

《修心八颂》详解

赞普朗达玛毁灭佛教之后，佛法再次弘扬的时期，称为后弘期。后弘期刚刚开始的时候，以阿底峡尊者为代表的很多名震四方的大成就者、班智达纷纷到西藏弘扬佛法。在他们弘扬的佛教当中，有一个噶当派。

噶当派分新旧两种。所谓旧噶当派，是指宗喀巴大师尚未创立格鲁巴之前，在几百年间流传甚广的，由阿底峡尊者传下来的法脉。旧噶当派也分为两派：经论派主要强调大乘佛法的理论；窍诀派着重于修法。

新噶当派也叫格鲁派，是由宗喀巴大师创立的。

在旧噶当派当中，涌现了很多著名的修行人，直至现在，他们都是藏传佛教中举足轻重的传承上师，是所有修行人的模范与榜样。他们为后人留下了不少非常珍贵并具有巨大加持力的修心论典，《修心八颂》和《修心七要》都属于其中之一，且都是以菩提心为主题的论典。

《修心八颂》虽然字面上不是那么广，只有八个偈子，却是非常重要的修法，在藏传佛教当中也享有很高的地位。它由非常有名的

成就者朗日塘巴尊者根据自己的修法精华归纳而成，是一部具有窍诀性的论典，藏传佛教的每个修行人都很重视。

作为大乘佛教徒，我们首先一定要修的，就是菩提心。而菩提心的前提，又是出离心。

本来凡夫就有一种与生俱来的自私心——我执，再加上西方文化，以及某些精神糟粕的影响，使现代人的自私心更加巩固、强化——一切所作所为，都是为自己着想。为了自己的生存、自己的利益，任何事情都敢不择手段、不计后果地去做。

在这种环境当中，要找出一条真正的大乘佛法之路，是相当不容易的，所以，我们在修菩提心上面一定要下工夫。只有这样，才能成为一个真正的大乘修行人。

目前很多人在学《入菩萨行论》和《菩提道次第广论》，这两个宝典里面所讲的，都是菩提心。前者从头到尾都在强调菩提心；后者分为上士道、中士道、下士道三部分，上士道就是修菩提心。

我们千万不能忘记，无论修什么法，都不能离开菩提心。如果没有菩提心，密宗的生起次第、圆满次第就不能成为解脱道。要使生、圆次第成为解脱道，唯一的窍诀就是拥有菩提心，这样生起次第等等才会发挥作用；离开了菩提心，生起次第、圆满次第、大圆满就已经名不副实了。当然，我们本来也不会修生起次第、圆满次第与大圆满；即便我们会修，如果缺少菩提心，也无法修成。菩提心的重要性我们已经翻来覆去地讲了好多次了，《入菩萨行论》的第一品讲的都是菩提心的功德、菩提心的重要性，因为这是一个很关键的问题，如果想成佛或者做一个大乘修行人，就不能离开菩提心，菩提心非常重要！

今生能遇到大乘佛法，是非常不容易的。虽然我们仍有贪、嗔、痴等烦恼，以及很多不好的陋习，但我们遇到了大乘佛法，并极其向

往菩提心和大乘的成就，这种来之不易的机遇，使我们的人生变得非常完美、圆满而有意义，所以我们一定要珍惜。

菩提心说起来很简单，真正要修起来，就不是很容易的事情了。比如，偶尔拿点儿比较重要的身外之物去布施别人，或者在两三天当中去医院当义工照顾病人等等，我们都可以做到，但这还不是菩提心。要修出真正的菩提心，有一定的难度，但是再难，我们也要克服困难去修，力争减少自己的自私心。

当我们把自私心抛弃或减少以后，是不是就很消极——什么都不做，更不去发展自己的事业了呢？当然不是！上次我们也提到过，佛陀在大乘佛法里也一再提及，菩萨学“十明”或者“五明”，就是为了度化众生；我们发了菩提心，也照样需要工作。只是在工作与事业的奋斗方向方面，应该做一些取舍。

比如说，在没有修学大乘佛法以前，一个生意人是为了自己与家人的生存而做生意，自从菩提心生起来以后，他照样可以做生意，但是在动机上就有了很大的改变，从此以后不是为了自己的生存，而是为了众生挣钱。只要做好了取舍，菩提心跟日常生活与社会发展不但没有任何冲突，而且是一种能够推动人类社会发展的，完美、伟大的思想。

无论在家人还是出家人，都可以修菩提心。在家人和出家人的不同，只是外表与一些行为标准上的不同，在思想上与一些修法上，在家修行人与出家人不应该有什么区别——出家人修什么，在家人也同样可以修；出家人思维什么，在家人也照样可以思维。不管是菩提心，还是人身难得、死亡无常、自他相换、自轻他重等等，在家人都可以和出家人一样地修。

现在转入正题，开始讲《修心八颂》。

第一颂

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

这个偈子告诉我们，应该怎么样来看待所有的众生。《入菩萨行论》当中也特别强调过，譬如说，我们发了菩提心，发誓度化众生，要为众生作出奉献，但众生是不是我们的负担呢？不能这样看！我们应该把每一个众生、每一个生命像如意宝一样地看待。

如意宝是什么样的东西呢？生活在现代社会的人都没有听说过哪个国家，或哪个考古学家发现了如意宝，就像现在世界上每天都有很多生命，很多动物、植物在绝种一样，如意宝也像恐龙一样不复存在了。但是，历史上曾经有过如意宝。

在佛没有出世的时候，众生没有听闻佛法的大福报，但他们有比听闻佛法的福报小一点儿的福报，就是拥有如意宝。如意宝是一种宝石，如果供奉、祈祷它，就会心想事成。无论是长寿、健康、发财等等，任何一种需求，如意宝都能满足。

我们为什么要把众生看作如意宝呢？因为有了众生，我们就可以做一件伟大的事情——成佛。有众生我们才可以成佛，没有众生我们就不能成佛。

譬如说，菩萨的所有行为，可以归纳为六度。六度的第一个就是布施。布施包括法布施、财布施和无畏布施，因为有了众生，这三种布施我们才能完成。如果没有众生，那怎么布施呢？法布施——给谁讲法？财布施——施舍的财物给谁？无畏布施——救什么生命？任

何布施都不能完成。

持戒也是同样。在大、小乘的佛经里，讲了很多很多的戒律，但佛说过，所有戒律中最重要戒律，就是断除伤害众生。如果众生都不存在，这个戒律怎么守？没有办法守！

然后是忍辱。有了众生我们可以修忍辱，如果世上除了自己一个人以外，没有任何一个生命，我们有没有办法修忍辱？没有办法！精进也是一样。为了自己的解脱再努力、再精进，都不是成佛之因。六波罗蜜多的最后两个是禅定与智慧，如果离开了菩提心，这两个也不是大乘佛法，不是成佛之因。菩提心也是一样。大乘佛法的核心就是菩提心，因为有了众生，我们才可以修菩提心、发菩提心，如果没有众生，就根本没有办法修菩提心。有了众生，我们才可以学大乘佛法。我们在众生身上获得的利益是非常非常大的，但众生从我们身上得到的利益却很小很小、微不足道。

譬如我们放生，从表面上来看，是我们在度这些众生、利益这些众生，而不是这些众生在利益我们，所有人的概念都是这样；但从实际的利益上来看，我们所放的这些生命给我们带来的利益，或者说我们从他们身上所获得的利益，却远远超过了这些众生从我们这里所得到的利益。

为什么这么说呢？这个道理大家基本上都知道，这些众生在我们身上得到的直接利益，就是我们救了他们一命。在世俗生活中，救命当然是所有恩德当中最大的恩德，但是，如果只是救命而没有什么佛法上的利益，就只是救一次命而已，从整个生命轮回来说，也不是那么重要的事情。他下一次投生到哪里？我们还能够救吗？没有办法！另外，我们通过给他们念经等等，在他们的心里播下解脱的种子，这当然也是一个很大的利益，但我们发菩提心所获得的资粮，却远远超

过了这些众生所获得的利益。如此看来，实际上不是我们在利益这些众生，而是这些众生在利益我们，这是一个很简单的道理。

世俗生活中很多情况都是这样。一个很善良的人去做一件善事，譬如去照顾病人，或者去帮助有困难的人，从表面上看，是这个人在利益这些众生，并不是这些众生在利益这个人；但从因果的角度来说，这些善因肯定会带来善报，这个人所获得的利益，远远超过了众生从他身上所获得的利益。

比如，前几年发生海啸的时候，很多善良的人到现场去救了无数难民，从医疗、生活、安抚等方面给难民带来了一定的帮助。从表面上看，是这些人在拯救、利益这些难民，而不是这些灾区的难民在利益这些人；但从因果的角度来说，他们对这些难民所做的一切都不会白做，虽然不能在当下看到什么回报，但这些因果永远都会存在，他们必将得到千百万倍的回报。所以说，实际上是灾区的难民在利益这些帮助灾民的人。这是一种自然规律，不是任何人的安排。

作为初发心的大乘修行人，虽然我们已经在发愿要度化一切众生，但由于我们目前的修行还没有到位，所以对众生的利益还不是很大。我们千万不能认为，我是发了菩提心的菩萨，我正在度化众生，我已经很了不起了，芸芸众生中我高高在上，众生都是没有出息的愚痴者，是我拯救的对象！觉得自己像救世主一样。要知道，在无形当中，实际上是这些众生在帮助我们，这些众生带给我们的利益，已经远远超过了我们对他们的帮助，我们对众生做的这些事情都不足挂齿、不值得骄傲，这些众生才是我们的救星。这样思维以后，我们的贡高我慢、骄傲自大一下子就会遭到重创。

当然，众生度我们，是建立在我们发菩提心的基础上的，这一点是我们自己的功德。如果我们不发菩提心，这些众生也不会给我们

带来这些利益，这是善有善报的结果，也是佛陀在大乘经典中对菩提心赞叹不已的原因。有了众生，我们才可以做一件非常殊胜的事情——积累无穷无尽的资粮。所以，我们应当把众生当作如意宝。

你们不要认为：没有众生我也有办法积累资粮啊！我可以在自己家里供曼荼罗。供曼荼罗不是也可以积累资粮吗？但是，我们不要忘了，供曼荼罗的前提，仍然是菩提心。在具备菩提心的前提下供曼荼罗才能积累资粮，离开了菩提心，就没有什么功德，佛菩萨绝不可能缺少我们曼荼罗上的那么一点点粮食。

菩提心从哪儿来呢？我们一般认为，就是我们自己发起来的，但实际上不是这样。没有众生，我们就无法发菩提心。所以，大乘佛法的要求，就是要把众生当作自己的父亲、母亲、如意宝等等来看待——因为有众生，我才有修行大乘佛法的机会；因为有众生，我才有成佛的机会。众生给了我一切。我给了众生什么呢？即使我们在不求回报的条件下去放生，也只是给了他们第二次生命，重新让他们回归大自然而已。我们不能认为人类可以主宰一切，人类是非常了不起的，人类可以征服一切……实际上我们什么也做不了。

我们可以想象，即使我们今天真正获得了如意宝，又能怎么样呢？只有一辈子享用不完的物质财富等身外之物，除此以外，如意宝既不能让我们成佛，也不能给我们菩提心、出离心，但是，众生却给了我们发菩提心的机会、成佛的机会。

按照世间的常规，如果某个众生对自己有非常大的恩德，而我们却心安理得、毫不在乎，这种忘恩负义的做法，世间人都会嗤之以鼻。佛教更是一直都强调、提倡感恩的观念。

对谁感恩呢？我们不能分什么种族、类别等等，而是对所有众生感恩。修菩提心首先是思维众生的恩德，然后就是要去感恩、报恩。

我们今天走上菩提道的推动力，就来自于感恩。如果没有感恩的理念，我们就不会有动力，所以感恩非常重要。因为有了感恩的观念，我们才会发誓成佛，才能走上正规的大乘佛法之路，而不会脱离大乘佛法的轨道，所以，我们要把众生视为比如如意宝还要珍贵的宝贝。这样才能成为一个大乘修行人——既可以发菩提心，又没有傲慢心，这是非常重要的。

以前有个学气功的人告诉我，他们修到一定层次的时候，就把芸芸众生观想在自己的下方，并培养这样一种心态：“他们是毫无功德的，我才是最了不起的！”也许他们就是在这样的心态中完成一些修炼过程的，但大乘佛教徒却万万不能这样。

以前的修行人在证悟以后，不但是对自己的上师感恩，对众生感恩，而且对自己学佛、证悟的地方也感恩。

一百年前有个叫竹钦仁波切的修行人，他就是这样。他上师所在的地方叫“弟果”，他证悟的时候，在著作里写到：“顶礼弟果的山、弟果的水！顶礼弟果的狗！因为有了弟果这个地方，我的上师才会在这里传法；有上师传法，我才有修行的机会；因为我修行了，所以今天才能开悟。”

不仅仅是一个成就者有如此感受，我只是举了其中的一个例子而已，很多高僧大德都有这样的感觉。当他们开悟的时候、生起菩提心的时候，或者是生起大圆满智慧的时候，当下便对一切感激万分，他们才不会认为“我很了不起，我现在有菩提心了，我现在有智慧了”，而会回过头去看，这些是从哪里来的？是谁赐给我的？是谁给我创造了这样的条件？然后便生起感恩戴德之情，并迫不及待地准备去报恩。

我再举一个世俗的例子。前几年有几个人开车去西藏，只是到珠峰脚下所有游人都是可以抵达、观光的地方逛了逛，根本没有登上珠

峰，却回去宣称：“我们征服了珠峰！”征服什么呢？那是所有人都可以轻而易举地开车上去的地方啊！他们的心态就是这样。

与此形成鲜明对比的是，真正第一个登上珠峰的西藏人在接受电视台采访时，记者问他：“你是第一个征服珠峰的人，你是不是觉得很光荣？”他回答到：“不能这样说。人类是永远不能征服大自然的！与此相反，我非常感谢珠峰，正是她的宽容，才让我有机会趴在她的肩膀上看这个世界！”前后两者迥然不同的心态，也暴露出当事人内心的浅薄与成熟。

所以，在某件事情上取得成功以后，我们绝不能有“因为我很了不起，所以才成功了”之类的想法，而要知恩图报，感谢给我们创造了条件的人或者大自然。

以前西方人认为，人类可以征服大自然，并不计后果地、过度地开发能源等等，现在意识到人类即将面临无法生存的困境，才开始提倡“环保”的概念，这已经是一个没有办法的办法了。但古人却不是这样。古人认为，大自然对人类有一定的恩德，因为它给人类提供了生存的环境，所以他们很爱护环境。如果始终都对整个人类社会，包括大自然有着感恩之心，我们也不会随随便便去破坏大自然，环保意识自然而然也会加强。

作为大乘佛教徒，我们永远不能有征服大自然，征服某些国家、某些民族或某些人的想法，而要感谢大自然，感谢所有的众生，因为有了大自然和众生，我们才能完成一个伟大的事情——发菩提心、证悟空性！

有了感恩的观念以后，该如何报答众生呢？是不是说声谢谢你们，或拿些钱来回报他们呢？都不是！唯一的报恩方式，就是给每个众生指一条光明的道路，然后让他们自己走。以现代人的口吻来说，

这是“最科学”的方法。

第二颂

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

这句话是告诉我们，无论何时何地，跟何人相处，都应该保持的一种心态。

世间人在这些情况下，会是什么样的心态呢？譬如，无论事业上也好，学习上也好，如果别人比自己强一点儿，就会嫉妒、不高兴；如果别人与自己不相上下，就会想方设法超过他；如果别人不如自己，就会寻机侮辱对方。刚刚相处的时候，不一定立即看得出来；时间久了以后，这些心态就会慢慢出现。凡夫基本上离不开这样的心态。这不是我说的，而是佛说的，佛经上多次提到这一点。

但是大乘佛法却告诉我们，在和任何一个人相处的时候，要发自内心地认为，在所有人当中我是最底层的人，我不如所有的人。为什么要这样想呢？因为这样我们就不会有骄傲自满的心态，才不会去欺负任何一个生命。

不过，这种心态必须发自内心，而不是矫揉造作的，倘若心里自以为了不起，却表面上说自己是最差的、最弱的，只是虚伪地做个样子给别人看，就不符合大乘精神。

所有的生命，包括蚂蚁、蚯蚓等等，对我们的恩德都是很大的，虽然也许在这一生当中没有给我们带来什么，但在整个生命轮回当中，这些蚂蚁、蚯蚓等等却给我们带来了无穷无尽的利益，而我们又是怎样对待这些众生的呢？在流转轮回的多世累劫当中，我们有些时候是

去杀这些众生，有些时候是去骂这些众生，伤害这些众生，偷众生的东西等等，就只会这样对待他们，而不会有其他作为。哪怕只是在这一生，我们也伤害了很多很多的众生。

内地的学佛人很多都不是从小就开始学佛的，除了一些小孩子以外，都是半路学佛的。虽然在此之前，我们不是什么屠夫、妓女，但现代人的生活，却总是跟“杀生”等残忍字眼连在一起。即使现在我们也学佛了，听了很多法，学了很多大乘知识，但我们现在有没有菩提心、有没有证悟呢？如果什么都没有的话，我们不是最差的又是什么呢？

我们不能认为，因为我有钱、有权、有名，所以不是最差的！现代人就是这样，有了一点儿钱、一点儿权、一点儿学问，连走路的方式都不一样了——趾高气扬、不可一世。大乘佛法最反感的就是这些做法，有了这样的心态，就永远也不会成为一个修行人。

名利、金钱到了关键的时候，能起什么作用呢？你们可以想想，全世界最富有的富翁倒在病床上的时候，会是什么样子？他的钱可不可以帮他解决什么问题呢？根本无法解决！那个时候，他和最贫穷的老百姓所面临的都是一样的，名利、金钱等等，只是一套用来欺骗我们的骗术而已。

这次世界佛教论坛的主题词——“和谐从心开始”说得很好，一切就是从心开始的。中国联通的广告词——“沟通从心开始”也是这样。沟通也是从心里开始的，如果心与心不沟通，心与心不和谐，表面的沟通与和谐实际上都是虚假的、骗人的，这些骗局不但对整个生命没有好处，而且还会导致很多的不利因素。

虽然大乘佛法并不是说什么事情只是心里想想就可以了，仅仅将菩提心停留在口头上或思想上，而没有实际的行动是不行的，但真

正的菩提心却不在于外表，而在于内心，第一步一定要从心里开始，之后才是外表上的实际行动。没有发自内心的一举一动，都是虚伪的，整个佛法都不欢迎、不提倡这一点。

当然，我们以前也讲过，在实际行动上，也是有过程、有次第的，不是今天发了菩提心，明天就要把身体也布施了。

有了内心的愿望以后，行为方面能做多少就做多少。佛也没有要求我们一定要度化所有生命，这一点佛也做不到，我们更做不到！但是，如果有了这样的心，根据自己的力量去利益众生，就基本上达到了佛的要求。

大乘佛法的宗旨，就是真心实意、全力以赴地服务于所有生命——不是全人类，而是所有的生命！这也不是说，从今天起，大乘修行人就不能为自己做任何事情，不能吃好的东西，不能穿新的衣服，不能住舒适的房间，全部都要过原始生活。佛没有这样要求我们，即便是要求了，我们也做不到。佛要求我们，在衣食住行等基本生活方面，不需要太大的投入。只要有了利益众生的发心，基本的、朴素的生活条件自然而然就会具备。不仅如此，如果我们的力量、精力没有投错方向，不但自己的事情会成就，众生的事情也会成就的。

从有史以来到今天，全世界的人都在追求金钱、名利，或者子女、前程等等，但是每个人却最多只能得到一个临时性的结果——短暂的幸福、健康、升官、发财等等，然而，当他们离开人世的时候，却不是开开心心、心满意足地走的，而是在心不甘、情不愿的前提下，死不瞑目地走的——他们最终失败了。因为他们的力量投错了方向，所以最后也不会有任何结果。就像投资商投资错了，最后一无所获一样。投资商的失败只是钱收不回来，这没有太大的问题，而我们所投入的，却是生命与毕生的精力，假如我们投错了，就是惨重的损失、

巨大的失败！

最新研究资料发现，人类吃了半个多世纪，并认为是最有营养价值、最了不起的肉啊、蛋啊等等，原来是一些潜在的健康杀手，是导致现代文明病的巨大顽凶。令人深思的是，为了人类的这种错误，无数的动物却付出了生命的沉重代价。

现在很多人开始从原来的幻觉中慢慢苏醒过来——不能把健康、发财等等作为生存的意义，不能把努力的方向搞错了。佛教徒在这方面，应该是走在前列的先锋，因为佛在两三千年前就告诉了我们这一点。

如果把我们的力量——慈悲心与智慧一点一滴累积起来，最后一定会成佛。佛是智慧的顶峰、慈悲心的顶峰，达到这样的顶峰，是任何人都可以做到的。

以前我们之所以把“生存的方式和生存的意义”当作一个专门的课题来讲，就是为了告诉大家，我们的精力不能投错。错误的投资是没有回报的！

这不是我告诉你们的，而是佛告诉我们的，佛给我们指点的路，就是这样的。除了佛以外，世界上没有任何人能说出这样的话。

人类有史以来，没有一个人是跟自己斗争的，都是两个教派、两个国家、两个种族相互之间的斗争，我们要尊重佛，向佛学习，往佛的方向走，就不能往外斗争，而应当挑战自己、战胜自己——杀掉我们的自私心，铲除我们的烦恼、我慢、我执。《入菩萨行论》里面有很多这样的内容。佛就是这样告诉我们的。

作为凡夫，我们不可能一下子就把自私心、我慢、我执等清扫得干干净净，但至少应当有所进步，当出现一些坏念头的时候，就要马上意识到：这是不好的想法，我不该有这样的念头，我的想法是错

误的！我不是什么了不起的大人物，有一点儿钱、有一点儿权、有一点儿名利，都没有什么了不起，金钱、权利、名望，都是合合离离的身外之物，没有一个会永远属于我。如果因为这些东西而傲慢，我们就堕入了无明的网。要想真正做一个大乘修行人，就要这样严格要求自己。

虽然很多世俗人也很不错，看见一些穷人生病了，就掏出钱给别人看病，电视台、报纸等各种新闻媒体也会连篇累牍地报道，大家都觉得这个人很了不起，当事人可能也会觉得自己很了不起，但大乘佛法却不是这样。大乘菩萨所有的行善——舍己为人、助人为乐等等，都应当在不为人知的情况下悄悄地去做，如果做一点点好事，就马上大肆宣扬，做很多自我宣传，把新闻媒体都找来，召开记者招待会等等，就只是一个徒有虚名的外表。

大乘佛法反对这些做法。做事情就要实实在在去做，做了以后，也不能认为自己很了不起，因为其他人做不到，只有我才做得到，如果这样，就不会有菩提心。

小乘的经书里面也提到过这一点。主修小乘的南传佛教，到现在都十分强调修四禅八定。小乘的止观修法，也即修四禅八定。当禅定修到非常好的阶段，即修到色界四禅的时候，如果突然间冒出一个念头——只有我才有这样的禅定，其他人都不会有这样的禅定，我是很了不起的——坐禅者的心相续立即就像一条河被搅浑了一样，这个禅定从此以后就是烦恼定，会变成没有用的东西。连小乘佛法都是这样要求，大乘佛法就更不用说了。

发自内心地服务众生，是我们的义务，做一点儿利益众生的事没有什么了不起的。就像从传统的角度来讲，父母抚养儿女是天经地义的义务，谁也不会觉得自己很伟大一样。我们第一天进入大乘佛法

行列的时候，就发誓要度化一切众生。既然要度化一切众生，那我们今天做一点儿利他的事，也是理所当然的事情，没有什么值得夸耀的。

我们要把其他人视为最珍贵的人，因为所有众生都对我有恩德，所有众生都是好的，只有我才是不好的，帮助好人是我义不容辞的义务，这样我们才会有度化众生的愿望。反之，如果认为，虽然我有不好的地方，但我也不是一个全方位的坏蛋，这些众生也有不好的地方啊！他们也不是十全十美的啊！我为什么要去帮助坏人呢？这种心态就会阻止我们的菩萨行，破坏我们的菩提心。我们不能去琢磨、思维这一点，如果这样思维，就会生起傲慢心，不会有什么好结果。众生虽然有不好的一面，但从无始以来，我们一直在观察这些不好的一面，所以至今什么成就都没有。如果我们依旧去观察众生的缺点，就永远不会有什么收获与成就。

发现众生好的一面，我们才会产生感恩、报恩的念头，而报恩的唯一方法，就是成佛，这样我们才会发菩提心，这样的心态既利他、也利己，二利都可以成办，这是一个非常理性、聪明的选择。

我们以前总是看自己好的一面，即使自己有再大的过失，都视而不见、忽略不计，甚至把自己的缺点当成是优点，却非常细致地去观察别人的过失，对别人吹毛求疵，哪怕其他众生有一点点过失，都会绞尽脑汁地去挖掘、去宣传，这样就使我们变成了凡夫当中的凡夫。

我们在轮回当中流转了那么长时间，但我们却没有任何功德。你们好好想想，从小到大，我们在学校里面读了那么多书，在社会上学了那么多知识，城里人比乡下人所受的教育程度高很多，但我们所得到的教育都是些什么呢？无非就是为了我们的生活怎么样去挣钱。

当我们活在这个世界上，可以吃、可以穿、可以住的时候，我们在学校里学的知识、我们辛苦一辈子挣的钱还有点儿用，但是，当

我们离开人世的时候，当我们再也不能吃、不能穿、不能住的时候，这些知识、这些钱都没有用了。你们从头到尾、里里外外、从上到下再三地思维，我们能带走的、真正属于我们的是什么呢？死的时候，除了业力以外，无论是所学的知识，还是其他的身外之物，全部都要放弃，没有什么可以带走的。

我们已经在这个地球上生存了这么长的时间，我们的生活条件已经很优越了，但我们还想创造更优越的条件。然而，当我们走的时候，却什么都没有，那需不需要为来世创造什么条件，需不需要为死亡做一些准备呢？这就是一个问题。你们自己回去思维，并把这种思维延伸到所有众生身上——因为我需要这样，所以众生也需要，我必须为众生服务！

这些说起来很简单，你们也会觉得这是很基础的佛教常识，但我在山上待了那么长时间，学了那么长时间，这些常识我一个都没有做好。你们有没有做到？如果没有做到，则即便是常识，我们还是要做啊！所以，我们要从头开始，发自内心地把所有众生当作很殊胜的对境，要珍爱所有的众生。

佛教断除烦恼的方法是很多的，有小乘断除烦恼的方法，有大乘显宗断除烦恼的方法，还有大乘密宗断除烦恼的方法，这些方法的结果基本上都是一样的。

小乘行人证悟阿罗汉的时候，也彻底断除了所有的烦恼障，只是没有断除烦恼障的一些习气——所知障。

什么叫做烦恼障呢？就是由自私心、我执而产生的贪心、嗔心、无明、嫉妒、我慢等等。

为什么称为“烦恼”呢？这有两种原因：第一，当嗔恨心、嫉妒心等念头进入心相续的时候，就会让人很不舒服、很苦恼，所以称

之为烦恼。第二，烦恼如果串习以后，就会在阿赖耶识上留下烦恼的种子，到了一定的时候，这粒种子会成熟。烦恼种子成熟的时候，肯定会产生痛苦。由于它还会导致下一世的痛苦，因而称之为烦恼。

为什么叫“障”呢？有了烦恼以后，它就不会让我们获得解脱，它是解脱道上一个很大、很严重的障碍，所以叫做“障”。

什么叫做所知障呢？除了烦恼以外，众生还有很多的执著，这些执著阿罗汉也没有断除。阿罗汉虽然没有我执、自私，也没有贪心、嗔心，但是还有一些细微的执著。执著什么东西呢？执著外境、内心，这些执著叫做所知障。

为什么叫所知障呢？有了这样的执著以后，就不能精通、证悟真正的法界如来藏，这是成佛的一大障碍，所以叫做所知障。

我们现在不需要区分什么烦恼障、所知障，只需大概了解一下就可以了。断除所知障，现在还不是当务之急，问题的关键，是要断除烦恼障。

怎样断除烦恼障呢？前面讲了，方法很多。小乘是以回避为主——很多烦恼不敢面对，而是尽量回避，回避以后，就可以减少一些粗大的烦恼，趁着粗大烦恼较少的时机，先通过小乘修法断除细微烦恼，随后，粗大烦恼也就自然断除了，这是小乘断除烦恼的方法。

大乘显宗断除烦恼的方法不是躲避，而是把烦恼转为道用。怎么样转为道用呢？有两种方法：一个是菩提心。譬如说，从小乘的观点来说，我执是一定要断除的，小乘佛法从来不认为我执可以转为道用，所以要断除我执，而不会保留我执，但是，大乘行人却利用我执来发菩提心——“我”要度化众生，“我”要成佛，“我”要利益众生等等，这些都是以“我”为起始点，从而把我执转为道用的方法。烦恼转为道用的方法在佛经里面讲了很多，《入菩萨行论》里面从头到尾讲的

都是烦恼转为道用的方法。另外一种烦恼转为道用的方法，是在证悟空性以后。一般而言，证悟空性以后，不会有太大的烦恼，即使因为以前的习气而产生烦恼，也不会像普通凡夫的烦恼那样严重，不会影响修行和成就，这也是烦恼转为道用的方法。

而从密宗最高的境界来说，就根本不会认为烦恼是什么不好的东西。密宗的见解很高，认为烦恼就是智慧，轮回就是佛的坛城、涅槃，轮回和涅槃从来没有分开，烦恼和智慧也从来没有分开，但是，这种见解离普通人的境界还非常遥远。

以上三种层次的方法，都是断除烦恼的方法。我们目前应该怎样断除烦恼呢？下面这个偈子告诉我们：

第三颂

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

无论是任何时候、任何地点，我们都要观察、监督自己的行为。时时刻刻都要有正知正念，要知道自己在干什么，这个很重要。

正念是什么呢？就是不忘记自己该做什么，不该做什么，随时都要提醒自己；所谓正知，就是时时刻刻都要知道自己在说什么、想什么、干什么，身、口、意三方面都要观察。观察的同时就会发现，自己是否在说不该说的话，或是在想不该想的东西，或是在做不该做的事情。

发现这些问题之后，断除的方法虽然很多，但对我们初学者来说，密宗断除烦恼的方法还不是太适应，我们目前可以做到的，就是小乘和大乘显宗的一些方法。譬如说，当我们发现一个新的嗔恨心、贪心、

傲慢心、嫉妒心等等的苗头刚刚冒出来的时候，就不能让它发展，而应当机立断地加以控制，如把对方观想为父母等等，或静下来想一想人身难得、死亡无常等等。通过这些对治方法，肯定烦恼当下就可以大幅度下降，这样就比较容易消灭这些烦恼。如果是在人群当中产生了烦恼，就先回避一下，找个地方静下来坐一坐，修一修菩提心、无常等修法，心态立即就可以调整好。如果不及时制止而任其发展，当烦恼在心相续中串习得很坚固以后，就不好处理了。

当然，这些方法只是暂时地、表面上地解决问题，还不是根本解决问题的最佳方式，因为过了一會兒，这些烦恼又会恢复如初；但这些都是离我们最近的修法，通过这些修法，立即就能减轻很多烦恼。对我们来说，解决表面上的问题也很重要，先把表面上的问题解决了，把烦恼降下来，不让它影响我们，驱使我们去做杀、盗、淫、妄等恶业，以后则慢慢通过修行来彻底解决烦恼，这是最重要的。

为什么要控制烦恼呢？因为烦恼不仅给自己带来很多的痛苦和伤害，还给其他人带来很多的痛苦和伤害，所以要断除。

具体的观想方法，在以前的《慧灯之光》里面已经讲过了，《广论》和《入菩萨行论》里面也讲了很多。方法一定要懂，不懂方法就没有办法断除烦恼，但仅仅懂方法、懂理论，也不能解决问题，而只能减轻一些烦恼、改变一些习气等等，佛也是这么告诉我们的，所以要实实在在地修。

作为在家人，我们不可能把所有的时间都用来修行，更没有时间去学很多的理论。如果既不修行，也不闻思，烦恼怎么能解决呢？对凡夫来说，断除烦恼是很困难的事情，不是想解决就能解决的，所以，我以前也要求过，只要我们每天都能安排固定的时间，两个小时、三个小时，甚至四个小时，若能长期坚持，就应该可以控制或断除烦恼。

麦彭仁波切的空性修法，是非常具体的修法，虽然字不多，藏文就是一两页纸，却是非常好的窍诀。在五加行修完以后，大圆满还有一些不共同的加行，这些不共同加行修完以后，在没有修正行之前，就可以修这个法。

虽然密宗也采用中观的观察方法，但与显宗的方法稍有不同，释迦牟尼佛在《入楞伽经》等佛经里面讲了，我们以前也讲过。譬如说，人对狗扔石头的时候，狗不会追人，而会去追石头；人对狮子扔石头的话，狮子却不会去追石头，而会去追人，最后设法把人吃掉。因为狮子知道，人被吃掉以后，就不会再有人对它扔石头了，狗不懂得这一点，所以就去追石头，最终也不会解决根本问题。

这个比喻说明，显宗修行人或没有窍诀的人在修空性的时候，是往外观察，用种种方法去推理、观察山河大地等外在的东西，最后把外境抉择为空性，但这样修的效果不是很好。

最好的方法，是先不观察外境，而是观察自己的心。对我们凡夫来说，虽然外境有一定的影响，但所有的外境都是内心种子成熟以后产生的现象。就像投影机一样，投影机投射在屏幕上的图像来源不在外面，而是在投影机里面，要控制图像、破坏图像，就不能到屏幕上去搞破坏，而要把机器破坏掉，这样图像自然就被破坏了。

大乘佛法真正的修法也就是这些，不知道你们现在有没有修？无论大圆满、大手印还是大中观等修法，其基本的要求都是：第一，要有足够的资粮；第二，要有坚定的信心。信心和资粮具备以后，就可以证悟。佛在大乘显宗经典里面也提到过，证悟如来藏的唯一方法，就是信心与资粮，只要有了信心与资粮，就能逐渐逐渐地证悟。

作为居士，我们不可能根本没有信心，但密宗对信心的要求很高，如果我们既没有资粮，信心也很一般，就没有办法证悟大圆满。

因为心的本来面目或者本性远离一切戏论，不可言、不可思，已经超越了思维和语言的范围，所以不能通过推理来完全证悟，但推理的方法可以让我们放下很多执著。

以前没有推理的时候，我们认为，世界是客观存在的，所以导致了很多烦恼。通过观察以后，就知道这一切不是实在的，而是如幻如梦的，这样就可以减少一些烦恼和执著，再加上进一步的修行，就有可能慢慢证悟。虽然这种修法的证悟速度有点儿慢，但我们这种根机的人也只能这样退而求其次了。

不知道你们有没有修这个修法，如果没有修，那是非常可惜的。如果这样下去，就永远也不能控制我们的烦恼。

打个比方说，在生病的时候，如果我们知道什么药可以治好自己的病，这个药的服用方法也知道，治病的药也有了，但我们却不去服用这些药的话，会不会减轻痛苦呢？不可能！

同样的道理，如果学到了修法，就一定要修。无论在家人还是出家人，都可以修。我上次也讲了，虽然在家人在外表和一些行为上不能和出家人完全等同，但内心却可以与他们保持一致。出家人修什么，在家人也可以修什么；出家人思维什么，在家人也可以思维什么。二者的精神、思维都可以完全一致，所以务必要修。

潜伏在我们心里的烦恼，已经不是一两百年，或一两千年的历史了，从无始以来，烦恼就一直在我们心里串习，那么多的烦恼一直发展到今天，想立即放下是不现实的，但是，只要我们修行，肯定终究可以放下。

学佛的最终目的，是断除烦恼。小乘行人是断除自己的烦恼，大乘菩萨要断除一切众生的烦恼。不过，要断除众生的烦恼，首先就要断除自己的烦恼。如果连自己的烦恼都没有断除，学佛就等于白学——

今生积累的一些福报最多能让下一世不堕地狱等恶趣，其他不会有什么结果，更不可能断除其他众生的烦恼，所以一定要修行。

除了每天例行的修行之外，我们还应该利用一些不需要上班的假期，在半个月、一个月或者是七天左右的时间中，到一些圣地，比如莲花生大师等成就者修行过的地方，或者是在自己家里闭关专修。

修行的时候，要选择自己适应的环境。适应的意思是说，一到某个地方，心里就很开心。假如符合这个条件，哪怕是在城市里都可以。如果没有机缘到圣地修行，则在自己家里修行也是很不错的。

佛也曾经说过：“吾为汝说解脱法，当知解脱依自己”。我已经告诉你们所有的修行方法，为你们指明了解脱之道，但是，解脱不解脱，还是要靠你们自己。如果你们认为断除烦恼不是很重要，你也可以不修行，但如果不修行，就不能断除烦恼，不断除烦恼，也就无法获得解脱。关于这一点，大家务必要三思。

当所有的加行修法修完了以后，是不是仍然不需要修大圆满或大手印呢？当然不是。大圆满、大手印我们一定要修。

要知道，密宗是极其方便快捷的法门，只有往昔积累了极大福报的人，才有听闻修持密法的缘分。在贤劫千佛中，只有三尊佛宣说了密宗，其他佛都不讲密宗。也就是说，密宗出现的几率只有佛出世的千分之三，所以密宗是很难得、很珍贵的，我们一定要修！

修密宗一定要修加行，要从人身难得、寿命无常开始。在没有修人身难得，没有培养出离心，更没有培养菩提心的时候，我们不主张、不赞同修大圆满，因为大家的根器还不适应、不成熟，在没有成熟之前，修这些法也没有用。到了适应的时候，我们会鼓励大家修密法的。

如果没有断除烦恼，我们以后肯定还会遇到很多很多的痛苦，因为我们是凡夫，凡夫的阿赖耶识里面，已经埋藏了数之不尽的种子，

虽然这些种子里面也有好的，但绝大多数都是不好的恶业种子。这些恶业种子以后必然会成熟，成熟以后就是无穷无尽的痛苦——衰老的痛苦，死亡的痛苦，中阴的痛苦，下一世的痛苦……

人生并不是我们想象的那么幸福、完美，整个六道轮回就更恐怖了。在面临这些痛苦和恐怖的时候，每个众生都是非常脆弱的，哪怕是世俗人认为非常了不起的国王、将军、学者等等，在面临这些问题的时候，也跟我们一样无奈。

到了那个时候，我们目前所做的一切世俗的事没有任何作用，金钱、地位、名誉，都不能解决烦恼。即使拥有全世界的财富，即使是全世界最有名、最有地位的人，也同样有烦恼。在面对痛苦的时候，都是两手空空没有任何办法。虽然我们从小到大一直都很努力、很积极地为生存奔波，但在那个时候却不值一分钱！如果今生不解决烦恼，什么时候再有解脱的机会就很难说了，所以一定要修行。

第四颂

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

当我们看到性格下劣的众生遇到很大痛苦的时候，譬如说，在屠宰场里看到畜生遭遇被宰杀的痛苦或是知道某人正在承受难忍的病痛之苦却没有钱去看病，或是其他众生在遭受不同程度的痛苦需要我们去帮助的时候，我们要把这些众生当作宝藏一样对待。

一般来说，在遇到金矿、钻石矿或者珠宝聚集的宝藏之际，我们会迫不及待地去挖掘，去开采，这样就可以发财。同样的，当我们发现这些众生受痛苦的时候，千万不能逃避，而应积极主动地、高兴万

分地投入到帮助众生的事业当中。为什么要高兴呢？是不是看见这些众生受痛苦而感到高兴？当然不是！众生痛苦菩萨怎么可能高兴？高兴的原因，是因为我们有这个机会去利益众生。

譬如，前几年发生海啸的时候，作为佛教徒，就不能找种种原因退却，说什么“那个地方很危险，我不愿意亲自去帮助他们，而只能给他们捐点儿钱”等等。平时我们修菩提心、发菩提心的时候想得也很好，要为众生如何如何，恨不得把自己的生命都马上捐出去，但如果在众生遇到危难的时候就退避三舍，这就不是大乘修行人的做法。

我们虽然也有烦恼和痛苦，也不是完全自由的人，也需要佛菩萨的加持和帮助，但同时我们也可以帮助其他众生，这是一个机会，这个机会是非常难得的，我们不能忘记这一点！我们可以试想一下：如果我们堕入地狱、饿鬼道或者旁生道，有没有这样的机会？没有！不要说三恶趣的众生，即使是天人，有没有利益众生的机会也很难说。虽然天人因前世的善业而拥有健康、长寿、受用等世间福报，但他们却不一定有利益众生的念头，非天就更没有了，唯一拥有这种机会的就只有人。

利益众生的机会千载难逢。做一个有钱、有权、有名利的人不是很难，如果我们真正相信因果，哪怕在佛像前供一朵花，这个福报都足够我们在多世累劫中做有钱、有权、有名利的人；但是，做一个有利益众生机会的人，却是非常难得的。

本来每个人都可以有这样的机会，然而，很多人却没有这样的概念。我们很幸运，不但有了这样的机会，而且也懂得怎样去利益众生。你们有没有想过，如果今天有人告诉我们：你只能选择一个东西保留到后世，你们会选什么？金钱、健康还是智慧呢？我认为，其他什么都可以不保留，但有一件事情不能不保留，那就是利益众生的机会。

假设没有利益众生的机会，那我们生存的意义又是什么呢？吃喝玩乐吗？保留这些值不值得？世界上有各种各样的生命，他们吃的、穿的、用的都不一样，但他们都可以维持自己的生命，吃穿不是什么重要的问题。

你们一定要好好地思维一下，如果你们最终选择了利益众生，我认为至少你们的想法是很好的，即使不一定走上了大乘的路，但至少往大乘佛法靠近了一点儿。

凡夫的心非常不稳定，自己都拿不定主意。即使我们想保留这种机会，也不是想留下来就能留下来的。如果想保留利益众生的机会，第一是要发菩提心，第二是要积累资粮。

我们一定要发自内心地思维，不要只是表面上念念经，说什么“我要修加行，要是不修加行，我就不能听密法、修密法；如果不修密法，我就会堕地狱，那样好痛苦呀”等等，凡事都以自私为宗旨。当我们充分了解自己的时候，才发现自己既没有出离心，也没有菩提心，那就是十分可悲的事情了。

譬如说，在飞机激烈颠簸、即将发生空难的时候，如果有一个人被扔下去，其他人就可以存活的话，我们能不能选择被扔下去，那个时候就很悬了！都不想死了！你们有没有想过这种情况？我是想过的，真的很难！在生死关头，就不一定像在飞机走得很平稳，或在地面上修菩提心时想得那么容易了。所以，在生死存亡的关键时刻才能真正考验自己。

再譬如说，在没有生病或没有痛苦的时候，我们都觉得自己可以做到自他相换、自轻他重，但是，真正要把别人的病痛和苦难转移到我们身上的时候，很多人就准备往后退了。

这是可以理解的，凡夫肯定是这样。但也没有问题，我们可以

慢慢地进步。只要在飞机颠簸的时候、在生病的时候，能有一点点类似的发心，就已经很不错了，我们要鼓励自己。

多年以来，我们一直认为自己的价值观不错，但实际上全都是颠倒的。因为我们的价值观是颠倒的，所以我们的选择也是颠倒的；因为我们的选择是颠倒的，所以我们的后果也是颠倒的——想要的东西得不到，不想要的东西偏要源源不断地来。

我认为，建立一个正确的价值观，比任何一个理论都重要。我们一定要树立起正确的生存目标，并往这个方向奋斗。如果除了吃喝玩乐，没有任何理想，那就跟动物完全一样了。这是佛说的，不是我说的，但我发自内心地同意佛的这种说法。

如果没有闻思修行，没有利益众生，我们的生活还有什么意义呢？你们能不能找出，除了闻思修行以外，还有什么可取的人生目标？反正我想不出来。如果你们也找不到，就最好接受佛的劝告，将成佛利众作为自己的人生目标。有了这个目标以后，就要为达到这个目标而奋斗。什么是奋斗？修行就是奋斗！

第五颂

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

第五句颂词的大概意思，就是讲如何把烦恼转为道用。

在我们没有任何错误，至少没有故意伤害任何人的情况下，倘若他人没有任何理由，纯粹是以嫉妒心诽谤我们——无论是从世间角度，还是出世间角度来诽谤我们，应该怎样对待呢？

如果是不修行的世间人，特别是不修大乘佛法、不发菩提心的人，

在遇到这种情况时，肯定会想尽一切办法来对付这个人，或是诽谤，或是伤害，不达目的，誓不甘休。

但大乘佛法却要求，大乘修行人绝不能与众生争论、计较，宁可做失败者，不能做胜利者。要心甘情愿地接受亏损失败，并将胜利与利益奉献给别人。

我们能不能做到呢？肯定是很难。难没有问题，也很正常，因为我们刚刚开始修行，没有一个刚刚开始修行的人是非常完美的。不仅是我们，包括释迦牟尼佛在内的以前很多的修行人，在刚刚开始修大乘佛法的阶段，也和我们一样，但他们有耐心、有精进，所以能逐渐克服自私心，并最终获得菩提果位。我们现在也要这样去做——无怨无悔地把胜利奉献给众生，自己去领受失败。

可能很多人对此不理解，尤其是受过西方文化教育的人就更觉得不可理喻，但佛的要求就是这样。如果我们按照这个要求去做，最终真正的胜利者是自己；如果我们在这些问题上一定要去争斗，一定要当胜利者，我们也可能会在一些场合、某些环境下成为胜利者，但这不是真正的胜利者，而是彻头彻尾的失败者。

《入菩萨行论》里面讲得很清楚，凡夫从无始以来到现在，一切问题都是以自我为中心，所作所为都是为了自己，从来都没有考虑大众的利益。为了自己的利益，甚至不计后果地杀、盗、淫、妄等等，什么都敢做。任何时候都是为了自己占领好的位置，任何一件事情都不会谦让众生。即使有一点儿慈悲心，也只是针对自己的亲戚、朋友等等，这样的发心是非常狭窄的，从大乘佛法的角度来讲，还不是什么发心。

而佛却与此截然相反，一切所作所为都是为了众生，以众生为中心，以众生的利益为出发点，从来没有考虑自己的利益。

二者最终所得到的结果也是相反的：虽然佛从来没有考虑自己，但佛已经成就了；凡夫一直都在为自己着想，最终却什么都没有得到。

如果我们想成就，第一个要放下的肯定是自私心。自私心放不下，什么都不会得到。当然，放弃自私心也是有过程的，程度可以逐渐加深。我们不可能一下子放下所有的自私心，佛也没有这样要求，即使佛这样要求，我们也很难做到。

首先我们要做到的，是断除杀、盗、淫、妄等恶劣行为，然后在此基础上，去做利益众生的事业，能做多少就做多少。遇到事业上的竞争等问题时，要做到：第一，不能伤害对方；第二，能让多少就让多少。目前我们只能做到这个程度。但佛的要求不是这样，而是无缘无故地把胜利让给别人，高高兴兴地接受失败。

即使今天做不到，也不用灰心丧气，因为我们现在还没有修行，很多身、口、意的行为与动机，和世间人基本上是一样的，最多懂一点儿道理而已，所以我们做不到。但只要能开始修行，开始走上菩提道，开始推翻自私心，就已经很不错了。有朝一日，我们的修行到位了，则无论在任何问题上，都能做到将胜利奉献给众生，自己去接受失败。

虽然有些宗教也强调利益他人，也做了很多值得随喜的慈善事业，但它们的修行深度却不够。佛教与之不同。佛教，特别是大乘佛教认为，大乘修行人首先要尽量帮助众生，其次是在这个基础上修行，这是最关键的。如果不强调修行，所谓的菩萨道也只能在人间帮助一些众生，其他就无能为力了，但这样的帮助却不是很有究竟，所以一定要修行。当然，这也并不是说只强调自己的修行，而不需要帮助别人，这两个都是极端。大乘佛教就是这样要求我们的。

有些人会有疑问：虽然自己发了菩提心，但遇到具体事情的时候，却显得很自私，这是为什么呢？这是很正常的，答案很简单，就是修

行深度不够的表现。

在修行还没有到位时，打坐的时候，我们也许会觉得，无论发生了什么争论，自己也能不和众生计较、争论，心甘情愿地把胜利奉献给众生，自己甘当失败者，但在日常生活中真正面对时，要做到就很难了。

菩萨从来不会设法从众生身上得到什么，而是一直考虑自己可以帮助众生获得什么，能为众生做点儿什么，所以，当我们遇到具体问题时，至少要想起这一点，这是我们的原则。这些大乘的伟大发心，有时离我们很近，有时又离我们很远，如何拉近这个距离呢？就是能做多少就做多少，所有刚刚修行的人都是这样的。

为了鼓励我们，释迦牟尼佛住世的时候，也曾有过种种示现：有一次，一个婆罗门女人在肚子上放了一个装食品的盆子，外面用衣服包起来，显得肚子很大，然后来到僧团里，当众诽谤释迦牟尼佛，说释迦牟尼佛让她怀孕了。

大家都知道，佛在很早以前就已经断除了这些业力，他不可能真正遇到这样的问题，但释迦牟尼佛知道，末法时代的大乘修行人是不好当的，就算你全力以赴地帮助众生，一心一意地度化众生，哪怕对众生再好，众生在烦恼炽盛的情况下，也会不但不感恩图报，反而会以怨报德，设法诽谤我们、打骂我们，这些都是事出有因的。佛之所以这样故意示现，就是为了让末法时代的大乘修行人在受到众生伤害时，能回想起佛陀的伟大、智慧与慈悲：连佛陀当年也遇到过这样的情况，我这点儿委屈不算什么，这是很正常的，不值得计较。我现在是一个凡夫，本来就有烦恼，也有很多错误行为，在这种情况下，众生诽谤我，也没什么大不了的，我不能因此而倒退，我要往前看，把所有的众生当作自己的父母一样对待。

如果没有这样的示现，有些修行人在利益众生的过程中，一旦众生对他不好，如诽谤、伤害等等，他就会失望：哦，原来利益众生不是很容易的事，众生的事我管不了，我还是干脆去修自己的解脱道，自己证悟阿罗汉的果位吧！从而选择了后退之路。佛陀通过当年的“表演”，就在最大限度上防止了这些问题的出现。

这种领受失败、奉献利益的选择不但不会造业，而且还会积累很大的资粮；如果我们反其道而行之，在与众生发生争论时，一定要当强者、胜利者，则哪怕暂时是胜利者，但因为我们这次当胜利者伤害对方而造下了恶业，将来一定会在极不愿意的情况下，非常被动地接受失败。这是因果的自然规律，不是释迦牟尼佛在吓唬我们，更不是释迦牟尼佛创造的。

第六颂

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

以前，在有些人痛苦、低落，需要帮助的时候，我付出了很多人力、财力、物力等等去帮助他，从正常的角度来说，对方应该有所回报，这种回报不是指因果的回报，而是纯粹依据世间伦理道德、为人处世等规则所做的回报——在受到别人帮助以后，要以知恩图报的原则去报恩。

但是，我在遇到困难、痛苦的时候，不但没有得到这个人的帮助，反而遭到他的伤害，从世俗人的角度来说，这是非常不应该的，非常难以理解的。在这个时候，一般的世间人会非常失望、非常仇恨，会生起很大的嗔恨心，从而导致双方的堕落。

修大乘佛法的人应该怎样看待这种待遇呢？我们不但不能失望，不能生起嗔恨心，而且要把这个人当成善知识来看待。

什么叫善知识呢？让我们走上正确道路的人就叫善知识，而仅仅教给我们一些世间知识的老师不叫善知识。善知识不一定显现为上师的模样，普通人当中也会有很多让我们走上解脱道的善知识。

比如刚才所说的人，因为这种人能够让我们非常清楚、非常透彻地深深体会到轮回的过患，体会到人世间的无常，这不是字面上的理解，而是因活生生的事例而切身体会到的。在有了体会以后，就会深切地意识到：我以前对这个人付出了那么多，现在他反而来伤害我，虽然从因果的角度来说，我以前的付出并不会白白浪费，但现在我还不能断除对方的嗔恨心和烦恼，在我需要帮助的时候，他不但不帮助还要伤害我，这都是凡夫的个性、凡夫的过患，像我这样的人并不能真正地利益众生。轮回没有任何值得留恋的地方，一定要走解脱道。如果没有走上解脱道，我就无法真正利益众生。

当他非常透彻地全部了知真相以后，就会像米拉日巴一样自觉自愿地走上解脱道。

在遇到这些问题时，也许一时半会儿会想不通，但经过慢慢地思维，就会促使我们走上解脱道，这样的伤害就不但不是一件坏事，反而是极大的顺缘。我们可以设想，如果对方没有伤害我们，而是帮助我们的话，我们就不会有什么失望，也不会有那么强烈的出离心，更不会走上解脱道。

对一个修行人来说，平时我们认为好的不一定好，很多不好的反而是一种顺缘，最关键的问题，就是看我们怎样去利用这些机会，怎么样对待这些问题，这是很重要的。

在真正遇到这种情况的时候，我们也不可能百分之百地达到要

求，万事开头难，能做到百分之十、百分之二十也很不错了，这样逐渐逐渐地提高，无论世间的学习，还是出世间的修行都是这样，只要自己努力，过了一段时间以后，就会越来越习惯，越来越自然。

在遇到同样问题的时候，有修行和没有修行的人看问题的角度完全不一样，最终他们的结果也是不一样的。

第七颂

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

第七个颂词说明了一个非常关键的问题，总而言之，无论身、口、意的一举一动，都要直接或间接地利益众生，把利、乐二者奉献给众生。

利、乐的意思，指的是世间的幸福和出世间的幸福，也即解脱。

什么是直接利益呢？比如说，如果自己每个月有两千元的工资，但这两千元并没有全部用于自己的吃喝玩乐等享受，而是拿一部分或一半的钱去布施穷人或者放生，就是直接地利益众生。虽然与解脱相比较，这只是很小的利益众生，但再小也是直接地利益众生，也即在看得见、摸得着的情况下去帮助众生。

我们不能单纯地将拿钱放生、布施财物等物质形态方面的布施，理解为直接地利益众生，在超越物质的精神解脱方面，也有很多直接利益众生的方式。

什么是间接利益呢？其实不需要我解说，大家都知道，虽然自己的做法没有直接利益众生，却能间接对众生有帮助。如发愿自己先修行、先成就，然后去利益众生，也是间接地利益众生。自己在任何

人都看不到的山沟里独自修行，即使身边没有什么看得见的众生，不能直接地消除、领受众生的痛苦，但因为自己修行的目的不是为了自己的解脱而是为了度化众生，自己解脱了以后还是要弘法利生，弘法利生的结果就是消除众生的痛苦，所以是间接的利益众生。

作为真正的菩萨或大乘修行人，所有的修行都是在利益众生，其中有些是直接利益，有些是间接利益，却没有一个行为不是利益众生的。不是给予众生利乐，就是接受众生的痛苦。

具体应该怎样行持呢？比如说，天上掉下来一块石头，在自己和另一个人当中一定要砸死一个，自己就推开那个人，让石头落在自己头上，我们能做到吗？如果能做到，就是直接接受众生的痛苦，就是真正的利益众生。

发起真正的菩提心是很难的，因为菩提心是让我们放下自私心，将所有的一切无条件地奉献给众生，无始以来的积习已经让我们不习惯这样做了。

虽然在打坐的时候，我们也许会觉得，哪怕直接利益众生的范围和深度都不够，但自己还是可以做到，不过，实际上自己能不能做到就很难说了。现在做不到也不是问题，主要是修行，努力锻炼自己，经过日积月累的修持，最后一定能做到。

具体的修法，前面我已经讲过了，就是自他相换、自轻他重的修法等等。虽然修法很简单，但却非常重要。

我们要知道，轮回当中的唯一出路，就是菩提心。菩提心能够发起来，一切都很好说，无论修习大乘显宗还是密宗，都已经有了一个很好的基础；没有菩提心，任何事情都不好办，什么都修不成。

只要离开了菩提心，所有的修法都不是大乘的修法，修密宗实际上不是密宗，修大圆满更不是大圆满，所以一定要珍惜菩提心的修法。

要知道，我们修菩提心的机会，仅仅只是这一生才有，下一生有没有都非常难说，我没有把握，你们也没有把握，除了修行很高的人以外，其他任何人都没有把握，所以要珍惜当下，这是最关键的。

每个人都会有生老病死，既然我们已经诞生了，就必然要面临剩下来的三个阶段——老、病、死。然而，令人非常遗憾的是，在我们目前的人生观、价值观里，根本没有考虑应对这些境遇的措施，毕生所有的努力——从小到大学了那么长时间，工作得那么拼命，付出了一生的代价，就是为了生活——吃喝玩乐等等，所以，当我们大难临头——再也不能吃、不能玩、不能穿，只能等待阎罗主制裁的时候，任何人都没有办法，我们的努力只能得到一片空白。

如果死亡以后根本不存在未来，那也不用考虑以后的事情，但不幸的是，恐怖而黑暗的中阴与来世在等待着我们。我们可以想象，假如自己没有一分钱就来到一个陌生的城市，我们应该有办法活下去，但在面对死亡时，如果我们没有任何准备，会是什么样呢？这是一个很重要的问题，作为修行人一定要考虑。

颂词里面还讲到，在直接或间接地接受众生痛苦的时候，应该怎样去接受呢？这里有一个很重要的词——“默默”，也即要在静悄悄的情况下接受。

如果只是有了一点点进步，就自以为了不起，到处炫耀——我是什么境界啊，我有什么样的慈心、悲心啊，等等，或表面上做一些布施、忍辱，实际上却是为了宣传自己，让大家知道自己，那就是不对的，这是修行人的一个极大的障碍。

本论认为，我们要在保密的情况下，秘密地修自他相换。在别人看来，你是一个普通的人，但实际的内证却与众不同——所有人都是为了自己着想，而你却是为了众生着想，这就是最大的不同。

以前的修行人都是这样。他们住在山里，没有人知道他们在干什么，没有人知道他们的理想是那么崇高、伟大，他们也不会说自己多么了不起，但实际上却是卓然超群的。

第八颂

愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

这是告诉我们，上面提到过的所有修法，都不能有世间八法的污染。有了世间八法的污染，我们的菩提心会受到破坏，这样的修行根本不是解脱法，而会变成世间法。世间法的最后结果，充其量是在下一世获得人、天的福报，其他什么都不可能获得。

世间八法是指什么呢？第一个是利，第二个是衰。利就是利乐，比如世间人羡慕的发财、健康、长寿等等。衰就是衰败，也即与利相反的结果——体弱多病、寿命短促、贫困拮据等等，如果为了消除这些衰损而修行，我们的修行就受到了世间八法中第二法的污染。第三个是誉，第四个是毁，也即名誉与毁谤。有些人虽然不贪钱财，却很希望有名声，为了自己的名声能大一点儿，或是因为害怕遇到毁谤而去修行、做善事等等。这种学佛，就带有世间八法的污染。第五个是称，第六个是讥。当面的赞扬与挖苦、讽刺，分别为称与讥。第七是乐，第八是苦，也即世间的快乐与痛苦。

现在很多没有受过佛法正规教育的居士，虽然非常虔诚，却根本不懂什么是真正的佛法，他们修行的目的，就是为了这些人间的福报。

世间八法的来源，就是自私心。而大乘佛法的要求却是，即使你付出了再多，也不能考虑自己的回报。虽然我们也需要健康长寿，

但我们的生存目的却不是健康长寿，而是为了利益众生。

如果每做一件事都想我今天给这个众生带来了幸福，我应该会在今生得到回报，或者下一世享受人天的福报，说不定还能往生极乐世界，诸如此类，有了这些希求回报的成分，就不是大乘佛法。

无论在任何一个地方，哪怕做了一点儿利益众生的事情，除了对众生有一些帮助的必要之外，第一不能宣传，第二不能考虑回报。为众生做有益的事，是我们的义务、工作，是我们应该做的，有什么了不起？凭什么贪求回报？

没有世间八法，才会有出离心。在出离心的基础上，还要了知一切都是如梦如幻。

如梦如幻是什么意思呢？虽然从外表上看，外面的器世界，里面的有情世界，是实实在在的，很多哲学家也认为这些都是客观存在的，所以很多人将物质定义为“客观存在的事物”，然而，从佛教的角度来说，无论是精神世界，还是物质世界，没有什么客观存在的东西，一切都是表面上的存在。

我们不能因此而将佛教看作是唯心主义的，因为佛教已经超越了唯心主义，佛教既不是唯心也不是唯物，唯心、唯物都是西方哲学的主张，东方的很多文化都无法纳入其中。我们不能将全世界的所有观点，都硬性地归纳为唯心或唯物。

为什么佛法既不是唯心，也不是唯物呢？佛法的世俗谛概念，既承认物质世界，也承认精神世界。它不认为物质第一性或意识第一性，物质、精神都是需要的。而在胜义谛的概念当中，精神世界不存在，物质世界也同样不存在，一切都是幻觉。

量子物理的出现，已经基本上证明了物质世界的不存在。世界虽然是一个虚幻的世界，但它却设计得非常精确。

为什么说这个世界设计得非常精确呢？因为，即使我们肉眼所看到的很表面、很皮毛的世界，都是精妙无比、神奇非凡的，当进入物质世界的更深层以后，世界就显得更奇妙了。很多西方物理学家终其一生进行研究和探索，最终得出结论：肯定有一个人在安排这个精巧的世界，如果没有一个人的安排，这么巧妙的世界不可能自然而然地存在。所以，他们在年老之后，都开始相信上帝了。

实际上，世界并不是上帝的安排，而是我们自己的业力所创造的。因为我们把这个世界设计得天衣无缝，所以它才能欺骗所有的众生。

现在有一个很好的比喻可以说明这一点，就是网络游戏。我没有玩过电子游戏，但你们很多人知道，网络游戏是一个虚幻的模拟世界，其中的所有情节都不是真实的，但对某些人来说，这个虚拟的世界似乎已经成了真实的世界，他们已经深深地陷入网络的世界当中而无法自拔，我听说还有为此自杀的。为了一个虚幻的东西，竟然愿意舍弃自己的生命，很多人会感到百思不得其解。

其实，我们所在的现实世界，就是一个庞大的虚拟世界，网络里的虚幻世界，只是其中的一小部分，就像梦境中的梦境一样，但凡夫众生却会执著这个世界，不惜为此牺牲一切，然而，却并不会有人嘲笑他的无知。

美国电影《黑客帝国》的导演沃卓斯基兄弟是非常欣赏佛教的。他们在影片中所要表达的意思也是这些。影片主人公所处的世界并不是真正的世界，而是一个电脑程序，他们只是电脑程序的一部分而已。

所有的游戏玩家都知道，电脑游戏并不是真实存在的，只是一个虚幻的世界，一个电脑程序而已，但他们还是放不下执著。你们想想，为什么放不下？为什么会为此自杀呢？我们可以从中发现一个新问题。其实，我们所在的世界也是一个虚拟的世界，我们出生于这个

虚拟的世界，死的时候还是在这个虚拟的世界当中死去，下一世又会从这个虚拟世界中诞生。我们的今世，并不是生命的开头，而有前世、前世的前世等等，因为从无始以来我们都习惯了，所以，当我们刚生下来一睁开眼睛的时候，就会执著于这个庞大的虚幻世界，从诞生直至死亡，都没有办法从这个虚幻的世界当中跳出去。

怎么样才能跳出去呢？比如说，一个天天上网打游戏的人，如果能提醒自己：游戏中的角色并不是真实的自己，我为什么要把他当成“我”？为什么要为他痛苦呢？这样就能消除自己的执著。同样，我们要从现实世界这个庞大的虚幻世界中苏醒过来，就要知道现实的一切是假的，这样就什么都解决了。

我们要知道，唯一能够指点我们逃离这个虚幻世界的，是佛的教导：第一步是出离心和菩提心；第二步，是大乘显宗的中观修法或密宗的空性修法。这是我们脱离轮回的唯一出路。

我认为，科学越发达，对佛教理论的证实与表述越有利，因为科学越发达，我们越能找到很多以前根本找不到的比喻来阐述佛教的道理。

比如，今天我可以用虚拟的电脑游戏来描述我们所处的庞大虚拟世界，以前的人只有用魔术来比喻。量子力学创立以后，我们可以非常轻松地让受过量子力学教育的人知道，这个房间实际上是不存在的东西。如果在以前，想让他们理解这些境界就非常不容易。所以，科学越发达，对我们理解空性越有帮助，这是科学发达有利的一部分。

不过，科学技术的发达也有有害的一面，以网络游戏为例，本身我们的我执已经够严重——足以让我们疲惫不堪、痛苦不止了，在网络世界里，我们又找到了一个“我”，并为它执著、痛苦，甚至自杀。所以我想，世间所有的事物本身并不能成为违缘与顺缘，而要取决于

我们从哪个角度去思维。对一个修行人来说，如果自己会利用，就是一个顺缘；如果不会利用，就是违缘。

以上已经讲完了整个《修心八颂》的内容，当然，由于《修心八颂》的内涵非常丰富，这样的讲解只能涵盖其中一部分的内容，若要广讲本颂，则可以容纳大乘佛法的全部内容。我们都知道，本颂的前面讲的是菩提心，最后的一句讲的是空性。除了菩提心和空性以外，还有什么大乘佛法呢？没有了！所以，我们应该珍惜这个论典。