三、从结局看到，成无上乐和成无边苦的差别

结局要看到，如果为法难行，在这过程中能克服一切困难，各种苦都能安忍而受，那最终会得到无上喜乐，如同诸佛诸祖那样。什么原因呢？法的功用是寂灭掉苦和苦因，在这个过程中，只要能忍一时之苦，就会逐渐地去掉大苦、中苦、小苦，最终连微细苦都去掉。为法难行忍苦能去掉长劫的生死大苦，就像治病要接受手术、吃药那样，所以，忍一时之苦能得无上的乐。

譬如要去掉求现世的颠倒心，那就要忍一时之苦。一方面要苦思，把这个道理想透，知道颠倒的所在；一方面要苦练，把习性转过来。如果发展一段时间，真正转了过来，那就从往恶趣奔的苦缘起中脱出来了，能得到人天安乐。如果进一步对轮回苦和业因果去苦思、苦练，那又能把往轮回去的心挽回来，把求来世乐的心退下来，往解脱道上走。这样为法难行，吃一时之苦，改掉颠倒心，能解决长劫的大患，最终一定是解脱、成佛。

我们要为法难行而受多门的苦。譬如在学法时，得到一个善，得到一个法义，就要勤苦地加以修持。心中有一种颠倒，就要勤苦地把它视为仇敌，坚决地消灭掉。而且，一直要管住自心，一直按照法去转，像戒毒瘾一样戒掉各种非法行为，戒一次就好一次，就得一次安乐。再者，在恶念起的时候，要以苦行把它禁止掉，不要让它起言行，颠倒地随自我发生骄狂、虚伪、散乱、放逸等，要用勤苦的心把它转过来。还要忍耐身体、生活等上的各种苦，一直坚持不被名利所染，耐住寂寞。在走这条非常深远的菩提道期间都要苦行，持住自心，安置在法上，好自为之。一直有一种“视苦为宝”“视苦为得大乐根源”的心，这样才会一级级地通过。

透过了四外前行，整个心就转成了唯一向往解脱、菩提。有了这个纯真的道心，它会把自心往上托，而法乐也会越来越清净、殊胜，之后往正面走的心力会越来越强。这就是由于吃一时之苦，把颠倒习转过来了；忍一时之苦，把心从求现世——恶趣苦的根源中拔出来，从求来世——轮回苦的根源中拔出来了。

之后一心归依，完全与法相应。以这种归依心，昼三时夜三时一直缘在法上。然后发菩提心，把心整个转向求菩提、度众生上。之后还是要为法苦行，励力地以四对治力来忏悔无始以来的粗细业障，而且修曼扎集大资粮。像这样，忍一时之苦，坚毅地去修行，内心的资粮会越来越充实，业障越来越减薄。长年修持下去，信心、恭敬心等各方面的善心都会日益增长。之后与上师大宝相应，完全被上师摄持、加被，从而开发本性。一旦现见本性就能了悟自己是佛，从此念念护持，不再随虚妄之流而转。像这样，忍一时之苦，将成为人上之人，各种颠倒会全部化掉，越来越殊胜、越来越安乐、越来越圆满，最终将达到大乐之地。

这就看到，它是一条由苦到乐到大乐的路。“苦”指为法苦行，时时处处都要舍身为法，为法舍掉一切虚假的名利享受。它是大义之路，最终会得到无上喜乐。

另一条路要看到，为了私欲而用各种机巧来营办，暂时快乐，但会导致后面无边际的苦。这上一方面不是真实的乐，另一方面也没有私我。然而人的私心一旦出来，有了私欲以后，就想为私我来寻求这种快乐，用各种机巧来成办。凡是为私我来做的，全部要跌入生死苦海里，没有一点真实安乐的自性。它是一种自我意志，认为我可以这样做，这样私心一动，根本想不到正法。

私心是妄为的，他会想出各种办法，在求名求利上动各种心机，铤而走险或者自以为是地去做，这么一做就要感召生死的果报。如果不符合因果律去做，那就要跌到恶趣里。要知道，这些并不是真实的乐，投机取巧、耍手段、搞歪门邪道等，虽然暂时好像做成了这种乐，但毕竟一做就结罪了，违背了法道，违背了天理。要像这样看到这是一条死路。

在这上面一条条去分析就知道，人为了现世乐就起了私欲——一种无理的求取冲动，譬如造杀盗淫等，就会感召无边无际的恶趣苦。或者一念私心逃避责任，为自我辩护等，都是往下走的。或者只是一个私欲，通过行善的方式来得到名誉、享受，只不过暂时受益一下，毕竟是坏苦，无法持住，之后又落入苦中。总之，这条路上不可能有真实安乐。或者造非福业来求取乐，似乎得到一点现世乐，但所作是罪业的缘故，在这个乐过后就要陷入深深的苦海里。或者造福业来求取乐，但毕竟是因缘法，因缘一尽就没有了，在这样的生灭法里得不到真实安乐。反过来，只有止息掉为私我的各种冲动、各种私欲私智等不合法道的颠倒心行，然后才能还归法性，而法性是没有生灭的，这上面才有真实的乐。这样辨清以后，要一心走圣贤的法道。

四、从圣凡的典型看到圣人之路和凡庸之路的差别

这里要看到圣凡两条道路。圣的路是要息灭苦因、虚妄分别和依此形成的各种习气。凡是走圣路的，首先都是为法难行受各种苦。释迦佛作为第四导师示现在这个世间，成道的历程是出家、舍离五欲、孤身苦行，之后才得到无上大乐，这个无上大乐是由苦行而来的。所以，它的无常性是先苦后乐，苦只是一段，得了乐以后一得永得，再也不会落入苦中，这就是圣路。佛是这样示现的，历代成道的祖师、得大成就的先德们全是这样走的，要从这里看到圣道的典型。

不但要从道理上观察、决定，还要阅读佛的传记、诸祖师的传记、成就大德们的传记，去看就会发现，这是三世诸佛共通的路。因为我们已经沦落到颠倒界里，有暖软习气、享乐习气、贪著小名小利、虚妄狡诈、贪婪诳骗等的各种习气，而且好逸恶劳，这就必定要通过难行才能消业障、开智慧、积福德，必然要受多门的苦才能一道道过关。这就要看到，凡是成道者都立了无上志，为了寻求无上菩提得无上乐，舍弃一切世间小乐，为法不惜身命。

另一方面也要看到凡的典型，可以从佛经中的各大公案里看到，也可以从历史中出现的各种人物身上看到，也可以从身边的事例中看到。他们走的是凡路，非常短视，只求现前一时之乐或者升天之乐，然而最终都跌入无边的苦中。什么原因呢？就是因为出了一个私我，出了私欲、私心巧计等的颠倒心识，然后一变就成了各种机巧、谋略，之后铤而走险，行各种艰险的道。像这样，他无视因果律，无视无我真实义，这种无明的力量一冲就出了行，而这个行无非是为私我寻求乐。最短视的是寻求现世乐，几乎没有不堕恶趣的，这最可怕了。或者不求现世乐求来世乐，然而也是为私我的缘故，纵然来世做国王大臣、富豪高官，甚至升天，也终将在福报穷尽时重新跌入苦中。总之，由于违逆了天理本性，起了一个法界里本来没有的私我，然后以非常偏的心为我求利益，智慧一变和无明和合，就出现非常多的私心巧智，总是为自我争取，为自我掩饰，为自我搞各种歪门邪道，走这条路最终会陷入到无边苦海里。要像这样通过各种传记、事实去做观察，会非常明显地看到这是一条由乐到苦的路，那种乐不是真实的乐。

下面讲讲米拉日巴尊者成道的传记。他的确是为法难行受多门的苦，最终得到了大自在，即身成佛，得到无上喜乐。这就是我们要追随的道路。

米拉日巴苦行传

米拉日巴祖师幼年就没了父亲，遗产被伯父、姑母侵占。他奉母命学恶咒报仇，诛死了三十多人，放雹让几百亩地颗粒不收，乡人都说可杀。

他也知道自己罪不可免，就去求能解脱的办法。寻访玛尔巴大师说：“我是有罪的人，愿以三业供养，请传大法，并赐给饮食和住处。”玛尔巴说：“两者不可兼得，你想要法还是食物？”当时祖师心和口自己商量：“法可用来忏罪，长养慧命，他处得不到；食物能养口腹，没法消业，而且到处都有很多。”就毅然说：“我本是罪人，我宁可舍食来依法。”因而在旁边的村落里做佣工，得钱后买了一个铜锅作供养。玛尔巴敲着锅的四个耳朵，往里面倒了酥油来燃灯。说：“你给我在南边建一座方形的屋子。”等到建成说：“你再给我在东边建一座圆形的屋子。”等建到一半时又说：“前面是戏说的，你再给我在西边建一座莲花形的屋子。”这次建到快一半时，玛尔巴呵斥说：“谁教你干的？赶紧拆下石头，运回原处，一块都不能乱放。另外，给我在北边建一座三角形的屋子。”说后怒目喷唾液，暴怒得不得了。

当时，米拉日巴已经积劳过度，背部肿起、溃烂，可以望到胸部。然而他知道自己罪重，想得法，竟然三次安忍，暗自流泪，特别后悔自己当初的暴行，造了大罪。师母和亲属们都暗暗地帮他运石砌墙。等砌到数仞高时，被玛尔巴看到，又呵骂，让他背回原处。当初以几个人的力气才能背动，现在让一个残废人背回去，这种辛苦就更难承当了。师母哭泣说：“我曾经见到马背腐烂，悲哀哭泣，一定要给它卸下负担；现在我见到人这样，却不能帮他卸下！唉！你师父本来是个没事的人，以没有事还让你建屋；建屋也没有什么多的事，又要让你拆掉。他怎么搞的？是别有用心吗？你还是忍耐一番吧！”米拉日巴说：“我本来是罪人，受这点小苦无以赎罪。”

当时有某甲来求法，米拉日巴想随从他也得一点法。玛尔巴问：“你有什么供养的？”他一无所有，只好退下。之后又有某乙来求法，师母以她的私房财产松耳宝石——玛尔巴从来不知道的，给了米拉日巴。玛尔巴当然有神通，当即彻知，打了他一顿。当时，米拉日巴想从窗户跳出去自杀，师母急忙来阻拦，私自取来玛尔巴去印度求法时所得的那诺巴祖师的璎珞，而且假造一封玛尔巴的信，让大弟子多巴给米拉日巴传法。才到的那时，多巴让米拉日巴放雹。当时他心有疑虑，但不敢不从。当时就杀死了数不清的人畜，拿着骨骸回来。多巴一弹指顷就让这些白骨各自恢复肉体而回去。米拉日巴很惊叹他的神异。米拉日巴得法后，修很久也没有应验，多巴知道一定有缘故，但也不敢怀疑到玛尔巴。

当时，玛尔巴要给孩子完婚，招来多巴，而且嘱咐把米拉日巴带回，以为可以传法了。到的时候，玛尔巴责备妻子犯了窃璎珞的罪。米拉日巴知道祸要临头了，于是逃走，拔利刃想自杀。多巴马上过来夺了他的利刃，两人相抱痛哭。玛尔巴这时才叫他进来，给他传胜乐金刚，弹指间现二十四坛城。灌顶完毕，玛尔巴才道出一心要成全他的密义，说：“当初我在那诺巴祖师那里受了二十四次大苦，小苦无数次。那诺巴受帝洛巴的暗示，要他从悬崖跳下去，应声就坠下，骨头都摔碎了，帝洛巴飞过去救接，然后才传他《恒河大手印》。现在你也可以说是行了苦行。”说完师徒对哭，知道法是不可轻易得到的。“你如法修去，空锅供养预示着你要饿修；四耳表示将来名闻四方。此后提供给你住处、食物，你尽管安心闭关去吧！”

米拉日巴在关中都有现量证德。忽然梦到母亲去世，房屋倾倒，庭院荒废，杂草丛生。玛尔巴命他归去，赐他一个秘囊，悬记将来闭关、度生的种种事。他回到家乡，就像梦里见到那样，母亲果然去世，他抱着母亲的骸骨痛哭。在自心、上师、母亲骸骨和法身四无差别上入了大超度定。到了一个七时，托某个朋友给母亲建塔。然后按上师的嘱咐，独自前往深山闭关。在路上念及无常更加想着出离，就作了一首歌：“吾母在时，子远辞矣！今子归时，母已逝矣！母子纵聚，亦何益矣！唯修胜法，庶几契矣！”

当时尊者到了深山。有朝南的岩洞，温暖的阳光可以暖身，有野麻可吃、岩浆可饮，就不想迁就人世间的事，做个彻底的舍世者。他作了《无贪歌》来说明自己的誓愿，唯一为法而行，不再为世间的衣食、生死等。他以歌言志：“我立誓住在这无贪的茅棚里，从春到冬，四季都如此。这里将载着我的修行，载着我的死亡，彻始彻终，终不改变。要说享乐也没有什么与别人不同，要说为法苦行也没有与人相同。我将以实修和取得实证来度过我的一生，从始至终都是修法、证法，再没有其他事了。如果我这样死去，也合乎我的初衷、心愿，我就是要为法而生，为法而死。那时留下的遗骸，骨肉喂老虎，筋脉喂虫子。没有人来看视疾病，没有人为我送终。只要一息尚存，我这为法的志愿终不因为穷而有困惑。在这山谷当中，智风悲雨相续不断（一直住在智和悲的修持中）。”

由此尊者不出洞坚修了十年。某天夜晚，有个小偷迷路进到山洞里，想得点东西。尊者笑道：“我白天尚且得不到一个东西，你夜里怎么能得到呢？”小偷也偷偷地笑着出去了。过后有猎人因追赶野兽经过洞口，见到尊者身体绿得像鬼，颧骨突出，眼睛凹陷，除了皮以外，全身都长着长长的毛，就想以枪壮胆。尊者说：“我是米拉日巴。吃野麻将近十年，所以身体是绿色的。你进洞吧，我给你讲讲世间苦。”猎人讨要饮食，尊者用石头击火，在罐子里煮野麻。猎人问：“这是米吗？”尊者说：“这也算是米。”猎人问：“有盐吗？”尊者把野麻碾碎放进去，说：“这也是盐。”猎人又问：“既然没有米，那有面吗？”尊者把长段的野麻放进去，说：“这也是面。”猎人笑道：“师父这样吃就像画饼一样，随便画几笔就可以充饥。”

尊者原先有妹妹和未婚妻，听说他在洞里，就从远处讨饭过来看他。见到他裸体，觉得很羞耻，就给他募了一匹氆氇。尊者把氆氇寸寸撕开，分别套在男根、鼻端、手指、脚趾上。说：“哪里只是男根可羞，这个、这个全是父母生的，我没有什么高低的分别。”他把衣食看成像游戏一样。人们都以此为惋惜。妹妹劝他给某喇嘛寺做给侍。说某某喇嘛多阔气、排场大，有伞盖盖着头顶，穿着虎茵缎裙，出入都有一千多人跟着。尊者说：“我是遵从上师的教令，舍弃衣食、语言，唯一修持圣法，当然不乐意这些。”

未婚妻给他要来牛奶、美酒。尊者喝了以后，诸脉痛而且乐，觉得身体庞大，包罗虚空。由此想起了上师曾经赐给的一个秘囊，把秘囊打开来一看，见到上面写着“此时要受用妙食”。当时尊者如法观想而行，脉的粗细结都开解了，看轮回、涅槃就像昨晚做的虚幻梦一样，烦恼和智慧自然合了，当时力大无比，能够空中飞行。他就想出山来度众生。既而转念说：“与混世貉于一丘，不若处岩为众修。决出弟子自来求，我求童蒙殊不须。”（尊者想：如果出山在世俗里混，那就和俗人成了一丘之貉，不如处在岩洞里为众生修持。要决志求解脱的弟子自然会来求我，我去求那些幼稚无知的人大可不必。）

后来姑母也来归依。这样度了仇家以后，度的山神、非人、畜生、饿鬼、魔军等不可计数。但尊者并没有建立道场，招揽群众，他去来都无不是在深山岩洞里。所住过的山有外的六座山、内的六座山、密的六座山，住过的洞有外的八个洞、内的八个洞。途中遇到可度的有缘者，都以兰若、黄金、衣食等来挽留尊者，但尊者都严厉拒绝了。尊者要示现圆寂时，也一定要前往仁杰甫洞。（可见，尊者一生以道为怀，不入世俗杂染境。的确是一心依法，法依于穷，穷依于死，一直住山洞，不与俗人交往。他是为法苦行到底、一心出离的榜样。）

尊者圆寂后，天人来作供养，分发舍利。在释迦世尊之后，人和天人相会唯有此次。那时，尊者在荼毗的火光中现身，对首座弟子惹穹巴开示说：“首在放下衣食。”（这就是入道首要的地方，要放下衣食，做个舍世者。）弟子等都见到光明中的大坛城、大塔。得亥母法的，见到塔中上师现为亥母；得喜金刚法的，见到上师为喜金刚。有笔墨无法写尽的瑞相。

思考题

1、结合前行的修法细致观察：为法难行是一个由苦到乐的过程，最终会得到无上乐。

2、为什么求现世乐会导致无边际的苦？

3、什么是“圣路”？为什么走圣路必定要受多门的苦？

4、什么是“凡路”？结合佛经、历史记载、身边事例观察：走凡路最终必定落入苦中。

5、阅读米拉日巴尊者苦行成道的传记，注意体会：

（1）尊者为法忍苦的心志如何？

（2）尊者求法修法的过程中受了哪些苦？

（3）尊者最终获得了怎样的成就？