会具体讲解。

古代国王出征时，需要披上盔甲，具足四大军队，这样迎战才会胜利。同样，我们与懒惰交战时，首先自己不能怯懦，一定要有勇气，提醒自己：“诸佛菩萨也是由凡夫人变来的，他们可以获得成就，我为什么不能？高僧大德都能精进修行，我为什么不能？”

二、正行：“策励”，指依靠正知正念来护持、取舍。

三、后行：“令自主”，通过上面几种教言，令自己的心获得自在。很多人在修行过程中，心根本没办法获得自在，如果依靠精进、正知正念的摄持，到了一定的时候，心自然会解脱一切束缚。

通过这种方式，精勤观修第八品的自他平等（自己与众生本体平等）和自他交换（众生的痛苦由自己代受，自己的快乐施予众生）。

此偈颂在科判中叫“略说”，实际上自他交换的教言在下一品中才讲，但在这里讲也没有矛盾。

总而言之，依靠这几个教言，能断除相续中的自轻凌懒惰，让身心获得自在。大家都愿意变成很好的修行人，但如果没有一定的精进，光是想而不下工夫，也不一定能起到作用。其



实，每个人都能做到精进，关键是愿不愿意发这种心。《喜马拉雅大成就者的故事》中说，冈波巴依止了米拉日巴尊者很长时间，后来他在离开上师之前，请上师赐予殊胜教言。米拉日巴尊者沉默良久，说：“没什么可教的，今后还需要更多的努力。”冈波巴沉默了一会儿，转身起程，越过了一条小溪。米拉日巴尊者望着他远去的背影，知道以后再也见不到他的心子了，忽然大声叫道：“我有一个很殊胜的秘密教言，它太珍贵了，以致无法随意示人。”冈波巴回过头来，只见上师转身弯腰，把破衣服撩起来，露出像马蹄一样坚硬、伤痕累累的屁股，那是上师长年累月在石头上打坐的结果。“我的心子，这是我最后的教言，认真去做吧！”一个苍老的声音远远传来……

以世间眼光看来，这是一种侮辱或者不如法的行为，但真正有信心的弟子和具证悟的上师聚合时，依靠一种表示方法，就能令心获得证悟。后来冈波巴也遵从教导，没有到处云游，而是像上师那样安住一处，精进努力地修行，最后他在噶举派中有什么样的地位，大家应该非常清楚。所以，上师的每一句教言、每一个指示，都能使有信心的弟子认识心的本性，或者决定一生中的修行方向。



因此，大家一定要稳重。如果今天求这个法，明天求那个法，每天都是换一个新鲜的法，换一个新鲜的上师，自己不一定有收获。到了一定的时候，也该安住下来了，没有必要东想西想，想了也不一定有结果。

对此偈颂各大论师颇有争议。因为正在讲精进度，突然提到自他平等、自他交换，上下文有些不连贯。所以布布达论师认为，这不是寂天菩萨的原文，而是后人所加。但也有些论师认为，这是下一品的连接文。此种观点我不太认同，假如真是连接文，理应是本品的最后一颂，中间出现也未免有点突兀。布顿大师在《入菩萨行论注释》中也认为，这并不是寂天菩萨的原文。至于到底是不是原文，后来的修行人可以广作分析，我们这里大概了解一下颂词的意思即可。

壬二（广说）分二：一、修思惟因无有能力而懈怠之对治；二、修缘难成而懒惰之对治。

癸一、修思惟因无有能力而懈怠之对治：

不应自退怯，谓我不能觉，
如来实语者，说此真实言：
所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，
若发精进力，咸证无上觉。

有些人说：“我这种人特别可怜，没有智慧、



没有精进、没有境界，怎么可能成就呢？不要说佛果，连阿罗汉的果位也遥不可及！”于是自己轻蔑自己，自己侮辱自己。这是不合理的。任何事情的成功，都离不开精进和努力，不要说佛法，世间上的成功人士，有些人的智慧也不一定高，能力也不一定强，但因为他们的心比别人大，愿意做、也敢做，这样才会有成功。修行人也同样如此，不管你是什么根基、什么界性，千万不要放弃自己，不要觉得这一辈子没有希望了，什么时候死就死吧。此种脆弱的心态，是修行中的一大障碍。

假如真能精进，迅速成就也不是没有可能。以前印度有位年过花甲的老修行人，他住在寺院里，每天不断地听闻佛法。有个叫达玛巴拉的国王，看到老人精进闻法的样子，不以为然。他特意找了一根枯木拿在手中，走到老者跟前：“你如此衰老，不如好好休息，无论你怎样精勤也不可能得到智者的学位，如是闻法又有何益？如果你能成为智者，那我也可以让这根枯木开花结果。”老人听后心中不悦，他猛厉祈祷文殊菩萨，最后获得大加持，通达一切万法，成为了了不起的班智达。想起国王的戏言，老人径直去见国王：“我已经成为智者了，你可不可让枯木开花结果啊？”国王羞愧万分，无言以对。



所以，有些人不要认为自己老了，没有智慧了，只要不舍精进，殊胜因缘聚合时，什么奇迹都有可能发生。我在读书时的同学中，有些人本来智慧下等，人格也不是很好，但后来经过不懈的努力，竟然变成了非常了不起的人。我们学院里面也是如此，有智慧的人不一定有前途，因为渐渐就开始傲慢了；没有智慧的人如果很精进，《前行》中也说了，上等精进者有上等成就。所以，再有超群的智慧，没有精进的话，智慧最后也用不上；即使没有智慧，但非常精进的话，也会变成很好的修行人。

作者在此告诫我们，绝不能以所谓的“我怎么能获得菩提”而退缩懈怠，为什么呢？因为如来是唯一的真实语者，如《释量论》所言，佛陀断尽了一切无明障碍，彻底远离妄语之因。《金刚经》云：“如来是真语者，实语者，如语者，不诳语者，不异语者。”《法华经》亦云：“佛无不实语，智慧不可量。”因此，对如来的金刚语，我们理当深信不疑。

那么，如来是怎么说的呢？在《妙臂请问经》为主的经典中，佛陀讲过：一切众生，包括蚊虻、蜜蜂及老虎、豺狼、狮子、狐狸、犬等，都具有如来藏，若能发起精进力，亦会成就无上菩提。有些讲义解释“精进”时说：“只



要不舍弃菩提心，都会证得无上圆满正等觉的果位。”既然旁生都有机会成就，我们哪有不证得佛果的道理呢？

无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中，引用过《宝篋庄严经》的一个教证：观世音菩萨到耶扣谋杰大城市时，此地肮脏的粪便处住有成百上千种昆虫。尔时观世音菩萨化为蜜蜂，发出嗡嗡声，义为“顶礼佛陀”，其余虫类听此亦随念“顶礼佛陀”。以此功德和加持力，这些昆虫最终皆成菩萨，名为“口香”，往生到极乐世界。

有些人怀疑：“这些旁生要是能精进，那倒可以，但它们怎么精进呢？”话不能这么说，学过《因明》的人都知道，说话必须要有理由，你有什么理由说这些旁生绝不会精进？如果昆虫依靠佛菩萨的引导都有解脱机会，我们人就更不用说了！

况我生为人，明辨利与害，
行持若不废，何故不证觉？

我们生而为人，能明辨是非善恶，守持净戒，听受佛法，发起出离心和菩提心，虽然自己修得不太好，但跟蚊子、苍蝇、恶狗比起来，还是有一定的优越性。倘若不放弃行持佛法，在菩提道上精进不懈，怎会不得到正等觉果位呢？



众生均能成佛的理由，是因为《涅槃经》中说一切众生都具足如来藏。一般而言，佛性有两种，一是自性住佛性，一是修增长佛性（也叫实修生佛性）。自性住佛性是指心的本性，这样的佛性，每个众生都有。有些人没有闻思过大乘教言，一听说众生都是佛，就马上反驳道：“既然是佛，为什么还有烦恼无明？”其实，“众生是佛”是从自性住佛性来说的，若从修增长佛性来讲，众生并不是佛。因为修增长佛性是指通过智慧遣除烦恼障和所知障，现前正等觉的果位，这个时候才叫佛陀。

如来藏周遍于一切众生，《宝性论》云：“佛身能现故，真如无别故，具种故众生，恒具如来藏。”对此麦彭仁波切在《如来藏狮吼论》中做过详细解释。意思是说，一切众生具如来藏有三个理由：一是具缚凡夫的相续中能现前圆满佛身功德；二是众生与真如的本性无别一味；三是众生具有成佛的种性。依靠强有力的这三大理由，便可推知：一切众生都能获得圆满正等觉的果位。

此外，《楞严经》、《楞伽经》、《华严经》，及龙猛菩萨的赞颂偈、马鸣菩萨的《大乘起信论》、弥勒菩萨的《宝性论》等中，对此道理皆有详细阐述。若还不明白为什么众生是佛、为



什么佛还在无明中，《宝性论》也以九种意义、九种比喻解释得很清楚。假如学了《如来藏经》等第三转法轮的教义，这些怀疑自然会遣荡无余。所以大家在学习佛法的时候，应该学得深一点，对深奥的教义应该生起定解和信心，不要只停留在字面上。若能如此，以后也不会有自轻凌懒惰了。

我们在座的人，都是具有超越智慧的生物，好好修行的话，不会像石头一样，还是有成就的机会。要知道，诸佛菩萨、高僧大德都是凡夫变成的，看一看《释迦牟尼佛广传》，他在因地时也当过地狱众生和旁生，但最终可以示现成佛。如果我们精进修行，又有什么理由不能证悟无上佛果呢？尤其在《宝云经》当中，细致讲述了过去佛、现在佛、未来佛的很多经历，他们均是以同一种方便、同一种修行、同一种精进而获得了成就。所以，大家平时要看一些上师的教言，这些教言的来源是大乘佛教，故而也应该多闻思大乘经典，如此一来，必定对大乘佛法生起坚定不移的信心！



第九十九节课

癸二（修缘难成而懒惰之对治）分二：一、无有怯懦之因；二、有欢喜之因。

子一（无有怯懦之因）分二：一、断除难行之畏惧；二、断除长期之厌烦。

丑一（断除难行之畏惧）分二：一、宣说邪念；二、断除邪念。

寅一、宣说邪念：

若言我怖畏，须舍手足等。

大乘六度万行的境界不可思议，尤其是发了菩提心后，在漫长的修行道路中要布施头目脑髓、妻子儿女等等。听到这些之后，对佛教一无所知或小乘根基的人就产生畏惧：“如果要我也这样布施身体、将自己的一切施给众生，在三大阿僧祇劫当中苦行，那简直是太可怕了！不要说布施整个身体，就算割一块肉、拔一根毛也很痛，我肯定受不了这种苦行，所以大乘佛法的精进很难以接受。”

下面就断除这样的邪念：

寅二（断除邪念）分二：一、以观察而断；二、以修习而断。

卯一、以观察而断：



是味轻与重，愚者徒自畏。

作者回答说：你们这样害怕也情有可原，因为你们对轻重的差别一无所知，才会信口开河说大乘精进无法接受。你们这样的愚者无端自生畏惧，以盲导盲，令自他都会误入歧途。

其实佛陀开示的教言，真正去行持的话，根本不用害怕。世间上有一部分人，认为学佛非常困难，因为要遵守很多清规戒律，否则就会堕入地狱；还有些出家人的生活也极其艰苦，吃穿住等哪方面条件都很差。实际上，这只是他们不了解而已，真正了解的话，最严重的痛苦就是没有学佛、没有出家，整天深陷苦海而不自知。若以智慧来详细观察，佛教里面的持戒、修行一点也不困难。

比如说我们出家，是自己对人财物等已经看破，以善妙的智慧进行抉择后，才选择了这条殊胜的道路，既然心甘情愿，又怎么会觉得苦呢？而且佛教中的任何修行，都有一套次第性的窍诀，绝对不会揠苗助长。佛教里的各种戒律，如皈依戒、居士戒、出家戒，以及大乘菩萨戒和密乘戒，相当一部分人不敢受，实际上不用害怕，除非你想继续受苦，如果愿意解脱的话，这些约束完全是解脱的方便。

不仅佛教有这些约束，世间中也是如此。



每个正规的企业或单位中，都有一整套规章制度，用来约束员工的行为，保障企业的正常发展。如果这些都愿意遵守，佛教中的戒律为什么不行？而且皈依后也不是什么都不能做，佛陀曾经慈悲开许，假如只能守一分戒或部分戒，这样都是可以的。皈依佛门并不是入了一个圈子没办法出来，没有必要生畏惧之心。

当然，修行到了一定境界时，就像《入中论》里面所讲，即使布施自己的身体，也不会有任何痛苦。在藏传佛教中，多珠·晋美桑给⁵是一位非常著名的大成就者。有一天，他经过西藏西部的一个地方，遇见一大群人正在围观一个要被处以极刑的小偷。小偷跨坐在一匹金属铸成的马匹铁鞍上，马腹内正用火加热，他惊恐地惨叫求救，但围观者只是笑骂他的罪行。处于无法忍受的大悲心，多珠站了出来，对人们说：“我才是真正的小偷，把他放了！”残忍的人们不分青红皂白，砍断小偷的束缚，把多珠捆绑在铁鞍上，狂笑着点起了火……这位超凡入圣的瑜伽师，笔直坐着，凝视苍穹，无声地离开了这个世界。

高僧大德的这种利他行为，是我们无法想象的，我们不要说布施身体，身上稍微切一小

⁵ 第一世多竹千仁波切的弟子。



块肉，也是痛得不得了。但若将佛法的境界融入内心，断除了我执与我所执，那么释迦牟尼佛在因地时的种种行为，我们每个人都可以做到。

现在的社会上，很多人不了解佛法，听说密宗高深莫测，入了密宗后非常可怕，就开始担忧自己学密好不好。其实这完全没有必要，只要你对密法有信心，那就可以进入，进入之后，密宗跟显宗一样会应机施教，不会强迫你行持做不到的事情。

如今有些地方的学佛团体，完全被外道的思想所控制，一点也没有佛教的味道。还有一部分人，本来信心、悲心、智慧样样具足，但因为对佛教一无所知，所以根本不敢趋入。这些都是没有懂得佛法所致，因此，我们了解佛法、认识佛法相当重要！

无量俱胝劫，千番受割截，
刺烧复分解，今犹未证觉。

刚才说有些人害怕入了大乘后，因为精进而受苦太严重，所以不敢趋入。实际上这是一种愚昧无知的表现。假如不入大乘佛法一点痛苦都没有，那不趋入也可以，但若分析趋入和没有趋入的差别，没有趋入大乘佛法的痛苦更严重。

为什么呢？正如《宝鬘论》所言：“六道生死轮，无初中后转。”按照显宗的说法，众生漂



泊在漫无边际的轮回苦海中，是没有开始的。在这么久远的时间中，我们饱尝了无量痛苦，尤其是堕入地狱时，在千百万劫中，一再被狱火焚烧、被阎罗卒砍割、被各种兵器刺杀，口中被灌入燃烧着的铜汁铁水，身体被锯子分解成一块一块。假如这些痛苦对解脱或积累资粮有点意义，那接受也是值得的，然而一经分析，无始以来的这些痛苦，的确确实毫无价值，也没有成为趋入菩提之因，反而在轮回中越陷越深。

众生无始以来沉溺在这样的苦海里面，如果以前的痛苦完结了，以后不再感受也可以，但实际上并不是这样，倘若没有趋入大乘佛法，没有发菩提心，将来的时日中将永无止境地感受痛苦。在座的道友也是如此，假如没有发菩提心，相续中没有生起出离心和解脱之心，今后必定还会在轮回中沦为地狱、旁生等可怜众生。有些人说：“反正我的命很苦，不管发心也好、没有发心也好，怎么样都不会幸福的。”既然如此，那还不如发心好，发了菩提心趋入大乘佛法之后，就没有那么多痛苦了！

下面对此问题继续分析：

吾今修菩提，此苦有限期，
如为除腹疾，暂受疗割苦。



今生为了解脱而修习正法所受的苦，与轮回的痛苦比起来，前者的苦受轻多了。虽然我们发心之后为了趋入菩提之果，需要行持六度万行积累资粮，在这个过程中难免有一些痛苦，比如说布施时舍不得财物，持戒时要战胜烦恼，安忍时受到别人的损害，精进时无法克服懒惰睡眠。可是这些痛苦从时间上看，只是这一辈子或者乃至菩提果之间受苦，并不是生生世世、永永远远。从痛苦的轻重来讲，大乘修行之苦可以说微不足道，根本无法与地狱饿鬼的痛苦相比。从意义上说，为求菩提而忍受的苦行，无论对众生还是自己的了脱生死都有相当大的利益。方方面面进行比较，我们受小小的痛苦就能遣除巨大的痛苦，受短暂的痛苦就能遣除长久的痛苦，所以还是应当趋入大乘佛教的精进。

打个比方说，为了去除腹部的肿瘤疾患，身体暂时能忍受医疗所致的创伤痛苦。有些人得了急性阑尾炎后，为了保住生命宁愿开刀。以前有位法师在成都放生时，突然病了，医生诊断为急性阑尾炎，问他要不要开刀。他立刻说：“不用问任何人，马上开刀！马上开刀！”开刀后他就恢复了，现在身体还是非常好。所以，谁都愿意以暂时的痛苦解决长期的疾病。同样的道理，修行过程中的无吃无穿、六度万



行中的一些苦受虽然难忍，从高僧大德的传记中看，他们也经历过无数的寒酸艰苦，但这样的痛苦对自他有重大的利益，既然如此，为什么不愿付出一些代价呢？

学习了这部大乘论典之后，很多人应该愿意发菩提心，愿意学习佛法的真理。以前有些人一直顾虑：“如果入了大乘佛教，到时候会不会非常麻烦？会不会反而痛苦呢？”这完全是多此一举，你们应该生起一种无比的欢喜心，为什么呢？因为即生中遇到如此殊胜的大乘法门，听受了上师的言教，尽管每个人的痛苦不相同，但这种痛苦是有意义的，有意义的事情为什么不去做呢？

再次用比喻进行说明：

医皆以小苦，疗治令病除，
为灭众苦故，当忍修行苦。

医术高明的良医为了治病救人，会以小小的治疗痛苦去除疾病，比如说做手术、针灸、输液、打针，这对病人来讲还是有一定的痛苦，但以这样的小苦治愈长期受苦的重病，不管是任何一个患者，肯定都愿意接受。

这一点，在现实生活中非常普遍。一个人只要患上一些病，马上就到医院里检查，结果出来以后，如果还有希望，开刀动手术也愿意。



假如医生觉得结果不太理想，已经成了晚期癌症，为了安慰病人，就说：“你的病不是很严重，回去吃吃中药就好了。”所以我们以后生病时，如果医生说吃中药，要提高警惕啊！否则，到底是回去吃中药还是回去等死也不好说。万一到了晚期，那么没必要住在医院里，还是回家吃一些“中药”。按照我的理解，吃中药是念阿弥陀佛的意思，因为决定会死，所以应该回去念阿弥陀佛。总之，我们以后生病的时候，应该注意医生和家人的表情，如果报告来了以后，家人的脸色不对，或者医生的态度怪怪的，那可能是无可救药了，开玩笑！

既然治疗的痛苦都愿意忍受，为了利益三界轮回的所有众生，让他们圆满获得快乐，远离一切苦难，就更应该安忍了。比如修持佛法时，早上起来特别困；修安忍时，受到别人的危害忍不了，这些痛苦跟无始以来的轮回之苦比起来，那简直是不足挂齿。

每一位学习大乘佛法的人，应该好好思考自己趋入大乘好，还是不趋入大乘好？趋入大乘的话，的确是有些痛苦和磨难，这一点也是事实，但如果没有趋入大乘，永远都沉溺在轮回苦海中，痛苦何时才有尽头啊？所以我们应该知道，自己选择的道路非常正确，在修学佛



法的过程中，千万不要遇到一点点违缘和不顺，就马上退失信心：“我要离开这个道场，以后去当个道士算了！”这是非常可怜的想法，对佛法的见解没有打下稳固基础的话，恐怕经常会飘飘悠悠的，自己也不知道在干什么。

我经常这样想：不管是出家人、在家人，应该在十几年、二十几年中学习佛法、闻思佛法，这样自己的见解才会稳固，否则，短暂的时间内学一点，而且学得也不是很踏实，那种见解不一定永恒存在。尤其是有缘分的话，应该从小就背诵串习大乘经论。

刚才还没有上课时，一个9岁的新加坡小孩，在电话里给我背《入行论》的一至五品，他背得特别好，我心里真的很高兴，但后来快要上课了，时间来不及我就下来了。9岁的孩子能背《入行论》，而且背得很快，那他长大以后，不管受到什么样的学校教育和社会教育，都会有一种佛教的方向感，做任何事情都不会离开慈悲和智慧。作为父母，对孩子的这种教育还是非常重要。

在座的有些道友，倘若从小就受过《入行论》、《大圆满前行》的教育，见解行为会非常正，但因为长期没有受到这些教育，而且接受了一些不太好的世间教育，相续中有许多邪见



垃圾需要清理，不清理的话，将会对解脱一直作障碍！

凡常此疗法，良医皆不用，
巧施缓药方，疗治众痾疾。

上面已经说了，从总体方面讲，世间的痛苦和大乘精进的痛苦完全不同，世间的痛苦极为严重，而大乘精进的痛苦并不可怕。现在换一个角度来讲，佛陀所提倡的苦行，绝对没有世间的痛苦厉害。这个道理该怎么理解呢？

世间平常的治疗之法，如吃药、针灸等，有些手段非常残忍粗暴。有的道友在生病时，如果遇到不太好的医生，打针的时候极其可怕。所以作为一个病人，首先要看医生的脸慈不慈悲，假如他比较慈悲，那心里有一种安全感，如果满脸凶相，就心惊胆战、非常害怕。

而我等大师释迦牟尼佛，是治疗一切众生身心疾病的良医，佛陀并不用世间医学的治疗方法。现在有些治疗非常可怕，比如换肝脏、换心脏，听说有些医院不打麻醉药，直接把肚子划开做手术，病人一直撕心裂肺地惨叫。释迦牟尼佛的佛法中哪有这样的？虽然强调布施身体，但下文中也会讲到，自己先要达到一种境界，那时候布施身体一点痛苦都没有。

还有些人说：“佛教要布施很多钱财，这个



我不愿意，所以不皈依。”其实佛教并没有强迫你必须布施，佛陀说布施的时候不能有吝啬心，如果稍有一点吝啬，觉得“哎哟，太多了吧”，那不布施也可以，没有一点强迫性。

良医佛陀遣除众生烦恼的方法，采用极为温和的措施，让我们做起来简便易行，根本不会有任何痛苦。不管是行持六度中的哪一度，佛陀都有非常善巧的方便方法，并以奇妙的智慧进行摄持，有了这些智慧和方便之后，无论做什么事情都不会痛苦。

比如我们相续中有八万四千烦恼，为了遣除这些烦恼，佛陀开示了八万四千法门。虽然烦恼比较多，总的可分烦恼障和所知障，烦恼障又分根本烦恼和随眠烦恼，根本烦恼中的贪心，种类也是非常多，如贪财物、贪人、贪自己身体，但一切的对治法均可归摄为一种，即看破、放下，或者说观空性、观无常，这种方法谁都愿意接受。

表面上看来，山上的修行人特别苦，有些新闻记者或领导来到这里，看见有些道友的房子和他的生活状况后，瞠目结舌：“这么苦啊！一个人这样活着，难道不会死吗？”其实换个角度来看，我们住在木屋里清净地修行，看见世间人烦躁复杂的生活后，也可以反过来问：



“这么苦啊！你怎么过得了这种生活？我是一天也呆不下去，还是到寂静地方去吧。”虽然每个人的价值观不相同，但有些人的价值观确实没有价值，就像眼翳者看海螺是黄色的一样，他的价值观是完全错误的。

释迦牟尼佛所讲的甚深教言，世间的任何学问也无法与之相比。虽然孔孟之道是中国文化的精髓，里面也有些教言值得借鉴（如生活简朴），但一遇到深奥的地方，他们往往采取回避的态度。比如有一个弟子问孔子：“到底鬼神存不存在？”孔子回答：“未能事人，焉能事鬼？”又问：“人死后是什么样的？”孔子回答：“未知生，焉知死？”所以完全是一种回避。若是我们佛教的话，对鬼神的存在怎么样了解，对死亡的到来怎么样面对，这些问题讲得非常清楚。我们很多人以前学习古文时，觉得古文的含义很深奥，古人的文化思想很有价值，但是遇到了佛法以后，的确有“会当临绝顶，一览众山小”的感觉，世间上的文化全部可以包含在佛教中。所以，任何一种相似的智慧想反对佛教的话，我们应对他生起无比的悲心，如果有机会，则应以佛教的真理一一推翻他如山王般的邪见，这是非常容易的事情。

总之，大乘佛法的精进，根本不需要害怕，



如果你心里畏缩，行为也会畏缩的，如此一来，普度众生的事业根本没办法做下去。反之，倘若你有勇气、有志气，做众生的事情绝对不会有问题，实际上这也并不困难，堪布根霍在讲义里面说：“修持大乘佛法时，只需要端坐在舒适的坐垫上，内心观空性或者观慈悲心，以此即能利益无量无边的众生，这有什么困难和痛苦呢？”所以，修行人的生活非常非常快乐。我们若有一些能力，应亲自做些有意义的事情度化众生；如果实在没有能力，内心的力量也不可思议，应住在适合的环境中观修大悲心。

总而言之，所有的佛友千万不要舍弃大乘菩提心，也没有必要舍弃，因为大乘菩提心能利益自他一切众生，而且在行持的过程中，一点困难和危害都没有。

释迦牟尼佛甘露般的教诲，是真正能生起功德的妙药，对我们来讲，这是至高无上、无与伦比的如意宝。今生遇到了这样的教言，如果厌弃它、放弃它，这个人可以说没有心脏，愚笨得跟猪没有任何差别。真正有智慧的人，应当通过智慧来了解佛法的奥义，以此解开人生道路上的生死迷茫，趋入光明正道而利益无边无际的一切众生！

第一百节课

《入行论》到现在已经讲了一百堂课，以后还要讲多少堂课？我也决定不了。在这个过程中，正如刚开始发愿的那样，大多数佛友现在仍在继续听着、继续修行，这一点我觉得非常好。但也有个别的道友，可能是业力所控制吧，也有退失的现象。我个人发愿只要没有离开人间，无论如何，会将这部法传讲圆满。希望大家也发这个愿，现在已经听了一百堂课，后面恐怕不会特别多，总共最多是一百左右，若连一部论典都听不全、学不全，那想学习大乘佛法，可能只是口头上说说罢了。

其实《入行论》不仅仅是听一遍，按照传承上师们的做法，一定要反复地听受。不仅是听受，法本还要经常带在身上。华智仁波切的传记中说，他终生随身带着的有两个法本，一是《真实名经》，一是《入行论》的颂词。希望大家也把《入行论》法本随身带着，一方面能遣除修行中各种邪魔外道的违缘，另一方面对生起无伪的菩提心有非常大的利益。

从历史上看，华智仁波切以背诵方式给别人传讲《入行论》不下百遍，格玛旺波·丹增诺吾一辈子中讲了《入行论》两百多遍。所以

大家也应该发愿：以后如果有机会，一定要给别人传讲。不管你是和家人、出家人，只要有一颗真实的菩提心，不是为弘扬自己的名声，而是从内心中觉得这部法太殊胜了，无论别人对自己诽谤也好，造违缘也好，反正只要有能力，即使有一个人听，也要想尽办法给他宣讲。

假如实在找不着人听，到山洞里给一些饿鬼、旁生讲也可以的。以前华智仁波切在尼亚隆传讲《入行论》时，当地有个特别可怕的堡垒，光天化日之下都可以听到鬼的叫声，凡是进入那里的人会全部死亡。有一次华智仁波切刚讲完《入行论》后，告诉弟众：“如果有人敢走进堡垒，并且读诵一百遍《入行论》，鬼就可以得到解脱。”一个叫聪纽谢拉的弟子，立刻自告奋勇。很多人都为他担心，害怕以后再也见不到他了。

前往堡垒之后，聪纽谢拉坐在舒适的坐垫上，观空性、修悲心，开始大声念诵《入行论》。日复一日，他不断地持诵。当村人瞥见堡垒有炊烟升起时，都欢呼着：“他没有死！”一位最胆大的村民鼓起勇气，到闹鬼的堡垒看有什么变化。他很惊奇地发现，聪纽谢拉平静地对着不见形迹的非人讲授经典。他回村里叙述给大家听，之后每天有更多的村民去到堡垒听讲。



后来他的一百遍圆满完成时，全村的人都坐在他面前出神地听着。从那时起，堡垒再也没有鬼的哭叫了。

所以，即使我们没有能力宣讲，无论走到哪里，把法本带在身上，加持力也非常大。当然，《入行论广解》现在已经有五本了，全部带着恐怕太重，很多人没有这个力气。但是给大家发的那个小本《入行论》颂词，带着应该不会太麻烦，这对增长菩提心也有非常大的利益。

华智仁波切是公认的寂天菩萨化身，他一生中弘扬《入行论》的范围非常非常广，无论是藏地的各个教派，还是各个地方，很多人都知道《入行论》的教义。既然他老人家都是随身带着，我们的菩提心如是渺小，不带着这样的法本非常可惜。

以上给大家讲了一下《入行论》的加持，下面进入正文：

卯二、以修习而断：

此处还是讲断除自轻凌懒惰，昨天主要从心态方面加以对治，今天是身体力行断除这种懒惰。

佛陀先令行，蔬菜等布施，
习此微施已，渐能施己肉。



大慈大悲的佛陀，首先教人布施蔬菜等容易施舍的物品，逐渐习惯了以后，连自己的身体也能施舍。

若问：“你们说大乘佛法用很温和的措施，对自己一点损害都没有，这恐怕无法成立。因为学习大乘佛法之后，需要布施自己的身体、儿女、家产等，这是非常可怕的事情，一般人想都不敢想，怎么说它很温和呢？”

回答：你们这样想也情有可原，现在很多人认为：“学佛非常可怕，因为要像《释迦牟尼佛广传》所讲的那样布施身体。哪里能布施身体啊？身上切一块肉也非常困难！”实际上这是未经仔细观察而言的，佛陀并没有要求刚学佛的人这样做，佛陀在大乘经典中是怎么讲的呢？首先以蔬菜、破衣等无足轻重的财物施舍给他人，减少对自我的执著之后，再尝试作较大的布施。噶当派的教言中说，如果吝啬心特别强，可以训练把左手的东西送给右手，右手的东西送给左手，将另一只手观想为他人，就这样互相布施，直到自己的舍心生起。

有些人刚开始布施时，不要说自己的身体，连最好的衣服舍给别人，心里也是特别痛。如果心执著的对境非常微小，的确作布施相当困难，但心的力量可以扩大，它的范围是无限的。



比如最初作布施时，可以用简单的东西，然后循序渐进扩大自己的心量。刚开始布施一分钱、两分钱，过一段时间几毛钱、几元钱，然后再是金银财宝、家产房屋，乃至自己的眷属或子女，最后整个身体也可以布施，这是有一定过程的。以前没有学佛时，稍微做点上供下施，好像割肉一样特别心痛，但心量逐渐扩大之后，布施的力量也会越来越强大。

萨迦班智达讲过：“无论一切任何事，若人习惯无微难，如同学习工巧明，修学佛法亦不难。”大家应该知道，学习电脑、做衣服时，初学之时笨手笨脚，只要锲而不舍地反复练习，习惯后就会熟能生巧。学习佛法也是如此，大乘行人要布施头目脑髓、肢体手足，这些听起来非常可怕，但若心的力量不断扩大，最后乃至无穷，就不会有任何痛苦感受了。

一旦觉自身，卑微如蔬菜，
尔时舍身肉，于彼有何难？

通过再三串习，熟练到了一定的时候，我执和我所执逐渐消失，证悟一切万法皆是空性，依靠无我的智慧，现前黄金与粪便等同、虚空与手掌无别的境界，此时别人用檀香供养你或者用斧头来砍你，二者没有任何差别，也不会对其产生贪心或者嗔心。一旦达到这种境界，



对自己的身体能像卑微的蔬菜一样看待，无有耽著之心，舍施身肉又有什么困难呢？

比如你到了一地菩萨以上，或者虽然是凡夫位，但无我之心相当切，如同阿底峡尊者的上师那样有布施身体的勇气，此时尽管有一些痛苦，但也不会特别强烈，不像我们这样执著。我们为什么不能布施呢？因为被我执和我所执牢牢控制，不知五蕴完全是一种假合，进而对其产生执著，别人若砍割棒打它，就觉得非常痛苦。如果一旦证悟了空性，舍弃身体怎么会困难呢？

《学集论》中引用《华严经》云：“菩萨见到乞丐前来乞讨，内心欢喜数数产生，净居天的禅定之乐亦所不及。”《入中论》也说：“且如佛子闻求施，思维彼声所生乐，圣者入灭无彼乐。”月称菩萨在此论的自释中引用《虚空藏经》的教证说：“如大娑罗树林，若有人来伐其一株，余树不作是念：彼伐此树未伐我等。于彼伐者，不起贪嗔，亦无分别。菩萨之忍亦复如是，此是最清净忍，量等虚空。”

有些人一听说大乘要布施身体，就胆战心惊、毛骨悚然，觉得这个特别可怕。其实你真的到了那种境界时，绝对不会有丝毫畏惧。世间上利他心比较强的人，即使是凡夫也愿意捐



献器官，很多的痛苦都无所谓，更何况是一地菩萨了？到了那个时候，不管是布施身体还是布施财物，对他来讲都非常快乐，绝对不会有痛苦。所以《经庄严论》中说，视诸法为幻化的菩萨，即使转入生死轮回中，也像游玩花园一样快乐，根本不会有生老病死的痛苦。

对不了解大乘教义的人来讲，一听说大乘佛教有很多可怕的布施，就认为这极其残酷。实际上你真正去了解的话，从高僧大德的传记中也看得出来，不管是什么样的苦行，表面上看来难以忍受，但他们内心根本没有痛苦，而是充满快乐的。所以学习大乘佛法的时候，作者再三强调根本不用害怕。

有些人进入密宗也比较担心：“我入了密宗是不是很危险啊？要是不能行持的话，犯了以后会不会特别可怕？”并不是这样的。如果对佛法产生邪见或者失坏戒律，不仅是我们密宗，显宗中也是非常可怕，肯定有一些因果报应。不仅仅是我们佛教，世间中也是如此，假如违犯了社会制度，做违法乱纪的事情，今生中定会受到法律制裁。但这些约束对人心来讲，有向善的一面，是一种好事，所以大家没有必要对大乘佛法生起畏缩恐惧之心。



丑二、断除长期之厌烦：

身心受苦害，邪见罪为因，
恶断则无苦，智巧故无忧。

有些人可能想：“度化众生是可以的，但乃至轮回未空之前需要为了他众而苦行，这个时间太长了，所以学习大乘佛法很困难。”

事实并非如此，我们的身体和心之所以感受痛苦，完全来源于邪见和罪业。内心的痛苦是轮回中的无明邪见造成；身体受到的损害，是自己前世杀生、偷盗等罪业，导致今生的身体不安。凡夫人的所有痛苦，来源就是这两者。

而作为菩萨，第一、身体痛苦之因——罪业是没有的。因为发了大乘菩提心之后，多生累劫中行持十善，以各种方便方法来断除罪业，罪业断了以后，绝对不会产生身体的痛苦。《心经》中云：“照见五蕴皆空，度一切苦厄。”倘若将五蕴全部了知为空性，就不会造作任何罪业，又怎么会有痛苦呢？

现在的很多人，今天生病，明天身体不好，原因是什么呢？就是前世造的恶业。如果断除了各种恶业，身体会健健康康的，不会受到任何痛苦折磨。当然，有些菩萨在轮回中生病，只是一种显现而已。就像有些高僧大德，虽然看起来病得很重，但并没有凡夫人那样的病痛，



他们只不过是生老病死的必然规律。包括佛陀在世时，有时候也在众眷属面前示现头痛、背痛等，这样的公案在《毗奈耶经》中也比较多。

第二、菩萨的心有没有痛苦呢？也没有。因为他具有善巧方便智慧，将我和我所全部观空，了达一切诸法为空性，在这样的境界中，哪里会有心的痛苦呢？世间人没有证悟无我空性，对万法有顽固的执著，以此而出现了漫长的轮回。《正念经》中说：“放哨的人，觉得一夜极长难熬；疲惫不堪的路人，觉得路途漫漫遥不可及；同样，对没有证悟无我的凡夫而言，迷乱显现前的轮回极为漫长。”相反，对通达二无我的菩萨来讲，既没有心里的痛苦，也没有身体的痛苦，如果没有痛苦，住在轮回中度化众生有什么困难呢？凡夫的一切痛苦，正如《入中论》所讲，是因为首先有我执，进而产生我所执，有了我执和我所执以后，就像水轮般在轮回中流转，没有自由自在的机会。

有些人说：“在轮回中长期度化众生，那多痛苦啊，我可不敢发大乘心。”这是自己在束缚自己，是非常不好的！每个人应该发大心，否则绝对没办法承办大事。有些人认为：“我现在人老了，又是个女众，没有智慧，身体也不好，



肯定不能度化众生。”千万不能这样想。出家人也好，在家人也好，都有责任把佛法弘扬到世间中去。

寺院的建筑金碧辉煌，并不代表佛教兴盛。佛教的兴盛与否，关键是看我们相续中的证法。大家都知道，佛法分为教法和证法，教法是三藏十二部等文字教典，证法即我们相续中的戒定慧三学，戒定慧在哪里弘扬得成功，哪里就有真正的佛教。

从直接间接、暂时究竟哪方面来讲，对众生最有利的如意宝就是佛教甘露。倘若佛教甘露传到我们这一代人手里时，我们不但不修持，反而去败坏佛教，那就十分可怕了。因此大家既要自己尽量地修持，真正品尝它的美味，也要到世间中去大力弘扬。

现在弘扬佛法的主要对境，应该是在家人群体。因为按照世界人口比例来看，出家人毕竟是少数，而且基本上居住在寂静的寺院中。假如只在偏僻的古寺里弘法，在整个世间中没有弘扬的话，基督教等很多宗教会通过各种方法来引诱，使其加入他们的教派。当然，若只是团体与团体之间的竞争，倒是不要紧，谁有方便法，加入他们也无所谓，但实际上并不是这样，唯有佛教才能直接间接、暂时究竟对众



生有利，而其他的宗教，暂时虽有善妙的一面，但真正去观察的时候，并没有佛教那样殊胜。

所以，大家以后应发愿在社会人群中广弘佛教的教义。虽然弘扬的方法多种多样，但我认为，首先应当弘扬世人容易接受的简单道理，待他们成为佛教徒之后，再进一步宣讲见修行果的甚深教言。否则，刚刚遇到一个人，就拉着他讲最甚深的离戏大空性，可能谁都无法接受。因此，这种方便方法不能搞错！

现在大家都得了一份如意宝，这个如意宝是自己好好享用，不分给别人？还是自己也不愿意使用，把它摧毁了？每个人都有使用权，而且因为发心不同，运用的方法也是各种各样。我有时候想：在座的道友中，有些人现在看不出来，但以后肯定在世界上不同的角落起到非常大的作用，成为世间的明灯；有些人虽然希望很大，但到那时也不一定因缘成熟。不管怎么样，我非常希望凡是听到这部论典的人，内心应该发愿帮助一切众生。这样的帮助，不是推到来世的来世，而是要即生中奉献自己应有的力量。

我们首先要从人群中开始弘扬，如果发了这样的心，善妙的因缘不可思议，一定会是成熟的。大家毕竟听经有一年多了，以后如果真



的有利他心，因缘什么地方都可以成熟。现在学《入行论》的人非常多，在弘扬的过程中，个别居士确实有忘我精神，不顾自己的家庭生活，每天想尽办法在这方面做一些工作。应该如此！学习大乘佛法的人，不要天天想着：“别人会不会说我？别人会不会想什么？”这个没有必要。你要利益众生的话，各种说法和想法都会有，但这些有也可以，没有也可以，以清净心来帮助众生，才是最重要的一个原则。

总之，真正利益众生的人，心里不会有痛苦，身体也不会有痛苦，所以大家不用害怕：“学佛的人很孤独、很痛苦、很寂寞，我不敢学佛，不如天天懒懒散散地混日子，浑浑噩噩地过生活，这多好啊！”当然，极为愚笨的人可能这样想，但也是极个别人的想法，真正希求真理的人会明白——大乘佛法中根本没有什么可怕的地方。

前面讲了学习大乘佛法不会有痛苦，下面是说不但没有痛苦，反而有快乐。很多人可能百思不解其义，但事实就是如此。

福德引身适，智巧令心安，
为众处生死，菩萨岂疲厌？
行持六度万行的福德力，将会感召菩萨的



身体舒适；已通达诸法无有自性的智慧力，更使菩萨内心安乐。那么为了一切众生处于生死轮回中，慈悲为怀的菩萨怎么会有疲厌痛苦呢？

到了一定的境界时，即便住于生死轮回中，菩萨也是逍遥自在地来去，任运自成地利益众生，一点阻碍痛苦都没有，正如《华严经》所言：“犹如莲花不著水，亦如日月不著空。”弥勒菩萨也说：“即使处于生死轮回中，菩萨也绝对不会有丝毫痛苦。”

其实，不安和痛苦，都是以心的执著带来的，如果没有执著，就不会有痛苦。禅宗大德云：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”在菩萨的面前，任何显现都是缘起妙用，假如没有实有执著，人间就变成一片净土。上师在教言中又说：“末法时代纵然浊浪滔天，获得法乐的瑜伽士的内心也极其快乐。”

作为菩萨，弘法利生遇到违缘时，有些人认为这会很痛苦，但他们内心的境界非常自在，虽然显现上有一些病痛困难，也的确不像我们凡夫人那样表面看来笑逐颜开，可是内心却闷闷不乐，有很多的压力痛苦积在心里。所以，凡夫的快乐和诸佛菩萨的快乐，性质是完全不



相同的。

在这个世间上，有很多很多发了大乘菩提心、披上精进盔甲的人，他们的所作所为除了为众生以外，从来没有自己的事情，即使有人对他造违缘，也一点痛苦都没有。我非常羡慕这些大乘修行人的伟大事业，同时大家也应该发愿：虽然自己现在是凡夫人，但一定要达到这种境界。否则在川流不息的人群中，真是非常痛苦，如果没有内心的自在，仅仅依靠外在的物质享受，永远也快乐不起来！

子二、有欢喜之因：

以此菩提心，能尽宿恶业，
能聚福德海，故胜诸声闻。

菩萨依靠菩提心的力量，能熄灭无始以来的所有罪业，积聚福德资粮和智慧资粮，远远胜过一切声闻缘觉。

第一品中也讲过，不管是任何一个人，如果相续中生起了无伪的菩提心——当然，胜义菩提心是最好的，但如果没有胜义菩提心，世俗菩提心生起的当下，也能遣除无始以来的一切罪障。本论云：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”当你生起菩提心的当下，罪业就像黑暗遇到阳光或秋霜遇到烈日一样，刹那消尽无余。



我们真的需要菩提心，尤其是业力深重的人，如果没有菩提心，暂时的对治恐怕无能为力。小乘经论中也学过，有些人造了严重的罪业，依小乘法门尽心尽力地忏悔，但仍无法清净，最后还是感受了可怕的恶报。原因是什么呢？就是没有大乘菩提心摄持。菩提心能无勤快速地圆满一切福德资粮，纵然在放逸、散乱及睡眠的状态中，也能积聚无量无边的善根，所以完全胜过了小乘自私自利的成就。

有些小乘修行人，威仪相当如理如法，某些行为也是大乘佛教徒学习的榜样。但从内心境界上讲，倘若没有大乘菩提心，有些善根不一定长久，要解决生生世世的大问题，恐怕是不行的。相反，如果有了菩提心，虽然暂时身体遇到痛苦或造作一些恶业，但大的善根不会动摇。就像一个企业家，如果他有稳定的资产，即使在小的投资上有所亏损，也不会影响大的生活保障。

因此，我们最关键的是一定要有利他之心，这样的利他之心，应通过各种方式来提升。无始以来凡夫人的自私自利串习得根深蒂固，一下子让菩提心生起来，恐怕是有一定困难。但不管怎么样，大家一定要想方设法令菩提心增上，若能做到这一点，无论遇到什么违缘都会



快乐，睡也好，住也好，行住坐卧等任何威仪中，善根均会任运自成地增长。

法王如意宝就是如此。当然，世界上的高僧大德和修行人里面，具有菩提心的非常非常多，这一点根本不用怀疑。但就我个人来讲，因为在他老人家面前得过很多殊胜佛法，所以经常喜欢忆念上师的一举一动，有时候自己也是非常羡慕。平时见到他老人家时，表面上看来是在休息，但我经常想：“真正大菩萨不像我们凡夫人，我们做事情非常辛苦，但大菩萨发心不变的话，就像大老板、大总裁一样，即使天天躺在那里休息，资金也会自动运转，根本不用以身体的力量来赚小钱。反之，没有菩提心的话，即使身体再忙，语言再念诵得声嘶力竭，也不一定有什么特别大的功德。”

当然，所谓的菩提心并不是说大话，说大话的菩提心，我们也看不惯、听不惯。如果真正有了菩提心，所作所为皆勤于善法，不管怎么样都会快乐的。上师如意宝在《快乐道歌》中说：“岁月的月光虽已渐渐隐没，但内心中快乐的红日正在慢慢升起，这是一生中向往解脱、修持佛法的结果。”瑜伽士内心的快乐，是任何快乐也无法比拟的。但如果一直执著和挂念，始终不会获得自在和解脱。



总之，大家一定要明白，学习大乘佛法根本不用害怕，因为那个时候的心力非常强，无论在轮回中呆多长时间，都是一种快乐。有些人担心：“三大阿僧祇劫那么漫长的时间中利益众生，多痛苦啊！”但如果你的利他心特别强，那么活也可以，死也可以，只要是利益众生都可以，就像我们特别快乐的时候，一百年也过得相当快。

然而，每个人的心态不相同。有些人经常想：“啊，我不活了，我想马上死！”如果你死对众生有利的话，马上死了也可以，但若对众生没有利益，死了也摆脱不了痛苦。所以大家不应该想：“好痛啊、好苦啊，我要离开这个世界。”千万不能想自己的事情！自己怎么样都可以，只要能利益众生，生命长短无所谓。

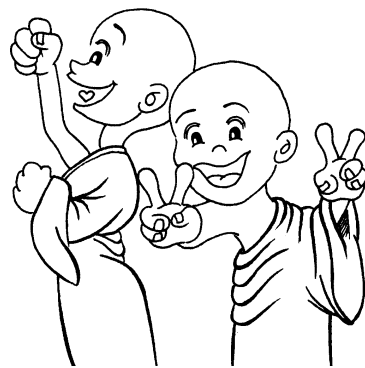
以前上师在教言中说：“死也快乐，前往清净刹土；活也快乐，成办弘法利生。”真正的瑜伽士，不管怎么样都快乐。而我们呢？死也痛苦，堕入三恶趣；活也痛苦，整天都是生病。虽然每个人的想法不相同，但不管怎么样，我非常希望大家获得内心的自在，真正得到内心的法乐。这样一来，不管处于什么环境中，即使成了奄奄一息，快乐的心情也无法言表。

所以大家一定要精勤学习大乘佛法，将所



学的知识在内心中反复串习。我们的心犹如调皮的小孩，如果父母好好管教，就有教育成材的机会；如果父母根本不管，这个孩子就可能变坏。每个众生也是如此，只不过看自己能不能管住自己，这是个关键的问题。

今天大概介绍到这里，总而言之，大家心里一定要快乐，学习大乘佛法不要怯懦，应该想：“我为什么不能修行？我为什么不能利益众生？”若有这样的勇气和毅力，修学大乘佛法并不是特别困难！





第一百零一节课

今天继续讲断除懒惰中的自轻凌懒惰，这里是在分析“有欢喜之因”。

故应除疲厌，驾驭觉心驹，
从乐趋胜乐，智者谁退怯？

前面已经讲了，菩提心能净除罪障、积累资粮，胜过一切声闻缘觉之道。所以在修学菩提的过程中，应当遣除一切疲厌，早上最好三点钟起来（众笑）。修学菩提道的人不像世间人，世间人有吃有穿就可以，生活的意义就是吃喝玩乐，最多做一点今生的事情，为他人的范围非常狭窄。我们是完全不同的，就像两个人的责任不同一样，一个人只管几个人，一个人管无数个人，那么管无数个人的压力是很大的，所以早上要很早起来，断除一切疲劳。然后“驾驭觉心驹”，觉心指菩提心，应当骑着菩提心的骏马，从安乐之处驶向安乐之处，对此，了知功过的智者谁会懈怠退怯呢？

大家都知道，一个人要越过千山万水，没有一匹日行千里的好马是不行的。同样，完全依靠自己的力量趋往菩提，恐怕也是没办法，但若有了菩提心的良马，那么一定会轻而易举地到达目的地。



这样的道路不需要外道的苦行，也不需要身语的痛苦勤作，需要什么呢？就是六波罗蜜多的方便方法——首先要有发菩提心的基础，然后以大乘善巧的智慧摄持，这种方便方法实际上就是安乐之道。华智仁波切解释“善逝”时，也是说从安乐之道趋往安乐之果。

我们趋入菩提道时，不管是五道、十地，全部没有任何痛苦，无论是布施、持戒、安忍，表面上看来凡夫人做不到，但只要具有心的力量和方便方法，一定可以从安乐之道趋往安乐之佛果。既然途中没有坎坎坷坷，没有痛苦困难，乘骑也是非常好，那为什么还要害怕呢？了知大乘究竟法义的智者，绝对不会有any畏惧。自古以来的印藏大德，皆是依靠这样的道路趋往最安乐的佛果，获得远离一切痛苦的境界。

有些人趋入大乘佛法特别害怕，趋入密宗也是犹豫不决，心想：“我有没有能力发菩提心啊？有没有缘分入密宗啊？”其实这是非常幼稚的想法，只要你对众生有悲心，对大乘佛法有信心，那你肯定是大乘种性，根本不用害怕什么。

有些人可能想：“怎么不害怕呢？大乘不是要三大阿僧祇劫积累资粮、断除罪障吗？”实



实际上这只是一种表示说法。《大解脱经》、无垢光尊者的教言中都讲过，三大阿僧祇劫是针对众生的信解、意乐、根基不同而说，其实菩萨每一刹那均能积累无边资粮，不需要那么漫长的时间。显宗的般若经中也讲：“获得一地菩萨的果位后，若想很快成佛，七天内即可成办。”本来按照显宗的说法，得一地菩萨以后，要两大阿僧祇劫才能成佛，但如果发心比较强大，七天就能获得圆满正等觉果位。

因此，学习大乘佛法，关键是靠发愿的力量。即生中没有证悟大圆满、大手印或者禅宗的明心见性不要紧，但是获得人身、遇到大乘佛法以后，一定要在诸佛菩萨等殊胜对境前发愿：“从现在开始，我要像释迦牟尼佛、文殊菩萨那样，度化无边无际的众生。”尽管我们是具一切烦恼的凡夫人，但做到这一点也不困难。

发愿的重要性，有关经典中均有记载，比如《未生怨王除悔经》中说：无量劫前威严如来出世，一天如来与两位声闻弟子到城里化缘，路上遇到了三个孩子在玩耍。三个小孩看见极为庄严的如来与两位尊者后，生起了很大的欢喜心，把自己玩耍的珍珠璎珞供养了如来与两位尊者。其中一个小孩默默发愿“我将来要与威严如来一样”，另外两个小孩则发愿“我将来



要与两位尊者一样”。发愿成佛的孩子经无量劫的菩萨行后，成为释迦牟尼佛，而另两个童子分别成为释迦牟尼佛教下的舍利子和目犍连。

他们发愿的时间是一样的，供品是一样的，但因发心上有很大的差别，一是发愿像如来那样度化无边众生，一是发愿像声闻那样自己远离痛苦，从轮回中获得解脱，结果一者已经成佛了，而另外两位虽已离开了轮回，却连一地菩萨的果位都没得到。世间上也有这种情况，有些人发心很大，所作所为是为了大家的利益，而有些人做什么都是为了自己，一点也不顾及别人，这两种人将来的地位也有天壤之别。

我们的人身能活多长时间，谁也无法确定。一切都是无常的，明年的这个时候，在座诸位能不能全部活着也很难说。我们在今生当中，就算没有生起次第、圆满次第的境界，没有见到本尊、获得证悟，这些都不要紧，因为证悟并不是那么容易的，小学一年级的孩子，马上就想获得博士毕业证，这不一定特别现实。但遇到了这么好的大乘佛法，最关键的是要发下殊胜大愿。以前法王如意宝不管去汉地的五台山，还是印度的金刚座，都会发愿：“我要度化无边无际的众生！”我们学了《入行论》以后，如果还是全部围绕着自己而发愿、念经、回向，



那就不是大乘佛子了。

很多人不敢学习大乘佛法，不敢入于藏密，其实大乘佛法和藏密并不可怕，真正可怕的是什么？就是自私自利的心——“我”要往生极乐世界，“我”要明心见性，“我”要马上开悟，“我”要离苦得乐……大乘佛教是舍弃自我、利益众生，所以为了众生而失坏自己不可怕，自私自利的心就像杂毒的食物一样非常可怕。

因此，大家应该发愿：“愿我生生世世中转生为饶益一切有情的众生，不管是飞禽也好，走兽也罢，只要是对众生有利，变成什么都可以，甚至是石头、木头也没问题。但如果对众生没有利益，千万不要把我变成国王、大臣、国家主席、联合国秘书长……”

下面讲对治这三种懒惰的方法：

己三（增上对治）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

勤利生助缘，信解坚喜舍，
畏苦思利益，能生希求力。

增进精进利益众生，必须要具足四种助缘（也叫四种力），即信解、坚毅、欢喜和放舍。这四种助缘依靠什么而产生的呢？全部依靠希求



力⁶。希求力的根本是什么呢？就是畏惧轮回的痛苦，思维解脱的利益。

打个比方说，国王为了降伏敌对势力，要依赖强大的四种军队。当今世界上的任何国家，都要强化军事力量，否则很容易被外国吞并。不过，现在有没有四种军队呢？空军、海军、陆军，再加上红军是吧（众笑）？如果放弃了军事权，想增上力量、制服敌人根本没办法，因此国家主席往往是军委主席，原因也在这里。

同样，我们要铲除三大懒惰之敌军，也必须靠四种坚强的助缘。作为一个修行人，最大的敌人不是这个国家、那个国家，也不是这个金刚道友、那个金刚道友，而是喜欢睡懒觉，早上不起来。那么通过什么军队来战胜呢？就是信解力、坚毅力、欢喜力和放舍力。

所谓的信解力，在《阿毗达磨论》中跟希求力的概念不同⁷，但在这里，是指对利益众生的大乘佛法具有强烈的希求心。正如《前行》所言，如果没有希求心，对正法毫无兴趣，就像在饿狗面前放青草一样，自相续也不会生起点滴功德。所以，大家首先要对法有希求心：

“这个法特别好，我一定要得到！”这就叫做信

⁶ 在此处，希求力与信解是一个意思。

⁷ 指不为他缘所转之定解。



解力。

光有一个希求心不行，还要踏踏实实、持之以恒、坚定不移地行持，这叫**坚毅力**。做任何事情若没有稳重的心态，今天做一点，明天就半途而废，怎么会做得圆满呢？所以必须要有一种坚毅力。自信、佛慢也可以包括在这里面。

第三个是**欢喜力**，即对大乘佛法有不共的欢喜心。前面是要希求它，但没有欢喜心的希求也不行。前段时间我问有些发心人员：“白天晚上都这样干，你们很辛苦吧？”“没事，我们有这方面的特长，还是很愿意做点事情。”这说明他们有欢喜心，有了欢喜心的话，也是对治烦恼一种强有力的方法。

最后一个**是放舍力**，也就是说，在行持佛法的过程中，有时候身心疲倦或者身体生病，那就应该放松一下、休息一会儿，或者出去看看病，千万不要想：“死就死吧，我要做到最后一口气！”这样下去是不行的。当然，放舍的时间也不能过长，如果今天养养身体，明天放松放松，后天调节调节，一辈子都在休息，这样也不好。稍微缓解一下，觉得可以了马上再精进，不能一直放下去，这一点下面也有广说。

在梵语中，缘和力是一个意思，所以这四



种助缘又叫四种力。我们应依靠这四种力来断除懈怠，行持善法。正如刚才所说，若想生起这四种力，主要是依靠希求力，希求力的根本因则是畏惧轮回的痛苦和思维解脱的利益。

下一颂的内容与本颂基本一样，所以印度布布达论师认为，本颂不是寂天论师的原文，应该是后人所加；布顿大师也认为，本颂和“贪图懒乐味”一颂与上下文不连贯，如果没有的话，解释起来更方便。而甲曹杰、无著菩萨及印度个别论师并没有这样讲。印度论师们有这样的辩论，藏地论师们也有这样的辩论，但我们没看过《入行论》最初的梵文本，到底是怎么样的，比量推不出来，现量也见不到，所以没办法下结论。

就我个人认为，本颂确实与下一颂的内容大致相同，诚如布顿大师所说，放在这里不是特别方便。但也不敢说这就是多余的，因为在般若经等佛经中，为了加强语气、突出重要性，重复的语言非常多。如果因为上面已经提过，下面又再重复，就断定不是寂天菩萨的原文，这种说法不一定合理。希望大家凭借自己的智慧分析，但我是无能为力。不管怎么样，是原文也可以，不是原文也可以，反正大家可以从受益，故没有必要轻易改动。

故断彼违品，以欲坚喜舍，
实行控制力，勤取增精进。

因此，为了断除精进的违品——三种懒惰，应该运用希求、坚毅、欢喜、放舍四助缘，再加上实行力和控制力，努力断除懈怠增上精进。

什么叫**实行力**呢？通过正知正念来取舍，然后在实际行动中去行持。而所谓的**控制力**，是依靠自己的智慧进行分析，令身心获得调柔自在。前面的四种助缘，再加上实行力和控制力，通过这六种力，断除我们相续中的懒惰懈怠。

有些人经常抱怨：“我特别特别爱睡觉，怎么办哪？”我是找不到别的药，你就以这六种力来治疗吧。过段时间，早上五点钟起来上课，你们第一天、第二天应该可以，但用不了多久就会：“我今天又睡过头了，闹钟没有叫我，隔壁的人也没有喊我，所以就断了传承，有没有什么办法能制止呢？”别的办法倒是没有，但这里讲的六种力，应该能够帮得上忙。

学习大乘佛法最关键的是什么？就是尽量增强自心的毅力，增上信心和希求力。若能如此，不管白天晚上学习佛法，都不会有任何困难，无论哪一个高僧大德，都离不开这样的精进。学佛真的依靠精进，如果有了精进，很多

境界容易生得起来，不精进的话，哪怕是皈依或者出家多年，也不一定对众生有利、对自己有利。

汉传佛教中有个佛光禅师，他门下弟子大智出外参学二十年后归来问：“这二十年来，您老一个人可好？”禅师道：“很好，很好！写书、开示、讲学、说法，世上没有比这更欣悦的生活了，每天我忙得好快乐。”大智非常不忍心，担心师父的身体受不了，关心地劝道：“您应该多休息一点！”禅师说：“夜深了，你去休息吧，有话我们以后慢慢谈。”清晨在睡梦中，大智隐隐听到师父的禅房传出阵阵诵经声，白天禅师不厌其烦地对信众开示，每天总有忙不完的事。好不容易看到师父有一点空闲，他赶紧上前去问：“分别这二十年来，您每天的生活仍这么忙着，怎么都不觉得您老呢？”禅师回答：“我没有时间老呀！”“没有时间老”这句话，终生在大智的耳边一直回荡着……

我们有些道友每天也过得非常充实，不管是修行也好，帮众生做事情也好，自己都是相当精进。而有些人整天懒懒散散，连一堂课也不愿意听，即使去了，也是在散乱的状态中。虽然这跟他前世发愿有一定的关系，但今生中若经常督促自己，也会有转好的希望。比如两个



道友同时来学院，开始时都很懒惰，但后来一个人依靠佛法的力量和加持精进起来，另一个还是非常懈怠，二者之间的距离就会越来越远。

尽管每个人的发愿力和信心力有差别，但精进是学习佛法中不可缺少的一环，如果少了精进，一切修行都不能成办，弘法利生更不用说了。现在很多大德整天忙忙碌碌、不可开交，这并不是没有意义的行为，如果有能力的话，我们也要这样发愿！

庚二（广说）分三：一、具备助缘；二、依助缘精进修持；三、主宰自己。

辛一（具备助缘）分四：一、信解；二、自信；三、欢喜；四、放舍。

壬一（信解）分三：一、无信解之过；二、信解之功德；三、以宣说因之方式生起信解。

癸一（无信解之过）分三：一、思维未行信解之事；二、安立理由；三、宣说思维于法无信解之过而不应舍弃。

子一、思维未行信解之事：

发愿欲净除，自他诸过失，
然尽一一过，须修一劫海。

我们最初发愿时说：“祈请诸佛菩萨谛听，从今天开始，为利益天边无际的一切众生，我



要发无上圆满的菩提心。”既然发了这个愿，就要依靠大乘的智慧和悲心，从根本上净除自他相续中的烦恼障、所知障为主的一切过患。然而实行起来并不容易，仅仅是净除一个过失，也需要一个劫的精进努力。

不说根除一切众生的一切烦恼，仅仅是自己的一种烦恼，比如说嗔恨心，也需要千百万年的时间。烦恼在我们相续中根深蒂固，且不论多生累劫，光是今生中的习气爱好，一下子改过来也有点困难。譬如我们每天早上七点起来，如果现在变成三点钟，有些人恐怕一下子接受不了，要花一段时间才能适应。

同样，学佛也是个长期的过程。有些人觉得学佛很容易，经常给上师出难题：“我已经学佛三年了，怎么还没有开悟？”“我来这里一个多月了，也修了密法，为什么还没认识本性？是你有问题，还是法有问题，还是我有问题？”坦白地回答：是你有问题！你的烦恼有问题，你的对治有问题！

汉传佛教有发愿文说：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”如此殊胜的四宏誓愿，具体行持起来也要花很长时间，并不是一蹴而就的，大家应当明白这一点。

若我未曾有，除过精进分，
定受无量苦，吾心岂无惧？

不要说那么长时间的精进，就是一辈子中、一年中、一月中、一天中，为众生精进修持多长时间？我们也应该心知肚明。《大智度论》中有一个比喻说：鱼产的卵多得不可思议，但能孵化成鱼的却少之又少，同样，发菩提心的人虽然非常多，然而最后成就誓愿的却寥寥无几。究其原因，就在于修行的精进力不够。假如没有灭尽一切烦恼的精进，势必会在轮回中感受无量痛苦，对此我们怎能无动于衷、毫不惧怕呢？我们的心到底是石头做的，还是钢铁做的？

大乘佛教就是利益众生，我们已经在诸佛菩萨面前发了愿，但实际行动中做得怎么样，想得怎么样呢？每天二十四小时是为了自己，还是为了众生？这些问题应该思考。说实话，很多人对大乘佛法的希求心不够，不要说大圆满、梦光明、神通神变等超世间功德，假如连对无上佛道的希求心都没有，那算什么菩提心？

前面讲第三品时，我们每个人都发过大乘菩提心，可是这几个月以来，你们可以观察自己的所作所为是不是相应大乘佛法？这个不用问别人，自己应该最清楚。倘若不相应的话，

发心还是有问题，一方面要在诸佛菩萨面前忏悔，另一方面要再再地发这种誓言。当然，作为一个凡夫人，今天发誓，明天仍能稳固地保持，谁也不敢这样说。但不管怎么样，方向千万不能搞错，假如短暂的人生中一味地搞世间法，天天为了名闻利养而奔波，那的确确实没有意义。

现在的大多数人，普遍缺乏大乘佛教的基础教育。我平时接触一些佛教徒时，他们口口声声讲的都是自己，甚至说一些跟佛法毫不相干的事情。这是不是发过菩提心的行为？你们不妨分析一下。如果觉得这不太好，希望能够自我反省！





第一百零二节课

现在学习的内容是四种助缘中的希求力，也叫做信解力。这在大乘修行中是不可缺少的，如果少了对佛法的希求心，修什么法都不能成功。下面继续观察没有这种希求的过失：

发愿欲促成，自他众功德，
成此一一德，须修一劫海。

昨天讲了，要净除一个过患，需要修习很长时间。同样，发了菩提心以后，要成就如来的一分功德，也需要修习很长时间。

最初我们在诸佛菩萨面前发愿，为利益无边无际的众生，努力令自他成就圆满的佛果。然而，想得到佛陀如海般的功德，并不是那么容易的事情，世间上的事业做得圆满成功，不下一番工夫都不能实现，何况佛陀不可思议的功德海，自然是更需要多生累劫的积累资粮。

《中观宝鬘论》是这样讲的：积聚世间所有的凡夫、声闻等有学无学圣者功德的十倍，仅仅能感召佛的一毛孔相；成就所有毛孔相的百倍福德，才能感召佛陀八十随好中的一种随好；出生一切随好的百倍福德，才能感召佛陀三十二相中的一种相；成就三十二相的千倍福德，方能感召佛陀的眉间白毫相；出生眉间白



毫的十万倍福德，方能感召其无见顶相（佛的肉髻）。可见，佛陀令人见而生喜的无见顶相，要积聚无量劫的福德才能现前，并不是轻而易举就能产生的。

不要说佛陀的一个功德，就连天眼通、宿命通等世间神通，也需要漫长时间的勤奋努力。任何功德都不会无缘无故出生，高僧大德们的悲心和智慧，也是多生累劫修出来的。如佛陀时代马胜尊者的威仪、须菩提的空性见解，有关佛经中记载，均与他们多世的习气有关。所以，我们不要好高骛远，想在短暂的时间中马上成就，获得如何如何的超世间功德。

当然，若是独觉或者最后有者，可能会突然感召这些功德，或者遇到特别殊胜的对境时，自己的发心若极为强烈，也能迅速获得成就。藏传佛教就有这样一个公案：两位僧人去朝圣，途中经过一条湍急的河流，岸边有位麻风病女人，求他们帮她渡过这条河。第一位僧人觉得她很讨厌，急忙撩起僧袍，自顾自地过河去了。另一位僧人为她的无助感到难过，自然产生悲悯，背起她，奋力踏入激流中。（麻风病是传染的，一般谁都不敢接触，但他的慈悲心非常强烈，就像无著菩萨的有些经历一样。）到了河中央时，水流特别急，非常危险。突然僧人觉得背后没有重量了，



他大吃一惊，以为女人掉到河里了，急忙回头，没有人了。只见前面的虚空中出现了本尊金刚瑜伽母，她伸出手，把他直接引到了空行刹土。第一个僧人可怜巴巴地站在对岸，眼睁睁地看着这一切，后悔万分……

这个故事在《藏密佛教史》也有，它不是一种传说，而是真人真事，就像《钦则益西多吉密传》⁸中的公案一样。上师以前也讲过：“假如遇到极其殊胜的大成就者，自己的心极为纯洁，大悲心也相当强烈，在这种情况下，会有一种超规律的成就。”禅宗也有许多这样的公案，本来按修行次第来讲，不一定证悟那么高的境界，但通过自己的发心和殊胜的对境，依靠直指心性的不共方便，马上即可获得开悟。但我们是不是这样的利根者呢？自己应该心里有数。假如对佛法的信心和希求心不够，恐怕也不能抱太大的希望！

然我终未生，应修功德分，
无义耗此生，莫名太稀奇！

获得一个功德都要那么长的时间，但业力深重的我们，始终没有生起修持之心，不要说佛陀的所有功德，就连三十二相中的一种相，

⁸ 详见《显密宝库 18·圣行集萃》。



我们前世和今生有没有为此下过工夫？自己应该非常清楚。

像我这样的人，有时候观察自己，虽然形象上一直给别人讲经说法，表面上也修一点、观想一点、念一点咒语，但真正一心一意对法有强烈希求心，这种情况几乎没有。即使偶尔有一两次，时间也都不长。有些人可能跟我差不多吧，但有些人根本不像我，他们还是很精进的。

观察自己的一生，如果没有真正下过工夫，那么口头上说“我在修行”，完全是自欺欺人，是在没有意义的情况下，空耗如意宝般的人身，这实在是莫名其妙，非常遗憾！

我们来到这个世间，有幸遇到善知识，又听闻这么殊胜的佛法，但由于业障烦恼深厚，对佛法的信心意乐始终无法增上，导致行为从来都不精进。其实，丢失一个如意宝不太可惜，而获得人身却没有好好修持佛法，确实太可惜了！历史上的很多高僧大德，为什么争分夺秒不浪费人身，把人身全用于学习佛法和利益众生方面？原因也是如此。

倘若拥有难得的此生时，毫无意义地白白空耗，一旦堕入三恶趣，想修行也没有机会了。以前嘎达亚那尊者携众眷属去印度北方，途中



看到一只乌鸦，尊者向它微微一笑。众弟子惊讶地问其中原因，尊者说：“在 91 劫以前，我出生为富豪人的儿子，少年时欲出家学道，父母坚决不允许，说：‘你要先娶妻生子，才可以出家修行，不然谁来延续家族？’（他可能也是独生子吧，就像现在很多人一样。前段时间，有个老太太一直跪在我面前说：“我们只有一个儿子，如果他出家了，谁来照顾我们？求求上师，千万千万不要让他出家！”她说自己非常伤心，晚上睡不着，白天吃不下。奇怪的是，她只有右眼流眼泪，左眼一滴眼泪也没有。）

后来我也没办法，不得不娶妻生子。到了儿子 7 岁时，再次请求出家。父母因为有言在先，也不好违背承诺，于是暗中嘱咐孩子阻拦。当时孩子哭哭啼啼，缠住我不放，说：‘你如果要出家，就先把我的杀掉。’无奈之下，我只好放弃出家。因此漂泊在生死轮回中，遭受各种剧苦。

后来，我五百世转生为狗，经常饥渴难忍，（藏传佛教中也有这种说法：变成狗时特别饿。我们有时候看见一些流浪狗，肚子瘪瘪的，里面好像没有任何食物，看起来特别可怜。）在我的记忆中，只有两次得到饱足：一次是遇到一个酒醉的人，酒肉吐了一地，我吃饱过一次。另一次遇到夫妇二人，丈夫在田里干活，妇人忽然有事暂出，我即乘机入内偷吃。因为食器的口小，我的头钻



不出来，这时农夫从田里回来，一怒之下，用刀把我的头砍断在食器中。

当时阻扰我出家的儿子，也因犯了阻碍别人出家的重罪，命终后堕落在三恶道中受苦。到现在，我才头一次见到他——那只乌鸦，就是阻扰我出家的儿子。”

可见，这一辈子若没有好好修持佛法，来世的果报极为惨烈。当然，有条件出家是最好的，如果实在无法出家，那么尽力护持居士戒，精进修持大乘佛法，每天不离闻思修行，临死之前不舍三宝，这样的人身也很有意义。

有些人经常想：“《入行论》什么时候讲完啊？讲完后就可以了，我要好好地休息一下。”千万不要这么想。华智仁波切说：“活到老，修到老。”若没有夜以继日地勤奋修法，人身就会无义虚耗，那会非常非常可惜！

印度有位哲学家叫克里希那穆提，在 20 世纪时非常出名，他所撰著的清净心灵的书籍，对东西方国家的影响很大。在一本书中，有人问他：“什么是学生？”他回答道：“所谓的学生，并不是学习几本书、考试完了以后，到二、三十岁就结束了。真正的学生，一辈子都要学习知识。我有个西班牙朋友戈雅，他是一个画家，年迈的时候，他在一幅画下面写了一行字



——我还在学习。”这样的教言，在我们佛教中也是很适合的。

有些道友不要认为：“我现在进老年班了，每天休息就可以，放松就可以。”我不赞成这样，萨迦班智达讲过，即使你明早要死亡，今天也要只争朝夕地学习知识，今生虽然不能成为智者，但来世再修学时，就像取用银行存款一样，能轻而易举地掌握这些知识⁹。所以，大家不要把学佛仅仅放在开一次法会、学一点法上面，结束了就认为大功告成了，这不是正确的学佛态度。

说实话，现在城市里大多数的修行人，不叫修行人。我这样直截了当地说，可能有些人不高兴、不愿意听，但不管怎么样，事实就是如此。这些人对世间法极为能干，方方面面考虑得非常周到，很多方案也定得巴巴实实¹⁰的。但是在学习佛法方面，一辈子中没有任何计划，也没有任何方案，只是形象上过一过而已。

这种做法肯定不对。作为出家人，一生中怎样以闻思修行来度过，应该要有一种发愿；作为在家人，虽然工作家庭非常忙，但也要关

⁹ 《格言宝藏论》云：“即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。”

¹⁰ 巴巴实实：四川方言，意为很安逸、很妥帖。



心一下自己的来世。世间人特别在乎终身大事，其实终身大事不重要，生生世世的大事才重要。学习佛法、发菩提心利益众生是生生世世的大事，这方面如果没有考虑，那真是非常愚蠢。因此，大家拥有这么好的人身时，千万千万不要空耗！

子二、安立理由：

吾昔未供佛，未施喜宴乐，
未曾依教行，未满足者愿，
未除怖者惧，未与苦者乐，
吾令母胎苦，唯起痛苦已。

尽管我们在诸佛菩萨面前发了这么大的愿，但付诸于实践的极其微少。为什么这样讲呢？

“吾昔未供佛”：发了愿之后，按理来讲，理应日日夜夜供养殊胜的对境，在三宝面前作各种意幻供养或真实供养，可是我们有没有这样做呢？讲七支供的时候，两三天内拿个水杯供一供，点一点灯，没过多久又消失了。在座的道友，每天供水的有多少？举个手。供灯的有多少？一半，还可以吧。别的地方，可能一个也没有，到时候看学习《入行论》的有多少人供水供灯。其实，在诸佛菩萨前哪怕供一点香、水、灯，功德也是不可思议。方便的时候，



我想给大家讲一下供灯的功德。前段时间讲了转经轮的功德，很多人就买转经轮，过段时间再讲供灯的功德，也许买酥油的人会比较多。

这些世俗的功德，大家应该值得重视。有些人说自己是学禅宗的，安住在空性中就可以，什么都不要管。口头上谁都会这样说，理论上大家也懂一点中观，但你真能空得了吗？自己的利益受损时，真能如如不动吗？假如还没有这种境界，那么积累世俗资粮必不可少。

“未施喜宴乐”：没有给予众生喜宴的安乐。此处的“喜宴”，指造佛塔、修经堂、塑佛像、印经书等，使众生享受到喜乐的善法。或者还可理解为，我们发愿以后，理当赐予众生暂时和究竟的快乐。然而在实际行动中，很多人根本没有管众生，也没有为其创造快乐的因缘，故应该非常惭愧。

“未曾依教行”：没有依教奉行。“依教行”主要指法布施，即通过闻思修行获得智慧，然后给缺乏佛法知识的众生讲经说法，作各种开示。这些我们也没有做到，即使偶尔做一点，也是充满吝啬心、竞争心、嫉妒心，有没有如理如法的法布施呢？每个人应该比较清楚。

“未满足者愿”：没有满足贫困者的心愿。世间上的乞丐、可怜众生非常多，本来我们发



了大心的人应该帮助他们，但在现实生活中，自己的悲心可能连其他宗教都不如。《德兰修女传》中有一段非常感人的文字：

“火车就要开动了，一个人匆匆忙忙跑过来，在上车时，他的一只脚被门夹了一下，结果一只鞋掉在了车下。

火车开动了，这个人迅速脱下另一只鞋，朝第一只鞋掉下去的地方，毫不犹豫地扔了下去。有人问他为什么这么做，他说：“如果一个穷人正好经过那里，就可以捡到一双鞋，这双鞋或许对他很有用呢。”

这个人就是甘地，在印度，他被人们尊称为‘圣雄’。”

这段文字虽然很少，但意义却发人深省。试问，我们如果掉了一只鞋，会马上想到利益他人吗？恐怕很困难。以前我去拉萨的时候，途中翻车，掉了一只鞋。当时我只想快点买一双鞋，后来好不容易在小商店里买了双球鞋，但从来没有那样想过。所以我们的态度与这些人有天壤之别，我们在那种情况下，可能会觉得自己很倒霉，而他们，却时时想到利益别人，一点一滴也是为众生着想。

讲了这些道理以后，我是非常的惭愧，觉得有时候连其他宗教的教徒也不如。世间上有



些发大心的人，看见穷困潦倒的众生时，尚且能把身上的钱、衣服全部给他。而我们大乘佛教徒呢，口口声声说要利益天边无际的一切众生，但真正做起来的话，连身边的可怜人也懒得搭理，相比之下，难道不感到汗颜吗？这充分说明什么？说明我们的利他心并不是特别强烈。

所以大家不要高高在上，认为自己的修行境界超胜于任何人。我们到底是怎么样的？不用问别人，自己的心自己最清楚。因此，在修学菩提道的过程中，我们没有必要傲慢，应该变成一个普普通通的仆人，以这种身份来利益众生。“在所有的人当中，我是最可怜、最低劣的，我的发心是最差的”，如果有了这种心态，那么看到谁，都会把他当作上师一样对待。

“未除怖者惧”：没有遣除怖畏者的恐惧。照顾垂危的病人、帮助被判死刑的囚犯、救护菜市场里的旁生、放生作无畏布施，这些事情我们做了多少？很多人说放生很好，但实际上自己有钱、有能力的时候，放过生没有？去年刚讲《入行论》时，我要求菩提学会的人每个月不定期地放生，定期也有一些规定，但现在已经一年多了，你们自己也问一问，在放生方面做了多少事情？既然在诸佛菩萨前承诺了，



自己却没有真正去做，难道不感到惭愧吗？

“未与苦者乐”：世间上有很多被烦恼业障缠缚的可怜众生，我们也没有通过佛法的爱心和智慧来帮助他们，遣除他们心里的困惑和身体上的痛苦。

综上所述，我们来到这个世间，唯一就是住胎时让母亲深受九个月多的苦难，自己在胎中也是备受煎熬，除此之外，没做任何有意义的事。《诗经》云：“哀哀父母，生我劬劳。”我们得到了这个人身，倘若只是给父母增添劳苦，怎么算是孝道呢？莲池大师说：“亲得离尘垢，子道方成就。”唯有让父母亲友远离世间尘垢，趋入佛门，才称得上是孝子贤孙。如华智仁波切云：“想方设法让父母皈依佛门，方能报答他们的恩德。”若没有做到这一点，光是来到这个世上吃饭睡觉，然后又回到流转轮回的归宿中，那是非常可怜的！

所以我们应观察自己对佛法有没有希求心，尤其是现在所谓的活佛、大成就者，更应该要弘法利生。华智仁波切说：“如果你真正是活佛，那要为弘法利生的事业做出贡献。否则，只是为了自己的饮食、家庭而奋斗，这不叫修行人，更不叫大成就者。”

每个人来到这个世界上，应想尽办法为众



生做一点事情。我最近在《入行论》中写了两句：“每天都应该为众生做点事，这样的人生才有价值。”¹¹我内心中真的这样想，也确实明白这个道理，可是每天有没有做到呢？绝对是没的。但有时候苦恼也没有用，因为凡夫人只有这个力量。所以每每看到其他高僧大德或其他宗教徒，默默无闻地为众生做事情，心里就非常非常羡慕。大家也应该在心里产生一个极为纯洁的心愿，这种心愿不要一两天就消失了，而是要长期地留存，这就是最殊胜的发愿。

子三、宣说思维于法无信解之过而不应舍弃：

从昔至于今，于法未信解，
故遭此困乏，谁复舍信解？

颂词中的“信解”，即指希求心。意思是说，我们从无始以来直至今天，因为对佛法没有希求心，故而在漫长的六道轮回中遭遇如此痛苦，相续中有如山般的烦恼，时刻沉溺于五欲六尘的幻境中，对于觉醒生死大梦的佛法，就像饿狗面前放草一样，丝毫兴趣也提不起来。假如一直这样下去，轮回什么时候才能看到边啊？

每个人应该想一想：“我来到这个人间，转



瞬即逝的人身应以什么方式来度过？”释迦牟尼佛宣讲的八万四千法门，任何一法都是最有意义、最有价值的。可是很多人对此兴趣乏少，反而对吃喝玩乐、打麻将、喝酒抽烟、去各种不清净场所乐此不疲，觉得与自相续非常相应，一提起战争、爱情、发财等话题，就兴致勃勃、议论纷纷，这即是凡夫人的爱好和习气。可是这些有没有意义呢？的确确实一点意义都没有。

若想对佛法生起信心，需要到一些寂静的地方去，只有在那种环境里思维法义，佛法的加持才会源源不断地在心中涌现。纵然没有这种条件，一年也要空出几个月来闭关实修。当然，城市里的修行人，完全放下是不可能的，但如我前段时间给很多人所讲，一年抽出七天来好好地修一修，也会在阿赖耶上面种下好的习气。

我们之所以对法缺乏希求心，就是因为累世的习气所导致。萨迦班智达在《格言宝藏论》中说：“由于前世没有求学，今生终身成为愚者，因害怕后世继续成为愚昧的人，今生再怎么样困难也要精勤闻法。”¹²现在很多人极为可怜，

¹² 是因前世未求学，今见终身成愚者，因恐后世成愚昧，今生再难亦勤闻。

¹¹ 见本册《入行论广解》封面。



倘若再这样继续下去，下一世很可能转为旁生，什么时候才能解脱啊？相反，如果现在希求佛法，最少也能得到人天福报，再继续发愿的话，还有机会获得成就。因为业因果是不可思议的，造善业和造恶业的果报，我们不得不相信。

《中观宝鬘论释》有一个公案：有位天神想害一个人，他先以非常庄严的身相出现在其面前，问：“你看我的身体好不好看？”那人回答：“没什么好看的，造善业的身体比这更好看。”接着他又变出特别丑陋的身相，问：“那我的身体难不难看？”那人说：“也没什么难看的，造恶业的身体比这更难看。”天神没有办法，于是捧了一捧水，问：“这些水多不多？”他说：“非常多，比大海的水还多。”天神问他为什么，答曰：“若用这一捧水供养佛，此功德无量无边，大海也无法穷尽其量。”天神感到非常稀有，最后在他面前恭敬皈依。

所以，我们早上起来时，也应该在佛前供养净水。现在已经是春天了，这里的水也不冻了。供七杯水表面上看来不是很多，但它的功德却比七大洋还大，这样的功德谁不愿意希求呢？

当然，你不信因果的话，那也没有办法，如果真的相信因果，行善对自己的恩德非常大。



《阿育王譬喻经》中有个公案说，一个人在过路时，看见路旁有一具尸体，开始时他吓了一跳，但凝神一看，尸体上空竟然有天人在散花。他觉得很奇怪，就问那位天人：“你为什么要这样做？”天人告诉他：“这是我前世的身体！前世依靠它，我行持善法、孝顺父母、遵守因果、广造善业，所以现在投生于天界享受妙乐。它的恩德这么大，我才来此散花供养，难道你觉得不值得吗？”

的确，我们若用现在的身体行持善法，乃至生生世世，对自己的恩德相当大，对众生的恩德也相当大。如果一个人出家学佛，修行很好，周围的人会因他的威力和悲心而皈依佛门。但若一个人做坏事，相续中生起邪见，他也会像毒药或炸弹一样摧毁周围的人。所以，我们既然拥有难得的人身，千万不要变成非常可怜的人，务必要对唯一能了脱生死的妙法甘露生起信心。无始以来我们在轮回中不得解脱，原因就是対法没有信心，变成了法油子，今生今世一定不要重蹈覆辙！

当然，生起信心的唯一方法，就是每天闻思修行，尽量不间断，把修学佛法和听闻佛法视为终生最重要的大事。在这一前提下，每天尽量为众生做点有意义的事情。这是我的一种



希望，也是多年依止上师的教言总结。要知道，上师最重视的就是闻思修行，通过闻思修行，定会斩断自相续中的烦恼，也能铲除其他众生的痛苦和不善业。



第一百零三节课

对治懒惰有四种助缘，下面仍是在讲第一个信解力，或者叫希求力。前面已阐述了没有希求力的过患、具有希求力的功德，今天讲第二个问题。

癸二、信解之功德：

佛说一切善，根本为信解。

本师释迦牟尼佛在大乘经典中一再宣说，布施、持戒、安忍等六度万行，或者说胜义谛和世俗谛中一切善根的根本，就是信解（意乐）。《慧海请问经》云：“诸善之本即信解。”《文殊刹土庄严经》亦云：“诸法由缘生，住于意乐上。”这个教证在很多论典中也经常引用。

修学任何一个佛法，相续中的意乐是最关键的。堪布根霍在注疏中说：“一个人的修法能否成功，主要取决于他的信解。上等信解者，会变成上等修行人；中等信解者，则成为中等修行人；下等信解者，必然是下等修行人。”所以，有些人不要认为：“我这样的人怎么能受持清净戒律、闻思修行、成就佛果，绝对是不可能的。希求佛法和成就佛果是高僧大德的事情，像我这样的人，怎么会有那种境界？”这样自



己轻辱自己是非常不合理的，每个人只要肯精进，什么境界都可以获得。

精进跟我们的意乐有非常大的关系，诸位大德再再强调，学习佛法一定要有上进心，千万不能得过且过。我们平时应该勉励自己：“所有的大成就者都是依靠佛法成就的，为什么我不能？别的道友依靠精进而清净了相续，为什么我不可以？大家都是欲界众生，身体都是由骨肉组成，既然别人能做到，凭什么我做不到？”

藏族有句俗话说：“雄鹰纵处地，昂首眺蓝天；老狗在屋顶，始终往下看。”有些人不管出家、在家，心思从不放在解脱和希求佛法上，一直散乱于无意义的世间法中。相反，具有善根的精进者，竭力效仿前辈大德们的作风，千方百计来完善自己。这两种人看的书也有差别，品格优秀、道德高尚的人，所看的都是诸佛菩萨、高僧大德们的经论，对正法有极大兴趣；而被烦恼垢染所遮蔽的人，唯独对最下等的知识感兴趣，周围接触的也尽是恶人，那些连世间道德都没有的人，就是他最好的朋友。

意乐在解脱中起关键作用，这一佛陀金刚语是以正量成立的，大家务必要深信不疑，反复思维其甚深含义。一切解脱的根本是意乐，我们以前若没有这种意乐，现在应想尽一切办



法把它引发出来。怎么样引发呢？下面广说引发解脱之因的方法。

癸三（以宣说因之方式生起信解）分三：

一、略说；二、广说；三、摄义。

子一、略说：

信解本则为，恒思业因果。

信解心不可能平白无故出现，它要依靠一些因缘。在所有的因缘中，最根本的主因是什么呢？就是要恒常思维业因果的道理。

善有善报、恶有恶报的因果规律，是丝毫也不虚耗的，这一点并不是佛陀所说的教条，而是在轮回中真实存在的。若对此生起坚定不移的信心，而且这种信心不是人云亦云，是不退转、不动摇的信心，那此人的相续中一定会产生对佛法的信心、对解脱的信解心。否则，倘若没有这种信解心，再怎么皈依学佛，也都是表面上的。

上师如意宝在世时，给我们讲过《百业经》、《贤愚经》、《白莲花论》等许多业因果方面的教言。在宣讲的过程中，上师由于有切身体会，所以经常悲泪纵横、泣不成声，以致所有弟子的相续中，对业因果产生了非常深的一种概念。而现在有些法师在讲经说法时，自己没什么业



因果概念，给别人讲的时候，也是大概介绍一下，这种理论上的走马观花，跟真正有体会完全不可同日而语。因为上师深刻感受到了业因果的关系，所以他老人家口里说出来的教言，确实是非常的深奥。

业因果方面的这些教言，大家一定要去深深地体悟。以前上师说：“佛经里的公案，浅薄的人看起来，就是一个个故事，似乎没有什么。但真正懂因果的人一讲，大家就知道害怕了。”的确如此，当时我们听完之后，好几天都特别害怕，做事非常谨慎小心。如果每个人都对业因果有如是体悟，实际行动中肯定会注意的，如此一来，对佛法的希求心也会自然而然产生。

这样的因果规律，不论是谁都无法超越，不要说我们凡夫人，纵然是大成就者也不能避免。以前龙猛菩萨被乐行王子杀害时，只有用吉祥草才能断其头，这是什么因缘导致的¹³，大家应该非常清楚。还有佛陀的祖国迦毗罗卫城遭到琉璃王的侵略，佛陀曾再三阻拦大军，但琉璃王报仇之心始终没有息灭。后来佛陀明白业因果的道理，就只有随他去。当时琉璃王已用大军围困了整个城市，水泄不通（就像美国围

¹³ 往昔他在刈割茅草时，曾割断过一只小虫的头，因为这个罪过，用吉祥草才可断其头颅。



困巴格达一样)。目犍连为了营救城中的人民，便以神通飞入城中，在释迦族中找到 500 位优秀的人，把他们装入钵里，再由空中飞出。他到达平安地带后，打开钵一看，哪知钵中的 500 人都化为了血水！目犍连此时才完全领悟到，因果成熟时谁也无法抵抗，就算是有神通，也敌不过业力。

所以，一个人业力现前的话，谁也没办法救护，不要认为三宝没有加持、念咒没有力量。以前有个格穷阿罗汉，最后活生生地饿死了，即使有神通的人百般救他，但也无计可施¹⁴。当然，平时念经、持咒、作加持，肯定有非常大的功德，但如果业障没有清净，一切事物都是随业力而转的，这一点大家理当深信不疑。

然而可惜的是，我去过很多地方，在一些佛教团体和寺院中，很多人不要说生起信心，连因果最基本的道理都不懂。鉴于此，现在的佛学院、居士林、寺院，首先需要了解佛教的基础知识，然后再进行深深的思维和修行。否则念佛拜佛虽有很大功德，但与内心的正见比起来，还是微不足道的。

曾经有位领导到某个寺院里去，问一个和

¹⁴ 这是他前世饿死自己母亲的果报，详见《显密宝库 3·百业经》中“小驼背”一公案。



尚寺院的情况怎么样，尤其因果方面是否重视，没想到，那个和尚什么都不懂，自己还随便乱用三宝财产。这位领导表面上是领导，实际上对因果深信不疑，对出家人的取舍也略知一二，所以他有点怀疑，就问：“师父，你是沙弥还是比丘？”那人回答：“我不是沙弥，也不是比丘，我就是和尚！”这是那个领导亲口对我说的。

现在有些地方的情况非常糟糕，某些人外表穿着出家的衣服，但对因果一点都不在乎。当然，这跟现在的环境、教育也有一定关系，但不管怎么样，无论是在家人、出家人，必须要重视业因果。如今许多人口口声声自称出家人、居士，可是在因果方面既不懂，又不学，更不取舍，这是非常可怕的。只有对因果有了深刻的认识，才会对佛法的精进心越来越强！

子二（广说）分二：一、总说黑白业果；二、广说彼等特殊之果。

丑一、总说黑白业果：

痛苦不悦意，种种诸畏惧，
所求不顺遂，皆从昔罪生。

一切的痛苦、恐怖及不顺，都是由往昔所造的罪业而产生。

“痛苦不悦意”：学过《俱舍论》的人都知道，痛苦可分为心的痛苦和身体的痛苦，如《四



百论》中说：“高官有心识上的痛苦，小民有身体上的痛苦。”五根群体所产生的痛苦，叫做身苦；意识不悦意、不舒畅，叫做心苦。不管是身体的痛苦，还是心里的痛苦，全部来源于前世所造的恶业。

有些人遇到不顺的事情而产生痛苦，有些内心没办法调伏而产生痛苦，世间上的任何人，除了极少数对佛法有体悟以外，都有不同层次的痛苦。高人有高人的痛苦，劣者有劣者的痛苦，表面上看来，他们好像非常开心，其实身心都有不同的痛苦。一方面这是轮回痛苦所致，另一方面，也源于自己前世的恶业。

很多人身体经常生病，这肯定跟他前世害过众生有关。昔日阿育王的王子被挖去双目，就是因为他前世是猎人时，挖掉很多野兽的眼睛。现在世间上有些是盲人，有些是聋子，有些是哑巴，有些心不堪能，有些身体有各种疾病，都是前世或者今生的业力所感。明白这个道理以后，无论是别人身上的痛苦，还是自己身上的痛苦，都应该深深地意识到：这是因为前世害过众生。

比如我今天脊椎特别痛，肝脏特别痛，或者心脏特别痛，肯定是我以前挖过别人的肝脏，或把别人的脊椎弄坏了。这是恶业成熟的果报，



现在光吃一点药、打个针能不能解决呢？可能暂时起一些止痛的作用，但要完全制止的话，恐怕是不行的，因为我前世也曾让别人如此痛苦。

“种种诸畏惧”：地水火风的灾害、怨敌的恐怖、非人的威胁，以及有些人天黑不敢出门，早上来上课如果没有电筒，就害怕路上有饿狗、恶人，世间上有各种各样的畏惧，实际上也是前世的果报。

尤其在放生的时候，有些居士不顾及动物的感受，一边说笑，一边把它们抛得高高的，然后掉在海里面。虽然放生是件好事，但在整个过程中导致众生特别害怕，《俱舍论》中说，这很可能成为自己疯狂的因。因此在放生的时候，大家应该温和一点。

《中观宝鬘论》中说：“今生的短命、恐惧，来世难忍的地狱痛苦，全是前世杀野兽等果报而现前的。”所以我们身心感受痛苦时，应当反观自己，不要一味地埋怨别人，把自己的痛苦加在别人身上，认为自己生生世世都是好人，从来没有做过坏事。有些不懂因果的人经常说：“我是非常善良的人，为什么今生不顺，别人总是欺负我？”也许你今生真的很善良，但你敢保证前世一点业都没造过吗？如果不敢的话，那么今生所面对的这些人，不一定都要对



你特别恭敬吧。

“所求不顺遂”：世间中所有的不顺利，比如想获得地位、财产、饮食，始终无法如愿以偿，经常出现种种违缘障碍，这也源于自己往昔的罪业。

以上所说的这些痛苦，都可以包括在生老病死、爱别离、求不得等八苦当中。这些痛苦的来源，无一不是前世的恶业所感。恶业的类型非常多，详细的因果类别，唯有佛陀的无碍智慧才能透彻照见。因此，大家在遭受这些痛苦时，不要总归咎于别人，应该想到是自己的问题。

然而，现在的世间人，希求佛法、希求解脱的寥寥无几，不要说不信佛教的人，就算在佛教徒里面，凭良心观察自己的相续时，谁敢说自已今生唯一希求的就是解脱。有一次，我顺便问一个虔诚的佛教徒：“你现在最担忧的是什么？”他的回答是：“我白天晚上最担忧的就是股票下跌。”我又问另一个人：“你现在最痛苦的是什么？”她说：“每次照镜子时，脸上的皱纹越来越多，这是我最痛苦的事情。”如果换成是深信因果的人，可能最担忧的是造恶业，生生世世不得解脱；最痛苦的就是来世堕入地狱，或者一想起今生的痛苦源于前世的恶业，就觉得特别痛苦。真正相信因果的人，他的担



忧和害怕，全部都会跟因果有关。

还有一个大老板，也是佛教徒，他悄悄地跟我说：“我应该开悟了。”我就问他：“你一生中最高希求的是什么？”他说：“其他没有什么，家庭平安就可以。”假如真是开悟者，最高希求的应该是利益众生，即使没有开悟的话，也希望早日从轮回苦海中解脱。可是，关在“监狱”里的众生，根本不知自己的处境如何，只盯住眼前的一点名闻利养，表面上虽不否定来世的存在，但从言行举止中也可以看出，他唯一重视的就是今生，这是非常愚昧的！

大家应当反观自己：自己到底是什么样的人？现在希求的是什么？对来世解脱有什么打算？自己应该最明白。倘若没有这方面的希求，所作所为必定随着世间而转。我们的心如同驾驶员，它开到哪里，身体就会随之而去。倘若心的方向是来世解脱，那么身体的车辆也会谨慎取舍因果，但若心只放在今生的小院子里，那自己永远出不了轮回的牢笼。

当然，我并不是说自己对解脱有什么定解，这绝对是没有的。有时候观察自己，觉得非常惭愧，但有时候又想，我在上师如意宝面前听过不少佛法，对前世今生的甚深因果还是相信的，尤其知道今生很短暂，没有必要留恋这些，



这一点理念还是有。即生中有名声也可以，有财产也可以，快乐也可以，但这些都是短暂的，最漫长、最难忍的是什么？就是来世，乃至生生世世。所以，获得这样的人身时，为了来世需要精进，自己还是有一种非常微小的希求心。但这种希求心也经不起违缘的摧毁，一遇到各种外缘时，它就消失了。

其实像我这样的人，很多道友也基本上差不多，平时在互相交谈的过程中，很容易知道他们在想什么。他们最关心的是什么？就是今世。因此，我经常感到法王如意宝的不可思议，他老人家接近圆寂时，一直在强调：“今生和来世当中，我最重视来世；世间法和出世间法当中，我最重视出世间法。”每当这些教言历历再现时，我心里总有种不同的感觉。对于因果，大家也应该有这样的认识。

下一个颂词是讲行持善法的果报：

由行所思善，无论至何处，
福报皆现前，供以善果德。

以欲乐心引发而奉行善法的人，无论转生于何处，或者到什么地方去，善业的福德果报都会现前，供养他以善妙的安乐。

佛教历史上有一位福力王，不管前往哪个穷人家，他刚跨入家门，其家就会涌出众多财



富，金银珠宝随处充满。还有个人叫果帕拉，生于非常富贵的家庭，在他出生时，一头金色的大象出现在家中。以后不论果帕拉走到哪里，金象都是跟着他，而且它排出的粪便全是黄金。后来果帕拉出家并证悟阿罗汉果，金象始终跟着他，给僧团带来了诸多不便。他试图让金象离开，但它不肯离去。于是他请求佛陀帮忙：

“这个大象一直跟着我怎么办哪？现在我已经出了家，还要这些金子有什么用呢？”（有些道友也是：“我现在已经出家了，这个金耳环有什么用呢？一定要供养，但是又舍不得，怎么办？”）佛陀说：“你只要对它说三次‘我不再需要你了’，它就会离开的。”果帕拉照做后，金象就消失了。他之所以有这种果报，因为前世供养过一座白象雕塑，那是迦叶佛入母胎时所骑之象。

因此，在殊胜的对境前作供养，即使只有一些小小的供品，福德也会生生世世如亲人般跟着你。佛经里还有白衣比丘尼的公案，她也是由于前世福报，生下来即身着白衣；另有一位比丘，双手各握一枚金币，拿走之后，手内又会重新出现金币。这些人的财富也好，势力也好，根本不是刻意去求的，而是一下子就出现了。

我前不久遇到一个人，他说：“我对藏地所



有的高僧大德都依止供养过，每次供养完了以后，钱就‘哗啦哗啦’又来了。”所以，有福报的人，钱是“哗啦哗啦”来的，很多财产不知不觉就出现了；没有福报的人，钱是“哗啦哗啦”没有了，一下子就花光了。我们每个人所拥有的身体、财产、名声，其中因果非常奇妙，并不是我们想象得那样。若真能对因果深信不疑，学佛的基础就已经打好了，但如果对因果半信半疑，那行为也会随之而转，修行肯定不会成功的。

上师如意宝圆寂前的几年里，曾安排了一个四年计划，第一年讲的就是《百业经》，然后第二年讲《入菩萨行论》、第三年讲《大幻化网》、第四年讲《上师心滴》。可见，每个修行人必须要打好因果基础，有了这个基础以后，行为肯定会小心翼翼，像世间人那样随随便便是不可能的。

不过，现在的很多人，包括修行人在内，对外面的形象很在乎，甚深的因果却并不重视。汉传佛教和藏传佛教的有些寺院，开设了各种各样的课程，我看了那些课本以后，心里有种酸酸的感觉。虽然唯识、中观、世间历史等，很多人有兴趣研究探索，但在学习这些之前，自相续中打好了什么基础？包括我们学院，现



在许多年轻学员对闻思修行有很大的信心，我昨天也打听了一下，因明班有五百多人，每天都在唇枪舌剑地辩论。我昨天跟因明班的法师谈了一下午，我们两人都认为因明是很需要的，我现在在讲，这位法师也在讲，如果没有懂得因明，光用简单的理论来应付一切，在当今社会是行不通的。但如果从小就喜欢辩论，喜欢给别人说过失，而对基本的因果一窍不通，取舍时越来越不如法，那也是不合理的。

上师如意宝在这么多年中，经常给我们讲一些佛教的故事，尤其是因果方面的公案，这种培养人才的方法，我从内心里非常赞叹。不管是研究因明也好，中观也好，唯识也好，无论开设什么样的课程，都需要辅以取舍因果的学习。否则，表面上你是出家人，实际上对造恶业一点都不怕，这恐怕不是什么好事！

我们在座的出家人，以后可能会在不同的地方担任寺院住持、方丈、法师，那时候每个人的心态都不同，摄受弟子、宣讲佛法的方式也不同，但我建议你们首先给所有的出家人和在家人打好取舍因果的稳固基础，有了这个基础以后，修显宗和修密宗都不会困难。但如果没有这样，即使你把自己宣传得很成功，但众生能获得什么利益呢？自己还是要分析一下。



恶徒虽求乐，然至一切处，
罪报皆现前，剧苦猛摧残。

造恶业的人虽然希求安乐，但不管到哪里，罪业的果报都会现前，使他感受严重的痛苦。

世间上人人均希求快乐，但能如愿以偿的寥若晨星。有些人不择手段地寻求幸福，但不论到了哪里，痛苦的果报就现在面前。前辈大德曾说：“造恶业的果报，虽然不像用刀子割肉一样，马上就能感受痛苦，但如同服了毒药般，迟早都会成熟果报。”所以佛陀在《毗奈耶经》中说：“何人为求乐，欢喜而造业，彼罪异熟果，哭泣而感受。”有些不懂因果的人，欢欢喜喜地造恶业，认为果报看不见就不存在，其实就算今生看不见，来世也不可能看不见，一定会在你身心中感受的。《教王经》亦云：“死亡来临国王去，受用亲友不跟随，士夫无论行何处，业如身影随其后。”

《百业经》中有个“肉团饿鬼”的故事：目犍连有一次到饿鬼世界去，看见一个肉团饿鬼，整个身体没有骨头和五官，只是一团肉，因为业力现前，身为许多铁嘴小虫蛀食。痛苦难受之极，它就飞到空中（饿鬼可以在空中自由飞行），此时身体开始燃火；又钻入大海，海里有无数小虫来噬咬它。如是辗转受苦，无有间断……



目犍连回去启禀佛陀，请佛陀为众眷属宣说此因缘。佛陀告曰：“迦叶佛出世时，他是僧众的执事员，掌管僧众财物和修塔功德款时，自己随便贪污享用。后来他生病没法管理，就把财物送给亲戚朋友。有人好言相劝，他反生嗔心说：‘这些财产我可以不要，一把火烧掉，谁也别想得。’于是果真把僧众财物付之一炬。以贪污僧财及建塔款项的恶业，他转生为肉团饿鬼；火烧僧众财物，使他恒时自身燃火，无法安忍。”

大家应该知道，业有引业和满业两种。所谓的引业，就是牵引众生转生于某处的决定业，以这个公案来分析，他投生为饿鬼叫做引业。所谓的满业，指引生这一过程所感受的苦乐，即他生为饿鬼后所遭受的剧烈痛苦。

在《俱舍论》中，引业、满业有四种不同情况：一、引业善，满业善：如转生到善趣中，感受人天快乐；二、引业恶、满业恶：转生到三恶趣中，感受恶趣的各种痛苦；三、引业善、满业恶：转生到人天善趣中，但感受疾病、贫穷、他人威胁等痛苦；四、引业恶、满业善：转生到三恶趣中，但在那里享受快乐。地狱里不知有没有快乐的众生，但一般来说，旁生和饿鬼中还是有的，比如守宝藏的饿鬼，有些牦牛和大象也过得特别快乐。



其实在我们一生中，甚至一天中，都可以用引业、满业来分析。比如我今天来到佛学院，这是引业善所招致的，但如果满业恶的话，虽然住在学院里，有出家的因缘、有闻受佛法的机会，但是闻思不能成功，天天心里很痛苦；如果满业善的话，能心情愉快地闻思修行，没有任何障碍和违缘；如果满业中善和恶交替出现，就是一会儿痛苦，一会儿快乐。

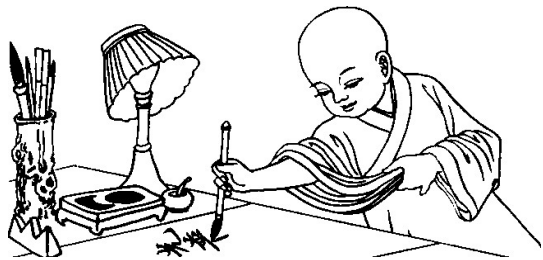
所以，佛陀在经中说业因果的网非常大，现在社会上有移动网、联通网，还有各种网络科技，令无数人整天沉迷其中，但这些网都不是很大，什么样的网才最大呢？就是业因果的网。这个网的遍知者是谁呢？就是佛陀。我们每个众生的身心苦乐，佛陀全部照见得一清二楚、了如指掌。尤其在甚深的因果方面，不要说凡夫人，连菩萨和阿罗汉也不能了知，唯有佛陀才能无碍彻见。

以前学《俱舍论》时，我曾要求大家背诵、考试“业因果品”。当时相当一部分人对因果生起了稳固的信解，尤其在理论方面，很多人明白因果不是那么简单的，不像世间人所说：“既然善有善报、恶有恶报，某某人行持善法，为什么经常不顺利？”这种想法非常幼稚，其实因果并不是这样分析的。



大家在佛陀的慈悲加持下，现在有很好的学佛机会，此时一定要注意因果。尤其是对三宝的财产，务必要小心谨慎。现在有些居士团体中，也有放生款、印经款、供养上师三宝的钱财，这些钱财一方面千万不能自己贪污，或者做人情送给亲朋好友，另一方面也不能随便浪费、摧毁。有些不懂因果的居士，使用放生款时，还是有不太如法的行为。要知道，在业因果面前，谁也没办法逃脱，若仅仅为了几百块钱、几千块钱，而千百万年中在恶趣受苦，那真是不值得。所以一些高僧大德也经常发愿：宁可变成穷人或乞丐，也不愿意邪命养活。

简而言之，大家在学习佛法的时候，一定要重视因果，如此才会变成很好的修行人，对佛法的兴趣也会越来越增上！



第一百零四节课

下面继续学习对治懒惰四种方法中的希求力。

丑二（广说彼等特殊之果）分二：一、善业特殊之果；二、罪业特殊之果。

为什么叫“特殊之果”呢？因为善业、恶业的一般之果，不可能转生到清净刹土、地狱中去。《亲友书》和《大圆满心性休息》中说，只有不同寻常的广大（指行善）、强烈（指造罪）的善业和恶业，才会分别转生到刹土和地狱，所以在这里用“特殊之果”。

寅一、善业特殊之果：

因昔净善业，生居大莲藏，
芬芳极清凉，闻食妙佛语，
心润光泽生，光照白莲启，
托出妙色身，喜成佛前子。

如果往昔造了极为广大殊胜的善业，尤其对极乐世界有强烈的意乐，并且具足往生四因，依靠这些善业的力量，当下或死后即可转生到极乐世界等清净刹土。众多讲义中从四个方面进行了对比，即生处殊胜、饮食殊胜、身体殊胜、生后殊胜。



一、生处殊胜：

我们降生在人世间，要受很多痛苦。《前行》等论典里面讲了，在住胎时，母胎臭恶狭窄，母亲不当的饮食会导致胎儿感受各种剧痛。而往生到清净刹土以后，全部是在莲花中化生，《极乐愿文大疏》中说：“化生是四生¹⁵中是最殊胜的，因为对自己及父母无害的缘故。化生也有许多种，其中在莲花中化生最为殊胜，不需要像胎生那样漫长，刹那间整个身体全部圆满。”而且清净的莲花胎藏无有任何垢染，周围的一切妙香芬芳、悦意清凉。这种投生方式，远远超过了不净的胎生。

二、饮食殊胜：

降生之后的饮食，也不像世间这样食用有漏的食物，要通过消化吸收来维持生命，而是以诸佛菩萨的大乘妙法甘露为食，使自己的身心得以润滋圆满，丝毫没有饮食缺乏或营养不足的痛苦。正如《无量寿经》所说，在极乐世界中，就连痛苦的名字也听不到。

三、身体殊胜：

我们身体有生老病死的痛苦，很多人经常担忧生病或者衰老，被各种痛苦所缠绕。而转

¹⁵ 四生：化生、胎生、湿生、卵生。



生到净刹之后，十方诸佛菩萨心间发出光芒，清净无垢的莲花自然开启，托生出花蕊上的身体圆满无比、庄严相好。不像我们现在一样，要从一岁慢慢长大，长大后又逐渐衰老。身体在莲花苞中出现时，所有的身肢刹那间全部圆满。

四、生后殊胜：

我们出生后，学知识要通过老师的教导，并且在学习的过程中，常伴有诸多痛苦与烦恼。而清净刹土中的佛子，以自己的发愿力和诸佛菩萨的智慧加持力，恒常在如来面前闻受深广法门，身心法喜充满，随时可示现无量化身而利益无数众生。

听到这些净土的功德之后，若能生起希求心，精勤修持善法，那一定会如愿以偿的，《楞严经》中说：“如众生心，忆佛念佛，现前当来，必定见佛。”所谓的轮回与解脱，只不过是迷悟之隔，假如遇到了殊胜对境，自己生起强烈的希求心，获得成就则易如反掌。因此，大家要反复思维因果的甚深奥秘，若想获得这些安乐，应尽心尽力地行持善法。

在我们的肉眼和分别念面前，虽然现量见不到清净刹土，但此境相在来世是可以现前的。就像幼儿园的小孩，老师再三让他们好好读书，将来为社会作贡献，但小孩的思维还没有成熟，



不一定明白老师的苦心，只有他们渐渐长大后，才会发现老师所说的真实无欺，没有半点谎言。但如果他当时没有听话，以后不但得不到满意的工作，反而可能犯罪入狱。同样的道理，大家现在学习了善知识的教言，若能依教奉行、精进行持，将来必定有解脱轮回的一天。

要知道，行持善法而往生净刹，并不是虚无缥缈的神话，它完全经得起任何教理的考证，而且在历史上也真正出现过。如藏传佛教萨迦派的索朗哲莫、噶举派的乔美仁波切等大成就者，汉传佛教净土宗以慧远大师为主的无数高僧大德和虔诚佛教徒，都是依靠自己的精进力，犹如鹫鹰翱翔蓝天般前往清净刹土，摆脱了整个轮回，随机示现而度化众生。我们每个人都有这种因缘，但这个因缘掌握在难得的几十年人身中。有些人利用人身精进修持，最后获得了满意的成果；有些人遇到这么好的机会而没有运用起来，最后堕入恶趣当中。

这些道理，有些人可能听得太多了，现在有点麻木不仁了，尤其对善有善报、恶有恶报，有时候生不起真正的信心。即使以前生起来过，时间久了也越来越像法油子了。我在杭州时，曾有一位居士说：“善有善报、恶有恶报的道理，我听是听过，但现在越来越麻木了，好像学佛



没什么进步。很多人都是如此。”我当时就回答：“并不是很多人，只是个别人有这种现象。”无论是传承上师们，还是我们身边的道友，都是越学越有劲儿、越学越精进，因为他们确实认识到了轮回的状况，明白佛法是世上唯一的正理，若能按照佛陀所说的去实践，对今生来世绝对有无量利益。所以有些人到了七、八十岁时仍然精进不辍，既然他们都如此精勤努力，其他人更不用说了！

当然，外面的有些人，包括清净寺院里的修行人，由于自己的烦恼现前，或者受到环境、教育及恶友的影响，越学越退步的现象偶尔也有。但总的来讲，学佛对每个人的利益非常大，就我个人而言，学了佛法以后，尽管没有往生极乐世界的把握，但面对今生的一切时，确实非常快乐，这种妙药在其他知识领域是找不到的。跟我同龄、同行¹⁶的很多人，如今在不同的社会岗位上痛苦得不得了，而我虽然没有禅宗和大圆满的殊胜境界，不像有些大德那样时时安处于法界的游舞中，但无论生活中出现什么违缘、亲朋好友发生什么不顺，自己也没有特别强烈的痛苦，基本上能笑看人生，并且

¹⁶ 指以前读师范学校时的同学。



对诸佛菩萨的信心越来越大，恭敬心也越来越强。像我这样低劣的人，都能达到这一点，更多的佛友非常精进，超越轮回、透过生死的境界肯定会在他们身上出现的。

所以，大家对行持善法应生起坚定信心，《毗奈耶经》云：“造善业是今生来世一切快乐之根本。”假如认为因果不存在，清净刹土只是一种说法，堕入地狱不过是一种托词，那实在是太愚痴了。我们必须通过各种方法对治这种不良心态，勉励自己在善法方面精勤努力。

寅二、罪业特殊之果：

因昔众恶业，阎魔诸狱卒，
剥皮令受苦，热火熔钢液，
淋灌无肤体，炙燃剑矛刺，
身肉尽碎裂，纷堕烧铁地。

与前恰恰相反，有些众生造了五无间罪、毁谤佛法等极其严重的上品罪业¹⁷，以此弥天大罪所感，死后现前地狱的境相（虽然地狱是自心之显现，但在业力深重的众生面前真实存在）：阎罗狱卒面目狰狞、身形恐怖，手持燃烧的兵器，将它们的皮肤一一剥开，令其感受无量痛苦。然后用炽热烈火所熔化的沸腾铜汁，浇灌在体无

¹⁷ 上品罪业堕入地狱，中品罪业、下品罪业分别堕入饿鬼、旁生。



完肤的身上，又再度用燃烧的矛剑刺入、砍割，使它们肉碎百瓣，纷纷坠落在炽燃的铁地上。

我们可以想一想：把一个人的皮全部剥下来，用滚烫的开水倒在没有皮肤的嫩肉上，然后用刀子一片片地割，这种感觉是什么样的？若真有人遭受如此酷刑，谁都会觉得惨无人道，全世界的新闻也会爆炸性地报道。然而，地狱众生的痛苦远胜于此千万倍，大家为什么没有感觉？

现在的人们特别愚痴，以无明障蔽了自己的慧眼，因为见不到来世的果报，所以造作各种罪业。若能真正见到地狱，他们以后决不敢如此，再怎么样也不会杀众生。可惜的是，因果道理并没有深入人心，不要说世间人，即便是一些佛教徒，经常也是不憚杀生，打蚊子或者到餐厅里点杀，这些行为完全说明他们对因果没有一点信心。假如世间上的人做坏事要受这种惩罚，谁也不敢轻举妄动，那么《学集论》中广泛描述了十不善业所导致的地狱等无量痛苦，大家若有因果正见，怎么会随随便便造恶业呢？

我的家乡那一带，过去有一个部落长官，他儿子就受到了仇人如此残害：那些人先把他嘴周围的皮剥下来，然后再剥下全身的皮，并



把这些皮搓成绳子。但那个人还没有死，他们就在他身上一块一块地割肉，一边割一边算账：“你当初是如何如何……”最后好几个人就这样残忍地杀了他。

这事发生在一百多年前，现在提起来大家仍会毛骨悚然，可是很多人听到地狱的描述，一点感觉都没有，这说明什么？说明对因果没有生起真实定解。甚至有人听到地狱的寿量、痛苦时，认为根本不可能存在，这是非常可怕的邪见。《极乐愿文大疏》中说：“听闻了上述这些善不善业因果法门，反而认为这是不真实的，只不过是一种表面的说法、传说而已。对因果产生邪见，这是比造五无间罪还严重的恶业¹⁸。”

其实地狱的存在，用教证理证是可以证明的，甚至有些知识分子，这方面也有亲身经历。清末民初的国学大师章太炎，在一段时间里，晚上一睡觉就被两个鬼抬走，到东岳大帝¹⁹那里帮忙处理案件。整个地狱的情景，当时他了解得比较清楚。他听说有一种“炮烙”²⁰之刑，觉得这太过残忍，就跟东岳大帝建议废除。东岳

¹⁸ 因为五无间罪有忏悔的机会，而这种恶业断绝了善根，乃至在没有对因果生起诚信之前，进行忏悔也无有恢复的机会，将于许多阿僧祇劫中不能从恶趣中解脱。

¹⁹ 东岳大帝：地位比阎罗王小，比一般的鬼王大。

²⁰ 炮烙：让受刑者去抱烧红的铁柱子。生前邪淫的人，死后须受这种罪。



大帝吩咐小鬼带他去刑场，他到那里后什么都没有看到，当下明白“一切唯心造”的道理，若未造此业，就没有这种刑场。

所以大家应该经常提醒自己：“如果我现在造恶业，一定会堕入地狱的，那种恐怖的境相，不要说去亲自感受，就算听到也非常害怕。”现在很多寺院中都有地狱的造型和壁画，《毗奈耶经》中也要求，在寺院的门口描绘“轮回图”，大量阐述地狱的情景。我寺院中以前有个老修行人，每当讲到地狱时，他就开始痛哭流涕。一方面害怕自己将来堕入地狱，另一方面就是在此时此刻，有无量众生正在感受地狱的痛苦，多么可怜啊！于是他一边伤心，一边哭着。

现在很多人的世间习气太重了，对因果的定解根本不足够。大家不要认为自己学得很好，空性见解很高，或者已经获得了大成就，肯定不会堕地狱的。若没有基本的因果正见，获得解脱又从何谈起？因此，相续中的见解纵然高如虚空，取舍因果也要细如粉末，平时应当多行善法，对因果的自作自受切勿怀疑！

子三、摄义：

故心应信解，恭敬修善法。

以上广述了善业和恶业的果报，揭示了因



果不虚的道理。了知此理以后，大家一定要对善法有希求心。正如前面所言，希求善法的来源就是信解因果，“善有善报、恶有恶报”说起来倒是比较简单，但从内心生起定解，并不是那么容易。很多修行人，包括出家人在内，有这种正见的恐怕也不多。所以大家应尽量对无欺因果生起诚信，如《本生传》所说：“我们的身识随善恶之业转，因此要竭力断除身口意的一切不善业。”

修持善法时，强烈的希求心非常非常重要，而希求心的来源，就是对善法的信心。从前有一对贫穷的夫妇，很想供养三宝造一点福德，但他们实在太穷了，经济状况不允许，于是二人决定卖身给一个富翁，用此钱供养僧众七日。在这个过程中，第六天国王也来寺院准备供僧，但住持禀告说：“本寺已接受别人供养，明天是最后一天，日期不能改动。”国王问：“他是谁？好大胆，敢与本王相争！”于是派人去找。他们拜见国王时，启禀说：“我们因为前世非常吝嗇，没有积累福报，今生才会如此困苦。现在如果再不积福，后世势必更加贫困。因此，我俩卖身来做七天功德。明天是最后一天，从此之后终生成为仆人，再也没有自由了，故请国王慈悲宽恕。”国王对此行为非常赞叹，于是让他们



做完圆满功德。然后国王和王妃赐予他们很多衣服、璎珞、宝物，并给了一些土地，夫妇二人遂成为富豪。

所以，行善关键在于自己的希求心。有些人说：“我现在工作特别忙，实在是没办法。”其实，工作再忙也可以抽出学佛的时间。我们在座的道友，早上三、四点钟就起来了，我也是每天三点钟起来，起来时外面很多木屋的灯也亮着。有些人总抱怨自己太忙，没空学佛，如果你白天忙的话，早上三点钟起来，一直到六点钟之前，精进地参禅、看书、修菩提心，这个时间应该有的，关键是你是不是有希求心。假如真正对善法有希求心，明白学佛和行善的功德，那每个人都会空出一部分精力和时间用在佛法方面。

此外，趋入修行时，当以恭敬心对待善法。印光大师说：“有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧。”以前有一名弟子直呼阿底峡尊者的名讳要求加持，尊者当时说：“坏弟子，你恭敬一点吧！”所以佛法依靠恭敬心而得，若对上师、佛法毫无恭敬，获得的加持和利益不一定很多。世间也有句俗语：“谁具恭敬心，彼人得法利。”任何一个人若有恭敬心，就能得到佛法不可思议的利益。



所以大家应当恭恭敬敬地断恶修善，佛经中说：“造善业得广大善果，犹如圆满的庄稼；造恶业得广大痛苦，如同服了毒药。”为什么造善业有如是力量呢？因为这是一种因果规律。有些佛经说：“譬如种子苦，它的果也苦；种子甜，它的果也甜。同理，罪业的苦种子，只会产生痛苦的苦果；善业的甜种子，只会产生快乐的甜果。”有些高僧大德的教言中也说：“快乐全部是往昔造善业而得，不要说人间的快乐，纵然在热地狱里出现一瞬间凉风，寒地狱里出现一丝温暖，也是前世造善业的果报。痛苦全部是往昔造恶业而得，不要说凡夫的痛苦，即使阿罗汉身体不适，也是前世造恶业的果报。”因此，今生来世一切快乐的来源，就是造善业；今生来世一切痛苦的根本因，就是造恶业。

既然造恶业会毁了自己，有智慧的人谁敢肆无忌惮地去做呢？然而，现在的愚痴者满天下，睁开眼睛看看世界，有多少人在实际行动中取舍因果？我们周围人的所作所为、所思所想到底是什么？大家应该非常清楚。然而，我们不能随波逐流，应该坚定自己的信念，增上自己的信乐，宁可饿死、宁可受到各种挫折困难，也不能造佛经中所遮止的恶业，而要尽心尽力地行持善法，这对修行人来讲，真的非常



非常重要！

当然，我只是口头上会说，行为上确实非常惭愧。但不管怎么样，懂到这个道理之后，应该值得跟大家分享。你们今后也应将因果道理尽量在众人中弘扬，哪怕是一个人依此而懂得取舍因果，这个功德也是无量无边的。

以上圆满讲完了四种助缘中的希求心，下面讲自信。

壬二（自信）分二：一、宣说生起自信；二、宣说趋入自信。

癸一、宣说生起自信：

轨以金刚幢，行善修自信。

所谓的自信，是指在行持善法时，具有坚不可摧的毅力和勇敢，充分相信自己能圆满完成善法，不为任何困难所阻。在学习佛法、断除懒惰方面，这是必需的一种心态，如果少了这种自信，在困难面前只有倒下去了，不一定有振作的机会。

此处引用《华严经·金刚幢品》进行说明，经中提到了十大金刚菩萨，金刚幢就是其中之一。佛陀在这一品里说：“譬如天子日轮升起，不为天盲及不平之群山等所退，普照堪为对境之一切。同理，菩萨为利他而现世，不为众生



种种过失所退，令堪为所化之众生成熟、解脱。”其意是太阳在普照大地的时候，虽然盲人看不见，群山中有个别地方照不到，但太阳不会因此而干脆不来人间，不管怎么样，它都会平等地普照大地。同样，菩萨在度化众生的过程中，虽有野蛮众生对他毁谤、造违缘，并做各种各样的邪行，但发心强烈的菩萨仍不会退失信心，不会因个别人的不良行为而放弃利益众生。

这个教证，对发了大乘菩提心的人是一种鞭策。有些上师看到几个坏弟子不听话，两三天一直给他添麻烦，就马上宣布去闭关，结束了所有的一切，这种做法是不合理的。真正的大菩萨遇到蛮横众生时，他们的行为越不如法，自己的发心应该越强烈。就像上师如意宝，虽然身边出现了很多坏弟子，末法时代也是难免的，但从未因此而退失信心，一直以讲经说法圆满了自己的一生。

现在有些法师，稍微看到有弟子不争气，就气愤不已：“实在不行的话，我就把这个摊摊收了，很简单！”第二天，所有弟子都非常伤心。很多寺院中经常有这种情况。一方面这也是有必要，给他们一种警告，吓唬吓唬也可以（众笑）。但另一方面，大乘菩萨不能这样，在利益众生的过程中，假如讲经说法实在对他们没有利益，



那么根据情况来决定也可以，但除此以外，信心不动就退了，这可能不太合理。

现在一些城市里的辅导员或组长，看到个别人对他有意见、进行毁谤，马上就退心了：

“这个众生多么野蛮，我才不度化他呢！实在不行的话，我在家里念佛好了。”然后关起门来自己念阿弥陀佛。其实，这种行为不接近大乘，若想趋入大乘行列，野蛮众生越来越多的时候，一定要披上精进盔甲，不要以此而退失信心。

大家今后在漫长的弘法利生岁月中，肯定会遇到各种各样的困难坎坷，那时不要因小小的挫折而失去信心，将一切的一切全放下来。以前我们附近有一个道场，几个弟子对上师有意见，上师当下将三百多个眷属全部解散。虽然这可能也有必要，但如果真是要利益众生，不应该轻易做出这个决定。

我们在度化众生的过程中，必须要有一种自信，这种自信相当于密宗中的“佛慢”，即了知自己的本性与佛无二无别。这种慢并不是增上慢，而是修法中必不可少的方便助缘。大家应该想：“我为什么不能度化众生？我肯定可以！”自己的心不要太怯弱了：“啊，我肯定不行。辅导肯定不行，讲经说法肯定不行，背书肯定不行，什么都不行。”那你什么可以呢？



“噢，我吃饭可以，聊天可以，四处散乱可以，看电视可以。”恶法方面，自己很有信心，什么都可以；而善法方面，什么都不行，自己慢慢慢慢缩小了，这能称得上是大乘行人吗？

首当量己力，自忖应为否，
不宜暂莫为，为已勿稍退。

在行持佛法或者利益众生之前，首先要观察自己的能力，如果有能力就着手进行，如果无能为力，则暂时放弃不做。假设力所不及，还是不做好，一旦开始就不要半途而废。

比如说听一部《入行论》，最初要反复思量自己是否具有圆满听受的能力，倘若时间允许、能力具足，各方面因缘不成问题，那一定要下决心听，遇到再大的困难也不能退转。但若觉得时间和精力肯定不行，最好开始就不要听了，否则只听一点点，中间半途而废，对学习佛法来讲也是不好的缘起。所以，首先必须要详细观察，一旦决定去做，中间不管遇到什么违缘，千万不能退失信心，无论如何一定要做下去。

我自己也是这样想：“这次传讲《入行论》，时间应该说比较长，但只要我活在人间，肯定会讲圆满的，再怎么困难也不放弃。但如果我死了的话，讲不成也没办法；活着的时候，入监狱的话可能不行，除此之外，绝对不会不讲。”



当然，我也没犯什么罪，不可能入监狱，但人的分别念经常会对自已做一些观察。

可是，有些人不懂这些道理，刚开始特别有信心，兴致勃勃地非要听，到了中间就轻率断了，没有圆满就结束了。这是不合理的。做任何一件事情，都应该善始善终有个圆满的结尾，包括发心也是如此。在座的有些道友，为了弘法利生默默无闻地发心，所做的事情极其广大，功德的力量也非常强大，但有时候心态不稳定，做这件事情，又想那件事情，到一定时候就做不下去了。然而，凡是答应了的事情，不能随随便便放弃，这是做人的基本原则，在生死轮回中也是一种缘起。比如一个法没有听圆满的话，很多法都不会听圆满，有些事情刚开始若结上善缘，一生当中都会很顺利。

我个人来讲，在学习佛法、研究佛法乃至修行佛法方面，这么多年来应该说很顺利，不管是哪一部法，传讲也好，弘扬也好，修学也好，都没有中途夭折的现象，这也是源于最初的缘起——刚开始时，我在上师如意宝面前，很圆满地听完了一部法。从此之后，我依止了很多上师、听了很多佛法，自己也力所能及地修了一些，都非常的圆满。有时候真的由衷高兴，不管什么时候死，反正只有这个力量吧，



应该算是可以的了。

萨迦班智达在《格言宝藏论》中也讲过：“无论做任何一件事情，事先观察的是智者，事后观察的是愚者。”所以，不管听一部法、做一件事，首先要反反复复地考虑，决定以后就不要出尔反尔，今天说一个、明天说一个，如《二规教言论》所讲，他不是人而是鬼。今天说发心，一定要把这件事做完，没过两三天就不做了，一方面对生生世世是不好的缘起，另一方面也不符合做人的基本标准。做任何事情都应该持之以恒，一鼓作气地去完成，不应该反复无常！



第一百零五节课

昨天讲完了希求心（第一种助缘），今天接着讲自信（第二种助缘）。此处的科判是“宣说生起自信”，有些讲义中是“总说”，二者都是一个意思。

前面已经说了，按照《华严经·金刚幢品》的教证，在修行中一定要有自信，做任何事情时，首先要抉择是否去做，如果无能为力，那最好先放弃，要做的话必须善始善终，千万不能半途而废。为什么呢？下面就讲这个原因：

退则于来生，串习增罪苦，
他业及彼果，卑劣复不成。

有头无尾的过患，若仅仅是事情不圆满，那也不要紧，但实际上并非如此简单。它会为来世留下严重的后遗症，在相续中种下不好的习气种子，并且增上罪业、增加痛苦，原来所做之事的善果极其卑劣，后来所做之事也不会成功。具体而言：

1、“串习、增罪”（等流果和士用果）：在修持某件善法时，如果在中间就放弃，这种恶习将感召来世也将屡屡退失誓言的等流果。所谓“等流果”，是指今世与前世所造之业相同，前



世喜欢怎么样，后世也喜欢如此²¹。前世在上师面前闻法时断了传承，没有圆满，后世这种习气也会一直延续下去，乃至生生世世都很难遇到佛法，即使遇到了，每一次也会因各种违缘而断传承。

以此等流果所导致，士用果²²的罪业也越来越大。上师如意宝说：“故意断一个传承，相当于毁坏一百座佛塔。”诸高僧大德也有这种说法。可见，这种罪业的果报相当严重。有些人听闻佛法时，好像在学世间学问一样，没有特别恭敬地听了几堂课，过段时间不想听就随便离开，轻率地中断传承。如果是这样，士用果将会招致罪业不断增长。

2、“增苦”（异熟果）：以罪业上中下的不同程度，分别堕入三恶趣，即使获得人身，也会感受极其难忍的痛苦。对有智慧的人来讲，造善业肯定希望增长快乐，谁也不愿意成为痛苦之因，所以在行持时自己不得不慎。

3、“他业卑劣”：若放弃了这件事情，其他事情也很难成功。比如你在一个上师面前听《入

²¹ 《前行》云：“有些人喜欢残杀众生，有些人喜欢偷鸡摸狗，有些人热衷于行善修福，这都是等流果所致。不仅仅是人，动物也是如此，鹬鹰、豺狼喜爱杀生，老鼠喜欢偷盗，也是各自前世所造恶业的等流果。”

²² 士用果：造任何善恶业都将与日俱增，此业越来越向上增长。



行论》，越听越觉得没有兴趣，后来另一个上师在灌顶，你就随便断传承跑去了。按理来讲，灌顶的功德不可思议，对自相续的加持非常大，但因为前法的缘起被破坏，以致这个法的加持也难以获得。

4、“彼果卑劣”：自己听受《入行论》，本来会有十分善妙的果报，但因为中途断了传承，所以果报不一定成熟。即使成熟，时间也极为漫长，效果不太理想，根本不如圆满听受一部法的功德大。

5、“复不成”：有两种解释方法：1) 断了传承以后，虽然很想再接上，但大多不能成功，常因各种违缘而拖延，一生中也不一定有机会。2) 一件善事没有圆满的话，其他善事也无法善始善终，最终必将一事无成。

当然，这个偈颂可以从方方面面来解释，我主要是以传承圆满为例说明的。如今很多人在学习《入行论》，现在已经讲了一半，到中间的时候，希望大家尽量把这部法听圆满，不要因为恶知识、恶友、恶环境的影响，轻易改变自己的主意，马上选择另一个法。对你来讲，毁坏缘起是很可惜的。

记得法王如意宝在讲《入行论》时，也着重强调了这个问题。他老人家一辈子听过无数



法，不管在什么样的上师前听，从来没有中断过。唯一不圆满的一部法，就是根本上师托嘎如意宝因示现圆寂而讲了一半的《功德藏》。但上师如意宝后来也没有到其他上师那里去接传承，因为上师认为这是一个缘起，以后托嘎如意宝无论在清净刹土或不清净刹土度化众生，肯定会亲自圆满这个传承的。所以，上师把此法的传承一直留着，没有再去接上。

上师一生传了那么多法，但记忆中只有一部法没有圆满。那是在文革期间，嘎多堪布等强烈请求上师讲《戒律大疏》，当时的形势非常严峻，上师说可能不会圆满，但几个法师非要请上师传，在传的时候也很危险，结果没有传完。事后上师心里一直不安，后来请日巴堪布给他们念了传承，才算是圆满了。除此以外，在一辈子当中，上师所求的法和给别人传授的法没有一个不圆满的。

大家应该清楚，上师不像我们一样孤陋寡闻、仅仅听了一两部论典，上师听过千经万论，也传过不计其数的教典。他老人家尚且如此重视传承，而我们个别道友，今天这个法不圆满，明天那个法也不圆满，所有的法都不圆满，这是非常不好的一种缘起！

我个人来讲，这方面也确实没有留下遗憾。



在上师如意宝为主的高僧大德面前，不管是听什么样的法，不管是哪一个上师传，有些上师水平比我高，有些上师水平比我低，但我都观清净心，对法有尊重和恭敬之情。唯一不圆满的一部法，就是上师如意宝圆寂前正在讲的《宝性论》，除此以外，在我的记忆中，真的没有断过传承。

在讲法方面，有一段时间学院治理整顿，当时在讲《君规教言论》，中间断过一段时间，但后来也给道友补上了，除此之外，将近二十年来没有断过。尤其每次在上师那里听法时，从来没有因打瞌睡而断了传承，不管是哪一部法，只要上师传过，我自信肯定有圆满的传承，尽管中间身体不好或是有各种情况，但因为自己把法看得很重，什么样的疾病、烦恼、违缘都不会让我断传承。

大家应该明白，最开始的缘起是很重要的，不管在哪一位上师面前听法，不要今天听、明天不听，几年下来一个圆满的传承都没有。如果以小小的违缘而随便中断，不仅即生中很多事情搞不成，乃至生生世世也经常遇不到佛法，纵然遇到了，又会频频出现违缘。比如有些道友很想圆满学这部法，但中间往往会出现违缘，不得不半途而废，原因是什么呢？就是前世没



有好好行持佛法，留下了这样的等流果。现在假如再不斩断它的相续，很可能生生世世都会如此。所以，在行持善法的过程中，首先要再三地考虑，如果已经做出了决定，就不要轻易改变，这种自强的信念也叫做自信。

癸二（宣说趣入自信）分二：一、略说；二、广说。

子一、略说：

于善断惑力，应生自信心。

我们应生起三种自信——善业自信、断惑自信、能力自信。如果自己的自信特别薄弱，务必要想方设法、全力以赴地令其生起。

善业自信，是为了利益众生，对欢喜行持善法充满自信；断惑自信，也叫灭惑自信，是为了利益众生，对灭除自他一切烦恼充满自信；能力自信，指行持善法和断除烦恼时，自己有强大的心力，坚信必定会断尽烦恼、圆满行善。

对于这三种自信，下面一一地分别宣说。

子二（广说）分三：一、业之自信；二、力之自信；三、灭惑之自信。

丑一、业之自信（善业自信）：

吾应独自为，此是业自信。

为了自他一切众生的善业，我独自一人便



能行持，这种心态即业之自信。

譬如，山王在群山中巍然壮观，任何违缘也无法动摇；日月在世间放射光芒，任何劣光也无法胜伏。同样，发了大乘菩提心的菩萨，在人群中犹如山王和日月一样，任何逆境均无法阻挡他利益众生的行为，任何自私自利的心态也不能动摇他利益众生的发心。

每个人应该有这样的自信，不要认为利益众生只是高僧大德或者有智慧、有水平人的事，自己卑劣可怜，连想都不敢想。这是不合理的。前面已经再三讲过，按照佛教的观点，众生是平等的，只不过因为业感不同，有些人智慧高，有些人智慧低，但只要肯发心的话，谁都有这个能力。

在佛教历史上，弘法利生事业广大的人，也不一定全是智慧超群者。有些人虽然智慧一般、能力一般，但因为发心的力量不同，最后事业远远超过了很多具有智慧的人。大家在做善事方面一定要有自信，如果太脆弱、太自卑，那最简单的善事也做不了。所以在行持善法时，应该有一种“舍我其谁”的勇气和毅力，不论有没有别人帮助，自己都能独自承担。倘若一切都依赖他人，正如格言里面所讲，一旦离开了他缘的力量，自己就会掉在地上，非常痛苦。



大家应该想：在这个世界上，唯有我才能度化众生、弘扬佛法、行持善法，其他众生肯定不行，为什么呢？下面宣讲如是思维之理由：

世人随惑转，不能办自利，
众生不如我，故我当尽力。

世间的芸芸众生，日日夜夜为贪嗔痴慢嫉等八万四千烦恼所左右，被行苦、变苦、苦苦为主的苦难所束缚，无论是有钱、没有钱，有地位、没有地位，人人脸上都是痛苦的神色，一辈子奔波忙碌到头来得到什么？连成办自利也力所不及，最基本的生活也难以保障，何况是将无量众生安置于暂时和究竟的安乐果了。由于众生都不如我，因此我应当精进成办自他一切利益。

原来曾有人人说：“我现在没有工作，其他人都都不如我，我有修行的机会，有利益众生的时间。”同样，现在很多众生被烦恼捆得紧紧的，在梦中还没有醒过来，无明烦恼蒙蔽了他们的慧眼，根本不知道有前世后世，迷迷糊糊地沉溺在五欲泥坑中。上至国家主席总统，下至街上乞丐，几乎每个人都是为自己考虑、为今天考虑，从没有想过来世和众生。而我们呢，不仅遇到了大乘佛法、依止了大乘善知识，而且相续中有利他的菩提心，相比之下，确实“众



生不如我”！所以我们应当自信：“在这个世界上，唯有我才有度化众生、弘扬佛法的能力，我不精进谁精进？我不努力谁努力？我一定要尽心尽力地帮助众生。”

当然，在这个过程中，很有可能遭到毁谤和违缘，但是发了大乘心的人，不应该在乎这些，世间人多是自私自利的心态，这不但不会损害大乘行者，甚至其他宗教徒在帮助别人的时候，也不会抱怨这些。特蕾莎修女说过：“人们不讲道理、思想谬误、以自我为中心，不管怎样，总是要爱他们；如果你做善事，人们说你自私自利、别有用心，不管怎样，总是要做善事。”有时候看别的宗教，还是很有吸引人的地方，他们真的不关心自己，一心一意想帮助众生。可惜的是，其教义中并没有缘起空性、利他菩提心的甚深教言，虽然有很多感人的故事，但无法脱离人天福报。

然而，在帮助他人方面，我们佛教徒应该学习，否则口头上吹嘘空性妙用、往生极乐，整天以一个大大的“我”为中心，能不能达到效果也不好说。我们先要从利他做起、从忘我做起，这对社会和国家有非常大的利益，然后在此基础上，为利益众生获得佛果而观修空性，这样会比较实在一点。很多佛教徒的方向必须



要摆正，很多人声称“我要参禅”、“我要念佛”、“我要化缘”，全部以自我为中心，真正去帮助众生的心特别弱，那佛教还能在人群中住世多少年？这一点的确值得怀疑。

看看我们周围其他的宗教，他们对自己的宗教充满自信，而我们佛教徒，有时候连自己都无法感动，更何况去影响别人了。如此一来，以后去弘扬佛法时，全是一种口头上的菩提心，真正遇到可怜人的话，刚开始可能想帮助一点，久而久之，心又慢慢恢复到原来的状态了。长期下来，佛法在世间上怎么样弘扬？这些大的问题，大家不得不值得关心！

因此，我们理当有成就一切善法的自信，独自即可成办利他事业，而不要依赖其他众生。《慧海请问经》中说：“日轮不依任何帮助，但它可以照亮一切世界；雪山狮子不依其他助缘，但声音可以传遍山川；毒蛇安住于寂静处不依任何人，但可以自给自足地生活。同样，发了大乘菩提心的菩萨，不需要依靠其他助缘，完全可以独立自主地行持善法、度化众生。”佛经中的这些内容，大家应当再三地思维。如果我们利益众生靠别人，修行佛法也靠别人，永远都是幼儿园的孩子，一直长不大，没有老师扶就倒下去了，这是不合理的。我们在上师面前



听了大乘佛法，到了一定时候应该自立，佛陀讲过：“吾为汝说解脱法，当知解脱依自己。”

因此，到了一定的时候，大家应该自觉发大乘菩提心，不用上师天天劝你“一定要发心发心”，结果上师死了以后，这种心也随之而离开，那这是不行的。学习了大乘以后，自己应该有一种新的认识——以前不管是修行也好，生活也好，都是围绕着自己，从现在开始要为众生而活着。有了这样的心态，自己才会做出利益众生的伟大壮举。

他尚勤俗务，我怎悠闲住？
亦莫因慢修，无慢最为宜。

其他众生整天忙于护持亲友、降伏敌人，做农务、搞牧业、办商业……各种各样的琐事永无止境。很多人常说：“我现在事情太多了，等过一段时间做完了，再准备出家学佛。”这种说法实在愚痴！世间琐事如波浪一样此起彼伏、没有间断，只有死了才能做完，那时候你一辈子辛辛苦苦所忙碌的一切，不管是事业也好，项目也罢，什么都带不走，唯有独自一人空手前往中阴。如果现在还不考虑来世，仍然一味地贪著今生，那真是愚痴到了极点。假如我们也如此随波逐流，跟他们一样无义度日，这样的大乘佛子极不庄严。



世上有那么多可怜众生，每天都忙于琐事而疲于奔波，我们若不度化他们，而是安闲地住在寂静山里，把门关起来，整天闭目思维如何开神通、发财，那是值得羞愧的。作为发了菩提心的人，乃至生生世世都要为利益众生而做有意义的事，世间人整天为了自己而忙碌，我们与之完全不同，应该是为了众生而忙碌。

前一句还有些注疏解释为：这些众生很可怜，我们应该把帮助他们当作自己的责任。以前仲敦巴尊者看见别人在背东西时，马上会过去帮忙；单巴桑结仁波切在印度看见阿兹鬲（种姓低下的人）干重活时，也经常去帮助。这些大成就者根本没有丝毫傲慢，并不是自己一人住在寂静处，从来不与众生交往。我们作为大乘菩提道的随学者，又怎么能将众生的困苦置之不顾呢？世间上有无数的可怜人：残疾人、孤寡老人、失学儿童……他们一双双的眼睛在看着我们，等着我们去施予帮助。如果我们只希求自己的美好前途，而不顾身边这些可怜人，那绝不是名副其实的大乘行者。所以，大家要想尽一切办法去实践、去行动，哪怕一个月做一件好事也是可以的，倘若自己真的有菩提心，在行为上应该表现出来。

当然，在行持的过程中，千万不要杂有傲



慢，认为：“这些人天天忙着自己的事情，我这个人很了不起啊，已经发了菩提心，穿着出家的衣服，还给别人讲经说法，跟这些人相比，我是至高无上的，他们都是低劣无比！”若有这样的骄傲自满，实际上不太合理。我们在度化众生的时候，应该像以前的高僧大德和诸佛菩萨一样，把自己当作众生的铺盖、桥梁、道路，以慈悲心来全心全意地承事众生。否则，傲慢的山顶上不会存留功德水，不管你是一般人还是特殊的人，佛法都不能融入自相续。

以前与华智仁波切同时代的，有位秋吉朗巴伏藏大师，他有个弟子叫仁钦达吉，学问非常不错，是一位堪布。有一次，仁钦达吉很想得到华智仁波切那里求学，他上师就为他写了一封介绍信，信中说：“请提供衣食与佛法，给我这位高傲的弟子。”当他到华智仁波切那里时，华智仁波切叫道：“唉哟，鬼王来了！”猛地站起来，令堪布没有顶礼的机会。然后堪布设法呈上信，华智仁波切却将它迅速掷入黑暗角落，并没有特别恭敬，也没有给他传法。堪布一直跪在他面前不断地求法，特别是《入行论》的法教。华智仁波切说：“像你这么重要的人，能从我这个老笨蛋这儿得到什么？你还是到别的地方去吧。”但堪布一直不断地祈求，后来华



智仁波切说：“那等一阵子再看看吧。”

整整一个月，华智仁波切没有讲一句开示。于是他又鼓起勇气，再次请求道：“伏藏大师秋吉朗巴送我来向您求法，如果您不传只字半句，我势必要空手回去见他。无论如何，请您答应教导我。”华智仁波切简言寡语地回答：“好，明天再来！”隔天早晨，当堪布到来时，华智仁波切首先给他一件僧袍，说：“这是衣服。”接着给他一条干羊腿：“这是食物。”第三送堪布一本《入行论》，说：“这是佛法。”然后总结道：“好啦，你上师所说的三样，我已经交给你了，你现在可以回去了！”（当时藏地不像现在一样，法本一般不好得。原来我小的时候放牦牛，有一次看到《入行论·智慧品》里抉择“人无我”的一段，就特别想得这个法本。后来求了很多很多人，但因为当时必须要手抄，而且政策也非常危险，谁都不敢给。因此，当时给一个法本还是不容易的。）

堪布完全绝望了，他在华智仁波切面前的泥地上，不停地顶礼又顶礼，剧烈地哭着说：

“请为我开示！”……最后，华智仁波切觉得他已堪为法器，傲慢基本上摧毁了，于是开始教导他，并持续好几个月。堪布进步神速，终于成为非常伟大的修行人。他永远感激华智仁波切为了平服他的高傲和矫饰，不断示现的粗暴



行为和令人不快的态度。之所以初次见面时唤他“鬼王”，因为华智仁波切已见到他背负着身为比丘学者所潜藏的自负残渣。

我们相续中若有傲慢，不可能得到佛法的利益，因此，有些善知识会以各种方式调化。在这个过程中，一定要认识自己的错误，假如一直认为是上师的误解、道友的误解，把过失推到别人身上，这是不合理的。凡夫人经常有这种毛病，上师或者道友指出他的缺点时，自己始终不愿意承认，还一味地嗔怪别人。所以我们度化众生时，傲慢很可能随时出现：“啊，我天天为众生做事情，从早到晚没有什么是为自己的，我还是很不错。那些老太太天天都为自己念佛，世间上熙熙攘攘的人群中，没有一个像我这样的人，我真的很了不起！”然后自己高高在上。如果这样的话，那自相的傲慢已经出现了，行持善法不但没有功德，反而积累的罪业越来越大。当然，看似傲慢的自信并不是傲慢，自信和傲慢的差别一定要分开。

丑二（力之自信）分四：一、理当依自信；二、对治之自信自性；三、呵责所断之傲慢；四、赞叹对治之自信。

寅一、理当依自信：

乌鸦遇死蛇，勇行如大鹏，
信心若怯懦，反遭小过损。

当乌鸦遇到死蛇时，会表现得像大鹏遇到龙王一样勇敢；同样，信心特别怯懦的人，轻微的违缘也会带来致命的侵害。

此处以形象的比喻来说明修行需要自信。乌鸦本来是一种没有多大胆量的鸟，它平时看到毒蛇时，不要说吃掉它，就连接近也不敢。但是看见死蛇时，它就会变得勇不可挡，口中发出“哇啊、哇啊”的怪叫，鼓动双翅猛扑过去，把死蛇拽来拽去，然后统统吃光。它这时的表现，如同大鹏见到龙王一样。大家都知道，大鹏是龙王的天敌，一旦大鹏现前时，再厉害、再凶猛的龙王也会浑身发抖、战栗不已，世间的龙病依靠修“大鹏法”就能痊愈。所以大鹏一出现的时候，龙王会全部消失，乌鸦在遇到死蛇时，也会这样神气十足、极其勇猛。

同样，学习大乘佛法的修行人，有些人的自信心极为强大，不要说遇到微小的挫折，就算在天大的违缘面前也不容易倒下，魔王波旬和其他妖怪鬼神都无法侵害他，任何人与非人也对他无计可施。相反，有些人的自私心特别强，利他心相当微薄，尤其是对治烦恼时，软弱无力如同死蛇，像乌鸦一样小小的烦恼，也

能给他带来严重的侵害。

那天我在外面时，听到一个人说：“我去听课的路上，堵车很厉害，我心里很烦就回来了。”我当时就想：这个人实在太脆弱了，因为堵车就不听课了，真是特别可怜！还有些人由于家人制造障碍、亲朋好友百般阻挠，所以往往放弃学佛。其实，这些都不是特别大的违缘，但是心力非常弱的人，一点风吹草动就会让他马上崩溃，倒下去再也爬不起来了。

有些人的智慧不一定很高，但内心极其勇敢，犹如雪山松树一般坚毅，所有的违缘都对他无可奈何。不要说一些小障碍、小困难，即便是临终的痛苦，也无法动摇他的勇猛之力。学佛的人就要如此坚强，不坚强的话，不要说佛法，世间上的事情也搞不成。

在修学大乘的过程中，肯定有层出不穷的违缘，但只要自己有正知正念，任何违缘都不能摧毁。曾有一个法师请教另一个法师说：“现在有很多女众对我造违缘，我该怎么办哪？”他一边说，一边非常伤心。那位法师淡淡地念了这个颂词，告诉他说：“不具足正知正念的人，脆弱犹如死蛇一样，即使遇到乌鸦般的小违缘，也无法对治而易使自己的戒律受到损害。”当时他若有所思，回去之后自我反省，重新依靠对



治力逐渐遣除了修行中的违缘。

我们每个人在漫长的修行道路中，没有违缘是不可能的，但有些人的控制力比较强，不容易使自己退失精进，而有些人的对治力比较弱，一遇到违缘就恭恭敬敬、规规矩矩地投降了。大家应该用这个比喻反反复复观察自己，一方面不能退失利益众生的信心，另一方面也不能退转学习佛法的道心和行为。现在的社会非常复杂，外境的诱惑也相当强，在这种环境中，如果自己的心不坚强，终生修持佛法恐怕很困难。我有时候非常羡慕七、八十岁的老修行人，他们当了一辈子的修行人，而那些脆弱的人，早就已经失败了。

所以，无论是在家人、出家人，心力应该提升起来，对治烦恼的信心应该稳固起来。出现各种烦恼时，一方面要祈祷上师三宝，另一方面对自己要有信心，不要自暴自弃：“我身体不好、烦恼深重，肯定是不行的！”如此天天自我打击，是不合理的。有一位法师跟我接触的时间比较长，我每次见到他时，都有种不同的感觉，他做任何事都很有能力，修任何法也很有信心，人就该这样活着。信心是一切的动力，信心是一切的来源，大家一定要有这种信念！



第一百零六节课

《入行论》正在广说三种自信，“业之自信”已经讲完了，现在是讲“力之自信”。其中的“理当依自信”昨天讲了一偈，也就是说，在修行时一定要勇猛精进，不然的话，微小的过患烦恼也会损害我们。

怯懦舍精进，岂能除福贫？
自信复力行，障大也无碍。

意志坚强对修行人来讲必不可少，如果懦弱胆怯，做任何事情都觉得无法胜任，自己对自己有一种轻蔑，以此将丧失信心和精进，又怎么能遣除福德的贫乏呢？（或解释为：怎么能灭除积累福慧二资的欠缺呢？）

心的作用相当大，现代心理学家一致认为，成办任何一件事情时，关键要靠内心的力量，如果缺乏自信力，任何目标都难有成功的希望。因此大家在做事时，首先要有一种自信力，千万不要自我轻毁，否则在这种心态下，什么事情也办不成。

世间上很多人在能力方面是相等的，但有些人因为有信心、有勇气，所以事业非常成功。同样，在修持佛法的过程中，如果也有坚不可



摧的毅力，必定会克服懈怠懒散，精进努力，如此一来，魔王波旬为主的大违缘都不能影响，小小的烦恼过患就更不用说了。《大密方便经》云：“修成密咒之人，纵遇五种困缚，也无有丝毫损害；同样，具足善巧方便与大悲空性藏之菩萨，障碍再大也于道心无害。”

上师如意宝在讲本颂时也说：“我们每个人应该想：今生我遇到了大乘佛法和善知识，同时又有修行的缘分，为什么我不能成就？为什么我不能度化众生？自己应该有种不共的勇气，在这种心态下，白天不休、晚上不眠，持之以恒地精进修学，才能有成就的机会。”当然，上师并不是要我们白天一点也不休息，晚上一点也不睡觉，而是说白天不要散乱懈怠，即使难免的话，也要尽量缩短时间，晚上不要贪图睡眠，人生本来短暂，如果一半都处于迷迷糊糊的状态中，那不是太可惜了吗？

很多道友总借口说晚上睡不够的话，自己精力不足，工作没有效率。其实这是一种习惯，对欲界众生来讲，一下子断掉睡眠是比较困难，但如果想精进的话，也不会有太大问题。现在有些道友睡得非常厉害，一般人睡五个小时，他往往要睡十个小时。近段时间来，我们改为早上五点钟上课，我一般是三点钟就起来，然



后相似地看一点书、念一点经，本来每天5:55要修菩提心，但是我白天没时间，只有早上稍微修一修。有一次我八点钟下完课后，给个别道友打电话，没想到他还在睡，一问之下，他晚上睡得比我早（他十点钟睡的，我当天十点半睡的），我睡了四个半小时，他已经睡了十个小时。

我并不是说自己睡眠少，非常精进，但这样睡也太不像话了。我当时问他：“已经十个小时了，你还这样睡，有没有意义啊？”他回答说：“我工作实在没有效率，一定要多睡会儿才行。”这种人的睡眠真是非常可怕，人生本来没有多少年，一半全部睡过去了，哪有时间修学佛法啊？当然，每个人的生理状况不同，你睡得充足倒是可以，但这种习惯对今生来世都不利。很多教言书中说：“睡得越多，痴心越重，睡眠烦恼越厉害，这是永无止境的。”现在有些世间人对睡眠非常重视，白天除一两个小时外，可以一直睡大觉。我们千万不要变成这种人，而应该像佛陀所讲的那样，把晚上的时间分成几份，其中一部分需要休息，其余时间要精进用功。

我们现在不能精进的两大违缘是什么？一是白天散乱，没完没了地做些无聊的事情；二是晚上睡眠过多，经常超出常人的标准线。尤



其是大城市里的年轻人，常说自己学佛没有时间，其实早上或白天抽一点时间，一年应该可以空出好几个月。古人说：“时间就是生命。”如果随便浪费时间，则相当于毁坏了生命。

当然，精进应该有一种方法。有些人精进的时候，早上两点钟就起来了，但坚持不了两三天，就永远地倒下去，再也爬起不来了。这样不太好。大家应该根据自己的身体状况，适当地安排睡眠时间，尽量多抽出时间进行修行，若能做到这一点，任何病魔违缘也无法侵害。我们都能体会到，一个人如果比较精进，心力比较强，那么人和非人的任何障碍，也难以妨害阻碍他。但如果内心很脆弱，路上堵车、下雪路滑、天气炎热等小违缘，也能使他的修行毁于一旦。

故心应坚定，奋灭诸罪堕，
我若负罪堕，何能超三界？

既然心的力量相当大，作为大乘修行人，应当以强大的心力，坚定奋勇地灭除一切罪业。无始以来这些罪业就损害我们，如果现在还不精进，以后有没有机会也很难说。《华严经》云：“若欲求灭除，无量诸过患，应当一切时，勇猛大精进。”若想灭除无量无边的过患，必须要在一切时分中勇猛大精进。精进并不是一两天，



也不是一两个月、一两年，而是乃至成佛之间，精进心永远不能退。三地菩萨对闻思修是如何精进的？《现观庄严论》中有明确说明，所以我们凡夫人千万不能有满足感，认为自己在某上师面前听过法，以后不用闻思了，只要在家看看书就可以。这种想法是一种违缘。我们一定要勇猛大精进，这也是菩萨的不共行为。

若没有精进而被烦恼魔障摧伏，那该如何超离三界呢？大家都曾在诸佛菩萨和上师面前发过愿：“我要超越三界，度无量无边的众生，成为释迦牟尼佛那样的大尊者。”如果连一些小小的烦恼敌军也无法战胜，这种承诺岂不是成了自相矛盾？所以从现在开始，大家不要再放逸了，应当披上自信的盔甲，发起勇猛无畏的精进心。

很多人认为自己学佛特别精进，其实跟大菩萨比起来，恐怕差得特别远，为什么呢？因为大菩萨真正有菩提心，没有自我的利益，身心完全随着众生转，既然众生无量无边，那他度生的事业什么时候才能间断呢？永远也没有间断的一天。有些大乘修行人整天很闲，什么事情都没有，这说明他并没有帮助众生。毕竟每个人的身边不可能没有众生，有众生的话，利生的事业随时都可以开展。大家不要认为：



“传法利生只有高僧大德才能行持，像我这样的人，在一个小小的庙里吃饱饭就可以了。”有些居士说：“我现在已经老了，在家好好念阿弥陀佛就行了。”当然，从一方面讲，你如果是个老年人，在家念佛也是很好，但另一方面，如果自己具有菩提心，不管活到多少岁，还是想度化众生的，精进心也会越来越增上。

这次学习《入行论》，尤其是《精进品》后，希望大家的行为稍微有点改变。现在有些人比较懈怠，这跟传统习惯也有一定关系，以前我们的生活懒懒散散，现在精进一两天，能不能解决终生大事呢？绝对不能。所以我们不管活多少年，都应该精进修行、利益众生。我个人来讲，现在真的不希求活多少年，以后如果得了什么大病，有没有住在世间的欲望呢？凭我的心态来讲，可能不会有。但不管能活多少年，哪怕是活一天，我也想帮助一点众生，这是一个强烈的愿望。当然，这个要求不是很高，对我来讲，让众生获得佛果，现在没有这个能力，但只要自己有一口气、有一点能力，对众生的身心稍微做点帮助，也是自己长期以来的愿望。

我们不管生活在什么环境、以什么身份生存于世，这些都不重要，最重要的是什么？无论自己变成人也好，旁生也好，对身边的众生



做一些帮助和饶益，就像释迦牟尼佛的公案一样，不管自己变成什么，唯一的一颗心就是要利益众生，让众生获得佛果。假如白天想的是这个，晚上梦的也是这个，那么自相续会逐渐改变过来的。

大家平时应该多观察自己的心态，大乘修行中最可怕的就是自私自利，它生生世世给我们添了很多麻烦，一切过患、争论、不平安的源泉，就是如毒药般的自私自利。所以我们应通过长期的精进，以不同的方法来对治我执，否则，没有精进的话，想根除我执也不是很容易的事情。

寅二、对治之自信自性：

吾当胜一切，不使惑胜我，
吾乃佛狮子，应持此自信。

我们应当战胜一切烦恼，而不能让任何烦恼击败。因为我们是众生导师释迦牟尼佛的弟子，应该持有这种自信。

大家也知道，精进的时候，首先要战胜各种烦恼。众生的界性不同，相续中有八万四千烦恼，所以佛陀宣讲了八万四千法门：侧重对治贪心烦恼，宣说了二万一千律藏；侧重对治嗔心烦恼，宣说了二万一千经藏；侧重对治痴



心烦恼，宣说了二万一千论藏；平等对治所有烦恼，宣说了二万一千密法，加起来总共有八万四千法门。这八万四千法门能对治不同的烦恼，我们若按照高僧大德和传承上师的窍诀精进修学，一定有机会胜过烦恼障碍。

历史上的奔公甲格西，在与烦恼抗衡时，一旦生起不好的念头，就立即用右手拉住左手，高声怒喝：“奔公甲，比丘慈诚加瓦！不得放肆！”他通过种种强有力的手段来对治烦恼，后来在博朵瓦尊者的所有弟子中，成为首屈一指的修行人。可见高僧大德刚开始并不是没有自相的烦恼，从奔公甲的在家经历来看，他跟我们凡夫人一样，有时候可能比我们的嗔恨心还厉害，但是他通过对治烦恼，战胜自我，最后获得了什么样的成就，大家应该非常清楚。

在座的有些人勇于出家，在对治烦恼方面，发心还是比较大。现在许多人根本不敢出家，一出家的话，害怕很多烦恼受不了，很多对境没办法舍弃。而有些道友把不能看破的这些抛之脑后，选择出家，这是对治烦恼的勇敢表现。当然，在家人中也有相当一部分人，不顾世间的谣言毁谤，自己坚定自己的信念，也是非常了不起。不管怎么样，我们要千方百计胜伏烦恼，而不能让烦恼魔众胜过我们，否则，这是



非常可怕、也是极为可惜的。为了避免这一点，大家平时要祈祷上师三宝，同时将对治贪嗔烦恼的殊胜教言，时时在相续中串习观想。

大家应该知道，佛陀战胜一切烦恼而获得了成就，犹如降伏群兽的狮子王，而我们是释迦牟尼佛的传承弟子，若不精进对治烦恼，怎么配得上自己的种姓？在世间上，如果父亲非常英雄，儿子特别怯懦，那是极不庄严的。所以我们也应该像佛陀那样，以无比的力慢去摧毁烦恼。

上师曾经讲过：“小乘认为贪心最可怕，菩萨乘认为嗔心危害最大，密乘认为痴心²³是最大的违缘，三乘分别可对治三大烦恼。但在对治的过程中，自己应该勇猛精进，应该有一种自信心。”什么样的自信心呢？——我是本师释迦牟尼佛的传承弟子，我不能摧伏烦恼谁能摧伏？历代高僧大德都能摧毁烦恼而获得解脱，烦恼没什么了不起的，我肯定可以一一战胜！如果有了这种自信，心的力量非常强大，即使平时的烦恼再深重，我们也不会特别苦恼。

很多人就是这样，以前没有学佛或是学得不好时，整天都是愁眉苦脸、闷闷不乐，一旦

²³ 一切万法为等净无二的自心妙用，在这方面愚昧无知。



佛法融入了自心，对世间的执著就越来越淡，智慧、信心、悲心的力量与日俱增，在生活中为了自己的苦恼渐消于法界，而为了众生的发心日益增强。包括我们在座的有些道友，以前每天所说的话题是“我心里很痛苦”、“我对这个事情很执著”，整天关在一个小圈子里，苦不堪言。等到自己的心量越来越大，才明白“我”并不是很重要，最重要的就是利益众生，要利益众生的话，不通达佛法没办法真正帮助他们，于是自己开始勇猛精进。这时候精进的力度，跟以前是完全不同的。

我们这里有好多出家人，以前在家的時候，可能混得特别特别可怜，但不管以前混得好，还是混得不好，现在不要混得太厉害了，一定要头脑清醒，经常想到佛法和利益众生，只有这样，修行才会逐渐逐渐成功！

寅三、呵责所断之傲慢：

以慢而墮落，此惑非胜慢，
自信不随惑，此信制惑慢。

傲慢与自信截然不同。有些人认为要增上自信的话，自信就是一种傲慢，它跟傲慢有什么差别呢？这个问题很容易回答：傲慢是染污性的烦恼，能使人墮落，而殊胜的自信并非如



此，它根本不随烦恼所转，反而能制服被烦恼所转的傲慢。

若没有用佛法来调伏相续，傲慢就会自然而然生起，那时不管你是什么身份的人，最后都有可能墮落。以前没有傲慢时，自己非常清净，一切违缘都无法危害，可是一旦生起了傲慢，行为就完全改变了，很多违缘也就有机可乘了。

以前谛闲法师有个弟子，他学佛非常虔诚，发心出家时，他太太想不开，于是就投江死了。她变成鬼之后，始终跟着那个人，但因此人修行很认真，十多年来无法害到他。后来他成了寺院的首座，还收了不少徒弟，吃、穿、供养哪样也不缺，心里就开始产生傲慢。他一打妄想，道行就退失了，护法神也离开了。他太太的鬼魂乘机附在他身上，使他身不由己地要跳江，好几次被人看见，把他救了上来。谛闲老法师听说此事后，亲自去金山寺把他接回来。坐船回去的途中，那人趁人不注意，从房间的窗户跳出去，还是投江淹死了。

过了几天，他的女儿哭着来找谛老，说晚上做了个梦：父母今天上任，父亲当土地公公，母亲当土地婆婆。谛老一想，恍然大悟：原来寺外不远处，新建了一个土地庙，今天正好启用。谛老到了那里后说：“若是某某法师在此的



话，也显灵给我看看吧！”这时来了一阵大旋风，转了半天。事后谛老感慨道：“参禅人一念之差，就落得这个样子，可悲啊可悲！”

我们在座的很多法师，现在看起来很老实，也是真正的修行人。但以后如果有了很多眷属、钱财、寺院，有很多大老板弟子，跟政府的关系也不错，得到众人恭敬的时候，自己会不会生起傲慢，认为：“我真的很了不起，以前到过佛学院求法，像我这样的高僧大德，这个世界上可能不太多了！”如果有了这样的傲慢，那以后肯定非常可怜。

我有时候经常想：“跟我一起求学的道友，有些人虽然有名声、有财富，表面上势力非常大，成千上万的信徒都知道他，但他的道心不知道怎么样了；有些人虽然没有这些，但二十年来默默无闻地修行，跟我们比起来的话，他们的修行非常好，一生可能会以最圆满的方式来结束。”每每想到这里，自己就不敢傲慢了。从历史上看，傲慢也确实非常可怕，大家以后稍微有点能力时，一定要想到这些教言，否则，本来是很好的修行人，可能因为一念之差就堕落了。

若欲消除傲慢，最好的方法就是顶礼。《大圆满前行》在讲“七支供”时，对此阐述得比较清楚，《六祖坛经》里面也说：“礼本折慢幢。”



有傲慢心的人，从来不愿意顶礼，所以若想摧伏傲慢，当早晚精进礼佛，即使成了一个大法师，如果经常顶礼的话，相续中的傲慢也会比较少。

大家每天早上起来应该三顶礼，这是最基本的要求。你们来经堂听课的人，如果顶礼时比较挤，那作意礼²⁴也可以。但是在家里听的人，早上顶礼了没有？顶礼了的话，在家里给我举个手……举完了吗？没有顶礼的举手？这么多人啊！（师言：“我现在看不见。”众笑）那从明天开始，你们要顶礼啊，不要再傲慢了！

因慢生傲者，将赴恶趣道，
人间欢宴失，为仆食人残，
蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢。

傲慢与自信有很大的差别，《俱舍论》里面讲了七种慢²⁵，认为自己很了不起的心态就是其中之一。这种慢将会导致什么过患呢？由于它属于六根本烦恼，故能令人堕入恶趣，即便转生为人，因为以前的异熟果所感，也会不断遭

²⁴ 意礼：用右手手背三拂搭于左手之袈裟，观想顶礼。

²⁵ 七种慢：1) 傲慢：与下者相比，认为自己更胜一筹；2) 过慢：与同等者相比，认为自己更胜一筹；3) 慢过慢：与殊胜者相比，认为自己更胜一筹；4) 我慢：认为近取蕴为我；5) 增上慢：本未获得功德，却认为已获得；6) 卑慢：认为自己与特别优秀者比起来，略显低下；7) 邪慢：本得到的不是功德而是过患，反而认为获得了功德。



受各种痛苦，失去人间的种种欢乐，经常成为他人使唤的奴仆，食用的是残羹剩饭，而且愚笨、丑陋、体力不足，处处受人轻贱和蔑视。

世间上本来人人平等，但因各自业感不同，不平等的现象随处可见。有些人从小就受人赞叹恭敬，做事既能干又有智慧，体力智力样样具足。而有些人什么都不行，自己也认为跟牦牛没什么差别，活着还不如死了好，对自己一点信心都没有，这是什么原因呢？就是前世傲慢所致。堪布根霍在讲义中说：“傲慢者的等流果，会让他愚笨如老猪，丑陋如青蛙，体质虚弱多病痛，受人轻蔑如老狗。”

佛经中也有一个公案：在佛陀时代，有个人叫尼提，专门替人除粪来维持生活。他每次挑着粪桶走在路上时，任何人都蔑视他，甚至有些小孩用石头打他。后来他被佛陀摄受，并度化出家。佛陀告诉他：“江河之水，谁都可以饮用，同样，我的教法，不管是高贵者还是低贱者，谁都可以修行。”尼提出家后精进修持，很快获得了阿罗汉果位。卑贱的尼提证果后，最初很多人都不认可，但因为阿罗汉的智慧和功德无边，后来大家也不得不折服。

当时有弟子问佛陀：“尼提是什么因缘生为种姓低劣者？又种了什么福德，能蒙佛摄受而



证阿罗汉道？”佛陀说：“在迦叶佛的时候，尼提是一位寺院的住持，他骄傲恃势，经常让弟子们为自己做事，甚至以珍宝器盛装自己的大小便，驱使弟子拿出去弃舍。在他的弟子中，有已证初果的圣人。因为他非常傲慢，令初果圣人除粪，从此五百世中为人除粪，到了今世，仍是一个最下贱的粪夫。（所以有些上师不要认为自己很了不起，如果下面的弟子已经得果，而自己还是一个凡夫，随便让弟子做事非常可怕。当今这种现象也比较多……不说了！）好在他过去曾出家，由于严持戒律的功德，才有因缘遇到我闻法得道。”

因此，我们不管有什么样的地位、势力，千万要注意：不要随便让下面的人帮你做事。如果你是为众生发心，别人帮你也可以，但若不是为了众生，而是以傲慢心命令他人，那你来世会变成什么也很难说。值得一提的是，尼提因在迦叶佛的教法下持戒清净，故在释迦牟尼佛的教法下有机会获得正果。同样，我们若在释迦牟尼佛的教法下持戒清净，或发心比较圆满，弥勒佛出世时也有可能得证圣果。

总之，我们没有什么可傲慢的，不管是学问、智慧、地位、相貌，世间上超胜于己的人不可胜数。即使在一个小范围里自己比别人强，那也不值得骄矜自满，否则今生来世都会极为



痛苦。上师如意宝讲过：“有些人没有任何理由，每天就觉得痛苦不堪，而有些人虽然身体不好、困难重重，但每天过得非常快乐，这都跟前世的业力有关。”所以，大家若想生生世世利益众生、不被别人歧视，现在就要消除傲慢，不然会变得愚笨无比，丑陋如青蛙，身体也很虚弱。有些人胖得不行，像一块肥肉一样，眼睛都不知道在哪里，有些瘦得皮包骨头，连挑一桶水都非常困难，这都是以前傲慢导致的。倘若没有傲慢，人人见你就会心生欢喜。有些人经常发脾气，抱怨很多人看他看不顺眼，这也是傲慢的果报，即生中要尽量地忏悔，多念金刚萨埵心咒！



第一百零七节课

“力之自信”分四方面来叙述，现在正在讲第三个“呵责所断之傲慢”。不管是什么人，如果相续中有傲慢，则是修行的一大障碍，必须要励力遣除。当然，这种傲慢并不是自信，自信与傲慢有本质上的差别，今天继续学习这个道理。

傲慢苦行者，倘入自信数，
堪怜宁过此？

傲慢是五种根本烦恼²⁶之一，它实际上是烦恼的显现。很多人认为自己的见解至高无上，像外道一样无义苦行，就是因为傲慢所致。而所谓的自信，是对修法、成佛、度众生充满信心，坚信自己能承担一切。因此，傲慢是一切苦恼痛苦的源泉，自信是暂时究竟快乐的来源，二者根本不能相提并论。

有些人认为自己的境界不错，智慧超胜一切人，这种烦恼性的傲慢，不能归属于自信当中。自信是对治烦恼的，傲慢是增长烦恼的；自信能带来暂时究竟的成就和解脱，傲慢只能增长三界轮回的痛苦。如果把傲慢列在自信中，

²⁶ 五种根本烦恼：贪、嗔、痴、慢、疑。按照《俱舍论》的观点，在此基础上，再加上“见”，共六种根本烦恼。



还有比这更值得悲悯的对境吗？自己的相续中充满我执，还认为这是成佛的唯一因，世上有比这更可怜的想法吗？有这种想法的人具足烦恼，今生来世极为可怜，如果他们的傲慢成为成佛之因、解脱之根本，那么造恶业者、三恶趣的众生都值得赞叹了。

我们行持佛法的过程中，一定要分清傲慢与自信的差别。有些人对佛法一窍不通，还认为修得非常不错，相续中除了傲慢以外，什么功德都没有。所以大家应该学一些基本知识，否则连什么是佛教徒都不知道。有个人对我说：“我只是信神，不信佛，因为我信观音菩萨。”由此可见，佛法的教育在很多地方没有传播开来，佛教徒与非佛教徒的界限，许多人都不知道，还在一味地傲慢十足，真的特别可怜。

有傲慢的人，自己不一定能察觉到，但在有智慧、有修行的人眼里，一看就很容易了知。以前华智仁波切去某寂静处的一个山洞，那里住着一位长期闭关的修行人，他看到华智仁波切来时，用很傲慢的口气问：“你从哪里来，要到哪里去？”“我从背后来，要到对面去。”“你生在何处，叫什么名字？”“我生于人间，叫无作瑜伽士。”接着华智仁波切问：“你老人家在这里修行多长时间？修什么法？”那位修行人



趾高气扬地说：“我在这里已修行了二十多年，我所修的法就是安忍波罗蜜多。”尊者略皱眉头地说：“那倒是很好，不过我听说你是一个大骗子，欺骗了许多信众！”听了此话，那人暴跳如雷，气急败坏地嚷道：“我骗了什么人？你到底什么意思？你今天是不是专门来扰乱我的闭关，扰乱我的修行？真是一个贱种人！”尊者面露微笑，心平气和地对他说：“你刚才说修了二十多年的安忍波罗蜜多，这么大的嗔恨心是你自己的吗？”

每个人相续中的傲慢，有时候真的很难发现。偶尔我也会冒出一个念头：“我在这里呆了二十年，修行很不错。”但是反过来问自己：“二十年中，我的烦恼减轻了多少？相续中的嗔恨心、傲慢心减少了几分？”一反观的时候，的确非常惭愧。所以不要说别人，我自己有时候也分不清傲慢和信心的差别。乍看起来，我在这里呆了这么长时间，以后还要继续呆下去，还算是有种勇气，这好像是一种自信，但也很可能是一种傲慢。

傲慢与自信之间的差别，外面很多居士也分不清楚。有些人说：“我皈依佛教十多年了，现在学的是某某上师传下来的法，我每天都是如何如何精进……”这样说的时候，也许是对



自己充满信心，但也许里面杂有傲慢，故意让别人知道自己的境界。

不管是外道也好，我们佛教徒也罢，都应该用适当的方法来对治这种烦恼。寂天菩萨的传记中说（第五种稀有传记）：在印度的东方，有五百名持邪见的外道徒，当时那里闹饥荒，他们得不到食物，遭受到饥饿痛苦折磨，无可奈何中他们商议：“谁要能解决众人的食物问题，就推他为首领。”寂天论师得知后，便到城市中化得一钵米饭，并作了加持，使外道徒取食不尽，解除了饥饿痛苦。成了他们的首领后，寂天论师给他们传法，使他们抛弃了邪见，皈依佛门，成为非常了不起的修行人。

通过历史来看，在傲慢心方面，有些人是以神通神变等超胜智慧来制服的，有些人则是通过讲道理来化解的。我们根据什么方法来帮助众生，自己应该用智慧观察。哪些窍诀教言可以对治相续中的傲慢，这些也要分析、关心。这些问题是大问题，不要认为我们每天听课，只不过是完成任务而已，每天所学的这些知识，各有不同的侧重点，这一点务必要搞清楚。否则，浑浑噩噩地在这里混日子，没有多大意义。

说实话，我有时候真的分不清到底是自信还是傲慢，有时候认为自己对佛法有信心，但



也许是杂有傲慢的烦恼。你们可能不是这样！

寅四、赞叹对治之自信：

为胜我慢敌，坚持自信心，
此乃胜利者，英豪自信士。
若复真实灭，暗延我慢敌，
定能成佛果，圆满众生愿。

为了胜过傲慢的敌军，我们应坚持不懈地执持如山王般的信心，有了这样的信心，才是真正的胜利者、英勇者。这种人必能灭除潜藏着的傲慢怨敌。如果断了以傲慢为主的烦恼，那么一定会成就佛果，以二十七种事业来度化天下无边的众生。

我们应不遗余力地断除傲慢，断除的方法有各种各样：有些人通过自己的修行，依靠对上师三宝的信心来断；有些人通过闻思中观因明，了知它的来源和本体来断；还有一些最殊胜的窍诀，就是密宗所讲的，五种烦恼的根本即是心的妙用，认识了心的本体后，傲慢为主的烦恼全部消失。

当然，战胜傲慢并不是特别容易。大家应该清楚，傲慢与其他烦恼不同，它在我们相续中不容易发现。当生起嗔恨、嫉妒、贪心时，很多修行人能马上察觉：“我真的很坏，今天给某某人发了脾气。”“我实在太差劲了，遇到非



常悦意的对境时，贪心竟然无法控制。”可是傲慢烦恼，它一直藏在心的最深处，很难以令人发觉。

所以，大家必须要有一种信心，坚信自己有能力对治烦恼，只有这样，才是真正的英勇者、胜利者。按照世间传统，在作战的过程中，成功的一方称为英雄，值得人们歌功颂德。然而，当今国际不像五、六十年代，过去最赞叹的是消灭敌人的英雄，而现在的方向有所改变，大家更关注和平、和谐、人道主义，除极个别狭隘主义者和军事集团外，整个世界对浴血奋战的英雄并没有着力宣扬。如果各国都称颂英雄的壮举，那很容易发生冲突，和睦相处、睦邻友好根本无法实现。可是虽然大的原则有一些改变，世人还是共同认为，杀害敌人才是真正的英雄。

格言中说：“百人中找一个英雄并不困难，而千人中找一个智者（对治烦恼的人）难如登天。”现在皈依佛门的人非常多，但对三宝有信心的寥寥无几；出家的人比较多，而有菩提心想弘法利生的屈指可数。所以，法融入心、能对治烦恼的人，比世间上的英雄更为难得。佛陀在《法句经》中说：“彼于战场上，虽胜百万人，莫若克己者，战士之最上。”有些人在战场上单



枪匹马即能战胜百万大军，但与克制傲慢嗔心等烦恼的人相比，根本无法与之相提并论。真正的英雄是战胜烦恼者，这种人才极其罕见。仔细观察我们会了知，烦恼敌军虽没有颜色、形状，也没有坦克炸弹及核武器，但它每天对我们的损害，远远超过了世间敌人，能够胜过它的话，才是英雄和胜利者。若没有铲除这样的烦恼，我们将永远漂泊在轮回当中，故而，了解到傲慢的危害之后，大家应依靠上师们的窍诀，想方设法地加以断除。

《学集论》中引用《宝云经》的教证，广泛宣说了傲慢对修行的危害，尤其一个人如果布施很多、拥有名声，不应该因此生起傲慢，而要以卑微心来对待。《宝篋经》有一个很好的比喻：“大海因为住于低处，才会汇集世间百川。同理，菩萨正因为没有傲慢，佛陀如百川般的功德才很容易融入菩萨的慧海。”所以，我们发了菩提心的人，如果始终没有傲慢，人人都能接受你，且功德也会越来越增上。

《中观宝鬘论》中说：“即使名声财富如天人，也不要傲慢心；纵然贫穷可怜像饿鬼，也不要怯懦心。”这是龙猛菩萨给我们一个很好的教言。在曲折的人生道路中，每个人都会有不同的经历，但在有财富、有名声时，千万



不要傲慢；衰败潦倒，除了地上的流水以外，再也没有比自己更低下的了，那时也不要怯懦畏缩，一定要坚强起来，努力让心态保持平衡。当然，没有修行的力量，这也不是很容易办到，但不管怎么样，修行的心应当虔诚，不要有傲慢，这样的话，听什么法都有成就的机会。

以前王舍城外有一座著名的“松寺”，里面住有一百多位僧人。距寺不远处，有位虔诚的女居士，她每天供养一位比丘，众僧应供的次序，由松寺住持来安排。摩诃罗比丘是一位新出家的老人，对佛法了解甚少，有一天正好轮到他，因为学问不够，他自己很惭愧，但不去又不行，于是怀着忧恼的心情缓步前去。女居士看见这位老比丘非常欢喜，暗想：“今天这位长老步履安详，与众不同，一定是得道圣者。”供养完后，即敷设高座，恭请老比丘说法。（按照印度的传统，受供之后要说法，不是随随便便吃一顿，说声“再见”就可以了。现在很多居士请客，给他说个好话就行了，按理来讲不是这样，必须要传法。）

一无所知的摩诃罗登座之后，既恐慌又惭愧，不禁低声自叹：“人愚无知，实在苦恼！”女居士听到这两句话，视为无上至宝，如入禅定。她反复思维其中含义，立即证得须陀洹果。（她认为“人愚无知”是集谛，指无明；“实在苦恼”



是苦谛，指轮回皆苦。通过观察苦谛和集谛，灭谛和道谛当下现前，马上就获得了圣果。）而老比丘，趁她一心专注的时候，快速地溜掉了。女居士心里非常感激，到寺院里去找老比丘，结果他躲着不敢出来，认为是来找他算账的。

这是一个真实的故事，上师没有傲慢心，弟子也没有傲慢心，本来不是故意传法，结果却有意想不到的效果。还有一个老和尚，四个小和尚去戏弄他，每个人用棍子打他一棒，分别说“加持你获得一果”、“加持你获得二果”、“加持你获得三果”、“加持你获得四果”，老和尚因为非常有信心，心中没有丝毫傲慢，结果四棒让他获得了四果。

但如果弟子有傲慢心，认为：“上师讲的这些法，我全部都懂，这个也懂，那个也听过。哎，不对不对，应该这样讲。”下面就开始起心动念。而上师也是高高在上：“我是传法的法师，这些人有什么了不起！”彼此的心态没办法沟通，虽然是真正的佛法，但起的作用不一定大。假如有信心的话，上师不一定传真正的法，弟子也不一定听真正的法，但却能起到法的作用。所以，没有傲慢心还是很重要的。

前段时间，我对个别法师和弟子都做了明确批评，尽管我没有批评的资格，但有时候发



现问题的话，不说可能不太好。大家应该互相起恭敬心，佛法依靠恭敬心而得，并不是依靠傲慢心而得，如果彼此的心态无法沟通，听法绝对没有意义！

以上讲的是“力之自性”。

丑三、灭惑之自信（对灭除一切烦恼充满信心）：

设处众烦恼，千般须忍耐，
如狮处狐群，不遭烦恼害。

我们处于贪嗔深重的人群中，或是遇到容易引生烦恼的对境时，一定要千方百计地忍耐对治，就像狮子处在狐狸等群兽中一样，不为任何烦恼所侵害。

在修行过程中，每个人都会遇到许多违缘，尤其现在末法时代，我们接触的尽是野蛮的众生、恶劣的环境，形形色色诱人堕落的事物，每天都在不断地出现。当我们身处这种环境时，自己应该有正知正念，否则，要想永远是个很好的修行人，有非常非常大的困难。如果我们有一种坚忍心，运用各种智慧来加以对治，那外面有多少个恶人、多少种恶境来引诱你，你也不会随之而动。

当然，对治烦恼不是口头上说说，必须要



有一定的修行境界。堪布根霍说：“上等修行人，在遇到恶劣环境时，不仅自心不为烦恼染污，还能通过善巧方便，对其他烦恼众生加以调伏。

（比如说遇到敌人的时候，不仅能把敌人降伏，还能令其皈依三宝；遇到贪心的对境时，能使那人的心转过来，进而皈入佛门。）中等者，自己能把握自己的心，不被烦恼所转，虽然没能力度化他人，但可以在恶劣的环境中呆下去。下等者，应远离不良环境，前往寂静的地方，因为他没办法度化别人，继续呆下去也有危险，所以只有义无反顾地跑掉。”

不管是在家人、出家人，遇到违缘和烦恼时，才知道自己的修行到底如何。有些人虽然长期处于烦恼魔众中，但修行的境界非常不错，根本不受丝毫影响，如同狮子一样。大家在电视画面中，应该见过非洲大狮子，当它出现时，周围的小野兽胆战心惊，马上逃得无影无踪。同样，真正具足智慧和信心的修行人，面前的烦恼敌军再多，也不会对他有任何损害。

文革期间，我们寺院有一位漾塘活佛（现在八十多岁），被关在康定新都桥的监狱里十一年。这十一年中，他说自己的嘴有传染病，不能跟别人接触，于是每天戴着口罩，默默地持诵心咒。当时我们村里还有一位喇嘛，被迫当了仓



库保管员，那个年代与现在不相同，村里的男人大都派往外地去打工、围草原、找反革命分子、打野兽，他周围有一群美女，整天都干扰他，甚至晚上也不例外，但他始终护戒如目、不犯分毫。她们实在无计可施，就故意把自己的大耳环扔在他床边，令很多人对他无因诽谤，但也不能扰乱他的向道之心。

后来宗教政策开放时，他到泸定桥拜见漾塘活佛，二人分别讲了几年来的经历：活佛说在监狱的十一年里，虽然监守他的人天天害他，但他并没有生嗔而损害道心；那个修行人说自己也遇到了无数违缘，但没有生贪而失毁戒律。当时旁边有个叫涅罗的在家人一直听，我很小的时候，他经常在众人面前说：“这些出家人实在了不起，我听了以后非常感动。他们能在那么长的时间里对治烦恼，而我一想起自己在那个年代的行为，非常不好意思。”他作为一个在家人，对出家人十分羡慕。

当然，出家人对在家人羡慕的情况也有。去年我们县上有几个领导，带各个寺院的住持到云南香格里拉旅游。其中一位是共产党员，他跟一个出家人共住一个标准间。那个领导天天很早就起来了，把佛像供在床头，先磕一百多个头，然后念一本很厚的课诵集。而同房的



出家人可能是个政治和尚，平时除了开会和说些政治大话外，什么修行境界都没有。他早上很想多睡一会儿，但看别人这么精进，自己也不好意思。念经吧，书没有带，坐禅吧，又坐不下去，所以特别苦恼。后来他换了一个房间，让另一位出家人来陪他，没想到那个出家人也是政治和尚，也没有带书，也非常惭愧。最后，他们把这个话传来传去，结果在二十多个人当中，这个在家人是修行最好的，很多出家人都不如他。

所以说，出家人和在家人有时候修行上有很大差别。有些出家人表面上穿着释迦牟尼佛传下来的衣服，这确实值得大家恭敬，但在说话、取舍因果等方面特别差劲。而有些在家人，长期以来心非常虔诚，这种现象在藏族人、汉族人中相当多。那天我给有些老乡讲佛法时也说了：“最坏的出家人，连一个好的在家人都不如。”有些出家人好得不得了，但有些出家人确实不好，连一个在家人的道心和精进都没有。不管怎么样，大家还是应反观自己，现在烦恼的敌军非常多，只有如履薄冰地护持自心，才不会丧失修行解脱的机会。

汉传佛教也有这样的故事：昙翼法师最初依止庐山慧远出家，后来又向鸠摩罗什求过学。



他终年在山上住茅棚，一直净修。有一天黄昏，茅棚前来了一位妙龄少女，身着彩衣，手挎竹篮，篮中有一只小白猪，还有两颗大蒜。她走到法师面前说：“我今天到山里捡野菜，没想到越走越远，现在天色已晚，回家也来不及了，想打扰法师在此借宿。”昙翼明白女色乃佛门大忌，这深山野林中四处无人，非常不方便，于是劝她赶紧下山回家。那少女一听，哭了起来，说：“听说佛门大慈大悲，谁知我遇到个假仁假义和尚，眼看我一个弱女子没有保护，却见死不救，我的命太苦了！”昙翼见此，心也软了，只好同意她留下来，晚上把自己的床给她睡，自己睡在茅棚外面。

到了半夜三更，那少女突然叫肚子痛，请求昙翼为她按摩。昙翼以持戒为辞，坚决拒绝，岂知那少女痛得在床上滚来滚去，看起来非常可怜。无奈之下，他用布裹起禅杖，远远地为她按摩。少女慢慢不痛了，就睡着了，昙翼急忙出屋去。第二天一早，那少女醒来后，突将彩衣化作祥云，小猪变白象，大蒜变莲花，少女端坐在莲花上，对昙翼说：“我是普贤菩萨，特来考验你，你的修为果然不错！”（也许法师有点不高兴吧，你折腾了半天，原来是这样啊。）

这些高僧大德真的非常了不起，凡夫人若



遇到这样的境界，坐怀不乱非常困难。但无论如何，在守持别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的过程中，倘若出现违缘，一定要尽力地对治。古大德也一再强调，此时祈祷三宝非常重要，通过三宝的力量和自己的正知正念相结合，任何烦恼的违缘都无机可乘。

人逢大危难，先护其眼目，
如是虽临危，护心不随惑。

譬如，人对自己的眼目非常执著，遇到危险急难时，都会先护住自己的眼目。同样，作为修行人，自己的心最为关键，当现前猛烈的贪嗔烦恼时，先要全力以赴地护持自心。

正如前面所讲，在小乘中，出离轮回的心非常重要，故在贪心方面务必注意；守持菩萨戒时，利益众生首当其冲，所以要观察有没有嗔恨心；入了密乘以后，起心动念当以清净心摄持，尽量断除平凡庸俗的分别念。因此，心在不同的状况时，要用不同的对治方法来护持。

《金刚顶经》云：“首先观自心，随后方行持。”对修行人来讲，做事首先要观察自己的心，如果心没有被烦恼转，那可以进行操作；如果心随烦恼而转，则应尽量制止它的相续。产生任何不如法的行为时，要像保护眼目一样，护持自己的正知正念，马上想到：“我是修行人，



不能这样做。”第五品中所讲的对治方法（正知正念），随时随地都不能离开。不然的话，世间八法或无有意义的事情，很容易把我们的道心摧毁。

《百喻经》中有一个故事：一对夫妻共同有一个烧饼，为了争吃这块饼，两人争执不息、互不相让，最后决定谁先说话、谁先动，饼子就输给对方。他们不说不动，从早上到黄昏一直盯着烧饼。这时进来一个小偷，虽然两人都看见了，但害怕因说话而输掉饼子，结果让小偷把所有的财产全部搬走。最后妻子忍不住斥责丈夫，丈夫却高兴地跳起来，抓起烧饼说：

“啊，我赢了，饼子该我吃！”他是吃到了饼子，付出的代价却是整个家产。同样，我们如果没有护持自心，成天以全部精力追求名声利益，可能暂时会得到一点蝇头小利，但结果必将生生世世在轮回中感受难忍的痛苦。

修行人遇到违缘时，转为道用相当困难。如果没有出现敌人等严厉的对境，天气很好，有吃有穿，那个时候谁都是修行人，脾气也非常不错。而一旦违缘来到面前，比如遇到关系最不好的人，或者一个人故意害你，在那种情况下，不生嗔恨心、不发脾气确实不容易。汉地的悟道老和尚（已圆寂），听他弟子介绍说，



一辈子从来没有发过脾气。我觉得非常不简单，我们不要说一辈子，一个月中没有发脾气，那就相当不错了。怎么样修行，可能人人都会说，但做起来不是那么容易的，所以没有必要生傲慢心。

现在有些居士学的知识相当少，傲慢心、杂念、分别念特别特别多，如果过秤的话，烦恼可能有一百八十斤，善法功德一斤都没有。大家应该观察一下，自相续到底是被功德占着，还是被烦恼占着？假如是后者的话，那有什么值得傲慢的？凡夫人的烦恼本来就够多了，还要再加一个傲慢，实在是没有必要。因此，我们应该像以前的高僧大德那样，虔诚恭敬、如理如法地修行，自己若有一分功德，默默地回向给一切众生，而不是在众人面前炫耀。

昨天我跟二十多年前的一个同学（也是出家人），在聊天的时候说：“表面上看来，我们现在是法师，有一点名声，但真的不如一个默默无闻的出家苦行者。我身边的有些道友，连隔壁的人都不知道他，但他的修行让人非常羡慕。所以，当个不为人知的修行人是最幸福的。有了一些名声的话，若对度化众生有帮助，倒也可以，毕竟佛陀为在一个众生的相续中种下菩提种子，宁愿承受千百万劫的痛苦，我们作为



随学者，这种付出和牺牲，也是效仿菩萨的行为。但如果没有这方面的利益，千万千万不要有傲慢心。”

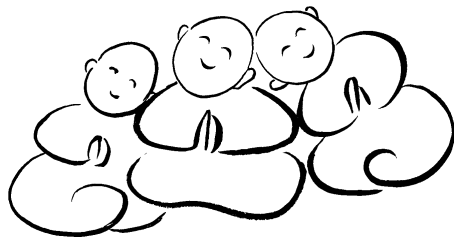
大家平时要观察自己的心，不要随烦恼转，现在外境非常复杂，凡夫经常受到外境的影响。尤其我们这里的修行人，最好不要到复杂的环境中，很多人根本经不起种种袭击，诱惑出现在面前时，小孩子的境界再怎么好，用正知正念来保护自己也很困难。因此，在修行尚未稳固之前，最好是依止寂静的地方、依止善知识，如果没有这个机会，每天都要听一堂课，尽量不离开佛法的氛围。

前段时间有个居士说：“我听了您讲的《中观庄严论释》等法后，觉得山上的道友真的很幸运、很幸福！我们城市里的人，只有开车或在外边工作时，才能抽空听说法，你们那里的修行人太有福报了！”我也非常赞同他的说法。在座的道友，再过十年二十年以后，回顾现在的学习气氛和美好时光，也许会特别特别羡慕。但时光是不能倒流的，所以大家一定要珍惜眼前的闻法机会，这是百千万劫难遭遇的，缘分以后什么时候结束，谁也定不下来。

而外面的一些居士呢，我通过现代科技来给大家传法，内容跟寂静山里讲的没什么差别。



你们今生能遇到这样的法，应该说是非常难得的一种机缘。尽管我是业力深重的凡夫人，但口里所传的这些教言，基本上符合高僧大德和诸佛菩萨的意趣。大家应当注重教言，而不是外在的色身，所以对佛法一定要有尊重之心、难得之心、珍贵之心，这样才会得到不可估量的利益！





第一百零八节课

《精进品》正在宣讲对治懒惰。对治懒惰有四种助缘，第二种叫自信力，它又分三种自信——业之自信、力之自信、灭惑之自信。前两种已经讲完了，现在讲的是“灭惑之自信”。

所谓灭惑之自信，指在修学大乘佛法的过程中，自信能灭除一切烦恼障和所知障，相信自己有这个能力。不像现在的有些人：“我业力深重，怎么能开智慧呢？怎么能灭除烦恼呢？我已经成了烦恼魔障的仆人，只有规规矩矩地服从。”这些人一点信心都没有，相续中只有怯懦和畏惧，修行是不能成功的。

无论是在家人、出家人，成佛之道在每个人的前面，只要你想获得，就肯定有能力达到。上师如意宝在《文殊大圆满》中也说，三乘²⁷任何一种果位都能实现，一切掌握在自己手里，人人都有这种缘分和权利。所以，大家应该有一种坚定的信心，相信自己绝对有能力。

如果心的力量不足，什么事情都无法成办。有些高僧大德，一个人能做很多很多事情，而有些大德修证和智慧非常不错，却无力成办广

²⁷ 三乘：声缘、菩萨、佛陀。



大的事业，原因是什么呢？就是发心是否广大。

《中观宝鬘论》中讲了，发大乘菩提心的人，行为应该广大，发心也要广大，凡是利益众生的事情，就要有一种勇气，认为只有自己能做。这样的心态对行为也有很大帮助，毕竟一个人的心理作用，比什么力量都强大。

吾宁被烧杀，甚或断头颅，
然终不稍让，屈就烦恼贼。
一切时与处，不行无义事。

我们宁可被烈火焚烧或砍断头颅，也绝不向烦恼的敌人屈服。人生存的时间本来就不长，几十年以后，血肉之躯必定会灭亡，既然如此，失去生命也无所谓，但不能被烦恼所控制，在烦恼怨敌面前投降。作为一个修行人，无论在何时何地，都不能做没有意义的事情。当然，凡夫人一点也不做，恐怕有点困难，但最重要的是什么？就是不做既没有意义又非常严重的造恶业行为，一切时处谨慎小心，否则果报苦不堪言。

古往今来，修行人在与烦恼作战的过程中，战胜的事例比比皆是，出家人中有，在家人中也有。一个人能否战胜烦恼，关键要看心不入于法，如果心入于法，法对心起很大作用，那遇到什么烦恼都有战胜的能力。昨天我讲的



昙翼法师，表面上是一般的故事，但若真正思维其中意义，很多人都会觉得他非常了不起。这个故事我讲给很多藏族喇嘛听，有些持戒清净的人听后，佩服之情难以言表。所以，当遇到烦恼或者违缘时，一定要用上正知正念的武器。

沙弥戒的一本书中，也有公案说，有一位沙弥遇到违缘时，宁可献出生命也不愿毁坏道心和戒律。故事情节是这样的：有位沙弥去城中化缘，时常去一施主家。一天施主有急事外出，离开前交代女儿供养沙弥。沙弥一如既往地来到他家后，少女被其庄严的相貌所吸引，生起极大贪心，假借供养将之延请到家，然后提出非分的要求。

沙弥本想马上离开，但又怕此女由爱生恨，在外无端造谣，损害出家人的名声，于是告诉她：“你稍微等一下，我先去盥洗室。”他来到盥洗室后，先默默地祈祷，顶礼佛陀所在的方向，心想：“今天是我业力现前，但宁死我也不违背佛陀教言，被烦恼所战胜。”于是他用刀片割断了自己的喉咙。

少女在里面等了很久，也不见沙弥出来，到盥洗室一看，顿时惊慌失措，贪心当下熄灭。父亲回来后，她将此事告之，父亲非常生气，



把她送交国王惩罚。国王听说沙弥的事迹后，对其行为非常赞叹，用各色鲜花严饰沙弥的遗体，令举国上下前来瞻仰膜拜。

藏传佛教中，这样的例子也不胜枚举。有些人被强迫舍弃三宝时，宁愿砍断自己的脖子，也不愿舍弃自己的道心。佛陀在《教王经》中说：“吾为护身，舍财产；为护生命，舍身财；为护正法，可舍弃财产、身体与生命。”因此，大家务必要有坚定的信念——宁可舍弃财产、身体和生命，也要保护佛法、行持佛法。

现在其他宗教徒，为了自己的宗教，有时候也是献出生命。如果以佛教的智慧来观察，那些自杀性爆炸、跳入火坑，对今生来世有害无利。我们佛教的精神与之不同，发了大乘菩提心后，如果对众生有利，才会牺牲自我。佛教的舍弃自己、帮助众生，跟无端的宗教狂热有很大差别，佛教并不提倡为了搞一个运动、为了反对一个民族，随便毁坏自己的身心，但是遇到最大的违缘时，宁死也不会舍弃生生世世为自他带来无量安乐的佛法。

我们人生的道路也比较漫长，在漫长的日子里，希望大家从内心发下殊胜而坚定的誓言：宁可舍弃身体生命、头目脑髓，永远也不舍弃佛法！若没有这样的决心，外面的形形色色非



常复杂，自己遇到种种违缘时，道心很容易受到损害。原来有个印度佛教徒，外道抓住他之后，逼他舍弃三宝，他回答：“口头上舍弃谁都可以，但我内心根本不会舍弃。”最后他被残忍地杀害了。每个人都应该这样坚强，只有如此，有生之年才绝对不会舍弃三宝，绝对不会舍弃大乘菩提心。

这种坚定的誓言，一切时处要持之以恒地护持，在护持的过程中，当以正知正念来摄持相续。如果自己常跟不三不四的人同流合污，道心将逐渐逐渐受到损害，一生也会在无意义当中虚度。世间上的一些人，整天吃喝玩乐、看表演、举行没有意义的聚会，宝贵时光就这样白白浪费了。我们行持大乘佛法的人，千千万万不能效仿，尤其是既损害众生、又损害自己善心的事，必须要坚决不做。

《学集论》中阐述了三种坚定，即精进心坚定、大悲心坚定、菩提心坚定，并引用了很多教证进行说明。比如在《华严经》中，善财童子以无比坚定的大乘菩提心希求善知识；在《无尽慧经》中，我等大师释迦牟尼佛从开始到成佛之间，不依靠任何人，以坚定的信心，独自降伏诸魔外道；《金光幢经》中说，犹如阳光普照整个大地，菩萨也是发大心利益天边无



际的一切众生，这些经历叙述得比较详细。所以，大家也要发这种愿，所作所为尽量地如法。

当然，作为凡夫人，行为全部如理如法，恐怕是有点困难，因为心受业力支配，虽然想当个好修行人，可是一旦业力现前，违缘就无力转为道用，有时候身不由己，有时候心不堪能。每个人在学佛过程中，都会出现各种违缘，此时我们一边要好好地祈祷传承上师和三宝，一边要用正知正念来守护根门。

人生非常短暂，大家不要被烦恼控制而活得毫无实义。有些年轻人对治感情的染污比较困难，但也毕竟是几年的事情，过了几年以后，这种执著就会自然消失。如同我们小时候对玩具特别执著，过了那个年龄之后，便觉得根本没有意义；成年后对事业、名声、家庭非常执著，但也随着年龄的增长，到了老年时，除了吃喝以外，当年的雄心壮志荡然无存。我那天遇到一个老干部，他以前对工作极有兴趣，似乎这份热诚永远也不会退，然而到了退休以后，在他的心目中，好像什么都无所谓。世人特别执著的事情很多，但用不了多久，当初那份热情就会消失无余，可是为成办它所造下的恶业，却会时刻跟随着自己。因此，大家在没有遇到违缘前，应当尽心尽力地祈祷三宝，断除烦恼。



此处主要是讲“灭惑”，科判大家一定要搞明白。学习《入行论》有几个问题非常关键，一是不能离开颂词的原意，倘若离题万里，乱讲一气，那没有多大意义。其次要掌握科判的安立，那天我在某城市中，有些居士专门背科判做法供养，其实这样也很好。但光会背科判还不行，科判和颂词的意义要结合起来，在此基础上进行发挥、辨别、分析，这是很重要的。因此，大家在学习的时候，需要把科判的内容了解清楚。

概言之，我们对断除障碍要有勇气，不要说“我肯定不能灭除贪心嗔心，只有顺其自然”。什么样的人都有这种能力，世间上那么多大成就者，刚开始也有贪心嗔心，跟我们普通人没什么差别。但是经过几十年的努力，他们的境界远远超胜我们，原因是什么呢？就是依靠精进努力。所以，只要肯精进，每个人都有这样的缘分！

壬三（欢喜）分二：一、略说；二、广说。

癸一、略说：

如童逐戏乐，所为众善业，
心应极耽著，乐彼无餍足。

正如孩童追求游戏的快乐一样，菩萨对所



做的善法事业，心里应该乐于耽著，永不餍足。不会觉得“我闻思五六年了，现在可以到别处去了”、“我学佛已经足够了，现在差不多有三五年了”，这种满足感不会有。（寂天菩萨可能特别喜欢小孩和战争吧，在他的行文中，这类比喻随处可见。）

每个人都有童年时代，当时对自己的玩具或者跟小朋友一起玩，非常执著，也极有兴趣，只要有人陪自己玩，从早到晚不吃不喝都可以。但现在一想起来，那时候的执著确实有点愚痴。我自己在读小学时，每天都跟几个小朋友玩耍。天黑回家时，因为同住的老师非常严厉，我到了门口就特别害怕，不敢进去，心里默默地发誓：“假如今天没有打我、骂我，明天以后，我再也不跟小朋友一起玩了！”好不容易打开门，如果他没有严厉地骂我，我就很高兴，但是到了第二天，又不知不觉地出去了。这种事情不知发生了多少回，至今我经过那里的时候，仍能想起一次又一次担惊受怕的情景。也许很多人都有同感吧。

同样，我们对六度万行、利益众生、闻思修行等善法，也要有如是的兴趣。有些人说：

“什么都不要执著，对善法不执著，对恶法也不执著，一切安住在空性当中、禅宗的妙用当中、净土宗的一心不乱当中……”说得非常好



听，但刚开始的时候，正如麦彭仁波切所说，对善法的执著不能舍弃，对恶法的执著一定要舍弃。我们很多人毕竟是初学者，还没有达到等净无二或现空无别的境界，所以对善法的欢喜心不能间断。上师如意宝也讲过：“对闻思修行等善法的兴趣，一定要越来越增上，若能认识到善法的重大意义，则会如同进餐一样，每天都毫不间断，将力量全部投入，精勤不息。”如果听了佛法的只言片语，便开始什么都不执著，什么善法也不行持，这是魔王波旬在给你造违缘，所以务必要小心。

我们对善法的喜乐，应该像小孩喜欢玩耍一样，兴趣越来越浓厚。《佛典故事》中记载：一次佛陀外出看见一群人，他们奉了国王之命，出城采花以装饰王宫。当他们看到佛陀的相好庄严时，生起无比欢喜心，宁愿受到各种惩罚，也要把刚摘的鲜花供养佛陀，乞求佛陀接受。佛陀问：“如果你们真被国王惩罚了，那该怎么办？”他们都说：“我们决不后悔！纵然被砍头，仰仗佛陀的功德力，也不会堕恶趣，必定会生于善处。”后来佛陀接受了供养，并摄受他们，传授佛法，让他们发心，最后授记道：“汝等当得作佛，名号均为妙花如来。”

所以遇到善知识或者善法时，自己的信心



和欢喜心非常需要。如果有一种欢喜心，那么行为肯定会如理如法，这就是一个很好的相。有些人总抱怨什么验相都没有，其实如果你白天晚上对佛法都有欢喜心，始终觉得佛法非常了不起，心里不舍弃这种执著，这就是最殊胜的验相。

近几年来，我在上海“仁济医院”住院时，经常会遇到一些居士，其中有一两个非常不错。我跟诺尔巴堪布也说了：“这几年每次见到他们时，他们要么在念经，要么在看书。看书时也是边看边合掌赞叹：‘佛法多么伟大啊，真让人欢喜，阿弥陀佛、阿弥陀佛！’看表情也不是假装的，确实是从内心发出来的。”

我每次出去的时候，看居士的过失还是很厉害的，一看到就知道这个人学佛的行为不如法、那个人的说话不如法，而那些居士，也专门看我们的过失。大家都互相看过失，居士看出家人的过失，出家人看居士的过失，经常觉得：“这个人水平很低，自己该修的不修，总爱说这个不行、那个不行。”

所以我有这个毛病，遇到一些人的时候，爱观察他们是不是很精进，结果常会发现：有些人没有时间观念，有些人社会习气非常重，有些人对佛法的信心很微弱……但在这些人当



中，有个别居士不是一两天，而是长期以来对佛法很有欢喜心。三分钟的热情谁都会有，有些人刚开始特别精进，一大早就起来，晚上一直不睡觉，但过了三四天后，就再也没有音讯了。然而这些人并非如此，他们不管是看书也好、闻思也好，都有很大的兴趣，经常发出自然的欢喜心。

与之相反，有些人认为闻思是很大的压力，别人让他去听课，他就“不去可不可以？我今天请病假，我今天有事情，我今天……”整天找一大堆理由，把它看作是一种负担。如果对佛法没有欢喜心，修什么法都不可能成功。就像一个世间的老板，若对办企业没有丝毫兴趣，那他的事业会不会成功呢？绝对不会。

所以，我们对善法还是要有欢喜心。藏族有句俗话说：“饿牛爬山，懒心爬不动。”有些人行持佛法时，不管是背诵、辩论、修加行、持咒语，什么都不行，一提起行持善法，就是“我病了”、“我病了”、“我心情不好、身体不好”，而一讲到恶法方面，如看电视、玩游戏，马上喜出望外、精神抖擞。这完全是业力所感召。我们若有这种习气，一定要想方设法断除，尽量将心转变过来，对善法生欢喜心，对恶法方面的欢喜，务必要斩草除根！



癸二（广说）分三：一、理当行善本乐；二、理当不履足异熟安乐；三、是故欢喜奉行。

子一、理当行善本乐（行持善法之本体是安乐）：

世人勤求乐，成否犹未定，
二利能得乐，不行乐何有？

世间人虽然勤求安乐，但能否成功也无有定准，而我们大乘行人修学佛法，为自他二利而行持六度万行，百分之百可以获得安乐。若不行如此之事，如何能得到安乐呢？

世间人为了追求生活的目标而日夜操劳，如藏族的俗语说：“天上的星星当帽子，地上的白霜当鞋子。”他们早出晚归、披星戴月，但这样的辛勤能否换得一些安乐呢？结果往往不如人意。这个过程就像农民在春天播下种子，本以为秋天会收获果实，但中间却因干旱、洪水等各种灾害，而让希望彻底落空。或者说像有些商人贷款搞生意，原指望发财赚钱，最终却竹篮打水一场空。更为可悲的是，有些人成天痴心妄想，追求无法得到的东西，将人生虚耗在这些空想当中。

以前有个年轻人，苦苦寻求中意的对象，有次他见到了公主，公主的美貌使他神魂颠倒。



回来之后，他日思夜想而导致种种幻觉：白天看到壁画时，觉得公主在对她说话；晚上睡觉做梦时，梦见公主与自己在一起生活。当然，平凡人得到公主是不可能的，伤心绝望之余，他变得疯疯癫癫，神智彻底崩溃。周围的人为了安慰他，便骗他说：“我们已请示了国王，国王答应将公主嫁给你。只不过公主正在学习，需要再等一段时间。（她在读小学一年级，到大学毕业之前，可能要等很长时间。开玩笑！）”那人听后，病情一下子就减轻了。于是一天又一天、一年又一年，他就这样永远等下去……

佛陀告诉我们，希求世上得不到的安乐，也像那个年轻人一样，虽然拼命地追求，对自己的前途充满信心，最后获得的只是一种梦想，成功的希望微乎其微。所以，世间上的一切均无实义，很多人除了佛法以外，对名闻利养、世间八法兴趣不大，这也是应该的。世间法的本质只是人们的妄想执著，而佛法与之完全不同，我们发了菩提心后精进修持的话，诚如《法华经》中所言：“若有闻法者，无一不成佛。”最后一定会获得大自在、大安乐、大福报。

既然如此，我们在自由自在之时，为什么不愿意精进呢？犹如美味的食物就摆在面前，自己在一旁饥苦难忍，却不动手去拿，那是非



常愚痴的。同样，远离一切痛苦的出世间快乐，也摆在每个众生的前面，关键要看自己是否精进努力。当然，这也跟个人的福报有一定关系，有福报的人，依靠佛陀的教言受益匪浅，然后获得无上的快乐；而没有福报者，也不一定得到如是利益。因此，行持善法必须要有欢喜心，没有欢喜心的话，做善法也得不到真实的受益。

子二、理当不饜足异熟安乐：

如嗜刃上蜜，贪欲无饜足，
感乐寂灭果，求彼何须足？

世间欲乐如粘在刀刃上的蜂蜜，利益非常微薄，但危害性相当大。人们对这种妙欲尚且贪得无厌，那么对于能感得暂时的人天福报、究竟的佛陀安乐，又怎么会生起满足感呢？

古代有些宝剑削铁如泥、锋利无比，即便一根毛接触它，当下也会拦腰斩断。如果刀刃上粘了一滴蜜汁，有人想伸出舌头去舔食，也许只尝到一点点，舌头就被锋刃割断了。所以，此举得到的利益非常微小，付出的代价却相当可怕。

追求色声香味等五种妙欲也是如此，从中获得的快乐极其微薄，却要为此付出长久的恶趣痛苦。现在的世间上，有些人想通过声音获



得快乐，有些人想通过接触得到快乐，有些人想通过味道得到快乐，他们就像蚁穴中密密麻麻的蚂蚁，每天都在忙碌地奔波，但最终所得的快乐有多少呢？人们都在不断地追求金钱、地位、感情，想以各种手段来弥补心灵的空虚，但多少人能如愿以偿呢？

在《宝鬘论释》中，喇拉曲智仁波切讲过一个很好的比喻：一个人遇到狂象的追逐，仓皇中不慎堕入深渊，当时他紧紧抓住一把草，草旁有可怕的毒蛇准备缠住他，老鼠在一根根吃掉他手上的草，下面还有鲸鱼张着大嘴巴，稍不留神就会掉入它口中。但那人看到藤条上有些蜜汁，于是不顾一切地舔食它，忘了周围的所有危险。在这个比喻中，地狱相当于张大嘴巴的鲸鱼，死主则如随时要缠缚自己的毒蛇，而世间的妙欲，就是他所追求的蜜汁。

可见，世人真是鼠目寸光，为了追求短暂的利益，根本不顾无常的到来，也不考虑自己的来世，甚至造下无边恶业，以无尽的痛苦换取瞬间的快乐。所以《佛子行》中云：“三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，了知恒时无变法，希求解脱佛子行。”佛陀的安乐，才是永恒的大乐，是大乘佛子希求的目标。虽然我们每个人的想法不同，追求的目标也不同，但最有意义



的是什么？就是获得佛果、利益众生，这才是最快乐的事情！

子三、是故欢喜奉行：

为成所求善，欢喜而趣行，
犹如日中象，遇池疾奔入。

为了使所做的善事善始善终，我们应当欢喜喜地趋入，犹如正午为酷热所逼的大象，遇到清凉湖泊时，会飞快地以欢喜心奔入。

对希求善法获得菩提的伟大目标，大家一定要有兴趣，没有兴趣的话，做什么善事都不能成功。在所有的兴趣中，希求佛法是最快乐的，因为世间上最可怜、最痛苦的就是愚痴，而断除愚痴的方法中，佛陀的智慧最为殊胜。当然，佛陀的智慧，依靠闻思佛法才能获得。

我们在座的道友，现在的生活应该说是最快乐的，再过几十年以后，当你们回忆起现在时，可能会回味无穷。我经常这样想：在上师如意宝面前，自己年轻时希求佛法的感受，始终都不会忘，如果下一辈子能回忆前世，生生世世都会铭刻于心。

这种对善法的希求心和欢喜心，功德也是非常大的。《窍诀宝藏论》中讲过对佛法生欢喜心的功德，所以希求佛法、对三宝有信心，对



我们生生世世的帮助都非常大。《福报经》里面有一个公案说：以前有个施主常供养一位比丘，他家养了一只狗，比丘每次应供时，都给狗喂一点食物。后来比丘成了他家的常客，狗也天天得到比丘的食物，所以每次都欢欢喜喜地迎接他。因为对比丘极其欢喜的缘故，狗命终后投生为安息国的公主。她从小就能回忆前世，知道自己的宿命，可惜的是，当时安息国没有佛法。她长大后嫁给月氏国的君主，这个国家佛法兴盛，于是她每天都供养四、五百位比丘，并亲自料理一切食物，不肯让他人代劳，供养完毕又亲自打扫。家中女仆虽然随喜她的功德，但觉得这实在不应理，于是暗中把扫帚藏起来。公主找不到扫帚，只好用崭新的衣服作卫生。

她丈夫见此，对她说：“这么好的衣服当扫帚，未免太可惜了吧！”公主回答：“不可惜，这些衣服都是比丘给我的，他们对我的恩德很大。”她丈夫有点接受不了，说：“不是比丘给你的吧，这明明是我给的呀！”公主就向他解释道：“我的前世本是狗，因对比丘生起欢喜心，今世才生为公主，所以我今生的一切，全部都是比丘所赐。”丈夫知道后，也生起信心（他不像有些居士的丈夫是顽固分子，他的心能马上转过来）：

“只对一位比丘生欢喜心，就有这么大的福报，



那恭敬三宝的功德更是不可思议了！”随后他也皈依三宝，弘扬佛法，竭力兴建佛寺。

所以，我们见到三宝的所依——佛塔、佛经、僧人时，如果内心产生欢喜，这是非常大的福报，也是殊胜的因缘所致。有些人看了经书以后，好像没有什么兴趣，遇到佛塔佛像也不生欢喜心，这是非常不好的。我们应想尽一切办法了解三宝的功德，对殊胜的佛法一定要有兴趣，就像大象受酷热所逼很欢喜地趋入湖泊一样，在漫漫的轮回长夜中，以无比的欣喜心珍惜这一解脱的指路明灯。

我们这里的有些道友，对佛法还是很有信心，看见他们背诵、闻思、讲考，我自己也感觉非常舒服。这么多年来，他们只要是行持善法就很有兴趣，一讲起军事战争、贪嗔痴等话题，便觉得索然无味，作为修行人理当如此。但也有个别人的业力现前，对善法没有兴趣，这种行为一定要改变，一定要对佛法有信心。

前段时间，日本菩提学会的一个居士对我说：“一想起佛法的殊胜，我就根本不想上班。赚钱又有有什么用呢？做事业最终目的是什么？一观察这些，我就很想全部放弃。”我说：“你的事业也比较大，一下子放弃的话，不知道以后会不会后悔。你先暂时做下去，慢慢观察自



己的心，过几年后再决定不迟。”但他一直认为，佛法的这种快乐，在任何一种快乐中也找不到。

这一点，我的确也有深刻的体会。现在到了这种年龄，也接触过林林总总的世间快乐，但最永恒、最经得起变迁的，就是佛法中的快乐。如果自己对看书闻思没有兴趣，现在到哪里去搞世间法都可以，不一定还呆在学院里继续闻思、讲课。因为心才是一切的主宰，身体在它的支配下进行运作。在座的有些道友，在寂静的山里已经呆了十年二十年，这说明你们对佛法真的有欢喜心，但愿这种欢喜心永远不要消失，且越来越增上！



第一百零九节课

下面开始讲第四个对治法——放舍。

放舍分为两个方面：实在无能为力时，暂时放下来；事情圆满之后，彻底放下来。

壬四（放舍）分二：一、无力为之暂时放舍；二、完成后彻底放舍。

癸一、无力为之暂时放舍：

身心俱疲时，暂舍为久继。

行持善法时，如果体力不足或心力缺乏，为使事情持之以恒地做下去，暂时搁置下来休息，佛陀也是开许的。

我们在念咒语、修本尊、闻思经论、行持善法时，毕竟欲界凡夫不是金刚体，有时自己的心力、体力有限，如果强撑着继续做，很可能会垮下去，影响修行的持续性。在这种情况下，通过智慧观察之后，若觉得有必要，则应暂时把修行放下来，稍作休息以恢复力量。

当然，这种休息只是暂时的，不是永远的。有些法师借口身体不好，出去看病就再也不回来了。还有个道友说身体不好，想在外面疗养一段时间，当时我也开许了，但据说他并没有那么严重，最后也是永远地退下去了。暂时调



节身体、缓解心情，短时间内作一番休息，本论也是提倡的，因为凡夫的身心有时候无法堪能。但若以此为借口，永远退出这种队伍，那是非常遗憾也是非常可惜的，这是对自己不负责任的一种行为！

身心疲倦不堪时，虽然可以休息几天，但一般来讲，我觉得只要自己有精进力，恐怕也不一定需要。就我自己而言，这么多年来一直讲经说法，在我的记忆中，好像没有因身体不好而中断讲课。当然，凡夫人总有一些毛病，按我的身体状况，不是今天这里不好，就是明天那里不好，但若以此为借口而休息，那恐怕每天都要休息了。

所以，我们这里的法师或道友，身体实在不好的话，出去看病也可以，但稍微有点好转时，没有必要一直住下去。有些法师身体确实不好，但出去看完病后，两三天就回来了。谁是永远的病假？谁是暂时的病假？他自己清楚，我们也清楚。但我觉得，自己应该对自己的修行负责任。

所以，我们在修行方面如果太紧了，修行不一定成功；如果太松了，三界轮回的众生本来就在放松，如果还要继续下去，永远都会沉溺在苦海当中。玛吉拉准空行母说：“不紧亦不松，



此具见解要。”马鸣论师也讲过：“修行不能过紧，也不能过松，应当持之以恒。”有些居士刚开始学佛时特别激动，也特别精进，但过了一段时间后，就永远地放松下去了，这是不合理的。

从前，阿难教昼辛吉修法，昼辛吉有时紧张过度，有时松懈异常，始终未能生起任何修法境界。于是他前去请教世尊。世尊问：“你在家时擅长弹琵琶吗？”他回答：“极为擅长。”世尊又接着问：“那你弹琵琶所出的妙音，是在琴弦极度绷紧时发出，还是在琴弦十分松散时发出？”“两者都不是，只有松紧适度才能发出妙音。”“那你修心也与之相同。”

因此，做任何事情要有一定的规律，我每天翻译论典时，都是按部就班、循序渐进，并不是今天翻译几十页，明天一页也没有，如果没有特殊情况，基本上都能按自己的计划不断进行，这样工作效率也比较高，一年起码能出一两本书。依自己的经验来看，两三天如果太精进了，不一定有长期性。

当然，也不能永远地放松下去。我非常不希望有些道友以生病为由一直放松，你们自己应该用正知正念来对治。那天我遇到一位法师，问他：“你是不是还在病休啊？”“是是是，我已经病了五六年了。”一方面，他跟别人比起来，



确实身体不好，但另一方面，可能也跟自己心态有关系。凡夫人在修行过程中，稍微休息一下，看书看累了、身体不好时，稍微放松一下，这些都是可以的。但这只是暂时的放舍，而不是长久的放弃，如果长期这样下去，修行不会取得很好的成果。

癸二、完成后彻底放舍：

事成应尽舍，续行余善故。

一件善事圆满完成之后，理当毫不眷恋地彻底放下，以便再继续做另一件善事。

当然，有些善事是不能放下的，比如闻思修行，最好一辈子都不要放下，发愿生生世世都不离开这样的佛法。只是在闻思修行的过程中，如果你已精通了部分论典，那可以将之先搁置下来，然后继续修习其余的论典。比如说学习《入行论》，当你对词句、意义及其甚深内涵全部了如指掌后，不一定今年也学《入行论》，明年也学《入行论》，再过二十年后还在学这部论，除此以外什么都不会。为了增长其他善法的功德，学完这一部论之后，应该马上放下来，再继续下一部的学习。（当然，这并不是让你永远不去串习它的法义。）或者有些寺院修大殿，这个建筑完工后，没有必要再在上面花时间，应该马



上行持另一种善法。此颂是从这个角度来讲的。

我们学完一部法以后，另一部要马上开始。上师如意宝也讲过：“世间法方面，未来最好不要有很多盘算，但是在行持善法方面，对未来应该有一种安排。”现在的大老板和大企业家，今年赚了一千万，明年想赚二千万，再过十年希望拥有两亿多资产。对修行人来讲，这不是很合理的，但我们圆满一部法以后，接下来要讲哪一部、要学哪一部，这个应该有所打算。

讲完《入行论》后，如果没有什么违缘，我想给大家传授《大圆满前行》，这对很多人会有非常大的利益。之后如果有因缘，再传其他的法，没有因缘就没办法了，无常时刻都会到来，很多事情并不是我们想象得那样，但无论如何，这方面事先应该有所准备。

学法是永无止境的，布施之后应当持戒，持戒之后应当安忍……六波罗蜜多需要次第修持。若永远停留在一个善法上，而不向更高更多的善法行进，这是不太合理的。为了增长其他的善法功德，自己对以前听过的法，首先要再三地串习，在此基础上，还要继续行持另外的法。

我认识一些佛教徒，他们虽然人不在学院，没有每天闻思修行的机会，但是通过网络等其



他途径，一直在精进地听受佛法。一部法听完后，又下载一部法，凡是我們这里讲过的，他们基本上都有圆满的传承。每本书出来了以后，大概的内容他们也都通达。据我了解，这种人是非常多的。当然，我们这里除闻思修行以外，每天没有其他事情，做到这一点很正常，但外面有些特别精进的人，能将我翻译的法本一个学完，所讲过的经论一部一部听完，这是非常不容易的。所以有时候看来，人的精进有很大差别。

有些人可能会有疑问：“前面说修持善法若中途放弃，会有异熟果、等流果等五种过失，而这里又说暂时可以放舍，二者岂不是矛盾吗？”这个过失不会有。此处所说的暂时放舍，是为了保证圆满完成善法，在自己身心疲乏时，根据个人的修行状况，暂时作一些调整。其发心不是舍弃善法，而是为保质保量地完成善法。这一点，诸佛菩萨在大乘论典中也是开许的。

所以，在修学大乘佛法时，大家应该具足善巧方便，这样做善事才会事半功倍。其实，做世间法和出世间法都是如此，首先要观察理论是怎么讲的，然后决定在行动中怎么去做。人需要智慧，要掌握分寸，有一种灵活性，否则一直死搬教条，事情的成功率可能会很低。



所以我们要看佛陀是怎么规定的，哪些情况下可以放松，哪些情况下要抓紧时间，这些精进的方式、精进的运用，还是应该搞明白。

《入行论》不仅仅是讲一个大乘菩提心的修法，做人、生活、精进的方法、修证的验相等方方面面都包含其中，若能圆满通达本论，很多人的学佛境界会得以提升。许多人经常说：“我以前没有学《入行论》时，尽管学佛多年，但完全是一种盲目。现在通过这样的学习，才对佛教有了完整的了解、全面的认识。”其原因何在呢？主要是因为作者的智慧超越世间，他所描述的方法容易让人接受，如果依之行持，行为一定会越来越如法。所以，诸位道友务必要掌握这些窍诀，并在实际修行中用得上，若能如此，对今生来世都有非常大的利益。

辛二（依助缘精进修持）分三：一、精进修持对治之方法；二、断除罪过之方法；三、成办同品之事。

在其他论师的科判中，这以下是讲实行力、控制力。实行力指在实际行动中以正知正念来摄持；控制力是令身心趋入正道的修法窍诀。但这里，我们按照无著论师《善说海》的科判讲解。



壬一（精进修持对治之方法）分二：一、勤持不放逸；二、勤持正念。

癸一、勤持不放逸：

不放逸前面虽然已宣讲过，但每个颂词所表达的内容和对境不同，此处是这样讲的：

沙场老兵将，遇敌避锋向，
如是回惑刃，巧缚烦恼敌。

在沙场上，身经百战的老将与敌人作战时有两种特点：一是能巧避锋芒，不与敌人针锋相对，二是能反过来降伏对方。同样，经验丰富的老修行人，与烦恼交战的过程中，也有两种特点：一是能回避烦恼利刃，保护自己，二是能巧妙地对治消灭烦恼，使其无法再度加害。

作者在这里用了一个很好的比喻，告诉我们修行人在与烦恼敌军搏斗时，应该用什么方法来克敌制胜。大家都知道，对战斗经验丰富的人来说，在与敌方短兵相接时，既能避开敌人的攻击，又能很好地保护自己，将对方彻底摧毁、降伏。以前有两位法师去石渠求学，一个叫土登，一个叫达热，他们在家时都当过兵。当时土登有一尊非常精美的佛像，一路上只要有机会，就拿出来擦拭一番，供在自己的营地。有一天，他们正在生火烧茶时，林中忽然出来两个强盗，一看到那尊佛像，二话没说拿起就



走。两位修行人不甘心，与他们搏斗的过程中，本来自己赤手空拳，却干净利落地缴械了对方的火枪，并故意显示自己高超的枪法，两个强盗吓得直求饶，只有乖乖地在前面带路，两位行者持着火枪走在后面。到了一个寺院门口后，才把枪还给他们，并教训了一番，劝其不要再为非作歹，如果这次遇到的不是出家人，一定会被杀掉的。现在这两位法师一位圆寂了，一位还在美国，所以也是个真实的故事。

久经沙场的老战士，在遇到敌人攻击时，一方面知道如何避开挥砍过来的兵刃，另一方面清楚用什么方法彻底消灭对方。同样，我们修行人好比是战士，烦恼好比是敌人，在与烦恼敌军奋战时，没有经验的人会被彻底打败，甚至没有恢复的机会，而身经百战的老修行人，有足够的正知正念，能及时发现烦恼，避开它的锋芒。比如生起嗔恨心时，他能马上披上《安忍品》的盔甲；生起贪心的时候，能迅速提起《禅定品》的利剑。作为欲界众生，有烦恼是难免的，但任何一个烦恼萌芽时，他都知道用什么窍诀来摧毁。这样之后，即使出现一些违缘，也有显宗、密宗的智慧宝剑防身，在烦恼面前永远也不会失败。

我们周围的道友，有些人一辈子修行非常



圆满，临死时也了无遗憾；有些人在烦恼的交战中，可以说是面目全非；有些人完好无损，今生来世非常快乐。这些差别的原因是什么呢？就是懂不懂与烦恼作战的窍诀。修行人没有烦恼是不可能的，只不过每个人烦恼的轻重不同、相续中的正知正念不同而已，任何修行人都遇过一些违缘，为什么有些人能勇敢面对，有些人却一败涂地呢？原因就是跟自己学的知识有关，再加上平时能不能实际行持、观想。如果经常祈祷上师三宝，并多串习这方面的教言，消灭烦恼怨敌也不是特别困难。

癸二、勤持正念：

战阵失利剑，惧杀疾拾取，
如是若失念，畏狱速提起。

如果在战场上失落了手中利剑，由于害怕被杀，自己会立刻拾起来；同样，如果忘失了对治烦恼的正知正念，一想起堕入地狱的恐怖，也应该迅速将之提起。

无论是古代还是现代，战场上武器不可缺少，一旦在血战过程中，一个人的武器掉了，这种手无寸铁的局面，可想而知会有什么下场。在万分紧急的关头，若想保住自己的性命，就要以最快的速度把武器捡起来。同样，我们在



漫长的修学旅途中，如果失去了正知正念，身心很可能被烦恼敌军全部占领，此时不但不会有行持善法的机会，反而可能造下滔天恶业，将来必定堕入地狱。因此，大家首先要相信因果，如果知道了堕入地狱的痛苦，在修行过程中一定会注意的。

我们这里有些道友真的非常好，对业因果的信心、对守持戒律的精进心，我都非常随喜；有些法师的行为和正见，我也非常感动。当然，这并不是自赞毁他，说其他的地方不好，只是我比较了解这里而已。这么多年来，他们一直在寂静的地方，除了修行以外，对乱七八糟的世间琐事毫无兴趣。有些人也曾在社会上有地位、有名声、有钱财，世人特别希求的东西样样齐全，但他们将这些全部抛之脑后，在此一味地希求解脱，这是相当难得的。

所以，作为修行人，知见首先应该摆正，知见不正的话，行为也不会特别正。然后在此基础上，反复思维这些教言的内容。要知道，心和身体的许多功德是可以锻炼出来的，世间的运动员，包括动物，都可以通过训练开发其内在潜力，我们若为调伏烦恼也作一番长期努力，以后必定会有很好的成效。否则，遭到违缘时自己就像死蛇一样，失去对善法的正念，



即便是乌鸦一般的微小烦恼也会有机可乘，一直对你加害。有些软弱无力的修行人，在感情上、生活上、工作上，处处都是遇到违缘，关键是他内在的控制力、修行力极为薄弱，遇到一些外境时，心没办法转为道用，一直随着外境而转，这样，修行肯定会遇到挫折，不可能非常顺畅。

我们平时遇到烦恼时，理当像司机踩刹车一样，有一种控制能力。毕竟路不可能都是直线，如果刹车不灵，转弯的时候就滑下去了。有些司机的技术比较不错，刹车能力也很好，不管在路上遇到什么状况，自己都非常有把握：“没事，不用怕！我开车多少年了，绝对没有问题！”

而有些人在与烦恼的作战时，由于来不及捡起正念的武器，已经彻底失败了。昨前天我去我那个学校时，顺路去探望了一个人。他曾经也是个出家人，但是现在，我去了他家以后，很多感觉不太舒服。在烦恼前彻底失败的人，即生中也是非常苦，眼前的很多事情不顺利，因为一生中变来变去，人人都会歧视他。现在人到了中年，对很多欲妙也没有多大兴趣，但以前所犯下的错误，会导致来世的苦果一直在等着他。



我们修行人当中，有些人一辈子修行非常圆满，有些人不太圆满，有些人非常不圆满，不管是在家人、出家人，现在有这么好的学佛机会，一定要用正念来反复观察自相续，看自己的行为到底怎么样，当烦恼生起来时，能不能马上拾起正知正念的武器？若能如此，在面临最大的困难时，自己也不会失败的。

记得《释尊广传》中有一个故事：释尊有一世为西吾国王，有次见到某大臣的妻子陶醉姆后，立即被她的美色吸引住，回宫后寝食难安，身体越来越憔悴。陶醉姆的丈夫发现国王的心态后，便将他请至一寂静处，告之自己愿意将妻子供养，请国王接受。国王虽然一直对陶醉姆贪恋不舍，但马上警戒自己万不可因执著美色，而轻舍人间法度。他随即拒绝，大臣则百般劝解，国王说道：“我宁可自身被武器砍杀或跳入火坑，也不愿违越世间的道德准则。我不能被烦恼敌军击败，因此决不随顺自己的贪心。”在佛教历史上，也有许许多多这样的在家人，他们不违越世间的道德而行持善法，今生来世都获得了快乐。

其实，自己若真正发起出离心，烦恼的损害是微不足道的。《百业经》中讲过，琉璃王率军队杀尽释迦族后，阿难的妹妹夫妇亦未幸免，



唯留两个孤儿，后来投靠阿难，世尊开许其出了家²⁸。两个小孩天天都在玩，经常喜欢睡懒觉，早上也起不来，一点都不闻思修行。阿难没办法，就把他们交给目犍连严加管教。后来目犍连也管不了，就带他们去看了地狱和天宫，于是两个小孩真正生起出离心，精进修持，最终证得罗汉果。

所以，现在很多人不精进、成天散乱，主要有两个原因：一是对来世的果报没有生起信心，二是出离心不够，所以对世间琐事极有兴趣。包括菩提学会的有些年轻人，听说也是整天照镜子、梳头、化妆打扮，如果把这些时间全部用上，修行并不是没有时间。但是在家人心里面，大多都是一些乱七八糟的杂念，认为赚钱、感情是人生的头等大事，很多年轻人把这个看得特别重，而学习佛法、闻思修行都是次要的。虽然他们不反对出离心、菩提心，但只是有时间才了解了解，并没有深入自己的内心。这一点不用多说，从他们的行为也看得出来哪些是真正的修行人、哪些是形象的修行人。甚至出家人也有这种情况，本来出家后除了希求解脱外，再没有其他事情了，但有些人紧

²⁸ 本来他们未满十五岁，不能出家，但后来佛陀特殊开许七岁即可出家，这也是“驱乌沙弥”的由来。



紧盯住的完全不是这个，在家人就更不用说了。

当然，为了种下菩提的种子，稍微学一学也可以，但真正修学大乘佛法的人，素质是完全不同的。有些人的信心坚固，谁也转不过来，他们明白短暂的今生不是最重要的，最重要的是什么？就是漫长的来世。修行人若产生这样的正见，不管是年轻人、老年人，行为上不得不精进，肯定不会放逸的。

其实，学习佛法不要搞很多形式，否则，自己也累，别人也累，我觉得这样没有必要。修行人一定要踏踏实实地调伏自心，如果相续中没有特殊的境界，光是表面上搞些形式，这有没有意义呢？你们自己也可以观察。

壬二（断除罪过之方法）分二：一、不应出现罪业；二、出现罪业则制止。

癸一、不应出现罪业：

循血急流动，箭毒速遍身，
如是惑得便，罪恶尽覆心。

若在战场上不慎中了毒箭，毒就会依靠血流而很快遍及全身。同样，在没有正知正念的情况下，一旦烦恼逮到了机会，罪业染污就会立刻遍覆自心。

在古代的战争中，战士把毒液涂在箭上，



敌方中箭后，如果没有尽快拔出来，对伤口作妥善处理，毒就会顺着血液而蔓延全身，最后只有死路一条。不仅仅是毒箭，平时被毒蛇咬了也很危险，为了活命，要毫不犹豫地将在伤口附近的皮肉割除，不让毒液流向其他地方。

同样，有些人由于前世的习气，即生中对治烦恼的力量比较薄弱。如果烦恼抓住了机会，大肆制造贪心、嗔心，自己没有尽快认识它并断除它，烦恼毒便会逐渐遍覆自心，从而造下各种恶业，将今生来世的一切功德摧毁无余。无著菩萨在《佛子行》中说：“烦恼的习气难以克制，故要执持正知正念的宝剑，一旦生起贪等烦恼的苗头，务必要立即铲除，否则就会危害我们，致使我们堕落。”

所以，大家平时要认清烦恼的危害性，一旦发了脾气，马上意识到嗔恨的过失非常严重，若能稍微静一会儿，它的危害就销声匿迹了。麦彭仁波切说：“烦恼如同盗贼，如果及早认出它的身份，它也就无机可乘了。但若没有认识它，它会不断地捉弄你、迫害你。”其实，认识烦恼的本体并不难，我们可运用任何一种窍诀，而千万不要让它危害自己，否则结果会很可怜。

以前，印度一位修行人的上师再三叮咛他：



一定要躲避三种最可怕的东西——金钱、女人和名声。他离开上师后，一直遵从师训，严防外界侵扰。一次，他在河边发现一些钱，他突发奇想：“如果用这些钱来修建寺庙，倒是一件不错的事情。”结果，在建寺院的初始就历尽艰难，开局的不顺利，使他打消了这个念头。后来，一个女人闯入了他的世界，她先送给他一只猫，因为猫需要喝奶，又附送他一头母牛，女人因为要承担放牛的工作而留了下来。他们顺理成章地成了家，并生了孩子。当他意识到自己陷入世间网罟时，已悔之晚矣。

我们在座的修行人，不管是出家人、在家人，大多数已经三、四十岁了，今后若遇到这种违缘，一定要以殊胜的窍诀来尽量对治。老年人，尤其是老年出家人，应该没有这方面担忧，修行可能比较圆满。而作为在家人，最严重的烦恼是生邪见，现在的社会特别染污，在那种环境里呆久了，修行的心力会逐渐下降。所以，我不敢在大城市里呆很长时间。本来在寂静地方学了这么久，外境的诱惑不一定起作用，但可能是自己的业力吧，如果长期呆在人特别多的地方，虽然不害怕发生特别大的违缘，但信心和智慧会全部下降。自己回到学院以后，尽管做不了什么弘法利生的事情，但是住在这



里的话，好像有一种安全感，基本上能控制自己的状态，虽然没有进步，但也不会下降。否则，如果环境不好，凡夫人经常受这方面影响。

所以，我们在座的道友，不要动不动就请假，要下山去看爸爸妈妈。爸爸妈妈没什么可看的，他们死的时候，念经超度就可以了，你们现在看了也没用，反正来世也看不见了。如果真的对爸爸妈妈特别执著，那附近有这么多的众生，他们都是爸爸妈妈，关心每一个众生的话，就是大乘行者最好的行为。当然，作为凡夫人，完全像大乘菩萨那样，也有一定的困难，但有些事情自己可以想一想，现在学佛的机会这么难得，能持续到什么时候也很难说。所以不要被烦恼占据身心，最后若连修行人都当不成了，那非常可怜！

如人剑逼身，行持满钵油，
惧溢虑遭杀，护戒当如是。

此处用了一个比喻说：比如手持宝剑者逼一个人捧着注满油的钵行进，如果溢出来一滴油，立刻就会杀死他，那他一定会全神贯注，根本不会散乱于外境的欲妙。同样，具戒者护持大小乘戒律，也必须如此小心谨慎，否则将毁坏自己的今生来世。

这是《毗奈耶经》的一个公案：在佛陀时



代，孟光王²⁹刚开始非常残忍，造了许多恶业，致使其国土出现可怕的瘟疫。当时国王非常伤心，想尽办法也解决不了。在佛陀的眷属中，有一位嘎达亚那尊者（迦旃延），被佛授记到边地去弘扬佛法、利益众生。当尊者带领五百修行人到达该国时，因为他的发心力所致，一切灾难当即消失。国王和大臣非常欢喜，议论纷纷，不知是谁的威力造成的。当时有很多婆罗门认为，这完全来源于他们的念咒加持，而佛教徒并未如此声称。

为了搞清楚事情真相，国王在肮脏不堪的大象粪池里，迎请婆罗门和佛教徒，给他们供养非常低劣的食品。供养之后，国王让大臣一一问他们的想法。当天婆罗门信徒特别不满，抱怨道：“国王实在太恶劣了，请我们这么高贵的人，来这么脏的地方，供养也如是差劲。”然后大臣又问佛教徒，佛教徒淡淡地回答：“供养者已经供养了，接受者已经接受了，通过这种因缘，可以调节四大的身体。”

第二天，国王又在富丽堂皇的地方，迎请两个教派的徒众，供养的食品非常高档。供养之后，又让大臣一一问他们的想法。婆罗门信

²⁹ 孟光王：波斯匿王，他统治的是舍卫国，乃灭释迦族的琉璃王子之父。



徒非常高兴，对国王的威德赞叹有加，称叹此举功德无量。再问佛教徒的时候，他们仍淡淡地回答：“供养者已经供养了，接受者已经接受了，通过这种因缘，可以调节四大的身体。”

（其实，真正的佛教徒就应该这样，不管是出家人、在家人，在受到别人供养时，一定要有这种态度，这也是佛教的原则。现在有个别修行人，居士照顾得非常好时，开心得不得了，连声赞叹“你是空行母”、“你是诸佛菩萨的化现”、“你是真正的黄财神”；没有得到热情款待时，就恶语谩骂“你会下地狱的”、“你业力深重”、“你的智慧不够，愚笨至极”……但从这个公案也可以看出，这样的行为，真的不是佛教徒！）

国王通过多方面观察，认为本国的瘟疫消失，应源于佛教徒的威力和加持，于是次日专门请嘎达亚那尊者及其眷属到王宫受供。为报答其恩德，国王举行了隆重的盛会，在王宫周围安排了许多精彩节目，载歌载舞，沸反盈天。表演完之后，国王到尊者面前问：“刚才的表演好看吗，好听吗？”尊者回答说：“如果有人看了，肯定好看吧；如果有人听了，肯定好听吧。”意思是他没有看，也没有听。当时国王有点不高兴，心想：“你明明在场，这么精彩的表演，怎么可能视而不见、充耳不闻？你们佛教徒是假装的吧。”尊者觉察到了国王的疑心，便对国王说：“我特别害怕堕落轮回之苦，一想到这些，



就不敢有丝毫放逸，外面的一切，我根本无心去享受！”

（其实，真正有出离心的人，不管是看电视，还是看表演，都应该看不见、听不见。可是我们有个别道友，从学院下山住招待所时，见到屋子里有电视，一个箭步冲进去，马上把电视打开，坐在那里不吃不喝，张大嘴巴一直看。因为很久没有看电视了，一看就不能自拔。但真正的佛教徒，应该像公案里讲的那样，他是看不见、听不见的。）

国王仍是不信，于是尊者让国王找来一名死刑犯，令犯人手持盛满油的钵绕宫而行，两位武士在旁监视，倘若洒出一滴油，便要当场处死，同时沿路上准备了很多歌舞。犯人捧着油钵，小心翼翼地绕宫一周，滴油未洒。国王问他：“你在路上所见的歌舞如何？”犯人回答：“我丝毫不敢分心，没有感觉到什么歌舞。”这时，国王才相信了尊者的话。

尊者又说：“这个犯人若洒出一滴油，只是失去今世的生命。而我们出家守戒之人，假如丧失正知正念，毁坏戒律，那就失去了生生世世的慧命，所以我怎么敢放逸身心呢？”国王对此也深表赞同。

所以，颂词中的比喻，可以通过这个公案来解释。



第一百一十节课

在第七品《精进品》中，为对治三种懒惰，作者分别讲了四种助缘、两种力量（实行力和控制力，后者亦名主宰力）。在实行力当中，下面讲出现罪业时应如何制止。

癸二、出现罪业则制止：

复如蛇入怀，疾起速抖落，
如是眠懈怠，警醒速消除。

修行人出现懈怠睡眠时，要立即加以遣除，犹如胆小者的怀中进入毒蛇，会迫不及待地把它扔出去一样。

当我们六根内收出现昏沉，或者心识外散，耽著无义之事，或者明日复明日，一直把闻思修等善法往后拖，此时必须以正知正念摄持，毫不迟疑地断除上述心态，立即恢复精进。做任何事情都离不开精进，如果没有精进，不要说出世间的修道，连世间的事情也办不成。所以华智仁波切说：“我们一定要精进修持正法，就像懦夫怀里钻进蛇或者美女头上着火一样急不可待。”佛经中也有很多这方面的教言和比喻。

说起毒蛇入怀这个比喻，我想起了一个人，他叫兴桑，现在是我们文殊学校的一位老师。



他在年轻时特别喜欢恶作剧，有次把一条蛇装在很漂亮的口袋里，扔在人来人往的路上，自己则悄悄躲在树丛中。不一会儿，有个人骑马路过，看见这个口袋后，赶紧从马上下来，东看西看，觉得四周没人，于是很高兴地把它往怀里一塞，骑着马就走了。兴桑偷偷地跟着他，那人翻过一座山，来到四处无人的地方，安心地从马上下来，把口袋慢慢打开——突然“哇”的一声，只见他把口袋一扔，飞也似的跑了。（这个兴桑真的很坏，那天我们也在说他。他自己也得不到什么，就是想看别人出洋相。那个人可能觉得口袋很漂亮，里面肯定装了值钱的东西，也许一边骑马一边摸：“这到底是什么呀？”）

毒蛇有种可怕丑恶的力量，一旦入于怀中，任何人都特别恐怖，所以我们常用毒蛇来比喻恶人，说“某某人很坏，就像毒蛇一样，谁都不愿接触他”。当然，这里是用来比喻快速，说相续中出现懒惰睡眠时，千万不能听之任之，规规矩矩地跟着烦恼去，想过段时间再精进。岁月不饶人，我们当以最快的速度消除它，一旦发现它的萌芽，立即提起正知正念，以高僧大德对治烦恼的精进来鞭策自己。譬如，奔公甲每当生起烦恼时，马上就会意识到，坚决不与之同流合污。有一次他在施主家偷茶叶，突



然提起正念，大声呼喊：“我这个人正在干偷茶的勾当，快来把这只手从手腕处砍断。”还有一次施主在僧众中供养酸奶，他坐在行列中，看到前面的人分了大量酸奶，心想：“这么好的酸奶轮到这里，似乎没有我的份了。”当萌生这样的念头时，他马上惩罚自己，当即把碗扣下，不再接受酸奶供养。

欲界的众生，相续中没有睡眠懒惰，也是不现实的事情。尤其是大城市里的有些人，白天忙忙碌碌做很多事情，晚上回家后好像成了尸体一样，恨不得马上倒下睡觉，基本上没有学法闻思的精力，这也是一种普遍现象。但我们发了大乘菩提心的人，既然对世间法有如是的信心和勇敢，那对生生世世的解脱大业为什么不愿意精进？因此，自己对自己要有一种控制方法，否则，凡夫人自觉地入于正道，这是极为罕见的。

自古以来，很多高僧大德在对治烦恼方面，采用了很多很多手段。堪布根霍在《入行论大疏》中，引用了罗钦（大译师）仁庆桑波（宝贤）的修行方法：大师于晚年时闭关七年，从来没有出过山洞。他在洞口做了三道门，每道门上写有不同的警策句，最外面的门上是：“如果我生起一刹那的恶念，请护法圣尊惩罚我，断绝我



的命根。”中间的门上是：“如果我生起一刹那的自私自利，请护法圣尊惩罚我，断绝我的命根。”最里面的门上是：“如果我生起一个执著分别念，请护法圣尊惩罚我，断绝我的命根。”他老人家尚且用这种方式来要求自己，我们具有各种烦恼的凡夫俗子，为什么不需要精进呢？

虽然在凡夫地的阶段，不休息肯定不行，身体要放松，心也要放松。现在的世间人，成天提倡的就是放松，身体要休闲消遣、旅游观光，心也要放松按摩。（不知道心的“按摩”是什么样的，如果世界上真有这种按摩，达到的效果应该是内心清净安宁，没有许多烦恼琐事困扰心头。）但在适当休息的基础上，自己应该把握自己的时间，若一直等上师来安排日常作息，恐怕是不现实的。学习这部论典的人，大多数年龄也不小了，如果是幼儿园的孩子，老师讲完后自己马上忘了，那老师拿着鞭子一直关心你也有必要，但我们不用这种管理，人应该有一种控制能力，否则修行成就永远遥不可及。

现在很多人晚上睡的时间太长了，白天散乱的时间太久了，这是修行人的最大违缘。为了对治这两种过患，我们应想办法尽量少睡（睡得过少也不行，这会导致工作效率不高），同时白天尽量不要散乱，通过各种方式来控制自己。这



一点，不说我们大乘佛教徒，就算是有修养的世间人，也不太喜欢这些散乱。我昨天遇到一个领导，他说：“某某人非常好，不抽烟、不喝酒、不打麻将、不散乱、不喜欢观光旅游，也不喜欢跟人闲聊、天天说些无关紧要的话。他一心一意地工作，并且经常学些有意义的知识……”

世间人对好人的标准尚且如是安立，我们佛教徒就更不用说了。然而有些修行人并不是这样，当然，我没有听说学《入行论》的人中，有人整天喝酒抽烟、打麻将、逛妓院，但是有相当一部分人，日子过得非常散乱，今天去见某某人，明天跟家人吃饭，后天又去观光旅游，只要有假日，就跟大家一起出去玩，大概在三四天当中，根本没有闻思修行和思维法义，甚至有些人的一辈子都是这样打发的。如果他们钱花不完，非要让旅游公司发财，那我们也没有意见，但这样的生活有没有意义呢？自己应该观察一下。

我们在座的出家人，也不要吧目光放在“什么时候休息”、“到哪里去吃饭”上面，这些不是人生的意义。人生的意义是什么？只要对众生有利的事情，不管是不是休息时间，都要尽力去做。若对众生没有利益，且自己的修行也



没有境界，这样散乱有什么必要呢？

此处主要是讲断除懒惰，现在人的耽著恶事懒惰非常可怕，很多人并不是没有时间，关键是自己的心不堪能，一天二十四小时，在散乱和分别念中很快就过了。

每逢误犯过，皆当深自责，
屡思吾今后，终不犯此过。

作为凡夫人，纵然经过百般努力，但由于无始的烦恼习气所致，也常会失去正知正念，因疏忽而犯下过失，如违犯戒律、对道友发脾气、生起贪心嗔心等。每当我们犯错误之时，都应该认识到，并深深地谴责自己、呵责自己，屡屡思维：“我这样的人，已在上师面前获得了大乘菩萨戒，又再三于诸佛菩萨前承诺：精进忏悔以往的一切罪业，从此之后绝不再犯。倘若现在还重蹈覆辙，那实在是不合理！”

有些人说：“我这个人真的很坏，已经学了《入行论》的《安忍品》，现在还是发脾气。”我们作为凡夫人，断除相续中的烦恼，并不是理论上了知后，当下就能立竿见影，毕竟很多烦恼属于“修所断”，需要通过修行才能断除。就像有病的人虽然知道吃药起作用，自己也吃了一两颗，但如果长期没有服用，顽固的慢性病也不容易马上消失。



有些慢性病患者，总抱怨自己的病不好，明明看过医生，医生给的药也服用了，但还是没有明显效果。其实病也分几种，有些头痛，吃个止痛药就好了，但有些病并非那么简单。我们的烦恼也是如此，听了上师的教言、看了几本书后，马上起作用的也有，但比较顽固的烦恼，不一定就能迅速灭尽。在这种情况下，假如不慎犯了一些轻罪，或做了不如法的事情，应该对自己有种非常厌恶的态度，习惯性地呵斥自己。

以前的大德们也是如此，他们在修行过程中并不是没有烦恼，从开始到最后，还是要面对各种各样的挑战。但是他们有勇气，依靠一而再、再而三的对治，烦恼的自体自然暴露无遗，最后它“羞愧难当”，慢慢就消失无迹了。

因此，我们每次做不如法的行为时，一定要呵责自己，心里默默地发愿：“从现在以后，再也不犯诸如此类的过失。我这个人太坏了，所学的知识，除了看别人的过失外，自己根本没有行持。”其实，我们现在所学的知识，是治疗八万四千烦恼病的甘露妙药，但因为自相续太低劣的缘故，有时候接受不了，有时候虽然表面上接受，但全部成了口头禅，只会纸上谈兵，无法与自相续结合起来。要知道，我们学



习的这些教言，并不是看别人过失的镜子，而是为了反观自己、针对自己。

尤其一定要经常发誓再不造罪业，这种发誓的力量非常强。明朝嘉靖年间，江西有一位俞公，人虽然很聪明，但一生中的灾祸接连不断：他有五个儿子，四个夭折，一个失踪；生了四个女儿，也只剩下一个。（那天有个人说：“你们藏族人的孩子特别多。”看来汉族人的孩子也不少，只不过是现在政策控制了而已。）他妻子伤心过度，两眼都哭瞎了。（藏族人当中，因伤心而哭瞎的历史，我没有见过，也没有听说过。但在汉地的很多书里面，经常是这个人也哭瞎了，那个人也是哭瞎了，他们是怎么哭的？这个问题我正在研究当中。）

后来俞公通过一些因缘，深深地意识到：自己以前虽然做些善事，但都是在表面上求虚名，心中的意恶太重。于是在观音菩萨像前，叩头至流血，发誓愿善念永纯、善力精进，倘有丝毫自私自利，永堕地狱。从此，他一言一行皆如鬼神在旁，不敢欺肆。并于每月的最后一天，对该月行为作一番总结，在文字上记录下来。（我们每个人若也有这样的正知正念，经常总结当月做了什么坏事、做了什么好事，或者一年中到底做了什么，对自己有所监督还是很好的，否则，不管过了多少年，自己变好变坏也没有察觉，这样不太好。）后



来因为三宝的加持，他的命运有了明显改变：走失的儿子回来了，妻子的双目复明了，事业等方面也非常圆满。可见，行持善法的功德无量，他今生如此，来世就更不用说了。

所以，立下坚定的誓言非常重要。有些人出家或者受居士戒时，发露忏悔以往的罪业，立誓今后一定要改变，有了这种坚定的誓言后，很多行为与过去大相径庭。在我们学院里，也有些闻思成绩相当好的人，以前在社会上混得很厉害，周围的环境比较可怕，但现在通过学佛以后，跟过去相比起来，自己也觉得有天壤之别。

其实，一个人的心能不能转变，关键在于自己是否坚强，如果坚强的话，心是可以转变过来的——依靠上师的加持和自己的精进，以往特别散乱的，后来对学法很有兴趣；以往行为相当不如法，后来变成非常了不起的修行人，这种情况不可胜数。从印度大成就者、密宗高僧大德的传记中也可以看出，有些人当过妓女、猎人、屠夫，后来通过上师的加持和佛法的感化，心态逐渐转变过来，在历史上成了非常伟大的成就者。

学习这一品以后，我们应该注意几个问题：一是不要散乱于无意义的劣事；二是不要轻视自己，应该对自己充满信心；最关键的是，要



合理安排自己的时间。听说你们昨天买了很多闹钟，等一会儿下完课后，回去好好琢磨琢磨，看每天的时间怎么安排。有时候我很想去每个人的家里看看，估计有人会把闹钟调在4:55。这些人是很坏的，刚醒过来迷迷糊糊的，连脸都来不及洗，听课恐怕是不行的！

壬三、成办同品之事（违品是懒惰，同品就是精进）：

故于一切时，精勤修正念，
依此求明师，圆成正道业。

总之，在任何时候，都要精进地修持正念。护持正念的根本是依止上师，通过这种方式，能圆满我们菩提正道的事业。

此处总结了上述的所有道理。不管是春夏秋冬、白天晚上，我们都要有一颗精进的心，在行住坐卧一切威仪中，精勤地护持正念。有些人呆在家里或者跟道友在一起，还算是比较可以，然而一旦出差，离开这种环境，就和学佛的人同流合污，原来的道心一败涂地。

那天有个人说：“堪布，您不要对大城市的人要求太高了，我们这些人确实太忙了。”他唯一的理由就是太忙了。其实人生中散乱的事情非常多，如果一直要做，那永远也做不完。



所以忙还是不忙，完全由自己来决定。当然，我也发现他们特别忙，没有条件的人，为了钱财而奔波，有条件的人，为了享受而操劳。在家人琐事本来比较多，光是照顾家庭就有一大堆麻烦，若以出家人的标准来要求他们，这是不现实的。但我也并没有这样，现在在外面学习《入行论》，一个礼拜听两堂课，基本就能赶上进度。假如这还接受不了，觉得要求太严了，那干脆退出来好一点，你可以全天候地去散乱。可是，在短暂的人生中，这种学习机会又有多少呢？自己不得不考虑。

《现观庄严论》云：“不耽著不疲，周遍摄持道。”里面讲了三种精进，对治上面的三种懒惰。不耽著精进，断除耽著恶事懒惰；不疲厌精进，断除同恶懒惰；诸道摄持精进，断除自轻凌懒惰。如果没有这些精进，住在大城市里肯定每天琐事缠身，甚至住在山洞里闭关的人，也可能天天放录音机。（现在很多地方都有信号，我有时候担心，闭关的人拿着一个手机，天天往外打电话。）魔王波旬将贪嗔痴、散乱懈怠等烦恼毒箭，天天不断地射向我们，如果没有控制能力，散乱时时都有、处处都是。

所以每个人应该调整自己的身心，如果整天找理由，我觉得也没必要。若对你们不负责



任，我每天念一点忏悔咒，不讲这些也可以。但若互相说个好话，而不指出毛病缺点，你们这么多年来首先没有遇到佛法，现在遇到佛法又不精进，确实非常非常可惜。因此，大家理当用一切时间来精进修持，不是一天两天、一年两年。

在精进的过程中，第五品所讲的正念很重要，我们随时都要自我警策：“我是一个修行人，已经受过大乘戒律，必须要精进，不能跟这些人一起散乱。”若要此心态永远保持下去，唯一的方法就是不离上师。《札嘎山法》中说：“我们这些初学者，应当像谚语中所说的‘小孩拉着母亲的衣襟’一样，瞬间也不离开上师。”假如不具足这种因缘，有些大德说，那绝不能离开上师的教言。按照《毗奈耶经》的要求，修行人入门之后，最少十年不能离开上师。但现在的有些人，刚刚遇到一个上师，上师稍微指点一下，就马上到别处去实修，这种修行是不会成功的。因此，若想修行的境界得以增长，希望大家不要离开上师。

实在没这个因缘的话，现在的科技非常发达，那每天不要离开上师的殊胜教言，一定要经常提醒自己，用正念来约束自己。诚如阿底峡尊者所说：“修行人当日夜不放逸，以正知正



念观察自相续。”每个人应该为自己设置一套监控设施，看看白天做了什么、晚上做了什么，经常总结自己的一言一行，这样，境界才会越来越高。

为了完成利益众生的道业，心相续的改变是每个修行人的目标，为圆满此目标而精勤努力，利根者在短暂的时间中也能解脱。如宋朝的莹珂法师，念佛三天就获得了往生。他是一位出家人，不守寺院的清规，破戒造作罪业。但他有一个好处，就是深信因果，想到自己所作所为必堕地狱，就生大恐怖，请教别人自己还有没有救。道友给他一本《往生传》，他看后痛哭流涕，有很深的感动。于是发心求生净土，把寮房关起来，不吃不喝，一句佛号念到底，拼命念了三天三夜，把阿弥陀佛念来了。

阿弥陀佛告诉他：“你还有十年阳寿，好好修行，临命终时我来接你。”莹珂就向阿弥陀佛请求：“我劣根性很重，五欲六尘的诱惑这么强，再活十年的话，不晓得又造多少罪，有没有往生的把握也很难说。十年寿命我不要了，现在就跟您走。”阿弥陀佛听了他的话，点点头同意：“好！那我三天以后来接你。”（这是净土宗老法师讲的公案，应该会有确凿的来源。不过，有些净土宗法师说，密宗的一生成佛不合理，我想问一句：“如果



密宗一生成佛不合理，那净土宗三天往生难道合理吗？”）

莹珂把寮房打开，兴高采烈地向全寺宣布，三天之后阿弥陀佛接他往生。寺里的人都认为他发神经，这样一个恶人，怎么可能三天往生？到了第三天，他洗了澡，换了新衣服，高高兴兴地做准备。大家开始都不理解，但后来在念佛堂中，他念了几声佛号后，告诉大家：“阿弥陀佛来接我，我要跟他去了。”说完，就走了。

所以，如果下了特别大的决心，前世的因缘又比较殊胜，尽管即生中造了一些恶业，但也有解脱的机会。有些人对自己没有信心，觉得：“我以前杀过很多众生，当过什么样的坏人，不要说今生，乃至生生世世都不会解脱。”始终自暴自弃，抱有一种强烈的失落感。其实这大可不必，就像《净土教言》中所言，只要依靠佛的加持力和自己的发愿力，定有机会获得解脱。反之，即使你修行很好、智慧不错，从来也没造过恶业，但若有了傲慢心，不精进的话，永远不可能得到成就。所以，精进在世间、出世间中相当关键。我们有些道友非常精进，一边发心，一边闻思修行，最后考得怎么样，大家也是有目共睹。有些人的智慧并不是那么高，但因为太精进了，就能超越很多人。



当然，凡夫人没有懒惰是不可能的，我们总会有这样那样的毛病，只有自己才最清楚，只不过没有互相沟通而已。若以圣者的慧眼来观察，每个人心里产生的烦恼，不要说我们自己，甚至诸佛菩萨可能也有不同的感觉。但是诸佛菩萨知道，这种心只是暂时的显现，它有好转的能力和因缘。所以大家在学佛时，应该精进一点，不要停留在口头上，精进不会让你失去什么！

奉三、主宰自己：

为令堪众善，应于行事前，
忆教不放逸，振奋欢喜行。

不管做任何一件善事，首先要反反复复地观察思考，并忆念第四品所讲的不放逸（如观想烦恼过患而不放逸、观想人身难得而不放逸），在行事过程中，努力振作精神，以欢喜心而行持。

无论是听课、绕佛塔、诵经典、放生，做任何一件善事时，前提最好是自觉行持，以欢喜心去做。我昨天问有些修经堂的道友累不累，个别道友说：“您不要天天说我们很累，能做这件事情，在有生之年中最快乐的，虽然身体有点累，但心里非常高兴。”应该有这种欢喜心！假如经常说：“我好累啊，我好苦啊！活在人间



真没意思！”天天愁眉苦脸，不是抱怨自己，就是嗔怪他人，那么做任何事都相当困难，成功率也会很低。但若你对事情充满信心、充满欢喜心，则能做到事半功倍，迅速圆满善法。

其实，真正很累、很可怜的人，就是杀场里的屠夫，他们每天杀那么多众生，真的非常可怜。而我们所做的这些善事，对今生来世都有利益，既然如此，就应该高高兴兴，不要心烦意乱，整天看这个不顺眼，跟那个有矛盾。在这个世间中，人与人之间的关系，若仔细观察，是比较复杂的。不要说素不相识的两个人一起合作，就算是一家人，彼此的想法不同、爱好不同、心态不同，很多观点也合不拢，发生矛盾冲突是正常现象，没什么可大惊小怪的。

上师如意宝讲过：“做任何一件事情之前，先要观察自己的心，若是无记心或恶心，就干脆不做，若是善心就一定要做。去做的话，前前后后要考虑到——这样做会不会半途而废，最后会不会成了自私自利的心。决定完以后，做的时候一定要用欢喜心。”上师每次要求大家做一些善事时，都要以欢喜心来摄持，这一点非常重要。《法华经》云：“为一切众生，欢喜而爱敬。”我们做事的目的就是为众生，在做的过程中，要有欢喜心、爱心、恭敬心，



假如有了这三种心，则肯定有非常大的意义。

有些善事依靠精进，也是依靠自己的毅力。

《影尘回忆录》中有一段非常精彩的文字说：

“见月律师，虽是中兴律宗的一代祖师，可是在他的叙述中，并没提过自己怎样享受、怎样露脸，完全是说为法怎样受罪、怎样吃苦、怎样受委屈忍耐。同时也没提出什么理论来叫人行持，完全是以身作则。可是他在字里行间，已暗示后人：要想做出世间的大业，必须在种种艰苦生活中挣扎，在种种拂逆的环境里奋力。

俗言说：‘不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。’出家人为的是了生脱死、住持正法，令佛法久住于世，利益众生，并不是为享受而来，也不是为露脸而来。没有百折不挠的精神，绝不能肩荷如来家业；没有斩钉截铁的毅力，绝不能成就出世道果。”

这一段教言真的很感人，大家在做事情时，也应该懂得怎么做。现在有些发心人员，每天都在默默地奉献，他们做的事情太多太多了，但人们根本不知道。那天有位居士激动地说：

“我回去之后，一定要告诉大家：我们的法本、光盘等学习资料来之不易，里面有包括您在内很多人的心血！”（我原来认为自己是主要的，结果她说“包括您在内”。）



的确如此，那天我去了做法本的工厂，看到一本书有好多工序，一道一道的，很多工人的手都裂了。你们有些人每次拿到法本时，觉得“今天来一本，明天又来一本，都不知道放在哪里”。其实它的来源是很不容易的，先要做，做完后装订，装订好后根据需要量而运送……在整个过程中，有多少人付出了心血和汗水？但他们从来没有抱怨过，一直在默默无闻地做，最后获得的是什么？就是大家发自内心的转变。倘若你们的修行真有转变，我想在座的很多道友，“包括我在内”都是愿意付出的！

如絮极轻盈，随风任来去，
身心若振奋，众善皆易成。

就像轻盈的柳絮随风飘送、来去自如一样，我们的身心如果调柔，为欢喜心所带动，那么一切善事轻而易举即可成办。

人的心态很重要，禅宗这样认为，密宗也是这样认为，所以大家先要认识自己的心，尽量不要被烦恼控制，每天都是苦不堪言。虽然《中观宝鬘论释》说轮回是痛苦的自性，快乐只是暂时的、虚伪的，这方面讲了很多理由；《中观四百论》也讲轮回的本性是一种痛苦；诸高僧大德在教言里，也一再宣说轮回痛苦。在这样的痛苦中，心完全快乐有一定的困难。



但是我们通过学习佛法，心的欢喜是无法用文字来描述的，每个人或多或少都有所感受。

很多人在没有学佛时，对生活、感情等乱七八糟的事情非常执著，为此流过的眼泪若积在一处，不敢说有大海那么多，但一碗可能没问题，爱哭的人甚至有一大锅。这样的话，懒惰的人就不用提水了。（听说有些人特别懒，不愿意到很远的地方去提水，节约水的方法多种多样。）

假如心没有快乐，很多事情都难以成办。现在西方心理学家，通过对心情进行各种测试，得出的结论是：心情的放松愉悦很重要，若想长命百岁，就不能有焦虑、牵挂，不然对寿命有一定的损害。所以老年人想长寿的话，不要天天想这个、想那个，执著这个、执著那个，而应春夏秋冬都很开心，时时处于快乐的状态，就像那天所讲的禅宗教言：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”在这样的心情下，做什么善事都会很欢喜，而且功德也非常大。

法王如意宝在解释此颂时，提起他老人家的一段有趣经历：在文革期间，有个非常愚笨的领导，给法王等一群高僧大德解释革命语录，其中有句话是：“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”那个领导说：“你们知道吧，人总



有一天会死，你们也死，我也死。死了以后，有些尸体特别重，就像泰山一样——所谓泰山，是我们附近的这座山。有些尸体特别轻，轻得像柳絮一样。鸿毛指的是柳絮，柳絮知道吗？就是秋天被风吹动的那个柳絮。”后来法王一直笑。

这些愚笨的人，真的没有惭愧心，在法王这样精通世出世间的大德面前，还如此大言不惭。那个人的水平很低，读的时候也磕磕巴巴，但在那个年代，他成了积极分子的领导，一会儿给法王发脾气，一会儿批斗他们，说：“知道吗？这个语录是很深的，一定要给我好好背诵！”（众笑）所以，我们讲《入行论》的时候，千万不要这样解释错了。

假如对善法有了欢喜心，做什么事情都很自在、很方便、很容易，否则会经常产生放弃退怯的念头。有些人去听课时，看到下雨了，就满肚子牢骚：“下雨还要去听课，多累呀！最好什么课都不用听，呆在家里多开心！”对他来讲，听课完全是一种压力，这是修习善法最大的障碍。

我在这么多年来，凡是去一个上师面前听法，都有一种欢喜心，可能也是跟前世的习气有关吧。平时接触领导做一些世间交谈，心里



还是有一定顾虑，事后感觉非常累。而听闻佛法的话，不管那个上师讲得好不好，一听说今天是去听法，不是其他的事情，自己马上就精神振奋、非常快乐。在这样的心态下，做什么都会得心应手。而有些人像被关在监狱里一样，天天想着什么时候得到释放，以此心态来闻思修行，绝对不会成功的。

当然，行持善法要有欢喜心，行持恶法不要有兴趣。有些高僧大德由于往昔的串习力，凡是造恶业的事情，自己从不愿意参与。我们学院有一位大德，每当听到别人说过失或讲些无聊的话时，他脸色马上变了，就不说话了。而一提起弘法利生的事业、大乘佛法的教言，他就兴高采烈，立即打开话匣子。这种情况不是一次两次了，其实人的性格还是跟习气和素质很有关系。所以，大家行持善法要兴致勃勃，造恶业尽量不要有很大兴趣，一旦产生恶念，当下要励力忏悔。

好，《精进品》已经讲完了。非常非常希望大家精进，不要懒惰，如果有了精进，学佛一定会成功的！

〔第七品释终〕



第一百一十一节课

下面宣讲《入行论》第八品 静虑。

丁四（静虑）分三：一、以连接方式教诫修禅；二、断除违品；三、谨持对治。

戊一、以连接方式教诫修禅：

发起精进已，意当住禅定，

第七品讲了精进波罗蜜多，通过四种助缘、二种力，摒除相续中的三种懒惰。依靠这些教言，比较懒惰懈怠、不愿修学佛法，尤其是相当散乱的人，能够得以改变。所以大家理当再三地串习，这样才能圆满静虑度的资粮。当然，《解深密经》中说：“不仅仅是精进，六波罗蜜多的前几度，也是圆满静虑度的资粮。”

学佛与不学佛的区别，首先在于知见，其次在于行为。没有学佛时特别散乱，早上起来也好，晚上睡觉也好，生活没有规律。而学习了佛法之后，生活应该重新调整，以前自己相当懒惰，白天晚上不是迷迷糊糊，就是忙忙碌碌，而现在要从内心中改变过来，这种改变必须要有精进心，如果没有精进风的吹动，即使你智慧超凡，也无法上进。

因此，大家要认识到精进的重要性，今后



不是一两天的精进，也不是一两年的精进，而是要持之以恒地精进。历史上的诸位高僧大德，在多少年中下过工夫？大家方便的时候，也应该拜读一下他们的传记。和他们的精进比起来，我们怎么能再浑浑噩噩地混日子？

修行人发起精进后，理应将心安住于禅定。安住的方法有多种，最好是先在上师前听闻佛法，再到寂静的地方修持禅定，《学集论》中亦云：“当闻所受法，后住森林间。”在依止上师的过程中，一定要好好地观察，现在人在依止上师的问题上，存在很多的毛病：刚遇到一位上师时，觉得他具足一切功德，跟佛陀没有任何差别，急急忙忙去依止。依止完了以后，又觉得这位上师具足一切过失，连凡夫人都不如。这种行为不是很好！按理来说，刚开始的时候，应该把这个上师看作有很大的过失，不要抱有很大的希望，后来经过自己的观察，已经认可他了，再去听受佛法、接受灌顶。之后不管他的行为怎么不如法，都应该把他看作具功德者。然而，当今有些现象并不太乐观。

但不管怎么样，我们首先应当听受佛法，在上师面前断除一切疑惑，对佛法生起坚定不移的定解，然后再趋往寂静的地方，通过修行来调伏自心。这次学习《入行论》第八品，大



家应该从内心中发愿：“今后要修一点法。”我在上海开示时，也用了一个世间的比喻说：“人们在办企业的过程中，首先是不认可，然后经过观察认可，最后去实际操作。学佛也是同样，首先是不信，然后逐渐相信，信了以后去学，学了以后去修。所以，修和学之间还是有一定的差别。”

现在大多数人只是学佛，并不是修佛，然而，若没有修行、只是理论上稍微懂一点，其实也起不到什么作用。上师如意宝在《忠言心之明点》中说：“数多佛陀诸法理，唯调众生心方便。”佛陀所说的八万四千法门，归纳起来就是要调伏自己的心，而调伏心的前提必须要实修。

如果没有长期串习，只是稍微了解一点理论，就像治疗慢性病一样，不一定很快时间内有效果，贪心嗔心等烦恼尽管只是偶尔的客尘，但只有长期的修行才能清净。因此大家一定要下工夫，没必要今天刚懂了一点，就认为分别念已经断尽了，遇到悦意对境生贪时，对自己马上失去信心。这是不懂修行次第的表现。真正懂得次第的人，先会从理论上下工夫，是先闻思、再修行。

当然，修行有许多许多方便，如《妙臂请



问经》云：“对治贪心修不净观，对治嗔心修慈悲观，对治痴心修缘起观。”大慈大悲的佛陀给我们开示了无数的善巧方便，通过这些教言，一定能令我们心里可怕的烦恼魔障得以遣除。所以，大家在修行过程中，不要过于希望马上开悟、马上远离世间，而应该先对佛法的甚深理论生起信心，然后依教奉行，如理如实地修持，这样自相续才会有所改变。

戊二（断除违品）分二：一、略说；二、广说。

己一、略说：

心意涣散者，危陷惑牙间。
身心若寂静，散乱即不生，
故应舍世间，尽弃诸俗虑。

心思散乱的人，犹如住于烦恼魔障的獠牙之间。如果身心得以寂静，散乱就不会产生，故而应当舍离世间的一切，完全抛弃尘俗的妄念。

我们的心无始以来没有依止对治法，一直散乱于外境的色声香味，或是昏沉、或是掉举，这样的后果将会如何呢？住于烦恼的利齿之间，很快就会被它所毁。现在的很多人修行不好，就是心没有专注于佛法。不专注的原因，一是无始以来的习气很可怕，二是周围的环境



及自己的修行比较差，以这种种因缘所致，心整天处于散乱和迷乱中。

这样的迷乱和散乱，对禅修有非常大的危害。心如果没有专注，未来、过去、现在的分别念此起彼伏，那么极为离谱的事情，也能妄想得津津有味。佛陀时代有一个老比丘，他妹妹生了一个儿子，长大之后也出家修行，成了一位年轻比丘。年轻比丘有一天受到两件袈裟的供养，他很高兴地拿了一件供养老比丘——他的舅舅。但老比丘执意不接受，说自己有一件袈裟就足够了。他特别想让舅舅收下，却无法说服他改变心意。年轻比丘特别伤心，认为此举伤害了自己，他闹情绪地想：“既然你不收袈裟，那我干脆还俗算了。”

然后他开始打妄想：“我还俗后把袈裟卖了，用钱买一只母羊，母羊肯定生很多小羊，等我有了足够的收入，就可以娶妻生子，到时候我带着妻子和孩子去看舅舅。在前往的路上，我想照顾孩子，但妻子让我驾车，她来照顾孩子，在这个问题上，我们两个争执不息。正在争的时候，孩子不小心掉下去，被车轮碾死了。我非常气愤，用棍棒使劲地打妻子……”

年轻比丘本来在用扇子给舅舅扇风，正想得入神，把扇子当作棍棒，狠狠地打在舅舅头



上。老比丘有他心通，开玩笑地说：“你没有打到妻子，怎么反过来打舅舅？”年轻比丘见自己的妄念被人识破，非常不好意思，想立即离开。老比丘拦住他，劝他一起去见佛陀。佛陀慈悲地开示道：“心如果没有获得自在，一直在外面散乱，即便是非常遥远的事，也会胡思乱想。因此，我们应从三毒的獠牙间脱离出来，只有调伏自己的心，才能解脱魔障。”（这个故事跟“月称之父³⁰”大致相同。）

确实，心若没有得到自在，纵然住在远离一切杂乱的地方，也能引生对将来的各种妄想，追忆以往的各种经历，现在的色声香味等外境也让心起伏不定。这样的分别念，依靠佛法的教义进行调整，一定能够得以清净。历史上的有些大德，以前在家或者没有学佛时，性情野蛮刚强、难以驯服，后来遇到了善知识，自己通过认真禅修，最后不管是行为上还是内心里，都达到了非常清净的境界。所以大家千万不要被外境所束缚，始终无法获得自在，如果身体远离散乱、得以寂静，心也能逐渐得以寂静。故而《俱舍论》等教言中说，不管是小乘、大乘，初学者首先应身体依止寂静的地方，不要

³⁰ 详见《大圆满前行引导文》。



特别散乱。

当然，现在城市里的人，一生呆在相当寂静、没有杂乱的地方，恐怕不太可能，但是自己有条件的话，把家里的房子装修成闭关房，在一段时间内入于其中，好好地禅修，应该是有必要的。否则整天一边接电话，一边跟世人聊天，一边禅修，别说我们初学者，连获得一些大境界的圣者也有一定的困难。

假如身体得以寂静，心也会从分别妄念中解脱出来，一旦身体和心全部清净，那么外散乱和内散乱自然消失。所谓的外散乱，指身体跟亲朋好友吃喝玩乐，口里说些无关紧要的话；内散乱则是意识胡思乱想，分别念纷纷涌现。

《学集论》中说：“若除外境扰，心寂不动摇。”倘若没有外境的干扰，心便会寂然不动。所以，外境对心起很大的作用，我们应首先舍弃俗世的愤闹而使身寂静。《弥勒请问经》中也讲述了愤闹的二十种过失，修行人如果不远离，则毫无成就的可能性。因而噶当派大德终身依止四依法——心依法、法依于贫、贫依于死、死依于山谷，通过这四种窍诀来调整自心，成千上万的修行人趋入了解脱妙道。

外境对心识的作用非常大，不管用心理学的理念解释，还是用大乘的禅修来剖析，这一



点都是成立的。达摩祖师云：“心如墙壁，外缘断尽，内心无喘，可以入道。”心若像墙壁一样，隔绝一切外缘，内心也没有起起伏伏的波动，则此人可以入于正道。禅宗的历史上，无数大德现前正果，关键就是他们的心得到了调伏。如果心没有调伏，即使做了很多善事，但一直出现各种分别念，也不可能有很大的功德。

今生我们获得了难得的人身，在短暂的时间中，一定要修行禅修。麦彭仁波切也讲过，对初学者而言，应该多思维人身难得、佛法难闻、三宝的功德等等。有些人刚开始时，可能不知道怎么修，每天一直闭着眼睛枯坐，其实这不是真正的禅修。所谓的禅修，就是心专注于思维法义，比如观想人身多么难得，寿命确实无常，若能如此，各种世间杂念也会自然而然遣除。

在禅修之前，找一个寂静的地方非常重要。

《大乘教言论》说：“初学者的身体必须要远离愤闹、依止寂静，只有这样，自己的心才能得以调整。”对在家人来讲，做到这一点相当困难，但自己也应尽量创造条件，譬如跟家人商量一下，为了禅修的方便，把房间暂时用玻璃隔开。有些在家人非常虔诚，但清净修行的机会比较少，很多人把时间都耗在吃饭、工作上了。昨



天我有个出家的同学说：“我们在寺院里面，做饭吃饭起码要一个小时，你为什么几分钟就完成了？”我跟他一起吃饭时，随随便便做一点，急急忙忙吃完后，马上就回房间看书，他对此非常赞叹，觉得自己在吃饭方面花的时间太多了。

我看城市里的很多人，做饭吃饭要用两个小时左右，这样的话，早上两个小时、中午两个小时、晚上两个小时，还要睡八个小时，中间还有许多分别妄念，那一天剩下多少呢？很多人常说自己太忙了，其实这完全是作茧自缚。当然，业力现前的话也没办法，但有些是可以调整的。倘若你每天早上要做三四个菜，一直忙碌一两个小时，然后跟几个朋友边吃边聊，吃完后再休息一会儿，又开始做中午饭……这样的话，不要说城市里的人，山里的人也没有修行机会。有漏的身体能过得去就可以了，一点不照顾也不行，也不能太过于欺负它。但我想这一点应该不用担心，现在很多人就是照顾得太好了，反而变成了修行的障碍！

己二（广说）分二：一、离俗世；二、弃妄念；

庚一（离俗世）分二：一、从过患角度教诫远离愤闹；二、从功德角度教诫依止静处。



辛一（从过患角度教诫远离愤闹）分二：
一、生起当断之心；二、修持断除之法。

壬一、生起当断之心：

贪亲爱利等，则难舍世间，
故当尽弃彼，随智修观行。

假如贪执亲友、爱著利养等，自己则很难舍弃世间，所以应当完全舍弃一切贪爱，依循智者所说的原则，如是修持止观法门。

若想要心融入法，必须先从基础开始。昨天有些美国的佛教徒说：“在外国，现在很多人要求太高了，法还没有融入心，就马上求一个大灌顶，修最高的法想即生成就。但因为基础非常薄弱，所以佛法对自己的利益很少，最后往往会退失信心，这是一种非常普遍的现象。”其实不仅是西方国家，东方国家的很多信徒也有这种毛病，依次第法理来修行的人，现在是越来越罕见了。所以在修行的过程中，首先要懂得基本的道理，然后在此基础上再进行禅修。

禅修需要一个良好的环境，这才有利于自心的调整。有些大城市里的人，一来到寂静的地方，眼泪就哗啦哗啦地流，死活也不愿意离开，有些人刚出家或刚学佛时，激动得不得了，一直流泪，这是为什么呢？就是因为杂乱的心得以清净时，会有一种不同的感觉。但这种信



心是不稳固的，不要认为自己流了很多眼泪，以后的修行肯定善始善终，这种世人所谓的“一时冲动”，不一定非常可靠。

那最可靠的是什么呢？就是要通达法理。贪执亲人、财富、名声、地位等，是修行中最大的违缘，但是要断除的话，必须先从理论上说服自己。否则只是强迫不要这样，一定要远离家人、远离财富，那不一定有效果。

从理论上怎样成立呢？首先要明白一切众生皆当过自己的父母，而且在漫长的轮回中，亲怨的关系无有定准。若不懂得这个道理，则无法像《开启修心门扉》中所讲的那样舍弃世间，始终都沉溺在轮回的泥坑中，永远没有解脱的机会。所以作为一个修行人，不要特别耽著自己的亲人。当然，世人也许认为这太绝情，实际上若真正了达这个道理，任何人都不得不承认。

以前在佛陀时代，有位婆罗门听说舍卫国全民信教，人们淳朴善良、孝顺父母，心中十分向往，想去那里修学佛法。去舍卫国的路上，他遇到一对父子在田里干活，儿子被毒蛇咬了，当场就死了，而那父亲不但不管儿子，反而接着干活，连头也不抬。这个婆罗门大觉惊奇，便上前问他原因。他说：“人的生老病死是自然



规律，诸法无常是万物的正理，痛苦伤心又有什么用呢？你进城路过我家时，请转告我的妻子，说儿子已死，不必准备两个人的晚饭了。”

他有点不理解，但路过的时候，还是告诉他妻子这一噩耗，本以为她会万分悲伤，没想到她好像没什么感觉，坦然地回答说：“好，那我做一个人的饭就行了。”（若有人真能如此，那我是非常羡慕的。）这个婆罗门听后，怀疑自己是否走错了国家，他心里暗想：本来我抱着很大的希望来到舍卫国，如今遇到的尽是没有人情味的人，这种人怎么配学佛修道呢？

他百思不解其义，决定去请教伟大的佛陀。他来到佛陀前说明来意后，佛陀微笑着对他说：

“这些人是真正明白事理啊！他们知道人生无常，伤心悲哀无济于事，故能正视这一自然规律。而尘世之人不明此理，互相贪著爱恋，等到突发事件一来，就会痛不欲生。若能明白无常之理，一切烦恼自然尽除，才会获得真正的解脱。”佛陀讲了一些切莫耽著生死的教言后，他如黑暗中见到光明一样，顿时恍然大悟，明白那两位在家人看起来非常普通，但他们的修行境界实在不一般。然后自己也在佛陀面前受三皈五戒，成了非常好的修行人。

有些人认为修行人特别绝情，对某些行为



不太理解，这一点也情有可原，但懂得道理的人会知道，再怎么关心、再怎么执著，实际上也帮不了忙。因此，我们听到父母家人死了，最好不要流眼泪，如果流眼泪，不一定是很好的修行人。当然，在现实生活中，这一点恐怕很难做到。去年我也讲了一个类似的公案，本想对大家肯定起很大作用，可是下完课以后，一个道友来到我面前：“我的母亲死了，呜呜呜……”一直哭得非常非常厉害。当时我也失去了信心，刚才讲得那么好，结果一点作用都没有，反而使这个人的眼泪增加了。

虽然世人不一定理解，但对家人的执著太严重，确实于修行不利。我们的情感应建立在如法的基础上，这一点不仅是佛教，古代先贤也是承认的。以前孔子有个学生叫曾参，因为孔子强调孝道，受老师的影响，他对父亲也相当好。一天他和父亲在田里干活，不小心把瓜芽弄断了，父亲特别生气，拿着棍子狠狠地打他。但他没有跑，规规矩矩地站着挨打，最后被打昏过去了。当他苏醒过来时，仍对父亲恭恭敬敬，回家后为了让父亲开心，就开始弹琴唱歌。别人听到这个事情，都赞叹曾参是大孝子。后来这话辗转传到孔子的耳朵里，孔子非常生气，宣布：“从此以后，曾参不是我的学生。”



曾参有点不理解，亲自拜见老师询问理由。孔子说：“在父亲盛怒的时候，你不逃走，任父亲用棍子打，如果把你打死了，他肯定会犯法入狱，难道你愿意这样吗？”

所以，虽然照顾父母理所应当，但我们在孝顺父母时，不应该让他造罪业。《前行》中说：“对父母最好的报恩，就是让他学佛，不造恶业。除此之外，形象上对他非常好，每天供养很多饮食，也不一定对他有利。”有些道友曾说：“父母极力反对我吃素，让我杀生，为令他们欢喜，我不得不杀猪、不得不造恶业。”这种做法是不合理的，不说我们学佛的人，连古人也不会提倡的。以上讲了断除对亲人的耽著。

然后对财富和名利的耽著，也一定要抛弃，尤其是人死了以后，若耽著生前的财物，堕入恶趣的公案比比皆是。以前哲蚌寺有一个僧人，他特别吝啬，不愿意上供下施，每次到外面去念经，得来的钱全部换成银币，在墙壁中间挖一个洞，把这些银币藏在里面。他积累了许多银币后，突然生病而死，由于死时一直惦记他的银币，后来变成一只蜘蛛，每天晚上在银币上走来走去，并发出“瑟啦瑟啦”声。隔壁有一个修行人，觉得那人死后有点不对劲，每晚在墙壁里有一种怪怪的声音，于是便去查看。



（有些道友死后，你们若要买他的房子，还是要看一下。如果墙壁里藏着东西，那人贪执又比较大，很可能变成其他的众生在守护。很多人都害怕了是吧？木头房子应该藏不了什么，但或许会有银行存折，有的话，那有点危险。当然，我不是说买死人的房子很可怕，这倒不要紧，但如果他有执著的东西，他的灵魂会一直缠着这些不放。）

那人凿开墙壁后，吓了一跳，因为里面藏有很多银币，上面还趴着一只黑色的大蜘蛛，非常丑陋。他将银币和蜘蛛带到一位上师面前，这位上师的修证很了不起，问蜘蛛：“你是不是某某修行人的转世？”蜘蛛就一直点头，看起来非常伤心。上师对那人说：“我没能力超度它，在某某地方有一位屠夫，他是菩萨的化现，你最好是交给他。”于是那人又把银子和蜘蛛拿到屠夫那里，屠夫看到以后，一口把蜘蛛吃掉，弹了一个响指，将它超度了。

这是一件真事，在藏传佛教中家喻户晓，也是我小时候母亲讲的最精彩的故事之一。我母亲是文盲，一个字都不识，但她从小在很多上师前听过一些佛教故事，所以我小时候经常缠着她讲，她比较开心时，就给我们讲一些。这个故事，在《极乐愿文大疏》、嘎单派（即格鲁派）格西阐述的教义里面也有。后来我对照一下，基本上没有什么差别，文盲传下来的故事，



跟大格西写出来的教言，只不过文字上略有不同，情节都是一样的。因此，我们即生中最执著的财物，临死时千万不要贪执它，否则会非常的危险！

有止诸胜观，能灭诸烦恼，
知己先求止，止由离贪成。

具足寂止和胜观，才能断除一切贪执，灭尽贪嗔为主的八万四千烦恼。《心性休息》中讲过，心安住一缘叫寂止，认识心的本性叫胜观。唐译《经庄严论》也说：“安心于正定，此即名为止。正住法分别，是名为观相。”意即心安住于真实的法界，就是寂止；真正认识了法界的本性，才叫胜观。

胜观和寂止，智者大师在《摩诃止观》中讲得比较多，禅宗大德对此也是相当重视。印度的莲花戒论师和阿底峡尊者的修心次第中，均有细致入微的阐述，尤其是宗喀巴大师的《菩提道次第论》中，寂止和胜观部分讲得非常深。宗大师的传记中记载：当他写到胜观这一段时，因为内容太深奥了，一般人不能了解，所以准备置笔不写。此时文殊菩萨现前告诉他：“不要这样，你写下去的话，还是有些众生会懂。”我以前也看过这个内容，确确实实比较难懂，你们是不是准备学啊？学的时候，应该比《释量



论》还难，到时候不要说依之修行，可能连讲什么都搞不懂。但若想了解胜观的教义，《心性休息大车疏》中也讲得特别殊胜。

胜观和寂止的教言，能对治我们相续中的烦恼。了知此理之后，应该通过住心的方便法，努力去求得寂止。无垢光尊者和麦彭仁波切在大乘教言中，都讲过九种住心：安住、正住、摄住，从外方面进行调心；近住、调住、寂住，从内方面进行调心；最寂住、续住、等持住，从密方面进行调心。依靠这九种调心次第，令心逐渐得以安住。

有些人通过长期修炼，心就能够得以寂静，很长时间也不生一个分别妄念。其实修行是可以训练出来的，不要说我们人，动物通过训练，有些可以说话，有些可以参加体育活动，有些可以唱歌，有些做各种各样的表演……愚笨的动物尚且如此，我们的心为什么寂静不下来？原因就是没有修，修了的话，有些境界是可以现前的。

当然，下工夫修行是个长期的过程。有些人说：“我今天修了半个小时，还起不到任何作用，为什么啊？”不为什么！修半个小时肯定不行，一些动物要驯服的话，半个小时也起不了什么作用。只有拿一条鞭子，在你东张西望



的时候，狠狠地打一鞭，有人这样天天管着你，或者你自己管自己，依靠强迫或温柔的窍诀来调心，分别妄念才可以断除，心才能慢慢调整过来。而想要修成这种寂止，又必须先远离对世间的贪著，以及愤闹散乱等种种因缘。

所以，通过学习这一品，我相信很多人的心会调整过来，但是需要长期的修持，一两天下工夫也做不了什么事情！



第一百一十二节课

《静虑品》主要宣讲的是贪执世间的念头不如法。

壬二（修持断除之法）分三：一、断除贪执内有情；二、断除贪执外资具；三、断除贪无能为力之他利。

癸一（断除贪执内有情）分二：一、贪执之过患；二、所贪对境之过患。

子一、贪执之过患：

在这个世间上，不管是贪恋人或贪执事物，产生的过患都相当大。可是世人不明白这一点，通过学习下面的教言，能够断除这样的贪执。

自身本无常，犹贪无常人，
纵历百千生，不见所爱人。

我们自身本来就是无常的，假如还要贪著无常的亲人，则是非常愚痴的行为。因为依靠贪执所造的恶业，必将导致百千生中见不到自己所爱之人。

我们的身体和心的感受，均是刹那变化的无常法。按照噶当派和宁玛派的教言，无常分为粗无常和细无常，粗无常包括春夏秋冬、年月时节，乃至身心随外境转变的五蕴现象；细



无常则是事物分分秒秒的刹那迁变。

世人对常有的执著非常严重，自己的身心尚不知是无常法，没有丝毫的可靠性和稳固性，却还在拼命贪执自己的亲友。若以智慧详细观察，这些亲友的身心全是无实的，毫无可靠之处，犹如刹那毁灭的水泡。假如去贪执他们，就像一个水泡贪执另一个水泡一样愚痴。但由于无始以来的习气深重，众生深陷于此而不自知，所谓“当局者迷、旁观者清”，我们看见动物互相贪执时会觉得可笑，而在圣者的眼里，人类彼此贪恋的情景又何尝不是如此？

为了贪执一个人，便会造作种种恶业，种下种种恶的习气，果报成熟以后，后世将堕入恶趣，千百万劫中见不到所喜爱的人。纵然下一辈子偶尔见面，是亲是怨也很难预料。所以世间人的很多行为，的确确实相当愚痴，他们歌功颂德的伟大爱情，去观察时无有任何意义，反而是毁坏自己的根本因。通过这次学习第八品，希望很多人对亲友的贪恋能得以解决。

有些人对许多事情想得开，可是一遇到感情问题就相当执著。原因应该有两个，一是没有认识贪恋心的本体，所贪恋的对境是什么样的形体；二是自己无始以来有严重的串习，至今尚未斩断它的根本。若按本品教言一一分析，



利根者当下能断除这种贪执，其他根基的众生，烦恼也会有不同程度的减轻。

其实，对亲友的贪恋是修行的一大违缘，若能舍弃这种狭隘之心，将会产生真实的慈悲心。以前华智仁波切和纽西隆多在多廓的森林里修行，有一天隆多的母亲让人给他捎了一块酥油，华智仁波切问：“今天收到母亲的礼物后，你特别特别想念她吗？”隆多回答：“不太想。”上师马上谴责他，说他这样忘恩负义不合理，要他用七天的时间专门观想母亲的恩德。隆多依教奉行之后，对母亲真实生起了感恩心，体会到了母亲的恩德相当大。华智仁波切继续让他观想一切众生都做过自己的母亲。依靠上师的循序引导，隆多对一切众生都产生了如母之想。我们可能因为业力深重，不一定像隆多那样在很短时间中对众生生起平等心，但即便暂时没有生起，也一定要努力串习，倘若没有生起这样的信念，修行是不会成功的。

《无量寿经》云：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”在漫长的轮回中，彼此贪著没有任何实义。大家应当想一想贪欲本体到底是什么、贪著他人是否可靠，多思维一下这方面的道理！

未遇则不喜，不能入等至，
纵见不知足，如昔因爱苦。

没有遇到所爱之人时，就会郁郁寡欢，无法趋入等持；即使见了面，也始终得不到满足，依然如故因贪爱他而遭受折磨。

众生对异性的贪执相当严重，互相产生执著后常想要见到对方，没见到就开始闷闷不乐。因此，“闷”字就是把心关在屋子里，一直不开心。大成就者不管接触什么人、处于什么环境，内心始终自在无忧，非常快乐。而有些愚笨的凡夫人，因为天天想着自己的朋友，不要说心入于禅定等持，连一刹那的快乐也没有。

尤其是现在的年轻人，一旦遭受感情上的挫折或正在贪爱某个人时，所有的闻思修行和感念佛恩都会抛之脑后，修行中最严重的障碍莫过于此，倘若没有善加引导，很多人的修行难以成功。社会上历来有一种传统，人到了二、三十岁时，如果没有与异性结上缘，一方面因生理发育会受很多痛苦，同时单位家庭、亲朋好友也会施加压力，逼着他产生不好的分别念，否则就认为这个人没有前途、没有光明了。通过种种因缘，最后他也是产生各种分别念，非常非常痛苦。

这样痛苦的心态，六世达赖喇嘛在情歌中

也描述过：“身体虽置僧众中，心系远方之爱侣。”“该想的本尊面相，从不展现眼前；不该想的情人容颜，时时映在心中。”六世达赖喇嘛在历史上颇具争议，有人说他是在显现，为了解众生心里的痛苦，故意显现这种不羁的成就相；有人却不以为然，认为这样的上师不该说如此低俗的语言……种种说法不一而足，但不管怎么样，他的有些话确实深入人心，生动叙述了执著情感所产生的痛苦。像这样一位大成就者，在人们面前尚且如是显现，世间男女之苦就更不用说了。

有个人说：“我暂时不能学《入行论》，因为我现在要谈朋友。”所以贪执异性对学佛有很大的影响，越执著就越痛苦，每天都是朝思暮想，一直思念着对方，哪里有时间修行佛法？印光大师曾说：“佛念若如情念，则成佛有余。”上师如意宝也讲过：“若把思念异性的心，用在忆念阿弥陀佛上面，很多人早就往生极乐世界了。”所以能不能从这种执著中拔出来，对年轻人来讲是最严重的挑战。

对老年人而言，贪执异性不是特别严重，唯独就是放不下子女。现在有些学佛的老年人，真的有点不听话，已经到了这种年龄，本来应该好好地念佛，可是天天惦记着子女成家立业，



成家立业了还不行，还要操心孙子的读书……世世代代一直管下去，实在是“多管闲事”！其实他早该退休了，单位上已经退休了，家里也应该退休了，除了念佛以外，其他什么事情都不要管。

我也经常这样劝我母亲，但是也没办法，她特别耽著我们这几个不孝之子。弟弟还算好一点，每次他出去时，都会打电话回来：“我现在到马尔康了。”“我已经到成都了。”我特别纳闷他们互相只说一句，这又有什么用呢？但是母亲天天都牵挂着，一直守在电话旁边，一打电话就问：“你现在到哪里了？”除此以外也没有什么可说的。这对修行是很有影响的，我去年很想把她的电话拆掉，但她就是不同意，说自己也没有其他事情，但几个孩子如果出去，就会一直惦记着。后来为了安慰她，我也只有随顺。现在不管是出家人、在家人，真的存在这个问题，一下子断除非常困难，但一定要知道它的危害性，倘若这样长期下去，入等持也好，做善事也好，还是会受到一定的影响。

纵使自己如愿以偿，能与所喜爱的人相见，但相见之后，心并不会因此而满足。佛陀在有关教言中讲得非常清楚，对人事物的贪恋越大，执著就会越多，如同饮用盐水一样。《广大游舞



经》云：“喜欢世间欲乐者，如饮盐水无足时。”现在很多人的要求非常“严格”，尤其是对自己喜爱的人，一天也不让离开身边，然而贪爱的执著并不会因此而消失。美国的摇滚巨星普莱斯利（猫王），一生看似风光无限，但在最后一场演唱会上，他绝望地哭喊着：“尽管什么都尝试过，可是我还得不到满足！”佛陀在有些传记中也讲过，众生的欲望没完没了、永无止境。因此，我们应想方设法来对治它。

这种贪爱的痛苦，可以表现为不同的形式：有些是“爱别离苦”，即所爱的人离开了自己，自己特别特别伤心；有些人是“求不得苦”，自己一直得不到所爱的人，因为没有这个“皈依境”，就认为终生无依无怙，了无生趣。

在《喜马拉雅大成就者的故事》中，有位上师叫吉丹松贡，他的一位邻居过世了，悲痛的寡妇来见他，以寻求慰藉。刚踏进上师家中，先碰到了上师年迈的母亲，她向老妇人倾诉了自己剧烈的痛苦，并扯着头发，几乎快要崩溃。老妇人体贴地安慰她，告诉她有关无常的教言，并建议不要将这事一直挂在心上，否则将继续受折磨。慢慢地，她的悲痛之情得以舒缓，忘记了要见上师，回家去了。几个月后上师在传大手印时，叙述了他母亲居中调解一事，并说：



“我有时候也不如母亲，母亲那番教言非常殊胜，令她明白了无常的道理，知道不要把每一件事都执记在心头。”

在座的出家人，如今已从世俗情感的迷网中脱离了，这可以说是非常大的福分。尽管脱离的原因可能各不相同，但现在大家的心比较平静，不会为这些伤心痛哭。而作为在家人，断掉情欲有一定的困难，但也不要特别去执著，否则身心就不属于自己了。大家理当从执著的痛苦中早一点拔出来，倘若始终不能醒悟，那会非常可怜！

若贪诸有情，则障实性慧，
亦毁厌离心，终遭愁叹苦。
若心专念彼，此生将虚度。

假如贪恋亲朋好友，则会遮障真实的智慧，同时也毁坏出离心，最终遭受轮回诸苦。如果一门心思专注在亲人身上，根本做不了对今生来世有意义的事情，结果将毫无意义地虚度此生。

这一点，每个人都会有深深的体会。《入菩萨行论》这部论典，不管是什么身份的人，都可以接受，不管是什么民族的人，都符合他们的传统，所以圣者的语言跟世间分别念的语言完全不同。世间分别念的语言，在某个场合中



比较适合，暂时可迎合众人的心理，但在某个场合中绝对行不通。历史上有些政治家的文章，现在一个词也用不上，仅仅过了几十年，就完全被淘汰了。可是这些圣者的语言，纵经千百年也不会褪色，不同的人用自己的智慧来学习时，凡夫有凡夫的收获，菩萨有菩萨的收获。因此，圣者的金刚语不可思议，我们学习佛法的时候，一定要学《入行论》等大成就者加持的论著。那些由分别念编撰成的花言巧语，表面上看来很吸引人，实际上并没有多大价值。

这里是说，若对亲人极为贪执，定会遮障自己的实性慧。实性慧也叫实智慧，《大智度论》云：“常有安乐的涅槃从实智慧产生，实智慧则从一心禅定中产生，因而，想得到这种智慧的人，务必要行持此禅定。”反之，如果贪著亲友，心静不下来，禅定就没办法产生；没有禅定的话，证悟智慧也就无从谈起。

现在有些人特别贪恋亲朋好友、事业家庭，贪执心相当强烈的人，有没有开悟的机会呢？非常非常困难。为什么历代高僧大德不管出家在家，首先要放下自己所爱执的对境，原因就是如果执著某一对境，心始终无法专注。所以，禅宗在坐禅时强调万缘放下，净土宗在念佛时提倡看破一切。



作为出家人，应该会有一些看破的境界，如果没有看破，就放不下来，放不下来的话，心里一直耽著某个人，肯定对自己修行有障碍。有个人说：“我修行当中，对魔王波旬倒不害怕，最大的障碍就是我丈夫，因为我天天想着他、耽著他。”对人的耽著没有放下的话，无二智慧很难在相续中生起。

而且，这样的耽著也会毁坏我们的出离心。有些人刚出家时出离心相当强，后来由于种种因缘耽著某个人，出离心和厌离心就没有了。而一直耽著感情的人，不可能想要出离轮回。因为出离是视三界轮回如火坑，千方百计想从中爬出来，假如耽著某一个人，恨不得永远跟他在一起，不仅是今生，乃至生生世世，甚至成佛也要有他陪伴，那怎么会想出离轮回呢？这些人的愿望太过分了！虽然我没有亲耳听过，但是看某些人的态度和语气，很可能成佛时也不愿离开对方。

当然，对上师的祈祷当中，这一点是合理的。如上师如意宝对麦彭仁波切的祈祷文中说：“愿我生生世世不离上师，成佛之时，您老人家成为我的部主主尊。”所以，对上师的信心跟世间的贪恋不同。有些大成就者死了父母不哭，而上师圆寂了，一提起就会痛哭流涕，这不叫



贪执，而是一种信心的标志。依靠这样的信心，既不遮障出离心，也不遮障无二慧，但如果对世间念念不忘、依依不舍，不是想着这个人，就是想着那个人，总有一天痛苦忧愁会降临在你的头上。

佛陀在《因缘品》中说：“世间诸痛苦，忧愁及哀号，皆从贪亲生。”世人诸般痛苦忧愁、哀伤哭泣，皆由贪爱而生。大家不妨观察一下，自己平时流泪的话，来源肯定是贪执一件事情，如果没有任何贪执，这种“矿泉水”不可能无因生。不过，有些人的矿泉水比龙泉还丰富，不需要什么因缘，就开始“呜呜呜……”，不但眼睛里面流泪，鼻孔里面也开始流泪，看起来真的特别害怕。

心若专恋一个对境，则很难从痛苦中解脱。从前有个故事说：一个女人死了丈夫后，想起与丈夫生前的恩爱就痛不欲生，于是天天做很多精美的饭菜拿到坟前，一边痛哭一边说：“亲爱的丈夫，你吃一点吧。”有个牧童看到这种情况，很想救度她，就找了一头死牛搬到坟地，割了许多嫩草放在死牛前，一边哭一边说：“亲爱的牛，你吃一点吧。”女人对牧童说：“你的牛已经死了，不可能活过来，你在这里痛哭有什么用呢？真是个傻孩子！”牧童回答：“我一



点也不傻！我的牛刚死，多叫它几声也许还能活过来。（因为尸体存在之故，当然这是不定因。）你的丈夫死了那么久，都已经火化了，你还哭着让他吃东西，那才傻呢！”女人想想也对，从此恢复了正常的生活。

现在有些人的亲人已经死几十年了，但她仍把当年他给的结婚戒指、耳环等，藏在贴身的小包里，没人就拿出来看一看，然后又装到包里面。有没有啊？这是我分别念幻想出来的，真的倒是没有见过，但我估计有些人的执著特别可怕，出家人中应该不会有，如果有，那是一种恶兆；但在家人中肯定有，有的话，也是可以理解的。其实这种的执著非常痛苦，应该通过各种方式来断除，这一点很有必要！

子二（所贪对境之过患）分二：一、耽著凡夫非为所依；二、如何相应时机而变往。

丑一（耽著凡夫非为所依）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

寅一、略说：

无常众亲友，亦坏真常法。

贪爱无常的亲友，也能毁坏常有的解脱正法（“真常法”）。

这本来是很奇怪的，无常的东西怎么能毁



坏常有的东西呢？但以智慧来详加观察，事实就是如此。世间亲友虽是无常易坏之法，但我们因对其百般执著，以致障蔽了本具的常法如来藏，一直沉溺在轮回中不得解脱。

所以大家在现实生活中，要学会观察人与人之间到底是什么关系。不说中观胜义谛和大圆满的一些境界，从世间的角度来分析，本来一直认为“我喜欢的人永远是我的爱人、永远是我的亲人”，但他到底是不是所爱的对境，是不是值得喜欢的对境，他会不会永远给你带来安乐？通过各种方式进行观察，就会发现他不但无法带来安乐，反而是毁坏安乐的因，只有断除对他的执著，才能获得真正的安乐。

佛陀时代有位比丘尼，出家时已怀有身孕，但她自己毫不知情，出家后肚子越来越大，好多比丘尼都嘲笑她，而佛陀知道她是无辜的，特意开许她继续留在僧团。几个月后她生了一个男孩，因为出家人不方便带，于是交给别人抚养，但她心里一直记挂着他。后来这个孩子在别的地方也出了家，出家后的因缘比较不错，短时间里获得了正果，并在某个森林里修行了十二年。十二年以后，有一次他母亲见到了他，由于无法压抑自己的感情，哭喊着跑了过来。儿子知道母亲若一直耽著他，对她的成就很有



障碍，于是表现出非常冷漠的样子，态度显得很不高。母亲见后十分失望，心想：“我记挂他这么多年，可他对我一点感情都没有。”随后把对儿子的执著彻底放下，当天就证悟了阿罗汉果。

所以不管是出家人、在家人，无常的亲友毁坏了我们得果的常法。有些人天天都是想着对方，天天都是耽著对方，过一个星期要打个电话，过一个月要问问怎么样了。其实米拉日巴说过，作为出家人，早就该看作是死人一样，已经被四个人抬到尸陀林了，若能如此看待，家人也不会对你有什么牵挂。可是有些人恐怕不是这样，当然，心态一下子转过来，的确也是比较困难，但首先要明白这个道理，知道如果放不下对自己今生来世都不利，除了带来痛苦之外，任何实义都没有。

因此，出家真的很伟大，假如一直耽著自己的家庭，始终没有出离的机会。古大德也经常说：“出家才有证道缘，恋家岂有证道时？”当然，这是说在家人的贪执更为严重，并不是说在家人没有证悟的机会，通过佛教历史来看，也有相当多的在家人，最终获得了开悟成就。然而，大家也不要轻视出家，有些人说：“出家和在家没什么差别，学佛只要心善就可以。”这



种说法是不合理的。佛经中说，三世诸佛成道时，均示现为出家相，倘若出家、在家一模一样，那又何必多此一举？要知道，出家的确确实没有牵挂，也没有贪执亲友的痛苦，所以证道非常方便，这是一种殊胜的因缘。

对在家人而言，不管是谁身上披着袈裟，自己都应该恭敬膜拜。这是在家人应该做的，千万不能轻视。同时要尽量减轻对亲人的执著，否则想解脱是很困难的。

行为同凡愚，必堕三恶趣，
令入非圣境，何须近凡愚？

行为若与凡愚经常同流合污，必定会堕入三恶趣。博朵瓦格西说：“初学者的意志本来就不坚定，如果再亲近世间俗人，与他们共同交谈、做事，那一定会毁坏今生来世的安乐。”这番肺腑之言，真的是非常殊胜。我们若整天跟不三不四的人在一起，只会使自己逐渐堕落。藏地古大德的教言中说：“智者与智者交往，智慧更加增上；智者与愚者交往，智者智慧减少，愚者智慧增加；愚者与愚者交往，愚昧无知更加增盛。”

从现实生活中也看得出来，修行比较好的人，如果跟修行不好的人在一起，自己的修行肯定受影响。我曾看见有两个道友，一个特别



爱睡觉，一个不爱睡觉，因为住在一个屋子里，后来爱睡觉的人受对方影响，睡眠减少了一点，而不爱睡觉的人也受对方影响，不像以前那样精进了。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，除了圣者以外，我们还是会受到别人的影响，也会受到环境的影响，因此，自己务必要好好护持道心，千万不要轻易退转。

“凡愚”按藏文讲义的解释方法，分为与智者对立的凡愚（愚人）、与老相对立的凡愚（稚童）、与圣者对立的凡愚（凡夫）。这里是指与智者对立的凡愚，并不是与圣者对立的凡愚。有些人说：“凡夫人肯定有睡眠、贪心，这是不会避免的。”其实智者也可以做到这一点，不一定非要获得一地菩萨以上的果位。

在修行人中，有些人的行为很如法，这就是智者，有些人的行为不如法，这就是愚者。我们不要常跟愚者交往接触，不然道心会渐渐退失，到了一定的时候，自己也变得不可救药，甚至像麦彭仁波切所说：如同秋天的白霜摧毁鲜花一样，一个晚上就全部毁坏了。相反，如果多接触修行好的人，自己的境界也会一下子提升，这也是现实生活中得出来的经验。既然我们都向往解脱，最好不要被引入非圣者的境界而堕入恶趣，所以依止凡愚又有何用呢？



学习了这一品以后，大家对亲人的贪执一定能减少，自己的心也会得以调柔。我相信三宝的加持和无欺的缘起力，只要通过认真闻思，自相续肯定会获得一些利益。在藏传佛教中，很多人听完《入行论》后，言行举止有了明显改变，这一点如今在很多道友身上也看得出来。前段时间学了《安忍品》后，有些人想发脾气都发不出来，实在是苦恼；后来学习了《精进品》，大家也比较精进，但精进不是一天两天，而应该是细水长流，永远这样精进下去；现在正在学《静虑品》，以后对断除贪执应该有所帮助，倘若心能够静下来，修行也会比较方便。



第一百一十三节课

“耽著凡夫非为所依”分略说、广说、摄义三个部分，昨天已讲完了略说，现在开始讲广说，也就是与凡夫愚者交往时，对他们没有利益，对我们也没有利益，从两方面进行阐述。

寅二（广说）分二：一、我于彼无利；二、彼于我无利。

卯一、我于彼无利：

刹那成密友，须臾复结仇，
喜处亦生嗔，凡夫难取悦。

一瞬间成为最亲密的朋友，顷刻间又会反目成仇，甚至对行持善法等欢喜之处也生嗔恨心，如此凡夫愚者实在难以取悦。

世间凡愚没有什么智慧，行事也没有可靠的标准，经常随自己的心情反复无常。如果和他们交往，在很短时间内，也不需什么理由，成为密友非常容易。比如在同一个场合中听法，法师在上面讲，下面的人没兴趣听时，就开始窃窃私语，假如两人相谈甚欢，感觉不错，就相约下课后去一起吃饭。通过这么简单的交流，马上成为无话不谈的密友。

还有些人本来素不相识，但在火车上或路

上打个招呼、微笑一下，就很快认识了，然后好得不得了，在一段时间内难分难舍，就像藏族的俗话说：“这两人关系特别好，似乎肠子都连在一起。”意思是说，他们到哪里都形影不离，吃饭、睡觉、做事，连上厕所也一块去，好像肠子连在了一起。凡夫的确有这种习气毛病，但这并不是智者的做法。

那么，他们会不会永远好下去呢？也不一定。凡夫的性格反复无常，没有什么定准，可能因为说话不注意，行为上发生一些争执，马上就变成不共戴天的仇敌。很多人的关系破裂非常简单，要么是说了你家的过失，要么是说了你的过失，为了一些小小的事情，大家的关系就不像以前了。甚至在路上见面也不愿理，本来你沿着这条路走，一看到关系不太好的人站在那边，马上就返身回去了。

释迦牟尼佛在因地当宝髻国王时，也曾感慨地叹到：“因增上贪欲的缘故，最亲密的朋友瞬间就变为仇敌。”现在有些世间男女，最初发下山盟海誓，要生生世世都不分离。（本来他们是唯物主义者，不承认有前世后世，但发誓时却已经承认了。）然而没过几天，两人就开始闹翻了，口不择言地刺伤对方，彼此都极为痛苦。

英国文豪莎士比亚在《英雄叛国记》中写



道：“啊，变化无常的世事/刚才还是誓同生死的朋友，两个人的腔子里好像只有一个心/睡眠、饮食、工作和游戏都是彼此相共，亲爱得分不开来/一转瞬之间，为了些微的争执，就会变成不共戴天的仇人。”藏族人也有句俗话说：“亲友无常夏日之彩虹，仇敌无常秋季之鲜花。”夏日的彩虹转瞬即逝，秋季的鲜花寿命短促，亲友和仇敌也是如此变化无常，今天还是如胶似漆，过一段时间就势同水火了。这是为什么呢？因为亲怨无有任何实质。

而且，凡愚也不辨利害善恶，有些事情如上供下施、行持善法、闻思修行，对自他今来世都有非常大的利益，本来应该欢喜奉行，可他们不但不高兴，反而生起嗔恨心。所以，接触他们、取悦他们有很大的困难。当然作为大乘修行人，也不能舍弃众生，将他们置之不顾、抛之脑后，但要明白的一点是，我们的行为在什么样的人群中可以展开，在什么样的场合中可以行持，务必要掌握这个分寸，否则，自己的道心很容易退失。

其实，凡夫之间的交往，理应值得观察。不说我们佛教，世间格言中也有很多这方面的道理。我经常认为，中国的孔孟之道和印度的婆罗门仙人之道，在暂时的做人、行善方面，



确实有可取之处，但在抉择来世和大乘精神方面，他们的教言没有任何意义。

对人与人之间的交往，他们是怎么认为的呢？做人不能太狠了，也不能太亲了，应该是“君子之交淡如水”。这个教言，我觉得有很甚深的意义，无论是金刚道友也好，居士之间也好，都不要太亲密了，如果吃饭走路都在一起，别人看了也不是特别顺眼，到了一定的时候，这种关系也不会太长久。所以对任何人有嗔恨心或者特别密切，都不是非常如法。

其实，我们人有一个坏毛病，关系好的时候，觉得别人好得不得了；关系不好的时候，认为他坏得不得了。《论语》中说：“爱之欲其生，恶之欲其死。既欲其生，又欲其死，是惑也！”你喜欢他、爱他，就但愿他永远活着，不要离开你；讨厌他、恨他，又希望他马上死掉，既要他死又想他活，这都是烦恼所导致的。你本来是一个人，对境也是一个人，但他对你好的时候，希望他永远都不要死，长久活在这个世间；一瞬间关系闹翻了后，觉得他讨厌死了，巴不得他赶快死掉，这种反复易变的情绪，完全是来源于烦恼。古人所谓的烦恼，与大乘教义里的烦恼不一定相同，但他们也认为这是一种迷惑的现象，这种心态不太如法。



对此，在家人可能有深深的感受：两个人关系非常好时，经常祈祷对方“长久住世”，而关系不好时，用刀刺他的心脏也一点问题都没有。可见，世人的关系没有固定性，取悦他们非常困难。当然，凡愚的本性即是如此，也没有必要怪他们，就像火的本性是热的一样，凡愚本来就有很多毛病（昨天已讲过），有这样的行为也情有可原。

因此，大家与人交往时一定要平和有度，不要过分亲密，也不要严重矛盾。尤其是学了大乘佛法以后，在我们的眼中，所有众生都是父母，不应该有舍弃之感。但也要值得注意，倘若自己行为不如法，连世间人都不如，那修学大乘佛法更不要提了！

忠告则生嗔，反劝离诸善，
若不从彼语，嗔怒堕恶趣。

凡愚还有这方面的毛病：忠言相劝时，他不但会生嗔恨，反劝我们放弃各种善法。如果没有听从他的话，他便怒气冲冲，大发嗔怒而堕入恶趣。

有些人不辨是非黑白，即使自己的所想所作非常颠倒，也认为这些如理如法。若有人好心好意地进献忠言，劝他说：“你的做法是不合理的，诽谤因果、不承认前后世是极为低劣的



邪见，你应当行持善法、供养三宝、做有意义的事情。”这时他不但不接受，反而大发雷霆，并进一步劝别人也放弃善法。

尤其是当今时代，没有智慧的人常劝我们不要出家、不要做善事、不要听《入行论》等等，采用各种手段来制止我们的善行。有些道友出家以后，觉得亲人朋友对自己有恩德，为了报答他们，想通过各种方式劝其行持善法，然而他们不但不听，反会把你痛斥一顿。曾经有一个道友，经济条件不是很好，但对父母亲人比较执著，于是借钱回汉地想劝他们，结果不但不起作用，自己还被关在家里。好不容易逃出来后，再也不敢回去了。

既然与凡愚交往有非常大的困难，那我们应该怎么做呢？本论这一品的宗旨是，如果现在因缘没有成熟，尽量不要接近他们，不然很有可能被他们同化。你原本是想度化他们，结果不但度不了他们，反而他们把你度了。怎么度的呢？让你成家、让你造业，逐渐你自己也无能为力，只有随顺他们，最后道心彻底退失。

有些居士也是这样，刚学佛的信心很强，但因为家人朋友一直反对，在随顺他们的路途上，自己也是倒下去了，永远站不起来了。这就是凡愚的威力和加持力。如果我们没有注意，



周围的“恶势力”非常强，人毕竟受环境的影响，也受别人语言的影响，这是凡夫人共有的一个特点。

我们如果对他们没有言听计从，依然我行我素地做善事，他们就非常不高兴，觉得对他的语言漠不关心，便开始生嗔恨心，很可能毁谤三宝、摧毁佛像、做很多不如法的行为，以此恶业所感召，来世必定堕入恶趣。以前有两兄弟，父母早亡，留下许多遗产。哥哥少欲知足，常常供养三宝、布施穷人；弟弟却吝啬，不信佛法，并对哥哥上供下施的行为特别反感。有一次，哥哥劝他说：“守护财产，只不过是你想多享受而已，对今生来世没有任何利益，真正想对自己好的话，应该这样上供下施。”弟弟听后，心里不服气，含怒地离开了哥哥。

后来，哥哥专心求道而出家，日夜精进修禅，成就了阿罗汉果位。弟弟听到这个消息，不但不欢喜，反而发恶愿、生大嗔恨心，结果死后转生为牛。有一天，牛驮着沉重的货物爬山，累得气喘吁吁，但仍被主人使劲地鞭打。恰巧哥哥路过，知道牛是弟弟的转世，便以神通加持它忆起自己的前世。牛悲痛哀泣，后悔过去不听哥哥劝诫，以致今日堕落旁生。哥哥向主人把牛买下来放生，并为它进行皈依，牛



死后转生到了善趣。

虽然他们是一家人，但一个好、一个坏，表演着不同的角色，最后好人有成就的机会，坏人却会堕落受苦。我们也是同样，小时候一家的兄弟姐妹，都背着小包包去上学，相续中的见解看似一致，但长大以后，有些人有缘分出家成道，（虽然我们出家人有时候也不精进，但跟在家人比起来，相续中还是种下了很多殊胜的善根。）有些人不但没有出家的机会，反而对别人修行造违缘，以此恶业而堕入恶趣。

因此，我们应当观察自己的行为，思维自己的处境，看自己到底生存在什么样的环境中，对周围的人应该如何面对？当然，讲《静虑品》的时候，大家不要误会作者的意图，认为不用度众生了，对任何人必须统统远离、不能接触。道友是增上信心和智慧的因缘，这些是可以接触的，但自己要观察自己的相续，如果跟他人接触时，道心好像越来越少，那应该暂时远离人群。

对初学者而言，世间凡愚是修行的大障，佛陀在《三摩地王经》中说：“凡夫人很难以亲近，对其宣说如法的教言，他们不但不相信，而且示现嗔恨的面容，这就是愚者的法相。”因此，大家要选择适合自己的环境，依教精进修



行，千万不要随顺凡愚而堕入恶趣。

以上讲了与凡愚接触的过程中，我对他们没有什么利益，下一个颂词是说他们对我也没有利益。

卯二、彼于我无利：

妒高竞相等，傲卑赞复骄，
逆耳更生嗔，处俗怎得益？

对财富、智慧、才华等超胜自己者，产生嫉妒心；对势力、智慧等与己相当者，生起竞争攀比心；在不如自己的人面前，就骄傲自满，摆出一副盛气凌人的架势。与这样的凡夫交往，怎么会有利益呢？

凡夫人在不同场合中，遇到不同的对境时，可以表演不同的面相：看见领导时，显得非常调驯；看见下属时，装得很有威力；看见与自己相等的人，又表现出另一种姿态。其实我们平时说话也好，打电话也罢，对所有的众生应该用一种态度。我看见有些道友在走路时，遇到下面的人，就用一种高高在上的走式；看见上面的人时，立刻换成卑躬屈膝；碰到与自己平起平坐的人，行为就跟他比较相同了。打电话时也是如此，若是领导来电话，他就点头哈腰；下面的工人来电话，他便官腔十足。发了



大乘菩提心的人，应该对众生一视同仁，如此卑上亢下，实在不太应理。

凡夫人还有一种毛病是：受到他人赞叹时，根本不观察自己有没有这些功德，就全盘接受、洋洋自得；如果听到逆耳的忠言，别人好心指出他的过失，他也不分利害善恶，立即生起大嗔恚。交往这种凡夫，对自他有什么利益呢？

尤其是傲慢，龙猛菩萨在《大智度论》中说：“贵而无智则为衰，智而骄傲亦为衰。”纵然你非常高贵，才华也不错，但如果没有智慧，那是相当可怜的；倘若有了智慧，但相续中充满傲慢，也必将遭受各种衰损。所以，有智慧的人不应该傲慢，傲慢的确会害了我们，有了傲慢之后，根本看不到别人的功德，也不会认清自己的过失，给修行会带来很多违缘。

我们与世间凡愚相处，只会有害而无益，对信心、大悲心的增上没有任何帮助。《涅槃经》中说：印度最可怕的就是狂象，但是遇到狂象，最多不过毁坏一生一世，而亲近恶友，将摧毁我们生生世世的安乐。所以，有智慧的人，应观察自己接触的是什么人，处于什么样的环境中。

当然，在大城市里面，尽是不信佛教、反对佛教的人，在这种环境中，想燃起信心的明



灯非常不容易。然而，也有许多在家居士很了不起，虽然没有出家或者到寂静地方的因缘，周围的环境也相当糟糕，但自己的道心始终像高山上的松树一样屹立不倒。这一点我非常随喜，如果我住在那种环境中，恐怕一两年就倒下去了。

总之，希望大家认真学习这些大乘教言，自己要学会观察。尤其是我们的大乘菩提心，万不可被任何违缘所毁，不然的话，那是一生中最遗憾的、最可惜的事情了！

伴愚必然生，自赞毁他过，
好谈世间乐，无义不善事。

凡愚者不但无法饶益我们，而且若与他们亲近交往，势必产生自赞毁他的过失，并喜好闲谈世间的无义之事。

世间上的凡夫人，大多没有殊胜的定解，除了眼前的蝇头小利外，对重大的来世之事、众生之事漠不关心。要知道，天下无边的一切众生都与我们息息相关，诗人鲁迅也说：“在无穷的远方，有无数的人们，都跟我有关系。”若用大乘理念来解释，远方无数的“众生”，与我们有直接或间接的关系。

当然，鲁迅说的是“人们”，我每次看到有些智者、学者将眼光仅放在人群上，始终有一



种狭隘的感觉。发悲心的对境应该是“众生”，应该将所有的“人们”改为“众生”：为人民服务，改成为众生服务；我们是人民的公仆，改为我们是众生的公仆。假如只重视人而不重视众生，我总是有点看不惯，可能不仅是我，发了大乘菩提心的佛教徒都会颇有同感，只不过我这个人比较坏，心里想什么就说出来。

与没有发菩提心、也不承认前后世的凡夫愚者交往，将会产生什么后果呢？不会得到任何功德，只会毁坏自己的道心。跟他们交往的时候，经常吃吃喝喝、说说笑笑，吹嘘自己如何成功、如何赚钱、如何变成富翁，所谈论的话题全部是自赞毁他，直接或间接赞叹自己的功德、威力、文采、智慧，不断诋毁轻视别人，这是凡夫共同具足的特点。

世间上多数人对解脱、业因果、来世、空性等话题，没有任何兴趣，而一谈起战争、爱情、经济发展、社会稳定等暂时的利益，马上就兴致勃勃。有时候也看得出来，在大餐厅里许多人一起享用美餐时，如果留意他们的话题，就会发现人人都在讲赚钱、朋友、家人，除此以外，自己和他人百年以后的来世，根本没有考虑过，人类以前和以后的历史发展，很多人也是非常茫然，这就是世间的一种愚痴。



有些道友到了社会上以后，深深感到他们做的事情很无聊，所以我们一定要注意自己，否则很容易染上他们的毛病。无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中说：“邪行易染故需不交往。”凡夫人的邪行很容易染污我们，因而尽量不要去交往，应像古大德所讲的那样：“静坐常思己过，闲谈莫论人非。”

自赞毁他、贪嗔的话题没有实在意义，不管是居士、出家人，凑在一起喝茶做事时，应该看看自己的话题是什么。凡夫人有个共同的毛病，关于闻思、悲心、智慧的话题，一提起来就默默不言，没有共同的语言，而谈起世间钱财、尤其是讲别人过失时，每个人都饶有兴趣，马上瞪大眼睛，积极发言：“真是这样吗？不过我也听说那人很坏……”

想要获得快乐的话，应该远离这些凡夫人。佛陀在经典中说：“恒时不见凡愚，乃为真实安乐。”这个教言非常殊胜，只有恒时不见那些凡愚，才能获得真正的快乐。当然，所谓“不见”，按照无垢光尊者的教言，并不是说不度化他们，而是因缘不成熟时，不要经常跟这些人接触。有些道友回去以后，看到现在人的一些状况时，生起了极大的厌离心，觉得自己有出家修道的因缘非常殊胜，这种情况也是比较多。



寅三、摄义：

是故近亲友，徒然自招损，
彼既无益我，吾亦未利彼，
故应远凡愚。

综上所述，若与愚昧的亲友交往过密，只会给自己带来损害。他们对我没有帮助，我对他们也无法饶益，故而只有远离他们，默默发愿将来度化他们，现在最好不要跟他们同流合污。否则，不久的将来，自己的道心必将退失无疑。

基确巴格西说过：“依靠故乡，只会增长贪嗔之心，当以最快的速度动身离去，前往寂静之处；依靠亲友，只会让自己萌生烦恼，修行人一定要学会薄情寡爱。”这是非常甚深的教言，我们如果永远沉溺在轮回苦海中，自己就没有自由了，一切的修行也是付之东流。

所以，修行人首先要观察：什么样的环境适合自己，什么样的环境不适合自己的。当然，在家人到寺院里去，终生与出家人共同生活，或者终生闭关，这样的机会不一定有，但即便在大城市里，也应该远离凡愚，这一点必须要做到。此处的凡愚，也即《宝云经》中所讲的九种邪知识：破戒者、邪见者、失威仪者、邪命者、乐愤闹者、懈怠者、乐生死者、违背菩



萨行者、乐居家眷中者。与这九种人接触过密，会给自己的修行带来障碍，闻思修行、持戒清净也必定受损。因此，阿底峡尊者说：“纵然你得登地果位，也会受恶友的影响。”

我经常提醒有些人，不要接触不好好学佛的人，喜欢背书、喜欢学习佛法的人，若跟不爱闻思的人在一起，肯定会受影响的。包括外面的居士也是这样，精进闻思的人，接触某个人一两天之后，行为马上就变了。有些人不爱闻思，今天看见一个上师就依止，过两天开始诽谤，然后又换一个新的上师……整天这样跑来跑去，很多人直接或间接受到影响。

前一段时间，我给菩提学会的有些负责人也说过：“你们应想尽办法喜欢闻思，自己都不爱闻思的话，劝别人、组织别人是很困难的。能力不大不要紧，因为大家是共同学习，都有这个兴趣。我们也不缺几个人，如果他们有能力，通过其他方法学也可以。但是负责人一定要爱闻思，对佛法有信心，这一点很重要。如果没有这样，那恶友会经常引导你做不如法的事情。”

虽然我们度众生的誓言和发心永远不能退，但是作为一个初学者，应该懂得取舍身边的人和环境，如果对自己发菩提心利益众生有



帮助，那依靠他们也可以，而若对你的智慧、信心、悲心有损害，就没必要再呆下去，一定要当即远离。以前上师如意宝在求学过程中，当时生活比较困难，为了得一些饮食到施主家里去念经，但后来觉得周围的环境不太合理，尤其是恶友的影响有点严重，就立即动身离开了那里。当然，他老人家只是在众生面前显现而已，以此来提醒我们凡夫人，应该选择自己的环境。

现在很多人对佛教不太了解，经常走极端，要么不度众生了，一个人坐在那里，对众生一点都不关心；要么过于勇敢了，根本不考虑自己的能力，一味地冲锋陷阵，最后自己也变成敌人的人了。出家人也有这种情况，听说有些小寺院的住持太极端了，把大门一直关着，即使来人烧香拜佛，他也马上赶出去：“不要来我这个庙，我这个庙是闭关的，出去、出去！”而有些出家人又太过分了，明明知道处境很危险，却还非要度众生，最后自己也“牺牲”了。

因此，大家在弘法利生的过程中，文字上的理解不要堕入极端，行为上也要掌握分寸，这才是智者的选择。我说的有些话，是串习过一段时间高僧大德的教言后说出来的，不管你是在家人、出家人，也许都会有一些价值，有



价值的话就要用上。毕竟这样的讲经说法，什么时候结束也很难说，有机缘时给大家一些好心好意的忠言，你们若能接受，对自己应该会有利的。

当然，对今生来世有利的语言不愿接受，没有利益的话却很容易入耳，这就是我们凡夫人的一种特点。但凡夫人的过失要全部说的话，也是说之不尽的。总的来讲，大家应当遵循佛陀的教言，内心中不能舍弃众生，但自己的菩提心受到影响时，行为上还是要值得注意，主要以自己行持善法为主！



第一百一十四节课

在每次听经之前，大家一定要发菩提心！前面我要求每天早上修菩提心，有些道友不管是住在城市里，还是寂静的神山中，修持从来没有断过，现在的效果也很好。但是有个别人，想起来就修一修，想不起来就算了，甚至长期以来一直没有修，你们是不是这样？自己应该非常清楚，这是一个提醒。

还有一个要求是，在经堂里听课、在家里看光盘，依靠无欺的缘起力，功德应该是一样的。你们听受时一定要发大乘菩提心，听受的行为要如理如法，不能看课本以外的书，如果想看其他的书，那就没有必要听这个课了。

同时，所有的事情应统统放下。有些城市里的学员，一边接电话一边听课，或一边跟别人说话一边听课，这些行为不太如法。当然，他们以前没受过佛法教育，这也是情有可原的，慢慢串习一些闻法规律后，很多方面应该会有所好转。所以大家应该注意，不管在什么环境中听法，之前一定要做好充分准备，把该做的事情全部做完，然后在一个小时中万缘放下（一节课基本是40—60分钟），全力以赴、专心致志地听受佛法。这也是古大德代代相传的闻法规律。



在这个过程中，不要互相说话，不要影响别人，也不要来来去去，这都是最基本的要求。学校里有什么样的课堂纪律，大家也比较清楚，而我们佛教更为严格，这方面的要求，《入行论广解》第一册中已有介绍，在此只是提醒一下。

另外，每次听到“为一切众生发菩提心”时，若能真正生起菩提心，则要忆念自己的菩提心；如果实在无法生起，也要产生造作的菩提心，心想：“我今天听法不是为自己，而是为天边无际的一切众生获得圆满菩提正果。”每天都是这样训练，心毕竟是有为法，动物通过训练都能获得满意效果，我们作为一个人，天天这样想的话，到了一定的时候，自私自利的心肯定逐渐减少，利他的菩提心越来越增上。

其实，我自己也很惭愧，口头上是这样说，但好几次都想不起来，只不过变成形式而已，根本没有观察自己的心态。听课的道友当中，正知正念比较弱的人，可能也常有这种情况。所以，大家要多观察自己的心，看自己听了一个礼拜的课，每次发菩提心时想过没有？实际上这只是几秒钟的事情，还用不着一分钟，倘若几秒钟都不愿意串习训练，那想获得很大的果位会不会有点困难？自己也应该扪心自问。

这里是顺便给大家提一下听课的要求。



丑二、如何相应时机而交往：

现在国际上提倡国际交流，学校间也有各种交流，那修行人在与别人交流时，应当怎么样把握分寸？这个问题应该注意。若不了解这一点，修行经常会出现一些违缘。

会时喜相迎，亦莫太亲密，
善系君子谊。

昨天说我们要远离恶友，到寂静的地方去，当个名副其实的修行人。机缘成熟的话，这应该是修行人最好的选择，但如果因缘不具足，在城市里、家庭中也有修行的缘分。

在修行的过程中，如果遇上自己认识的人，应当如何对待呢？要和颜悦色、以欣喜的姿态令他们高兴，但要注意的是，彼此之间不能过于亲密，如果非要朝夕相处、形影不离，一分一秒也不愿分开，这是不合理的。

有些人刚开始认识时，感情非常冲动，但是好花不常开，好景不常在，短时间内一定会破灭的。即使你对他的印象非常好，觉得世界上再也没有这么好的人了，这种心态也不一定长久。因此，务必要把握自己的心态，不要过于执著，否则后果不堪设想。我们藏地有一种说法是：“夏天特别热的时候，马上会下冰雹；



两个人关系特别好的时候，很快会出现纷争。”

那天有个道友说：“某某人特别特别好，我觉得这个人世间第一的。”当时我就说：“前面的路还长着呢，不要太早下定论，今天是阳光明媚，但过段时间会不会阴天也不好说。就算你心里这样想，口上也暂时不要说，藏在心的仓库里，钥匙由自己带着。”意思是告诉他，不要到处宣扬自己和某人关系如何好，毕竟最后会怎么样也很难说。现在的社会这么复杂，再加上心若没有一定的修证和正知正念摄持，今天的心态，明天不一定还会存在。所以，人与人之间的关系，最好是“淡淡相交得久长”。

道友与道友之间，即使心里非常要好，行为上也要不亲不疏，这样的结果应该会很好。现在的心理学家和人类学家也认为，人与人之间的关系不能过于亲密，过于亲密势必导致最后的分离。因此在西方国家中，纵然是朝夕相处的一家人，也会保持一定的距离，不是吃住、睡非要在一起。因为每个人前世的业力不同，今生的性格爱好也不同，没有深交时，觉得对方一切都随顺自己，言行举止随自己而转，实际上是不一定的。在逐渐交往的过程中，不可能不发生矛盾，而这些矛盾的来源，就是各自有不同的方向。



很多世间男女也是这样，最初关系非常好，后来为了工作、家庭，甚至做饭的问题上，也是意见不一致，经常吵吵闹闹，在争论过程中，一句看似非常平常的话，结果深深刺伤了对方，对方一辈子记在心里，最后彼此的关系就像水泡一样，在阳光照射下毁于一旦。这种现象在当今社会中，大家也是有目共睹的。所以，佛教的这些殊胜教言，大家应该好好思维，真正地利用起来。

庄子、孔子等古代圣贤，在为人处事方面，还是有很多地方值得我们借鉴。在他们那个年代，虽然经济不是特别发达，各方面条件不一定具足，不像现在的社会一样，今天你请客、明天我请客，或者几个人的关系整天搅在一起，但人们的心态非常调和，自己是属于自己的，心处于平平淡淡的状态中，人与人之间的冲突极少。

而现在完全不是这样，今天对这个人非常好就请客敬酒，不能喝酒就敬百事可乐：“祝愿一切顺利、吉祥如意。”没有过两天，互相怒目相视，见面连招呼都不打了。包括上师与居士之间、居士与居士之间也是这样。当然，你自己有钱的话，我也不阻碍你的这种活动，有些居士特别特别喜欢请客，今天请这个客、明



天请那个客，过一段时间，跟这个闹矛盾、跟那个闹矛盾，今天赞叹这个人，明天当着他的面就开始诋毁，这种现象不断在发生、不断在上演。原因是什么呢？就是人与人之间的关系没有处理好，根本不懂这样的教言，如果懂了这样的教言，哪怕是你跟同行道友呆多少年，我觉得也不会有什么矛盾。

有时候忆念上师如意宝的恩德，不说他老人家赐予的出世间教言，甚至为人处事的很多教言，我也是一辈子当中难以忘怀。全知无垢光尊者在《三十忠告论》中说：“村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。”不管住在城市、寺院、寂静深山，无论处于什么环境中，都不要结交特别亲密的朋友，与任何人交往不要太亲热，也不要太疏远，更不要有嗔恨心，应当稳重自持，自己主宰自己，这就是无垢光尊者的忠告。

当年我刚来学院时，上师如意宝常讲无垢光尊者的《三十忠告论》，那时候人虽然比较少，但我不像现在这样懈怠，对佛法和上师的信心非常非常强烈，每一次得到这些教言后，内心的触动特别大。现在已经过了二十几年了，这些教言仍对自己有很大的利益和帮助（上师哽



咽……)，本来还要讲一点，但是算了，讲下一个颂词。

犹如蜂采蜜，为法化缘已，
如昔未谋面，淡然而处之。

这个偈颂是针对出家人的。作为一个出家人，外出化缘乞食时，应像蜜蜂采蜜而不恋花一样，取得所需的食物之后，对施主应视为素昧平生，与他们淡然相处。

当然，从世间人情来讲，这可能有点说不过去，有些人说：“我对这些出家人做了供养，但他们从来也不理我，连一个电话都不打。”很多人可能有意见。但按照佛教原则来衡量，这种行为一点也不过分。因为在家人供养出家人并不是世间交易，如果是世间交易，那我今天给你食物，明天你就要回报我，互相可以有一种约定。但以佛法来观察的话，此举对自他毫无利益。为了避免诸多过患，出家人应像蜜蜂采蜜那样与施主们打交道。

大家应该清楚，在夏天，蜜蜂随意在花园中飞舞，见蜜就采。对蜜蜂来讲，不会执著“这朵花很好看，蜜汁丰富，花粉较多，所以我天天都到这里来”；作为花朵，也只是给蜜蜂提供养分，根本不会贪著它，认为：“蜜蜂你老人家要常常到我这里来，千万千万不能去紫色花朵、



蓝色花朵那里。我就是你的花朵，你就是我的蜜蜂！”蜜蜂与花朵之间没有这样的约定。同样，出家人跟居士之间的关系也是如此。

然而现在是末法时代，正如堪布根霍所说，施主把上师执为己有、上师把施主执为己有，令人不满的现象非常多。无论到汉地还是藏地，居士和上师之间经常发生矛盾，原因是什么呢？就是上师把弟子执著为自己的。前段时间，日本有位居士说，他对根本上师很有信心，对另一位上师也很有信心，他想请那位上师传一个法，后来被根本上师发现了，就痛斥他一顿说：“你是我的弟子，为什么要请别的上师？”若按《毗奈耶经》的观点，这种说法恐怕是解释不通的。

现在泰国、斯里兰卡、缅甸等几个国家，仍保持着托钵乞食的传统，让人深深感受到僧人的清净生活，除此以外，化缘的现象在大多数城市中是没有的。以前在佛陀时代，比丘每日要外出化缘，不管遇到什么样的施主，都会接受他的供养，以解决当天的饮食问题。在接受供养以后，彼此之间没有贪执，不会认为“你一辈子就是我的施主，我就是你的上师”，然后留下电话，一直不断地联系。

因此，出家人与居士的一些关系，双方应



该重新发心、重新认识。有些上师不太懂某些民族的传统，出去时带着一位外交部部长——翻译官，这个翻译官往往是不懂佛理，随便给居士们信口开河：“从此之后，你对任何一个上师也不能供养。他就是你的根本上师，根本上师说什么就要听什么，所以你的财产就是上师的财产。”而且这个上师也是每年冬天都来，已经成了那里的常客，久而久之，如果没有正知正念，很容易出现一些违缘。藏地也有一首民歌唱道：“原来的上师哟，现在的丈夫哟……”

这样的结局，不但是现在的社会中存在，包括佛陀时代也有。大家可能记得吧，《百业经》中有位叫角宿大象的比丘（他在角宿日降生，因此而得名），他虽然先有家室，但因为对三宝有信心，自己又有出离心，于是在佛的教法下出家，后来精通三藏，摄受了五百弟子，常带他们入城化缘。他原来的妻子一直想他还俗，回来跟自己一起生活。（我忘了她当时同不同意他出家。现在社会上也有这样，有些妻子本来是同意的，后来又好像后悔了。也有些妻子非常支持，成全对方圆满一生的修行。）

于是她每天到僧众应供的地方去观察，看丈夫有没有得果，假如得果了，她就没有希望了。后来经过多方观察，得知丈夫并未得果，



她暗自高兴，告诉角宿大象：比丘你老人家非常非常殊胜——叫他比丘还是什么，不知道她当时怎么称呼的。现在有些人出家后，家人称之为“老师父”。以前我们那边有个人出家，有一次在僧团里面，他的孩子叫他“爸爸”，他非常不好意思，下来之后就教训他：“从此之后，在僧众或者人群里面，不能叫我爸爸，一定要叫我师父。”孩子说：“知道了，爸爸师父、爸爸师父。”然后他再次地教训他：“凡是爸爸两个字不能出来。”有一次我碰到那个孩子，他满口都说师父什么什么，我问他师父是谁啊，后来说来说去，我慢慢才知道原来是他的爸爸，他现在已经习惯了。当然，有家庭的人出家，不能认为这不合理，如果真的生起了出离心，那么妻子也可以出家，孩子也可以出家，父亲也可以出家。

刚才的话说回来，角宿大象的妻子说：“我现在的财富非常圆满，一个人也用不完，祈求您和您的眷属天天来我家应供，让我也培些福报、积累资粮。我们以前关系那么好，为什么不给我一个机会呢？”比丘想来想去，还是照顾他原来的“老菩萨”。后来他们每天都来应供，他妻子想方设法令其随行眷属逐渐减少，最后一天，只有角宿大象一个人去。



当天，她私下秘密地找一些人，嘱咐道：“等一会儿给我传法时，你们就来欺负我。”之后她在丈夫面前委屈地说：“自从你离开以后，当地的人如何如何欺负我、害我、打我……”开始时角宿大象半信半疑，但后来在传授佛法时，果然来了一群人，冲进屋扯住他妻子的头发，狠狠地摔打。他顿生嗔恨之心，操起附近一把刀，猛扑过去欲杀人。这时妻子抱着他哀求：“您已受了戒，舍戒再杀不迟。”他觉得言之有理，便舍弃比丘戒。妻子马上告之事情真相，角宿大象只得顺从妻子，重新与她一起生活。

《佛子行》中有一段文字是：“为求利养相互争，失坏闻思修事业，故于亲友施主众，根除贪执佛子行。”大概在二十年前，拉西堪布给我们讲这一段时说：“施主们可能觉得这个出家人很没有良心，但我们出家人应该这样做，不管施主高兴不高兴，以后不要跟他们交往很多啊！”他们这些老修行人一辈子以身作则，真的已经做到了这样，最后的修行也是非常圆满。而我们现在这一代人，有没有真正做到呢？自他确实实都是没有的。但是依靠一个施主互相执著，产生烦恼争执，对我本人来讲也是没有的。

在学佛时，出家人和在家人的关系应该有一定分寸，如果没有掌握这个分寸，不了解这个



尺度，互相舍弃、制造违缘、争斗诋毁的情况会时有发生。尤其是末法时代，很多施主把上师当作自己的家人，一方面可能是为了方便得受佛法的加持，另一方面，现在的生活状况跟佛陀时代比起来，有些地方我们也做不到，但不管怎么样，一定要想尽办法令自己的修行如法。

施主与出家人之间的交往，不仅是释迦牟尼佛这样要求，过去七佛中的一切胜佛（又名一切救护佛），在半月诵戒的偈颂中也说：“犹如蜜蜂吸花汁，不坏花色而飞离，行者于城乞食毕，无贪无嗔而返回。”这些如来的教言，平时在生活过程中，我们应当尽量去做。

当然，原原本本能做到，对末法众生来说也有一定的困难。就我自己而言，有些居士对三宝信心非常大，对我的帮助也非常大，从世间人情来讲，好像置之不理说不过去。但如果一味地去执著，这也不合理，毕竟我们出家人与居士之间的关系主要是佛法，除了佛法以外，私人感情不会长久的。前段时间我在课堂上也讲过，信心和感情一定要分清楚。以信心为前提进行交往，对自他的今生来世都有利益。但以贪心或其他目的来接触，这是没有丝毫意义的。

米拉日巴尊者说过：“山上的修行人和城里的施主，这两者都有成佛的因缘，主要的因缘



在于回向。”所以施主们供养出家人时，不要再记账了，不然你记的账太多，到时候会算账的——“我在某某时候供养你什么什么，你现在为什么不理我啊？”在电话里开始用刺耳的声音来呵斥，这是没有必要的。作为出家人，用其他方式来报答施主的恩德，也不符合佛教的原则，应该对他宣说佛法或以诚挚的心来作回向。我可能也说过吧，原来有个藏族活佛到美国去传法，他对下面的信众讲：“你们需要的就是法，我所有的法全部传给你们；我需要的就是美金，你们要给我多多供养。”这种做法很不好，贪执钱财而跟施主沟通非常不如法。

现在很多人做事情各怀目的，有些居士邀请一个上师，就是为了提高自己的知名度，或者借此来成办其他事情。而有些上师到居士那里去，动机就是想获得一些钱财。但以这种目的与居士结缘的话，有些问题可能最后会暴露无遗，那个时候怨天尤人也没有多大意义。

因此，作为真正的大乘修行人，理当明白与人怎么样沟通、怎么样交往，交往完了以后，也不要太执著。上师是所有众生的上师，就像刚才比喻中所说，花朵不能对蜜蜂有严格的要求：“你不能去别的花朵那里，你就是我的蜜蜂！”同样，施主也不应该说：“上师你必须



住在我家，我家有大的双人床，你一直要睡在那里，千万不能去别人家。否则我不同意，你去了的话，我再也不认你这个上师了。”哪有这样的道理？这样真的不好！

任何一个具有法相的善知识，如同太阳一样，应该普照所有众生；任何一个有财产的施主，可以对十方僧众平等供养，哪里有应供处，自己都可以发心，都可以与上师结缘，这是每个人的信仰自由，佛教中如此，政策里也是这样。

现在很多人的沟通经常出现一些问题，关键是自己不懂这些道理，不具足善巧方便，如果具足善巧方便，不会出现这种后果。所以，大家在交往的过程中，彼此应当淡然处之，不要过于密切了，这一点大家务必要记于心间！

癸二（断除贪执外资具）分二：一、由贪生苦；二、贪境无实质。

子一、由贪生苦：

吾富受恭敬，众人皆喜我，
若持此骄傲，死后定生惧。

拥有丰厚的利养、受人恭敬爱戴、众人都喜欢自己，若因之而生起骄傲，以此烦恼所致，死后必定产生极大的恐怖，堕入恶趣等有无量痛苦。



修行人应该知足少欲，以简单的资具来度过一生是最好不过的。这不仅是针对出家人，在家人也需要具足。假如没有知足少欲，贪嗔之心经常猛烈生起，这样的下场非常不好。

有些人因前世的福报，今生当中财源滚滚，受成千上万人的赞叹恭敬，很多人与他一见面就生欢喜心，不管到哪里去，周围都是掌声、鲜花和赞叹。倘若他是个凡夫，恐怕很容易生起骄傲心：“你看我有这么多财富，福报真是很不错啊，别人苦苦寻求也得不到，而我的钱财哗啦哗啦就来了。”“我这个人肯定有功德，现在人的分别念那么重，那么多人对我恭敬，是不是我已经得果了？”

自己过平凡的生活时，一般来讲，骄慢心比较少，一旦有了地位钱财，这种心就生起来了。今年学院评了三十多位堪布，我隔壁的喇嘛就是其中一位，我看到他就开玩笑说：“你得法师证了，恭喜发财！”他有点不高兴：“什么恭喜发财，你看我这么穷！”我说：“从今天起，你的发财已经开始了。但是你要安住啊，不要生傲慢啦。”我一半是开玩笑，一半也是真的。如果成了堪布活佛，地位、名声等有漏财产自然而然会积聚的。原来也有个法师说：“我现在成了法师，以后肯定有很好的高级车。”但十年



前他是这样说的，现在好像还没有买到，有时候这也跟人的福报有关。

有些人拥有财产和名声后，了知这些无有实义，因此不是特别执著。而有些人恐怕不是这样，有了这些就开始生傲慢，这是非常不好的。其实一辈子当个平凡的修行人，这应该是我们最希求、也是最羡慕的，即使没有这种因缘，有一些财富名声时，也应该尽量把握自己。

以前卡绕巴尊者在讲法时，旁边有一只鷄鷹抓麻雀，尊者就用神通观察它的来世，发现它来世会成为势力雄厚、财富圆满的大德。但这个大德死了以后，变成特别可怕的恶蝎，由于业力所感，它被闭在岩石中，无数含生蚀食着它，长年感受巨大的痛苦。

所以，具有财富之时，对自己有利无利也不好说。有些人认为有了财产，生活就有着落了，很多居士也经常抱怨，现在生意不顺利，别人都有洋房轿车，自己看起来非常可怜。其实有了这些以后，修行不一定会上进的。大多数财富丰足的人，修行不会成功，这也是真事，并不是我诽谤很多人。当然，不敢说所有的人都是如此，有些人就像蒋阳钦哲旺波一样，尽管财富非常圆满，但了知这不过是如幻如梦，像云彩般无有实质，自己不起一点执著，只是



用它来帮助众生、利益众生，这样的高僧大德肯定有。但一般的修行人有了财产以后，可能什么事情都不成功。

以前格鲁派有一位格西，他的修行非常好，可与文殊菩萨如人与人对话般进行交谈。后来他的施主比较多，一段时间内见不到文殊菩萨了。于是他向一位有神通的大德请问原因。那位上师问：“你以前就有这么多财产吗？”他回答：“以前没有，最近我遇到一个大老板，开玩笑！古代可能没有这种说法。最近我遇到一些施主，财源比较不错。”上师说：“你做一次灭财佛事吧！（就是把所有财富不要了。这样的佛事，可能现在人都不喜欢，大家很喜欢发财佛事。）”他如是照办后，以三宝的加持力，财富逐渐化为乌有，他又成了知足少欲的平凡修行人。在那个时候，所有的修行境界恢复如初。

我经常这样想：在座这么多的出家人，已经学了这么多年，以我的分别念来推测，今后你们在各大寺院里当方丈、当住持，肯定有很多了不起的高僧大德。但我唯一希望你们有财富、地位、名声时，尽量要把握自己。如果那个时候趾高气扬，觉得在世间上自己说什么都可以、做什么都可以，越来越贪得无厌的话，恐怕你的修行和事业不一定成功。因此，当你



们成为受到众人赞叹的高僧大德时，不要太贪了，财产犹如水泡，没有实在的意义，在修行过程中一定要注意！

不仅是我们出家人，居士也要明白财富无实的道理。有些人因前世做了一点小功德，即生中的财富可能突然暴涨，如前段时间国内房价特别高，人们像发疯了一样，开始大搞房地产，后来又是股市猛升，大家纷纷买股票……实际上你遇到一些机会的话，发财虽然很容易，但灭财更容易。尤其像我们藏地，一家人若有一两百头牦牛，大家就认为他非常富裕，如同龙王一样。（当然，这只是偏僻山沟里的说法，不然龙王的财富岂止一两百头牦牛就可以了，两百头牦牛最多几十万。）可是冬天出现雪灾、饥荒时，牦牛马上就全部死掉了。现在有些大老板也是有几十万、几百万、几千万、几亿等等，后来因生意破产、公司倒闭，一下子就家破人亡了。

财富的增减相当容易，所以我们有了财富时，应尽量用它去帮助可怜众生、做上供下施，除此之外，也没有必要太执著，否则一定会堕入恶趣的。《弥勒狮吼经》中云：“以利养恭敬、亲友、施主、智者或贤者这四缘生起骄傲，则为速堕地狱之因。”因此，有了名声财富时不要贪了，太贪不会有好结果，自己应该把握自己，



不然来世变成什么也很难说，这方面的公案是比较多的。

故汝愚痴意，无论贪何物，
定感苦果报，千倍所贪得。
故智不应贪，贪生三途怖。

明白上述道理之后，作者以拟人的手法说：愚痴的心啊，你不要太迷惑了，无论贪著什么事物，来世定将感得千倍于此的可怕果报。你以前贪一个小时的话，以后会在一千个小时中于三恶道中受苦。所以，有智慧的人千万不要贪执。

然而，现在人知道这一点的非常非常少，很多人数数不择手段地获取财物，以满足自己的欲望，贪欲之心永无止境。但是不管贪什么样的东西，从出世间法、世间法来看，都会带来很大的害处。

从出世间法而言，哪怕你只贪一点食物，来世的果报也非常可怕。藏地某寺院有个老修行人，他买了一腿牛肉，一直舍不得吃，想到冬天再慢慢吃。（其实老人都有这种习惯。以前我小的时候，看到有些老爷爷在夏天时积累一点酥油，一直舍不得吃，最后全部烂了，或者被虫吃掉了。）结果他的寿命没有等他，他提前离开了人世，牛腿仍挂在柴房里（即牛粪棚）。他死了以后，其余财产



食物全部被寺院处理，用来上供下施。可是他的神识因耽著牛腿，结果变成了一个鬼，力气也比较大，每到晚上就拿着牛腿，在寺院的上上下下跑来跑去。人们看不见鬼，只见有一腿肉跑来跑去，被群狗追着。（通常说狗有“鬼眼”，狗无缘无故狂叫的话，说明魔鬼来了。）寺院里的人特别害怕。当时华智仁波切在世，离现在一百年左右，他让人把肉拿来烧焦烟作佛事，从此之后，那个鬼已经超度了。

这是一个真实的故事。寺院的名字也有，但我在这里不提，害怕到时候他们受一些影响。我们在媒体上一般要注意，人名、地名尽量不要提。前不久拍“慈悲之旅”时，我没有提是哪一个县，这也很好。后来很多出家人在猜：

“听说你们家乡杀生很厉害，是不是你们那里？”“你们寺院附近杀生也比较多，可能是那里吧。”大家都互相开玩笑。还好我当时没有提，不然可能不太好。

我们在活着的时候，对人也好、财物也好，最好不要有贪执。否则，临死时若把握不了自己的心态，很有可能会堕落。这是从出世间角度来讲的。

从世间的角度来说，很多人因为贪执自己的目标，达不到时就羡慕他人，过去叫榜样，



今天叫偶像，总觉得别人比自己完美，总想要成为别人。庄子的《秋水篇》里面说：一只脚的夔非常羡慕多脚的蚺能够行走；蚺羡慕没有脚的蛇跑得很快；蛇羡慕没有形体的风行得更快；风羡慕人的目光特别快；目光又极为羡慕心的快速，心一转念就到了，佛经中也说：“心是一切事物的前行，一切当中心是最快的。”

还有这样一个寓言：有只小老鼠觉得自己太渺小了，特别希求最伟大的东西。有一次它抬头一看，天空广阔无垠，就觉得天是最伟大的，于是它对天说：“你是不是什么都不怕，我这么渺小，你能给我勇气吗？”天告诉它：“我也有怕的，我最害怕乌云，因为乌云遮天蔽日，它遮住我的面容时，我什么都看不见了。”

小老鼠觉得乌云更了不起，就去找乌云说：“你能遮天蔽日，应该是最伟大的，我很想得到你的果位。”乌云说：“我也有怕的，我最怕狂风，好不容易把天遮得密密的，大风一吹，就把我吹散了。”

小老鼠又跑去找风，还是如前一样地问，风说：“我也有怕的，我最怕墙，地上有堵墙的话，我根本绕不过去，所以墙比我厉害。”

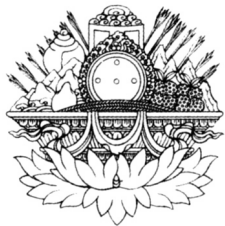
小老鼠就跑去找墙，说：“你连风都挡得了，你是不是最伟大的？”墙说了一句令它非常惊



说的话，墙说：“我最怕的就是老鼠，因为老鼠会在我的下面钻洞，总有一天我会因若干个鼠洞而轰然倒塌。”这个时候，小老鼠恍然大悟，自己找来找去，整个世界都找遍了，原来最伟大的就是自己。

这个比喻说明什么呢？我们贪这个、贪那个，世间上可贪的对境非常多，但回归原地的時候，一切都是自心的幻化，除心以外，没有任何可贪的对境。若能把握自己的心，一切贪执都会消于法界。

所以，智者千万不要迷失当下，不要失去自己的良知，不要错过自己的机会，不要浪费自己的时光，而一定要认识自己的心。现在人疯狂般、没有任何目的地贪得无厌，这就是不认识心的一种迷失。倘若不认识这颗心，就会摧毁我们的价值和力量，干扰我们的修行和成就。因此，每个修行人要尽量地知足少欲，不要贪著任何人事物，以佛法的殊胜教言，来克制贪心等一切烦恼！



第一百一十五节课

子二（贪境无实质）分二：一、利养等无常；二、喜赞叹毁不合理。

丑一、利养等无常：

应当坚信解，彼性本应舍。

我们应当坚信：上面所讲的名闻利养，从本性来看理应舍离，千万不要被它束缚了。

我们是希求解脱者，不是希求名闻利养者。名闻利养无有实质，且能引生极大的过患，佛经中说：“弥勒，诸菩萨当了知，利养恭敬能引生贪欲，摧毁正念。”第五品中讲过，如果正念被毁，闻思修行、慈善功德都会被毁，所以名声、利养、财富一点利益都没有。

对此，我确实有深深的体会：自己名声再怎么大，临死时一点用处也没有；所得的受用财产、众人恭敬再怎么多，只不过是表象而已。只有为众生做点事情，人身还算有价值，否则这个臭皮囊何时完结也不知道，到时虚度一生，像水泡一样破灭，名利又能给自己带来什么？

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中说：“名闻利养断定为迷乱。”这句话，大家要永远记住！世人对功名利禄极为向往，日夜为此而操劳，



假如它有一丝价值，这样做也是值得的，但其本质完全是迷乱、错误的幻觉，犹如水泡和彩虹，是离散坏灭的无常法，一点恒常性都没有。

现在对名利乐此不疲的人，包括身穿袈裟的出家人，这个世界上有多少呢？看到熙熙攘攘的人群，有时候不禁生起深深的悲哀：在这些人当中，大多数是为了自己的名、自己的利、自己的财富而忙碌，真正认识自己本来面目的人微乎其微。在这样的环境中，很多修行人醒悟不过来也情有可原，因为他们被外境紧紧制约着，迷失本来面目是可以理解的。但不能永远这样下去，这并不是理智的选择。大家应该依靠善知识的大乘教言，反复思维自己活在世上到底是为了什么？是希求名闻利养，还是自身的解脱，抑或是众生的利益？总有一天，现在的一切都会过去，执著当前的财富名利又有何益？

以前有个画家，在一张白纸上画了一个点，装在相框里，问下面的人这是什么意思。大家众说纷纭、莫衷一是，不知道这究竟代表什么。其实它的意义非常深刻：众生执著于一点，往往会忽略很多很多，全然不觉还有大片的空间。比如你执著名声时，除了名声以外，本来还有许多事物可带来快乐，但你只愿意执著这一点，心里一直惦记着，得不到就特别苦恼。或者今



天别人骂了你，你一下午都不想吃饭，也不想做事情，一直耿耿于怀闹情绪。其实除了这事以外，还有很多事情可想，但你只看到了黑点，却没有发现大片的白纸。

现在世间上的人，有些特别执著名，有些特别执著财，有些特别执著地位，都钻进了黑点这个死胡同。前段时间我们附近有些部门的人调迁，有的人没有得到满意的位置，就特别伤心，好几个月都吃不下饭，觉得单位领导对自己不公平。实际上，不说禅宗或大圆满的教言，如果能明白刚才这个道理，他也不至于如此难过。

所以，大家也可以在白纸上画一个黑点，然后放在床头桌前，特别不开心时就看一看，提醒自己就是这个黑点，旁边的白色空间那么大，哪里都可以自由自在地翱翔，为什么偏让自己这么辛苦地执著？名利这些身外之物，迟早都会过去的，为什么自己还不醒悟？

古代有个故事说，一个国王做了个梦，梦里有人告诉他，只要记住一句话，这一生遇到什么事情都可以忘怀得失。他当时特别欢喜，但醒过来后就忘了。（我们有时候也是这样，比如说梦见了上师，上师讲了一些教言，自己非常高兴，刚醒来时还记得一点，但过一会儿就没有了。可能那个国王也是这样。）他非常伤心，于是倾其宫中所有钱



财，打造了一个大钻戒，并召集智慧大臣们说：“你们谁能把这话找回来，我就把这个钻戒给谁。”过了两天，一位老臣跟他说：“国王，把你的钻戒先给我。”国王问：“你是不是已经知道了？”老臣不说话，拿过钻戒来，在戒环上刻了一句话，又把钻戒还给国王，扬长而去。国王一看，恍然记起梦里正是这句话——“一切都会过去的”。（这个老臣很了不起啊！）

从此之后，他牢牢记住这句箴言，在一生当中，不管做什么都没有特别执著。因为他知道，光荣辉煌、耻辱失败、财富名利，眼前所出现的一切，终究都会过去的。所以，有了特别好的名声和众人恭敬时，他不会生傲慢心，因为这个会过去的；沦落到穷困潦倒时，他也不会痛苦绝望，这个也会过去的，人生只是一场梦而已。

这些教言还是很有启发性，我们学习大乘佛法也可以借鉴。现在有些人说得很高，什么“我要度化天边无际的一切众生”、“我是大乘根基”，但是行为上、心理上，不要说大乘佛教，连善良高尚的美德都不具足。所以，我们应该从点点滴滴学起、从点点滴滴做起，先完善自己的人格，然后再谈大乘的六度万行也不迟。

在修行的过程中，一定要舍弃名闻利养，光是口头上不行，心里还要有深刻的感受，决



定以后不再追求名利。要知道，为了名声而奔波、为了财富而奔波，的确不是一个修行人。不管你是居士还是出家人，什么样的身份并不重要，关键是能否看破世间八法，如果能的话，才算基本上进入了修行的行列。

为什么要舍弃名利呢？原因是这样的：

纵吾财物丰，令誉遍称扬，
所集诸名利，非随心所欲。

纵然我拥有丰厚的财产，名声遍布整个世界，名闻利养样样齐全，但这些只是暂时的显现，并不能任我随心所欲地支配，因此没有必要去贪著。

有些众生财富极为圆满，如佛陀时代的给孤独施主、波斯匿王，天界中的多闻天子，还有四种转轮王，当代的比尔·盖茨、李嘉诚，虽然他们的财富令世人羡慕，可是死时一针一线也无法带到后世。还有些人有广大的名声，如举世闻名的明星、歌星、球星，整个地球上的人都在呼唤他们的名字，无论他们去任何一处，人们都会用热烈的掌声来迎接，用优美的词句来赞颂，尽管如此，他们临死时名声也无法一同携行，甚至最珍贵的身体也要在火化场处理，所以名声对他个人、对世间有什么实在意义呢？



真正有功德的人，别人赞叹也好，不赞叹也好，他都是非常了不起的。但如果没什么修行境界，也没有强烈的利他心，只是因为偶尔的机会，名声突然远扬四方，依靠广告宣传等种种途径，让全世界都知道你，这又有什么用呢？世间上也曾有过很多著名的人，但他们死了以后，只是过了几代的时间，人们就把他们淡忘了。

我以前也讲过，麦当劳的中国总裁，年纪轻轻就拥有相当规模的财富，但在死亡降临时，他无法带走一分一厘。生前千般竞争、万般算计，死时却什么都用不上，一切的一切都留在了人间，自己只有随业力往赴中阴长道。如此结局，细细想来名利到底有什么意义呢？所以若能从名利的束缚中获得自在，对修行一定是有利益的。否则的话，阿底峡尊者说：“贪欲不得善趣乐，并将断送解脱命。”无论贪著什么法，名也好、利也好、人也好、财也好，不仅得不到善趣的人天安乐，连解脱的命根也会彻底断送。

当然，从根本上断除贪欲，对凡夫人来说也不太现实，但是通过大乘教言的殊胜方便法，在自相续中慢慢串习，一定会有帮助的。这一点我自己也有亲身体会，而且在座的很多道友，经过长期的闻思后，心态与以往完全不相同。尤其是在学院呆了很长时间的人，到了城市里



面，别人一谈到名利财富，不要说自己去希求，就连听的兴趣都没有。其实今生如此短暂，为什么要追求这些呢？来世那么漫长，但是谁都不关心，只是贪求短短几年的快乐，真是特别可怜！

在座的有些老菩萨，现在是比丘、比丘尼了，但以前年轻在家时，也可能疯狂追求过自己所贪执的对境。那天有个老出家人跟我讲：“我现在才真正地学佛了，年轻的时候太累了，追求的东西太多了，结果全是虚幻不实，一点意义都没有，直到现在才明白，晚也、晚也！惜哉、惜哉！”所以，如果修行的教言融入自心，方能真正地看破放下。

丑二、喜赞忧毁不合理（赞叹和诋毁也没有实义）：

若有人毁我，赞誉何足喜？
若有人赞我，讥毁何足忧？

假如有人诋毁我，那么再多的赞美有什么可高兴的？因为背后还有千千万万的人会毁谤我，对我的行为不满。如果有人赞叹我，那么个别人的诋毁有什么可忧愁的？

凡夫大多喜欢别人赞叹，所以有些人求人办事时，先要将对方赞叹一番：“啊！您非常了不起，处理事情十分公平，智慧相当相当不错。”讲



完了以后，再说：“我今天有一件事想求您……”表面上是赞叹他很公平，实际上希望他在处理时偏向自己。可能有这种情况吧，这是我开玩笑！

作为凡夫人，受到赞叹时心里乐滋滋的，受人诋毁时，心里好像装了一块石头，始终化解不了，很长时间连饭都吃不下，这就是凡夫人的一种通病。但真正去观察的话，即使你受到无数人的赞叹或个别人的赞叹，也不要沾沾自喜，觉得普天下的人都在赞叹你。因为背后肯定还有一部分的人诋毁你，有什么可值得高兴的呢？如果高兴就会生起傲慢心，所作所为失去平衡的状态，对今生来世也不利。

同样，受到别人的诋毁诽谤、不公平的评价时，也用不着非常伤心，好像天要垮下来了一样，整个世界似乎都在伤害你。尽管有个别人讥谤你，但还是有很多人会赞叹你、帮助你、关心你，没必要听了一句诋毁之语，就连生存下去的勇气都没有了。有些人听到片面之词后，心里极其颓丧忧伤，对日常的工作生活也失去了信心，这种做法是不合理的。

萨迦班智达说：“不因赞叹而高兴，不因辱骂而忧愁，善持自之功德者，此乃正士之法相。”我们不要因他人的赞叹而欢喜得不得了，也不要因他人的辱骂而痛苦得不得了，对自己所具



有的功德心知肚明，这就是智者的法相。所以，智者的法相并不是很多，关键是要认识自己、了解自己，不为外境所牵转。

其实，别人的赞叹，并不会让你变好；别人的挖苦，也不会让你变坏，到底有什么可执著的？原来有本书里说：“如果你是狮子，别人骂你是狗，你不会真的变成狗，故不用为此而生嗔；如果你是狗，别人赞叹你是狮子，你也不会真的变成狮子，故不用为此而生喜。”这些道理真的很深。以前上师如意宝说：“在我的一生中，有时会听到别人赞叹，有时会听到别人毁谤，这个时候，我就在心里默念这个偈颂，还是起到很大的作用。”

有些人听到别人赞叹他：“你很了不起，你是不是诸佛菩萨的化身啊？”就开始飘飘然，认为自己真是诸佛菩萨的化身，脸型还跟文殊菩萨有点像。有些人背后说他的坏话，说他戒律不清净、行为不如法，他马上暴跳如雷，非要去找那个人算账。其实这都没有必要，我们应心平气和地对待荣辱，就算有人骂你，背后还有许多人会赞叹你，甚至不知道你的功德，想赞叹的也大有人在。（师笑）所以，大家应该经常观察，尤其是别人说你坏话时，尽量不要发脾气，应当先冷静下来，过一段时间再说。



因为人在冲动的时候，很多事情认不清楚，假如贸然行事，结果会弄得一塌糊涂。

当我们受到赞叹和诋毁时，应观之为空谷声。无垢光尊者在《窍诀宝藏论》里说：“了知赞毁均为空谷声。”别人对你的赞叹诋毁，跟空谷声没有任何差别，他们说你功德无上、举世无双，就像空谷发出的回音一样，一会儿就没有了；他们说你无恶不作、坏到极点，也像空谷声一样，一会儿就消失了。所以，赞叹和诋毁是一模一样的。

即使我们受无数人的赞叹，过一段时间，也肯定有人开始诋毁。比如伊拉克总统萨达姆，他在任总统期间，拥有无数人的赞叹、鲜花和掌声，当他上台时，全国上下载歌载舞，最后他判死刑时，全国上下仍是载歌载舞。为什么？就是因为赞叹无有实义，如果有实义，他永远得到的都应该是赞叹。

当然，倘若自己良心上受到谴责，被别人恶言诽谤，那谁也没办法救护。但若自己问心无愧，那么别人怎样说也无所谓。纵然在佛陀时代，有些戒律清净的人，也被人毁谤戒律不清净，而戒律不清净的人，反而处处受人赞叹。因此，各种颠倒的现象，在世人的迷乱心识前都会出现的。



我在这里讲课时，这些道理基本上说得来，但自己有没有做到呢？完全如实做到的话，的确确实有一定困难。但受过大乘教育和没有受过大乘教育还是有差别，从来不知道这些道理的人，当受到赞叹和恭敬供养时，很容易产生傲慢心，认为自己真的很了不起。但是若明白这些道理，心一下子会冷静下来，仔细观察便知道：这一切都无有实质，世间上有多少名人，临死时名声又有什么利益呢？

我们每个人都受过赞叹，也受过毁谤，但不要特别去执著。有个人跟我哭诉：“别人说我是精神病。”其实按寂天菩萨的观点，凡夫人都是有无明烦恼的精神病，说你是精神病也没有什么。那天有个精神病骂我：“你是精神病！”我说：“是是是，我是被无明烦恼缠缚的精神病。我不但是精神病，还是被欲妙美酒所陶醉的疯狂者。”当自己心态摆正时，别人说什么都能转为道用，但如果心态没有摆正，别人稍微说一点点，你马上就会找他算账。但这不是大乘修行人的行为，这方面希望大家应该注意。

做事情只要自己问心无愧，别人怎么评价都无所谓。兴筑巴拿马运河的高查尔思大佐，就是一个置毁誉于不顾的成功者：当年他计划修巴拿马运河时，人们对此壮举褒贬不一、议



论纷纷：有人夸奖他勇敢坚毅；有人嘲笑他异想天开。对此，他一概置之不理，只管埋头苦干。别人问他对这些评论作何感想，他说：“目前还是做我的工作要紧，至于那些批评，日后运河自会答复！”经过长期的奋斗和努力，运河终于完工了，它使太平洋和大西洋之间的航程缩短了一万多公里！人们欢呼着，在竣工典礼上，高查尔思大佐不等人们的第二声欢呼，已经悄然离去。因为他要的并不是掌声和赞美，而是踏踏实实为人们做一点有意义的事情。

所以，我们今后做事情时，也许有相当一部分人支持、帮助、赞叹，也许有相当一部分人诋毁、阻止、障碍，但通过智慧进行观察后，只要觉得对众生有利，就应该勇往直前，不要瞻前顾后，要想完全维护别人的心态，这一点恐怕非常困难。

癸三、断除贪无能为力之他利：

在利益众生的过程中，如果自己无能为力，也没有必要伤心。

有情种种心，佛亦难尽悦，
何况劣如我，故应舍此虑。

有情的心千差万别，甚至佛陀也无法一一取悦，更何况像我（寂天菩萨）这样恶劣的人了，



因此我们一定要放下讨好世人的念头。

俗话说：“物以类聚、人以群分。”智者与智者共住，愚者与愚者同行，可以有这样的大致分类，但由于每个众生的业力不同，爱好、根基、想法也不相同，哪怕是一盘菜，十个人也有十种评价，所以让大家全部满意是非常困难的。

在这个世界上，圆满一切功德、断尽一切过患的，唯一就是遍知佛陀，然而断证圆满的佛陀，也难以使每个众生都心满意足。从佛教历史来看，佛陀在世的时候，提婆达多、善星比丘、给孤独施主的仆女、达玛多匝、外道六大本师等成千上万个人与佛陀作对。世界上最完美的莫过于佛陀，但是在佛陀面前，也有很多人抵抗、反对、毁谤，有人说佛陀的戒律不清净，有人说佛陀的见解不究竟，有些外道看见佛陀的庄严金身具足九种丑相……佛陀在经中也亲口说过：“世间于我有信心者，其数量如同指尖上所沾之微尘，而未有信心者，如同大地微尘。”因此，想要所有的人都满意，这是不可能的事情。

有个企业老板非常苦恼，他一心想利益所有的员工，希望每个人都满意，但始终无法实现愿望。不管他怎么绞尽脑汁，付出一切钱力、物力，仍有部分人与他作对，忘恩负义。所以



他特别想不开，心里很受刺激。有一次他跟我诉苦，我就引用这个教证告诉他：“佛陀都无法满足所有众生的愿望，我们凡夫人恐怕更不行了。你的心愿虽然好，但可能还要再次考虑。”

以前上师如意宝在世时，经常也有一些人反对。凭我自己的信心来讲，在现代的世界中，像他老人家那样一切都为众生着想，了知诸法最深密的实相，始终以慈悲心来开示、做事情，一点自私自利的心也发现不出来，为什么还有人觉得不完美呢？

寂天菩萨、法王如意宝及我们的传承上师，都是超凡入圣的大成就者，既然对他们都会有人不满，那我们这些人就更不用说了。所以有些人在讲经说法的过程中，下面稍有几个人不听话，就开始闹情绪罢课，这是不应理的。佛陀时代都有那么多的野蛮众生，末法时代的众生里没有，这是绝不可能的事情。

众生真的很难以一一取悦，《伊索寓言》中有一个故事，大家可能比较熟悉。有一个老头和一个小孩，用一头驴驮着货物去赶集。在回家的路上，孩子骑在驴上，老头儿跟着驴子走，路人见了，指指点点说：“这孩子不懂事，让老年人走路，自己享受。”孩子忙下来，让老头儿骑上，旁人又说：“这老头儿怎么忍心？自己骑



驴，让孩子走路。”老头儿听了，又把孩子抱上来，两人一同骑，走了一段路，又有人说他们残酷，会把小毛驴累死。两人只好下来走路，可是还有人笑话他们：“有驴不骑，真是大傻瓜！”最后他们实在没办法，只好扛着驴子走回家。（扛着的话，更要有人说他们了。）

所以，做任何一件事情，要让众人全部满意，这个要求太高了，绝对做不到。权衡之下，大多数人认可就可以了。现在世界上都是民主选举，在一个县城里的常委里，要么是七个人，要么是十一个人，不能是双数，否则投票时一半对一半，那就没有办法了。如果是单数的话，按少数服从多数的原则，就可以过关。因此，每个众生的业感不同，完全迎合所有人的心，就连佛陀也做不到，大多数人同意就行了。

有些菩提学会的负责人，以前这方面的经验比较少，好心好意地帮人刻光盘、做事情，结果招来一顿诽谤，所以心灰意冷，不想干了。其实，一个小组有十个人的话，如果七八个人对你赞叹，一两个人不听话，没有必要为此而放弃。但若七八个人都对你不好，那可能有问题，你就放弃吧。所以，做事情应该两方面考虑。

睥睨穷行者，诋毁富修士，
性本难为侣，处彼怎得乐？



凡愚很难以取悦，对什么事情都看不惯，怎么做也不可能让他满意。他们对知足少欲、修行如法的清贫行人非常蔑视，认为这些人缺吃少穿，过得那么寒酸，简直太愚痴了；对财产丰厚的富裕行者也不满意，说刺耳的话加以诋毁：“你看这个人通过各种狡诈的方式，收取许多有漏的财产，他这样贪执财物，是不是死时也要带到后世去啊？”凡愚的本性就是如此难以相处，和他们在一起，怎么会获得快乐呢？

以前法王如意宝讲过无垢光尊者的《厌离道歌》，当时我也翻译了，现收集于《智慧精滴》。那里面痛陈了恶性众生的斑斑劣迹，这些人对修行好的人看不惯，对修行不好的人也看不惯，反正做什么事情都看不惯。

我前段时间让很多人提意见，看看我讲课讲得怎么样，有些人说：“你叽叽叽叽讲得那么快，谁能听得懂？讲慢一点。”然后我就讲慢一点。有人又抗议：“你慢吞吞的，谁都不想听，我们都打瞌睡了，讲快一点好不好？”那不快不慢的适度在哪里呢？这个确实没法把握。如果我讲得稍微广一点，有人就说：“你啰啰唆唆讲半天，我们还有事情呢，讲得少一点，不要太啰唆了！”然后我就简略一点，又有人抱怨：“你讲得这么略，肯定谁都不懂，我们除了听



法以外，没有别的事情，你应该讲广一点，多引用教证理证。”后来实在没办法，怎么做都不满意，只有凭自己的能力和良心来划线了。

藏地也有个家喻户晓的故事：有家人娶了一个新媳妇，媳妇刚进门时，婆婆对她挺不错，她贤惠能干，但唯一有个缺点，就是不爱说话。后来婆婆非常不满，说她像哑巴一样，什么话都不说，就因为这个原因，非要把她休掉。她丈夫也没办法，只有听母亲的话，把她送回去。在回去的路上，要翻一座岩石山，山上有一只鸬鸬鸟，（冬天特别冷时，它呆在山上；夏天特别热时，它就下来。所以，夏天穿厚衣服的人，经常被喻为鸬鸬鸟。）他们路过的时候，一直在“叽咕叽咕”不停地叫。她丈夫听得心烦，就想拿箭射死它，此时那个媳妇就唱了一首歌，歌的大概内容是：“世间上的人极难取悦，像我这个媳妇，因不说话而要赶走；这个鸬鸬鸟，因说话过多而要被杀，不知道他们需要什么样的人？”

的确如此，有时候说太多了不行，说太少了也不行，有些人可能建议“适中”一点，但适中的标准也是因人而异，每个众生的根基和意乐不同，判断的结果也有天壤之别。这样一来，做什么事情都非常困难，与凡夫愚者相处时，令其全部满意后再做事情，这是根本办不



到的。因此，我经常这样想：“到了一定的时候，应该自己做主、凭良心做事。做是肯定要做，不能因为有人诽谤就放下来，别人说什么不要管，只要自己发心清净，就应该坚持到底。”

此外，要注意的一点是，穷人虽是往昔业力所致，但也不能随便蔑视，否则果报相当可怕。往昔佛陀在世时，有一个难陀女，她非常贫穷，身无分文。后来好不容易得到一点钱，换得一盏灯的酥油，用油灯来供养佛陀，即使目犍连以神通也灭不掉。（此公案在《贤愚经》等经典中有，我就不广说了。）这是什么原因呢？因为她发了殊胜大愿。等难陀女回去后，很多眷属悄悄地问佛陀：“难陀女的发心这么广大，但为什么如此贫穷呢？”佛陀答道：“在迦叶佛的时候，她是个富有的女居士，恭请如来及其眷属到家中供养。但在她之前，如来已答应一个贫穷女人的恭请，没有答应她。于是她很不高兴，尤其对方是个穷人，更引发她的轻蔑和嫉妒。为了消除心中不满，她不惜以恶语讽刺、诽谤别人，招致五百生中受贫穷的苦报。”

所以，我们尽量不要轻视别人，也不要故意去挖苦别人。但是别人若对你这样挖苦，有时候也没办法，只要自己处于烦恼当中，就不会有真实的安乐。麦彭仁波切在教言中还说：



“心中有了烦恼的话，如同家中有位泼辣的妻子，始终得不到安乐。”我以前不知道泼辣妻子是什么样的，但去年有个红原的客人，我没有问他，他自己就讲起来了：“你们出家人真的很快乐，成了家以后实在痛苦，尤其是有泼辣的妻子在身边，就像是坐在汹涌澎湃的河边一样，心里很冰冷的！”现在想来，原来他是在解释麦彭仁波切的教言，也算是一个善知识吧。（众笑）

我们做事情让所有的人都满意，这是很困难的，但是从内心中断除烦恼，令心得以清净，这一点应该可以做到。现在社会上也经常提倡：“心安则众生安，心净则佛土净，心平则天下平。”还有个口号是：“和谐世界，从心开始；和谐社会，从我做起。”这与大乘理念也有相似之处。真正的利他之心，恐怕他们不一定懂，但即便以这种利他心处理人与人之间的关系，也会发出祥和之光，给整个世界带来和平安乐。

总而言之，我们做事情不一定得到所有人的认可，也不一定受到他们的赞叹，但只要以清净心来对待，别人不满也没有关系。毕竟佛陀都不能满足所有众生，我们这样的区区小人，又怎么可能做到呢？只要自己发心清净，对得起一切众生，就要以此心态来做有利益的事情！

第一百一十六节课

现在是讲“断除贪无能为力之他利”。也就是说，在利益众生的过程中，倘若自己无能为力，应在不舍弃悲心的基础上，行为尽量远离恶友、恶知识，以保护自己的悲心、智慧、信心等功德。因此一定要依靠高僧大德的教言，结合自己的相续再行持。

如来曾宣示，凡愚若无利，
郁郁终寡欢，故莫友凡愚。

佛陀在大乘经典中一再宣说：如果得不到自己的利益，凡夫愚者就会郁郁寡欢、闷闷不乐，做任何事情都没有兴趣。而一旦发现自己有利可图，就会欣喜若狂，争先恐后地去做。因此，切莫与这些凡夫交往。

这一点，恐怕很多人都深有感受。世间人的人生哲理就是为今世、为自己，尽管口头上说为众生、为人民、为社会事业，有各种各样好听的说辞，但真正的目标就是要展现自己，实现自己的愿望。除此以外，像大乘菩萨那样利益众生绝对不会有，即使有的话，也是怀有种种目的。

前段时间，我在建“智悲学校”的时候，先要跟一个部门做些事情，当时他们好多领导

特别开心，认为可以大赚一笔。后来更高的领导要求他们免费做，在领导面前，他们也不得不答应，但在做的时候，有这个条件、那个条件，弄得一塌糊涂。原因是什么呢，就是自己没有得利。得利的话，他们就会有能力、有办法，什么政策都比较宽松，怎么样都可以操作。一旦自己没有发财的机会，那时候就开始守规矩，处处严格要求、认真负责。后来我也没有办法，不得不再次用上面的领导来压他，这样也不得不起效果。

现在的社会中，若想成办事情的话，要么要有钱财，要么要有地位，如果既没有钱财，也没有地位，完全凭自觉的利他心，好多人根本不会去做。尽管也知道这是好事，他不反对，口头上也赞叹这对众生、对教育、对社会有利，做的话非常有必要，但若自己没有得利，他就不会无私地奉献。而大乘佛教并非如此，只要是对众生有利，绝对不会为个人考虑，倘若杂有私人目的，就已经背离菩提心的宗旨了。因此我深深感到：现在的社会中，非常需要大乘菩提心的理念，如果有了这样的利他心，她所散发出来的气氛会非常祥和。否则，每个人都是为了自己而奋斗，生存空间会越来越缩小，人们之间的矛盾冲突也会日益增多。



佛陀在大乘经典里多处开示过，切不可与凡夫人亲密交往。这里的凡夫人即凡愚，指那些没有利他心、素质特别差、时刻以自我为中心的人，如果他自己得不到利益，便愁眉苦脸、伤心绝望，始终不会有任何快乐。我们作为大乘修行人，做任何一件事情时，应该向利他的方向迈步，这是所有传承上师赐予的殊胜教言。

《入诸善逝行境经》云：“如处猛兽中，永无欢喜心，如是依凡愚，亦永不欣乐。”修行人若与愚笨的凡夫共住，犹如呆在老虎等猛兽的巢穴中一样，不可能有安乐之时。同样，现在的世间人都是为了自己而拼搏，在这样的环境里，也得不到真实的快乐。佛陀在《三摩地王经》（即《月灯经》）中云：“虽久交近诸愚夫，后时仍复成疏远，凡愚体性既广知，智者于彼不依止。”假如长期与凡愚接触交往，关系迟早会破裂的，明白这个道理之后，智者们不应该依止凡愚。尤其我们讲大乘教义时，一切都是以利他为中心，没有利他心、不愿意度化众生的愚夫，还是少接触为好，应尽量地远离他们、舍弃他们。

有些人可能会想：“前面说菩萨要全力以赴地摄受野蛮众生，这里又说修行受到影响时，要舍弃这些人，去依止善知识，前后岂不是自相矛



盾？”其实这并不矛盾。以前的高僧大德也讲得非常清楚，如龙猛菩萨在《菩提心释》里说：“虽无力利他，彼意乐恒行，何者具彼心，彼实行利他。”虽然没有直接利他的能力，但若具足一颗纯洁的利他心，实际上已经利益众生了。

有些闭关的修行人，觉得现在的外境非常可怕，如果自己还没有成熟，就出来接触这些，很可能令道心退失，所以宁愿住在屋子里，不愿出来度化众生。其实这一点也是开许的。自己还没有成熟之前，度化众生确实有一定困难，这会不会与菩萨心相违呢？不相违。因为你不管是早上起来、晚上睡觉，念诵、回向、发心、闭关全部是为利益众生，而不是为了自己成就，这种以利他的意乐奉行善法，实际上也没有舍弃利他，因此并不相违。

我们作为凡夫人，直接利益众生是非常困难的。《菩提道灯论》、《大圆满禅定休息》等大乘经论中也讲得非常清楚，没有神通等超胜功德，而想亲自利益他众，如同羽翼未丰的鸟儿想飞向蓝天一样，是根本不现实的。因此很多大乘教典中说，倘若自己的能力尚不具足，可以通过利他的发心来利益众生。

当然，大家也不要认为只发心就行了，即使自己有能力、有机会，也什么事情都不做，



这是不应理的。假如会受到环境的污染，那可以暂时保护自己，但如果有了不为外境所扰的修证功德，那度化众生义不容辞。以前章嘉国师与道源法师，为了募化《大藏经》的经费，在台湾呆过一段时间。当时天气特别热，道源法师穿上最薄的衣服，也是满身大汗，不停地摇扇子，而章嘉国师穿着厚厚的皮衣，仍悠然安坐，似乎毫无炎热的感受。道源法师见状就问：“活佛，你穿这么厚，一点也不热吗？”章嘉国师淡淡地回答：“心静自然凉！”（去年在成都放生时，天气也特别热，我穿一件薄薄的衣服都大汗淋漓，有个藏地大德却穿着特别厚的羔儿皮。但跟章嘉国师不同的是，他自己也是热得要命。）

所以，外境再乱、再热、再恶劣也不会扰乱自己的心，有了这样的境界时，应该尽量去利益众生。或者你长期受到佛法的熏习，有把握不随劣境而转，那也可以直接去利益众生。除此之外，《修心七要》、《开启修心门扉》中再三地提醒，初学者的境界一点也没有稳固，若马上到外面利益众生，很容易被环境同化了。因此，在这个问题上，大家应掌握自己的根性，了解度众生的时机。时机成熟以后，自己一定要做；各方面因缘没有成熟的话，就要先保护自己的菩提心。



辛二（从功德角度教诫依止静处）分三：
一、于静处生欢喜；二、断除于彼不喜之因；
三、教诲依止静处。

壬一（于静处生欢喜）分四：一、向往静处之友伴；二、向往静处之住所；三、向往静处之受用；四、向往心之功德。

癸一、向往静处之友伴：

林中鸟兽树，不出刺耳音，
伴彼心常乐，何时共安居？

作为大乘修行人，首先要依止善知识，究竟闻思之后要圆满修行。颂词中说，森林里的鸟语花香、飞禽走兽，不会发出刺耳嘈杂的声音，全部是我们修行的助缘，与它们相依为伴，内心会非常欢喜宁静，什么时候才能与它们共同居住啊？

佛陀在《别解脱经》中说：“多闻于林中，居至老安乐。”我们先应依止善知识广闻博学，等自己老了以后，再去寂静的山林中修行。上师如意宝经常引用这个教证，再三地告诫我们：年轻时就去闭关的话，不一定会成功，最好先用长时间来闻思佛理，对佛法的道理精通之后，相续中有了稳固的定解，再到清净的森林中去修行。

森林里不像社会上一样，那里非常清净，没有狡诈的言词和虚伪的吹捧，没有以贪嗔痴



嫉妒等心态发出声音，也没有令人心烦意乱的噪音。郁郁葱葱的藤树、柏树、松树之间，喜鹊、麻雀、乌鸦等飞禽浅吟高歌，山兔、鹿子、獐子等走兽嬉戏竞奔，这些可爱的动物，都是修行人的友伴。（我们这里有些人特别喜欢养宠物，其实可以到森林里去，在那里养多少都不会有影响。你养小兔也可以，小猪也可以，什么动物都可以，那时候它们就成了你修行的助缘。）

我去泰国的时候，有一位法师叫阿迦曼，《阿迦曼尊者传》中有一段文字说：“傍晚时，森林里各种动物的叫声总是随处可闻，对一个头陀行的比丘而言，这种叫声总是令人感到宁静与悲悯……黄昏时我走向山洞，欣赏着各种动物成群地自由漫游在那片沃野上，气氛非常祥和。”在泰国，相当多的修行人住在山里，在他们的传记中，随处可见与鸟兽为伴的描写。生活在繁华城市里的人来到我们学院后，对此也有切身的体会。他们一到寂静的地方，就好像到了另一个世界，甚至不信佛教的人，感受也是非常好，说这种清净感在城市里是永远也找不到的。

寂静的地方虽然令人向往，但自己有没有缘分去也不好说。对我个人来讲，很早以前上师如意宝讲无垢光尊者赞叹森林的一个教言



时，当时就特别想去寂静的森林，可是没有成功；后来学了华智仁波切的《莲苑歌舞》，里面描述了寂静地方的很多功德，听了以后也想去，但也以失败告终。凡夫人的心总是随外境改变，听到一个法就想去修，（现在有些人也是这样，听到一个上师的功德后，就马上想去依止。）但始终没有这个缘分。当时我正在写《密宗虹身成就略说》，就在结文中用偈颂表达了自己的心情：“熙熙攘攘都市中，迷迷糊糊世间众，忙忙碌碌逐名利，泛泛悠悠耗此生。我心常念静山洞，鸟语花香水澄净，山果充饥草蔽体，谛观自心证觉性。”

当时的心态，我自认为已经描述出来了，但现在可能陷得越来越深，不但是寂静地方不去，连寺院里面也不呆，反而到城市里面去，以度众生来耗尽自己的下半生，很有这个可能性。但如果对众生有利，身体劳累也好，没有什么境界也罢，怎么样都可以。但若对众生没有任何利益，自己的修行也没有保障，那么空耗这个人身，真是非常非常遗憾。我们发了大乘菩提心的人，哪怕能在一个众生的相续中，种下不退转的菩提善根，任何状况都应该愿意接受，这一点可能很多人也会有同感的。

不管是汉传佛教、藏传佛教，在高僧大德们的传记中有很多住山修行的经历。宋朝有位



佛窟禅师，长年住在天台山。他用树叶和草结成茅棚，每天以清水滋润咽喉，采摘山中野果以充饥果腹。一天有个樵夫遇到他，好奇地问道：“你在此住多久了？”禅师回答：“大概四十多年了。”“你一个人在此修行，难道没有朋友吗？”禅师道：“朋友很多，大地山河、树木花草、虫蛇野兽，都是法侣。”樵夫非常感动，自愿皈依作为弟子。

古大德在山里一呆就是四十年，以野果为食过生活，而现在的修行人有没有这样的呢？可能不多。据说终南山和有些清净的地方，还是有一部分修行人。拉萨那一带，像桑耶青浦等圣地，也有一些修行人。但有些修行人跟以前的修行人完全不同，他们拿着一个大大的录音机，整天在山洞里面放音乐。有个大德说，汉地的茅棚里面，也有些和尚看电视。藏地的山洞里放录音机，汉地的茅棚里看电视，这些修行人真的完全变样了。我们这里的有些道友，以后若有机会到清净的山林中专修，千万不要把这些带去。在山洞里享受世间快乐，那还不如到城市里去，那里直接就能看到各种杂乱的事情，不需要看一些影像。

你们真想出家好好修行的话，就要像个出家人，像个真正的修行人，把外面乱七八糟的



牵挂尽量断掉，不要经常跟他们联系。不然，心一边在这里，一边在那里，做任何事情都三心二意，那肯定不会成功的。所以希望大家在修行的过程中，应该好好地思维这些道理。

住在寂静的山林中，跟飞禽走兽一起生活，那种清净安乐的生活，除了去亲身感受外，谁也描述不出来。其实，我们的身体没什么可靠的，世间上该享受的已经享受了，有因缘的话，应该到寂静的山林里修行。我原来去五台山时，有些森林和山洞里真的有些老修行人，但五台山毕竟是个旅游胜地，要实修不一定非常适合。拉萨那边有些著名圣地也开放了，每天有无数的人给山洞里的修行人献哈达、供养食物，表面上他在装模作样地闭关禅修，但在那种环境中实修，恐怕是非常困难的。真要实修的话，最好不要去旅游胜地，还是找个比较寂静的地方，除了老虎声以外什么都没有，很多女众都怕得要命是吧？

癸二、向往静处之住所：

何时住树下，岩洞无人寺，
愿心不眷顾，断舍尘世贪？

什么时候才能住在树下、山洞里、无人寺院中，心对什么都不牵挂，不贪执任何事物，



完全断舍世间的一切尘事啊？

寂静地方有一些非常殊胜的住处：

树下：树对修行人来讲，有着不可思议的缘起。因为我等大师释迦牟尼佛降生时，是在树下降生；成道时，是在菩提树下成道；涅槃时，也是在树下涅槃。因此，印度持头陀行的修行人，以前很多都是在树下修行。

大家可能也有这种感受吧，有时候到森林里面去，看到一棵大树，心里就非常舒服，很想一直呆在那里。当然，这也许是前世的习气，我小时候不知道佛陀成道的故事时，经常到森林里面放牦牛，每次看到一棵特别大的树时，就想：“我在这棵树下过一生该多好啊！”这种念头的产生，也没有什么理由。

不知道我们以后成道或涅槃时，会不会也是在树下？也许不一定是树下，很多人显示涅槃时，是在医院里。其实最好不要在医院里涅槃。

岩洞：藏传佛教的无垢光尊者、智悲光尊者、华智仁波切等很多大德，都是住在山洞里，而且住的时间特别长。不像现在的有些人：“我在山洞里已经呆七天了！”七天不算什么，没有什么了不起，如果你能呆七年或几十年，修行才会有所上进。



以前广钦老和尚在43岁时，为进一步潜修，背着少量粮食和简单的衣物，前往泉州的清源山。他在半山腰发现一个山洞，将其作为修行之所，在里面安顿下来。没想到这是个老虎洞，黄昏时老虎回来，闻到有生人的气味，便在洞口猛吼几声。法师对它说：“你是旁生，对这里的山水比我熟悉，我是外来的修行人，不好找住处，请你把山洞让给我吧？”（可能他一边害怕一边告诉它。）老虎似乎听得懂人语，摇着尾巴就离开了。离开之后，法师在那里长期地安住修行。后来，老虎不时带它的母虎、小老虎来，温驯得犹如家畜，它们经常呆在洞口，法师对之传讲佛法。62岁时，法师又在山顶大石头旁边搭了一间茅棚，那里有时候会有大蟒蛇，有时候有猿猴献野果，有很多很多精彩的故事。

看了广钦老和尚的经历之后，我们后学者真的特别羡慕，在这样嘈杂繁乱的世间中，真不如到山洞里面去修行。昨前天西方国家的有些居士也是强烈提出：“我想出家，要到山洞里面去！”山洞确实是个好地方，我也想过很多次，但现在我的身体有很多风湿病，山洞里又特别潮湿——这里有些道友地板铺了一两层，还认为下面是地，肯定很潮湿。下面是地不一定潮湿，山洞里面绝不是这样，上面在滴水，下面



在冒水，在那里坐着，恐怕不是那么简单的事情。但你们若真有这样的因缘，我也是非常随喜的。

无人寺：指没有任何人的寺院。现在汉地有一些小茅棚、小精舍，这种寺院也很不错。在无人寺里面，方丈是自己，住持是自己，知客也是自己，什么旅游都没有，整个寺院当中，自己既是大上师，又是弟子。这样住着的话，那真的很好！

以前我们去朝山时，在一个寺院中，也只有一个老和尚，可是那个老和尚没有专修，每天一大早就把寺院的门大大地开着，但旅游的人很少很少。其实这没有多大意义，如果你真的要弘扬佛法，就把寺院办得非常圆满、金碧辉煌，每天游客络绎不绝，这样还是有一定的收入。否则，收入也没有，修行也没有，整天就是开着大门，不修行一直等着，那多累啊！

如果是修行场所，门就应该一直关着，现在有些地方就是这样，真的让人非常羡慕。对我自己而言，很想到山洞里去修行，可是身体不行，万一生病了也有一定的困难。原来我们学院里有个老管家，已经管了很多年，后来他觉得一定要实修，就到拉萨找了个山洞，外面用荆棘树围着，自己在里面闭关。一个多月以后，



他身体开始不好，心想万一死了怎么办，于是决定下来看病。看完病以后，就没有再上去。

在我们藏地，确实有些非常好的山洞，但那里没有医疗条件，很多人的顾虑可能比较多。当然，噶当派的修行人，是病了也不管，死了也不管，就应该死在山洞里。米拉日巴尊者也说：“我死的时候没人哭，也没有人伤心，死在山洞里的话，我就心满意足了。”如果真有这么大的决心，那是上等修行人。倘若你要顾虑很多：“我生病时，哪里去找医生啊？有没有救护车啊？”这恐怕是不现实的。所以，自己能不住山洞，关键要看心相续坚强与否。

总的来讲，大家应该发愿到树下、山洞里、无人寺院中，将所学过的知识一一修行，在短暂的人生中，对来世应该有点把握。否则学过的知识从来也不修，也不依止寂静处，一直在大城市里游来晃去，临死时什么境界都没有，那来世变成什么样也很难说。光是听一听、说一说，在自相续中真正种下善根还是比较难，所以大家一定要串习，串习若没有环境的话，在大城市里恐怕有一定的困难。

在家居士到山洞里修行，对大多数人来讲是不现实的。可是不修肯定不行，那该怎么办呢？你们看能不能跟家人商量，造一个小山



洞？现在的科技比较高，形状上应该没问题，但不知道有没有嘈杂声。有些条件不错的人，为了房子的装修，花了很多财力、精力、时间，这对今生来世根本没有利益。条件允许的话，应该在屋顶上造个小山洞，前面也是放些花，里面养一些小动物，算是山洞里的小老虎，平时除了特殊情况以外，在规定的时空中，跟家人一般不接触。其实自己完全有这种条件。

现在很多人花钱做些没有意义的事情，如果能往修行上转，完全可以创造一个寂静的环境。毕竟你离开家到山洞里去，这种机会非常小，包括在出家人中，很多人也不一定有这个缘分。所以自己应该创造条件，若没有这样，一直在散乱愤闹中过日子，临死时学过的一点也没有享用，那是非常可惜的！

在家人学习佛法时应该实地修持，要修持的话，没有寂静环境是不行的，自己应该跟家人沟通一下，或者短期内到附近的森林中、寺庙里去禅修，这样之后，心肯定会有一定的收获。否则，我讲者天天在理论上说，一点都不观察自己是不合理的；你们听者听了以后没有消化，也是不行的，一定要在实际当中做一点，去享受一些寂静的氛围，这对心还是有很大的帮助。

自古以来，大成就者都提倡在静处修行，这种环境有特殊的缘起。千万不要认为“山上的修行人非常愚笨，没有前途的人才会到山上去，真正的修行人是在大城市里”，也没有必要这样宣扬，一定要认真对待这些不得不承认的规律！



《入行论广解》思考题

(第七品)

第 95 节课

572、名词解释：精进 懒惰

573、我们为什么要精进？请以教证、公案、自己的体会进行说明。

574、在世间的工作学习中勤恳努力，或者在打麻将时废寝忘食，这些是否叫精进？为什么？平时你精进吗？请举例说明。

575、懒惰有哪三种？请结合周围的事例详细分析。

576、具体解释同恶懒惰的因是什么？你有几种？以后有什么打算？

577、在本节课中，作者教你怎么样思维死亡无常？

第 96 节课

578、世人成天贪执世间八法、做无实义的事情，这是由什么心态导致的？我们应当如何断除？

579、《法句经》云：“若人寿百岁，怠惰不精进，不如生一日，励力行精进。”对于这句话，你有

什么体会？

580、为什么说死亡的来临毫无征兆？本论是从哪个方面来阐述的？

581、你对死亡是怎么认识的？今后有何打算？

第 97 节课

582、怎样依靠思维后世的痛苦，来断除我们相续中的懒惰？

583、为什么说人身是渡越轮回苦海的船筏？请具体分析它的价值和意义。

第 98 节课

584、为什么说佛法是一切安乐之因？你有哪些深刻体会？

585、请从加行、正行、后行分别阐述，你如何对治自轻凌懒惰？

586、有些人认为众生不是佛，原因是佛不可能有无明烦恼，对此你怎么理解？

587、解释颂词：“佛身能现故，真如无别故，具种故众生，恒具如来藏。”

第 99 节课

588、有些人说：“虽然精进能成佛道，但此过程中必须修持施舍头目手足等苦行，我肯定受



不了，所以不敢精进修持。”这种说法合理吗？请说明你的理由。

589、为什么说轮回之苦远远胜过精进修行的痛苦？请以教证、理证、比喻进行分析。

590、如果有人说：“学佛需要经常供养，这个我做不到，所以不愿意皈依。”你应该怎么劝诫他？

591、以前你是如何评价孔孟之道的？学习了佛法之后，有哪些改变？

第 100 节课

592、有些人一听说大乘要布施身体，就胆战心惊，觉得特别可怕，为什么作者反而会说它很温和呢？

593、有些人因害怕犯戒而不敢入密宗，请谈谈你对这种现象的看法。

594、众生感受身心苦害的来源是什么？为什么说菩萨没有这些痛苦？

595、在社会人群中弘扬佛法，应该注意什么？你以后会怎么做？

596、进入大乘修行之后，为什么不但没有痛苦，反而有快乐？对此你有哪些体会？

第 101 节课



597、有些人不敢进入大乘，理由是需要经历三大阿僧祇劫方可圆满菩提，时间太久远了。这种想法正确吗？请说明理由。

598、学习大乘佛法的修行人，最可怕的是什么？你平时是怎么样的？

599、精进利益众生的助缘有哪六种？请一一解释。

600、有些人经常问上师：“我学佛这么多年了，为什么还没有开悟啊？”对这种现象，你如何看待？

第 102 节课

601、若对佛法没有希求心，会导致什么过失？这样说的理由是什么？

602、你在学习佛法、帮助众生方面有哪些计划？你今后以什么方式来度过难得的人生？

第 103 节课

603、一切善法的根本是什么？它是由什么而产生的？为什么这样说？

604、有些人业力现前时，祈祷三宝似乎没有感应，便对佛教退失了信心。对此你怎么看待？

605、“众生诸苦乐，佛说由业生”，对于这句话，你是如何理解的？





606、学习佛法的基础是什么？为了打好这一基础，你今后应该怎么做？

607、什么叫引业，什么叫满业？引业和满业有哪四种不同情况？请举例说明。

第 104 节课

608、什么叫善恶业的特殊之果？请详细分析善业特殊之果的殊胜性。

609、有些人提起残忍之事会毛骨悚然，可是听到地狱的描述，一点感觉都没有，这说明什么？若认为地狱的痛苦不存在，会有什么过失？请以教证、理证加以说明。

610、为什么造善业会得到快乐、造恶业会感受痛苦？你今后有何具体打算？

611、有些人在利益众生的过程中，遭到别人的轻辱诽谤，就不愿意再发心了。这时候你会怎么劝他？

612、做任何事情之前，应当如何观察抉择？此举有什么好处？你是这样的吗？

第 105 节课

613、如果做事情半途而废、有头无尾，会导致哪些严重过患？请对应颂词一一说明。明白这个道理后，你在闻法等做善事方面有什么打



算？

614、我们应该生起哪三种自信？其各自的含义是什么？请以你自身为例进行解释。

615、为什么说只有我才能度化众生、弘扬佛法，其他众生肯定不行？在此过程中应注意什么？

616、有些人在学佛过程中，遇到一点小挫折就想彻底放弃。对于这种人，你应该如何劝导？

第 106 节课

617、不具足“力之自信”的人，在行为上有哪些表现？请举例说明。

618、我们现在不能精进的两大违缘是什么？应当如何对治？

619、佛陀宣讲的八万四千法门，如何对治八万四千烦恼？小乘、大乘、密乘在对治烦恼方面，侧重点有何不同？

620、傲慢与自信有什么差别？傲慢会导致哪些过患？请以你周围的事例进行说明。

第 107 节课

621、傲慢与自信有什么不同？你平时是怎样区分这二者的？

622、什么是真正的英雄？如何才能做到这一点？这样做会有哪些利益？





623、在对治烦恼的过程中，上中下三等人有什么差别？你属于哪一种？

624、现在末法时代，外境的诱惑非常强烈，作为修行人，你该怎样护持自己的道心？请举例说明。

第 108 节课

625、什么叫“欢喜”助缘？它可以对治哪些方面的懒惰？

626、世人追求的快乐，与修行人追求的快乐有何本质上的差别？明白此理之后，我们应当怎样做？

627、作者用“嗜刃上蜜”这一比喻，想说明什么道理？对此你有哪些体会？

628、为什么应该对善法产生欢喜心？请从本体和果的角度进行说明。

第七品
思考题

第 109 节课

629、“放舍”助缘有哪几种分类？其主要差别是什么？这样做有何必要？

630、前面说修持善法若中途放弃，会有五种过失，而这里又说可以放弃，二者是否矛盾？请说明你的理由。

631、在修持对治方法时，应该怎样不放逸和护



持正念？请用比喻进行对比说明。

632、如果没有谨慎护心，将会导致什么样的危害？对此你有哪些亲身体会？

第 110 节课

633、什么叫实行力和控制力？在对治懒惰的过程中，应当如何运用这两种力？

634、护持正念的根本是什么？你平时是怎么做的？

635、行持任何一件善法时，需要以什么样的心态来摄持？这样会有哪些利益？

636、学习本品之后，你在精进学佛方面有何打算？

第七品
思考题



《入行论广解》思考题

(第八品)

第 111 节课

637、有些修行人的心没有专注于佛法，原因是什么？应当如何对治？你平时是怎么做的？

638、为什么要断除亲友、名利等世间俗事？应该怎么样断除？

639、禅修为什么需要良好的环境？为此你有何打算？

640、名词解释：外散乱 内散乱 寂止 胜观 九种住心

第 112 节课

641、为什么说贪执无常的亲友，是非常愚痴的行为？我们应怎样将此转为道用？

642、假如自己如愿以偿，得到了所喜爱的人，是否就会从此满足？为什么？对此你有哪些感受？

643、为什么说“若贪诸有情，则障实性慧”？请分析其中的逻辑关系。

644、无常的亲友为何能毁坏常有的解脱法？这

种说法是否矛盾？为什么？

645、本论中“凡愚”的范围包括哪些？如此鉴别有何必要？常与这些人交往接触，会有什么过患？

第 113 节课

646、为什么说与凡夫愚者交往时，对他们没有利益，对我们也没有利益？

647、既然与凡愚相处有害无利，我们应该怎么做？这是否与大乘菩提心相违？为什么？

648、在修行的时候，为何要选择适当的环境？应尽量避免与那些人接触？请引用教证进行分析。

第 114 节课

649、正式讲课之前，上师提醒大家要注意哪几点？你平时是怎么做的？今后有何打算？

650、修行人理当以什么原则与人交往？为什么要这样？

651、请以比喻说明，出家人与施主之间应保持什么样的关系？否则会有哪些过患？对此你有什么深刻体会？

652、为什么说贪执将会导致无量痛苦？请从出世间、世间的角度一一分析。

第 115 节课

653、我们应该如何对待名闻利养？请说明你的理由。

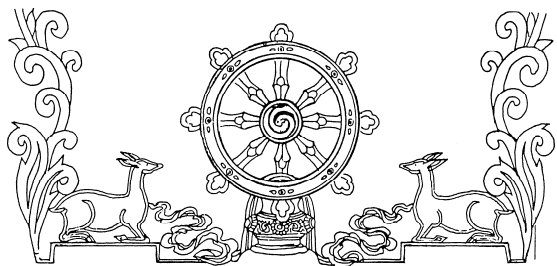
654、在听到别人赞美或毁谤自己时，应该怎样把持自己的心，以坦然面对？世间上的仁人志士是怎样对待的？

655、在利他的过程中，众口难调，无法令所有的人都一一满意，这时候应该怎么办？你以前是怎么做的？今后有何打算？

第 116 节课

656、前面讲菩萨要全力摄受众生，这里又说要舍弃凡愚，前后是不是自相矛盾？为什么？在此过程中，需要避免哪种误区？

657、寂静处的友伴和处所分别指什么？其具有哪些功德？你是怎样创造寂静环境修行的？



创立智悲慈善基金及爱心行动之倡议书

关爱众生，爱护所有的生命，是每个佛教徒应尽的责任。

以往，我们在救助生命、放生护生方面做出了很大的努力，在残害生灵之风日渐兴盛，凶残暴戾之气日益猖獗之末法时期，也算取得了一定的成效。如今，以五明佛学院为中心的很多藏传佛教的信徒们，都开始积极地戒杀茹素、放生护生，但我们想过没有，在我们救护动物的过程中，是否漠视了身边可怜的人们！

我们可以试想一下，如果我们正在发心利益众生，为度化众生而发誓成佛，但在自己的周围却有一群睁着一双双期待的眼睛，等着别人去帮助、去救护的人们，他们也许贫病交加，也许无人照顾，也许正面临辍学的境地，也许正吃了上顿没下顿……既然这种事情已经摆在身边，作为大乘佛教徒的我们，又怎么能容忍自己心安理得地闭着眼睛念诵佛号、手结定印参禅打坐、冷若冰霜地置之不顾呢？要知道，大乘佛子成佛的目的不是为了别的，就是为了度化众生，使众生得到暂时的安乐与究竟的菩提之果，如果对众生的切身利益不闻不问，一心只想着自己的积资净障、解脱成佛，我们的



修行就成了一种表面的、一味追求功德的形式。当年无著菩萨在鸡足山修持了十二年，都没能面见本尊，最后是因为对可怜的残废母狗生起了真实无伪的大悲心，才彻底清静了业障，得以面见至尊弥勒菩萨的。由此可知，作为大乘佛子，为了度化众生而打坐修行固然重要，但最重要的是真正能急众生之所急，想众生之所想，对众生所受的痛苦生起不堪承受的大悲心。

残酷的事实告诉我们，在外界物质资源极其发达的今天，还有数以百万计的人，他们又是怎么生活的呢？在交通不便的边远山区，在资讯闭塞的穷困农区，在草原日益沙化、物质极端贫乏的牧区，在遭受地震、雪灾的灾区，有许多孩子正处于营养不良、失学辍学的状态；有许多孤寡老人正处于无人照料、缺吃少穿的状态；有许多病人正挣扎在死亡的边缘，无人看护、无人救治，只能眼睁睁地躺在病床上等待死亡的降临；有许多灾民正处于饥饿、恐慌的状态，盼望着外界的帮助与安慰……

古人云：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”我们都爱自己的孩子，也懂得尊重自己的长辈，但稍有佛教常识的人都知道，别人的孩子和老人也都曾是我们的“大恩父母”。我们能不能分出一部分的爱给那些需要帮助的老



人、儿童、灾民、病人呢？

也许各位从没有为生活发过愁，也没有尝过饥荒、贫苦的滋味，但看看周围被病魔缠身的患者，想想身边那些无人赡养的老人，我们应该能体会到一些他们的痛苦吧！1元钱、10元钱也许只不过是城市儿童的一块冰激凌，城市男人吞云吐雾当中消耗的一支香烟，城市女人可有可无的一根发夹……人们甚至不屑于弯腰低头去拾起它，但很多个1元钱、10元钱，就能使一个罹患白内障的病人重见光明，就能让一名失学儿童重归校园，就能办起一座医院，建起一个校园，开设一所孤儿院，设立一所养老院……

我很清楚，我们做不到像义成王子一样倾其所有去布施他人，更做不到像慈力王一样去布施自己的身体血肉，但我们应当尽己所能来帮助众生。佛陀告诉我们，要做到像佛菩萨一样的布施身血，只能从布施一根针、一把菜，说一句“我不要”，乃至挤出一个微笑做起。正因为如此，我们就应当从奉献1元钱做起，从身边的小事做起，将慈爱、祥和的氛围不断地延伸。只有让周围人都能感受到关爱，佛教徒才能被人们所认同；只有与民众息息相通的宗教，才能保持最旺盛的生命力。在这方面，慈济功德会等团体已经做出了很好的表率，世间



的很多非佛教徒也有过很多令人可歌可泣的壮举，我们这些时时声称以慈悲为怀的佛子们又岂能等闲视之？

前段时间，在部分道友的帮助下，本人准备在炉霍县创办一所公办民助性质的智悲学校。目前前期资金基本到位，已经开始着手于设计施工等具体事宜了。很多道友从网络与其他渠道了解到这一情况后，都倾注了十分的关注，并提出希望能予以资助。对此，我感到十分欣喜。为了满足大家的一份善心，在此，我十分恳切地向诸位倾诉一番我在创办智悲学校前前后后的一些感受（创办学校的具体想法，详见本人前段时间呈交给有关部门的“关于创办智悲学校的思路”一文），同时希望大家也能参与到这一宏伟事业当中来。

炉霍智悲学校的创建，已经成为一个良好的开端，但我们不能仅仅满足于建立一所学校，一座养老院，而应以此为起点，力争在教育、医疗、扶贫、救灾，帮助丧失劳动力的伤残人士、孤寡老人以及孤儿等方面都能做出一分努力，让普天下更多的人都能感受到佛陀的关爱。

当然，所有的事情都只能一步步地实现，要实现这一愿望，仅仅依靠个别人的、短期性质的帮助是远远不够的。为了在具有爱心的人



们与需要帮助的人们之间架起一座桥梁，在经过深思熟虑，并与部分道友反复商讨论证之后，我准备倡导大家开展一个长期的“智悲爱心行动”，并设立一个“智悲慈善基金”，以用于上述各项慈善事业以及其他弘法利生事业。如果你有一分爱心，就请伸出你援助的双手，哪怕每年只能捐出1元钱，或只做一件帮助他人的善事，都属于“智悲爱心行动”的成员。诸位在捐款时，可注明希望用于何种项目，以便我们适当地安排资金的使用。基金的来源及使用情况，将由本人亲自监管。

本来我一直不主张化缘捐款，但今年以来，为了更多人的幸福，个人的名声就只能抛之脑后了，因为只有聚集众人的力量，才能完成这一长期而艰巨的事业。作为一名小僧人，我在衣食方面也没有什么更多的奢求，也不需要你们对我个人做任何供养，但如果你想表达一分对我的感激，或者想献出一分爱心，就请去帮助身边的人们吧！这就是对我最好的感恩。虽然我的日常事务极其繁杂，但我还是发愿利用剩下的有生之年，竭尽全力地致力于此。

我这样号召大家勇于奉献，并不在于一定要大家捐出多少钱，而是要看我们在做的过程中融入了多少爱，能否持之以恒地将布施与慈



爱作为一种长期的习惯，更重要的是要发愿以此为缘而令众生得到无上的究竟安乐。要知道，哪怕我们每年能捐出一点点钱，也能逐渐汇成一股爱的涓涓细流，使他人感受到一分爱的滋润。如果你的经济条件实在有限，也不必为捐不出钱而发愁，只要每天尽力多献出一些微笑，或者去照顾一位无人侍奉的老人，或者去帮助一位残疾人士……如果能这样做，就都属于我们爱心行动的一页。我相信，只要怀着一颗慈爱之心，我们周围的世界就会变得越来越美好。

今生属于我们的时光已经不多，来世的去处就掌握在我们自己的手中。我真诚地希望所有菩提学会的成员以及其他具有爱心的人士，都能加入到慈善队伍的行列当中，为自他的今生来世多做一点真正有意义的事！

倡
议
书

索 达 吉

二 零 零 七 年 四 月 二 十 三 日

慈善基金账号：62284 6412 00011 12115

开户行：中国农业银行

户名：苏培纪

联系电话：13551698619 央金

13778393160 康忠

值班时间：12:00—15:00

邮箱：zbxx2007@126.com

