

《修心八颂》浅释·第4课

大悲摄受具净浊世刹
尔后发下五百广大愿
赞如白莲闻名不退转
恭敬顶礼本师大悲尊

圣境五台山大净土中
文殊智慧加持入心者
晋美彭措足下诚祈祷
降临证悟意传求加持

佛法教主本师释迦王
八大近侍智成王臣友
诸多印藏大德游舞身
普现希阿荣博诚祈祷

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心，并且在菩提心的摄持下，如理如法地谛听。

第七颂：暗取他苦

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

一、颂释

无论是以直接或者间接的方式，我愿将自己的一切名声、财富、恭敬、健康、快乐、幸福等一切安乐之事，奉献给所有的慈母有情，而自己默默来代受他们的种种苦难和痛苦。

本颂所讲的是殊胜的修行窍诀。“利”指暂时的利益，比如在轮回当中享受健康、长寿、快乐、幸福、安康等福报。“乐”是指解脱的利益，如成就小乘的阿罗汉果位以及大乘的佛果等。总之，愿自己身、语、意的一切所行都直接或间接地利益众生，并且默默承受一切老母有情的苦难。

二、为什么要把利乐敬献给众生

（一）发菩提心的对境是众生

发了菩提心的修行者之所以要把利乐敬献给众生，因为菩提心的对境就是诸慈母——众生，而发菩提心的核心就是利益众生，所以我们要报众生的恩，将利乐敬献给他们。《摄正法经》云：“**众生之田即佛之田，由佛田中获得诸佛法，于其倒行逆施不应理。**”《劝发菩提心文》中也说了同样的道理：“**云何念众生恩？谓我与众生，从旷劫来，世世生生，互为父母，彼此有恩。今虽隔世昏迷，互不相识；以理推之，岂无报效？今之披毛戴角，安知非昔为其子乎？今之蠕动蜎飞，安知不曾为我父乎？**”众生都做过我们的父母，对我们有极大恩德，现在他们正在轮回中受苦，而轮回之因就是无明，让父母摆脱痛苦的唯一方法就是帮助他们解脱轮回，帮助他们解脱轮回就是报众生恩。

《入行论》中说：“**本师牟尼说，生佛胜福田。常敬生佛者，圆满达彼岸。修法所依缘，有情等诸佛，敬佛不敬众，岂有此道理？**”普贤菩萨曾发大愿：“**十方所有诸众生，愿离忧患常安乐，获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余。**”大乘菩萨发心的核心就是利益众生。如果我们仔细观察就会发现，自私心总是和内心的愚痴关联在一起，自私的人会把自己和别人完全割裂开来，眼里只有自己，心里也只装着自己，从来没想到过自己的利益安乐和周围的人也是息息相关的。现在我们懂得了这一点，就要努力地让周围人感到安乐，这样自己才会感到安适和自在。

有些人对自己的未来并不关心，只顾眼前的利益。这样的狭隘是因为对自我

有着非常强烈的执着。作为修行人，我们要断掉缘自我而生起的执着。《入行论》中讲到：“所有世间乐，悉从利他生，一切世间苦，咸由自利成。何需更繁叙？凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。”由此可见，凡夫的愚者为了求自利仍然在轮回中受苦，而佛陀唯一是利他却成就了佛果。

法王如意宝在《忠言心之明点》当中说：“自欲乐生三界苦，利他心生诸善乐。故随人天大导师，应发无上菩提心。”我们要对众生发起无上的菩提心。只想自己觉悟，不想帮助众生离苦得乐，这是不合理的。我们要常常这样发心：希望众生远离挫折、痛苦、磨难，经常感受快乐；希望众生真正趋入正法，信受奉行，由此摆脱轮回的痛苦，最终灭尽烦恼，成就无上正等觉。因此，对菩提心的解读有两层含义：一方面是以悲心缘有情，愿一切有情众生都远离苦因和苦果；另一方面是以智慧缘正等菩提，愿自他所有众生圆满佛果。我们要努力发起菩提心。

（二）利益众生的方式

朗日唐巴尊者教导我们利益众生的方式有两种：直接利益和间接利益。直接利益就是给予众生暂时的安乐，让他们远离忧虑、怖畏、饥饿、灾难等；间接利益是给予众生究竟的安乐，把他们安置于佛果。

◎直接利益

自己若有能力，可以帮助那些缺医少药、衣食匮乏的人，满足他们当下的所需；或者救护众生远离被杀的厄运。这些都是直接利益众生。虽然和解脱相比，只是让众生得到暂时的、很小的利益，但只要我们看到了而且有能力帮助他，还是要尽心尽力地帮助众生。有人会担心：在帮助众生的过程中自己会不会有损失？其实只要以菩提心摄持，那么你的一言一行最终都会成为成佛之因。因此大家不要吝惜自己的身、语、意，只管尽情地去帮助众生；从另一角度而言，其实是众

生在帮助我们成佛。我们不能将直接利益众生局限于放生护生、布施财物等和物质直接相关的行为上，在超越物质的精神方面也有很多行为可以直接利益众生，比如多陪伴年迈的父母，体谅他们的唠叨，照顾他们的生活起居等等。

◎间接利益

如果我们做任何善法（闻思、修行、发心、持咒、供灯、供水、供香、供花等）时都以菩提心摄持，行持善法的目的不仅仅是为了自己解脱，而是为了利益众生、度化众生，那么行持善法的当下就是在间接利益众生。

一个真正的修行人，所有的修行都是在利益众生，有些是直接的，有些是间接的，或者在给予众生利乐，或者是在拔除众生的痛苦。作为初学者，我们还能够以另外一种方式来利益众生。因为上师的所作所为都是安住于正法，都是在饶益众生，所以我们如果能够通过自己的身、语、意为上师利生事业创造便利，也是在间接利益众生、护持正法，自己的功德也将汇入上师的事业功德海中，永不枯竭。因此我们应心有悲悯，即使自己一贫如洗，也能够助人救命。我们可以贫穷、平凡，可以“不成功”，甚至比别人潦倒，但是不必为此感到窘迫。只要真诚、善良，坚持以自己谦卑的方式利益众生，那么我们的内心一定会感受到安乐。那些锦上添花的事我们不做也罢，但是给贫困中的人一点友善的帮助，也许只是举手之劳，就能给对方带来很大的快乐和温暖。这些小事看起来不起眼，但是完全可以成为我们直接或间接利益众生的方式。

（三）菩萨的所为

菩萨以布施、说法、同行、无染着、示现神通等善巧方便来成就众生，众生适合于什么样的情况、需求和状态，菩萨就用这样的情况、需求和状态去利益他。比如菩萨会示现对治自己的贪、嗔、痴烦恼，这其实也是在利益众生，是随顺众生的基础。宣讲的妙法能够带给众生今生安乐和来世的解脱，所以菩萨会以各种

各样的方便法行来利益众生。

【问题】我们只是普通人，没有能力帮助其他众生，怎么办？

希阿荣博堪布在《生命这出戏》中说：“**每个人都能或多或少地利益到其他人的生命，帮助众生不一定需要很多的外在条件，更多需要的是一颗利益众生的心。有了这种心，便会在不同情况下随顺因缘利益众生。**”反观自己的内心，如果我们发心纯正，真心为对方着想，那就是在利益和帮助众生。利益众生也要观待因缘。但是能力再小，起码可以帮助自己的家人，这也就是在弘法利生。出去旅游的时候，你带不带家人其实无所谓，但是如果有听法的机会，你可以想方设法地带他们。在懒惰心所的分类中，有一种叫做自轻凌懒惰，就是指轻视自己，认为自己没能力，法也修不成，因此自暴自弃，甘于堕落。其实，如果我们发起利益众生的心，每个人都能或多或少地利益其他众生，时时刻刻都能找到利益众生的机会。我们以善心对待众生时，福报自然增长，在菩提心的摄持之下，福报也会自然增长。如果你没有用心地去找机会利益众生，那么即便是因缘成熟，也不会去行持利益众生的事情。

所以在做任何善法之前，调整好自己的发心至关重要。发什么样的心最殊胜呢？发菩提心是最殊胜的，它是我们成佛的正因，如果没有菩提心，不管你有多么高深的见解，都不能成为大乘的行者，更不会成就佛果。相反，如果有了菩提心的摄持，哪怕念一句心咒都会成为我们成佛的种子，对这一点我们要坚信不疑。菩提心就是上缘佛果、下化众生的心，就是要令无量众生解除痛苦、使他们得到佛果的心。所以在做任何事情之前，我们都要发菩提心。一切众生都希望自己得到快乐，这一点毋庸置疑。相信我们存在的目的就是为了追求安乐，获得满足感。经常提醒自己众生在这个层面上的共同性，有利于我们培养对众生的同理心、同情心，也能让我们更顺利地发展菩提心。

既然一定要发起菩提心，我们应该如何训练自己，生起菩提心呢？上师希阿荣博堪布曾开示说：“**我们应该经常反省，转过头看看自己所做的事和自己的内心并自问：‘我做这些究竟是为了什么？’不要急于给出正确答案。正确答案大家都知道，是‘为了解脱和众生离苦得乐’。可这是你的事实吗？你不要想什么是应该的、正确的，而要诚实地反观自心，看看此时此刻自己的真实想法，努力去了解自己。**”

了解自己并不是一件很容易的事情，有时候你觉得这样做的发心是在利益别人，但是如果再往下深挖，你会发现这样做最终是为了利益自己，是为了让自己得到安乐，让自己觉得舒服、好过。

通过一次次地反问，我们会发现自己并没有真的想要解脱，我们到底想的是什么？追问下去，我们会看到自己真实的发心。然后会逐渐看到这些发心给自己造成了怎样的困境，才会有动力和机会真正去调整自己的发心。调整好了，就是走在菩提道上；调整不好，就是在轮回中奔跑。以前我们因为我执而流转，现在我们为了帮助众生而修行。所以为了修菩提心，我们要从以自我为中心转向以他人为中心，而这是完全可以实现的。因为往昔那么多的修行人通过修菩提心都做到了舍己利他。

三、默默承受老母有情的苦厄

（一）要明白自己忍苦的原因

我们以往对“我”太重视，觉得是必不可少的，现在我们要将“我爱执”转为“他爱执”，要放下以往爱重自己的心态，要珍视一切众生，把他们看成是至关重要、至珍至爱、大有必要、必不可少的。我们一定要转变观念，转变后菩提心就容易生起来。

《菩提道次第广论》当中说：“**谓由于自贪著力故，起我爱执，由此执故，**

无始生死乃至现在，发生种种不可爱乐。欲修自利作自圆满，行非方便，经无数劫，自他二利悉无所成，非但无成，且惟受其众苦逼恼。”无始劫以来，由于对自己的执着，导致我们一直在轮回中无法获得解脱。现在我们要转换思维模式，要想众生才是最重要的，把爱自己的心换成爱一切众生。这样做不仅能对治相续当中的自私自利，还能帮助我们圆满成就菩提心，众生之所以重要，原因也在于此。在修持正法的过程中，离开众生就无法获得成就，因此我们发菩提心也要缘一切众生成就佛果。论中还说：“若自利心移于利他，则早定成佛，圆满自他一切利益。由未如是，故经长时劳而无益。”以“我爱执”不仅无法实现自他二利，反而会把自己推到苦海当中。反过来，以“他爱执”一味地去利他，从来不考虑自己，就能够速疾成就佛果、圆满二利。

以上这些说起来容易，做起来却很难。因为遇到困难时，我们往往会先想到利益自己，这是我们无始劫以来的习气，而现在我们就要努力扭转它。就好像一个人经常走的路上有一个坑，他总是掉在坑里，于是他就换了一条路。我们也要这样，一次一次地从自私的习气里觉醒，转而走上菩提路。

在遇到病痛时要想到：又是我爱执在起作用，此时应该想旁生道、地狱道，乃至人道的很多众生都在遭受更大的痛苦，而目前我是非常幸运的，因为我得到了人身，不仅能够听闻佛法，还能对上师三宝诸佛菩萨生起信心，而且我还有上师三宝的护佑，内心也是乐观而充实的。我应该对其他正在受苦的众生生起真切的慈悲心，发愿以身来代受他们的痛苦，并且要把法喜充满内心的功德回向给他们，愿他们早日离苦得乐，获得解脱。由于认识到了自他平等、自他相换、自轻他重的菩提心可以切实地帮助众生当下离苦，所以为了利益众生，我们也要去忍受各种各样的痛苦。这时就是将烦恼真正地转为道用，这会令我们在人生中遭遇的种种苦难和困苦不再是白白承受，而成为我们生起真实菩提心的所依之处。

（二）拔苦予乐是大乘修行人应该做的事

《入行论》中说：“**吾应除他苦，他苦如自苦，吾当利乐他，有情如吾身。**”

我们一贯排斥和拒绝痛苦，习惯于把痛苦和困难推向别人；如果有人使我们感到痛苦，我们就会把矛头指向他。现在我们要在修行中反转自己的观念，观念转变了就很容易修得起来。

忍苦是不是自虐？是不是被动地硬忍？不是。心甘情愿去感受痛苦，是为了了达痛苦会让我们放下骄傲。痛苦让我们看到自己脆弱的一面，透过它体念到他人的恐惧、伤痛和烦忧。因此，当痛苦来临时才会发愿去代受众生的苦，这需要修行人有博大的胸怀，真实地愿意承受痛苦。他人的苦和我的苦是相通的，如《入行论》所说，应该解除一切众生的痛苦，因为众生也不喜欢痛苦，如同我不喜欢痛苦一样。我们应该尽力去饶益一切众生，因为众生就如同我自己一样，我会爱惜和饶益我的身体，我也要百般地爱惜和饶益众生。因为所有的众生都做过我们的父母、亲人，我们要像对待自己的家人一样对待他们，平等地关爱他们。

从今以后我们不能再像以前那样，一切都以自我为中心，而是至少要将自己一半的快乐分享给别人，为众生承担一半的痛苦，有福同享、有难同当，这是自他平等菩提心的核心。有一个故事，是说一个人在挤上火车后，发现一只鞋被挤掉了，于是他把另一只鞋也扔下了火车。他想，如果别人捡到了，就会得到一双鞋，可以解决没有鞋穿的痛苦。他发了自他平等的善心，这值得我们去学习。

（三）为了众生，自己默默而承受

“拔苦予乐”的方式是自己默默承受。这样默默承受众生之苦可以对治自相续中的我执和傲慢。生死轮回的根本就是我执，而“我”是一种错觉，而我们的生活就是建立在这个错觉的基础上的。当我们发愿去代受如母有情的痛苦时，也许认为自己做了一件非常了不起的事情。如果我默默地去做这件事情，既没人知

道，也没人肯定我的发心和行为，很容易陷入失落和懈怠的心态当中。说到底还是因为对“我”太执着了，把“我”的生活、想法、感受和意见都看得太重了，从头到尾都是我执里打转，“拔苦予乐”也变成了强化自我的手段。如果我们不能看护好自己的身语意，沿着彰显自己的方向去行事，就会引生出形形色色的执着和烦恼，导致痛苦也越来越多，就像光脚走路的人随时都会被扎伤一样。而默默地“拔苦予乐”就是在和我执作对，这种训练可以帮助我们放下我执。

默默承受痛苦还能帮助我们对治傲慢。如果我们不注意清净自己的身口意，即使我们做很大的善业也是有漏的，定会夹杂一些恶业。比如修福时会夹杂嗔恨心、嫉妒心、傲慢心；帮助众生远离痛苦时，会夹杂傲慢心、疑心或竞争心，会觉得自己很了不起，比别人有爱心。这就是傲慢心在作怪。我们行善是为了出离轮回，而这就是轮回，傲慢等心态就会让我们系缚在轮回中。认为自己应该得到赞许，修行就很难有进步，相续中的烦恼仍然炽盛，换了一种表达方式而已。所以朗日唐巴尊者教诫我们要有谦卑心，默默地去承受众生的痛苦，默默地行持善法。

四、如何默默承受苦厄

（一）具体修法

1.总的修法

如《解脱道总要》中说：“**披挂无比大勇铠甲，自他相换爱他甚己，四无量心六度四摄，衷心勤勉身体力行，佛说佛子万行无余，皆在妙道六度中摄，如是如来所喜妙道，精华之精心中牢记！**”让我们能够默默承受痛苦、帮助众生离苦得乐的方法，包括修四无量心，行持六度、四摄，修自他相换、菩萨的六度万行等。

2.自他相换法

自己正头疼时，可以想：但愿一切有情在轮回中的所有痛苦，都成熟在我此刻忍受头疼的痛苦上，依靠我的这次头疼，代替一切有情所感受的苦楚。也可以说，愿以我的疾病替代众生的疾病；愿以我的贪欲、苦楚代替众生的贪欲、苦楚；愿以我的死亡替代一切众生的死亡。你也可以想，愿一切有情所有的苦因和苦果都成熟于我的相续，以此代受一切有情的苦因苦果，让他们马上离开苦因苦果，进而获得解脱的佛果。总之，修自他交换就是爱他胜过爱己。

堪布在《透过佛法看世界》里说：“**如果只有一杯水，上等发心的人会选择给别人喝，中等发心的人会与别人分着喝，心量比较小的人会留给自己喝。**”比如我们在沙漠中行进，众人只有一杯水，喝了就能够安全走出沙漠，不喝一定会死在沙漠里，这个时候你会怎么选择？当这样的场景出现时，一心想着利益他人并不是容易的事情。堪布接着教导我们：“**如果你还无法做到牺牲自己的利益去成全别人，努力实现双赢也很好。即使从个人利益的角度考虑，追求共赢也比只考虑自己更为聪明、更可持续。在日常工作生活中，其实总是有办法找到共赢点、平衡点的，当然这需要心胸和智慧。**”所以我们要做有智慧的人，要开阔自己的心胸，并通过修悲心，空性等方式增强自己的智慧。

3.实修六度

六度可以帮助我们放下我执，对众生起爱重心，是菩提心摄持下的善巧方便。

六度，梵语又叫六波罗蜜，意为“渡到彼岸”。《次第花开》中说：“**渡到彼岸比喻我们借助这六种方法，超越二元对立的狭隘思想，达到豁然开朗的自由境地。六度涵盖的范围非常广。**”文中还说：“**六度不是‘优秀佛教徒’的行为准则，不是‘必须这样’‘不准那样’之类的硬性规定。在大乘修行者的世界里，菩提心摄持下的一切行为都是方便善巧的。**”

我们以财布施乞丐为例，所布施的东西、作布施的人以及所布施的对境三者具足以后进行施舍，这就是布施度；不布施低劣、鄙陋等物品，而是将自己所享用的饮食施予乞丐，这是持戒度；对三番五次地索求不嗔不恼，并且满足他的所求，这是安忍度；不顾及辛苦劳累，不耽搁及时布施，这是精进度；专心致志于布施，心不散于他处，这是静虑度；了知三轮体空，这就是智慧度。可见，即便是布施乞丐财物、衣食都可以具足六度。

同样，听闻佛法也可以具足六度。比如在闻法前，摆设法座，铺陈坐垫，供养曼荼罗以及鲜花等，即是布施度；随处做些洒水清扫等善事，遮止自己不恭敬的威仪，即是持戒度；不损害包括蝼蚁在内的含生以及忍受一切艰难困苦、严寒酷暑，即是安忍度；断除对上师及正法的邪见，满怀虔诚信心、喜悦之情而闻法，即是精进度；心不散于他处而专心谛听上师的教言，即是静虑度；提出问题、遣除疑惑、断除一切增益，即是智慧度。

六度可以遍及一切我们所行持的善法之中。

（二）打开心量

◎默默承受众生的苦厄需要我们打开心量。对自己最好的保护并不是让自己免受痛苦，而是不给他人制造痛苦。

◎打开心量可以减轻对自我的执着，可以更纯粹、更客观地为对方着想，利益他人。

打开心量，你就拥有了贤善的人格和一颗善良的心，你的心里不会存有伤害，即便是面对困境，也不会轻易失掉内心的善意。

有的人会想，在和世间人交往时，如果自己以菩萨道的标准去待人，而对方却以世间的标准待自己，那自己就吃亏了。其实，在我们修道的过程中，虽然这样的方式让我们看似吃了亏，可是却能令我们在修心的层面上尽快得以成熟，在

积累资粮方面，我们所得到的资粮也远远超胜“吃亏”所失去的。其实吃亏并没有让我们失去什么，而是获得了福报，所以老人们常说“吃亏是福”。

回顾过去的几十年，我们常常因为感觉到自己的脆弱而变得充满攻击性，试图以生硬和残忍来保护自己。慈悲心的训练却是反其道而行之，因悲悯自己，所以学会去悲悯他人。我们会学着以开放的心胸去经历痛苦，我们将不再会疏离地看待其他众生的苦，会发现众生的苦和自己的苦原来是相通的。如果我们想去除自己的痛苦，也要想到帮助其他众生解除痛苦。

人心是相通的，如果我们护持着心中的善愿，也许其他人不承认或不表现出来，但必定能够感觉到它的温暖。当向他人表达善意的时候，如果不期待对方也同样做出善意的反应，我们就会更加轻松、投入。这会使我们的内心越来越宽阔、坚强和温柔，也是我们快乐的来源。

所以我们不妨把日常工作、生活中遇到的人和事当成训练开放内心的平台，把遇到的每一个人看成是自己培养善良品质、完善人格修养的一个机会。在佛教中，我们常说众生是修行人的福田。我们有幸值遇的每一个生命都能帮助我们培植福德，收获安乐。借由他们，我们的生命才会更丰盈。修行是不断突破自我局限的过程，我们的内心需要足够柔软、开放和坚定，否则将举步维艰。所以在修道的过程中，不要局限于狭隘的思维方式，应该以宽阔的胸怀来思惟佛法的道理，这样才能对自己、对他人、对整个社会、对所有的众生具有当前的利益、深层次的利益以及长远利益。

◎拥有一颗善良的心，对修行人来说非常重要。

不伤害众生会使我们逐渐远离恶业，内心常怀善意，也会使我们变得从容、坚忍，不论遇到任何境遇，我们都能够发现、分享美好和快乐，从而愿意主动承担老母有情的痛苦。

正如堪布在《透过佛法看世界》中所说：“在宗教、性别、职业、社会地位等等不同的背后，大家都是人，都希望被理解、被关怀，都希求快乐，不想遭受痛苦。先认识到这一点，在此基础上逐渐扩大内心的容量，对众生慢慢地、由衷地生起亲切感，愿意去感受他们的快乐、悲伤、孤独，愿意去谅解、去帮助。这在我看来是佛教徒应具备的基本素质。”我们要好好地 and 周围的人相处，真诚地发愿默默地代受老母有情的痛苦，这样我们的内心将会逐渐开放和悲悯。以这种方式来逐步突破自身的局限，给众生带来切实的利益。

堪布在《生命这出戏》中讲到：“我们应该努力帮助众生脱离危险的境地，一定要这样做，因为今天的善愿善行将会在未来我们遭遇危险时帮助到我们。我们还应该发愿，所有众生都能往生西方极乐世界，如果自己来世没有能够往生极乐世界的话，那么无论将来转生到哪里，都要生生世世利益众生，绝不加害众生。”我们要从内心中发起这种深切的愿望，即使现在做不到直接承受众生的痛苦，也要发愿不伤害众生。

◎面对困境也不轻易失掉心中的善意。

地狱道、饿鬼道的众生想要积累资粮、断除恶行非常困难，他们被深重的苦难所逼迫，难以行持善法，乃至念一句“嗡嘛呢叭咪吽舍”也无法做到。再看旁生道的众生，《寂静之道》中说：“绝大部分旁生都是以杀生度日的，像海洋中有的大鱼一顿饭要吃掉几吨小鱼，小鱼一顿要吃掉无数的浮游生物。一个个都是杀业累累。即使福报浅薄到只能投生到永远见不到亮光、冰冷漆黑的海洋深处，或者炙热的火山熔浆里，无时无刻不遭受冰火的酷刑，这些旁生仍然只是醉心于彼此争斗杀害，你死我活，心相续中满是贪婪、嗔恨。它们生来如此，别无选择。相比之下，做人实在太幸运了，因为人就算再潦倒、再走投无路，也还是可以选择

不杀生、不造恶业，而仍能活命。”

今生能够业际不颠倒，修持佛法，积累资粮，确实不容易。我们现在已经得到了暇满人身，就可以好好利用它来积累福慧二资。

“佛陀教我们发愿往生极乐净土，就是因为大多数众生不能在一世之内通过修行尽除烦恼，所以要往生净土，出轮回，得不退转，再接再厉修行，直至圆满佛果。在极乐世界得阿弥陀佛授记的菩萨，都能于须臾间前往无量佛世界，恭敬供养诸佛，迅速积累福慧资粮；都能化身无数百俱胝，以慈悲善巧救度、引导无边无际为烦恼所迫的有情众生。”我们大都非常爱父母亲人，可以在往生之后来救度他们，所以要发愿往生极乐世界。

五、随学佛陀

古印度有一位月光国王，非常慈悲，慷慨大方，勤行布施般若波罗蜜多，弘扬佛法，所行的布施也毫无偏袒，臣民都非常爱戴他。有一个偏远小国的君王对月光国王特别嫉妒，以至于嗔恼得无法入睡。于是他颁布告示说：“如果有人能把月光国王的头颅奉献给我，我就把半壁江山、国库财物的一半及公主赏赐给他。”于是，有一个心狠手辣的婆罗门揭旨前往。婆罗门抵达之前，月光国王和他手下的小国君们都在梦中显现月光国王将不久于人世的恶兆。不久，婆罗门来到了皇宫门口，但是被卫侍阻拦。当晚，月光国王在梦中得到仙人的点化，仙人说：“魔王的使者已经到达了你的皇宫门口，他能帮助你圆满布施波罗蜜多，只可惜被大臣挡在宫外。”第二天，月光国王让婆罗门觐见，并且非常欢喜顶礼，询问他的所需。婆罗门说：“我只想要你的人头。”月光国王郑重地回答：“完全可以，七天以后，我会亲手将人头供献给你。”月光国王告知民众，希望七天后布施头颅时，让民众给予证明并且随喜。所有的民众听后都悲痛欲绝。

七天以后，月光国王和婆罗门及眷属、大臣、众小国王都聚集在广场。婆罗门特别狡猾，他说：“你有这么多的臣民，我怎么能得到你的头？即便我得到了，

他们也不会放过我。我们不如单独去一个寂静的山林当中。”国王当下应允。到了森林中的一棵树下，树神见到这么好的人要被砍杀也非常愤怒，于是拉住了婆罗门的脖子，把他向后拉，令他不能动弹。国王对树神说：“我从过去到现在于此树下曾经用九百九十九颗头颅做布施，如今再施此头，数量就达到一千，我将圆满布施度。你不要阻拦我求取正道的心。”婆罗门便挥刀砍下了国王的头颅，国王以双手捧着自己的头颅，恭敬地奉献给了婆罗门。这时，天空呈现吉祥的瑞相，众天人相互宣告：“月光国王已经成了登地的大菩萨。”嫉妒月光国王的小国君王听到这个消息之后气绝身亡。待婆罗门把月光国王的头带到小国以后，君主已经不复存在，大臣们都说是婆罗门惹的祸，想治他罪，婆罗门只好四处逃命。最终，恶劣的小国国王和婆罗门都在地狱当中饱受长劫的痛苦。

月光国王就是释迦牟尼佛的前世。从这个公案了知，佛陀在因地曾无数次不惜牺牲自己的生命去利益众生。我们虽然做不到那样，但是也可以力所能及地默默帮助众生，为众生付出，为众生得到安乐做出自己的一点点贡献。

第八颂：诸法如幻

愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

一、颂释

颂词的字面意思是：愿我生生世世中的所作所为，都不被世间八法、名闻利养所染污。并且生起了知诸法如幻化的智慧，断除自相续当中的一切实执，脱离四边戏论的束缚，而究竟成就佛果。

如果能够认识到二转法轮中所讲的万法空性，进而了知诸法如幻，就可以从轮回中获得解脱。

二、认识世间八法

（一）什么是世间八法

《成实论》云：“又世八法，利衰称讥毁誉苦乐，人在世间必受此事，故名世法。”

《寂静之道》中说：“宠辱不惊，安贫乐道。自古以来谈个人修养必定提到这些，只不过佛教的修行人百般磨砺不是单纯为了追求人格的完善，也不为流芳百世，而是认识到得、失、毁、誉、称、讥、苦、乐原本无实质可言，执着于此不仅没有意义，而且妨碍对实相的认知。”“衰”是“利”的反面，它是指没有得到衣服、饮食、卧具、医药等等，“利”是得到了这些；“毁”是“誉”的反面，它是指背后遭人诽谤，而“誉”是有很好的名声，当面被人夸奖、赞叹；“讥”是“称”的反面，就是当面受人讥讽侮辱，“称”是当面受别人称赞；“苦”是“乐”的反面，是身心感受痛苦，“乐”就是身心感受安适。

（二）执着于世间八法的表现

如果我们希求安逸富足，希求被赞美、被关注，惧怕磨难、挫折，惧怕被诋毁，也不愿意被忽视，有了这些想法就已经落在世间八法当中，具体表现在以下几个方面。

第一，追逐名利、自赞谤他。如果我们仍然有追逐名利的心，想要得到名声、利养、别人的恭敬；在别人面前赞叹自己、毁谤他人，以求得让自己得到别人的赞许，这就是落在世间八法中。

第二，护亲伏怨、搬弄是非。如果没有这些世间八法在我们心里做鬼，我们也不会去搬弄是非，抬高自己，贬低别人。

第三，表里不一。表面上好像什么都不需要，但是内心却渴求供养。或者，为了表明自己远离世间八法，表面上很谦虚，但内心里却充满了傲慢心，这也属于世间八法的表现。

第四，缺乏满足感、安全感。我们总是想留住，怕失去，好像失去一点点，就失去了全部；我们不愿意失去，我们想成功、想获得，这样的心也是落在世间八法当中。

《寂静之道》中说：“人的贪欲很难满足，有了一百万，想一千万，有了一千万，想一个亿。这样下去永无止境，生命却在追逐贪欲中一天天地缩短。到死亡来临时，不用说一生辛苦积攒的财富，就连自己的这个肉身也带不走。”我们现在不顾一切追求世间八法中的利、称、誉、乐，难免造作恶业，而死亡到来的时候却什么也带不走，唯有我们日常所行持的善法对我们有意义，而往昔造作的恶业将会使得我们感受痛苦。所以，一个人如果没有学习佛法，无论富可敌国还是地位显赫，在生死关头，他拥有的一切都不能让他得到真实的利益。

作为修行人，我们不追求世间八法，而要追求出离、解脱。《寂静之道》中说：“这世界上恐怕找不到一个彻头彻尾快乐的人，轮回里任何一种生命形态都不能免于痛苦，所以才要出离。”虽然我们在世间八法中得到了一点暂时的安乐，但是终究会变成痛苦。比如，要失去显赫的地位时，就会立即感受到痛苦，很多身居领导岗位的人卸任后也过着普通平凡人的生活，如果一时之间转不过来心态，以前的显赫地位反而会给自己带来很大的苦恼。

第五，炫耀闻思、排斥修行。《透过佛法看世界》中说：“也有人闻思了一点儿佛法后，便无端傲慢起来，脾气也大了、想法也多了，一般的人和事都入不了他的‘法眼’，满腹我是人非，世间八法的习气不减反增。这样的‘闻思’，帮不了自己，也不能引导其他人对佛法生起信心。”所以我们要经常反观自己修学佛法的目的是什么，是追求世间的名誉、享受、安乐，还是追求能够切实地利益和帮助众生。

修行人闻思佛法是为了断除我执，为了更好地服务众生，如果把闻思当成了

追求世间八法的手段，是非常不应理的。

三、贪执世间八法的过患

(一) 引生痛苦

《寂静之道》中说：“从抓取转向舍弃，仿佛是个重大选择，而实际上我们别无选择。不管愿不愿意，我们一生都在失去。青春、欢笑、泪水、成功、失败、爱、恨，乃至整个世界，都会离我们而去。”执着于世间八法，不想失去，只想获得是不可能的。每个人想要拥有好的，远离不好的，但这是我们无法掌控的。即便是我们现在所拥有的，最终也都会离我们而去。如果能明白这些，你就会以开放的心态对待当下所经历的一切。

人无可避免地要在短暂的一生中经历各种忧患和变迁，本能地会对痛苦生起畏惧、逃避之心，希求安乐。如果有正确的引导，就会进一步认识到世人所追求的功名富贵、健康长寿、幸福快乐等都是无常的，终究不离痛苦的本质。轮回中痛苦普遍存在，你要想彻底离苦得乐，只有解脱轮回，没有其它的办法。

如《寂静之道》中说：“在这个幻化游舞的世界当中，金钱和地位没有什么实质的利益，也不可能从根本上消除人们的烦恼与痛苦。”《次第花开》中也说：

“人生苦乐参半，有足够的痛苦让我们生起对解脱的向往，又不至于太过痛苦而无力无暇朝解脱的方向努力。生老病死、悲欢离合，幸福的、悲惨的、成功的、潦倒的，人生的种种经历，无一不在启发我们觉悟。”感受得失、称讥、毁誉、苦乐等世间八法的时候就是在启发我们觉悟。对于珍宝人身所带来的启发和创造的机会，我们通常会因为非常忙乱，非常想拥有、想留住，不想感受不愉快，而没有闲暇去领会、利用和珍惜。所以现在我们要反转以往的模式，当我们遇到这些的时候，要想想自己是不是一个想获得解脱的人，是不是有坚定的出离心的人？如果是，我们就不会特别在意自己的得失、苦乐，会把安乐奉献给别人，把痛苦

悲伤留给自己。

（二）空耗暇满

《自我教言》中说：“**我们的心经常被种种分别念的波涛扰乱着，如希求名声、利益和安乐等等，而不愿默默无名或受到侮辱，我们一生中大多数时间都是处于世间八法的染污当中，而真正的善心，比如寂止、胜观等如法的心却非常稀少。**”所以，如果我们在贪执世间八法中耗尽一生，是非常可惜的一件事。

（三）令所为成为现世生计

《寂静之道》中说：“**阿底峡尊者曾说，纵然具备智慧超群、戒律清净、讲经说法、观修境界等等功德，如果没有舍弃世间八法，一切所为也只能成为现世**的生计。”噶当派格西也说：“**若仅为今世的利养而讲经说法则无任何意义。**”远离世间八法才是真正的出世，否则把头剃了，苦行也好，跑到深山里闭关也好，或者东奔西跑做出各种让人称奇的事，都是在世间八法里打转，目的是为了粉饰今生。

真正追求解脱的人不必过分地担心自己的世间福报，佛陀所教授的八万四千法门，无一不是在帮助我们积累福德和智慧二种资粮。只要我们以利益众生的发心去修持佛法、积资净障，就像在点火的同时烟会自然而然生起一样，在圆满解脱和成就资粮的同时，今生的安乐会自然获得。修行是为了解脱，而不是为了求福报，但是这样的福报却伴随着修行自然产生。世间的荣华富贵并不难求，也不需要很大的福报。但是，纵然我们洪福齐天，也逃不出生老病死；满目繁华，爱恨情仇，转眼间就会烟消云散。我们若能够堪破这些，生起出离心、菩提心，那才是真正具有大福报。

（四）令后世下堕恶趣

《山法宝鬘论》中说：“**格西仲敦巴曾经问阿底峡尊者：‘凡是贪求现世的**

幸福安乐与利养恭敬而做事之人将会有什么样的果报呢？’尊者深感遗憾地说：‘他们的果报也就仅此（今生中的安乐）而已。’格西又进一步地问：‘那来世将有什么样的果报呢？’尊者满怀悲悯地说：‘来世的下场将是惨堕地狱、饿鬼以及旁生界中。’”可见，贪著世间八法是后世下堕恶趣之因。

（五）障碍往生

印光大师在《临终三大要》中说：“若见悲痛哭泣，则情爱心生，佛念便息矣。随情爱心去，以致生生世世，不得解脱。”《寂静之道》中也说：“世间的一切全部要真正地放下，如果有一点执着，都会对往生产生很大的障碍。”

生死关头是最能考验一个人修行的时候。临终时，平时所修的菩提心、慈悲心一定不要忘记。我们观察就会发现，明天和死亡不知道哪个会先到来。大家今晚睡前躺在床上时就可以仔细想想，如果我现在死了会去什么地方？我们可能会想到自己的一生到目前为止还没做过什么功德，那岂不是一件很让人伤感的事情吗？

《寂静之道》中说：“寻遍整个南瞻部洲，能够让我们今生得到安乐、脱离苦海的只有佛法。能在这一世得遇佛法，一定要好好修持。我们现在的这个人身也是前世积累了很多功德才得到的。要善用它，努力修法，向着光明的方向努力。”所以我们不能白白浪费光阴，空耗宝贵人身。

四、了知诸法如幻、无我空性之理

颂词中讲到了“了知诸法皆如幻”，我们要了知诸法如幻、无我空性的道理。

（一）如何认识——诸法空性

空性是事物的本质，事物是空性的表达。龙树菩萨在《中论》中说：“**因缘所生法，我说即是空，亦为是假名，亦即中道义。**”这一偈颂的含义是指事物依因缘而生住，它的概念、定义、各种特性只是我们的虚妄分别，因此不必等到事

物消亡了，才证明它原本是空的，事物在成和住的同时就是空的。

比如，我们观察身上所穿的衣服就会发现，一不成立，多就不成立。具体而言，如果粗大的色法是由微尘组成，微尘的体性为空，那么粗大的色法必定也为空。我们把毛衣一根丝一根丝抽出来之后，再将丝细分成毛尘，会发现毛衣当下本体即空。

◎佛说“空”，不是指一切断灭，也不是否定世间万象的多姿多彩

我们能够看到水中的月影，而水中也确实没有月亮，水月的显现和水月的空互不排斥。

◎空性是事物的本质，事物是空性的表达

空性是所有事物的根本性质，事物是空性的表达，没有不是空性的事物，也没有离开事物而独立存在的空性。听起来好像很绕，却并不难理解，就像没有离开水而独立存在的“湿”，也没有离开“湿”性而单独存在的水。

一切事物的究竟本质是空性，它的显现也是当体即空，如同梦中的山水人物。思想、感受、意识也是这样，本质是空，没有独立恒常的自体，随因缘而有各种变化、各种显现，虽然有显现，当体即空。

我们看电影时，知道电影是假的，动作实际上是由一帧一帧的画面放映出来的；我们所生存的环境、人、物等也是如此虚幻不实的。空性的见解可以帮助我们消除内心的实执，减少烦恼，同时也让我们对因果律有更深入的了解。

（二）万法缘起性空之理

成立佛陀是量士夫的一个重要理证是佛陀宣说了万法缘起性空之理。

在《中观根本慧论》中龙树菩萨说：“若众缘和合，而有果生者，和合中已有，何须和合生？”又说：“若众缘和合，是中无果者，云何从众缘，和合而果生？”意思是说，既然万法是因缘和合而生，则生即无生。

◎万法的第一种产生方式——自生是否合理？

如果在众多因缘和合中已经有了果则不必再生，否则就有无义生和无穷生两种过失。

具体来说，如果在因位中已经有了果，则果应存在于各种因缘之中，但其实遍寻而不可得。比如，如果米饭已经在大米中存在，就应该在米中得到饭，但是将所有的米都碎成微尘也找不到米饭。所以，如果因缘和合中已经有果，则没必要再生果，或者可以无穷生果。

另一方面，我们可以进一步分析因果是自体还是他体。如果果已经存在于因位中，且是别他体，则在因中就应该见到果，但因中无法见到他体果，所以因果他体不合理；反之，如果因果是同一本体，则除了因法以外不应再另取一个果法。《入菩萨行论·智慧品》中说：“**因时若有果，食成啖不净，复应以布值，购穿棉花种。**”如果因等同于果，则可以成立我们吃食物的时候就是在吃不净粪，棉花种子可以当成衣服穿。

所以，如果诸法是因中有果的自生，将会有“无义生”“无穷生”的过失。

◎万法的第二种产生方式——他生是否合理？

《中论》云：“**若众缘和合，是中无果者，云何从众缘，和合而果生？**”若因缘和合中无有果法，那和合之后也不能生果。

《显句论》中比喻说：沙子当中本来没有油，即使你具足无量无数的沙子，也不会产生油。同理，若在米、水、锅、火焰的各自中得不到饭，则在因缘聚合中，也不应该得到饭。

《澄清宝珠论》云：“**纵然以亿万因缘聚合，本来无有之法，不能使彼转变成为有者；如聚何种因缘，亦不能使兔角变有者。**”意思是说兔子头上没有角，具足各种因缘，也不能让兔子长出角来。再打一个比方：一百个人，每个人都没

有钱，他们聚合起来也不会有钱。同理，种子上没有芽，水里面也没有芽，阳光里面也没有芽，给它补充的营养成分里面也没有芽，如果这些因缘当中都不存在芽，那么它们和合以后也不会有芽。

如果承许两个他性的法能生，那么石头应该生出稻芽，火焰应该生出黑暗，因为都是别别他性的法，周遍能生。这就会有一切生一切的过失。这样承许还会有其他诸多过失：是因和非因等同，或非因也能生果，或是因也不能生果。因此，“诸法他生”不合理。

◎既然诸法不能独自产生（自生），也不能因他法而产生（他生），若单独的自生和单独的他生都不合理，把自生和他生合起来安立一个共生是否合理呢？其实也不合理。就如同沙子挤不出油来，石头挤不出油来，把沙子和石头合在一起，还是挤不出油来的。因此，“诸法共生”同时具有“自生”和“他生”过失。

◎自生、他生、共生皆不成，难道是无因生吗？仔细观察：如果诸法是无因无缘而生，那么果就不会随因缘的产生而产生，也不会随因缘的消亡而消亡，要么果法恒常有，要么果法恒常无。因此，“诸法无因生”有恒有或恒无的过失。

由此，我们可以了知：**“诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故知无生。”**¹安立诸法有生只能有四种方式：自生、他生、共生和无因生。然而，这四种方式都没有办法安立万法的生，由此便可抉择万法为无生。

实际上，说缘起生就是在说无生，也就是无自性生。所以，空性也叫无自性，也叫无生，诸法无自性就是实相。无生也指如来藏光明，可以从不同的角度来解释空性。所以，依靠缘起生的法一定就是空性、无自性的，没有单独自在的本体可得。

如果谁能够了知空性的道理，行为就不会放逸。如《无热恼龙王请问经》中

¹ 引自《中论》

说：“何者缘生则无生，不具彼生之自性，何依缘起则空性，若知空性不放逸。”

任何依缘起而生的法都是空性的；了知空性，行为就不会放逸，因为能够安住在实相当中。放逸是一种颠倒，随分别妄念而动都是颠倒和迷乱。所以，如果真正了知空性，就是了知实相，就不会放逸。

（三）比喻了知“诸法皆如幻”

颂词中讲到“了知诸法皆如幻”，我们以一个立宗“水月是缘起故，无实有”来说明此理。水和天月因缘聚合，水中就会显现月影；而正在显现的月影是没有任何实质的，我们在上下、左右、内外都无法找到水月的自体。这就说明水月是没有来处、住处、去处，是非一非异、非常非断、非无非有的。

所有看待因缘而生的法都像月影，依仗因缘和合，忽而显现；因缘灭尽显现也会随之灭尽；它是先没有，后没有，当我们去观察它的中间短暂停留，也得不到它的自体。所以，观察一切缘起法都是无实有的，和幻化没有任何差别。

幻化有八个比喻（幻化八喻）：如梦、如幻、如光影、如阳焰、如水月、如回响、如乾达婆城、如变化。此外还有如空花、如水泡、如眼翳、如浮云、如电光等比喻。举其中几个简要说明。

“如幻”，就如同一个幻师持咒加持石块、木头等以后，就会变现出马、大象等事物那样，这些显现本质是不可得的。

“如影”，就像身体和光因缘和合，就在背光位置出现影子，实际去寻找它，却是了不可得，万法也是如此。

“如响”，就如同你对着空谷喊会有回声，声音正在显现的时候，在任何处去寻找都了不可得。一切万法也如同空谷回响一样，既无来处，也无住处，亦无去处。

“如水中月”，好比天月和水因缘和合，就会在水中出现明晃晃的月亮，但

是我们去找它的时候，实际上丝毫得不到它的本体，万法也是这样在显现的当下了无可得。

“如镜中像”，当物体和镜子因缘和合时，在镜中会出现物体的影像，当它正在显现的时候，镜子的里里外外，人的身体以及中间的一切处，都得不到影像的实体，同样，一切显现也是如此。

“如梦”，就如同以梦因缘而入梦，之后显现各种各样的内外诸法，一切法在显现当下实际上是不可得的。

我们应该知道，梦中的经历不仅醒来时没有，正在做梦时也是没有的。但在梦中，下雨也需要打伞，饿了也需要吃饭，醒来的时候这些事从来没有发生过。醒时经历的一切也是一样，不仅过后没有，当时也只是相对于心的状况而呈现出的某种境相，并不是实质、自有的存在。比如颜色不存在于物体的本质当中，颜色是频率、波长不同的光波投射到我们的眼中而产生的幻觉。我们看见花红柳绿的时候，红的花、绿的叶只是我们的知觉，并非是自有存在。

既然万法如幻的，就要去体认无我。初学者很难直接体验到无我，但可以经常提醒自己，一切事情都是无我的。不是我在走路，不是我在吃饭；是五蕴在走路，是五蕴在吃饭。这样不断地提醒自己，你就会发现五个蕴集合在一起在吃饭、在说话、在走路，没有一个独一、自在的我。不断地强化这个观念对我们克服执着会相当有帮助。比如我们生病时，我们一般会说：“我不舒服！我很痛！我很惨！”这时如果提醒自己：没有我，只是这个肉体的某些部分、某些功能出现了问题，不舒服，疼痛也只是一时的感受，而感受随时在变化。当你这样去认知的时候，你就会松下一口气来，你会用另外一种眼光对待自己当下的痛苦。

五、怎样远离世间八法的束缚

（一）观万法如梦如幻来摆脱束缚

《中品般若经》中说：“**须菩提！一切法如梦如幻，涅槃亦如梦如幻，较涅槃有胜法者，此亦如梦如幻。**”以梦幻为喻。梦境是心的幻化，在梦中我们见到的器情世界以及所经历的一切并没有真实发生过。同样，生活当中一切并不是如我们所认为的那样真实存在，梦中的虚妄显现是依靠因缘而产生，有各种境相的出现。实际上，生活中的所有显现同样也是依靠因缘和合而产生的。如果梦里因缘和合产生的景象等是虚妄无实的，那么现实生活当中依因缘和合呈现出来的人、事、万物也是虚妄无实的。所以，《极妙幻师请问经》中说：“**善士一切法，应知为虚幻。**”

（二）执着世间八法，并不能让我们感到幸福和快乐

《次第花开》中说：“**把快乐寄托在向外驰求上，就像喝盐水解渴一样，得到的越多就越不满足。法王如意宝曾说：‘虽然不是所有人都能像米拉日巴尊者那样舍弃今生，但也不要太贪心。’**”

世间人追求的富贵同时也是一种负累。如果你仍然想成功，仍然想得到并且保有，不论我们的目标是世间的功名利禄、情感欲望，还是“非世俗”的名闻利养、神通境界，背后行为模式都是一样的，我们不过是试图用另外一套东西来强化我执。

实际上，我们认为可以给我们带来快乐的事情本身并不具有乐的自性，否则，我们一直去做这些事，会一直快乐，并且会越来越快乐。像名、色、食、睡大家都认为是快乐的事情，但是，钱越多真的就越快乐吗？名气越大就越快乐吗？不尽然，很少人不快乐单纯是因为经济问题。至于名气、赞誉，另一面就是诽谤，有人夸你，必定就会有人骂你，而且骂的词汇和想象力就丰富得多，你受得了吗？

当你孤独的时候，正好遇到一个很美丽的姑娘，你认定了她就是让你从此得到幸福的那个人，于是你特别辛苦地把她追到手，真的可以和她朝夕相处的时候，

快乐和苦恼哪个多也不一定。哪有一个人或者一件事能许你从此一辈子快乐的？

龙树菩萨在《亲友书》中说：“**佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。**”知足少欲者时时都在安乐之中，而没有知足感的人，即使拥有了三千大千世界的财富，内心也如同乞丐一样，恒时有贫穷苦恼。

（三）放下世间八法，就是修行

放下，出离，人人都会说，可是出离不在别处，就在我们当下的每一念，我们不求赞叹、不惧讥毁，不求荣誉、不惧卑微，不求得、不惧失，不求乐、不惧苦，这才有点修行的样子。时间一天一天地与我们擦肩而过，我们没有办法挽留它。佛陀也教我们放下对世间种种无常事物的执着，其实我们不想放下也得放下。这一生不正在渐渐地离我们而去吗？因为执着，会使失去显得更加痛苦。我们大多喜欢贴标签，积极、消极、乐观、悲观，佛陀并没有告诉我们应该乐观还是应该悲观，他只是告诉我们要放下执着。所以放下执着并不是一句空话，很多时候你肯吃亏才能够学会放下。所以佛法教我们以务实的态度看待人生，人的这一辈子沟沟坎坎填不完，快乐不是没有，但是它转瞬即逝，多好的缘分轻易也就散了，一切都转头成空。看到人生的这一面，心里才会有天高地阔，山远水长。

（四）舍弃今生便是舍弃世间八法

观察一下周围，许多人都在怀着对生活的热情和筹划当中突然地离开了世间，所以我们没有理由相信自己会比他们更幸运。因此，我们要舍弃今生。不希求安逸富足、被赞美、被关注，不惧怕磨难挫折、被诋毁、被忽视。《佛子行》讲到：

“逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。”

阿底峡尊者接近圆寂的时候，一位瑜伽士问他：“您圆寂之后，我就去修行？”

尊者说：“修行难道就能趋入正法吗？”

那瑜伽士说：“那我去讲经说法？”

尊者依然说：“讲经说法难道就能够趋入正法吗？”

那人说：“那我该做什么呢？”

尊者斩钉截铁地说：“你的一切修行应当依止仲敦巴，主要就是舍弃今生。”

以前萨迦班智达面前来了一个叫宁莫的修行人，他问：“舍弃今生的因是什么？”

班智达回答：“知晓轮回无有毫许实义，故而对轮回无有兴趣，是舍弃今世之因。”

又问：“舍弃今生的缘是什么呢？”

答：“知道轮回的过患后才会舍弃今世，所以知道轮回过患是舍弃今世之缘。”

再问：“舍弃今生的量是什么？”

答：“舍弃今生的量是对世间八法兴趣索然。”

又问：“舍弃今生的验相是什么？”

答：“舍弃今生的验相是不被世间八法所染。”

（五）修行不是为了炫耀

有很多普通藏民，他们没有很多的闻思，但是他们确实有出离心和菩提心，精进不辍地持咒、转绕，做各种功德，临终也出现了解脱的瑞相。也许他们不懂那么多大道理，但是他们对上师三宝有坚定的信心，苦也好、乐也好，顺也好、逆也好，他们认为这一切都是上师三宝的加持，所以他们自然能做到不怨不贪，心持正念。

苏东坡和金山寺的佛印禅师经常谈禅论道。有一天他觉得自己修行有进步，他就写了一首诗：“稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。”表面他是赞叹佛菩萨，实际上是要赞叹自己不为八风所动。写完之后，派书童过江

送给佛印禅师求印证。佛印禅师看了以后批了两个字，就给书童带了回来。苏东坡本来以为禅师会赞叹他，打开一看结果是“放屁”二字，他就气坏了，立即过江找禅师理论。禅师早就已经在江边等他了，苏东坡一见禅师就说：“我一直拿你当好朋友，我的修行境界你不认可也就行了，你怎么还骂人呢？”禅师哈哈大笑，说：“八风吹不动，一屁过江来。”苏东坡当下醒悟，非常惭愧。

《普贤上师言教》里记载了奔贡甲格西的公案。一次，一些施主前往去拜见奔贡甲格西，为了迎接客人，格西在三宝所依面前供上供品，把佛堂也装饰得非常善妙。这个时候他观察自己的内心，发现是为了在施主面前表现出庄严的修行者的形象才那样做的，于是他就向三宝所依和供品上撒了一把灰，并且自言自语地说：“你这个比丘不要那么虚伪。”帕单巴尊者知道了这件事情以后，就赞叹说：“西藏所有的供品中，奔贡甲这一把灰最殊胜。”

所以，我们修行不是为了炫耀，而是要真实对治自己内心的烦恼。

六、如是修习后，如法回向

今天我们把《修心八颂》全部都讲完了，所以我们要如法回向。之前，我们先简单学习一下回向。回向分为两种：有毒回向和无毒回向。

（一）有毒的回向

有毒回向就是指有执着的回向，这是要舍弃的。因为即使得到人天安乐之果，但因耽着三轮实有，根本没有办法从轮回中获得解脱。《般若摄颂》云：“**如吃杂毒丰美食，佛说缘白法亦尔。**”回向的时候，如果把修法的人、所修的法、修法的过程执着为实有，虽然能够得到安乐的果报，却不是解脱之因，所以要舍弃这种回向。

（二）无毒的回向

1.真正三轮清净的回向。圣者菩萨以“无分别智行诸事”而回向。

2.相似三轮清净的回向。(1)作为凡夫，我们可以这样作意：以自己以往积累的善根、将来要积累的善根、现在正在积累的善根，诸佛菩萨的无漏善根、一切有情的有漏善根合而为一，综合起来，为了一切有情远离三界轮回的苦因果、获得佛果而回向。尽量做到无缘回向，也就是了知所回向的众生、发心回向的人和所回向的功德都是如梦如幻，没有自性。(2)我们心里也可以想：佛菩萨怎样以三轮清净的方式回向，我也如是回向。

我们可以念诵《普贤行愿品》，有时间的情况下应完整诵；时间不足的情况下，可以念诵“**文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学**”“**三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行**”，这两个偈颂可以代替真正三轮清净回向。

除了回向，我们做善法要记得发菩提心。如果发心把我们所修的功德全部回向出去，暂且不论众生能不能得到真实利益，单单从修行的角度来讲，我们是在随时随地把自己的善业、福报以及所感得的顺缘统统放弃掉。

在放弃对自我福利的执着的基础上，大乘的修行人还会进一步发愿，把这个福利贡献给一切众生。佛经说：把善根回向给众生，就如同把一滴水融入大海，只要大海不枯竭，这滴水就永远不会枯竭。而行善本身的福德、善根，自然会感降在我们身心之上，无论你是否执着于此。但当你有了放下的心念，这才是成就自己出世间的修行，放下执着和感受乐果其实并不矛盾。

有人想：我都把功德全部回向给众生了，我不就没有了吗？我上供下施不白白忙活了吗？这个担心是多余的，我们自己也是众生之一，把功德回向给众生，我们怎么就没有功德了呢？倘若不将其回向众生，它当然也会感果，只不过此善业果报成熟一次会穷尽。

有的时候我们不回向，不是因为舍不得，而是忘记了。随时随地把自己辛勤

劳动的成果贡献他人，这与我们平时的习惯不太一样，修行回向就是转变无始劫以来不愿与他人分享的习惯，所以我们要好好地修习回向。

最后以一段法王如意宝的教言与大家共勉。

法王如意宝曾在一次极乐法会上对大家说：“讲多了怕大家记不住，就算当时记住过后也很容易忘，所以只讲三点：第一，今后时常祈祷阿弥陀佛，发愿往生极乐世界；第二，做任何事情前，善良的发心很重要；第三，今后不要再杀生，也不要做与杀生有关的生意。”

我们的课讲解到这里就圆满结束了。非常感恩大家的耐心谛听。在讲解的过程当中，如果有错谬之处，真诚地向诸佛菩萨、上师三宝、诸位道友忏悔；如有稍许的功德，供养给诸佛菩萨以及十方一切老母有情，愿一切有情远离苦因苦果，最终获得佛果；愿大恩上师和所有的高僧大德法体安康，长久住世，佛法广弘。

再次感恩大家，阿弥陀佛！

回向偈

此福已得一切智
摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛
愿度有海诸有情