

《现观庄严论释》第十四课笔录



諸法等性本基法界中，自現圓滿三身游舞力，
離障本來怙主龍欽巴，祈請無垢光尊常護我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，我们继续学习弥勒菩萨所造的《现观庄严论》。

《现观庄严论》宣讲的是如何修行般若般罗蜜多而成佛的窍诀。佛陀通过《般若经》宣讲万法的实相，引导众生证悟了实相之后，他们就可以离开轮回，断除烦恼障和所知障，也可以成就佛果。我们知道《般若经》是讲空性的，龙树菩萨造的《中论》等直接讲了空性的状态。在这个过程当中，我们可能也会疑惑，通过空性怎么成佛，单单修空性就可以成佛吗？平时如果只是观人无我、法无我，观一切万

法空性就可以成佛吗？在《般若经》中，除了空性的意义之外，还讲到了修行空性的种种方法。

这些次第在《般若经》当中并不像论典一样那么明显，这段讲的就是发心，那段讲的是修行等等，虽然不明显，但是佛陀确实在《般若经》当中已经讲了。比如在《心经》或者《金刚经》当中说的，如果证悟了空性，就可以断除一切苦厄，现前阿耨多罗三藐三菩提，这方面到底是什么一回事？弥勒菩萨通过十地菩萨补处的智慧，完全照见了佛陀在《般若经》当中所讲到的密义。刚刚我们疑惑的这些内容，在《般若经》当中都有。弥勒菩萨通过他的智慧把完整的《般若经》通过八事七十义的方式来开显，开显了之后，我们就知道里面对于如何修行空性达到成佛的步骤，乃至于每个阶段正确的境界，都讲得特别清楚。

凭我们的分别念，或者通过自己的智慧发现不了，弥勒菩萨发现之后，就给我们开显了佛陀在经典当中安立的修证次第。这部论典就是《现观庄严论》。对于人无我和法无我主要的所修内容，到底怎么样趣入，如何通过不断的修行让空性的证悟从凡夫到见道，然后到修道二地、三地等等，这个过程到底是怎么样逐渐圆满的，在这里都讲的很清楚。

我们学完之后可以确信，佛陀在《般若经》当中所讲的，通过修行般若蜜多完全可以成佛。了知这些窍诀、次第，不单单是通过信心的侧面，虽然我们相信佛陀讲的一定可以成佛，但是针对自己分别念来讲，内心还不是踏实。学完了之后，对佛陀的智慧，还有自己能够通过这个步骤修行成佛的不共信心就会生起来。这也是非常重要的。

对于大乘的佛子来讲，般若般罗蜜多是万法的实相，也是佛法当中的精华。以前大译师们要去印度求法的时候，有些大德就嘱咐他们。到了印度之后，要学习的有三大部分，第一个是戒律，因为戒律是一切佛法的基础，所以是必须要学习，并且要带回来翻译和弘扬的。第二个是般若，般若是佛法的精华，就像生命一样。没有般若般罗蜜多，密乘、大乘显宗、小乘都没办法真正断除烦恼而证道，出离轮回的唯一方法就是般若般罗蜜多。第三个是大幻化网。大幻化网是精华中的精华，有了显宗的般若经典之后，还需要大幻化网，其中讲了很多等净无二的见解。

以前的大德再三的叮嘱译师们，去了印度之后必须要学习这些内容，时至今日对我们来讲仍然具有启发性。我们如果要修学佛法，第一个是戒律，因为戒律当中包含了出离心，通过出离心摄持的戒律才是别解脱戒，所以讲戒律时也包含了出离心，这一切佛法的基础。如果我们把这个基础打好了，就可以真实的修学。戒律对现在的修行人来讲，也是必须要重视的。戒律就是基础，就像修一栋高楼，没有打好基础也会很危险。我们都有世间的经验，知道修大楼之前，基础必须打好，尤其是计划盖一百层的大楼。那么高，基础肯定要非常的牢靠，我们有这方面的经验，觉得很直观。戒律是修学佛法的基础这一点，我们没有什么经验可谈，只有借鉴前辈的经验或者佛菩萨的教言。他们告诉我们说，戒律很重要，就是一切修学佛法的基础，这方面我们一定要了解。

同样对我们来讲，般若空性也必须要深入，需要下功夫去通达。因为我们要契合于实相，要证悟自己的本性，没有别的方法，就是般若般罗蜜多。抛开般若般罗蜜多想证悟心性，是根本不可能的事情，所以

我们必须要通达般若。

幻化网也是我们要学习的。在前面般若的基础上，进一步的学修就可以通达幻化网。这些课程在学会里面都是有的，修完加行之后，进入密法班，就有专门的幻化网学习，学完之后，我们对于密宗当中非常殊胜的见解就能够了知。前行里面讲的一义亦不昧，不难方便多等，密乘到底超胜在哪些地方，学了这个理论之后就可以清楚。对我们来讲，仍然是有很强的指导意义。我们这些都要学习。

在前行里再讲，佛法瀚如烟海，虽然每一个都要通达，我们智慧和时间都不允许，但是对于有些比较主要的，无论如何都要下功夫去通达，并且生起定解。定解有很多层次，有些是完全没有丝毫疑惑的定解，有些是中等层次的定解，这样的定解也可以帮助我们在修行佛法的过程当中，发挥巨大的作用，这些对我们来讲非常重要。

现在我们学的是般若，有些道友也在学中观，比如《中观庄严论》《入中论》《中论》《智慧品》等等都是讲空性的，现在我们讲的《现观庄严论》，里面既有空性的内容，也讲了怎么修行空性。比如现在我们所学的八事当中，第一事就是遍智，成佛所要获得遍智的条件是什么，或者说它包含了什么内容，怎么通过修行达到遍智的果位？这里面也讲到了首先是发心，接着是修空性。现在我们所有修行的核心都是空性，但是空性还有很多支分的修法，没有支分的修法也是不行的，比如说发心，不发菩提心，空性也修不下去，没有办法把它修圆满。如果我们要把空性修持圆满，对于它的分支也必须要很重视。我们在修持佛法的过程当中，不单单要重视正行的内容，有关的分支或者前行，也是很重要的。

以修空性为例，我们要圆满修持空性，必须要以菩提心摄受。发了菩提心，才是证悟空性的真实因。如果没有菩提心摄持，空性也不会成为圆满现前实相的因，而且没有菩提心摄持的空性之道根本走不远。虽然我们想的是坐在这里修空性，然后慢慢一地一地就上去了，理想是这样，真正做的时候，没有出离心、菩提心等等根本不可能成功。虽然我们也许认为这些就是集资净障的分支法，但是缺少了出离心和菩提心，修几天之后就会没有动力，修不下去了，因为缺少推动我们修下去的很多因素。

首先是发心，以及修空性的很多教授，然后是空性的顺抉择分方面，也讲到了加行道修法的过程，修行的所依就是种性，应该怎么样抉择种性，还有修行的所缘，修行的所为，也就是修行的必要，我们修行空性到底要达到怎样的目标。披甲修行、趋入修行，现在我们讲的资粮修行和后面的定生修行，这些都是遍智当中所包含的法，如果我们要圆满证悟空性而成佛，这些都需要通达。

修菩提道相对来讲，也是一个庞大的工程。我们在世间当中，想要获得一个学位，也需要很多的因缘，并不是告诉我们最简单的方法就行了。我们当然是想通过最方便快捷的方法，最好是在睡觉当中证悟的，根本不用吃苦，不用放弃妙欲，也可以成就。虽然是这样想的，但是有经验的人也会告诉你，没有这样的方法。你必须要在这个过程当中，有所为有所不为，有些要放弃，有些要去做。就像小孩子也希望可以一边玩一边学习知识，老师也说这是不可能的事情。学习一门技术，指导的人非常有经验，也告诉你必须要很勤奋。

在佛法的修行中，也是同样的道理，我们看起来很多复杂的修法，在整个浩如烟海的佛法当中，已经是精华窍诀了。不管怎么样，我们在

有限的时间当中，该学的还是要学。这些对我们的修行有利益，而不是增长一些知识，一点用处都没有，只是一个纯学术的论典。

宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中讲，所有的佛经论典一切圣言都现为教授，都是修行佛法，以及帮助我们调伏烦恼、证悟实相的窍诀。这就是我们要用的。尤其是《现观庄严论》对于我们如何修持空性，有一个次第可寻。真正来讲，这是我们所修的。如果什么都不学，坐在那里盲修瞎炼，自己觉得这是一个道，而我们自以为的道和真实的道是不一样的。毕竟我们在修空性方面没有什么经验可寻。我们在轮回当中转过无数世，相续当中存在很多隐藏的随眠种子。从修行空性的角度来讲，我们把阿赖耶识的种子一个个翻开来看，每个“文件夹”都打开，根本找不到空性，全是世间的东西。因此我们该学的东西一定要学，该下的功夫也要下。如果没有帮助的可以不学，而这方面对我们修行的确有很大的帮助。

前面讲了遍智的十个分支，十个内容当中现在讲的是资粮的现观。福德、智慧二资粮已经宣讲了，现在是别说难点，就是对难以通达的方面再进一步地给我们描述。前面对于难点当中的地资粮，即一地菩萨的修治已经讲完了。一地菩萨的修治主要是在菩萨后得，通过方便善巧来圆满断证。初地是以财布施、法布施和无畏布施作了安立。我们在修布施的时候，应该怎么用窍诀去摄持，让布施真正符合于修证菩萨道的标准？一个法要达到某种果，必须要严格地具足能够达到果的因缘。

对于通过什么因缘才能达到理想的果，这是不能马虎的，不能说我觉得是这样，我的某某朋友觉得是那样，我们一起商量之后觉得是怎样的，这些都不管用。一个人的分别念，十个人的分别念，都

是分别念，很多凡夫商量完之后，也没什么可信的。对于修持之后能够达到圆满标准的内容一定要认真地去学习，这是很重要的。佛菩萨告诉我们，只有达到了标准，比如说把你的心调整到符合这种状态的财布施、法布施和无畏布施，这样去做了，就可以登初地，让你后得位的布施能够获得该有的断证，叫做正因，不是邪因，也不是不圆满因，而是属于正确的因。无因生不可能，非因生也不可能，只有真正的正因才可以产生真实的果。我们现在是要成佛的，需要获得菩萨果位。既然我们要成佛、获得菩萨果位，也一定要关注哪些是正确的因、哪些是似是而非的因、哪些是我们想当然的因，必须要有辨别取舍的能力。

丑二(说明其余地之修治)分八：一、二地之修治；二、三地之修治；三、四地之修治；四、五地之修治；五、六地之修治；六、七地之修治；七、八地之修治；八、九地之修治。

既然《现观庄严论》是从凡夫到成佛之间所有修法的窍诀，里面讲完了见道之后，对于修道的一地到九地为止所要学修的内容都进行了宣讲。我们了解了之后，对于整个菩萨道不会一无所知，到底菩萨道是什么，完全不知道，没有概念，连总相的轮廓都没有，不至于发生这样的情况。虽然没有达到这么高的标准，但是对于我们以后修行的必经之路，现在很熟悉了，对于自己可以成佛、圆满菩萨道这一点也能够产生信心，而且对于圣者地所要达到的标准和修法，我们现在也可以相似地去作准备。虽然还达不到圣者修治的高标准，但是现在随顺地去做一些，这方面也有很大的功德和利益，对我们相续的成熟，仍然会起作用。

寅一(二地之修治)分二：一、本体；二、分类。

卯一、本体：

本体没有颂词，科判下面所讲的和前面是一样的。所谓的二地修治也是指能够圆满二地后得。在出定位之后，“福德之断证的殊胜方便智慧”，就是说圆满后得的福德。一般来讲，入定属于智慧资粮，后得是福德资粮，在后得时集聚很多的福德善根，因缘具备之后再通过能够入定的窍诀，入于甚深的根本慧定，安住在智慧的本体当中断障，断完障之后，又出定积累资粮，然后再入定断障，就是通过轮番的方式进行的。虽然修治属于后得福德的一部分，但是也有断和证的特征。我们对于怎么圆满殊胜方便智慧必须也要学习。

卯二(分类)分三：一、饶益有情戒；二、严禁恶行戒；三、摄集善法戒。

二地菩萨属于后得位，二地的持戒度到彼岸。虽然完全圆满是佛地，但是二地菩萨在后得位时可以到彼岸，这时的戒律度完全清净。所有关于戒律的违品完全消尽了，从这个侧面来讲叫做到彼岸。以前我们说初地菩萨的布施到彼岸是什么意思？就是他们关于布施的所有违品都不存在了，布施度特别清净。持戒到彼岸也是一样的，是不是终极圆满？还不好说，毕竟在菩萨的相续当中，随着到三地、四地、五地、六地，智慧不断增上，在作布施、持戒的时候，肯定还有更圆满的功德可以获得。违品到二地以后就没有了，没有了持戒的违品，以后持戒再怎么样增上，都是到达圆满而已，违品是怎么样体现的根本找不到。不要说在白天，即便在梦中也不会犯戒律，这就是持戒度圆满的标准。虽然从初地菩萨开始获得无漏戒，但是没有在梦中也不犯戒，或者说所有持戒的违品完全断尽了，这方面到了二地就有了。

菩萨戒有三种，有些地方的次序不同。《现观庄严论》有很多注释，也可以从很多不同的侧面来解读弥勒菩萨的颂词，比如说在格鲁派的注释，麦彭仁波切的注释当中，讲解的颂词或者安立的科判不是完全一样，这次我们主要是按照哦巴活佛的科判来解读《现观庄严论》的颂词。

辰一、饶益有情戒：

戒报恩安忍，极喜及大悲。

这两句是讲到了《现观庄严论》当中安立的饶益有情戒，在其他论典当中，把四摄安立为饶益有情戒。这里是通过戒、报恩、安忍、极喜、大悲五个侧面来介绍或者安立饶益有情戒。

第一，本体的特征。“戒”就是戒律。什么本体？饶益有情戒的本体特征，戒字就是饶益有情戒。大恩上师在讲记当中也讲了，菩萨的戒律非常清净。第一个他们戒律的本体特别清净，第二个他们是没有执著的戒律，戒律的所有违品都断尽了。所要断掉违品是什么？持戒的违品就是破戒，有关破戒的发心和行为都没有了，戒律特别清净。

还有一种说法，二地菩萨不单单自己的戒律很清净，而且他的眷属戒律也很清净。眷属当中戒律不清净的人就会自然而然的远离。虽然有很多不同的解读，但是这是他的一种不共的功德，戒律特别的清净。

小乘的戒律，比如说别解脱戒，还有世间的善愿戒、救畏戒等等，和大乘二地菩萨的戒律比较起来，其他的戒律都是不太圆满的，没

有做到以饶益有情为本体。因为饶益有情戒是菩萨戒，就是要饶益有情。如果你的戒律当中没有饶益有情的成分，或者破了戒、戒律不清净，也不能到彼岸。如果持戒的时候有执著，觉得某人的戒律没有我清净，我的戒律特别清净。他今天又犯了戒律，我就没有犯。《宝积经》当中讲，“第一破戒，似善持戒”。如果认为有我，好像是在持戒，实际上属于破戒者。通过有我和我所的心态去守持戒律，从比较高的标准来看就是破戒，这种破戒也是属于心戒。心戒不清净，行戒可能守得很清净。虽然不管用什么标准去衡量，他的行为都非常清净，找不到一点瑕疵，但是你观察他的心，他有我我所的緣故，认为我比别人持戒清净，具有这种分别念就是心戒不清净，菩萨的行戒清净，心戒也很清净，这是一种高标准的戒律。在《入中论》当中，讲持戒度的注释里面，也是从很多不同的侧面来解读戒律。

饶益有情戒主要是要饶益有情，如果所有的修行不去饶益有情，就没办法安立为戒律清净，对我们来讲，要让自己以后的戒律清净，现在也要逐渐随修随学怎么样才能达到圆满持戒的标准。首先行戒要争取达到清净，该取的取，该舍的舍，尽量达到根本戒清净的状态，然后再逐渐达到分支戒也清净的状态，这些都清净之后逐渐就要达到三轮体空的持戒。三轮体空的持戒就是没有我、我所，开始修我这个持戒者不存在的，本体是空性，所守持的戒律也是空性的。这样就是逐渐在修学心戒清净的因。

怎么样让心戒清净？就是修学空性，不执著，必须通过一系列的串习。果不可能无因无缘地出现，如果在因地不训练它的因素，也没有办法自动达成这个果。菩萨获得的种种功德，比如禅定、神通、不忘智，具有很多的善巧方便。我们观察他们都是在以前修菩萨

道的过程中认真地对待和修行过这些善因。

这些方面可以利益有情。上师在讲记当中，也讲到了一些对我们而言的关键点，有几条是怎样把握利益众生的分寸。比如说对众生来世有帮助，而对今生没有帮助的事情也应该去做。如果一件事情对这个众生的来世很有帮助，但有可能损伤他今世的利益或者对他今生的帮助不大，甚至于有害，这时候该不该做？应该做，因为来世很长的缘故，所以从这个方面来讲应该去做。如果对众生的今生来世都有帮助，毫无疑问是一定要做的；如果对众生的今生稍有利，但是对于来世有害，虽然对今生有一点利益，但是对来世的伤害很大，这是不能做的；如果对今生来世都没有利益，表面看起来好像对众生有利，也不能做。

如果对众生有利，对自己有害的事情能不能做？这要看情况。对自己到底是什么程度的有害？如果对自己有根本性的伤害，就不能做。因为自己还没有那么高的修行，伤害了自己的利益，就会断除以后长时间对众生的利益。如果对自己所谓的有害是原则性的问题，绝对不能做。虽然是帮助众生，但是因为对自己造成了根本性的伤害，所以是不能做的。如果不是根本性的伤害，而是一些分支的。比如说违犯一些小的戒律，还可以恢复，这是可以做的。

在《慧灯之光》里面，慈诚罗珠堪布也专门讲过华智仁波切造的《饶益有情九观察》，有时间的道友可以去看一看。里面有九大类观察，把在什么样的情况下，该做的不该做的，都分得比较详细。这里只讲了几种，还有很多详细的分类。我们在修法的过程当中，经常性地遇到所谓的取舍问题，到底该做，还是不该做？我们觉得好像很难去做取舍。在华智仁波切的《饶益有情九观察》当中，把这些问

题分门别类地给我们做了介绍，慈师也在《慧灯之光》里面做了讲解。这方面对我们的修行很有帮助，应该去看一下，里面对于取舍是怎么阐述的。

第二、第三，对境的特征。“报恩安忍”，这是第二地的修持有八种，其中对境的特征。第二、第三就是报恩和安忍。我们要观察对自己有恩德的人，必须要知恩图报，要知恩也要报恩；如果对自己有害的就要安忍。这是菩萨戒律中的要求。虽然这是二地的修治，但是对于我们这些初学的菩萨来讲，总的原则也必须要了解。

对自己有恩德的人，我们一定要涌泉相报，经常想起他的恩德。如果有能力的时候，就去报恩；如果没有能力，也要念恩，知道这是对我有恩的人。如果我有能力的时候，一定要报答他，在世间当中，这也是一个善良的人。菩萨是善良的高级版，既然善良的世间人，都要知恩图报。作为一个更加善良的菩萨，就更加需要知恩图报。一方面来讲，在现世当中，如果他有能力，一定会帮助众生。不仅如此，他还想我不单单现在帮助你，在以后的轮回乃至于成佛的过程当中，我也要生生世世去帮助你树立正见、修行佛法，最终获得觉悟。因此菩萨的报恩非常长远。

世间人可能是这方面的教育缺失，或者说自己的人格下劣，有时越是对自己有恩的人，他越是避而不见。觉得看到之后，可能对方会要求自己报恩，所以就选择不见。这个方面来讲，在世间当中也不算是一个善良的人。不管怎么样，别人对自己有恩德，我们最起码也要知恩，知道这是对我有恩德的人，更不可以恩将仇报。首先要知恩，然后在有能力的时候，就要报恩。作为菩萨来讲，他的报恩是究竟来讲，一定要把众生安置于佛地，应该有这么长远的报恩心。

菩萨的心非常宽阔，我们现在是刚刚开始修菩萨道，一方面来讲，我们在修菩提心；一方面来讲，我们相续当中还有狭隘的种子。虽然我们在修菩萨道，但是有时还在想，是不是我报答了他这么多次，已经足够了，万一他没完没了的索取，怎么办，我不是一直要这样下去吗？觉得应该想一个妥善的方法，比如一次性给你多少钱，以后我们就没有关系了，非常害怕别人不断地纠缠。一个菩萨生起这痒的心，从某个侧面来讲，可能也是正常的。从另外一个侧面来讲，说明我们自己对于菩提心，或者菩萨的心胸到底广阔到什么程度，还没有正确的认知。因此我们还要训练自己的心，让它更加广阔。

不管怎么样，既然我们要报恩，真正来讲报恩可以是从现在乃至成佛之间，通过自己的努力让他获得佛果。即便今生当中，他会反复地索要，菩萨也没有当成很大的事情。我们什么时候达到了这个标准，可以说心已经很大了，就不是一般人的心量了。我们要致力于让自己的心达到很高的标准，有时候我们看到菩萨道的经论，当看到这些事例，我们就会发现，作为一个菩萨来讲，自己要走的路还很长，很多的违品和自己狭隘的心胸都需要去对治。有什么理由不修菩提心，不通过修行让我们的菩提心更加增上？方法肯定是有。关键就是我们重不重视，愿不愿意花时间去训练它。如果给它因缘，肯定会生起来的。对于利益我们的人，应该有一个知恩图报的心。

世间上对于加害自己的人，也是要有所回报的，就是说对加害的人必须要报仇。很多道友都学过《二规教言论》，其中也是讲过这个问题。从人品的角度来讲，对自己有恩的人应该报恩，对加害自己的人就要报仇。我们都把《二规教言论》当成一部佛教论典，有些

道友觉得怎么和我们学的不一样？为什么这里要讲对有恩的人必须要报恩，然后对伤害我们的人也必须要追踪，做出一些反应，要报仇等等。

这方面可以作为一个对治。从反方面来讲，如果别人对你有恩德，而你很麻木，不知道别人对你的恩德；别人对你做伤害，你也不知道，这样浑浑噩噩的人就是一个没有人格的人，根本不算是一个真正的人。这里的思想是什么？就是说必须要很清楚，谁是你的恩人，谁是你的仇人，要有基本的辨别能力。如果没有，就会颠倒。对你做了很大恩德的人，没什么感觉；对你做很大伤害的人，也没什么感觉。是不是境界很高？什么境界都没有。那是什么？这是人品太差了。

修行佛法的人首先是一个真正的人，要有辨别的能力，这是做人的基本条件。作为菩萨来讲，谁对他报恩、对他有恩德或者做伤害，菩萨知不知道？肯定很清楚。从这点来讲，符合于《二规教言论》当中的标准。作为菩萨来讲，会不会对仇人报仇？不会报仇。菩萨虽然完全清楚地知道他对我不好，但是也不会报仇。他的修行已经达到了一个很高的标准，这个层次不一样。刚刚讲的是作为一个人来讲，必须要有一种辨别的能力。对你很好的人，也不当回事；对你很差的人，还是笑嘻嘻的。这方面就是人品太差的表现，这样的人根本不值得交往。

如果我们是这种状态，就要去调整。怎么调整？我们要去有意识地观察，这个人给我做了很多帮助，他是我的恩人，每天忆念，能够把感恩的心修起来。如果别人给你做了伤害，虽然要很清楚，但是报不报仇，这个方面讲是这样讲的，就是说刚开始就要有一种清楚

的辨别能力。既然我们现在已经发了菩提心，报仇肯定是不好的。在世间当中，如果别人给你做伤害，第一个你要知道，第二个别人对你做伤害，如果你的修行还没有圆满，可以采取一些正当的防卫措施，避免进一步的伤害。因为自己的修行还没有到高的标准，所以为了避免他进一步伤害我，自己可以做一些防范，也可以做一些反击。反正我不是以伤害对方为目的，只是为了保护自己和家人，这是可以的。如果进一步地去像世间人一样拼命地报复，这可能是不太合适的。

这里说的知恩，就是清楚谁是对于我们有恩德和加害的人。第一步，作为一般的人来讲，都是会知道的。第二步，作为菩萨来讲，对于有恩的人，我们要想方设法去报答；对于有害的人，要安忍，不生嗔心。在这个基础上，还要想方设法去利益他。从更深的侧面来讲，加害自己的人，在菩萨眼中也是恩人。为什么是恩人？因为能够帮助自己修菩萨道，所以说如果没有伤害自己的人，也没办法修安忍。

一般来讲，比如说世间上有一个特别好的人，对所有人都很好，他的仇人会特别少。菩萨无始以来，在生生世世当中修安忍，通过因缘的规律，几乎没有怨敌。就像《入行论》中讲的一样，“若不外植怨，必无为害者”。如果你不对外人加害，也没有来害自己的人，这是一个规律、反作用力。经常性地对一切众生修慈悲心、安忍，最后就找不到怨敌了。哪一天突然出现了一个怨敌，他就很欢喜，今天终于来了一个怨敌，可以修安忍了。虽然我们这样的机会倒是多得很，但是自己内心当中的意识需要培养。

不管怎么样，我们要知道，这是在伤害我。作为一个菩萨，我要安忍，首先尽量不要生嗔心，然后把心调整好之后，安住下来，在不

生嗔心的基础上，再慢慢尝试着对他生一些慈悲心，他是可以帮助我修菩萨道的人。如果我们开始慢慢有意识地做这些修行时，说明已经在靠近真实的菩萨道。对于《入菩萨行论》《现观庄严论》或者《大乘经庄严论》等等宣讲菩萨道的论典当中的一些味道，我们开始尝到了，有了一点那个味道。再修下去，你会变成一个真正的菩萨，就像法本里面讲的一模一样，每一条放到你的身上，完完全全都可以对应。从这个方面来讲，通过逐渐的训练之后，就可以达到这样的标准。

饶益有情戒是通过什么来饶益有情？对于有利者报恩、有害者安忍，安忍也是对于对方的一种饶益。所谓的安忍不是强忍怒火不发作，安忍里有很强的信息量，包含了很多为了利益众生善的发愿。从某些方面来讲，当别人伤害自己的时候，如果我返回去，也是在伤害对方。不仅你的语言会伤害他，而且殴打和报复，对方可能也会在财富、身体等方面受到伤害。因此对他安忍，也是对他的饶益。饶益有情戒是怎么样去对待利己者和加害者？就是报恩和安忍。

第四，行为的特征。“极喜”，当我们为了饶益众生，在护持饶益有情戒的时候，能够特别高兴、非常欢喜地去利益众生。这也是菩萨内心当中的优秀品行。如果内心时时都能达到欢喜利益众生的状态，也就不会很勉强，现在我们是勉强自己刻意地去做，当然刚刚起步也需要去模仿，模仿什么？模仿这些菩萨利益众生的行为。本来今天已经很不想做了，或者说这段时间根本不想做利益众生的事情。觉得必须要做，不做肯定是不行的，这个方面来讲，还带有很多勉强的成分，欢喜谈不上，只不过有一种责任，谁让我是个小组长！所以必须要做，有这个责任。最后就会很高兴，通过过渡的阶段，经

历了忍耐等纠结的过程、矛盾的状态。不管是不是在忍，反正能够坚持下去，心就会越来越大、越来越清净，最后就会达到这里讲的行为特征。饶益有情的时候，行为特别欢喜，只要是做利益众生的事情就会特别高兴。如果是利益自己的事情没什么热情。能够利益众生、帮助道友，会特别的欢喜。有些道友相续中有一些这方面的种子性、习气。虽然还不一定达到二地菩萨圆满的境地，但是特别喜欢帮助众生。对自己的事情很马虎，在帮助众生时，会特别详细地帮别人策划。说明他在以前训练过很多这方面的善行，我们要在生生世世训练得特别欢喜，有了帮助众生的机会，就会高兴地去做，这就是真实的菩萨。

行为的特征是发自内心的高兴，欢喜心是装不了的。嘴巴上笑嘻嘻的，笑的很假。显在外面的笑容，别人一看就不太正常。如果是发自内心的欢喜，就不同了。菩萨是发自内心的喜欢利他，如果真正能够欢喜利他，完全和菩萨道相符了。而且喜欢利他其实也是对自己的滋养和增长，属于成佛的加速器。只要你在内心能够很高兴地利益众生，积累资粮的速度也会在你的欢喜当中飞速增长。这就是菩萨道的因缘法则。怎么才能快速成佛，这里都讲了。现在我们知道了，就要很高兴，有些道理搞清楚之后，对自己的状态就会有一种提升。虽然没有专门去修，但是把某些道理想通之后，也会有很大的好处。每个修行人内心都有很多的善根，只是需要一个东西让它成熟。苏醒过来之后，通过善根辅佐思想，自然就会有所突破，最后他也会很欢喜地去做利他的事情。

第五，意乐的特征。在饶益有情的时候，意乐一定是符合大慈大悲心的，而不是很高兴去利益众生。为什么？因为对我的事业有利，

所以很高兴帮助他。意乐不是这样的，而是真正的大慈大悲，就是一心一意地愿众生离开痛苦，获得真实的安乐，他的动机就是这么纯净。菩萨修道的时候，也会通过很长时间的修行，把自己的心从完全的自私自利、我爱执，训练成假装、造作的慈悲心，再通过训练，经过提纯，更加纯净的大慈大悲心在菩萨的相续当中就生起来了。

如果生起一个很纯的大慈大悲心，所有的起心动念，都不会是我去利他，就是为了自己过得更好、获得很高的荣誉，或者说这样做，别人就会称我为真正的菩萨，自己对这样的称谓感到非常满足。如果真正生起了大慈大悲心，他对这些是不在乎的，有也可以，没有也可以。他在乎的是什么？真正在乎的是众生真正的获得了快乐，如果众生真正的离开了痛苦，他会很高兴。不单单对自己熟悉的人离开了痛苦，获得了快乐感到高兴；对于不认识的人或者自己的仇敌，他们离开痛苦、获得快乐，也会很高兴。饶益有情的时候，具有这种意乐的特征，就是大慈大悲心。以上讲完了饶益有情戒。

辰二、严禁恶行戒：

在《三戒论》或者《心性休息》等当中，讲严禁恶行戒的时候，就是讲菩萨的戒律，即菩萨的十八条或者四条根本戒。在《现观庄严论》当中，从两个方面来介绍。

承事敬师闻。

这里面分了两个内容，第一个是承事敬师，第二个是闻，就是听闻的意思。

第一，增上缘的特征。承事敬师和严禁恶行的关系是什么？它

是属于增上缘的一种特质。增上缘的特质是什么意思？严禁恶行就是很严格地禁止恶行，所有对自他有伤害不好的行为，都要禁止，绝对不能做。严禁恶行戒基本上是禁止，摄善法戒就是要做，一个是禁止的，一个是要做的。有些时候讲严禁恶行戒的时候，它就是具体的戒条。第一条不能做，第二条不能做，就把这些不能做标出来。这些都属于恶行，严格禁止，不能去做。

不仅在菩萨戒当中有严禁恶行戒，还有更大的范围，比如说别解脱戒律也是包括在严禁恶行戒当中，也是不能做的。为什么讲菩萨戒的严禁恶行戒，就不讲别解脱呢？因为它已经是菩萨戒了，在小乘戒当中的别解脱戒应该是早就学完了的，所以在菩萨戒的严禁恶行戒当中，就是指二十条、十八条或四条根本戒。从这些戒条方面进行介绍。

这里面讲的增上缘的特征，就是说如果想要获得或者守护严禁恶行戒，怎么样才能帮助自己？就是承事敬师，对于上师善知识承侍和恭敬，可以成为一个增上缘。第一个，上师、善知识是戒律的增上缘；第二个，恭敬承侍上师是守护别解脱戒的增上缘，可以从两方面理解。为什么上师、善知识是自己戒律的增上缘？因为你要得到戒律，肯定是要在上师、善知识面前获得，所以得到戒律的时候，所有的发心和身语意都必须要很恭敬，非常欢喜的承侍上师。这样的恭敬心和如理如法的行为是得到殊胜戒体的一个要求。因为自己的戒律来源于上师、善知识，而恭敬承侍上师是一个得戒的前行，就是一个增上缘，所以在承侍和恭敬当中，该调伏的傲慢心等烦恼都调伏了。如果你要恭敬承侍，没有调伏自己的傲慢心，自己的心没有扭转到一定的阶段。就不愿意去在他面前得到一个戒律。如果你

以很傲慢的心求戒，可能也得不到一个戒律。从这个方面来讲，如果你想得到法益，必须也要从恭敬当中求。这里讲的承侍恭敬上师、善知识，就是戒律的增上缘。

在守护戒律的过程当中，恭敬承侍上师，也能够因为恭敬承侍上师的缘故，对上师的教言也会依教奉行。如果你对上师的教言依教奉行，也会忆念上师给你的教言。对于守戒律的过程当中，什么是要注意、守护的，你就可以听进去，愿意依教奉行，这方面对自己守护戒律本身，也是一个很大的帮助，属于一个殊胜的助缘。这是增上缘方式恭敬承侍上师。不单单是说，我在求戒的时候，需要恭敬承侍上师，求完戒之后，在自己的修学过程当中，也需要恭敬承侍上师善知识。这是自己守护戒律的一个殊胜的增上缘。

为什么得到戒之后，还要恭敬承侍？从另一方面来讲，也是感恩。获得了这么殊胜的戒律之后，相续当中有了戒体的缘故。在做任何善法的时候，通过你的戒体，就让你的善根加倍，而且戒律也是止恶防非的一个有效手段。守持戒律就可以帮助自己获得很大的福德。这么殊胜的一个善法的本体从何而来？从上师善知识而来。需要再再感恩的缘故，也需要恭敬承侍，有这样必要性。对于守护戒律本身恭敬承侍，就是增上缘的特征。

第二，学处的特征。“学处”的特征就是“闻”，即听闻。听闻什么？从严禁恶行戒本体狭义来讲就是听闻学处，也就是说你恭敬依止之后，还要听闻学处。到底严禁恶行戒的学处，这个戒律是什么？不听闻是不行的，自己去安立几个戒律是不管用的。从真正戒律来讲，第一个安立戒律是佛陀，一切智智可以观察到因果取舍的细微之处；第二个上师善知识作为一个戒律的持有者，他们学完以后，知道戒

律的开、遮、持、犯是什么？因为他对于什么是开许、遮止、守护、犯戒都很清楚，所以必须要去在前面所讲的，你所恭敬依止的上师善知识面前去听闻。

你恭敬依止上师善知识干什么？有些人觉得反正就是恭敬依止，也没有什么要求。其实恭敬依止善知识有重大意义。我们要在他的面前得到教授、戒律、调伏自心，或者说我要在他面前听闻和自己的修行有关的法义，一定要听闻法义。虽然你对于上师善知识单单恭敬承侍，也有一定善根的。因为他是一个修行者，所以你去恭敬承侍他，会有一定的善根，但是仅此而已吗？除此之外，你还可以获得更多的利益。所谓的更多利益就是在他面前听闻教授，现在因为有些众生的福报、善根不够，如果让他去做事情特别高兴。如果说做完事情不要走，还有讲法，他就会找借口离开了。实际上两个事情当中，最重要的是讲法。有些人只是做一些承侍供养，他认为最大的事情已经做完了，得到了福报，可以走了。虽然福报有用，但是更有用的是教言。因为教言可以教你如何取舍，能够引导你的心趋向于实相，所以这是最重要的。

我们要听闻什么？第一个要听闻戒律。戒律是怎么回事？怎么样守护戒律？这是很重要的。第二个是除了戒律之外的其他教言。为什么？这些教言也是帮助我们守戒的。如果你只是知道这个不能做、那个不能做。虽然也可以帮助你守戒，但是如果你对更广大的教义了解完之后，这些教义反过来对你守护清净的戒律也有巨大的帮助。

为什么说学处的特征是闻？必须要听闻所有学处的支分和延伸的教言，听闻之后就可以完完全全地了解。

大恩上师在这里讲，所谓的承事上师并不是天天在上师身边端茶倒水等等，还是需要如理如法地闻思修行。作为上师善知识，就要给你一些建议和修行佛法的教授。比如什么是正确的发心、每天应该做什么样的修行？这是最关键的。如果有福报的人，就会对于教言的本身有兴趣；如果福报欠缺的人，对这些是没有兴趣的。比起供养、扫地、做饭，听法好像没有吸引力，觉得很难。如果让他端茶倒水等等，觉得很容易，也非常高兴。觉得自己在做的过程当中，福报也在增长，而听法好像就是可有可无的。

真正来讲依止上师、承事上师最关键的，就是要得到上师的欢喜。得到上师的欢喜会怎么样呢？得到上师的欢喜之后，他愿意给堪为法器，调伏了自心、无有傲慢的弟子宣讲教言。如果你的心没有调伏，就不愿意恭敬承事，说明内心高傲、烦恼炽盛，不愿意把头低下来，给你讲教言根本听不进去，对你来讲也没有什么用。如果你愿意恭敬承事，说明对这位上师是信服的，有了一定的恭敬心之后，上师再给你讲法，自己按照这个法去做，就能够得到利益。

上师摄持弟子最关键的是给他讲法，弟子依止上师最关键的就是闻思修行，即对佛法方面去听闻、思维、修行，这是最重要的。其他都是分支，这方面我们要搞清楚。首先要如理如法地依止，然后再去学习，就可以真实地守护严禁恶行戒。

辰三、摄集善法戒：

第八勤施等。

摄集善法戒这里和其他地方讲的是一样的，就是六度。因为所有菩萨的善法都包括在六度当中，六度不包括的善法是没有的，所以这里也是一样的。“第八”就是说二地的修治共有八条，其中的第八

条就是“勤施等”。即非常精进地去修行布施以及等字所包括的持戒、安忍、精进、禅定、智慧，就是精进于六度的修行。

所有的善根都包括在六度当中，我们做得比较多的是布施和供养。布施和供养属于第一个布施度。平时我们守的五戒、斋戒、菩萨戒、密乘戒，这些是属于戒律度。一般来讲布施的很多，持戒就少一大片，再往上走能够修安忍、精进、禅定、智慧的非常少，就像金字塔一样，越往上走越少。为什么？因为下面相对来讲容易，越往上难度越大，所以越往上能够坚持的越少。如果能够坚持下去，那就走到金字塔的塔尖了。

你如果能够修得上去，说明对整个六度堪能修行，所有需要圆满的资粮都能够圆满。而且越往后走圆满资粮的速度越快。因此不能满足于自己做一点布施、供养，这个不行，在六度当中，这些积累资粮是最慢、最少的。有些人觉得可以，就不愿意再往上走了，“他听法也是修行，我做了这么广大的布施、供养，肯定会超过他”。这是不一定。如果他在缘佛法闻思修行的时候，刹那圆满的善根，是远远超过前者的。这是佛经讲的，不是我讲的。因此越往后走圆满资粮的速度越快，能够积累的资粮也就越多。

当我们做布施完之后，还要守戒；守戒的时候，逐渐要习惯于不生嗔心的安忍。然后要对于大乘佛法，产生很大的欢喜心，这就是精进；也要修禅定；还要闻思修行，就是智慧度，闻慧、思慧和修慧，逐渐地生起智慧，虽然每个都是能够圆满资粮的法，但是越往后的法能够圆满的资粮越多。

谁不愿意自己的钱越来越多？谁都愿意在不勤作的过程当中，

一下子积累很多的财富。我们对世间的财富都是不满足的，佛法方面的财富更加不能满足。我们既要做布施、供养，也要持戒、安忍、精进、禅定、智慧，这些都要做。如果对于越难的能够做，功德和积累的资粮也就越多、越迅速。

“第八勤施等”，这些在摄集善法戒当中都会行持，不管是哪一度都要修。只不过二地是持戒度的违品已经消尽了，持戒到彼岸了，对于安忍这些都要修。每一度从现在开始就要修了，只不过到了一定的程度，每一地圆满一度，逐渐到彼岸，最后所有的度都到彼岸，就会获得佛果。

精勤于六度很重要，精勤就不能得少而足，不能做了一点点就觉得满足了，这是不能够满足的。在世间法方面可以满足，在佛法方面，对于度化众生、让自己成佛的善根、资粮永远不能满足。什么时候满足？一般来讲是成佛的时候会满足。因为长时间修行善法的缘故，即便是成佛了，虽然没有什么功德可以再圆满了，但是他真正已经满足的心态是没有的。我们讲这些的原因，主要因为我们平时多多少少都会生起一种满足的心。比较明显的就是五加行一遍修完就可以了，或者说我在学会里五六年，听法方面可以了，总是在出世间法的资粮方面很容易满足，而在世间法方面很难满足，总是有攀比竞争的对象，需要达到很高的目标。如果要攀比，应该在佛法方面多攀比一点，某某道友开始修第二遍五加行了，我才修了一遍，不行，自己也要重新再修一遍。

在善根、善资粮方面是良性的攀比、竞争，对我们的精进有一定的必要。而世间法方面，你再怎么努力、勤作，虽然不是一点利益没有，但是它的利益也是有限的。我们不能把本来可能获得无限利益

的资源投到有限的东西上面去，明明有一种财富取之不尽用之不竭，可以世世拥有的，我们不要这样的财富，反而去追求一个很难获得的财富，而且获得之后，死了就归零了，第二世还要重新开始，反而对这个有兴趣。这是对我们对两种财富之间的对比做得有点少。应该多做对比，把世间财富和出世间财富的功德、利益详详细细地做一个对比，有助于我们对于出世间的财富产生不厌足的心。在这里和《大乘经庄严论》等很多地方都在讲不厌足，对于闻思修行、能够成佛的善根不满足，对世间的财富应该满足。

勤施等，就是非常精进、欢喜地做六度，这是很重要的。每个修行者前世的习气不同，有些人即生当中特别喜欢布施，有些人特别喜欢持戒，可能在某方面有些偏重。你喜欢做的可以继续做，因为做的还远远不够；不喜欢做的，对修行的确有利的，必须也要去做，逐渐培养对它的欢喜心，首先要去了解。比如我对守戒律很害怕，或者觉得没办法入手。我就要多看不守戒的过患和守戒的功德，熟悉了之后就会生起欢喜心，自己能够高兴去守护戒律。对于安忍的功德、不安忍的过患也是经常性地学，逐渐我们也会非常欢喜地安忍，而不是特别被动地安忍，而是高兴地投入到安忍的修行中去。如果我们不够的要去学习，了解之后把自己没做好的补充起来。这也是很关键的。

寅二（三地之修治）分二：一、本体；二、分类。

卯一、本体：

三地修治的本体是能圆满三地后得福德之断证的殊胜方便智慧。

卯二（分类）分三：一、谛察法忍；二、安受苦忍；三、耐怨害忍。

安忍到彼岸是三地，三地的时候所有有关安忍的违品全部清净了，三地菩萨是安忍度到彼岸了。还有一种是在我们修行过程当中，比较普遍、共称的说法，生起了嗔恨心就会摧毁善根，这是属于布施度和持戒度所摄的善根，安忍度所摄的善根毁不了，再怎么生嗔心，如果这个善根是修安忍得到的，嗔恨心毁不了。为什么？因为安忍是嗔恨的对治，已经能够对治了，所以通过你的精进度、禅定度和智慧生起的善根，嗔恨心没办法摧毁。因为它已经是能够对治的，所以在安忍的善根以后，嗔恨是无能为力的。有这样一种共称的说法。

有些地方说回向的善根、菩提心的善根到底能不能摧毁？这方面的争论很大。而空性、安忍的善根不会摧毁，这是没有什么异议的。平时来讲，第一个，如果你经常修安忍，生嗔心的机会就少了。第二个，如果你修安忍生起的善根，嗔恨心是摧毁不了的。因此这是一举多得的修法。如果你经常串习安忍，即便想要生嗔心，因为你串习安忍的缘故，就会有一种控制力，可以控制它。以前是控制不了的，你要生嗔心的时候，自己也感觉控制不了，就要爆发了。如果你修了安忍，经常去训练，就可以掌控它。不是它想生就能生的。我还有一个控制力，可以控制它。平时能够多串习，在它要生的时候，一下就可以把它按死了，根本就生不起来。

这也是我们平时要串习安忍的必要性。如果你的安忍一旦修成了，你就不用再操心了：天天睡不着，这么辛苦供了十万盏灯，哪一天一个嗔恨心就全部烧毁了。如果安忍的修法修动了或者有感觉的时候，你就能够控制住强烈的嗔恨心。我们经常性地去修安忍有很大的意义，真心的安忍在《入行论》第六品讲得很详细，我们要多去学对自己的修行至关重要的善法。

辰一、谛察法忍：

多闻无厌足，无染行法施。

大恩上师讲了，在其他地方讲谛察法忍：对于甚深的空性不生恐怖心，完全能够接受，叫做谛察法忍。这里谛察法忍是从两个方面来讲的。

第一，“多闻无厌足”。对什么无厌足？当然是对空性的法门多闻。对于《中论》《现观庄严论》《般若摄颂》《金刚经》《心经》《四百论》《智慧品》等等，反正和般若、空性有关的法义广闻博学。真正来讲学空性到了后面的时候，最后提炼出来的就是空性。虽然就是这两个字，但是对我们现在还没有生起定解的人来讲，展开就有很很多内容。比如空性的所缘、所断是什么？理论展开之后，有五大因、四大因等很多观察方法，收起来就是空性。你懂了以后，一看空性就知道这是怎么回事。现在我们不懂，就要通过广大的理论去抉择、破斥相续当中的很多分别念，对不懂的概念要去了解，了解完之后再用懂得的概念去抉择空性。最后学完之后你就懂得空性是这样的。那个时候也许就不需要很多的理论了，自己就可以知道空性是这样。因为空性非常甚深的缘故，不要说是我们，对三地菩萨来讲，一个是空性，一个是大乘的法门，他们也是多闻无厌足。

大恩上师在很多地方都是经常讲，《辨中边论》当中也说，三地菩萨为了听闻佛法，如果要跨过刀山火海，他也是义无反顾去听闻佛法。为什么他对听闻佛法这么有兴趣？原因何在？他和我们不一样。我们可能是对于许多修行的道理还不懂，所以我们要听闻佛法。三地菩萨已经现证了，并不是说不懂实相、不懂空性怎么回事，他才去听闻。他知道空性和整个大乘佛法属于法界的等流。听闻之

后，可以进入更深的法界当中，听闻佛法是他趣入更深证悟的一个助缘。

在《辨中边论》当中讲，它属于法界等流的自性，就是和法界实相直接有关的法界等流，通过听闻佛法可以趣入到更深的实相当中。因为他知道这么大的利益，对于自己趣入实相的帮助是直接的，所以特别喜欢听闻佛法。

因此很多时候上师们也经常引用三地菩萨的事例来督促我们，三地菩萨是已经证悟实相的，既然他们也这么欢喜听闻佛法，何况是我们？不能听了几年佛法就觉得可以了，还是远远不够的。因为三地菩萨对于听闻佛法的利益非常直接的了知，所以特别喜欢听。而我们对于听闻佛法的巨大利益不清楚，就会在闻法方面比较懈怠。第一个听闻佛法它是法界的等流。第二个来讲，它可以清净很多罪业。听闻佛法是于无勤当中，可以积聚强大善根的一种殊胜善行。听闻闻法最重要的是可以明了取舍，也能够明了自己的本性。

无始以来你觉得了解自己，其实根本不了解。我们说自己最了解自己，但是你了解吗？不了解。怎么不了解？不知道身体、心识是怎么回事，有五蕴、这么多心所也不知道，不懂你是无常、空性的，具有佛性、你就是佛，反正什么都不知道。这些都不懂，你怎么可以说了解自己？完全不了解。学了佛法之后，你就知道我是怎么回事，究竟来讲我是佛，然后我的本体是空性的，根本没有我。这些方面你懂了，就是了解自己了。

我们说自己了解自己，根本不了解，就像你说了解面前的杯子一样，其实根本不了解。还有太多的信息根本不知道，知道的只是最

肤浅的层次。这里有一座很大的金山，你只要挖下去，就可以发现它。而你没有这样做，只是在表面的一层土下面，种点土豆就很满足了，觉得收获很大。下面还有很多宝藏，不能这样就满足了。我们就是满足于现在投生为人，追求一点钱、名声，就是这一点点。如果你真的去学习，就会发现，在你的心下面，隐藏了一个大宝藏。什么大宝藏？可以发现自己的实相就是完全不打折扣的佛，智慧都是圆满的。这么大的宝藏不学习，完全不了解。

当你学习完之后，就会发现现在看起来这么差劲的一个凡夫众生，内心当中有这么多的宝藏，完完全全可以通过这方面来了解。如果你不听闻，不会了知这么重大的信息，这是完能够发现自己本性的绝妙机会，绝不能这样轻松地放弃。如果我们听说哪个地方有发家致富的信息，那肯定早就过去了，保证发财的信息肯定是要抓住的。佛法中揭示的是你本具的功德，学习完之后，加以开发就可以的。

为什么多闻无厌足？我们不知道空性、十地是怎么回事，也不知道修行是怎么回事，必须要通过无厌足的听闻来了解。这面对我们的修行是至关重要的。有些地方说你听闻一次就够了，去修行就行了。针对有些根基来讲的确是这样的。即便是和你修行有关的法，只是听了一次，如果没有听懂，还是要反复听的。如果针对当前的情况，你修前行就可以了，对于这个法也要把它搞懂，没有怀疑，这个标准总是要达到的。达到这个标准，也需要多闻无厌足。乃至于达到这个标准之前，还是要去不断听闻，提炼出对你的修行最有用的信息。

这么多的信息你不知道怎么用，所以还是要去训练，怎么把这

么多信息变成自己可以用的财富，就要听过不断地听闻。在不断地听闻过程当中，你会发现，在第二次、第三次听闻时，得到的信息比以前更深更纯了，或者听到了以前没有的信息，这些都是来自于无厌足的听闻和思维，最后你可以提炼出对自己修行有用的信息。这是多闻无厌足，没有厌足的时候，因为他知道了听闻佛法对自己调伏烦恼、修行的重大作用，所以不会厌足。

第二，“无染行法施”。“无染”，就是在没有染污心的前提下进行法布施，把自己听闻到的、经过思维或者通过修行有一定的觉受之后，再把这个重要的空性给别人讲，而且在讲的时候不带染污心。不是说在讲的时候想，你看这么难的问题，我都能给你讲得很清楚，觉得自己很有智慧。他没有这样的心态，就是觉得这个很好，如果众生都能知道这么好的信息，就会对于所有人观念的改观，还有对他们重新定义人生观、价值观等等都有很大帮助的。完全就是通过慈悲心、利益众生的心，而把自己所掌握的法义给众生去宣讲，做一个清净的法来利益众生，这也是一种谛察法忍。

谛察法忍就是对于法完全可以接受，或者说为了完全通达法可以无厌足地去听闻，而且对于甚深的空性，也可以通过不带染污心的方式去做殊胜的法布施，这就是谛察法忍的内容。

空性的法门对于我们而言，的确是发现自己实相的一种机会，而且你也不需要去做很多，只需要坐在自己的座位上观察自己的身心是怎么回事，就能够知道：我们的身心是空性的，上面既没有人我，也没有法我，既没有显现，也没有空，最后就在位子上发现了实相。对于这种实相逐渐在一次次观修的过程当中，加深加固，最后再把它从总相变成自相的证悟。对于空性的法完全完全可以无厌足，

无厌足从某种侧面来讲也是一种忍。如果厌足了，不愿意再学下去了，听不下去了，厌足了。现在觉得足够了，不愿意听了，这就是一种无忍，就是没办法忍。而多闻无厌足就是一种法忍，对于法不断去观察，很欢喜地去学习。

然后谛察法忍的法施也是一样，如果你在做布施的时候，不愿意做、感觉很累，或者有名闻种养的思想，都不是清净的法忍。如果你无染污心、很高兴地宣讲、做法布施，就是一种法忍。一个是自己学，一个是让别人了解，两个方面都是很重要的。第一个是自己学很重要，第二个是把一切万法无自性、空性的本性告诉别人，或者引导对方去了知原来我执著了这么久的所有痛苦根源就是因为没有了知本性，如果了知了空性之后，执著就会放松，执著一放松，所有的痛苦逐渐就会难以寻找它的踪迹了，最后就可以发现实相。

辰二、安受苦忍：

严净成佛刹，不厌倦眷属。

第三，“严净成佛刹”。每尊佛成佛的时候都有自己的刹土，他都要修炼佛的刹土，为了让修菩萨道过程当中，和自己有缘的众生能够尽快地获得法义，不断地通过回向加持善根的缘故，形成了一个清净的佛刹，然后在这个佛刹当中成佛。和他有缘的众生被他的愿力和善根召引到他的身边，他以导师佛陀的身份给他们宣讲正法，让他们获得法义。

菩萨修行的时候，尤其是八地以后，真正开始大规模地兴建佛刹。其实在三地的时候，准备工作就开始了。现在我们虽然还没有到三地、八地，也没成佛，但是已经知道这个信息了。我们在发愿回向时候也可以从这开始，逐渐做准备工作。三地已经开始准备工作了，

只不过准备工作不同，比如修建房子，停留在构思、画图纸或者买建材、选地方等等，当他把所有的都准备好了，动工了，就是真正开始修建房子了。

修建刹土到底是几地开始？有些地方说是八地开始，这里说是三地在安受苦忍当中就有了严净佛刹土。就像前面讲的一样，有的是正式开始，有的是在做很多的准备工作，都可以说是从很早的时候已经开始了，菩萨道当中有一个严净佛刹土的修行。

严净佛刹土就是庄严清净以后将要成佛的刹土，要把这个以后将要成佛的刹土通过很多的功德来庄严，让它变得很清净。比如说极乐世界就是法藏比丘以前开始发愿回向，不断地加持，最后他成佛的时候，极乐世界也就形成了。形成之后，在他自己修菩萨道的过程当中，有缘的众生，或者他在成佛之后，也有很多的化身在娑婆世界去宣扬极乐世界和阿弥陀佛的功德，也有很多众生逐渐地了知，发愿往生极乐世界。到了极乐世界之后，开始在清净的刹土当中，以不退转的方式来修持成佛之道。

除了极乐世界之外，还有无量的佛都有各自的刹土。我们最后也会有自己的刹土，在刹土里面成佛度化众生。刹土也是要通过修炼而成就的。在修炼的过程当中，为什么是安受苦忍？严净成佛刹，是用什么来严净？用善根来严净。善根从何而来？善根是要修行而来。通过什么修行？比如修布施、安忍、持戒等六度而来。在修六度的时候会不会有痛苦？会有。为了成就佛土自己就要忍受痛苦。比如菩萨在因地的时候布施头、手、耳等等，这个过程当中也会有一些痛苦，但是他会忍受。为了严净成佛刹的缘故安受苦忍，为了成佛，在让刹土清净的过程当中，一切痛苦他都要忍受的。

第四个，“不厌倦眷属”。“厌倦眷属”在所有容易生起的厌倦心当中是最厉害的一种。为什么是最厉害的？菩萨在修道过程当中，其他人对菩萨的伤害、诽谤相对来讲比较容易忍受，但是最难忍受的就是眷属的邪行。从某些侧面来讲，眷属已经成为他比较亲近的弟子了，他直接用正法去教化他，如果在教化过程当中，他的眷属起来制造违缘或者做邪行。一般来讲，上师善知识显现上面最容易生起厌离心的就是眷属的邪行，其他的还可以忍受，比如说非人的伤害、外境的违缘等等，而来自于眷属的非法行很容易让他生起厌倦，他可能不讲法了，自己一个人修行，或者就是直接入灭了。这在历史上有很多。

在《入中论》当中讲，第五地难胜地“一切诸魔莫能胜”，一切的邪魔、非人的力量不能够战胜他，难胜即是难以战胜五地菩萨。在《大乘经庄严论》《入中论》当中讲，最难以战胜的魔障就是眷属的邪行。这种障碍已经完全不能动摇五地菩萨，所有的违品都没有了，有些地方讲，这些违缘对五地菩萨彻底没有影响，也就是说在此之前自力还没有办法完全战胜，所有违品清净是在五地的时候。虽然所有的违品完全清净是在五地，但是在三地的时候已经有类似的能力了，因为安忍增盛的缘故，所以三地菩萨在摄受眷属的过程当中，也能够忍受眷属对他做的邪行。这方面也是三地菩萨不共的功德。

来自于眷属的邪行是难以忍受的，为什么上师们说，作为弟子来讲应该团结和合？弟子的团结和合对于上师事业，甚至对上师的住世都是有一些影响的。如果眷属不和合不团结，经常争吵，勾心斗角，有时上师显现上会不再利益众生。这方面作为弟子来讲需要注意的。

三地菩萨有种修行，能够安忍眷属的邪行，一般的凡夫善知识可能功德没有圆满，在遇到眷属的邪行时，不一定有三地菩萨那么强大的安忍心去忍受这一切。大恩上师在讲记当中也有教诲，虽然现在很多凡夫的上师可能还没有登地，但是无论如何该安忍的还是要安忍，这方面对上师自己和弟子的利益都是有必要。到了三地的时候对于眷属的邪行就可以真实地忍受，这也是很重要的。

辰三、耐怨害忍：

及有惭有愧，五种无著性。

第五个，“及有惭有愧，五种无著性”，总共加起来有五种不执著的本性。第五种就包括在耐怨害忍当中，这是从有惭有愧来安立耐怨害忍。

菩萨在修行和度化众生过程当中，会遇到很多对他做伤害的方面，有些是团队，有些是个人，有些是非人等等，菩萨对来自于方方面面的违缘、伤害完全能够处在安忍的状态当中，针对这种对境的安忍叫做耐怨害忍。

耐怨害忍是从有惭有愧来进行安立的。大恩上师在讲记当中讲了什么是有惭？什么是有愧？比如说自己造恶业杀一个生，杀生之后没什么感觉，这就是无惭无愧。如果杀生之后感觉不对，觉得我作为一个修行人，不应该杀生，从观待自己方面产生一个认为不好的心，叫做有惭。觉得我这样杀生之后在道友、上师、诸佛菩萨面前觉得不好意思，这样做很不好，针对对境而产生的觉得自己不好的心态叫做有愧。因此惭和愧一个是针对自己的，自己觉得我作为一个修行者这样做不好，叫做有惭；做了一个事情，如果是别人知道了，

或者在别人面前不好意思，觉得不应该，叫做有愧。这是有惭有愧。无惭无愧是不管对自己、他人来讲都无所谓。

惭愧心是一种善心所，它的力量是很大的。如果有些时候我们没办法，控制不住自己无意或者有意造了罪，虽然不好，但是造了罪业的时候，如果生起有惭愧心，立刻会让罪业减轻一大半，它的力量很大。你造了之后如果没有惭愧心，即便要忏悔都很难清净。如果你有惭愧心，罪业马上就减轻了，因为惭愧心是力量很强的善心所，所以当我们生起惭愧心之后，三门马上就清净，在基础上再去忏悔，就更容易清净了。

这就是告诉我们，作为一个凡夫人来讲，完完全全要控制住自己不造罪业是很难的，有的时候是无知而造，有的时候明知而故犯。即便明知而故犯是很不好的，但是有些时候烦恼太炽盛，明明知道不应该就是管不住自己。像这样明知而故犯怎么办？这时候就生起惭愧心：这很不好，佛陀制定的，这是不好的，对自己对他人都不好，不好意思。如果生起这种惭愧心，罪业马上就减弱了，不会变得很重，在基础上再忏悔就容易清净。因此惭愧心的力量很大的。

为什么把有惭有愧放在耐怨害忍当中？如果一个人有惭有愧，他就不会生起嗔恨心，他知道嗔恨心是惭愧之处。如果有惭有愧就会知道生起嗔恨心不好，我是一个发了菩提心的菩萨，立志于要利益一切众生的，这个众生在伤害我，我对他生起了嗔恨心，想要打击他。其实他是我发誓要利益的对象，现在我却追着他打，这就是一个讽刺。如果他能够想到这一点，就是有惭有愧。惭愧心是一种善心所，如果有很强的惭愧心，就能安住在安忍当中，不会生起嗔恨心而造下罪业。所以用有惭有愧来讲解耐怨害忍，原因是这样的。

反过来讲，如果你无惭无愧，那就没什么顾忌了，该发火就发火，该嗔恨就生嗔恨心，或者说你生起嗔恨心的时候，相续当中的惭愧心已经没有了。从另外一方面讲，无惭无愧和生嗔心烦恼、有惭有愧和对治烦恼修安忍是有关联的，所以就把有惭有愧和耐怨害忍放在一起做观察。

“五种无著性”，以上讲了五种不耽著的状况，这是属于三地在后得位时，所要修的安忍不同侧面。通过这五种就可以让三地菩萨后得时该断的断该证的证。证就是获得，该获得的功德获得，该断的断掉了，在后得的时候主要通过这方面来进行修治。

寅三(四地之修治)分二：一、本体；二、分类。

卯一、本体：

本体，四地在后得的时候福德是断证的，即圆满四地后得福德之断证的殊胜方便智慧。

卯二(分类)一、披甲精进；二、摄善精进；三、利他精进。

精进度是在四地的时候，四地菩萨后得位有关精进最细的违品都会断掉，四地菩萨的精进度特别清净，完全能够到彼岸。在四地之前，都会修有关精进的所有内容。

辰一、披甲精进：

住林少欲足，杜多正律仪。

这里面有四个，第一个是“住林”；第二个是“少欲”；第三个是“足”就是知足；第四个是“杜多正律仪”。“杜多”有不同的翻译，有时候叫头陀，头陀和杜多是音译不同，就是一个意思，有时候说十二头陀行

，有时候是十二杜多。头陀是抖擞的意思，即抖擞精神断除烦恼。

第一，静处披甲。精进主要是对善法的欢喜，对善法欢喜有很多表现的方式。第一个要精进最好的方式就是住林。欢喜林间就可以保证自己的善法能够精进下去。很多修行者、菩萨对于特别寂静的地方有特殊的欢喜心，见到森林、山洞等很寂静的地方特别高兴。这些地方对于他们修行止观、菩提心、空性特别有帮助。四地菩萨对于静处有一种天然的欢喜心，特别喜欢寂静处。如果为了利益众生，虽然他也会到人多的地方，在城市里面利益有情，但是他内心当中更加喜欢安住寂静处。对我们来讲也是应该去观察寂静处的功德。即便没办法到寂静处去长住，也可以在因缘和合的时候，到寂静处去训练和短住，也会对修行有帮助，在林间对于发起菩提心、精进心比较有利。

第二，资具鲜少之披甲。少欲就是资具鲜少的披甲精进。少欲是对于世间的资具、财富等欲望不大，对于还没有得到的东西欲望也不是很大的。如果我们没有训练过，或者说以前没有训练过的一般人，相续当中的欲望是很大的，尤其现在是整个环境都在提倡攀比。虽然没有明着提倡，但是已经形成了攀比的氛围时，要少欲就更加困难了。虽然还没有，但是他的眼睛早就描到一个更高标准了，想着总有一天一定要得到更好的财富。很多人不训练，很少会具有少欲的状态。菩萨相续当中有一种少欲的状态，他的欲望很少。对于没有获得的，他也不会强烈地想要去追求。

第三，知足披甲。知足和少欲不一样，少欲是没有获得的，对于还没有获得的，他的欲望是多还是少。在没有获得的方面分两个，多欲和少欲。然后知足是已有的，对于已经有的是知足或者不知足。如

果对于已有的觉得很不错，好像都很好的，他就是对当前有的东西知足。随着条件的不一样，一个亿万富翁可能对他自己当前的状态很知足，他没有不满足的状态；一个每天卖油条豆浆的人，对自己的状态也很知足，觉得很不错；一个上班的人，他也很知足。知足就是对已经有的，知足或者不知足。少欲是对于没有的，多欲或者少欲，分别有两种情况。

菩萨是很知足的，有这些已经非常好了，他的心态特别好。一个人如果真正要达到幸福，不是说他拥有多少资具，这不是一个真正的核心考核标准，衡量一个人是否幸福，关键看他内心当中的少欲知足的状态达到什么样的高度。如果内心当中非常少欲知足，更容易幸福。因为少欲知足，所以他满足于现在的状态，就容易得到幸福。有些人可能说这是不求上进，即便你很上进，创造了更多的财富，如果你的内心当中不满足，永远是焦虑的，就是没有办法满足的状态。

如果你不满足，永远处在这个状态当中，怎么可能会有一种安全感、幸福感？不会有。作为修行人也是一样的，你是不是有用不尽的时间和精力可以去不断的追求外在的财富？没有。如果有，那就另当别论了。如果现在我们是人寿十万岁或者八万四千岁的时候，还可以。其实人寿八万四千岁的时候过得也很快，对他们来讲可能也是很快的。可能导师也会说，你有多少时间去追求，我们又不是无量劫的寿命。没有很多时间去追求这些东西，修行来讲可能更在乎的是怎么样用时间去多修一些能够成佛的善法，就把不知足、多欲的时间精力完全放下了，放下之后，就会完全地安住在这个状态当中去做最有意义的事情。如果分别从世间人和修行人能够少欲知足

的侧面来讲，世间人更加容易获得幸福感，修行人更加容易修行成就，能够获得更多的修行资粮，这是显而易见的。

当然少欲知足不等于让你过穷日子，早就有很多大德讲了，是不是少欲知足意味着从今以后我就不能去挣钱了，有机会我也不争取了，不是。就是说不要过度，不需要耗费太多的时间精力。如果有些东西争取一下就得到了，可以去争取；如果付出了太多的精力和时间，而且不确定能否争取到的，就是属于多欲了。很多上师们也对这个问讲了，少欲知足的人可以是富翁，也可以是一般的人，少欲知足不等于从今以后一定要过很穷的生活，才算达到了少欲知足的标准。少欲知足就是一个心理状态，不是说你处在什么样的财富阶段或者社会阶层。你可以稍加奋斗，并不是完全奋斗，也可以在合理的时间当中去做一些努力。

第四，举止严禁之披甲。杜多正律仪就是讲举止严禁之披甲。他的举手、投足、行、住，都会很严格地规范自己的行为，不会放逸。这个体现是什么？就是十二头陀，杜多就是十二头陀，正律仪，就是安住在十二头陀的正确律仪当中。十二头陀并没有在平常的戒律当中真实出现。有些人要守持头陀行，就在常规的戒律上面再加了十二种苦行的方式，叫做十二头陀行。前面讲头陀就是抖擞的意思，抖擞精神，通过行持殊胜的行为，从而抖擞精神去调伏烦恼。

十二头陀是出现在小乘当中的，菩萨能不能行持？菩萨也可以行持，因为菩萨要守持别解脱戒律，为了自己的菩萨道修的更圆满更迅速，所以有时也会守持十二种头陀行。

十二头陀在住处方面有六种，即阿兰若处坐、冢间坐、树下坐、

露地坐、随意坐、常坐不卧。阿兰若处坐就是静处坐，经常在静处安坐，不在人多很吵闹的地方。

冢间坐，“冢间”就是指坟地。他经常在坟地坐，坟地是没有人的地方，很少有人喜欢去坟地，尤其是很荒的坟，不是某某名胜的什么墓，很多人都去游玩，不是那种坟，就是荒郊野外里的坟。冢间也有很多野兽、猛兽、毒蛇，还有很多非人，人的干扰是很少的。

树下坐，经常在树下安坐。

露地坐，如果不是在树下，就在随便一个空旷的地方坐下来。

随意坐，就是不选择地方，不是我只坐在哪个地方，只在五星级、三星级，随意坐，没有什么刻意的选择，就是特别随缘的一种状态。每一种都有对治的。

衣服方面有两种，但三衣和粪扫衣。但持三衣就是他身上就是三衣，也没有别的衣服。粪扫衣，三衣也是属于粪扫衣。粪扫衣就是说别人不要的，扔在垃圾堆或者尸陀林里面的布料，捡过来洗干净、裁剪好缝成的三衣。

他对住处、衣服已经达到最低标准了，没有其他的。因为他对于住处的要求很低，所以不会因此而分心的，可以把自己的时间精力全部用在修法上面；他对于衣服的要求也很低，这种衣服特别容易找，所以也不会为此去找很多施主，到处化缘。

食物方面有四种：常乞食、日中一食、一坐食、节量食。

常乞食，经常性的以乞食为生。

日中一食，连早晚都免了，只是日中一食，能够把吃饭的时间缩到最少，只是中午吃一顿。

一坐食，坐下来之后，他就不动了。有些密乘斋戒当中也是要求一坐食。坐下来之后吃饭、喝水都在你的位置上全部完成，只要一站起来就不能吃了。守持一坐食，不会没有吃够，站起来再添点。坐下来就不能动，他不再起来添饭了。通过这方面可以对治饮食的贪欲。

节量食，尽可能的少吃，不会吃的很多。第二天中午才能吃，今天中午一定要吃饱，吃的已经走不动了。不会这样，就是节量食，完完全全可以从饮食方面对治执著。这也是需要在心力很强大，修行比较稳固的时候，可以去做的。佛陀没有说要初学者去做。他们的道心本来就弱，做过一两天之后，永远不会再去了。看到就头疼，产生一种逆反心理，这样也不好。菩萨到了某种状态的时候，也会这样修持。他们对衣服、住处和食品三方面的要求都是最低的标准，他把时间省下来干什么？不是还有几十集连续剧没看，而把时间省下来之后，可以去观修、打坐，去做弘法利生的事情等等，完完全全把时间精力用在观心性、修菩提心等方面。

辰二、摄善精进：

不舍诸学处，诃厌诸欲乐。

摄善法精进分了两种。第一，“不舍诸学处”，他对所有的学处都不舍弃，全部涉及和修持。有些地方学处就是单指戒律，此处学处是三学，整个菩萨需要修学之处叫学处。菩萨、声闻所要修学之处是什么？戒定慧三学。他对戒学、定学、慧学都有兴趣，知道缺一不可。

当修行者的修行到了一定高度时，自动会发现所有的修法缺一不可。以前不一定，内心深处觉得这个对我来讲可能不重要，到了一定状态、高度的时候，他就会发现福德资粮智慧资粮、戒定慧、六度、闻思修都是缺一不可，知道这些都是不能少的。不舍诸学处，就是所有的学处都不舍弃。

第二，“诃厌诸欲乐”，他对于世间的色声香味触没有兴趣，不但没有兴趣，而且为了帮助众生更加的精进，他也要呵斥，让弟子厌弃这样的欲乐。在调化弟子的时候，就会呵斥那些耽著于妙欲的弟子，让他们从耽著当中出离。他根本没有兴趣，知道这些对解脱无益，他也会呵斥世间欲乐。世间的欲乐和精进二者是矛盾的。如果你对于欲乐方面特别有兴趣，对善法不会精进的；如果你对善法很欢喜，自然而然对于世间的欲乐不会有兴趣。自然而然就会诃厌，不仅自己厌弃，然后也呵斥欲乐。

辰三、利他精进：

寂灭舍众物，不怯无顾恋。

利他精进有四法，寂灭是第一个，舍众物是第二个，不怯是第三个，无顾恋是第四个。

第一，究竟利他。“寂灭”在利他方面就是究竟利他，将众生安置于寂灭果位，当然最究竟的寂灭果位就是佛果，佛果是最究竟的寂灭，小乘的寂灭还不算终极寂灭。菩萨的发愿，暂时来讲把一部分的众生安置在暂时的寂灭，究竟来讲众生安置于佛果的大寂灭当中。

第二，暂时利他。“舍众物”是暂时的自他，就是把自己众多的资具、财物，都能够施舍给众生，让众生得到安乐。

第三，如是成办他利心不怯懦。“无怯”，是成办他利的时候，完全没有怯懦。菩萨在利他的时候，没有什么怯懦心，叫做无怯。

第四，全然不顾成办自利之事。“无顾恋”是在成办利他的时候，对自己的事情没有什么恋恋不舍的，毫无顾恋。不会觉得利他的时候，我的事情怎么办？帮助众生的时候，我的修行怎么办？我今天的课诵还有没念、打坐还没有打……刚开始发心利他总会很自然的想起我的事情怎么办，利他了，自己怎么办。四地菩萨精进利他的时候，他不会考虑我的事情怎么办。他知道利他就是自己的事情，没有觉得利他和自利两个是分开的，完完全全把利他当成自己的事情来做，因此完全不会顾及自利的事情。

寅四(五地之修治)分二：一、本体；二、分类。

卯一、本体：

五地修治的本体是能圆满五地后得福德之断证的殊胜方便智慧。

卯二(分类)：一、静虑之分支法；二、静虑之本体法。

辰一(静虑之分支法)分二：一、身远离愦闹；二、心远离分别。

如果修静虑，也有一些分支。这方面对我们来讲也是一样的。身和心一个是愦闹，一个是分别。在《入行论·静虑品》中，也是讲了远离愦闹和远离分别。

巳一、身远离愦闹：

我们在修静虑的时候，身体要远离愦闹。

亲识及悭家，成为猥杂处。

这里讲到了三个问题，亲识、悭家和猥杂处都要远离的，要远离

的有十种法。

第一，断绝贪恋的根源——与在家出家等亲方密切交往。“亲识”是自己比较熟悉的亲戚朋友，这方面属于贪恋的根源。不管是在家、出家等等，“亲”是自己的亲戚朋友，“识”有些地方讲就是熟悉的人，比如说善知识、亲友，叫做亲识。此处不是讲善知识，主要是指亲友。识就是友的意思，善知识就是善友。亲友是交往很密切的，交往越密切的就越容易让自己生贪恋，所以这是需要远离的。在《佛子行》当中讲到，“抛弃故乡佛子行”。为什么要远离故乡？因为在故乡当中有让你生贪心、嗔心对境的缘故，所以要远离故乡。

第二，断除嗔恨的根源——将信士、施主家执为我所而难以割舍以至于嗔恨反方。“慳家”，是嗔恨的对方。我们把亲友、信士、眷属执为我所，如果觉得难以割舍，谁对他伤害，你就会对伤害他的反方面自然而然生起嗔恨心。远离嗔恨的根源是很重要的。一种是从环境上面远离的，远离了故乡，自然而然远离了熟悉的人和怨敌。

还有一种是从心上远离的，虽然没有远离我的亲友，还在家乡，但是我的内心当中对这些亲友并没有过度的贪执。也没有由于过度的贪执的缘故，而对于伤害自己亲友的人过度的嗔恨，这也是一种远离，就是从思想方面的远离。

第三，远离散乱的众人相互聚集成为繁杂愦闹之处。“猥杂处”，也要远离。什么叫猥杂处？容易让自己散乱，非常繁杂愦闹的地方，叫做猥杂处。人特别多的地方，比如歌舞厅等等，都是属于猥杂处，修行者如果要修静虑，内心当中对于热闹处的贪恋必须要断掉。一种是直接到寂静处，还有一种是虽然在城市里面，但是我对于亲怨

和热闹的地方都没有兴趣，就是说你的分支条件都要达到。

巳二、心远离分别：

自赞及毁他。

心要远离分别念。

第四，断除希求自我赞扬的分别念。“自赞”，一般的众生都觉得自己不错，希求自我赞扬的分别念，很喜欢自赞。自赞有时候已经表现成语言了，从嘴里说出来了。在自赞的语言说出来之前，他是在内心当中首先自赞了，然后再通过语言表达出来。

首先在自己的分别心上面，要把自赞断掉，不要习惯于赞叹自己。平时来讲要经常观察自己的过失，知道自己做的还很差，没有什么值得傲慢和赞叹的资本。另外如果经常自赞，也是比较容易让自己的修行退步。能够经常反观自心的人，他就容易控制自己自赞的分别念。

第五，断除想诋毁他人的分别念。“毁他”是要断除想要诋毁他人的分别念。喜欢自赞有时候也会附带喜欢毁他，有时候是通过自赞而毁他，有时候是通过毁他来自赞，反正自赞和毁他基本上是成双成对一起出现的。我们如果能够反观自心，经常观察别人的功德，经常观察自己的过患，就能避免自赞毁他。

辰二(静虑之本体法)分三：一、凡夫行静虑；二、善逝喜静虑；三、义分别静虑。

静虑的本体，科判当中讲的很清楚。这三种是静虑的本体，但是在讲静虑的本体时，是通过什么来讲？通过远离三种静虑违品的方

式来讲三种静虑的本体。这里直接讲的是静虑的本体，比如说静虑有三种，第一种叫做凡夫行静虑；第二种静虑叫做善逝喜静虑，就是佛陀欢喜的静虑；第三种叫做义分别静虑。所修的静虑就是这三种。

巳一、凡夫行静虑：

十不善业道。

第六，断除十种不善业道的寂止等持。讲这三种的时候，是通过远离它的违品来讲的。第一个凡夫行静虑，是通过什么讲凡夫行静虑的？通过远离十不善业道。其实十不善业道是不是凡夫行静虑？不是。颂词里面的十不善业道并不是凡夫行静虑，什么是凡夫行静虑？断除十种不善业道的寂止，叫做凡夫行静虑。

如果你要修成凡夫行静虑，必须要断除十不善业。断除了十不善业才能够修持、获得凡夫行静虑。十不善业道不是凡夫行静虑，我们不要直接对应，这不是直接对应的关系。什么是凡夫行静虑？凡夫行静虑就是四禅八定。如果你要修成四禅八定，必须要断除十不善业道，在此基础上修持，寂止就会生起来。如果你不断除十不善，没办法修成凡夫行静虑。下面两个以此类推，也是一个道理。

十不善业道，即身三、语四、意三，这是必须要断掉的。修持禅定的时候，粗大的部分一定要断掉，必须要压制住，压制住才有希望修成初禅、二禅。如果你大肆的造十不善业，一点都不断，对于粗分也不压制，能够修成初禅是不可能的事情。这里讲的很清楚，凡夫行静虑要断除十不善业道，至少粗大部分一定要压制住。

巳二、善逝喜静虑：

骄慢与颠倒。

骄慢与颠倒就是善逝喜静虑吗？不是。“善逝喜静虑”要断除两个违品，断除了之后的静虑才是善逝喜。

第七，断除骄傲自满的心态。“骄慢”，就是要断除骄傲自满，如果一个人有骄傲自满的心态，这时候不是善逝欢喜的静虑。

第八，断除常乐我净颠倒见地的胜观等持。“颠倒”，就是要断除常乐我净等颠倒。如果你有常乐我净的颠倒，安住在颠倒的见解当中，也就是说没有胜观见，这也不是善逝喜的静虑。必须在断除常乐我净的颠倒见地之后，这种胜观的等持才是善逝佛陀欢喜的静虑。佛陀欢喜的静虑就是没有骄傲自满和常乐我净的颠倒，这是直接符合解脱道的。佛陀欢喜的是什么静虑？佛陀欢喜的静虑当然是和解脱道有关的，因此断除骄傲与颠倒的静虑就是善逝喜静虑。

巳三、义分别静虑：

恶慧忍烦恼，远离此十事，

证得第五地。有

真正的义分别静虑是恶慧忍烦恼，和前面一样，这不是直接对应的，断除恶慧、安忍烦恼的静虑叫做义分别静虑。

第九，断除邪见等恶慧的劣见。“恶慧”，首先要断除恶慧，什么恶慧？邪见等就是属于恶慧。如果你相续当中有邪见就是恶慧，这方面必须要断掉，断掉了恶慧的静虑就是义分别。义是断除邪见的善义，没有邪见是什么见？没有邪见恶慧，那就是善慧，如果你安住在这种善慧，叫义分别。善慧是一种真实的善妙、正确的智慧，而不是邪慧，断除了邪慧，相应于善慧的静虑叫做义分别静虑。

第十，断除忍受贪心等烦恼的障碍——义分别等持。“忍烦恼”是什么？就是断除忍受贪心等烦恼的障碍，要把这个障碍断掉。一般凡夫人生起烦恼的时候他不想断，他一直忍着，嗔恨心生起来忍着，贪心生起来也忍着。真正的修行人不是忍着，一生起烦恼就要断掉。如果能够忍受烦恼的人，属于没有禅定的人，一般的不修行的人，就会经常忍受烦恼。断除忍受贪心等烦恼的障碍，就是对于忍受贪心等烦恼的障碍本身是要断的。

断除恶慧和忍烦恼的障碍的静虑，叫做义分别静虑。不忍烦恼叫义分别，具有善慧、正慧叫义分别，所有相应于义分别的静虑就是义分别静虑，这些就是属于静虑的本体。

“远离此十事，证得第五地”，前面的十种都是要远离的，远离了这十种法之后，就可以证第五地，第五地后得的福德资粮等就可以圆满。

今天我们的课就讲到这个地方！

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情