

慈诚罗珠堪布 著

Chenchen Lobsang Khenpo

慧灯之光

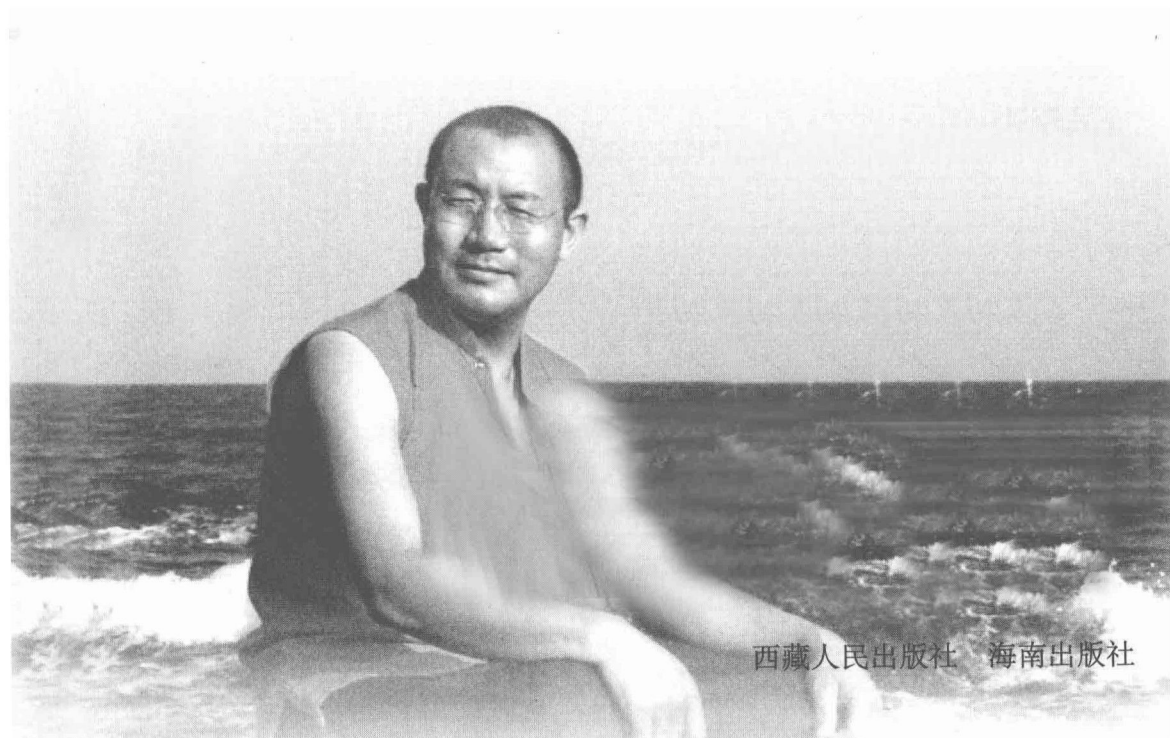
叁

西藏人民出版社 海南出版社

慈诚罗珠堪布 著

慧灯之光

叁



西藏人民出版社 海南出版社

目录

菩萨的见、修、行、果	1
菩提心略修法	15
如何自受菩萨戒	35
《修心七要》略释	51
自他平等的修法	203
自他相换的修法	219
自轻他重的修法	243
《修心八颂》详解	257

菩萨的见、修、行、果

大乘菩萨的见解、修行、行为和结果，是菩萨道行人修行的方法和目标。我们都自以为是大乘行人，如果对这些都一知半解，修行就无从下手。

社会上有很多人不愿意进这个门，这是因为福报不够、根机浅薄、机缘不成熟的缘故。而我们虽然愿意进这个门，却对菩萨的见解、修行、行为不看、不学；或者仅仅将之作为研究课题，虽然学了一点儿理论上的东西，明白了一些道理，却只会夸夸其谈、纸上谈兵，在行为上仍然是敷衍了事。如果这样，则永远也无法体会到佛法的微妙之处。

所以，仅仅了解还不够，还要从现在起，循序渐进地根据自己的能力去实践。身体力行很重要，强调的不是能否做到，关键是去做。走上这条道路以后，即使做得不是很圆满，在发心和行为上也多多少少会有一些改观。下面，我将对这四个问题分别进行讲解。

一、见解

菩萨的见解包含显宗和密宗的见解。密宗的见解暂且不讲。简单而言，显宗菩萨见解的基础，就是深知所有的众生都曾经是自己的父母。这个观点在经书中也有记载，它并不是一种善巧方便，实际上就是这样。无始以来，众生在六道轮回的时空隧道中穿梭，历经了无数次的生死轮回，所有的众生都曾经无数次地互为父母，这是事实，不是修行的方法。所以，所有的众生都曾做过我的父母。我们首先应该明白这一点。

我们不能认为空性和大光明是菩萨特有的见解。空性和大光明虽然是菩萨的观点，但却不是菩萨所特有的、不共的观点。这在经书中讲过，阿底峡尊者也特别强调过。大乘、小乘共同的法都讲空性，只是大乘的空性更深广而已。声闻、缘觉得四向四果，都以证悟空性为前提。从证悟空性方面来讲，大乘、小乘并没有本质的区别。有解脱道，就必须有空性，因为空性是通往解脱唯一的道路。

菩萨特有的、不共的见解，就是知母、念恩、报恩。这个见解的根源，首先就是要毫无疑问地明白：所有的众生都曾经做过自己的父母；其次还要意识到，这些众生在做我们父母时，与现在的父母一样，宁可自己挨冻受饿、造作恶业，也要让我们吃饱穿暖，对我们恩深似海。具有这些见解后修出的结果，就是无条件、无自私心地报答众生、利益众生。有了前面的见解，才会有后面的发心。这一系列的观点是最关键的问题。

证悟空性不一定有这样的发心，除非证悟大乘的大空性等，才会生起利益众生的心。声闻、缘觉也讲证悟空性，却没有这样的发心。

证悟空性大家都认为很了不起，实际上也确实很了不起，但这需要一个过程。有些修法前期很重要，后期不是那么重要；有些修法后期重要，前期却不是那么重要。若想修学大乘法，首要的，就是调整前期的发心，也就是要知母、念恩——思维众生的恩德，思维的结果就是要报恩。

报恩的方法是什么呢？

在基督教等其他外道的教徒、社会上的很多团体以及普通人当中，许多人都很有慈悲心——急人之所急，想人之所想，甚至为了别人而毅然决然地放弃自己的生命，这很了不起。看看这些根本没有学佛的人之所作所为，我们扪心自问，自己能否做到？如果做不到，还算什么大乘佛子？要知道，仅仅看看经文、念念咒语，并不一定是学佛。学佛就是佛陀怎么做，我们就怎么做。

有的人学佛学了很多年，自以为学的是大乘佛法，但为了别人，甚至连名誉、钱财等身外之物都不能舍弃，更不要说牺牲、损失自己的身体和生命。只是在对自己没有丝毫损失的情况下，才愿意利益别人，这只是表面上的大乘，实际不是。如果只考虑自己的今生来世也可以，但这只能称为小乘佛法。如果这样，就不能标榜自己学的是大乘佛法，就要勇于承认自己学的是小乘佛法。

如果要学大乘佛法，就要从内心做起。大乘佛法强调，在身口意当中，意是很重要的，行为以及言谈等表面形式并不是很重要。

但是，这并不意味着不需要念咒、顶礼、供养等修行方式。当然，在有正知正见的基础上，做这些能更有意义。如果没有这些见解，做也总比不做好得多。但从大乘佛法的角度来讲，仅有修法的形象并没有太大意义。

如果内心清净，没有自私心，完全为了利益众生，即使外表上看

起来是恶业，比如方便妄语等，也都是开许的。为了自己，即使去放生，虽然能使很多众生受益，但也只能称之为小乘佛法。在这些细微的问题上，我们要认真地去抉择。

证悟空性也是大乘的见解，但小乘里根本没有的，就是知母、念恩、报恩这三个关键的见解。无条件地利益众生十分重要。大乘法有很多层次，愿不愿意舍弃自己的生命，或者退而求其次，愿不愿意牺牲自己很珍爱的东西或比较重要的东西，这是判别一个大乘菩萨的首要条件。只要肯放弃自利、肯牺牲，不管牺牲的层次如何，都可算作大乘佛法。这是大乘佛法在世俗方面的重要观点。对于刚起步的人来说，这个观点尤其重要，在修行的前期，其重要性远胜于空性。

虽然空性很重要，但如果一个人仅仅修空性，却不发菩提心，即使是发誓成佛而修，哪怕是再殊胜的法，也不是大乘佛法。

有的人认为，佛很了不起、很伟大、没有过失、没有痛苦、圆满一切功德，所以我要做这样的佛。虽然每天口里念诵“为度化一切众生而发誓成佛”，但心里始终都是为了自己，这就不是大乘佛法。如果有知母、念恩、报恩的见解，有菩提心，不要说修空性，即使磕一个头都是大乘佛法。

上面这些见解容易了解，但仅仅在理论上了知并没有实在意义。关键在于身体力行，这是最难的。有的人学佛时间很长，得到过很多灌顶、传承，受了很多次菩萨戒。但是否曾做过、曾想过要无条件地利益众生呢？如果有将自己的利益放在首位的念头，就始终不是大乘佛法。我们应从内心深刻反省，审慎思维。

藏地很多大德说，如果没有菩提心，连灌顶也得不到。如果没有灌顶，我们修习的所谓密宗则如同无源之水、无本之木，只是表面上的自欺欺人，想成佛？难于上青天！

虽然菩萨的见解不止这些，但最基本的，就是知母、念恩、报恩。

二、修法

虽然菩萨也修四禅八定，也修空性、大光明，但最基本的修法，就是知母、念恩、报恩。

知母、念恩、报恩的修法在《普贤上师言教》中讲了一些，但不够广。在《普贤上师言教》的一个讲义里，有很详细的记录，只是现在还没有翻译成汉文。我讲的《大圆满龙钦心髓内加行讲义》中也讲过，在这里就无须赘言。大概的修法是，将现世的父母等亲属观想在左边，现世经常损害、障碍我们的敌人魔障观想在右边，然后就从过去、未来与现在三世进行观察、思维。

首先，虽然左边的父母等亲友，现在对我恩重如山，但过去是否也是如此对我呢？并不一定是这样。无始以来在流转轮回的过程中，他们曾无数次地做过我的怨敌，千方百计地加害于我；从现世来观察，他们今年是我的亲人，明年是否仍然如此也很难决断，有些人上半辈子是亲人，下半辈子却反目成仇；再观察未来世，在无尽的轮回当中，他们很可能会成为我的仇敌。

再观察右边的怨敌。他们虽然现在想方设法、不择手段地对我进行迫害，但前世他们也一定做过我的父母，像现世的父母一样尽心尽力饶益于我；即使现在是我的仇敌，但几年后也有可能成为我的恩人；将来也一定会转世为我的父母。

就这样通过再三思维，从而对亲仇两边都生起平等心。有一点要强调的，就是这样下去有可能会走上一条弯路、一条错误的路，就是对亲友和怨敌两方都没有慈悲心，不恨不爱，这是无明平等心、无明

舍心。我们应明白，他们虽然做过怨敌，却是因为被无明愚痴驱赶所致。明白这个道理后，就不能再冤冤相报，而应不计前嫌，不念旧恶，只思维恩德。这样慢慢思维，直至对两边的众生都生起慈悲心，再将范围逐渐扩大，最后对一切众生都生起慈悲心。这样长期串习，就能生起不造作的、自然而然的慈悲心。

世间有的人发心很好，很有慈悲心，考虑别人可谓无微不至，带来的后果却很难预计。比如，为了别人宁可牺牲自己的生命和财物，让别人活下来，让别人生活得更好。的确，人人都有求生的欲望，但有的人在活着的时候却频频造作恶业，这样生存有什么价值呢？还不如死了好，至少恶业可以从此停止，对他周围的众生或他的来世会有一些帮助。有些人通过捐助、布施一些衣物和食品，想让别人过得更好，比如扶贫等等，但这些东西吃完穿完就没有了，不能永久性地给予利益。这就是缺少方法的结果。

要想让众生得到长久的安乐，就应按照佛陀传给我们的利益众生的方法去做，也就是让众生明白生老病死等轮回痛苦的真理，让他们学会自己走路，并最终依靠自己的努力，而从轮回的苦海中逃脱。要解救众生，就需要智慧。自己不明白怎能引导别人呢？智慧的顶峰就是佛的智慧，没有任何烦恼障和所知障。除此之外，就算是十地菩萨，其智慧也是有限的。所以要发誓成佛，这是度化众生最好、最高档的方法。这一系列问题的主要来源就是知母、念恩、报恩这三个见解落实于行动的具体修法。如果没有这些见解，每天口里空谈大圆满、灌顶等等是没有用的，明白吗？并不是说这些法不好。法非常殊胜，但如果连菩提心都不具足，就没有修大圆满的根机和缘分。

作为初学者，我们应从眼前着手，不应好高骛远。如同一个人去印度朝拜金刚座，首先不是看几百、几千公里以外的路，而是应该分

清轻重缓急，先看清脚下的路。如果不看脚下，就有可能堕入悬崖、身首异处。所以要边走边看，遥远地方的路况如何，到时候自然会了解。否则，即使看到几千公里以外，眼前的路却一无所知，半步也休想跨出去。这样怎能到达目的地呢？

菩萨的修法不仅仅是这一点，其涵盖的范围很广。《现观庄严论》中有比较详尽的说明，有兴趣的可以从了解。

三、行为

就是无条件地利益众生。很多人利益众生都是有条件的，比如：表面上体恤下属，实际上是为自己官运亨通；表面上布施财物，实际上是为求得名声；学佛的人无论放生、磕头还是念经，如果只是为清淨罪业，下一世往生到极乐世界去享受，不愿再沉溺轮回，那就是有条件、有自私心的利益众生，只是外表上的菩萨，是去本逐末的做法。菩萨就是要为其他人牺牲和损失自己，如果什么都不愿意付出，利益众生就只是一句空话。

究竟的目的是利益众生，但是，这需要一个过程，要讲究顺序。刚趋入大乘之门，应先藏形匿迹，到寂静之地去调整自己。如果初发心时即到城市去利益众生，就会被荆棘丛生的度生之路吓倒。因为五浊恶世的众生很难调服，即使你对众生恩德有加，众生却往往恩将仇报，一旦看到这种情况，你就会放弃发心。所以，首先应调整自己的心相续。调整好以后，有把握做到即使别人恶言相向、拳脚相加，也不生丝毫嗔心，再到公共场合去利众。所以，依止寂静地调整自心与利益众生并不矛盾，经典中也是这样要求的，而且对此赞叹有加，一开始顺序就不能颠倒。

发了菩提心，每天做功课或行善后要将善根、功德回向给众生，这也是利益众生的方法。有的人心中这样盘算：听说回向很好，如果不回向，一生起嗔心善根就会毁掉，所以要回向。虽然在发心初期能这样做也可以，但这也是利益自己的念头。就像你拥有的一个物品，如果不给别人，就会被抢，所以在未抢之前先给别人，这种发心也是利益自己的方便。利用表面上利益别人的方法，来保持自己的利益，并不是大乘菩萨的做法。所以，我们应无条件地回向众生。

调整好以后，不需要等到成佛，就要利益众生。不能只管自己成佛的事，发心等自己成佛后再利益众生。成佛后利益众生理所当然，并不稀奇，因为佛具有这种能力。作为一介凡夫，如果现在就能利益众生是很了不起的。自己尚受缚于轮回，有可能堕入地狱、饿鬼之道，却不考虑这些后果，将利益众生作为自己义不容辞的责任，这就是难能可贵的发心。

归根结底，有了前面的见解，才会有后面的修法以及利益众生的发心和行为，这一系列是前后连贯、相辅相成、缺一不可的。

四、结果

暂时得登地，也就是见道的果。见道后，很快就可以成佛，也就是说，间接的果是成佛。想解脱，就应该这样做。

放下一切自私心很难，我们却要将此作为努力的方向。否则，离大乘的门都很远，更不用说大乘的具体修法，距登地、大幻化网、大圆满等更是有天地之遥。如果真能放下一切自私心，即使没有大圆满等法，距离成佛的路也不是很远。

总结以上可以看出：世上有些人有很好的慈悲心，却缺少真正利

益众生的方法；有些人听了很多大乘法，却欠缺慈悲心；有的人听了大乘法以后，虽然有利益众生的念头，明白成佛后可以度很多众生，但想成佛的念头却总是不能产生。可见，智慧和发心二者不可偏废，只有智悲双运，才能成就佛果。

如果具备这些见解、修法、行为，从此以后就是名副其实的大乘修行人。也许有人会有这样的疑问：我们都是烦恼深重的凡夫，如果只是考虑众生，自己解脱的事怎么办呢？可以肯定地回答，如果真正放下自我，自己的事不用专门去经营，在利益众生的过程当中，自己的解脱也会自然而然地成就。

经书中也有记载，无始以来，凡夫一直在为一己私利而奔波、劳碌，至今却仍然在轮回的旋涡中挣扎、盘旋。除了了无止期的痛苦，一无所获，生生世世在如水车般的轮回中来来往往、上上下下。释迦牟尼佛等诸佛，则完全放下利益自己的私心杂念，只考虑别人，却成就了佛的果位。所以自己的事是不用担心、操劳的。要做到这一点很难，但只要愿意做，你就会了知佛陀的真知灼见。万法都是由因缘产生的，调遣因缘的主动权掌握在我们手里，既不是上帝等造物主创立或规定的，也不是神仙、天人的专利。这些都是人做出来的东西，即使是末法时代的人也能做到。有的人知道这样很好，却放不下，这就是没有成就的原因之一。

有的人在刚学佛时很好，无论是对众生的慈悲心还是对三宝的信心都很坚定，修法也很精进，如果照这样下去，很有希望。后来却越学越懈怠，一年不如一年。五六年、十几年以后，当初的慈悲心、出离心也消失了。原因就是人身难得、寿命无常这两个外加行没有修好，这是另外一个没有成就的原因。这种情况，出家人有，在家人也有；藏族有，汉族也有。主要的根源就是只强调一些形式，追逐大圆满、

大手印等一些很好听的名词，没有去抓根。想避免这些问题，就要从人身难得开始，将基础打牢。只有在坚实的基础上，才能修建自利利他的摩天大楼。

经书中有一个比喻：一个犯人在寒冷、黑暗的监狱中度过了很长时间，现在有一个小时的时间可以到外面晒太阳。这就比喻我们现在这一生就是感受阳光的时刻，以前一直在漫长的幽暗中承受着严寒的煎熬。将我们关进图圈的罪魁祸首不是别人，就是从无始以来到今天时刻与我们形影不离的我执。我执，是世上最大的魔王。现在在外面晒太阳的美好时光不知会延续到何时，一旦结束就将回到无尽的黑暗里，不知道何年何月才能重见阳光。此时如果有一个办法可以逃出去，再也不用回到阴冷恐怖的监狱中，就应该想方设法逃出去。因为如果不抓住机会，等待他的将是无尽的苦难，面对这一切现状，他怎么能不居安思危呢？

所以我们应清醒地知道，轮回不是一个好地方。现在我们之所以感受不够强烈，是因为这是我们在整个轮回当中最圆满的时候，平时虽然有一些痛苦，但与地狱的痛苦相比有天壤之别。有的人明知道不一定生生世世都是这样，但却自欺欺人地不考虑这些问题，将以前所受的痛苦全部忘掉，安心地享受转瞬即逝的光明。这样坐以待毙，不是很愚蠢、很盲目吗？要不要回去，机会不是掌握在所谓造物主、万能神手中，而是在每个人手里。主要看你做不做，什么时候做。如果明日复明日，一直往后拖，将大好的时光白白蹉跎，最后就没有机会在等待你了。若不将眼光放远，不想办法改变即将面临危险的现状，实在可悲可叹。

经书中还有一个比喻：在很高的悬崖上有一棵野生的果树，一个人用一只手抓住一把草，拽住自己吊在悬崖外的身体，一只手伸下去

摘水果吃。有黑、白两只老鼠轮流吃着这把草，一次吃一根。如果他现在放弃水果，是有办法爬上去而不堕悬崖的，但这个人却对这些熟视无睹，仍毫不在乎地吃着水果。这两只老鼠就表示白天和夜晚，草就表示我们的年龄，水果就表示世间的妙欲、享受。白天和晚上这两只“老鼠”将维系我们生命的“草”，每过十二个小时就吃掉一根，直至生命终止，绝对不会停息。属于我们的“草”每天都在减少，当“草”彻底消失的时候，我们就一定会坠入万丈深渊。而贪婪的人却不计后果，只在乎水果的鲜美滋味，一旦掉下去，将追悔莫及。所以，在现在有机会可以不堕入轮回深渊的当下，千万不要为贪得一时之欲而一失足成千古恨啊！

你们也许会想，人身难得、寿命无常我也懂；但这不是懂不懂的问题，而是要去修、去做。没有任何人给我们考试，我们也不需要为敷衍任何人而做一些表面文章。虽然你们也许可以讲得更动听——你们语言上没有障碍，可以用一些优美的辞藻、华丽的修辞，将此内容包装一下；但即使讲得天花乱坠，不去实践，等于说食数宝，是没有价值的。

不要一开始就妄想爬得很高，要从人身难得、寿命无常、轮回痛苦开始，好好地修。如果不修，是没有希望的。正如曾经讲过的一个故事一样，上师告诉弟子：“你也将会死！我也将会死！你回去好好修，我的上师也是这样告诉我的。我也是这样修的，其他没有什么。”说得很简单，实际上这里面有很深奥的含义。不修这个，修其他高深的法也没有用。

阿底峡尊者一脉相传的噶当派弟子们，是以修无常等而著称于西藏的。虽然这些法非常基础，他们却穷其一生专心致志地修这些法，而不是首先就去修大圆满、大手印等。当然，本来大圆满他们也没有，

他们的法主要是大威德、大手印等，但他们不是很强调这些法。有的人一生都以人身难得、寿命无常等作为修行的内容，却成为藏地最好的修行人。有人认为这些是没有价值的东西，这是不辨龙蛇的愚昧见解。不修这些加行，就不能加入真正修行人的行列。所以，要入菩萨道，就不要停留在语言上，要落实到行为上，要做一个脚踏实地的修行人。