

**己二、日常行持知苦修悲 分二：一、世间方面；二、佛法方面**

**庚一、世间方面 分二：一、知过；二、改过**

**辛一、知过 分二：一、总说；二、举例**

**壬一、总说**

特别是见到依靠自己的牛马羊等处在艰难困苦中时，当修悲心。我们现在给自家的牲畜作穿鼻、阉割、拔毛、活活抽血等施加诸多地狱般的痛苦，尔后连想它们有苦的观念也不发起，这就是由没有善加观察而修持悲心所致的过失。

这里讲到的是高原生活的情况。要知道，过去的时候，有个别上师僧人的确像这里所讲的这样骑马骑牛等，但不是所有僧人都做这些事。而且这些已经成了历史，现今的上师僧人们早已经不做这些了。那么我们了解以后，应当消归在自心上体会，虽然生活的时空、风俗、因缘有所差异，事件不同，但内心的原理是一样的。关键是要把它当作一面镜子，来反省自身：我有没有这样的现象、有没有这类的过失。如果发现自己有同样的过失，就可以着手改进。

这里讲到的现象是给予众生地狱般的痛苦，却连它们有苦的想法也不生起，不仅不生怜愍之心，还起残忍之意，起嗔作害。再者，在对待自他上有截然不同的状态，对于自己非常爱重，对于他者毫不关心。出现这种过失的原因，就是

没有很好地体会众生苦而修习悲心。

**壬二、举例 分四：一、拔毛；二、骑乘；三、宰杀；四、放血**

**癸一、拔毛**

如果善为体察，那么现在仅仅拔出自己的一根头发也会喊“唉哟哟”，有似乎不能忍受的痛苦，如是牦牛身体所有的粗毛用绞木使劲拔出，脱毛成了赤红的裸体，一个个毛孔处一滴滴流血，苦痛难忍，悲声呻吟，却未曾想这生命还有痛苦，仅仅对自己手上磨出水泡心生难忍。

如果好好观察，就会发现人们在对自己和对众生的态度上的确有极大的差别。人们对自己非常关切，哪怕拔一根头发的苦都难以忍受，而对众生却完全不体会它的苦，给牦牛拔毛不是拔一根头发，是拔掉全身的粗毛，而且是用绞木使劲地拔，这有超过前者成百上千倍的痛苦，但人们却对此丝毫不去想。拔毛后，剩下通红的裸体，一个个毛孔在一滴滴地淌着鲜血，牦牛难忍地低声呻吟，人们仍然熟视无睹，根本不体会它有什么苦，而自己手上只是磨出一个水泡就已经痛得无法忍受，这个差距实在太大了。

这里见到众生受大苦时都极其麻木，残忍而行，而自己生一点小苦就心疼不已，从中可以看出内在存在极大的问题。什么问题呢？就是无始以来我们一直习惯串习我执，处

处珍爱自己，保护自己，自己哪怕受一点小苦都不愿意；而对众生基本没有串习过珍爱之心、慈悲之心，一直是我执为中心的极端自私的心态和做法，无始劫以来这个串习太熟太深重，关怀众生方面是一片空白，由于没有好好地发展过慈悲的修行，就不会以众生为主，关心它的苦乐，不会在见到众生苦时发起悲怜之心，并且起着手拔苦的善行。

总而言之，要发现自己心上两方面的发展情况：一是对待众生方面，从来不注重体察众生苦，也就不了知众生苦，导致对于众生受苦不起怜愍之心，久而久之成了见苦麻木的心态；二是对待自己方面，无始以来就懂得怎么爱重自我，处处都是自我中心，这个发展地非常熟练，因此不假思索，凡是不满我的意，顿时就起嗔恼，这样加重下去甚至会出现残忍的恶性，这样对照就发现我们的用心存在极大的问题。

## 癸二、骑乘

同样，骑马等驰行时，自己臀部疼痛，在马鞍上无法正坐，需要侧身斜坐时，也不会想这马也是有一些艰难困苦的。无论如何马也走不动、喘不过气、拖不动脚时，仍然只会想这畜生又在使恶性子不肯走，嗔火直冒，皮鞭猛抽，一念也不生怜愍之心。

第二个麻木的例子，比如骑马时，自己臀部疼痛，不能端正地坐在马鞍上，需要侧身坐，骑了一段路程马走不动了，

#### 4 发菩提心

喘不过气来，脚也拖不动，呈现出苦来，骑马人却丝毫不体察它的苦，不知道它已经处在艰难困苦中了，还认为它在使恶性子，而大发嗔火，用鞭子猛抽它。面对众生苦的时候，下至一刹那的悲心也生不起来，这说明悲心的能力很差，甚至处在非常颠倒的状态中。

实际上众生的苦表现得非常明显，人骑在马背上侧身而坐，对马的身体造成很大挤压，同时马还要向前奔跑，时间一久马的身上有很大疼痛，它也累得够呛，连脚都拖不动了，但骑马人自我意识过重，只觉得“它竟不听我的话还使坏性子”，顿生嗔怒，皮鞭猛抽，做出残忍的恶行。

这里要再次看到我们用心上存在这样不良的缘起，如果没有善加体会众生苦，不能体恤它的困难，也就不起怜愍的善心、关爱的善行，反而是自我意识浓重，凡是不符合我的意识，自我就非常不满意，起嗔恚等作打击。像这样，如果没有很好地体会众生苦而修悲心，就落在自我中心当中，最后会出现麻木残忍的现象。

#### 癸三、宰杀

尤其在宰杀绵羊等时，最初屠夫从羊群中抓住羊，当时绵羊有不可思议的恐惧感，致使最初所抓部位出现淤血；接着屠夫将它翻倒在地，拿来皮绳捆绑四肢，用细绳缠绕嘴巴，绵羊呼吸中断，感受着剧烈的解肢节苦。此时死亡稍微拖延，

**多数恶业屠夫仍起嗔恚，说“它还没死”，再作捶打等。**

第三个例子是残杀动物。动物被宰杀时有两种苦：恐惧苦和解肢节苦。比如早晨要从羊群里抓一头羊宰杀，刚开始要去抓它的时候，它就非常敏感，意识到自己将被杀掉，顿时出现极大的恐惧，全身的肌肉都异常紧张，被抓的部位充满了血，已经呈现淤血的明显苦相。但屠夫却没有任何感觉，从不认为它有什么苦。或许个别人最初操刀的时候会起一个不忍之心，下不了手，但恶心串习习惯了就导致良知泯灭，再不会起什么怜愍之心了。

其次解肢节苦方面，屠夫缠住羊的嘴巴要让它闭气而死，羊气息中断，感受着剧烈的解肢节苦，那种苦就像风刀解体、活活剥皮一般，极其剧烈。这时屠夫不但不怜愍它的大苦，反而觉得这畜生死得很慢，要让它快点死掉，又上去捶打一顿，从这里看出人性残忍的一面。

#### **癸四、放血**

**刚死就剥皮、掏内脏，立即从另一头牦牛身上抽血。那头牦牛也步伐不稳，踉跄而行。屠夫混合死血活血装进前面所杀绵羊内脏中红烧，而勇敢啖食，真是一个职业罗刹！**

这里要看到颠倒缘起更深重的情况，如果最初没有注意关怀众生苦修习悲心，渐渐地会发展到这种极其颠倒的状态。也就是起先还会有一点恻隐之心，串习恶心习惯、深重

以后，就连它有苦的想法也不会生起来，杀牛宰羊就跟割菜一样，这样就完全蒙蔽了良知，封闭了善心，一点也看不到它有怎样巨大难忍的苦，生不起丝毫怜愍之心，成了跟凶残的罗刹一样。

这个例子就看到私欲的可怕，那个屠夫当时私欲现起，就想尽快吃到现杀的新鲜血肉的美味，在牦牛刚断气时马上就剥下皮、掏出内脏，随着就牵过来另一头牦牛，从它身上抽出活血，将活血死血混合起来装到前面杀害的绵羊内脏里做火腿肠等，煮熟后这样来尽情享受美味。

这里看出人心的自私残忍，当时以私欲的动机就想吃到美味，一点不体会牦牛被抽血的可怜之处。那头活牦牛因为失血过多，身体虚弱，脚步不稳，摇摇摆摆地走着，屠夫见到这个现象却没有一点悲愍之心，残忍到这种地步。自己身上有一点苦就极其难忍，其他众生哪怕被活杀、活出血也毫无感觉，这就可以看出如果没有修慈悲心，在对待众生和对待自己上就有这样截然不同的态度。

## 辛二、改过

如果现在善加思惟，见到这些畜性的苦难，设身处地地观修若它是自己会是怎样的？拿手捂住自己的口鼻阻止呼吸，稍待一下，这有怎样的痛苦和恐惧？如此善加观察，心作是念：连续这样受剧烈痛苦的一切众生实在可怜，若我有

**将它们从那些苦类中解救的能力该有多好！如此数数修习。**

现在所谓的改过就是在内心的走法上反转过来，从以前不关怀众生苦、不体察众生苦、不怜愍众生苦，改成多关怀众生苦、多体察众生苦、多怜愍众生苦，进一步发起誓愿拔济众生苦的大悲志愿，想方设法、设身处地地多体会众生苦，能体会到一分就会有一分怜愍，消除一分麻木和残忍，能体会到十分就会生起十分怜愍，消除十分麻木和残忍。

实际上，关怀众生苦是一个非常大的主题，总体上包括所有六道众生的苦难，切近处有人类、动物各种具体的苦难，这里简要指示了修法：要把这些众生当成自己，感同身受地体会其苦。比如被杀的苦，就自己试验一下捂住口鼻、稍微闭气，在自身上体会这会有怎样的恐惧和痛苦，这是一个示范，知道以后举一反三，从各方面设法去体会众生的苦。

比如拔毛之苦，就拔自己的汗毛，看是怎样的苦，再比量推知牦牛全身的粗毛都被拔扯，那有怎样的疼痛？又像饥饿之苦，看看自己两顿饭不吃是什么感受，饥虚之苦一逼上身来就只想找吃的，没有吃的就坐不住，无法安心，再比量推测就知道饿鬼处在饥饿大苦中的情形。又像抽血的苦，想一想出血后身体如何虚弱、需要休息等等。劳累的苦，比如看看自己走一天路有多辛苦，再想想旁生整日处在役使的状态中又是怎样的苦难。

从这些例子得到启发后，现在开始就要学习关怀众生苦、体察众生苦、怜愍众生苦，作为发展大悲心的因素。之后想到，法界中所有众生都是这样连续性地处在深重的苦难中，自己要发一个大希求心，立一个大悲的志愿：如果某时我有能解救一切众生苦难的能力，那该多好！自己主动承担起来，发誓要拔济法界一切众生的苦难。

像这样懂得怎么改过自新、怎么发展悲心，之后就按这个路子不断地去修炼，逐渐把自己的心开发成大乘的悲无量心。

**庚二、佛法方面 分二：一、老牦牛案例；二、其他案例**

**辛一、老牦牛案例 分二：一、知过；二、改过**

**壬一、知过 分二：一、佛教衰残；二、对比显示**

**癸一、佛教衰残**

特别而言，上师和僧人应当是慈心和悲心的主人，然而诸多上师僧人没有丝毫的慈心和悲心，施加众生苦比在家人还厉害，这是佛陀圣教已至末期的表征，到了将食肉鬼和罗刹鬼奉为供奉处的时代了。

“主人”就是佛法的拥有者。大乘佛法的根本在大悲心，如《大日经》云：“菩提心为因，大悲为根。”上师和僧人本是住持大乘佛教的主人，他们应当拥有慈心和悲心的功德，

但现在的情况很让人痛心，诸多上师和僧人不必说具有猛利恒常的慈心悲心，下至连丝毫的慈心悲心也没有，因为他们的表现是给众生施加痛苦比在家人还厉害。所谓的悲心就是愿众生离苦，现在这样给众生施加痛苦，证明内心没有一点慈悲的内涵。

佛教本来是依靠上师和僧人们来住持，而所谓的住持也全在人心，而不是在外在的形式，但是现在他们心中不具有慈心和悲心的功德，也就不具有大乘的功德，那就显示着大乘佛教已衰残殆尽了，因此说佛陀的圣教已经到了快要隐灭的阶段，它的标志就是将食肉鬼和罗刹鬼奉为供养处。如果是慈心悲心的主人，成为大乘佛教的住持者，那么应当敬奉为大供养处；相反，如果丧失了慈心和悲心，出现损害众生的严重情况，成了食肉鬼和罗刹鬼，却还把他们作为供养处，那就是佛教即将隐灭的征兆。

**癸二、对比显示 分二：一、佛世慈悲风范；二、末世无有悲心**

### **子一、佛世慈悲风范**

往昔我等导师释迦佛如弃唾尘般舍弃转轮王位而出家，与眷属阿罗汉们全都托钵、执持锡杖徒步乞食，此外不必说拥有骡子马匹，连世尊本人也从未乘过一匹坐骑。这是佛念及损害众生并非佛教徒的风规，以身垂范不骑众生，世尊岂

## 是想方设法也得不到一匹老马骑？

这里要问一个问题：佛是怎么出世修道，又是怎样入世传教的？关键要看到在这个世间存在一个巨大的问题，就是轮回大苦，为了解决它，佛出世修道、成道以及入世弘扬大道。

具体来说，当年悉达多太子之所以舍弃转轮王位入雪山修行，就是看到整个世间是一个大苦海，为了拯救无量无边的众生离苦，他发誓寻求无上大道，所以毅然舍弃世间最高的荣华富贵，就像舍弃唾尘一样。他的心见到了无上大义，立了无上的志愿，他的舍俗出家就是为了专心致志地修持大道，在六年苦行圆满开悟成道后，他以菩提心又走入世间，普度众生。

作为这一期佛教的无上导师，他要示现一代佛教的行仪，也就是以慈悲为根本的行仪，所以佛以身垂范，眷属阿罗汉们全都托钵持杖，步行乞食，这表示自身不蓄财物、乞讨为生、不沾染世间过患。因此不用说拥有骡子、马匹等，连世尊本人也从没有骑过一匹马等的坐骑，这是什么原因？难道是佛没有福报、没有本事，想方设法也弄不到一匹老马骑吗？显然不是！这是世尊有甚深的用意，他作为大导师，要给当时和未来的所有佛弟子显示大乘佛教的教规：这是一个慈悲为怀的大教，皈依三宝入佛门修道要从不害众生开

始，大乘佛教更是以大悲为根、菩提心为因，它的起点就是关怀众生苦、体察众生苦，从发起救苦的悲心开始，这样才有大动力，由此才出现菩提心、菩萨道和菩提果的大乘内涵，因此世尊以身垂范，为所有弟子显示慈悲众生连马也不骑的大风范。

## 子二、末世无有悲心

现在我们僧人们去做俗家法事时，首先穿通一头老牦牛的鼻孔，再穿入一根粗糙的尾毛绳子。僧人骑在牛背上，两手用力拉绳，有时拽扯到了鼻子，老牦牛疼痛难忍转过身来。这时僧人就挥鞭使劲连抽，那老牦牛被鞭抽臀部疼痛难忍而跑动。这时僧人又拽拉鼻子，老牦牛不堪疼痛停在原地，又遭一顿鞭抽。这样拉绳抽鞭交替而施，导致老牦牛疲惫疼痛，从一个个毛孔处流下一滴滴汗水。老牛伸着驮罩般的舌头无力行走，发出“呼呼”的喘气声。这时还在想这老牦牛不好走是怎么回事？顿生嗔恚，拿鞭柄棍抽打牛的臀部，因动嗔用力过猛，棒被折为两段。僧人把断了的棍棒插在腰间，拾起一块尖石，从牛鞍上转过身来打老牦牛的脊骨，边打边走。这是相续中不曾生起少许悲心所致。

前面说到现在的人没有丝毫的慈心悲心，这里是举例说明。怎么观察呢？由于悲心有两个环节：一、体察众生苦；二、善待众生苦，那么要观察的就是每当出现众生苦的时候，

修行人心中是如何看待、怎么反应的，从中就能看出他有没有修过悲心。

这里分成四个现象来观察。

第一个现象：

这个僧人要骑着一匹老牦牛去做俗家法事，他首先把牦牛的鼻子穿孔，再穿一根粗糙的尾毛绳子，这样把粗绳往后拖的时候，老牦牛的鼻肉就会发生疼痛。现在这个僧人骑在牛背上，有时他两手用力拉绳，拽扯到了老牦牛的鼻子，当时老牦牛就转过身来，这是老牦牛有苦的一个反应。现在观察骑者怎么看待这个现象，结果发现他根本不体察老牦牛的苦，反而认为它不好好走，连续猛抽，这就暴露出没有修悲心的内涵。

也就是他的心很麻木，根本没有好好地关怀众生苦，在众生苦的时候根本没有觉察。实际上，这是老牦牛想要离苦得乐的本能所致，它先前往前冲的时候有个冲力，僧人往后拖绳有个拖力，这样一下子拖过来时，牦牛的鼻子很痛，它本能地停止前进，转过身来。如果我们常常体察众生苦、怜愍众生苦，就会很敏感，觉得它很疼吧，这个时候就于心不忍，会善待它，这是悲心的流露。要这样来体会这两种心态和做法的差别。

第二个现象：

当鞭子连续抽打老牦牛的臀部时，它疼痛难忍，所以再次往前跑动。这时僧人还是不能体会牦牛为什么跑，实际上还是它离苦得乐的本能驱使，如果不快跑、不听指挥，鞭子就还会猛抽到屁股上，为了躲避这个苦，它只好往前冲。但主人不体会它的苦，还嫌它跑得快了，再一次拉着鼻子使劲往后拖，由于牦牛有一个向前冲的惯性，导致扯得鼻子更加疼痛。

#### 第三个现象：

老牦牛疼痛难忍，不想再向前跑，就停止不前。僧人仍然不体恤它的苦，还认为它很不听话，就再用鞭子猛抽。像这样拉绳和抽鞭交替进行，每次要驾驭时就拉绳，限制它跑动，不肯走就抽鞭，抽鞭过猛又会跑动，跑动了就拉绳，拉绳痛了就停住不动，这时再度抽鞭，像这样不断地进行，把老牦牛搞得疲惫不堪，痛苦不堪。

#### 第四个现象：

这时老牦牛出现了很明显的苦相：一是流汗，一个个毛孔处流出一滴滴汗水；二是伸舌，吐出馱罩般的舌头；三是无力，再也没力气走动；四是喘气，已经发出呼呼的喘气声了。这时如果体会它的苦处，就会让它好好休息，等休整好了再行动，但由于没有做过体察众生苦的修心，心处在麻木状态，不会觉察有情的苦，也就不生怜愍之心，更不会出现

慈悲它的行动，而只是浓厚的自我意识，只想自己的事，认为它怎么还不好好走，应该加重惩罚，让它行动，就用鞭柄棍猛抽它的屁股，结果用力过猛，棍子被折成了两段，没法再打了。这时，他又捡起一块尖石，在牛鞍上转过身来，专门打牦牛敏感部位的脊骨，认为这样刺激它，它就会好好走，就这样边打边走，这就充分暴露了内在没有丝毫慈悲心的过失。

整个心理的恶性循环链就是，由于不体会众生苦，导致没有怜悯心，结果不仅不做拔除其苦的行为，反而还要做增加其苦的恶行。

## 壬二、改过

现在想象自己是那时的老牦牛，背上驼着重担难以支撑，鼻子被绳拽着，臀部被鞭抽着，肋骨被脚蹬顶坏，导致前后左右全是疼痛的感觉，没有一刹那休息的空闲。就这样爬上高坡，走下陡壁，渡过大河，行过平川，没有吃一口饭的空闲，从早晨日出走到黄昏日落，实在不情愿也必须要走。想一想这有怎样的艰难与劳累？受着怎样的疼痛和饥渴？如果能设身处地地体会这个苦，就无法不生起难忍的猛利悲心。

通过上面的观察看出麻木和残忍的过失是怎么出现的，根源的地方就是没有体察众生苦，现在改过要从因地改，因

地改了，果就会改变，如果因地没改过来，那么果也难以改动。比如只是说这样没悲心不好，现在应当发悲心，但这就好像没有加灯油也难以出现灯光，不会出现效果。所以关键要注重因地建设，改过就是改因地，把以前不体察众生苦改成善加体察众生苦。

这里要把自己放进去，设想自己就是那头老牦牛，会有怎样的痛苦。这种被驱役的苦，包括负重苦、疼痛苦、劳累苦、饥饿苦、无自在苦等等。设想自己就是那个衰老的旁生之身，驮负着沉重的负担，有一个人和各种物件的分量，这样爬上走下，像一个老人驮着重负上十层楼又下楼一样。再者，还要忍受鼻子被扯拉，身体被鞭打，两边肋骨被顶坏等，一路走的过程中，身体前后左右全是疼痛。这样的驱役之苦要从早晨到黄昏之间一刹那也不停地受着，这期间即使累的流汗、喘气、驮不动，也还要前行，没有一点自在。这样来切身体会老牦牛有怎样的苦，然后对老牦牛作母亲想，推己及人：这么难受的苦，自己当然不想受，那就不应该给众生母亲受。

像这样，只要能意识到那个苦，而且作母亲想或爱子想，怜愍之心顿时就会起来，会生起难忍的悲愍之心，这样就不会做出那种损害的行为。

通过这个例子就明白怎么来改过，就是前面修四无量心

的方法，先是一切众生接纳进来全数作为亲人，作母亲想等等；接着要关怀世间苦，知道一切众生跟自己一样都有希求离苦得乐的本能，不能把苦加在众生身上；进一步要很细致地去体会母亲有怎样的苦，由此就会心生怜愍，有了怜愍再起大悲誓愿，以誓愿驱使会尽己所能地去拔除母亲的苦，这样就从一种残忍的行为转成慈悲的行为了。

### 思考题

1. (1) 日常有哪些见苦麻木的现象？其原因是什么？  
(2) 分别以拔毛、骑乘、宰杀、放血为例说明心态麻木的状况。  
(3) 应如何改正这种见苦麻木的过失？
2. (1) 这里讲到何种现象是佛教已至末期的表征？原因是什么？  
(2) 佛在世时是如何示现不伤害众生的？  
(3) 末世众生无有悲心的表现有哪些？应如何改过？