

己二、日常修持三慈业 分三：一、总说三慈业修法；二、结合对境教导修行；三、消除障碍

庚一、总说三慈业修法 分三：一、总原则；二、身慈业与语慈业；三、意慈业

辛一、总原则

如是，如同经中所说：“身慈业、语慈业、意慈业。”凡是以口说话、以手造作，对于其他有情唯一应当以真诚慈愍为行事轨范，全无伤害。

“如是”，指一个大推及精神。人同此心，心同此理，我想要安乐不想要痛苦，一切众生也都是这样，所以我不能给众生制造痛苦，要给众生带来安乐。如果这条道理通了，身口意三业普遍地这么做，就是在推行大慈之道。具体包括两个方面：不害有情就是要行无害之道，利乐有情就是要行慈愍之道。这一点通了，下面所有内容都是按这个原理来实行。

如同经中教导，要修慈爱的身业、慈爱的语业、慈爱的意业，核心就是一个爱他的心，不是自爱的心。我们内在要有一个珍爱有情的心，有了慈心，以它推动发出慈爱的光热，凡是口里说话、身体运转的时候，都发源于慈心给众生带来温暖、利益、安乐，唯一按照这样一种真诚慈愍的轨范来行事。就像父母对孩子有慈爱的心，这样无论口里说什么、身

体做什么、心里想什么，自然都是慈愍的道。这是总的原则。

辛二、身慈业与语慈业

如《入行论》云：“眼看众生时，**诚慈而视之。**”下至眼看其他众生，多以含笑悦意的表情看，不以嗔眼等愤怒方式看。

《入行论》中说，菩萨眼睛看众生时，是以真诚慈愍的眼神看他。面对其他众生时，身体的威仪上，应当保持含笑悦意的表情，而不是嗔怒的眼神或者其他冷漠、轻视的态度。内在有珍爱有情的心，自然就会流露出慈爱的眼神等姿态。相反，如果缺乏这份珍爱有情的心，只是珍爱自我，随之而起的就是烦恼用事的恶心状态，表现出冷漠、鄙视、嗔怒等的恶相。

从前一位蛮横的官员总是斜眼视人，后世转生为一俗家灶下吃剩饭的饿鬼。经中还说，由于斜眼观殊胜圣者，致使沦陷地狱，有诸如此类的过患。

这里举了两个例子进一步开示要用哪种心、哪种态度对待众生，这就牵涉到业果的抉择问题。

第一个例子：以前有个官员总是斜着眼睛看人，由于他是高高在上藐视人的姿态，因此所造的是邪恶业。他不尊重有情，结果被判罚，得下贱报，业一颠倒过来就掉落下去成了饿鬼，在人家灶下吃剩饭。实际上，他今生能身居高位，

也是前世修恭敬业而来，如果这一世能够再续前恭，修真诚慈愍之行，那以慈心善待有情的善业，还会进一步上升，但他却颠倒而为，所以就直接掉落了。

第二个例子：经教里说，斜眼看具功德的圣者，会堕落地狱。因果律特别威严，面对具功德者，一定要起敬重之心，诚敬爱待；如果颠倒用心，对具德者起轻慢心，那就成了大逆不道，并且会迅速亏损福德，受天理的惩罚，会直接堕地狱。天理法则有极大的威严，必须要行恭敬之道、仁慈之道，不能倒转过来行轻慢的道、损害的道，一举一动都有升和沉的关系，行善道往上升，行恶道往下堕，所以一定要遵循慈愍的大道。

因此，身体一切威仪都要由柔软悦意的门径担荷利他，不作损害。下至说一句话，也应说真诚语、和雅语，不说轻视语、抨击语、讽刺语等。

既然已经在修四无量心，随分随力地学大慈誓愿，发誓要身口意全部奉献给众生，做利益众生的事，日常生活中就要开始履行这样的大愿，身体的一切威仪，包括举止、动作、表情，都要是爱护众生的做法，任何一个行为都是慈心予乐的行为，任何一种语言都是慈心予乐的语言，从爱心出发，都是让众生感到悦意、温暖的方式，甘之如饴地来利益众生。

因为自己已经立了志愿，发誓担起利益全法界父母的担

子，所以利他就是本分事，对于任何有情，要做的唯一就是利他。这里从修慈心这一分来说，唯一就是要发出慈爱的光和热来温暖他、照顾他、利益他，没有第二件事。懂了这个核心，自然就知道身体该怎么行慈爱的善业。

对众生说话的时候，当然也是大慈誓愿引发。既然立了誓要以语言给众生成办安乐，那么口就是给众生用的、做利他用的，因此口为众生施安乐，要学习菩萨的慈语业。这样说话时，唯一说真诚语、和雅语，使众生感到温暖、舒适，如沐春风；不能说轻慢语、歧视语、抨击语、打击语，远离一切挖苦、讽刺、嘲弄或冷漠的言辞。这是由于行持大乘菩萨道要有菩萨的人格，所说的语言要有菩萨语言的德相。

辛三、意慈业

由意门作利他时，发自内心唯一希望利益安乐众生，不求回报，不行虚伪，不以表现善妙威仪、说柔软语等为手段，使别人视自己为菩萨。常作是念：唯愿我一切生中，下至不损害众生的一个毛孔，唯愿我常作饶益行。当数数如此发愿。

意业就是怎么用心的问题，现在学大慈心，都是三门为众生服务，所以要想好：我的心就是给众生办利乐的，纯粹是无条件地为众生服务。懂了这一点就知道，所谓的大慈用心之道，就是不为自己求回报、求名利，甘之如饴地用这颗心给众生做一切服务，处处为他众谋利乐。

就像父母以慈爱利益孩子，是发自天性，发自非常真诚的爱心，视为自己的事，从来不会想求什么回报，不会想“我这么给你做利益，你一定要给我多少回报，不然就不行。”那是做生意讲究利益交换的做法，而慈心是无私地奉献。

如果自己表现出一种慈爱的态度，以柔软的语言、关切的神情、体贴的做法等等作为手段，想让别人对我有好的看法，视我为菩萨，那就是求虚名的心。这样的利他是假利他，外在表现利益他人，但内在根子上就是为了利益自己。现在修慈意业的时候，不能有这种虚伪，总的就是唯一发自真诚希望利益众生。

像这样，有了大慈誓愿，他的追求就不是小我的追求，唯一是为法界众生谋求一切安乐的追求，就是基于这样的大愿，运转起心来为众生着想，为众生谋福利。

其次，常常要持这样的大慈誓愿：愿我一切生中，下至不损害众生的一个毛孔，恒常作利益之行！自己决定好之后，不断地这样发誓，数数地修大慈志愿。

庚二、结合对境教导修行 分二：一、对切近者；二、对困难者

辛一、对切近者

尤其是对于依靠自己的眷属、仆人、旁生，下至看门狗，随时随地都要由身口意三门修慈愍行，不作凶暴殴打、过分

驱役、压迫他们等等。现在他们转生为奴仆、看门狗等，大家都歧视他们、憎恶他们，这些现象也是他们前世做有权势的人，轻视别人、侮辱别人等，业报成熟来还业债。如果现在自己以有权有势有财富为理由轻视别人，来生一定要还业债，自己也会做别人的奴仆等。所以，对卑下者更要心怀慈愍。

再针对特殊的情况，也就是自己作为主人，对于那些依靠自己的人和旁生，要行持仁慈之道。这些都是很切近的关系，天天都在身边，其中都存在君臣、主仆的伦理关系。比如对于眷属自己是家长，对于仆人自己是主人，这样就有上下、领导与被领导的关系，各自有应行的慈愍之道。所谓父慈子孝、主仁仆忠，处在下位，当然他要尽忠，要随着主人的意愿转；自己处在上位，则应当尽慈，很好地照顾下人、领导下人。总而言之，应当以利他为主，发挥身口意的功能来为众生谋福利。如果自我意识很强，处在上位就以权压人、欺人等，比如对于仆人，让他做过重的活，很苛刻地剥削、压迫，对于牛马等牲畜过分地役使它，使它劳累，这样就违背了慈悲之道。总之就是大推及的精神，自己不要的苦不能给别人，自己想要的安乐也要给予别人，这个原则普遍贯彻在一切时候。

从因果方面来看，要观察我这个做法会得到什么结果？

这里有个因果循环的法则：现在被人轻视就是过去轻视人的果报，所以这些仆人等从前也是处在高位欺负人、侮辱人、轻慢人，结果就被罚下来做奴仆还债。知道这一点后应当吸取教训：我现在如果轻视人，将来也会像他一样沦为奴仆，被人轻视。高位者不行仁慈之道，就是行私我意志的道，人处在上位志高气满，自我意识一膨胀就会压人、逼人，然而这些都是自损尊贵的因，将来就会掉落下来，被人欺压、贬低。所以今天的尊主就是将来的奴仆，我们不能上私我意志的当，要充分发挥善的本能，普行大慈之道，只有这条路是可行的，按照天理良心就应当这么行，就应该对一切人好，不分高低上下，在什么位置上都以相应的伦理，尽自己的身口意来给众生办安乐。

辛二、对困难者

特别是对自己的父母、久病的患者等，凡是三门作饶益行，都会得到不可思议的利益。阿底峡尊者说：“对远方的客人、久病的患者、年迈的父母修慈愍行，与修空悲心要等同。”

慈心是面对不具安乐有情发起的一种善心，本身有很大的功德。如经中所说，何者在长达一劫的时间里守护戒律，又有人仅仅一刹那欢喜修慈心，这样的功德已经超过前者。又说，如果身口意造罪业，决定会堕三恶趣，然而依靠慈心

能立即洗涤干净。在慈心的对象当中，年迈的父母、久病的患者、远方的客人等属于大恩田、特殊的苦田，非常需要关心照顾、帮助、报恩等，如果自己力所能及地饶益他们，会得到不可思议的利益。正如阿底峡尊者所说，它和修习空悲心要的利益相等。

比如客人从远方来，人生地不熟，做什么事情都不方便，困难重重，正是需要我们慈悲关怀照顾的对象，能出一分力帮助他就是雪中送炭；或者久病的患者心情很不好，而且因为病期太长，护理人员也不喜欢照顾，正是需要以慈悲心关怀的对象。诸如此类，凡是很困难、缺乏安乐的众生，都需要我们发挥慈心的光热，主动给他们献爱心送温暖，能这么做就是大修行。平常我们说大乘道的根本就是空悲心要，如果在关键时候这样修慈心，就跟修空悲心要相等。就像过去的很多行者虽然没有学很多知识，但是懂得力行善道，往往福至心灵，得佛力加被，开启智慧，甚至开悟。

尤其是父母格外慈愍孩子，恩德深重，因此父母年迈时伤父母的心，罪过特别重。世尊为报母恩，也上升三十三天为母说法。佛典里说：“孩子双肩担荷父母双亲转绕大地以承事父母，尚不能报父母恩，使父母入道方能报父母恩。”以此缘故，应常常由身口意承事父母，努力常行方便，使父母的心转入正法。

缘着父母修慈愍心，要有一个孝道上的思惟。父母抚育我们成人，用的慈心非常真、非常纯、非常厚，无论任何安乐，自己不享用都要给孩子，这些方面好好思惟就会知道父母恩重如山。对于这样具大恩的对境应当要报恩，不能漠不关心。就像《毗奈耶经》所说，别人饶益于我，对我有恩，为了报恩，自己要对他作殊胜利益，此外作损害和默然置之都不合理。所以父母年迈的时候，如果伤他们的心，非常有罪过，就像匝哦之女因为踢了母亲的头而受地狱之报那样。

如何报恩呢？如同佛典所说，双肩担着父母转绕整个地球来作承事，也还是不能报答他们的恩德，只有让父母入佛门，引导他修道，才能真正报答父母的恩德。就像前面讲到归依三宝的利益那样，一旦归依，跟三宝连通以后，从现在入佛门开始修一分道，到速疾成就佛道之间，会发生无量的利益，这是由于缘起上发生了绝大的转变，这样就能真正报答父母的恩德。世尊也是这样以身垂范，教导我们后世弟子的，他亲自上天为母亲说法，来报答母亲的恩德。

这样就知道对父母修慈愍行的做法，平常要用自己的身口意来承事父母，这是孩子理所当然要做的。但是要把握一个重点，就是要尽力把父母的心转到正法上来，这又要通过讲教法使他明理，进一步引导他修行，使他真正走上佛道，这样才是对父母真正的慈愍。

此外，如莲师云：“莫使老者忧，尊敬而爱护。”我们对长辈应当身慈、语慈，适合其心而照顾守护。

老人到了衰老的年岁，应当养他的心，不要使他忧愁。老人的心很脆弱，稍微受一些刺激就受不了。如果忧愁过度，会伤到身体，甚至伤到性命，有的甚至听到一句刺心的话就气死了。所以对于老人要尊敬爱护，身语一定要修慈愍的善行，不管做什么、说什么，要合乎他的心意作承事照顾，这样缘着长辈修不害和慈愍。

**庚三、消除障碍 分二：一、出示障碍；二、消除之法
辛一、出示障碍**

现在有些人说：“要维持生计，没办法不损害有情。”

很多人心里有困惑：我们要谋生，不得不损害众生。比如开酒店，没法不杀生等等。

如果这个思想的困惑不解决，会造成很大的障碍。因为能入大乘之门的是菩提心，而菩提心的发生要建立在大善心上，也就是一定要有四无量心的基础。那么，慈无量心就是要出现大慈誓愿，对一切众生普遍行大仁慈，誓愿担当起为他们谋福利的重担；大慈誓愿起来以后，现在就要力所能及地来实行三慈业，而这个三慈业又有不害和慈愍两个原则。目前在自己的生活工作当中就要开始不害众生，随分随力地为众生谋求安乐；这样逐步推展开来，才能踏上修慈无量心

的正道，从这里发展就可以往上走了。如果认为我没有办法不损害有情，这样最初的誓愿就出了问题，后面的实践自然也成问题。按照这种想法，就无法建立大慈誓愿。其次，无法以这个誓愿摄持从目前的第第一步做起，因为目前实践需要从一个最基本的地方落实，连现前的生活上都做不到不损害有情，那就无法出现慈无量心的修行；没有这个修行，就起不了菩提心；没有菩提心，就入不了大乘门。这个障碍如果不破除，就没有缘分修大乘法，所以这是一个非常大的障碍。

辛二、消除之法 分二：一、看榜样；二、看结果

壬一、看榜样

实际上是有办法的。从前理域有两个沙弥修持文殊法，面见了文殊菩萨。文殊菩萨说：“你俩与我无缘，你们宿生有缘的本尊是观音，现在观音正在藏地做国王，因此去亲近他吧！”

他俩来到藏地，结果见到了拉萨药王山背后很多人被宰杀和关押入狱。他们问：“这是什么原因？”

人们告诉他们：“这是藏王下令惩罚人。”

他们心想：这位国王肯定不是观音，我们也很可能被惩治，所以逃跑为妙。

藏王知道他俩逃跑，就派人把他们喊到跟前说：“你俩不必害怕，藏人刚强难调，所以我施展变化，受处罚的犯人

被宰杀、砍切等，都是我变化所作，实际上我对一个众生的一个毛孔也未曾加害过。”

藏王松赞干布治理雪域藏地，将局部的四部王收入治下，征服一切边境军队，守卫边防，虽然他需要作这样广大的降敌护亲的事业，却连一个有情的毛孔也没有加害，那么现在我们为此虫穴般的低劣家庭，哪会是没办法不损害有情呢？

所谓看榜样，就标定观世音菩萨为榜样。当初起点上，他也跟我们一样，从一个凡人开始修持，甚至比我们还惨，但是他建立了大慈誓愿，身体力行，从低处做起，一直开展上去，最终达到这样的结果。也就是化现藏王治理整个藏土的时候，要解决内忧外患，然而以大慈心秉着不损众生一个毛孔的誓愿，自然会出现幻变方便，不损害任何有情却能保家卫国，使得国土太平。只要自己发大心，一定能够做到这种程度不害有情，那我们现在只是一个虫穴一样的小家，怎么会做不到不害有情呢？无非是自己的私我意识太强，面子心太重，粘牢了一点，心僵住了、卡住了，所以就出不来方便，认为没有办法。实际上也不是没有办法，养着这么一个家，生存只是维持温饱就可以了，最多就是放下一点财富，不会没有饭吃。就像过去世尊为了保护众生，哪怕一个国土都可以不要，入山修行，我们就这么一点小事，不做了也可

以改换一个行业或者变换一下方式，就能够秉持大慈誓愿，做到不害有情、饶益有情。

按这样行持，心已经转成了大慈善心，心好命就好，将来的前程会越来越好，所以不必恐惧，自己命里该有多少福报也不会缺少，并且由于转换了方式，以大慈心对待众生，一刹那中积累的福德都超过一个大劫受持戒律的功德，未来的发展会越来越越好。

再者，如果这样实践大慈心，自己的心量很快会脱开，福至心灵，心也会灵通起来，方便自然会有。换一个方式海阔天空，好像整个世界都是你的刹土，你本来就是天然的佛，自己又有慈悲，实际事业的面会非常广阔。所以要换一个眼界，换一种心胸，看到这是一个缘起的大道，充满自信地走下去。虽然暂时有一种习惯性的惰性和自己狭隘心量的障碍，但要有勇气，能够突破自我，换一种方式就会越走越好。要从这个角度给自己打气，相信自己肯定可以转换得过来。

壬二、看结果

损害众生的结果就是损害自己，唯一做了令自己今生来世倍受无穷痛苦的因。此外仅就今生而言，也得不到利益，杀人者全家被杀，盗人者加倍偿还等等，除了耗损自己的财产受用外，没有能依靠造这些恶业而获得受用的。

看结果就是看如果按目前这样走下去是否对自己有利

益，如果发现结果完全是负数，是一个亏本生意，那就不应该去做了。

广大的观点，就是因小果大。如果我们为了保护私我利益、维持私我利益去杀生、偷盗等等，这样损害众生，看起来一时好像是得利益，实际是大亏损，因为造了这样的业在相续中不会磨灭，业力成熟的时候，一定会造成今生来世无穷数那么多的苦。

从浅近的观点来看，这样造杀盗的恶业也不是人生圆满的正因，他不会因此而福报增上、得到财富，反而会招来很多亏损、祸害。比如自己杀了别人，人家为了报仇泄恨，会反过来杀害自己，而且要灭满门才感觉痛快。或者偷了别人的财物，偿还的时候一定要加倍。像这样，从现实中来看都造成了大的亏损，这么做下去，没有一点利益。这么看起来，就不应该走这条路。

思考题

1.三慈业修法的总原则是什么？

2.为什么高位者以轻慢、鄙视的态度对待他人会迅速掉落？日常生活中应如何规范自己的身体威仪和语言以符合慈愍的大道？

- 3.如何修意慈业?
- 4.对切近者和苦难者如何修慈心?
- 5.一般对于修慈心会有怎样的障碍? 如何消除?