Contents

[2 前行的重要性 (前行广释40) 2](#_Toc494182991)

[3 地狱的寿量 (41课) 4](#_Toc494182992)

[4 超度一定要写名字(41课) 4](#_Toc494182993)

[5 金刚地狱(42课) 5](#_Toc494182994)

[6 关于观修 (42课) 6](#_Toc494182995)

[7 转生八寒地狱的因 8](#_Toc494182996)

[8 不要耽着琐事 11](#_Toc494182997)

[9 唐东加波尊者 11](#_Toc494182998)

[10 宣讲方式(45课) 13](#_Toc494182999)

[11 定解宝灯论讲观察修(45课) 14](#_Toc494183000)

[12 关于实修 (46课) 14](#_Toc494183001)

[13 饿鬼道过患的观修(46课) 16](#_Toc494183002)

[14 饿鬼道的因缘(46课) 16](#_Toc494183003)

[15 发心与共修(47课) 18](#_Toc494183004)

[16 鬼神等生命的存在 (47课) 19](#_Toc494183005)

[17 圹野恶鬼(47) 21](#_Toc494183006)

[18 施食与降服(47) 21](#_Toc494183007)

[19 闻法的功德(48课) 23](#_Toc494183008)

[20 旁生中的龙族(48课) 24](#_Toc494183009)

[21 旁生的痛苦（48课） 25](#_Toc494183010)

[22 慈悲心对待旁生（48课） 26](#_Toc494183011)

[23 堕落旁生之因（48课） 27](#_Toc494183012)

[24 三恶道过患之思维要点（48课） 27](#_Toc494183013)

[25 变苦（49课） 28](#_Toc494183014)

[26 苦苦（49课） 29](#_Toc494183015)

[27 行苦（49课） 30](#_Toc494183016)

[28 生苦（50课） 33](#_Toc494183017)

[29 老苦（51课） 34](#_Toc494183018)

[30 病苦 34](#_Toc494183019)

[31 死苦 34](#_Toc494183020)

[32 怨憎会: 马蓉/王宝强, Wephone创始人苏享茂/翟欣欣 35](#_Toc494183021)

[33 爱别离: 留学生章莹颖 35](#_Toc494183022)

[34 求不得: 每一个人都有 家家有本难念的经 35](#_Toc494183023)

[35 不欲临: 飓风, 地震 35](#_Toc494183024)

# 前行的重要性 (前行广释40)

表面上看来，加行中的“人身难得”、“寿命无常”、“轮回过患”等修法比较简单，可实际上真正修起来时，比其他有些修行还要难。比如说，修风脉明点、观本尊、念咒语，心相对而言容易集中，但这里的修行范围比较广，内容也很深奥，以致许多人刚开始修时，根本没办法入手，心也无法静下来找到感觉。当然，这也是我们行持善法的种子比较薄弱所致，但不管怎样，在修加行的道路上，千万不能中途夭折，否则，这些法如果没有修成功，除了极个别利根者以外，一般人很难修成其他的法。

所以，这次我特意安排了较长时间给你们传讲。或许有人认为：“这个时间太长了，没有必要！”可是我经过再三考虑，觉得大家若在共同加行上磨练的时间比较长，修不共加行会比较方便；然后在不共加行上，若也花一定的精力来修学，那以后修什么法都没有困难。退一步说，就算你没有修其他法，但只要能修成这些，也没什么可遗憾的了。

这一点，刚入佛门的道友不一定能感觉到，但你若对此终生奉行，到了晚年时，必定会明白：“当年正因为我把共同加行和不共加行修得非常扎实，如今成了一个很好的修行人。假如我刚开始就爬到最高的山顶，现在很有可能已不是这样了。

现在很多人修行时，根本没想过脱离轮回，只是每天念经参禅，却没有通达空性，也没以菩提心来摄持。这样行持善法是有漏的，以此为因，会周而复始在轮回中流转，时而快乐、时而痛苦。如《法华经》云：“以诸欲因缘，坠堕三恶道，轮回六趣中，备受诸苦毒。”意即众生以各种欲望的因缘，有时候堕入三恶趣，有时候从三恶趣解脱，转生到三善趣中去，这样周而复始在轮回里流转不停，感受无边痛苦，即是轮回的一种本性。

轮回虽然如是可怕，但我们若生不起刹那的出离心，还执迷不悟地贪执各种琐事，在未来漫无边际的时日中，必然会变本加厉地感受痛苦。

没有去思维的话，很多人都迷迷糊糊的，每天耽著无意义的事情，但如果真正去观察，自己就像屠宰场里的牦牛一样，死到临头却毫不自知，还在贪恋牛圈里的暂时快乐，以致距离解脱遥遥无期

六道轮回是真实存在的，胜义中虽什么都不承许，但世俗中一切真实无欺。就像我们现在虽看不见加拿大、美国华盛顿，但它们并非没有，同样的道理，饿鬼、地狱、天堂、色界、无色界，我们的肉眼尽管看不到，但许多依据皆可证明其存在。而这些，都属于轮回，属于轮回就不会有快乐。因此，我们要下决心：今生今世一定全力以赴脱离轮回苦海，获得永久安乐的圆满正等觉果位。这才是最究竟的目标

总而言之，你们应当明白：第一、轮回六道确实存在；第二、必须要从中获得解脱。今天讲的就是这两个问题。如果你对这两个问题有所怀疑，就应通过闻思来探讨、辩论；如果你没有任何疑惑，坚信“轮回肯定存在，轮回中没有任何快乐，一定要获得解脱”，以这样的心态来修行，那么它的力量很强大，会让你迅速斩断对今生来世的贪执。否则，我们若执著今生的钱财名利、来世转生善趣享乐，修什么法都不会成功的！

# 地狱的寿量 (41课)

复活地狱众生的寿量：人间五十年是四大天王天[[1]](#footnote-1)的一天，三十天为一个月，十二个月为一年，四大天王所在的天界五百年是复活地狱的一天，这样计算复活地狱三十天为一个月，十二个月为一年，此地狱众生自寿为五百年。若以人寿来计算，则是一万六千二百亿年

众合地狱的寿量：人间二百年是夜摩天[[2]](#footnote-2)的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。此地狱的众生自寿为两千年。若以人寿来计算，则是一百零三万多亿年

# 超度一定要写名字(41课)

我们父母亲友死了以后，有机会要把他的名字写上，交一些钱请僧众念经。当然，钱交多少可以随缘，有些人在寺院里讨价还价：“我交一千块钱，你可不可以念一百万心咒？钱可不可以再减一点？”还有些人说：“某某地方念一亿观音心咒比较便宜，我把钱拿到那里去。”好像把这当成做生意一样，可是便宜的不一定就效果好。其实只要你发愿为亡人念经，通过打卦、观察之后，在没有吝啬心的情况下，随缘交些钱给僧众，这样就可以了。或者，你有条件的话，请僧众超度地狱为主的六道有情，愿他们早日减轻痛苦，以此发愿力而做佛事，则功德更大。

(46课)给亡人念经回向时，最好是提到他的名字。汉地有些地方跟藏地的传统一样，每次做佛事、放焰口，都把亡人名字写在纸上，其实这很重要。有些人只在亡者刚死时，写一次名字，以后再也不写了，这样不行。即使过了很多年，你若想起他，也应该写下他的名字，交些钱请僧众念经。倘若条件具足，超度时能念他的名字是最好的。

不知汉地有没有这种传统，但在藏地，念经时专门有个人花很长时间念亡人的名字——有些人只交5块钱，却写了50个人的名字，让僧众念半天，这样也不合适。但不管怎样，还是要写上名字，这样一来，即使亡人已堕入地狱、饿鬼，倘若在人间念他的名字作回向，马上即可脱离恶趣之身。这一点，从佛经的公案、大德云游恶趣的事迹、大成就者所见的状况中，都可以了知。因此，平时给亡人念经相当重要。

# 金刚地狱(42课)

前面讲了无间地狱的痛苦。其实，密乘中还有一种叫“金刚地狱”，它的痛苦和寿量，远远超过显宗所讲的无间地狱，转生于此的人皆为破密乘誓言者

说实在的，现在有些显宗法师一直说不要学密宗，我觉得这也没什么不对的。如果你根基不够、不学誓言，就像在显宗中你只是受沙弥戒、比丘尼戒，却根本不去学戒，这样一来，你破了戒都不知道，最终这些迅速成就的因，反而是堕入地狱最快的因。所以，学密宗一定要先了解誓言，破了誓言的话，必定会堕入金刚地狱。《明誓言续》中讲了金刚地狱的各种痛苦[[3]](#footnote-3)，《大幻化网释》也说：“纵然这个器世界遭到毁灭，金刚地狱众生的痛苦也不会穷尽，它们一刹那又会转移到其他世界的金刚地狱中，继续感受痛苦。”

在密乘誓言中，有两条是最为重要的：一、凡是跟你一起接受灌顶的人，叫做金刚道友，金刚道友间必须和睦相处，不能对其天天毁谤、生嗔恨心，甚至打架斗殴等；二、对自己的根本上师或金刚上师要尊重、恭敬，假如你今天在上师面前听密法、受灌顶，过段时间又因一些私人小事，开始对上师进行毁谤，即是破了密乘誓言。

现在有些人的行为特别可怕，他们接受灌顶之后，又到处说自己搞错了，从此对上师不理不睬，好像对待仇人一样。其实这并不是世间的感情，你可以今天不理、明天理；今天结婚、明天离婚，过两天又复婚、再离婚，怎么反反复复都无所谓。而佛法中的师徒关系，不是想离就离、想诽谤就诽谤、想抛开就抛开的，一旦处理不慎，就会在你的阿赖耶上，种下对生生世世危害极大的种子，所以这一点不得不注意

# 关于观修 (42课)

前段时间有个人拼命求我：“您可不可以给我讲个观修法？”我说：“每天讲的共同加行，就是观修法。”“这个不行，您要给我讲另外一个观修法。”我说：“无论到了什么世界，我都没有更好的观修法了，这个就是最殊胜的观修法！”

因此，很多人要有一种修行的理念，不能只是理论上明白就可以了。佛教史中讲我们的传承时，有理论的传承、实修的传承、口耳相传的传承等多种。其中，仅有理论的传承还不行，一定要有实修的传承；仅有实修的传承还不够，还必须去真正实践、身体力行。

话说回来，我们了解地狱的痛苦后，应该怎么样观想呢？首先，观想自己如今已真真切切地转生在那些充满恐惧和痛苦的地狱中了。又转念沉思：“啊！我现在并不是真正生在那些地狱里，仅仅是内心意念，竟然那么恐怖、那么痛苦，而今真正堕落于地狱中的众生不可胜数，这些有情都是我前世的父母，也无法确定现世的生身父母、亲朋好友命终后不堕入地狱。其实，转生到那些地狱的主因就是嗔恨心，而我们这些人在前世和今生中，肯定造下了数之不尽的嗔恨烦恼恶业，由此后世一定会转生到上述那些地狱中。”（米拉日巴也说过：“恶趣主因为嗔心，舍命亦应修忍辱。”堕入恶趣的因主要是嗔恨心，故宁舍生命也要修持安忍，不能随便发脾气。有些道友说自己十二年中没发一次脾气，这个很好！有些人一年发一次脾气，有些是一个月一次，有些是一天一次，还有些是一小时一次，一会儿跟这个吵架、一会儿跟那个吵架，这是堕入地狱的因。）

接着观想：“如今我已获得暇满人身，并有幸遇到了具有法相的上师，聆听了甚深窍诀，拥有行持佛法成就佛果的机会，此时此刻务必要下决心：为了从今以后不转生于那些恶趣，一定要锲而不舍地努力修持！”每个人要有这样的决心。这个也没必要详细解释，只要你有心、有智慧，反反复复地读几遍，就会领悟到其中深意。假如你对华智仁波切的金刚语都没感觉，那我这个凡夫的胡言乱语，你就更不会相信了。

总之，我们要再再思维上述道理，对以往所造的深重罪恶诚心忏悔，并立下坚定誓愿：“今后纵然遇到生命危险，宁死也绝不造堕落地狱的恶业。”一方面这样忏前毖后，一方面对现在身陷地狱的有情生起强烈悲心而发愿：“但愿这些众生当下从恶趣中解脱……”

# 转生八寒地狱的因

转生八寒地狱的因是什么呢？有些经论中说，让众生在寒冷的冰或水里冻死，即会转生于此地狱。我看海边那些捕鱼为生的人，很明显在造这种业。他们用机器从海里捞出无数鱼虾，然后直接放入冰箱，把那些众生活活冻死。以前我随法王去普陀山时，就看到船上放了好多特别大的冰箱，里面冰冻了不计其数的鱼。这些业，绝对是堕入寒地狱“最好”的因。现在，汉地这样的人特别特别多。

也有些经论说：若有人剥众生的衣服，令其受寒冷逼迫，死后将堕入寒地狱中[[4]](#footnote-4)。

《本生论》[[5]](#footnote-5)中还说：“断无见者于后世，当住寒风黑暗中。”持断见而认为因果、前后世不存在的人，死后将堕入黑暗的寒地狱，感受无量无边的痛苦。现在的持断见者，尤以无神论最为严重，其观点可让无数众生直堕寒地狱。你们有些当过老师的，尤其是讲过唯物论的，以前可能大力宣扬过因果、轮回不存在，天堂、地狱不存在，让成千上万的人受到影响，摧毁了他人相续中的善根，这些都是寒地狱之因。

此外，毁谤圣者也是寒地狱的因。《立世阿毗昙论》中云：“瞿伽离比丘，堕波头摩狱[[6]](#footnote-6)，诽谤大声闻，舍利及目连。”提婆达多的弟子瞿伽离比丘，之所以堕入大莲花地狱，原因就是毁谤了圣者舍利子和目犍连。这个公案，在《大智度论》中讲得比较清楚：

瞿伽离平时因受提婆达多的影响，对舍利子和目犍连的言行举止常生邪见。一次，舍利子和目犍连刚结束安居，云游至某个国家时，忽然遇到大雨，他们便到一做陶器的旧舍里过夜休息。当时他们不知道，已先有一女人在此舍的暗处睡下了。此女人在梦中生贪心，流失了不净，于是第二天一早去沐浴。

这时被瞿伽离发现了，便问：“你昨晚睡在哪里？”她说：“我住在陶师家。”又问：“当时还有谁？”她说：“还有两位比丘。”正在此时，恰好见到舍利子和目犍连从屋里出来，瞿伽离就认定他们做了不净行，并在僧众中及国内各处公开毁谤。

当时梵天劝告并制止他，说两位圣者绝不可能做这种事，但他不听。后来，佛陀也亲自劝他不要诽谤，并再三呵斥，但他仍固执己见，并起座离去。（可见，众生业力现前时，不要说其他人，就算是佛陀亲自去劝，有些人也听不进去。）

后来，他回到房中，浑身生疮溃烂，当天夜里就死了，死后堕入大莲花地狱。由此，佛陀对僧众们宣说了八寒地狱的寿量长短、受苦状况等。《大智度论》13卷中对此有详细描述，你们有兴趣的话，可以去翻阅。

总之，寒地狱的因主要有三种：一是持断见，一是毁谤圣者，一是让众生在寒冷中死去。《经律异相》[[7]](#footnote-7)中也说：如果毁谤圣者，死后会堕寒地狱[[8]](#footnote-8)。因此，毁谤像目犍连、舍利子那样的阿罗汉，肯定会堕入寒地狱。而从广义上讲，最初发了愿菩提心和行菩提心的人，也可以叫圣者，如《入行论》云：“倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子[[9]](#footnote-9)。”因此，我们尽量不要毁谤任何人。

除非你是执事或管家，为了僧团的戒律清净等原因，不得不说。此外，即使你真发现了一些事情，没有特殊必要，也不要随便去讲。毕竟眼见的也不一定真实，以前我讲过，人们总认为“眼见为实”，但有时因心里先入为主的观念作怪，眼睛见到的可能并不是真相，若是随便乱说，很容易让自己造下恶业。

佛陀曾于经中再三强调“意清净，身清净，语清净”，我们三门若能得以清净，活在世间也有了意义。现在很多居士口口声声说别人过失，其实你根本没有资格，假如过失说得太多，受害的只能是自己。试想，那个人若是地地道道的凡夫，而且你说的也千真万确，从世间角度来讲也未尝不可。但对方若是圣者的化现，那怎么办呢？古往今来，许多圣者看上去疯疯癫癫，但他们的内证功德不可思议，倘若你因为短短几分钟的语言，就要在千百万劫中堕入寒地狱，遭受无量的痛苦，太不值得了！

# 不要耽着琐事

若能在死之前，抓紧时间精进忏悔、修行佛法，将来即会给自己带来快乐，除此之外，亲朋好友也救不了你，财富地位也帮不上忙，唯一能依靠的只有正法。这一点，没修行过的人不一定感受得到，但假如你长期修行，到了最后关头，必定会明白此言不虚，这从很多传承上师的身上也看得出来。

所以，我们不要一味忙于毫无意义的琐事，尤其是大城市里的人，尽管生活压力很大，有时候也不得不面对，但心里不能没有一点佛法。现在有些人不学佛，有些虽然学了，但完全是形象上的，佛法根本没有融入心，只是做个样式罢了。这些人真的非常可悲，最终的命运会怎么样也不好说。

# 唐东加波尊者

唐东加波尊者，是宁玛派非常了不起的大成就者。历史上说，他依止过五百位善知识学习显密经续，并获得一切成就，开取了许多伏藏，示现种种超越的圣者相。他在整个藏地造了58座铁桥（像现在的泸定桥，就是他以神通力建造的），并在各个关要之地修建了降魔佛塔。尊者于125岁示现圆寂，但其幻化身至今仍在各个地方出现



# 宣讲方式(45课)

在讲之前，我想跟大家说明一下：现在的宣讲方式，主要是采用古代的佛教修心方法。有些人把古代传统统统贬斥为陈旧、落后，全部抛开、全部舍弃，这种做法不合理。作为人类，只有立足于传统的基础上，才能接受新知识，否则，将过去的东西完全抛弃，这无疑是一种极端。还有些人认为，新事物并无可取之处，唯有古代的东西最有价值，故对新的理念、知识、技术都不承认，这种做法也不对。无论是什么样的人，都应跟随时代、与时俱进，不然就会被淘汰。我们作为佛教徒也是同样，应该在古代传统的基础上，增加一些现代方式，否则，即使佛教的思想再殊胜，不与时代接轨的话，也很难被人们理解、接受。

然而，现在很多人常会堕入两边：有些人在学佛时，除了佛经论典的内容，新的公案、科技都不愿接受，尤其是老一辈的修行人，许多观念比较保守；而年轻一代的法师却与之相反，他们对古代的修法、佛经的公案不感兴趣，唯一强调的就是，佛教思想要符合时代思潮，否则不易被人接受。我个人认为，这两种倾向都有点偏激，尤其是后者，若完全放弃佛经的内容，不提及寿命无常、轮回痛苦，只是讲些衣食住行的问题来应付，那么众生势必会因不明道理而造业堕落，从佛教的立场来看，这也是一种不负责任的态度。

因此，法师们今后传法时，再怎么把佛教人间化，引入一些所谓的系统化、信息化理念，也不能改变佛教的基本概念，不能不提三恶趣的痛苦、分类及转生原因。如果把这些都改了，没有交代清楚来世的苦乐状况，仅凭你一己分别念，就算讲得再好听，实际上也是把众生引入邪道。

# 定解宝灯论讲观察修(45课)

《定解宝灯论》中也说过，初学者修行时要观察修，不能闭着眼什么都不想，应该学会思维。比如观饿鬼痛苦时，要先从理论上认识，相信世间上有一个饿鬼世界，它们或在旁生里，或在空中，或在地下城市中[[10]](#footnote-10)；然后再了解它有什么痛苦，以何因而转生于此；最后愿自他一切众生断除这些业因，尚未转生为饿鬼的永远不要转生，已转生为饿鬼的，随时随地要为它们念经回向，哪怕倒一点点剩饭，也应念观音心咒加持，以悲悯心观想成千上万的饿鬼都能得到。很多古贤大德经常如此，这是非常有必要的！

# 关于实修 (46课)

现在极个别道友，一听说“修加行”，就认为要磕头，行为上的修行他愿意做，而内心中的观想则比较困难。还有些人对观明点、观咒语发光，特别感兴趣，而对今生来世有意义的甚深教言，他们实在观不来。其实从我讲《前行》以来，就一直带大家观《前行实修法》，这些内容很简单，没有什么不会修的。刚才我遇到一个道友，问他修了没有，他说：“我没按您的讲法修。”我问：“那你怎么修的？”“我是按中观的实修法，再结合我自己的体会来修的。”

他“爬”得倒是很高，按中观的境界来修，肯定已经“超过”了前行。但对我而言，虽然我的境界很低，可所传的法还是有一定缘起。假如你把这些全部放弃，以分别念创造另一个法，说是“在离一切戏论的中观基础上，再结合自己的观点……”，但估计这完全是你的分别念，加上一些世间的胡言乱语，这样恐怕不会有很大效果，修行上也不会有任何进展。为什么呢？因为你没有按圣者的教言去做。圣者的教言在文字上写得清清楚楚，比如无垢光尊者怎么讲的、华智仁波切怎么讲的、麦彭仁波切怎么讲的……这些道理若反反复复思维，一定会对你的相续起作用。但你如果把它置之一旁，自己非要挖个小洞洞作表演，圣者的境界不一定能生得起来。

如今我给你们传讲《前行》，有时候很高兴，因为许多人都在修；有时候也不欢喜，因为个别人对此不重视，我磨破了嘴皮，他也自修自的、无动于衷。甚至还有人劝我不要讲那么多，有一点点东西修就可以了，这种观点不太合理。你看世间上招公务员，文凭必须是本科以上，若没有这样的基础，很难进入这座象牙塔。世间这么一个简单操作，尚且需要坚实的基础，那佛教更为甚深、超胜的出世间境界，你不闻思就去盲修，能否达到效果呢？我是有所怀疑的。

常听有人说：“某某地方是闻思为主，我们这里以实修为主，是很高很高的！”甚至坐公共汽车时，也给旁边人这样宣扬。当然，你爱怎么说是你的自由，如果你真的“很高很高”，我们也非常随喜，可以对你恭敬顶礼。但是，佛教中修任何超胜境界都需要基础，如果你没有把握好这一点，只是钻一部分的内容，每天对此苦思冥想，最后肯定会发疯的。现在有些人修行经常出问题，原因也在这里。若没有好好观“人身难得”、“轮回痛苦”，一步一步打好基础，直接抓住一块就天天观修，忙于成就，这种心行很危险，一定要注意！

# 饿鬼道过患的观修(46课)

(46课)总而言之，无论转生于饿鬼哪一处，都要遭受以饥渴为主的各种痛苦。对于这种情形，我们应当诚心观修，悉心思维：“我们这些人，哪怕仅仅没有吃早饭，便会觉得特别痛苦，那如果真的生在长年累月连水的名字也听不到的地方，又将如何面对呢？而投生为饿鬼的主因，就是自己一毛不拔的吝啬和阻碍他人布施的悭吝，想必我们每个人以往都造过，既然如此，现在必须要下定决心，尽己所能地忏悔、布施，绝不能转生到恶趣中去。”

(47课)总而言之，在这个世间上，有无量无边的内障、外障、特障饿鬼，也有不计其数的妖魔鬼怪，它们都在感受难忍的痛苦。我们了知之后，应怀着一颗慈悲心，发愿代受这些众生的痛苦，并尽量对它们给予帮助。哪怕你吐口水时，念一句观音心咒，也是极大的布施。就像夏天在草地上倒点饮料，不知不觉就会聚集无数蚂蚁一样，我们平时吐口水、倒洗脸水，也会招来大量的饿鬼，此时若以善心念些观音心咒回向，虽然水比较脏，但也能令其得到利益，而不会互相争夺、伤害。这些行为看似微小，但每个人都值得努力

# 饿鬼道的因缘(46课)

。《大庄严经》[[11]](#footnote-11)中有一则公案说[[12]](#footnote-12)：以前有个国王，外出游猎时见到一座佛塔，便随手供养了五枚小钱。此举恰好被旁边有个人看见，那人说了一句“善哉”，以称赞国王的布施之举。可是国王听了却心生不悦，当即令随从把他抓起来带回王宫。

国王问：“你见我布施五枚小钱就赞叹，是嫌我布施得太少，讥笑我，还是因为别的原因？”

那人匍匐在地乞求：“大王赦我无罪，我才敢说。”

国王回答：“好吧，我就赦你无罪。”

那人赶紧谢恩，说：“我过去曾在山里做过强盗，有一天捉到一个人，他紧紧攥着拳头不放，我猜想此人手中必有特别值钱的东西，于是口出恶语威胁他，令其张开拳头，可他不肯；我又弯弓恐吓他，他还是不放；我再搭上箭，作出愤怒欲射的样子，他仍不松开拳。最后我因贪心太甚，就射杀了他。当我费劲地掰开他的手时，却只看到一枚小小的铜钱。想到他宁舍生命也不舍一枚小钱，再对比大王您，在没有他人逼迫的情况下，自愿拿出五枚小钱供养佛塔，心中感到由衷的随喜，完全没有一丝讥笑之意。”

可见，无论是什么身份的人，若自愿对三宝进行供养，哪怕只有一点点，也值得随喜赞叹，而不应该挖苦、讽刺：“啊，他是个大老板，有那么多钱，怎么就拿这么一点！”不能这么讲。别人在没有吝啬的情况下，随缘拿出一点来供养，也是值得称道的。否则，连这种心都没有的话，为了自己的利益而不舍任何财物，很容易成为转生饿鬼之因。因此，我们作为修行人，应当从根本上断掉这种悭吝心。

其实，饿鬼之因是很容易造的。如《佛说护净经》云：“以不清净手，触众僧净器；以不净手，触沙门净食；以不净食，着沙门净食中；以不净食，食众僧故，后五百世中，堕饿鬼中。”还有《撰集百缘经》中讲过，尊者目犍连在树下遇到一个可怕的饿鬼，尊者问它前世造了什么业，饿鬼说：“我现在又渴又累，难以开口，您最好去问佛陀。”于是目犍连就问佛陀，佛陀说[[13]](#footnote-13)：“在迦叶佛时，有一沙门远路而来，口干舌燥，向一个打水的女人要点清水喝，那个女人却不给。以此因缘，她死后转生为饿鬼。”可见，堕为饿鬼的因，有时轻易便可造下。我们以后若遇到乞丐或可怜人，在不起吝啬心的情况下，就算给他一点剩饭，也是很有必要的，不然的话，会招致什么果报很难说。

# 发心与共修(47课)

我常给学院的发心人员讲：“你们想一想，假如你用五年来发心，默默无闻地为众生做点事情，即使别人不知道，你来这里也有了意义，父母对你的付出也没有白费。在人的一生中，若是为了自己发财、成名，以偶尔的机会也可以获得，但能切切实实地利益众生，这种机会相当难得、极为珍贵！”

而对外面的道友来讲，在学习过程中也不要有疲厌心，学会的组织不能解散，应以集体的形式来闻思修行。在这个世界上，要想成办一件有意义的事情，离不开众人齐心合力。佛法也是同样如此，个人的修证可以各自成办，但要广泛地弘扬佛法，必须借助共同的力量，不是一两个人就能做到的。因此，希望大家乐于参加小组的学习，参加之后尽量不要退，否则，你随随便便想退就退，最终到底能得到什么，相信每个人都心里有数

# 鬼神等生命的存在 (47课)

空游饿鬼，指妖精、王鬼[[14]](#footnote-14)、死魔、厉鬼[[15]](#footnote-15)、鬼女、独角鬼等。

一讲到这些，有人或许认为是民间传说、封建迷信，这种认识不对。以前我在《**佛教科学论**》中就曾以**章太炎**等人的亲身经历，说明过鬼神的真实存在。现在有些唯物论者、科学工作者，因为不了解诸法真相，只承认物质，而不承认此外的神秘现象。还有些修行人，宣称一切都是空性，以此否认鬼神的存在，这也比较过分。虽然究竟而言，在胜义谛中，抉择清净的本来面目时，不但鬼神没有，一切法都不存在，这从米拉日巴尊者、无垢光尊者的道歌中也看得出来。但是，在众生迷乱的分别心面前，上有天堂，下有地狱，中间业力深重的饿鬼也是不虚存在的。

章太炎先生是近代著名的思想家与民主革命家，1915年住在北京西山龙泉寺时，曾连续数月在梦中做阎罗王。据当时章先生给宗仰和尚的信中透露，梦中章先生被请去做阎王，审判亚洲东部人在死亡后的神识，那些被审判成有罪的囚徒都说受到了炮烙等刑的惩罚，而章先生却见不到刑具，有一次囚徒当面给他指出，仍不能见到，故‘归而大悟，佛典本说此为化现，而无有人逼迫之者，实罪人业力所现尔’。除星期天晚上外，其余每天都有，后来章先生十分厌烦，曾写请假书焚烧，但还是不起作用，梦还是照作，到写信时，已持续了四个多月。

佛陀在《**灌顶经**》[[16]](#footnote-16)十二卷中，就讲过很多魅鬼、山精，有些有头，有些无头，种种形象各异，而且山有山鬼，水有水鬼，火有火鬼，路有路鬼……就像夏天漫山遍野是小虫一样，我们周围到处都是鬼。有些佛经说，饿鬼的种类有八万四千种，有些则说是六千六百种。尽管说法不同，但饿鬼的数量确实很多，有些人知道以后，可能连路都不敢走了。不过，鬼也不一定都是害人的，有些虽以前世的业缘专门害众生，但有些只是享用自己的食物，不会伤害其他众生。

 从显现上来讲，鬼也是真实存在的，并不是一种传说。例如，英国查尔斯王子的前王妃**戴安娜**，死后一直冤魂不息，甚至出现在情敌卡米拉面前，令其精神陷入崩溃。卡米拉因与查尔斯的婚外情，对戴安娜所造成的伤害深感愧疚，失控落泪，恳求她的原谅。戴安娜的弟弟也承认，人们常能看到戴安娜的鬼魂出没，甚至有人见过她站在湖边哭个不停，似乎非常不开心。这类现象，现在科学无法解释，只能将其列为“世界十大神秘灵异事件”之一。

还有美国好莱坞影星**梦露**，死于上个世纪60年代，至今虽已有几十年了，但她的鬼魂依然出没不息，尤其是常附在爱模仿她的人身上。比如，英国有个女人叫姬尔，她在模仿梦露成名之后，整个人变得像梦露一样，纵情酒药，最后更是步上她偶像的后尘，服食过量药物，香消玉殒。她的朋友透露，姬尔本是个洁身自爱的女子，从来没什么不良嗜好，但自从她一举成名后，变得喜欢饮酒，又爱与男人鬼混，跟原来的性格判若两人。她也不明白自己怎么变成这样，就仿佛梦露在背后操纵她一样，使她一步一步走进鬼门关。

姬尔自杀后几个月，几名在好莱坞扮演梦露的演员，也遇上了同样的事，感觉到梦露的鬼魂，正逐渐占据她们的躯体，使她们不知不觉变成另一个人。

此外，有些**饿鬼还现为鸟、狗等旁生相，到处散播传染病**，以令人讨厌的形象，遭受各种意想不到的痛苦。

譬如，以前加拿大爆发禽流感时，当时就杀了家禽1700万；埃及为了对付猪流感，下令将35万头猪一天内全部杀光；英国为了消灭疯牛病，共杀牛1100多万头……从佛教角度来看，这些行为十分残忍。人得了这种病却不杀掉，而其它众生，即使没有得病也要被杀，人类造的业太可怕了，这些瘟疫完全是杀生的果报所致。

# 圹野恶鬼(47)

《涅槃经》中也讲过要布施饿鬼的道理。经中记载[[17]](#footnote-17)：一次佛陀游行到圹野聚落，那里有个圹野饿鬼，杀害了许多众生，并且每天要吃一个人。佛陀虽想度化他，但见它暴恶愚痴，心不堪能接受佛法，就先变成大力鬼的样子，震动它的宫殿，令其不得安宁。圹野饿鬼带着眷属出来，见了大力鬼后特别害怕，昏厥倒地，犹如死人。这时佛陀把它救醒，并恢复了如来身相，给它们宣讲种种佛法，令其受不杀生戒。受戒以后，圹野饿鬼问：“我及眷属向来以食用血肉为生，如今受戒不杀生，我们岂不要饿死？”佛陀承诺道：“从今以后，我会让声闻弟子无论在何处修行佛法，都为你们布施饮食。”所以在汉地寺院，每天午饭之前均会施食，并诵偈云：“大鹏金翅鸟，圹野鬼神众，罗刹鬼子母，甘露悉充满。”其中就提到了圹野饿鬼。

# 施食与降服(47)

在藏地，通常会用烧烟供的方式，为饿鬼施食。烟供有素、荤两种，由于有些饿鬼只吃血肉，就像虎狼一样不可能吃草，因此只能给它们烧荤烟，放一些血、肉、酒等，以布施给专吃荤的饿鬼。（现在有些人也是这样，天天吃虾，不吃蔬菜。我就遇到一个领导，他说：“青菜我可吞不下，我不是牦牛，是吃肉的人！”这些人死了以后，很可能就变成这种饿鬼。）烧荤烟的仪轨，一般是在下午念，食肉饿鬼享受到荤烟以后，就不会再杀害众生了。所以，修行人要记得给饿鬼布施。

在施食的过程中，应当多念《救面然饿鬼陀罗尼神咒经》中的咒语“纳美萨瓦达塔嘎达 阿瓦洛格得 嗡 桑巴桑巴吽”，同时还要念一些观音心咒，及四位如来的名号，这是我们修行人应该经常做的。在我家乡那边，好多老修行人在日常生活中，时时刻刻想到利益众生，就算在方便时、扫地时、倒灰尘时，也会念一些咒语，回向给那些肉眼看不到的饿鬼。其实作为佛教徒，时刻有一颗善心很重要，若能如此，不论你做什么、到哪里去，周围都是可以帮助的对象。并不一定非要你成为国家总统，让全国人民都行持善法，才是利益众生，只要对地狱、饿鬼、旁生、人类等有一颗善心，随时发出你的光和热，就可以帮助无量众生。

反之，假如没有这颗善心，当自己遭受饿鬼危害时，则很容易想去报复它们。有些瑜伽士作诅烧抛[[18]](#footnote-18)仪轨时，将饿鬼镇压在地下黑咕隆咚的地方长达数劫，或者烧在作火施的烈焰中；还有些咒师抛撒驱邪芥子、石子或米，会使这些饿鬼粉身碎骨，头颅裂成百瓣，肢体断成千截……在大苏、小苏的公案中，这类现象比较多。我们作为修行人，没有悲心的话，绝不能用猛咒或降伏仪轨去害饿鬼。

有些人整天拿个金刚橛，看见一个病人就咬牙切齿地念“嗡班匝格勒格拉雅吽啪的（金刚橛心咒）”，怒目而视、连捶带打，甚至将病人的衣服也撕得破破烂烂，这种行为对众生不一定有利。虽然密宗的降伏仪轨和咒语不可思议，你若原原本本做到位了，威力肯定相当大。但前提是你必须要有悲心，不然的话，随便念些降伏仪轨，然后对着饿鬼抛撒芥子，那么依靠诸佛菩萨咒语的力量，马上就会伤害它们，令其多生累劫中饱受痛苦、不得解脱。这些饿鬼原本就已经很可怜了，冬季太阳寒冷，夏季月亮酷热，始终都摆脱不了痛苦。如果我们不但不能减轻它们的苦难，反而还火上浇油，增加它们的痛苦，这实在不是修行人的行为。

# 闻法的功德(48课)

每个佛友都应认识到听闻佛法的重要性。佛经中云：“由闻知诸法，由闻遮诸恶，由闻断无义，由闻得涅槃。”[[19]](#footnote-19)这一偈颂就阐明了闻法的四种功德：

1、“由闻知诸法”：通过听闻佛法，能知道取舍法与非法，通达世出世间的一切知识。在这个世间上，即便是一个普通的真理，也要学习很长时间。当今时代，各国如是重视教育，也足以说明听闻相当重要，否则，一个人从小对知识一无所闻，将来很难成就一番事业。既然世间学问对听闻尚且如此重视，那更为甚深的佛教教义，不听闻就更不能了知了。

2、“由闻遮诸恶”：听闻佛教的许多经论后，就会明白如何取舍，进而遮止自己的不善业。比如，以前你没有闻思之前，不懂杀生的过患、行善的功德，但通过听闻之后，就会清楚自己不能做坏事，至少不可以害众生等等。

3、“由闻断无义”：通过听闻佛法，可断除诸多无义散乱。散乱有外、内两种，外散乱指整天跟人说闲话，做些无聊琐事；内散乱则是内心经常掉举、昏沉，在无意义的状态中耗尽时光。依靠听闻，便可以遣除这些。

4、“由闻得涅槃”：通过闻法，了知暂时、究竟的利害关系之后，可对治烦恼而现前无我智慧，获得诸佛菩萨的圣果。

所以，听闻是相当重要的。现在有些人常说：“只要修行就可以，不需要闻法。”这种说法也许对极个别人有利，但就大多数人而言，由于自己的根基使然，必须要按次第来修行。退一步说，就算你是利根者，闻法也不会有任何障碍。真正能障碍你的，是世间种种非法行为，而听闻诸佛菩萨、高僧大德的教言，只会让你的信心、悲心、智慧日益增上，绝不可能将你的功德一扫而光。因此，大家平时要养成好习惯，多看一些佛经、教言，每天以听闻来“充电”，这样不断积累闻思所生的智慧，对自己会有非常大的利益。

以上简单强调了一下听闻的功德，希望大家始终不要放弃，务必要认真地对待！

# 旁生中的龙族(48课)



2004年，有个人乘飞机从拉萨返回内地时，在西藏上空的云海中，意外抓拍到了两条龙。从照片上看，虽然摄到的仅为局部，但龙的身形非常清晰，身上有鳞片覆盖，形状也跟藏地寺院柱子上画的一样。后来人们将其称为“西藏龙”。



2007年6月11日，贵州90年代出土的一具龙化石，经专家精心剥离，龙首上惊奇地出现一对“龙角”，与古代神话中的龙非常酷似，于是被称为“新中国龙”。据古生物专家介绍，该化石保存得十分完整，此龙应生活在两亿多年前，而且是一条母龙，腹内孕有两条小龙，骨架完好无损、清晰可辨

# 旁生的痛苦（48课）

旁生所感受的痛苦，是我们常人难以想象的，作为修行人，将旁生与人类同等对待非常重要。在这个世间上，从人道主义、素食主义的角度来讲，旁生跟人一样，也是有生命、有感觉的。英国学者彼得·辛格，曾于70年代写过《动物解放》一书。该书出版之后，引起的反响相当大，短短三十多年的时间里，就被翻译成二十多种文字，在几十个国家出版，英文版的再版多达26次。（我以前从头到尾看过一遍，但由于是西方的表达方式，跟我们的思维有一定差距，有时半天反应不过来，不过内容非常好。）他在书中告诫人们：人类宰杀、食用、虐待动物的行为，持久、过分，甚至太过头了！昔日，随着“黑人解放”、“妇女解放”等运动的出现，人们慢慢都能认识到：所有人都是平等的。那么，现在动物也应该有个解放运动，以使它们摆脱悲惨的命运。

参考《地球公民》，

# 慈悲心对待旁生（48课）

当然，从佛教的角度讲，也可以不用这些世间理论，只要设身处地观想：一切众生都当过我的父母，当它们正在遭受痛苦时，我应当发愿替它们代受。或者想：倘若这些剧烈的苦痛落到我身上，那将如何忍受得了？从而发誓今后不害任何众生，一定要度化它们……这样再三思维就可以了。有些人总抱怨《前行》没什么可修的，其实你没修过的话，的确没什么可修的；但你若真正观修过，就会知道需要修的太多了，而且这些特别重要，比高深莫测的境界更重要。

如果你真能对动物像对待人一样，那么作为大乘修行人，其他很多境界都可以相继出现。到那个时候，你不仅会对总的旁生界生起强烈悲心，甚至对自己饲养的动物，也会多一分仁慈、多一分爱心，尽心尽力去保护它们。《梵网经》云：“若佛子常起大悲心……若见牛马猪羊一切畜生，应心念口言：汝是畜生，发菩提心。”我们平时无论看到什么动物，都应该心生悲悯，心里想着让它发菩提心，口里也这样说出来，这是大乘行人时刻要记住的事情。为什么呢？因为乃至虫蝇等细微含生以上的动物，都跟人类一样有苦乐感受，而且它们无一例外都当过自己的父母，对它们生起慈悲心理所当然。

# 堕落旁生之因（48课）

其实作为旁生愚昧无知，没有福德，没有善根，没有行持善法的机会，始终处于愚痴的状态中，非常可怜。正如《大宝积经》所云：“傍生趣者无量无边，作无义行，无福行，无法行，无善行，无淳质行。”想到它们的转生因缘，我们务必要经常提醒自己，千万不要造这些罪业，以免不慎堕为旁生。

《辩意经》中讲了转生旁生的五种因，如云：“有五事作畜生：一犯戒私窃；二负债不还；三杀生；四不喜听受经法；五常以因缘艰难斋会。”堕为旁生的因，佛经里说得很清楚，所以我们随时都要注意，否则一旦不小心犯下，到时候后悔就来不及了。

# 三恶道过患之思维要点（48课）

由此可见，不管投生于三恶趣中任何一处，都必然要受苦受难，而且这种苦难的数量多不可数，程度无比剧烈，时间也极其漫长。更为悲惨的是，三恶趣有情由于愚昧无知、无有正法光明，以至没有机会造善业，所作所为皆逃不出恶趣之因，故只要转生于此，就很难有机会脱离。

我们作为人的话，修行再差劲，也能制止自己的恶行。比如不杀生，有毅力的人就可以做得到；只要你信仰佛教，再差也可以每天念一百遍观音心咒。但作为旁生，即使能活上万年，却连一句观音心咒也没办法念。因此，想到这些众生的痛苦，一方面要生起**大悲心**，同时也要认识到，人与恶趣众生的差距极大，一旦堕入恶趣，就很难再有出头之日了，到时想解脱实在是难之又难。

我们作为修行人，不管出家还是在家，今生或前世一定积存了许多转生恶趣的罪业，所以现在务必要诚心诚意努力**忏悔**，将以往所造的恶业尽量忏净，立誓今后绝不再犯；并对恶趣中的有情生起强烈悲悯心，发愿将自己三世一切善根，**回向**给沦落恶趣的这些众生，但愿它们能早日脱离恶趣。

这是每天都要观想、回向的，字面上也没必要多作解释。你们对于这段内容，从现在到离开人间之前，务必要时刻牢记。每次作一点善法，比如听一堂课、念观音心咒、放生、闻思、背诵，都要通过念《普贤行愿品》等长的回向文，或者一些短的偈颂，将善根回向给三恶趣的可怜众生，这是必不可少的修行。

同时，每个人还要思量：“我如今有幸遇到大乘正法，有了成办自他二利的机缘，**一定要刻苦求法、精进修行**，将来好**接引恶趣所有众生到清净刹土**（菩提心），愿上师三宝加持我获得这样的能力。”并且祈祷上师本尊、念诵、发愿……最后将善根回向一切有情。

# 变苦（49课）

世间上处处都是变苦，一个人正当快快乐乐时，也许忽然就被怨敌赶走了家畜、大火烧毁了房屋、病魔缠身、听到别人恶语中伤等，顷刻之间乐极生悲，痛苦纷至沓来，想都想不到。例如，2008年的“5·12”汶川大地震，下午2点27分还一切正常，但到了2点28分，突然间风云变色、天翻地覆，短短几分钟之内，无数人就家破人亡，美丽的家园化为废墟，哀嚎遍野，惨不忍睹。

全球爆发了一场金融危机，东西方许多富人纷纷陷入了绝境。比如，德国第五大富豪默克勒，以92亿多美元的身家在2008年《福布斯》全球富豪榜上排名第94位，但由于这场金融风暴，导致他的商业帝国一落千丈、经营惨淡。默克勒不堪投资失败、资产大幅缩水，最终扑向一辆疾驶而来的火车卧轨自杀，震惊了整个德国。还有，一度拥有5亿欧元身家的爱尔兰地产大亨罗卡，也因无法接受投资失败，致使爱尔兰第三大银行倒闭，而于豪宅内开枪自杀身亡。这样的现象不可胜数，去年一段时间里，好多有钱有势的上层名流，在短短几个月中倾家荡产，完全变成了另一种人。

# 苦苦（49课）

曾有一则新闻报道，东北有户人家一天内连遭奇祸：孩子放学的路上，被一辆面包车撞死；父亲为了救他，拦车时被一辆轿车撞断腿；妻子难以承受这严重的打击，精神失常；老母亲听说后突发脑血栓，住进了医院。人们都说这家特别不顺，但其实也是前世或今生的业力现前，才导致了这些痛苦。

《贤愚经》中的微妙比丘尼，在家时痛苦屡屡发生在她身上，各种经历更是不可思议：一次，她因有孕在身，要和丈夫、儿子回娘家生产。途中在一大树下过夜，半夜时她突然临盆，流出很多污秽之物，结果引来毒蛇，咬死了她的丈夫。第二天一早，她爬去拉丈夫的手，才发现他已死去多时，当即伤心得昏厥过去。大儿子见此情景，大声哭叫，她又慢慢苏醒过来。无奈之下，她只好把丈夫的尸体丢在那里，肩上担着大儿子，怀里抱着小儿子，涕泣着上路。

半路遇到一条大河，又深又广。她就把大儿子搁在岸边，先抱小儿子渡河，回来再接大儿子。等她去接大儿子时，大儿子见她过来了，兴冲冲地淌进水里，不料竟被急流冲走了。她想去救大儿子，却力所不及，只能眼睁睁看着他随水而逝。她悲痛欲绝地返回对岸，寻找小儿子的踪影，岂料小儿子已被狼吃掉了，唯有血迹斑斑、残骸满地，她又一次昏厥过去，很久才醒过来。她继续向前赶路，正好遇到一婆罗门，是她父亲的朋友。她问起父母的情况，婆罗门说：“你父母的房子近日起火，一家人全被烧死了！”

# 行苦（49课）

在藏地，茶叶在人们日常生活中必不可少。以前阿底峡尊者进藏时，为了给他洗尘，藏族信徒向他敬献了茶。尊者先是“献新”供养诸佛菩萨，然后开始喝茶。喝过以后，尊者非常欢喜，说：“藏地有这么好喝的茶，真是你们的福气！即使在我们印度，也没有这种茶。这茶喝了不仅解渴，还有明智、壮身、解困、乐行善事等诸多好处，如果印度有这种茶，我会不惜用金子买来。” 所以，我们也应学习阿底峡尊者，有时间就好好喝茶（众笑）。不过在这里，华智仁波切要阐述的是，茶叶背后还隐藏着种种痛苦：

在过去，康定以下到雅安之间，道路只能徒步行走，茶叶要想运进来，必须完全靠人力。为了一次性多运点，每个人需要携带重达六十二卡[[20]](#footnote-20)的份量。而且在二郎山的森林中，常有强盗、猛兽出没，茶商每次路过之时，能安然通过的几乎很少。（当时的社会状况，从法尊法师、贡嘎上师的历史中也看得出来。）在运茶的过程中，人们将大茶顶在头上，久而久之，前额的皮肤被磨得一干二净，甚至到了白骨清晰可见的程度，但仍在不停地运送。（二十年前我去尼泊尔时，在尼泊尔的边界，见那里的人都用头顶着很多东西，就想起了华智仁波切的这段文字。）而从康定以上，虽然道路比较畅通，不需要依靠人力，但也要用犏牛、牦牛、骡子等驮运上来。由于路途漫长、风雨兼程，所有牲口都是腹背疮伤[[21]](#footnote-21)、毛脱皮烂等。

说到茶的来之不易，许多藏族老年人都深有感触，甚至有些人还经历过昔日运茶的艰辛。那时候得到一块砖茶，确实不容易，背后有许多的付出和痛苦。相比之下，现在交通发达，运输工具也很先进，是否就不会造那么多业了呢？也不是。如今制作茶叶及交易的过程中，人们造的罪业并没有减少，只不过中间有些过程省了而已。

不仅运输时人畜要感受无法想象的役使之苦，而且在经销茶叶时，买卖双方都要通过弥天大谎、不顾廉耻、发誓赌咒、背信弃义等欺骗手段或大吵大闹来销售，这一点势必在所难免。（现在很多居士经商，觉得不打妄语没办法做生意，不做生意，就没办法生活，他们为此非常苦恼。这个问题，是佛教因果与现实生活之间的矛盾，我们也找不到两全其美的方法，只能回答：“尽量真实一点，别的办法可能也没有了。”）

在藏地，人们以前喝的都是大茶，而现在逐渐有了普洱、龙井、茉莉花茶等。这些茶叶的背后，也照样隐藏着许多恶业。因此，我们平时喝一口茶，觉得好香、好舒服，但它却离不开痛苦的本性。当然，详细分析这些客观问题，并不是要求大家以后不吃不喝，而是让你们清楚地认识到：一切快乐的背后，还有无数的痛苦或痛苦之因。

其实有漏法不离迁流变化，这就是行苦，如《心经幽赞》云：“诸有漏法，性堕迁流，逼迫不安，皆名行苦。”所以，你觉得喝茶快乐，但它也是变化的，背后隐藏着诸多痛苦；你觉得吃饭很享受，但它仍离不开行苦，如诗中云：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这一点，你没有去过加工厂、市场，可能感觉不到，反而认为生活清净无比、充满阳光，但你真正去了之后，必定会有不同的感受。

我们平时修行比较差，原因也是从不思维这些道理。比如住在一所房子里，从来不想房子的来源是什么？用着信众的血汗钱，从来不想有没有对不起众生？一天换一件漂亮衣服，什么白的、红的、黑的、绿的、花的、上白下黑……虽然特别快乐，却从不想它的背后是什么？甚至只吃一顿简单的饭，也从不想这些柴米从哪里来？其实，思维这些就是修行，若能经常这样串习，即是很好的修行人。所以，我们平时要对起心动念、所作所为涉及的人和物多作观察，否则，像精神病人那样只顾自己，对眼前、未来、过去的一切从不分析，那对修行不会有任何帮助。

刚才讲了茶叶在运送、销售时，处处离不开行苦的本性。那么，除此之外是不是再没有其他痛苦了？并不是。在茶叶经销的过程中，按照藏地以前的规矩，基本上要用绵羊毛、羊羔皮来兑换，而这些绵羊毛、羊羔皮，背后也潜藏着许多罪业。

就拿绵羊毛来讲，夏季时，每只羊身上的虱子、吸血虫等，与它的羊毛数量不相上下。当人们用剪刀剪羊毛时，这些含生大多断头断腰、内脏脱出而亡，剩下来的也与羊毛绞在一起，憋得喘不过气，最后只有死路一条。

羊羔皮也不例外。小羊羔出生之后，身体正在发育成长，刚有了苦乐感受、能感受到生存的快乐时，主人为了羊羔皮，就立即把它宰杀了。虽是愚昧无知的畜生，但它也同样渴望生存、畏惧死亡，害怕遭受气息分解的痛苦。而且，小羊羔的母亲见孩子被杀，就像死了独子的慈母一样肝肠寸断，这些都是我们在现实生活中亲眼目睹的事实。因此，只要稍微思索一下诸如此类的商品买卖，就能深刻地认识到：仅仅是喝一口茶，也已成了恶趣之因。

所以，喝一口茶也不容易啊！现在人在买茶时，用的虽然不是羊羔皮、绵羊毛，而是钱，但这些钱的来源又是如何？大家也应该从各方面分析

# 生苦（50课）

曾有一个博士叫钟茂森，他在《因果轮回的科学证明》中，专门用现代的语言，讲了胎儿住胎的种种痛苦[[22]](#footnote-22)，我看过他的一些文章和光盘。不过现在的医学界，一般只研究母亲的痛苦，对胎儿之苦几乎没有描述，只有在佛经中，才对胎儿的诸多苦况讲得很详细，如《大宝积经》云：“难陀当知，处母胎中，有如是等种种诸苦。”

2007年，北京一所医院里，一位22岁的孕妇因难产，急需做剖腹产手术，但她丈夫拒绝签字，致使孕妻身亡、一尸两命。此事一时被炒得沸沸扬扬，媒体评论了很长时间，有人说医院不负责任，人命关天不该只等一纸签文；有人说她丈夫太过分，到了生死关头，连这个钱也不愿出……总之，母子二人在这时是很痛苦的。

<https://mp.weixin.qq.com/s/fzt9YuTA0BV5NhhcJ78hGg> 陕西榆林 孕妇跳楼自杀

<https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MjM5NTAyODc2MA==&mid=2654435604&idx=6&sn=60020a130a1f1dffcd3ef5f4bad30032&chksm=bd3d13638a4a9a752d84c16601c76c42d7308bd6582bd862b33a4af6cb3c6b96ae14a39c37cc&scene=27#wechat_redirect>

# 老苦（51课）

《瑜伽师地论》中，还讲了老苦的五种状况[[23]](#footnote-23)：一、盛色衰退：身体、脸色的光华消失，不复年轻时的模样。二、气力衰退：以前力气充沛，年老后虚弱不堪。三、诸根衰退：眼、耳、鼻等诸根日益老化。四、受用境界衰退：过去可随意享受各种妙欲，人老后就有心无力了。五、寿量衰退：寿命日渐穷尽、有减无增，除了有证量的高僧大德，谁也无法增加一天的寿量。

农村老人自杀为何出现“逆袭”

<http://zqb.cyol.com/html/2014-07/31/nw.D110000zgqnb_20140731_4-02.htm>

"空巢老人"，中国式养老之痛？

<http://www.cankaoxiaoxi.com/rui/kclr/>

# 老年人最需要的就是佛法

只要他们学了佛，衰老时自会坦然面对，知道这是正常现象，甚至还觉得很高兴：“噢，我现在老了，是不是贪嗔痴就没有了？我这一生戒律清净、修行圆满，最终肯定会往生极乐世界！”所以，对有境界的人而言，生老病死都是一种欢乐。反之，没有学过佛的老人，即使儿女给他买房子、雇保姆，吃的、喝的样样俱全，但看着自己一天天虚弱，心里仍会痛苦不堪。

因此，老年人最需要的就是佛法。倘若心灵有了归宿，懂得念佛的殊胜、了解佛法的基本教理，即使物质条件不具足，他也会快快乐乐、欢欢喜喜，脸上总是带着微笑。所以，引导老年人学佛非常重要，这远远超过金钱的供养。

112岁海贤老和尚自己缝衣服,上树摘柿子

<https://youtu.be/EZpxcdVAZrI?t=41m41s>

# 索上师生病(52课)

在生病的时候，通常会食欲不振，不想吃、不想喝，虽有一百个不情愿，可万般无奈还是要服用又苦又涩的中药、藏药，并感受放血、针灸等痛苦。记得我在厦门治病时，天天都要做“小针刀”手术，用根小小的刺扎进脊椎里。每次一扎进去，好像插入了骨髓一样，我就“啊”一声，不得不叫。所以，每天我去治疗，都是自己一个人，不敢带熟人，生怕以后身体好了，人家还忘不掉我的胆小。后来在成都住院时，也做过多次这种手术。虽然自己很不情愿，但也没办法，为了早点好起来，甚至为了能多活一天，再不愿意也要做。因此，轮回完全是苦的本性。对于这个道理，每一个人应深深思维，并将理论与实践结合起来长期观修。只有这样，一旦病苦降临到了自己头上，到时才能坦然面对，甚至可以转为道用。

# 生病的因果(52课)

世间人在生病以后，想到死亡可能会突然来临，就心惊胆战、坐立不安。由于魔障、恶缘的牵制，以致在梦中甚至白天有许多迷乱现象，使得身心无法自主，那真是迷乱中的迷乱，也有人因此而自寻短见、自杀身亡的。其实人的病苦多种多样，也跟自己前世所造的业有关。假如你往昔打过众生的头，今生可能经常头痛，药石无效；倘若你曾伤害过众生的其他部位，这种果报现前时，自己身体相应的部位，也不得不承受这种痛苦。所以，《因果经》中说了，短命是杀害众生的果报[[24]](#footnote-24)，多病则是伤害众生所致。

佛经中就讲过一个老比丘，他长期卧病，无人照顾，以至于污秽不堪，散发出阵阵恶臭。佛陀以神通观察到后，亲自带五百比丘前往他的住所。比丘们见他屋内污秽脏乱，个个掩鼻皱眉，希望尽速离开。而佛陀却请帝释天取来香汤，亲自为病比丘洗浴身体，细心呵护。

众人问佛为什么要这样做。佛陀告诉大家：“生病的众生非常可怜，要关心照顾他们，此举会有相当大的功德。另外，他也跟我前世有缘：昔日这位病比丘是一行刑者，常以鞭子重重鞭打犯人，令受刑者痛不欲生。当时我被人诬陷，受鞭刑之前以实情相告，请他手下留情，于是他网开一面，行刑时没让鞭子落到我身上。后来他命终之后，因生前作恶多端，堕入恶趣长劫受苦，如今即使转生为人，也常身患重病，饱受折磨……”

# 病苦

前不久，我还看了一本书，名叫《岁月》，作者是程向阳。尽管他只有初中文凭，却搜集了十多年的资料，以自己的亲身经历，对河南“艾滋村”遭受的惨痛悲剧，进行了真实记录。他在书中讲述了，他们村子有多少人染上艾滋病，包括他妻子和十七个直系亲属都被感染，甚至因此而死去……他描写得特别真实。后来我跟他通了电话，在交谈过程中，他再再强调，外人根本不了解村里的真实痛苦。当时我在参加“国际慈善论坛”，还遇到一个发心帮他们治疗的人，他们让我去看看。本来我也准备去，但后来时间特别紧，只能临时取消了。我让北京菩提学会的一些道友去那边帮帮他们，事后他们也去了。

综上所述，大家应当充分了解到：身为病人，时刻遭受着疾患折磨，身心上都痛苦万分。这一点，许多病人从自己的感受中更容易体会。你们若想进一步认识病苦，则可翻阅《正法念处经》、《宝鬘论》、《入行论》等经论，其中对此都有详细的描述。

贾平凹 人病

<http://w.ihx.cc/meiriyiwen/1593.html>

深圳白血病女孩罗一笑今晨离世：罗一笑遗体捐赠深圳大学做“无语体师”

<https://www.youtube.com/watch?v=RBpCiEsIDg0>

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BD%97%E4%B8%80%E7%AC%91%E4%BA%8B%E4%BB%B6>

拳王 阿里(和巴金森氏症搏鬥32年)

# 死苦: 阿拉法特 和 老喇嘛 (52课)

我看过一个阿拉法特的纪录片，里面说他在生前非常风光，得过诺贝尔奖，并在世界各地获得许多和平奖。后来他在六十多岁时，娶了一个比自己年轻34岁的妻子。但婚后，妻子并不照顾他，只是一人在法国享受，过着挥金如土的生活。当他接近死亡时，妻子非要把他从阿拉伯迁到法国治疗，最终他死于法国一家医院里。从短片中看，他在临死的时候，周围的高级官员一个个束手无策，只有把他推进去抢救，灌氧气，护士们在他心脏上压一压，但最后仍然无力回天。

我以前也讲过，学院有个老喇嘛，他得了肝癌后，我送他去马尔康检查。医生一看结果，说是晚期了，已经不行了。虽然他不懂汉语，但看到医生的表情就明白了。他问我：“医生讲什么？”我说：“没事，不要紧，可能回去吃中药好一点。”他说：“不是吧？对我们修行人来讲，死也没什么，还是直接告诉我吧。”回来的路上，我还是没有告诉他，但他自己也猜到了。不过，他的反应跟普通人完全不同，一路上面不改色，情绪等各方面都很正常。如果是普通人得知这个消息，觉得生存的景象就这样化为泡影了，肯定伤心绝望、痛苦不堪。

# 死亡是最好的善知识(52课)

米拉日巴尊者说过：“若见罪人死亡时，为示因果善知识。”的确，罪业深重的人在临终时，是开示因果不虚的最好善知识。用不着上师天天给你讲《前行》、《百业经》，如果是有智慧的人，看到这些人死亡的恐怖，就可以深深体会到：人在活着的时候，不能造业太多了，否则，不说来世的恶趣之苦，就是今生临死时的痛苦也无法承受。

当他们奄奄一息时，恶趣的使者就已来到面前了，在他的迷乱显现中，会看到牛头马面等阎罗卒，所有景象十分恐怖，一切感受都唯生痛苦。此时身体的四大内收，呼吸窘迫，上气不接下气，肢体颤抖，意识迷乱，白眼上翻、直直不动，这时候说明他已离开了人间

# 死亡与胎教(52课)

但作为凡夫人，我们谁也不能保证这种死亡今天不会临头。一旦死亡来临，除了正法以外，再没有其他可仰仗的对象了。因此，如颂云：“念法始从母胎生，初生之时忆死法。”我们对佛法必须要时时忆念、观修，而这种教育，最好是从母胎中开始。

现在社会很重视胎教，那什么是胎教呢？就是孩子入胎以后，母亲以自己的行为所实施的教育。现在大多数胎教，都是听些柔和的音乐、去些悦意的环境等，意义非常浅。其实真正有意义的胎教，应该是母亲在怀孕后，常去寺院、常做善事，这些外在的行善因缘，才会对胎儿有利。此外，孩子降生之后，还应从小培养他死亡无常的观念，并让他知道：对每一个人来说，不管是老是幼，死亡都可能突然降临，所以自己诞生到这个世界以后，必须要做善事、积福德，修持对命终有益的正法。

《杂阿含经》中也讲过：“老死之所坏，身及所受灭，唯有惠施福，为随己资粮。”衰老和死亡，定将毁坏我们的身体及所感受的一切，死时什么都带不走，唯有布施等功德才能相伴左右，成为前往后世的资粮。所以，佛陀在经典中常说，当我们死亡的时候，唯有功德才可以救护。寂天论师也曾感叹道：“唯福能救护，然我未曾修。”

不过这一点，现在世间人真的不懂，尤其是大城市里的人，整日忙于一些微不足道的小事，耽搁了最有意义的修行。在他们眼里，最有意义的修行，无关紧要；而毫无意义的琐事，却视为一生至关重要的大事。他们从来不忆念死亡无常，一直在扶亲灭敌、醉生梦死中虚度时光，整日为了住宅、财产等奔波忙碌，为了亲戚朋友，以贪嗔痴蹉跎岁月、浪费光阴，实在令人感到遗憾！

# 怨憎会(53课)

什么是怨憎会苦呢？指所憎恶的人或事，欲其远离，而反共聚。比如，想见的爱人见不到，怨恨的敌人却总是狭路相逢；想听的喜讯听不到，不愿意听的噩耗却时时传来；非常希望身体健健康康的，可往往是病魔缠身，没有自由快乐之时……这些不悦意的外境经常出现，而特别希求的对境日益远离，令心产生强烈忧苦，这就是轮回的本性。

人到底可以有多坏？

<https://www.zhihu.com/question/28094932/answer/211816974>

# 财富也会障碍修行(53课)

其实一个人修行好不好，跟财产也有很大关系。如果你财产不多，至少会有时间去修行，否则，成天忙于打理财富，根本不会希求解脱。我就接触过许多富裕的居士，他们善根倒不错，很想弘扬佛法或认真修行，但由于钱太多了，琐事也多，以致白天一直盘算，晚上睡都睡不着。甚至闭关修“人身难得”时，虽然眼睛闭着，心里却在琢磨：“我这笔钱怎么处理？今年公司会赚多少？下个月轿车怎么保养？……”想的全是财产方面的事情。相比之下，那些住在山洞或山林里的修行人，相续中除了佛法和解脱，几乎没有世间俗事，真的非常随喜。

所以，财富特别多的人，修行相当困难。听说有个富人去清净地方闭关，结果在21天里，根本不是在山洞修行，而是用三个手机一直在指挥。山洞里他都是这样的话，那下来后就更不用说了。这样“行持善法”，到底会有什么样的善根，相信大家也非常清楚。可见，修行人的财产多了，精力肯定会分散的。

寂天菩萨也说：“积护耗尽苦，应知财多祸，贪金涣散人，脱苦遥无期。”财富的积聚、守护、耗散过程中，充满着无边无际的痛苦，以此应知，财产是一切祸害的根源。那些因贪爱金钱而散乱的人，在他们心里，佛陀也显不出来，殊胜禅定也显不出来，一闭上眼就是人民币“哗啦哗啦”响，从来没有佛法的境界，如此一来，解脱之日势必遥遥无期。

# 有三匹马就会有三匹马的烦恼(53课)

以前华智仁波切和两位上师——如来芽尊者、晋美·陈雷沃热（菩提金刚）一起在外云游。他们衣着褴褛，沿路化缘，显得像乞丐一样。一次，一户牧民的家人死了，因地处偏僻，请不到其他出家人，见他们穿着僧衣，就请他们到家里做超度。

到了死者家中，三位尊者开始准备超度所需之物。这时他家的年轻姑娘回来了，看见在灶前做食子的华智仁波切，心想：“我家真是可怜，竟然叫这些乞丐来超度。”于是狠狠踢了他一脚，生气地说：“滚出去！”对于姑娘的恶言暴行，尊者只是笑了笑，好像什么也没发生，继续做他的食子。

做完之后，他们以慈悲心念超度仪轨。完毕时，亡人梵净穴开顶，出现了往生的瑞相。家人见此情景特别高兴，供养他们三匹马、一头牦牛。华智仁波切说：“我们不需要任何供养，有三匹马就会有三匹马的烦恼。”主人突然意识到这三位僧人非同寻常，忙追问他们的姓名。尊者向他们介绍了两位上师的尊名，但对自己却只字未提。

要知道，一个人拥有多少财产，就会有与之同等的痛苦。诚如《亲友书》所言[[25]](#footnote-25)，龙王有多少具宝珠的蛇头，就会遭受多少热沙之苦。少而言之，哪怕你只拥有一匹马，也会担心它被敌抢走、被贼偷走、草料不足，整天顾虑重重，给自己增添许多烦恼。那么同样的道理，拥有一只羊会有一只羊的苦楚，甚至仅仅有一条茶叶，也必定会有一条茶叶的痛苦。

因此，一个人的痛苦程度，往往跟财产多少成正比。假如财产只有一条茶叶，痛苦则不会太大，但如果是一幢房子、一辆轿车，甚至一架飞机，那就完全不同了。美国很多富人都有私家飞机，但事实上，他们内心的痛苦比飞机还大。以前法王去美国弘法时，就坐过一架私人飞机。这飞机是一对老夫妻的，他们的财产很不错，女儿跟一个活佛成家了。对于这飞机，那个老人天天唠叨：“我的飞机如何如何……”他妻子一听就有点烦：“你已经老了，头发都白了，还总说这些！”“不说那怎么办？你看我们的车、我们的飞机……”据说两人整天为此吵架。

马蓉/王宝强,

Wephone创始人苏享茂/翟欣欣

<http://www.wenxuecity.com/news/2017/09/10/6568837.html>

# 爱别离:

所谓爱别离苦，是指所亲爱之人，以某种因缘互相离别，不得共处，由此产生极大苦楚。

亲戚朋友之间暂时相聚，也同样是无常离别的本性。对于大多数人来说，亲人离开人世，或者流离失所沦落他乡，或者被怨敌逼得走投无路，自己甚至比受害者本人还痛苦。

孟姜女,牛郎与织女, 梁山伯与祝英台, 陆游与唐婉的故事

电影”云水谣”, “妈妈再爱我一次”

失独者的后半生：把孩子留在灵魂里，然后抱团取暖 腾讯公益栏目《活着》栏目第689期

 <https://zhuanlan.zhihu.com/p/29231299>

# 婆罗门和儿子的故事(54课)

佛经中记载[[26]](#footnote-26)，昔有一婆罗门生了个儿子，7岁时便因病而死。婆罗门伤心欲绝，决定去找阎罗王，把儿子的命要回来。他到处打听如何才能前往阴间，一群婆罗门告诉他：“人活着的时候，通常见不到阎罗王。不过如果你执意要去，向此西行四百里有一条大河，河中的城是仙人行经人间停宿的地方。每月八日阎罗王将经过那座城，只要你守持斋戒，必定能如愿见到！”

后来，婆罗门历经千辛万苦，终于见到了阎罗王。他恳求阎罗王让他儿子重新活过来，阎罗王说：“你儿子正在东园玩耍，如果他愿意，你就可以带他回去。”他欣喜至极，立刻直朝东园奔去。结果他儿子见了他，根本不理他，甚至还呵斥道：“你这不明事理的愚痴老头，我只是暂时寄住在你家，所以被称为你的儿子。现在我在这里已另有父母，你还是打消妄想，早点回去吧！”婆罗门满怀悲痛，怅然离去。

他回家后实在想不通，就去问佛陀整件事的缘由。佛陀说：“你真的是愚迷无知啊！父子、夫妻只是暂时的因缘聚合，才聚到了一起，就如寄居一处的旅人们般，不久便会离散……[[27]](#footnote-27)”佛陀开示了爱别离苦的道理，婆罗门顿时心开意解，遂于佛陀座下出家，终证得阿罗汉果。

# 爱别离的真相(54课)

《法苑珠林》中就讲过一个人，丈夫被毒蛇咬死了，她并不悲痛，什么感觉都没有。旁人觉得奇怪，问：“你为何不伤心啼哭？”她说：“夫妻犹如林中的飞鸟，有缘即合，无缘即离，没什么可痛苦的！[[28]](#footnote-28)”后来，这就演变成俗话所说的：“夫妻本是同林鸟，大难来时各自飞。”可见，夫妻聚合只不过是暂时的缘分，因为各自业力不同，一旦大难来临，只有独来独去、各奔东西。《毗奈耶经》亦云：“一切恩爱久共处，时至命尽会别离，路宿树下且随飞，妻子眷属皆如是。”

# 爱别离中”爱”的真相(54课)

其实，只要以智慧认真观察，就会发现亲友也不一定是真正“亲”。比如，父母自以为对孩子情深意切、甚为慈爱，可这种慈爱完全是颠倒的，最终只能害了他们。为什么这样说呢？你们想想：儿子小的时候，衣来伸手、饭来张口，父母为他做好所有的事，到了成家立业之时，又为他迎娶作为终身伴侣的妻子，这实际是把他捆缚在了轮回的绳索上。常有许多老居士说：“上师您加持加持，我家孩子快30岁了，马上过期了，一定要……”那天还有个人给我打电话：“上师啊，怎么办呢？我家‘传承’断了！”因为她开始是在讲学《入行论》的情况，我就以为是《入行论》的传承断了，结果弄了半天才明白，她说的是家族香火的传承断了。

而且，父母还教给孩子如何制伏敌人、扶助亲友、发家致富等造恶的方法。就现在的父母而言，常教孩子从小怎么杀生，怎么吃蛇、吃虾、吃青蛙……有时在餐厅看到这一幕幕，真的觉得很悲哀。父母虽然很想对孩子好，但他们的“专业”除了杀盗淫妄，也教不出对今生来世有利的行为，这无疑会导致子女无法从恶趣深渊中获得解脱，恐怕再没有比这更为严重的坑害了。

要知道，真正去害一个人，不一定是用武器当面刺杀，日积月累的错误引导，对生生世世才是致命的毒害。当然，父母也不是故意去害子女，只是他们太愚痴了，由于受环境、教育等各方面影响，所作所为无一不是恶业。因此，在这种环境中长大的孩子，所学也只有造恶而已，除此之外，不会有优良、高尚的慈悲理念。即使子女偶尔因善根萌发，想学佛、出家或做善事，父母也会心生不满、横加阻拦，千方百计去破坏。由此可见，很多父母确实可怜，他们思维是颠倒的，行为也是颠倒的，最终不但利益不了子女，反而可能会害了他。

汉地、藏地都有这种情况：开始的时候，亲友之间你请我、我请你，显现特别热情；到了中间，就开始讲条件了，你请一次，我才还一次，不像最初那样了；最后关系越来越僵，甚至还会互相争吵。这就是世间的亲友，对此也没必要希求。

总而言之，儿子、女儿、亲友等，都不应该去执著，这就是所谓的看破今世。尽管这一点很难做到，但作为修行人，只要懂得了爱别离苦，定能慢慢看淡这一切。否则，你天天想孩子、想父母、想朋友……心里装的都是这些，那根本不会有修行的时间，也不会有大慈大悲的位置。

当然，对在家人而言，将子女亲友完全看破并抛弃，也是不现实的。但即便如此，你也不能太执著。毕竟聚散离合是轮回的规律，明白这个道理后，修行自然比较成功。否则，你都修行很长时间了，亲人离去还特别痛苦，甚至不想活下去，那就不是修行人了。所以，大家要好好观修爱别离苦！

# 米拉日巴尊者没有对亲友的贪执(54课)

关于断除对亲友的贪执，米拉日巴尊者就有很好的教言。当年尊者在光明洞闭关时，有一次去孟津化缘，被一对老夫妇请到家里应供。老夫妇见尊者长得不错，修行也好，就问他：“你从哪里来？有没有亲人？”尊者答言：“我舍弃了家乡，也没有亲人，我就是这样一个乞丐。”老夫妇听后，说：“我们也没有子女，你就做我们的义子吧！我们有块好地，你可以去耕耘；然后再找个好姑娘，生个可爱的儿子，这样一来，你不久就会有很多亲友了。”

米拉日巴尊者说：“这一切我都不需要，我舍弃他们还来不及呢。”于是以歌唱道：“子初悦意如天子，慈愍之心难形容，中间过分催索债，虽施一切无悦时。别人之女迎入内，大恩父母逐出外，父亲呼唤不答复，母亲呼唤不应声，后成冷淡之邻居。勾结狡者造恶业，自生怨敌刺痛心，应断轮回之耙绳，世间子孙我不求。”

意思是，儿子刚降生时犹如天子，可爱得不得了，但长大后就成了讨债鬼，即使给他一切，也没办法取悦他。待他把别人的女儿娶回家，就会把大恩父母逐出门外。父母怎么呼唤，他也不搭理，就像关系冷淡的邻居一样。甚至他还与恶人勾结，做尽坏事，刺痛父母的心。故应断除轮回的绳索，世间的儿子我不要。

老夫妇又说：“儿子的确可能会变成仇人，那么就要一个女儿吧，女儿还是很可爱的。”尊者又以歌唱道：“女初笑颜如仙童，掠夺财宝具大力，中间讨债无尽头，父前公开索要走，母前暗地偷偷带，施给不知报恩德，嗔恨大恩之父母，后成红面罗刹女。若善他人之荣耀，若恶自己祸害源，祸害魔女刺痛心，断除无觉之忧愁，祸根之女我不求。”

老夫妇不甘心，继续劝道：“没有子女也倒不要紧，但若连一个亲戚都没有，你会处处受人欺侮的。”尊者摇摇头，唱道：“亲友初遇见欢颜，密切来往漫山谷；中间酒肉如还债，送他一次还一度；后成贪嗔争吵因，恶友讼因刺痛心。舍弃乐时之食友，世间亲友我不求。”

# 求不得

所谓求不得苦，是指世人欲望无有限度，因各自职业、地位、爱好、身份等不同，以致所求目标也各式各样，若对自己所爱乐的事物，如财产、地位、美色等，求之而不能得，这种痛苦即为求不得苦。

虽然人们为了今生的幸福、受用得到满足，而尽心尽力、勤勤恳恳地劳作，但是如果没有前世的福德因缘，甚至解除暂时的温饱也成问题，不仅自讨苦吃，而且连累他人，到头来，所得到的只是堕入恶趣深渊无法解脱。

其实，求不得苦往往是源于狭隘的思想。倘若一味只为了自己，得不到预期的财富、地位，必定会因此而苦恼。对我们很多人来说，除了圣者以外，为自己流泪的人比比皆是，为众生流泪的却寥若晨星。由于每个人有强烈的我执，因而，感受求不得苦的人多之又多。

放眼周围，无数人为了今生的幸福、受用，尽心尽力地辛勤劳作，他们却并不知道，如果没有前世的福德因缘，今生再努力也无济于事，到头来不但得不到这些，甚至解决暂时的温饱也成问题。我就有这么一个亲戚，在我很小的时候，他就为生活而四处奔波，前不久我在一所寺院又见到他，他辛苦一辈子所追求的快乐和财富，到现在还没有得到。可见，就算是小小的希求，有时也需要前世的因缘。

前世的愿力和因缘，我们每个人不得不承认。现在有些佛教徒，从他们言行举止中看，只顾眼前及时行乐，对后世却漠不关心，这完全是唯物论者的做法，跟只管今天、不管明天的行为一样可怕。当然，这也与从小教育及成长环境有关，在这样的背景下，许多人即使表面上承认后世存在，也只是说说而已，并没有积极为后世积累资粮，这种做法不太合理。古大德曾一再教诫我们：“勤劳如山王，不及积微福。”一个人再怎么勤劳，也不如积累微小福德的作用大。所以，单靠勤奋努力不一定能成办大事，若在做事的同时，花钱念经或作些功德，顺缘的力量才非常大。

腾讯公益”存在”栏目 (对我们很多人来说，除了圣者以外，为自己流泪的人比比皆是，为众生流泪的却寥若晨星)

<http://gongyi.qq.com/existList.htm>

那晚听歌时没哭，看到下面的留言泪奔了…… --“视觉志”微信公众号 (然而，世间人把心思和精力，全都用在没有意义的事情上。尤其是他们最执著的感情，正如一本书中所言，它是耗尽光阴、耗尽青春、耗尽钱财的魔术，最终只能是竹篮打水一场空。到头来，当你面对死亡时，究竟得到了什么？一无所有！)

<http://mp.weixin.qq.com/s/tjf-Q1CaQEk-pFxEFrFGGA>

# 学院的出租车司机 (55课)

像我们学院的出租车司机，每天三四点钟就起来，晚上十一二点还在那边。他们一天的所作所为只为赚钱，甚至晚上都不回家，一直睡在车里，第二天一早就起来招客人：“阿可[[29]](#footnote-29)、阿可，到不到炉霍？”“阿可、阿可，去马尔康吗？”试想，他们若是每天三四点起来发菩提心，为众生而努力修行，那么短短十几年中，成就必定不可限量，即使没有成佛，至少也能看破世间了。还有《云水谣》的那个女主角，如果用近60年一直观想佛陀，而不是对一个男人朝思暮想，生起次第肯定早已修成了。

然而，世间人把心思和精力，全都用在没有意义的事情上。尤其是他们最执著的感情，正如一本书中所言，它是耗尽光阴、耗尽青春、耗尽钱财的魔术，最终只能是竹篮打水一场空。到头来，当你面对死亡时，究竟得到了什么？一无所有！纵然你是腰缠万贯的大富翁，离开人间时一分钱也带不走；纵然你是亿万人之上的国家总统，死时一个眷属也无法跟随。因此，佛陀所讲的生老病死等道理，完全是以理服人，不是以势压人，真正有智慧的人应该能接受，因为这也是他们有目共睹的事实。

# 珍惜时间修行临终才有一点把握(55课)

大家应当这样想：“如今我已经遇到了大乘佛法，依止了善知识，依靠经论也知道弃恶从善的分界。此时此刻，我千万不能再将精力放在轮回琐事上了，一定要修持真实的正法！”当然，要像以前噶当派和宁玛派的大德那样，将精力100%用于修行，我们恐怕也做不到。尤其是城市里的人，一个礼拜能空出一天或半天学佛，就已经很不错了。他们自己都特别惊讶：“以前我的时间全用来吃喝玩乐，现在一周还能抽出半天学习佛法、闻思修行，我的境界这么高啊！”确实，跟过去相比，你是有所进步。但七天中只用半天学佛，其余六天半都在散乱，而且你的“半天”也许只是听两堂课，就两个小时而已，这样的话，和真正的修行人比起来，还是差得相当远。

相较而言，我们学院的出家人，从早到晚除了闻思修行，散乱确实非常少，大多数的时间都安排得很紧。昨天有个道友就说：“哎哟，我们又听课、又背诵、又讲考、又辅导……耳朵一直都嗡嗡响。”其实这样也好，毕竟这些都是善法，若能一直这样下去，活多少年就学多少年，对世间沉迷得没有那么厉害，临死时也会有一点把握。所以，大家应当珍惜自己的时间，虽说完全舍弃世间有点困难，但最好能多用于修行方面，这对每个人来讲非常重要！

# 不欲临 – 苏东坡的故事(55课)

在现实生活中，可以肯定地说，希望自己受苦受难的人，这个世界上一个也没有。然而，即便不愿意受苦，痛苦也会自然而然降临，这就是不欲临苦。

比如，我们不想生病、不愿被别人束缚，但业力现前时，除了生死自在的成就者以外，我们想逃也逃不掉，就算不想感受痛苦，也很难如愿以偿。还有因往昔业力所感，成为国王的臣民、富翁的奴仆、老板的员工等那些人，完全是身不由己，不愿意也必然要受主人控制。他们哪怕只犯了微不足道的错误，也会大难临头，措手无策。即使当下被带到刑场，也只好硬着头皮跟着去，自己一点权利也没有。甚至他们不想犯罪或破坏纪律，但在业风吹动下，常常不由自主。包括有些出家人，很希望一生戒律清净，但在业力现前时，自己也无力抗拒……以此为例，我们就能明白所谓的不欲临苦。

拿苏东坡来说，很多人只知道他是北宋著名的文学家、书画家，曾任翰林学士，官至礼部尚书，却不知道他前世是个出家人。其实他自己也在《南华寺》中提过：“我本修行人，三世积精炼，中间一念失，受此百年谴。”意即我本来是个修行人，曾于三世中一直积累资粮，但因一念之差落入尘世，招来了这一生的忧患。

据说他的前世是五戒和尚，一目失明，为某寺院住持。有次他在山门外发现一丢弃的女婴，就带回寺中让一名和尚养大，取名红莲。红莲长大后清秀动人，五戒见到生了一念贪心，并因此而破了戒。他有一个师弟叫明悟，在定中察觉此事后，借机作诗点醒了他。羞愧之下，五戒坐化而去。明悟见后心想：“师兄错走这一步，下世可能会毁谤佛法，永无出头之日。”于是他也赶紧坐化，紧追五戒投胎而去，这就是后来的佛印禅师。

之所以说苏东坡是五戒和尚，也因为他这一世有许多迹象可寻。比如他母亲刚怀孕时，曾梦到一僧人来托宿，僧人风姿挺秀，一只眼睛失明。还有，苏东坡在抵达筠州前，云庵和尚、苏辙、聪和尚同做一梦：三人一起出城迎接五戒和尚。而且苏东坡自己也说，他在八九岁时，梦到自己前世是位僧人，往来于陕右之间[[30]](#footnote-30)。可能是前辈子的习气吧，他此世虽是在家人，却总喜欢穿出家人的衣服，平时在他的朝服下面，往往就穿着僧衣。（有人常问：“汉地怎么没有活佛啊？”其实是有的，苏东坡就是一例。）

通过这个公案可以了知，五戒和尚原本道行清净，修行不错，但因为那段孽缘，以至于不得不感受轮回的痛苦，并对后世有一定影响。当然也正由于他出家修行过，故而后世不同于常人，不管在诗学方面，还是佛教研究，都有相当深的造诣，并且利他之心非常明显。所以，善恶有报、因果不爽的道理，在他一人身上全都体现了。

# 无垢光尊者的窍诀(55课)

关于不欲临苦，无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也有描述。如云：**“家人亲友虽欲恒不离，相依相伴然却定别离。”**亲朋好友相依相伴、难分难舍，希望能天长地久永不分离，但在无常的袭击下，到了一定时候，也会死的死、散的散，只有随业力各奔东西，最后留下来的，徒有思念而已。如李白在《静夜思》中云：“举头望明月，低头思故乡。”——你们好多出家人，想不想家啊？离开了家人亲友，独自回忆他们时，痛不痛苦？

**“美妙住宅虽欲恒不离，长久居住然却定离去。”**对修行人而言，最执著的寺院、茅棚或学院，自己希望恒时不离开，永远都住在这里，但也是不现实的。无论是由于共业还是别业，因缘散了的话，不要说永远，就算呆一刹那的机会也没有。世间人也是一样，买了一幢房子，就认为永远是自己的，这也不一定，无常一旦到来，即使你再不想离开，也不得不接受无情的事实。

**“幸福受用虽欲恒不离，长久享受然却定舍弃。”**幸福的生活、丰足的受用，虽想永远拥有，稍许也不愿离开，但无常来临之际，这些也必定要舍弃。《大庄严论经》亦云：“家中有财宝，五家[[31]](#footnote-31)之所共。”你认为是自己的财物，过段时间不一定还是你的，可能统统会被别人使用。有些道友认为“这是我的钱包”，但不小心在路上掉了，就成了别人的了。昨天有个人说：“我的手机掉了。打过去，刚开始是无法接通；再打一次，通了但没人接；又再打一次，就关机了。这是什么原因呢？”我说：“这是你的手机已经被别人享用了。”所以，我们对自己的财物虽然不想离开，但终究还是会离开的。无垢光尊者的这些窍诀非常甚深，大家要好好体会！

**“暇满人身虽欲恒不离，长久留世然却定死亡。”**有了暇满人身，就有了修行的机会，尽管我们很想长久留住，可是人生短暂、无常迅速，真正能闻思修的时间也不过几年。《杂阿含经》中云：“觉世无常，身命难保。”因而作为修行人，一定要珍惜学佛的机会。以前有个人生了邪见后，口口声声威胁别人：“那我不学佛了！那我不学佛了！”我们虽然没有像他那样，但就算自己想学佛，这个人身能用多久也很难说。

**“贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离。”**对慈悲贤善、唯有利他心的具相上师，很多弟子都想永远不离开，但这也是不可能的。有时候上师会圆寂，有时候是弟子圆寂，有时候师徒虽都未圆寂，但也会以各种因缘而分开。所以，上师如意宝常引用这个教证说：“我们师徒如今欢聚一堂享受大乘佛法，但再过段时间，这只能成为美好的回忆了，除此之外，一切都会烟消云散的。”确实，我们很想永远在上师面前听受正法，但这是不可能的，历史上没有永不分离的师徒。所以，有了听受正法的机会，每个人一定要珍惜！

**“善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离。”**具有出离心、慈悲心、菩提心的善良道友十分难得，虽然希望永远不要分离，与他在菩提道中恒时相伴、和睦相处，但这也是做不到的。

最后，无垢光尊者说：**“今起该披精进之铠甲，诣至无离大乐之宝洲。于诸生深厌离道友前，无有正法乞人我劝勉。”**了知这些无常的道理后，我们要立下坚定誓言：从现在开始，应披上精进的铠甲修持正法，以趋至永不分离的大乐宝洲——佛果。无垢光尊者还谦虚地说：“于轮回深生厌离的诸道友面前，我虽是没有修成正法的乞丐[[32]](#footnote-32)，但也真诚地以此教言进行劝勉。”

艾玛飓风

<http://www.zaobao.com.sg/keywords/ai-er-ma>

墨西哥发生7.1级地震逾200人丧生

<http://www.bbc.com/zhongwen/simp/world-41326364>

# 请假的时候想一想(55课)

总之，一切万法都是因缘所致，若想避免求不得苦，获得财产受用、幸福名誉等善果，必须要有往昔积德的善因，有了这样的因，果才会不求自得。

明白这个道理后，大家应息灭自己的贪欲，依靠知足少欲这一取之不尽、用之不竭的财宝，尽量过一种安贫乐道的生活。否则，作为修行人，该舍弃的已舍弃了，该放下的也放下了，若还不集中精力修行正法，入佛门后每天放逸，忙于各种世间琐事，那只能是自寻烦恼、自讨苦吃，最终会受到诸佛菩萨、护法神的呵责。甚至，有些金刚道友也会谴责你：“这个人明明都报名学习了，却天天忙别的，今天这个借口、明天那个借口，始终不来学习……”

现在外面的个别道友，闻思特别精进，两三年来一堂课也没落，再怎么忙都能赶上进度，这种求法之心特别好。而有些人却与此相反，他们天天找借口不上课，今天是“我朋友要结婚了，请个假”，明天是“我们领导要出去玩，请个假”，后天是“我父亲生病了，请个假”，大后天是“我的胃特别痛，请个假”……这样把学佛时间都耽误了，其实欺骗别人就是欺骗自己！

# 现在你还相信 “社会在进步,明天更美好”吗? (55课)

通过学习人类的三根本苦、八支分苦，大家应当明白：四大部洲的人类均无安乐可言，尤其是我们这些南赡部洲的人，如今正处于五浊恶世[[33]](#footnote-33)，没有一丝一毫的安乐，唯有感受痛苦。然而，许多人由于太过愚痴，不但不觉得轮回很苦，反而认为社会越来越发展，生活水平越来越高，这样的生活特别快乐。正如寂天论师所言：“轮回虽极苦，痴故不自觉，众生溺苦流，呜呼堪悲悯！”他们并不知道，在这些五光十色的科技背后，伦理道德日益下滑，贪嗔痴烦恼日益增长，人类的痛苦远远超过以往。

随着年复一年、月复一月、日复一日，这个时世会越来越污浊，劫时会越来越恶劣，佛法会越来越衰败，众生的幸福也会逐渐减灭，想到这些，谁还会贪图一时的快乐？再者说，就算我们暂时很快乐，但南赡部洲是业力之地，一切苦乐、凶吉、高低等都是不定的，执著这些只能带来无尽苦恼。因此，通过观察这些有目共睹的事实，我们今后一定要学会取舍。

# 阿修罗(56课)

本来，非天在前世造过布施等善因，今生的财富受用可与天人相媲美。但由于他们往昔妒贤嫉能、好争好斗，七种慢基本都具足[[34]](#footnote-34)，以此恶习、业力所牵，而感得阿修罗的身份。

非天嫉妒心极为粗重，就是在自己的范围内，区域与区域之间、部落与部落之间，也总是争斗不息，格格不入，始终在战火纷飞中过日子。

在我们人间，像阿拉伯等有些国家，可能是非天的业感提前吧，十几年来硝烟弥漫，一直处于战乱当中，人们恐慌不安、特别痛苦。我们作为凡夫，人和人之间虽难免会有摩擦，但考虑到今生后世，还是应尽量与人和睦相处。

当然，阿修罗也是很有福报的。《六趣轮回经》中云：“常行于谄诳，乐忿恚斗诤，由昔行施故，而作修罗主。”可见，往昔如果作过布施，今生才有机会生为阿修罗。因此，我们身为修行人，务必要把握好自己的心态，如果一边积累福报，一边嫉妒心很强，特别争强好胜，学了佛还不能调伏相续，来世则很容易投生为阿修罗，经常与天人发生战争。

# 阿修罗和天人的两次”世界大战”(56课)

那阿修罗为什么要跟天人打仗呢？原因是他们看见居于上方的天人财富受用尽善尽美，一切所需都是从如意树而生，于是嫉妒得不得了。更令他们怒火中烧的是，如意树的树根竟然长在自己境内……在这种嫉妒心的驱使下，阿修罗忍无可忍，身披盔甲、手持兵刃，全副武装前去与天人决一死战[[35]](#footnote-35)。

与此同时，平时温顺调柔的诸位天人，也来到粗恶苑[[36]](#footnote-36)取出兵器，准备迎战。（原本天人整日沉溺于玩乐歌舞，没有什么嗔恨心，但一到粗恶苑后，嗔恨心马上就生起来了。就像我们有些道友，平时性格还不错，但一谈到某某人，脸色就变了，以致嗔心大发、面目丑陋。）天界有一头护地神象，力大无穷，帝释天只要想它，它马上就知道，并幻变出三十三个头，一一头上有宝池、花、玉女、侍女等，来到帝释天面前。其余三十二个小王也是如此，只要帝释天一忆念，他们就会立即感应到，然后前往帝释天身边，不用一个个打电话去通知[[37]](#footnote-37)。此时，帝释天骑在大象中间的头上，三十二小王则骑在其余三十二个头上[[38]](#footnote-38)，由不可思议的天兵天将围绕，发出震耳欲聋之声，威风凛凛，势不可挡，前往与阿修罗决战的地方。

在双方浴血奋战的过程中，天人的金刚、宝轮、短矛、铁弩等，好似雨点般降下，打在阿修罗身上。尤其是帝释天的金刚威力无穷，只要一出手，必定令对方当场丧命。天人依靠自身的神变，能将大山抱在怀里顺手抛出。以往昔业力所感，他们身材伟岸魁梧，高度相当于笔直站立的七个人，相比之下，阿修罗就显得又矮又小。而且，天人除了断头以外，其余部位再怎么受伤，只要用天界的甘露涂敷即会恢复，绝不会导致死亡。然而，阿修罗却跟人一样，只要击中要害便会丧命，所以他们经常惨遭失败。

尤其当天人在醉天象的鼻上系上宝剑轮、派出天象时，顷刻间可使数十万阿修罗死于非命。由于游戏海[[39]](#footnote-39)下面居住着许多阿修罗，所以天人故意将尸体从须弥山上滚下，落入游戏海中，整个海水被染成一片血红……非天就是这样始终以战争虚度光阴的。

以上介绍了非天因如意树与天人作战的情形，很多佛经中对此都有描述。不过在《观佛三昧海经》中，还讲了另外一种因缘：阿修罗的始祖，娶了天界乾闼婆（乐神）的女儿后，乾达婆女不久就怀孕了，经八千年才生下一女（舍脂），容貌极为端正，天上天下无有过之者。帝释天见后为之倾心并去求婚，阿修罗王很高兴地把女儿嫁给了他。

帝释天如愿娶得阿修罗女后，便为她赐号“悦意”，对她百般宠爱。一天，帝释天到欢喜园，和许多婇女在池中嬉乐。悦意见了醋意大发，妒火顿生，暗中派五位夜叉向父亲告状：“现在帝释天不再宠爱女儿了，竟然丢下我，和婇女在池中游戏。请父王替女儿做主！”阿修罗王听了很生气，立即率领大军，向天界进攻。经过一场大战后，他们打败了帝释天。

帝释天东躲西藏，非常狼狈。此时有位天人提醒：“您是佛的在家弟子，佛曾说若遇大难，只要念般若波罗蜜咒，就能战胜一切困难。”于是帝释天持诵“揭谛揭谛，波罗揭谛………”，空中忽然飞出四只大刀轮，阿修罗王的耳鼻、手足全被砍掉，落入海中，使海水都变得血红。阿修罗王惊恐万分，走投无路之下，只好钻入莲藕丝孔中藏身[[40]](#footnote-40)。第一次战争就这样结束了。

然而，天人与阿修罗的战争，并未自此划下休止符。多年后，帝释天又爱上阿修罗王的另一个女儿，便派乐神前去求婚。阿修罗王觉得他实在欺人太甚，立刻发兵攻打天人。就在阿修罗将要攻下天宫时，帝释天又忆起上次的神咒，凭借神咒的威力，阿修罗军被杀得节节败退，只好再次退入莲藕孔中躲藏。（我们平时吃藕时，要仔细看看里面啊！否则，一不小心就会躲着个阿修罗王。据有些经典描述，阿修罗王比须弥山还高，但依靠他的神变力，有时也可以变得像蚂蚁一样小。）

帝释天攻入阿修罗城后，不见阿修罗王，只见城中有许多阿修罗女，就把她们全部掳走了。之后，阿修罗王派出一位使者，前去和平谈判，指出帝释天身为佛弟子，不应犯戒偷盗。帝释天想想也觉得理亏，于是答应归还阿修罗女，并赠送天人的甘露作为回报；阿修罗王也将爱女献给帝释天，并自愿受持三皈五戒，成为佛弟子。非天的“第二次世界大战”就此平息，但“第三次世界大战”，不知道什么时候开始。

可见，阿修罗王的力量非同小可。在《正法念处经》中，就记述了阿修罗王两次手障日月，造成日食月食的故事。他之所以有这么大威力，是因为往昔生为婆罗门时，有一次见佛塔起火，他极力灭火而使塔不坏，以此功德，发愿来世得到大身。但由于他仍不信正法，常爱斗战，故死后堕入阿修罗道，成了阿修罗王。

# 咒语的力量--开车的喇嘛(56课)

通过这个公案亦可了知，咒语的力量不可思议，能令天人转败为胜，打败非天。说到咒语的力量，我想起青海的一个喇嘛。有一次，青海的堪布门色仁波切病得很严重，法王听说后，就派我们几个法师前去探望，并以学院和法王的名义，祈求仁波切长久住世。当时学院的条件不像现在，虽然有一辆吉普车，却没有人会开。后来我们找来找去，找了个青海喇嘛，他基本上会开，然后带着我和慈诚罗珠等几位堪布出发了。

回来的路上，没到色达那个地方，下了一场雪，路有点滑。那个喇嘛开车技术不太好，经常忘记刹车，路上遇到好多坑时，“咣”一下就开进坑里了。不过他的信心还不错，每当有状况出现，我们让他踩刹车，他不踩，就一个劲儿念莲师心咒，祈祷莲花生大士。最后车终于陷进坑里了，尽管没有完全翻，但车身都倾斜了。我们好不容易把车弄出来，跌跌撞撞总算是到了洛若。

当时学院上坡的路不好走，这回他不敢开了，说：“哎哟，车里的这几条命比较重要，我去找法王的司机吧。”我们劝他：“那么远的路都开过来了，还是直接上去吧。”“不行不行，这路非常陡，我一定要找人。”于是他走上去请司机，然后把车开上来了。这个喇嘛如今还在学院，他眼睛也不太好，有时在路上看见一些石头，就“啊”一声大叫，赶紧刹车停在那儿。所以，他开车时不用技术，虔诚祈祷就可以了。

# 阿修罗之因—嫉妒(56课)

话说回来，转生为阿修罗的根本因，其实主要是嫉妒心。前面也讲过，若对超过自己的人无法忍受、心生忧恼，这就是嫉妒。清朝雍正年间有个白太官，是当时八大武术家之一。一次他在回乡途中，恰巧遇到个小孩正对着一块大石头练功，掌到之处，火光四溅，功夫非同一般。白太官心想：“我家乡竟有这样的小孩，现在武功就如此了得，长大后肯定会超过我。”在强烈嫉妒心的驱使下，他竟生起杀心，一掌把小孩打死了。在断气之前，小孩怒目而视，咬牙切齿地说了一句：“你杀了我，我爹白太官定会找你报仇！”白太官一听，如五雷轰顶，方知杀的是自己儿子，但悔之晚矣。

我们作为修行人，若想不投生为阿修罗，一方面要多思维轮回痛苦，另一方面，也不要有好战的心态。有些人平时酷爱打仗、武器，喜欢看武侠小说和武打片，这种习气很不好。出家人应该不会这样吧，否则，你剃光头就没有必要了；而作为在家居士，倘若天天如此，常看跟打仗有关的电影、电视或书籍，对自己也有害无利。

# 天人之乐-- 犹如蜂蜜与毒药混合在一起 (56课)

天人所享受的快乐，诚如《正法念处经》中云：“如蜜和毒药，是所不应食，天乐亦如是，退没时大苦。”犹如蜂蜜与毒药混合在一起，虽然味道甜美，但却不应食用。同样，天人的快乐也是如此，一旦死亡降临，必会感受极大痛苦

# 六欲天人之苦五衰相现 生邪见 堕恶趣 (56课)

第一、以前身体的光芒可照射一由旬或一闻距，而当临近死亡时，这些光芒全然消失。

第二、以前怎么坐在宝座上，也不会觉得不乐，此时不愿意坐上宝座，而且甚感不适，心里也是老大不高兴。（有些修行人总是坐不住，今天到这里吃饭、明天到那里吃饭，一直不愿意呆在家里，也许这是人间的一种死相吧。）

第三、以前天人的花鬘多久也会不枯萎，但接近死亡时，这些花鬘全部凋谢。

第四、以前天衣穿多久也不会沾上污垢（不像有些人，新衣服穿一两天就脏得要命），但临死时，天衣陈旧、沾满垢秽，变得脏兮兮的。

第五、以前天人身上不会流汗，此时也开始出现汗水。（这些天人五衰，不同经典也有不同说法[[41]](#footnote-41)。）

当这五种死相现前时，天人知道自己的末日即将来临，内心十分痛苦。其他天子、天女也得知他将要死亡，于是不愿在他身边陪伴，只是在远处散花，祝福道：“但愿你从此死后，转生在人间，行持善业，再生天界。”这样祝福之后就纷纷离开了，只留下他自己孤孤单单，凄凄惨惨。

而且，大多数天人死时会产生邪见，或因一生放逸无度，后世会下堕三恶趣。这时天人通过天眼观察，了知自己将转生何处。看到来世的痛苦之后，本来死亡的痛苦还没消除，现在又加上堕落的痛苦，实在是雪上加霜，无形中痛苦就增长了两三倍，他们禁不住放声哀嚎。这种悲惨的情形要延续七天，若是人间的七天倒不要紧，但天界时间非常漫长，仅是三十三天的七天，也相当于人间七百年，简直可谓度日如年。

临终时忆起往日的快乐幸福，如今无有自主继续住留，即将面临死亡的痛苦；又看到后世生处的悲惨，感受堕落之苦。同时遭受这两种痛苦的折磨，内心异常忧伤，这种苦已经超过了地狱的痛苦。

他们行将堕落时，就像有些贪污分子被发现后，即使还没入狱也格外悲伤，甚至会从二十几层的高楼上跳楼自杀。之所以这么做，是因为相较于以前的安逸生活，他们无法面对未来的痛苦。

# 梵天之痛苦(56课)

而欲界天之上的两天界——色界[[42]](#footnote-42)、无色界[[43]](#footnote-43)，虽然没有刚才所讲的现行的死亡痛苦，可是一旦引业[[44]](#footnote-44)穷尽，也会如梦初醒般堕入下趣。如龙猛菩萨在《亲友书》中云：“梵天离贪获安乐，后成无间烧火薪，不断感受痛苦也。”梵天等色界天人尽管暂时离开了贪欲烦恼，享受禅定的安乐，但引业灭尽之后，还是要堕入无间地狱，成为狱火的薪柴，不断感受各种痛苦。《摩诃僧祇律》亦云：“诸天及世人，一切众生类，莫不为结缚，命终堕恶道。”因此，众生只要被烦恼所缚，命终一定会堕入恶道。

# 深入思维出离心(57课)

因此，从各方面来想，不说肉眼看不见的天界和非天，仅仅是我们耳闻目睹的很多事例，从中也可以发现：这个轮回没有真正的快乐，就算偶尔有一点，也像绿叶上的露珠般，瞬间即会破灭。明白这个道理后，大家应生起真实的出离心，好好思索诸如此类的教言，心里默默地想：在这个生死流转的轮回中，上至三有之顶非非想天[[45]](#footnote-45)，下到无间地狱，不管是转生在任何地方，既没有少许安乐，也没有丝毫实义。（如果没有得到解脱，整天为了生活而忙碌，那有什么意义呢？）我们务必要彻底断除对轮回的贪执，就像有胆病的人见到油腻食物一样，不生向往希求之心。

所以，我们生起出离心非常重要，若能对轮回痛苦深信不疑，没有必要刻意提防恶业、欢喜善法，自然就会断恶行善。有些人喜欢在人前装模作样，假装禅修、念经、行持善法，但在人后肆意妄为，所作所为耽著今生，这就是没有出离心的表现。如果真有了出离心，你肯定每天都会精进，不会睡懒觉。尤其是一些佛教徒，行善力量极其薄弱，磕几个头就累得不得了，这是为什么呢？就是自己出离心不够。假如出离心够了，行持善法对他来讲是不得不做的一件大事，自然而然就会去做的！

# 难陀的故事—出离心好难哦(57课)

具体内容参见法本.

难陀最初出家也没有出离心，只是迫于佛陀的威严，即使到了中间，持戒也是为求生天界，直到最后才生起坚固的出离心.

原来他是贪心第一，但看到地狱的状况之后，从根本上改变过来了。

# 看破(58课)

所谓“看破”，是指对世间一切美好毫不希求，而并不是因受精神挫折，见到外境许多丑陋，进而开始厌弃世间。只有真正看清了六道皆苦的本性，并对此生起稳固定解，修行的基础才算打好了。

当然，最关键的还是要先闻思。现在很多佛教徒缺乏佛教基础知识，连基本的道理都不懂，这是相当遗憾的。就像一个人不懂理论而要去实践，做任何事都非常困难。

# 你真的有出离心吗?(58课)

出离心，这在佛教中很关键。有人认为：“出离心、菩提心太简单，我要希求最高的大圆满。”但你若没有出离心和菩提心的基础，大圆满法再殊胜，修起来也有一定困难。其实，出离心的要求还是很高的，你无论在家还是出家，可以想一想：自己修行是为了解脱，还是获得人天福报，或者只顾眼前利益？有些宗教追求死后升天，但你如果连这个都没有，仅仅是希求今生的生活平平安安、工作顺顺利利、家庭和睦相处……那连一个人天乘都赶不上。故而出离心相当深奥，每个人都不能小觑。

# 舍弃今世(58课)

阿底峡尊者接近圆寂时，瑜伽士恰彻却曾问：“上师您圆寂之后，我去好好修行可以吗？”尊者不太满意，回答说：“你去修行固然好，但修行就能趋入正法吗？”

恰彻却见上师不赞叹，于是改变主意道：“那我给众生天天讲经说法，代表您转法轮可以吗？”尊者仍是态度如前，依然说：“讲经说法难道就能趋入正法吗？”

恰彻却实在大惑不解，问：“那么我该做什么呢？”尊者告诉他：“虽然讲经说法很好，修行也很好，但若没有看破今世，表面上你讲经说法，或者暂时在山里修行，但过段时间，可能就跟世人混在一起了，最终自己也无法解脱。所以，这两个都不是很关键，最关键的就是要舍弃今世，一切修行应当依止仲敦巴！”[[46]](#footnote-46)

阿底峡尊者的传记中说，就像宗喀巴大师来人间有两个目的一样[[47]](#footnote-47)，尊者来藏地也有一个目的，那就是度化一位居士——仲敦巴[[48]](#footnote-48)。所以，尊者在圆寂之后，要求弟子还是要依止仲敦巴，不能马上就离开，否则禁不起外在的风雨，会让自己再落入尘世。

仲敦巴尊者，其实就是从内心舍弃了今生琐事的典范。一次，色顿山谷的信众迎请尊者去传法。他对弟子吉祥自在说：“你代我去吧！我正在修持舍弃世间之法，故不允许我作出心行相违的举动。”之后，他终年穿着缀满补丁的旧衣服，在热振寺[[49]](#footnote-49)的森林中修行，常常口里念着“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚”……可见，一心希求解脱的人，绝不会贪著名声、地位、财富，正因为他把这些看得很淡，故根本不会被此所转。然在末法时代，真正能抛弃世间八法的人，实在少之又少。

以前萨迦班智达面前，来了个叫宁莫的修行人，他问：“舍弃今世的因是什么？”班智达答言：“懂得轮回一切琐事无有实义。”

又问：“舍弃今世的缘是什么？”答言：“了知轮回的诸多过患。”

再问：“舍弃今世的量是什么？”答言：“对世间八法兴趣索然。”

最后问：“舍弃今世的验相是什么？”“不被世间八法所染。”

还有一则故事：一位僧人转绕热振寺时，遇到了仲敦巴尊者。尊者说：“你转绕寺院固然值得欢喜，但若修持一个卓有成效的法门不是更好吗？”

那位僧人想：读诵大乘经典，比转绕的功德更广大吧。于是他就到经堂的走廊，开始朗朗诵经。仲敦巴尊者又说：“诵经固然值得欢喜，如果能修持行之有效的一个法门不是更好吗？”

那僧人又想：可能诵经的功德也不大，修持禅定的功德应该更广大吧。于是放下经书，在床上闭目禅修。仲敦巴尊者又照样说：“参禅也是值得欢喜的，如果能修持一个行之有效的法门岂不是更好吗？”（“身”转绕、“语”诵经、“心”参禅，不管是汉传佛教、藏传佛教，都认为功德特别大，但尊者仍不是很赞叹。）

这时，那位僧人实在想不出别的修法了，只好问：“尊者啊，那我该修什么法呢？”仲敦巴尊者回答：**“舍弃今世！舍弃今世！！舍弃今世！！！”**

# 看破今世--单巴桑吉尊者(58课)

关于看破今世，印度单巴桑吉尊者有这样一段教言：**“此事此物好似过往云烟，千万不要执著为常有！”**世间的一切犹如梦幻泡影，一会儿就消失了，没有什么实在意义。当年特别执著的财物、衣服等，现在一看，已经没了丝毫感觉；而今天自己贪著的对境，过几年也会是如此。所以，万法无有任何实质，不要把这些一直耽著为常有。

**“一切名誉犹如空谷回音，千万不要逐名求利，应当修行法性！”**有些人特别爱重名声，为了美名远扬，付出自己的一切都愿意。其实这是修行不好的标志。出了名又有什么用？即使你在全世界无人不知，但当死亡来临时，名声又能带给你什么？诚如《不退转法轮经》所云：“若有重名誉，是名远菩提，是声犹如响，分别故多种。”假如特别重视名誉，此人则已远离了菩提，因为名声如空谷声一样，没有任何实义，只不过是人们以分别心扩大了它的价值而已。因此，作为一个修行人，不管出家还是在家，若要看破今世、希求解脱，最好不要特别耽著名声。

莲池大师在《缁门崇行录》中，就讲过一则非常好的公案：五代后汉有位恒超法师，他讲演经论二十多年，一直过着知足少欲的生活。郡守李公素来敬佩大师，想上章表奏皇帝，颁赐紫袈裟给大师。大师写了一首诗制止他，诗中有“虚着褐衣老，浮杯道不成，誓传经论死，不染利名生”的句子，表达了他誓愿讲经传法而终老，不想沾染世俗名利而苟活的志向。

各位也看看自己能不能这样——终生讲经说法，为众生做有利益的事，并且不被名声、财利所染？可是在五欲面前，一般人很难抵挡它的诱惑，假如最高领导赐给你很高的荣誉，可能你就动摇了，从此不再传法，整天跟别人到处跑，这可不是修行人的行为。所以，我们一定要效仿前辈大德，终生讲经说法，不染世间名利。

**“漂亮衣裳宛若绚丽彩虹，应当身着破旧衣衫而修行！”**衣服再好，临死的时候也带不走，所以，穿普通衣服修行也是一样的，几千几万块的高档名牌，跟一般衣服的价值没有多大差别。

**“自己的这个身体是脓血、黄水的臭皮囊，千万不要执著珍爱！美味佳肴也是粪便的因，千万不要整日都是为了充饥果腹而奔波忙碌！”**真正的修行人，对身体不会特别执著，以野草为食、树叶为衣即可过活。莲池大师在《²耀诗》中亦云：“草食胜空腹，茅堂过露居，人生解知足，烦恼一时除。”吃野草已胜过空腹，住茅棚已胜过露宿，人生若能知足少欲，烦恼当下即可摈除。

许多人常爱与人攀比衣食，尤其在大城市里，每个人都有各种追求。但欲望的无限与物质的有限之间差距太大，故这些追求往往无功而返，给自己平添了许多苦恼。因此，我们不应特别追求外在的名声、财富，有了这些去享用也可以，没有的话，则不必刻意去乞求。

**“感觉外界会招致怨敌四起，应当安住在深山等寂静的地方！”**倘若陷入混乱的人群中，种种分别念、违缘就会纷然而至。所以，我们应安住在寂静的地方，真正做个修行人。

**“迷乱的荆棘会刺入内心，所以应当修持平等性！”**《如来智印经》云：“不惜身及命，于亲不染爱，勤修空无我，是能成菩提。”若能不惜身体和生命，不贪爱亲朋好友，长期勤修佛陀的最高法要——无我空性义，那么必定能成就菩提。不过，就像财富并非人人都有份一样，有缘修持无我空性的人也极少，此甘露美味，只有个别人才可以享用。

**“一切需求都来源于自己的心，务必严加守护自己的这颗心！”**一切希求皆源自于内心，内心不满足的话，自己的需求会永远没完没了。正如萨哈尊者所说“心是如意宝”，所以我们要好好守护自己的心，依靠上师的窍诀来调伏它。

**“如意宝自身固有，万万不要一味贪著饮食财物！”**我们的心是如意宝，若依靠上师窍诀认识它的本性，一切智慧和悲心会自然流露，故万万不能让它迷失，去耽著一些无义琐事。现在人天天都吃喝玩乐，早上想着中午吃什么，中午想晚上吃什么，晚饭又想明天早上吃什么，似乎人只为了一日三餐而活。穿衣服方面也是如此。假如目光整天只盯着自己的衣食，那实在没有意义。

**“闲言碎语过多只能成为诤讼的根源，应当像哑巴一样默默不语！”**闲言碎语说太多了，对解脱等一切都有障碍。因此，要经常禁语为佳。

**“心本身显现种种业，千万不要围着饮食团团转！”**心可以显现各种各样的业，所以不要把心整天放在饮食上，除了饮食什么都不想。北宋的王安石，吃饭不辨味道是出了名的，饭菜对他来说根本没区别，只要能果腹就行，什么最便于下筷，他就吃什么。苏东坡的父亲苏洵，对王安石的这种行为很看不惯，为此还专门写了一篇《辨奸论》，“揭露”王安石的虚伪矫情。但也有人认为这是一种境界。不管怎么样，世间人对饮食不执著是个好事，否则，整天挑剔食物，随着饮食而转，确实没有多大必要。

现在许多人在吃饭上，要花很多时间和精力。为了中午吃顿饭，顶着堵车的压力，要坐三四个小时的车。吃了午饭又考虑：“晚上谁请客？是不是我来请？”然后下午又要坐车，晚饭开始后，饭桌上还要耗去两三个小时……其实人吃一顿饭很简单，没必要花这么长时间。但现在也没办法，因为人们已经习惯了。

**“加持原本是从内心生起，应当祈祷上师本尊！”**这一点很重要！一个人的修行要成功，心必须获得上师、诸佛的加持，否则，修什么法都难如登天。就像在春天时大地变暖，万物就可以生长一样，我们的心若得到本尊、上师、诸佛菩萨的加持，种种功德自然而然会生起。当然，如果想得到加持，就一定要依靠祈祷。有些佛教徒认为祈祷只是种形式，没有多大必要，这种说法很不对。只有对上师本尊经常祈祷，才会时时刻刻得到无形的指点，成为最后开悟的顺缘，因此祈祷相当重要。

**“长期住在一个地方，甚至对佛陀也会看出过失，不要长年累月地住在一个地方！”**长时间呆在一个人身边，就算他是佛陀，也会对他产生邪见。所以还是要经常换换上师、换换道场，到处走一走，这样会有新鲜感，否则，到时候就没什么感觉了。（众笑）[[50]](#footnote-50)

**“时时刻刻谦虚谨慎，万万不要骄傲自满！”**古代有一种欹器，是种汲水的罐器。它不能装得太满，灌入少量水时，罐身是竖着的，而一旦灌满水，罐子就倾覆过来，水一下都倒出来了。所以，孔子见到欹器后，颇有感触地说：“物满则覆。为人处世也是如此，要谦虚，不可自满！”

**“岁月飞逝，时不待我，一定要当机立断修行正法！”**时光不会等待我们，人生岁月也是有限的，因此，有机缘时一定要立即修行，不能一拖再拖：“我四五年或十年后，再来出家……”否则，到时即使你有这种发心，也不一定有这个机缘。所以，遇到这么好的正法时，理应抓紧时间修行。

**“今生的我们就像旅客一样，千万不要费尽心机苦苦营造作为暂时栖身之处的房屋！”**不要天天为了房子而辛苦，我们来这里不是搞房地产，而是来修心的，修心和修房不一样，这一点千万不能搞错！以前有个出家人，在学院修了好多年房子，但房子刚修完，人就离开了。他的法没修好，房子倒是修好了，但结果也没用上。

现在城市里的人，好多也是为房子而活。本来房子应该是为人服务，但分期付款买房以后，自己却成了房子的奴隶，一辈子都要为它忙碌。他们觉得“别人这么做，我也要这么做，不然好像赶不上时代”，但以佛教的观点来看，这样活确实太累了。所以作为修行人，虽说没有住处也不行，但还是应以修行为主，轻重务必要分清楚！

**“任何琐事都没有点滴的利益，应当脚踏实地修行正法！自己的身体总有一天要被小虫所食而消失无影，而且这一天什么时候来临也无法确定，万万不能一直庸庸碌碌散乱在此生的景象中！亲朋好友就像林中的小鸟，不要总是对他们牵肠挂肚！”**人们常执著“这是我的家人，那是我的好友”，其实亲友就像林中的小鸟，暂时聚集在一起，因缘分散时也就各奔东西了。因此，整天为了家庭、亲人担忧，实在没有意义。

**“虔诚的信心好似良田，切切不可置之不理让它变成烦恼的贫瘠荒地！”**信心特别重要，它是生长功德的良田。以前有一个人，专门负责打水给树灌溉，他对佛陀没有信心，但对舍利子有微小的信心。有一次，舍利子在化缘时天气燥热，那个人见后说：“比丘，您来树下坐坐，我浇树时也给您顺便洒点水，这样可以一举两得。”他命终之后，以此功德转生于天界，然后用神通一观察，知道了自己升天的原因，于是下来供养舍利子，最后获得了初果。所以，我们遇到非常殊胜良田时，小小的一个信心，也会起很大的作用。[[51]](#footnote-51)

**“暇满人身恰似如意宝，千万不能送给贪嗔的怨敌！誓言犹如瞭望楼，千万不能被罪业的过患染污！**（瞭望楼一坏，自他都会被毁坏。）**金刚阿阇黎住世时，万万不要懈怠修持正法！”**上师阿阇黎住世时，修行的因缘十分殊胜，此时千万不可随便放弃，不求正法，否则会非常可惜。

1. 四大天王天，是六欲天的第一重天，其他的向上依次为：三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。 [↑](#footnote-ref-1)
2. 夜摩天：六欲天之一，又名时分天、离诤天。因居于须弥山前上空，按时行乐，故名时分天；不与阿修罗作战，故名离诤天。 [↑](#footnote-ref-2)
3. 《明誓言续》云：“失毁根本破誓者，不勤恢复之方法，下堕金刚地狱中，所有普通之地狱，痛苦合一亦不及，彼狱十万分之一。” [↑](#footnote-ref-3)
4. 如《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》云：“若人劫剥众生衣服。令他寒冻。受如是报在此狱中。”《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》，唐代法崇撰，收于《大正藏》第三十九册。 [↑](#footnote-ref-4)
5. 《本生论》：由[圣勇菩萨](http://guanglungongxiu.net/glossary/shengyong.htm)所造，另有说前四卷由圣勇菩萨造，后十二卷由寂变、圣天造，现收录于《大正藏》第三册。属于《噶当六论》之一，其余的则是《庄严经论》、《菩萨地》、《学集论》、《入菩萨行论》、《集法句论》。博朵瓦尊者生前对《噶当六论》相当重视，修学这几部论后，必会树立起坚定的因果正见，法王如意宝对他们这一传统极为赞叹。 [↑](#footnote-ref-5)
6. 波头摩狱：即大莲花地狱。 [↑](#footnote-ref-6)
7. 《经律异相》：五十卷，梁代释宝唱等集。收在《大正藏》第五十三册。 [↑](#footnote-ref-7)
8. 《经律异相》云：“极寒风吹，受苦呻吟。以谤贤圣故堕彼四种地狱。于一切时受无量苦。是一切大寒地狱。” [↑](#footnote-ref-8)
9. 佛子就是圣者，在藏文中，二者是一个词。 [↑](#footnote-ref-9)
10. 《大毗婆沙论》云：“问鬼住何处。答赡部洲下五百踰缮那有琰魔王界。是一切鬼本所住处。” [↑](#footnote-ref-10)
11. 《大庄严经论》：十五卷。马鸣菩萨造，后秦鸠摩罗什译。又作大庄严论经、大庄严经、大庄严论、庄严论。今收于《大正藏》第四册。系广集佛陀之本生、佛陀在世之事迹，乃至于撰者之时代，有关诸种善恶因缘譬喻之故事，以导人入于正信为要旨之书。 [↑](#footnote-ref-11)
12. 《大庄严论经》云：“须和多国，昔日有王，名萨多浮。时王游猎，偶值一塔，即以五钱布施彼塔。有一旃陀罗遥唱：善哉。即遣使捉，将至王所。时王语言：汝今见我布施小故，讥笑我耶？彼人白王：施我无畏，然后当语。我于昔日，于险道中劫掠作贼，捉得一人，急拳其手。我即思惟：此人拳手必有金钱。语令开手，其人不肯。我捉弓箭，用恐彼人，语言放手，犹故不肯。我即挽弓向之，以贪宝故，即便射杀。杀已，即取得一铜钱。宁惜一钱，不惜身命。如今大王无逼恼者，能持五钱用施佛塔，是故我今叹言善哉。” [↑](#footnote-ref-12)
13. 《撰集百缘经》云：“此贤劫中，波罗奈国，有佛出世，号曰迦叶。有一沙门，涉路而行，极患热渴。时有女人，名曰恶见，井宕级水。往从乞之，女报之曰：使汝渴死，我终不能持水与汝，令我水减不可持去。于时沙门，既不得水，复道而去。时彼女人，遂复悭贪，有来乞者，终不施与。其后命终，堕饿鬼中，以是业缘，受如是苦。” [↑](#footnote-ref-13)
14. 王鬼：是厉鬼的一种。 [↑](#footnote-ref-14)
15. 厉鬼：又名魑魅，是一种魔鬼，梵音译作部多。 [↑](#footnote-ref-15)
16. 《灌顶经》：十二卷，全称《大灌顶神咒经》，又作《大灌顶经》。东晋帛尸梨蜜多罗译。收于《大正藏》第二十一册。 [↑](#footnote-ref-16)
17. 《涅槃经》云：“善男子，如我一时游彼圹野聚落丛树，在其林下。有一鬼神，即名圹野，纯食肉血，多杀众生。复于其聚，日食一人。善男子，我于尔时为彼鬼神广说法要，然彼暴恶愚痴无智，不受教法。我即化身为大力鬼，动其宫殿，令不安所。彼鬼于时将其眷属出其宫殿，欲来拒逆。鬼见我时，即失心念，惶怖躄地，迷闷断绝，犹如死人。我以慈愍手摩其身，即还起坐，作如是言：快哉今日还得身命，是大神王具大威德，有慈愍心赦我愆咎。即于我所生善信心，我即还复如来之身，复更为说种种法要，令彼鬼神受不杀戒。即于是日，圹野村中有一长者次应当死，村人已送付彼鬼神，鬼神得已即以施我，我既受已，便为长者更立名字，名手长者。尔时彼鬼即白我言：世尊，我及眷属唯仰血肉以自存活，今以戒故，当云何活？我即答言：从今当敕声闻弟子，随有修行佛法之处，悉当令其施汝饮食。善男子，以是因缘为诸比丘制如是戒，汝等从今常当施彼圹野鬼食。若有住处不能施者，当知是辈非我弟子，即是天魔徒党眷属。” [↑](#footnote-ref-17)
18. 诅烧抛：采用压胜（镇压）焚魔、抛掷朵马、食子等方式，以消灾祈福的一种密宗降魔方式。 [↑](#footnote-ref-18)
19. 《大宝积经》云：“多闻解了法，多闻不造恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。” [↑](#footnote-ref-19)
20. 卡：藏地茶叶的计量单位。 [↑](#footnote-ref-20)
21. 腹背疮伤：指牦牛驮货时，背部被鞍子或货物磨伤，腹部肚带紧勒，行走时将腹部磨伤。 [↑](#footnote-ref-21)
22. 钟茂森博士在《因果轮回的科学证明》中说：“现在西方拍摄的技术很发达，能够隔着母体，用三维的角度来拍摄母亲体内胎儿的生活状况。胎儿在母体内真的是很痛苦，他是头朝下、脚朝上这么倒悬的，这么一挂就挂十个月。母亲如果动一动，他就会觉得像地震一样；母亲喝一口凉水，他就好像到寒冰里，冰窟窿一样；母亲喝一口热水，他就像到热汤里一样。胎儿在母亲的体内就像坐牢一样，一坐就坐了十个月。完了之后要出生的时候他也是很痛苦，像婴儿从母亲体内出生的时候，好像两座大山把他夹着夹出来。当他出来以后，因为在母亲体内的胎儿皮肤都很细滑、很细嫩，结果一出来之后接触到空气，就感到像针刺一样的痛苦。所以你看婴儿一出生他就哇哇大哭，为什么哭？就是因为他太痛了、太苦了。正因为这样的痛苦，这种折磨就把他前生的记忆给统统磨掉了，所以一般人都没有办法记忆自己的前世，这个有道理。” [↑](#footnote-ref-22)
23. 《瑜伽师地论》云：“谓于五处衰退故苦：一盛色衰退故，二气力衰退故，三诸根衰退故，四受用境界衰退故，五寿量衰退故。” [↑](#footnote-ref-23)
24. 如《佛说善恶因果经》云：“短命者从杀生中来为人。” [↑](#footnote-ref-24)
25. 《亲友书》云：“智者痛苦如财多，少欲之人非如是，一切龙王头数目，所生痛苦如是多。” [↑](#footnote-ref-25)
26. 此公案详见《法句譬喻经·道行品第二十八》。 [↑](#footnote-ref-26)
27. 《法句譬喻经》云：“佛告梵志：汝实愚痴，人死神去，便更受形。父母妻子，因缘会居，譬如寄客，起则离散。愚迷缚着，计为己有，忧悲苦恼，不识根本，沈溺生死，未央休息。唯有慧者，不贪恩爱，觉苦舍习，勤修经戒，灭除识想，生死得尽。” [↑](#footnote-ref-27)
28. 《法苑珠林》云：“譬如飞鸟暮宿高树，同止共宿，伺明早起，各自飞去，行求饮食。有缘即合，无缘即离。我等夫妇亦复如是，无常对至，随其本行，不能救护。” [↑](#footnote-ref-28)
29. 阿可：藏地对喇嘛的称呼。 [↑](#footnote-ref-29)
30. 五戒和尚就是陕右人。 [↑](#footnote-ref-30)
31. 《六度集经》云：“所谓私财也，五家分者：一水、二火、三贼、四官、五为命尽。” [↑](#footnote-ref-31)
32. 无有正法乞人，也可解释为无有任何执著的无勤瑜伽士。 [↑](#footnote-ref-32)
33. 五浊恶世：劫末寿等渐变鄙恶，如渣滓故名为浊世。五浊：寿浊，烦恼浊，众生浊，劫浊，见浊。 [↑](#footnote-ref-33)
34. 《业报差别经》中列举了十种能令众生得阿修罗报之业因：1、身行微恶；2、口行微恶；3、意行微恶；4、起憍慢；5、起我慢；6、起增上慢；7、起大慢；8、起邪慢；9、起慢慢；10、回诸善根向修罗趣。 [↑](#footnote-ref-34)
35. 阿修罗虽然好斗，但这种争斗并不破戒，如《大智度论》云：“阿修罗恶心斗诤，而不破戒，大修施福。”所以，他们的戒与人类的有所不同。 [↑](#footnote-ref-35)
36. 粗恶苑：帝释天四大园林（众车苑、粗恶苑、杂林苑、喜林苑）之一，又名粗涩园。帝释天所居善见城南有一林苑，池塘、林木以为装饰，行至其地，即生粗暴之心。《阿毘达磨顺正理论》云：“粗恶苑，天欲战时，随其所须，甲仗等现。” [↑](#footnote-ref-36)
37. 《起世因本经》云：“其帝释天王，若欲向于波娄沙迦园及杂色车欢喜园等澡浴欢乐游戏行时，尔时心念伊罗婆那大龙象王。其伊罗婆那大龙象王亦生是念：帝释天王心念于我。如是知已，从其宫出，即自变化，作三十三头。其一一头化作六牙，一一牙上化作七池，一一池中各有七华，一一华上各七玉女，一一玉女各复自有七女为侍。尔时伊罗婆那大龙象王，化作如是诸神变已，即便诣向帝释王所，到已在彼帝释前住。尔时帝释天王心念诸小三十二天王，并三十二诸天众等。时彼小王，及诸天众，亦生是心：帝释天王今念我等。如是知已，各以种种众妙璎珞庄严其身，俱乘种种车乘，诣向天帝释边。” [↑](#footnote-ref-37)
38. 《起世因本经》云：“即便升上伊罗婆那龙象王上。帝释天王正当中央真头上坐，左右两边各有十六诸小天王，悉同乘彼伊罗婆那龙象王化头之上，各各而坐。” [↑](#footnote-ref-38)
39. 游戏海：与须弥山外围七重金山交相间隔的六重大海，充满八功德水，为诸龙王嬉游之处。 [↑](#footnote-ref-39)
40. 《观佛三昧海经》云：“释提桓因惊怖惶惧，靡知所趣。时宫有神，白天王言：莫大惊怖，过去佛说般若波罗蜜，王当诵持，鬼兵自碎。是时帝释坐善法堂，烧众名香，发大誓愿：般若波罗蜜是大明咒，是无上咒，无等等咒，审实不虚。我持此法当成佛道，令阿修罗自然退散。作是语时，于虚空中有四刀轮，帝释功德故自然而下，当阿修罗上。时阿修罗耳鼻手足一时尽落，令大海水赤如绛汁。时阿修罗即便惊怖，遁走无处入藕丝孔。” [↑](#footnote-ref-40)
41. 如《增壹阿含经》云：“当天子欲命终时，有五未曾有瑞应而现在前。云何为五？一者华萎；二者衣裳垢坋；三者身体污臭；四者不乐本座；五者天女星散。” [↑](#footnote-ref-41)
42. 色界：功德、住所皆胜欲界，虽离欲贪但能增上自地烦恼，色相善妙，名为色界，包括四禅十七处天。 [↑](#footnote-ref-42)
43. 无色界：无单独住所，以无色等持未退失而死后，立即形成四名蕴（受想行识四蕴）于该处转生，为无色界。包括空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。 [↑](#footnote-ref-43)
44. 引业：引发总报，能令生于某处某趣之业。 [↑](#footnote-ref-44)
45. 非非想天：非想非非想天的简称。无色界的最高处。 [↑](#footnote-ref-45)
46. 恰彻却将上师教言牢牢记在心间，抛弃一切，前往热振的休色寺，像野兽一样地精进修持，未与任何人交往，如此穷其一生，直至圆寂。《果仓巴尊者传记》云：其为米拉日巴尊者前世。 [↑](#footnote-ref-46)
47. 一是为度化甲曹杰和克珠杰；二是撰著两部论典：《辨了不了义论》、《入中论·善解密意疏》。 [↑](#footnote-ref-47)
48. 仲敦巴：全称仲敦巴·嘉瓦郡乃，阿底峡的及门弟子，宋代西藏佛学家。 [↑](#footnote-ref-48)
49. 热振寺：噶当派第一座寺庙，离拉萨不远，为开创教派者仲敦巴所倡建。噶当派的教言中，描述过它的很多功德，据说比布达拉宫和觉沃佛的功德还大。1738年，七世达赖将其赠给自己的老师甘丹池巴阿旺乔登。从此，阿旺之历代转世皆称“热振活佛”。 [↑](#footnote-ref-49)
50. 上师仁波切2004年讲《前行》这一段时说：“法王如意宝讲过，你见解稳固时可以到处跑，但如果见解一点都不稳，却说‘安住一个地方是不对的’，然后这里断传承、那里断传承，整天跑的话，可能更糟糕、更可怕！” [↑](#footnote-ref-50)
51. 《佛说杂藏经》云：“舍利弗夏盛热时，游行至庵罗园中。有一客作人，汲井水溉灌于树。此人于佛，无有大信，见舍利弗，发小信心。唤舍利弗言：大德来脱衣树下坐，我当以水浇之，不失溉灌，兼相利益。于是舍利弗，脱衣受洗，身得凉乐，随意游行。此客作人，其夜命终，即生忉利天上，有大威力，次释提桓因，便自念言：我何因生此？自观宿命，信心微薄，因客作溉灌计水，洗浴舍利弗。我若信心纯厚，知必有报。故设浴具，以为供养，自惟为功虽少，以遇良田，获报甚多。即诣舍利弗所，散花供养。舍利弗因其净信之心，即为说法，得须陀洹道。” [↑](#footnote-ref-51)