

## 第六十二课

在这部藏传净土法中，主要讲了往生极乐世界的四因，每个欲求往生极乐世界的人首先要通达其意义，然后要实地修持这四因。

在汉传佛教中，净宗行人的修持主要是念佛和诵《阿弥陀经》（这部经典非常重要，汉地很多人的日课中都有这部经，我在最近编纂的《助念往生仪轨》中也收录了这部经），这个传统非常好。但我觉得仅此尚不足够，一个人应该首先断除十不善业、五无间罪、舍法罪在内的一切恶业，行持十善业在内的一切善法，在此基础上再精进念佛、诵经并发愿往生极乐世界，这样才是比较圆满的。

对老年人来说，应该抓紧时间精进修习净土法，因为老年人的时间不多了，即便没有遇到横死等违缘，死亡也会很快来临。前一段时间我去五台山闭关，一个小和尚帮我背行李，爬山的时候我感觉有点累，我问：“我怎么喘得这么厉害呢？”小和尚说：“哈哈！岁月不饶人，你觉得自己会变成什么样？”后来我想他说得对，人总是觉得自己还年轻，其实如果冷静观察就会知道，我们不可能在世间活很久，也许不出几年就会离开。因此，老年人一定要好好修行。

在我们学院，一般上了五六十岁的人都要进入净土班，着重学修净土法，如果有时间再

学一些其他的经论。不过现在有些人的行为有点颠倒：有些老人特别喜欢中观和因明，成天背诵大经大论，甚至有的老菩萨牙都掉光了，还想参加辩论；而有些二十多岁的年轻人却只想一个人念佛，既不愿意闻思，也不愿意发心。我觉得在这方面有些人头脑要清醒：年轻的时候，要着重闻思教理，通过听闻、思维、研讨、辩论等方式遣除相续中对佛法的怀疑、邪见和增损；到了晚年的时候，则要稳重地坐下来，老老实实念佛求生净土。在我们藏地，人老了都要一心念观音心咒，很多人在临死前都念了一亿遍以上的观音心咒<sup>1</sup>。总之，人到了一定的时候就要放下一切去修行了。我觉得这样的修行人人都应该能做到。有的老人说：“我业障太重了，什么法都修不上去，修行时要么昏沉要么胡思乱想。”其实，凡夫人都有这种情况，没必要为此过于苦恼，只要能长期坚持修行，就一定能克服这些障碍。

在修行方面，大家对未来要有所安排，比如你现在六十岁，就应该提前计划好：如果我还能活三年，那么这三年要完成多少佛号、咒语和其他善法。这方面的安排非常有必要。可惜的是，现在很多人修行方面的安排一点也没有，而世间的安排却一大堆。有些人年纪已经很大了，还打算买一个好房子。这样的打算实

---

<sup>1</sup> 藏地的很多大德都说，如果能念完一亿遍观音心咒，死后一定不会堕入恶道，所以藏族人特别重视念观音心咒。

在颠倒！你的房子再好，你又能在里面住多久呢？可是有些愚痴的人却想不到这一点。有时候我觉得某些人的行为与屠宰场的牦牛没有区别：屠宰场的牦牛过几个小时就要被杀了，我们在旁边都为它们的命运而流泪，可是它们自己却一点感觉都没有，要么悠闲地吃草，要么和其它牦牛打架，很多世间人就像这些牦牛一样愚痴。

通过这次学习净土法，希望老年佛友们能对未来有一个合理的安排。当然，对年轻人来说，虽然现在还没老，也可能出现横死的情况，所以也需要对未来有所准备。总之，大家平时应该拿出一定的精进，趁早打好往生净土的基础。以前法王如意宝说过，只要能念一百万遍阿弥陀佛名号<sup>2</sup>，就会有往生极乐世界的殊胜缘起，临死时很容易将心识转为道用从而获得解脱。大家应该记住这个教言。

附带说一下，临终时如果不能依靠自力解脱，也可以通过他人的助念而获得解脱。中阴身的心识非常聪明。有些经论中说，中阴身的心识比活着时敏锐九倍，能觉察到他人非常细微的心念，对周围发生的事件一清二楚<sup>3</sup>。中阴身的心识领悟力也很强，如果给活人念经，他们不一定能听得懂经文的意义，可是中阴身却

---

<sup>2</sup> 这是念藏音的要求，如果是念汉语，则要念六百万遍“南无阿弥陀佛”。

<sup>3</sup> 众生的业力不尽相同，个别人死后一直处于昏迷状态，很长时间都无法苏醒。但一般来讲，大多数中阴身的心识是非常清明的。

很容易领悟经文的意义。而且在中阴的关键时刻，亡人非常关注自己的前途，他们的心比较容易专注在善法上。因此，如果有他人的助念和引导，处于中阴阶段的亡人很容易获得解脱。对亡人的帮助非常有必要，今后大家要尽量以佛法来利益亡人。

净土法门说简单也很简单，只要会念佛就可以了，可是说复杂也很复杂，涉及到许多经论的内容。别的暂且不说，如果不懂因果法，虽然每天都在念佛，但同时又不断地造恶业，相续中积累了很多恶业，这种人要往生净土就很困难。虽然有的大德有“带业往生”的说法，但我认为，不能因为这种说法而肆无忌惮地造恶业，明知故犯肯定是不合理的。阿弥陀佛也不可能特别喜欢恶业，如果有人带了一大口袋恶业，他马上高兴地出来迎接：太好了，今天又来一个恶业深重的大罪人！绝对不会这样。所以，有些人不要因为某些说法而随便造恶业，否则以后一定会后悔的。

现在很多人的佛学水平特别差，连一些基本的道理都不懂，平时起心动念、说话做事都在造恶业。我觉得这些人要好好闻思教理，并以所学之法来观察自己，首先做一个断恶行善的好人，然后再进行下一步的修行。这一点每个人都应该能做得到。如果要求示现神通或者做一些超越的行为，也许很多普通修行人都无能为力，但我们并没有这么高的要求，只要自

己愿意，上面的要求每个人都能做到。所有的人都希求快乐、避免痛苦，都不愿意毁坏自己的今生来世，因此大家应该按照上述开示去行持。

下面我们继续宣讲意不善业中的害心。对于欲求往生极乐世界的人来说，千万不要对他人产生害心，否则要往生净土是很困难的。

以前我讲过一些心肠狠毒者遭受报应的公案，今天也主要介绍这方面的公案。

从前，有一个人企图害他人，他配制了一些毒药，结果却错把毒药倒入自己的碗里，最后自己喝下毒药而一命呜呼。现在这种现象比较多，有些人本来想害别人，结果真的是“恶心武器伤自己”，最后反而把自己害了。

另外，曾有父子两人，有一次老父亲躺下时，一只蚊子落在他的秃顶上叮咬。儿子见到后很生气，心想：我的父亲还没有死，它为什么要咬他？打死它！于是扔了一块木板过去，结果没有打到蚊子，反而把父亲的脑袋开了瓢，老人家当场就丧命了。

本来儿子想害蚊子，结果不但没害到蚊子，反而害死了自己的父亲，可见怀有害心者经常会害到自己这一方。因此，那些经常产生害心的人一定要小心警惕了。虽然从根本上断除相续中的害心是很困难的，凡夫人遇到不顺心的外境会自然而然产生害心，但我们毕竟是学

习大乘佛法的人，无论如何要以佛法对治自己的烦恼和习气。

平心而论，佛教徒在这方面比世间人好得多，除了极个别人之外，在佛教徒中很少有心特别坏的人，而有些世间人真的是心特别坏。昨天下午，一个乞丐带着两个孩子来到我家。他大概三四十岁的样子，穿的衣服倒不是很破烂，但能看得出他的心情非常低落。身边的两个孩子一男一女，大的十岁，小的八岁。他对我说：“现在我实在养不起这两个孩子了，您能不能让他俩到智悲小学读书？”我问：“你这么年轻，为什么连两个孩子都养不起？”他说：“我是农区的。以前家里条件还可以，有房子、有土地，我在外面打工也赚了一些钱。后来我生了一场大病，在医院治病花了不少钱。妻子见我身体不好，两个孩子又小，就偷偷地把房子和土地卖了，然后带着所有的钱跑了。现在我什么都没有了，身体又不好，只有带着孩子到处乞讨。”我问：“你没有亲戚朋友吗？”他伤心地说：“以前我兴旺发达的时候，亲戚朋友有很多，现在落到这种地步，谁都看不起我，根本没人愿意帮忙。看现在的身体状况，可能我也活不了多久，实在养不起这两个孩子了。”那两个孩子也哭着说：“我们已经当了一年乞丐了，现在冬天特别冷，妈妈还是找不到……”最后我对他说：“现在学校还没有开学，明年开学时如果你还养不起孩子，那时再看有没有办法

吧。”他们走后，我一下午心情都不舒服，这个人的妻子实在太坏了，我都有点对她生嗔心。就像这个女人一样，很多世间人的心都特别狠，只是一味追求自己的利益，根本不管他人的死活。

我在报纸上还看过一个狠心母亲的故事。有个女人生了两个孩子，一个是男孩，一个是女孩，她对儿子特别宠爱，什么好吃好喝的都给，可是对女儿却特别讨厌，不给吃不给喝，还经常毒打她。小女孩每天饿肚子，实在受不了时就端着小碗哀求：“好妈妈，我饿了，我要吃饭。”周围的邻居见到孩子受虐待，都很可怜她。有一次，小女孩因为饥饿，偷吃了家里的猫食，母亲发现后骂道：“你这样的嘴真不该张开。”一阵毒打之后，用针线缝上了女儿的嘴。好心的邻居发现后，拆开了小女孩嘴上的线，又给了她一点吃的东西。两天以后这个女孩就死了。人们都认为是她妈妈把她弄死的。有些人不要说对其他人，对自己的亲生骨肉都这么残忍，这个世界真的是什么人都有。

对于学习大乘佛法的人来说，一定要有一颗慈悲善良的心，对任何众生都要平等关爱，如果没有这样的善心，最起码也不能以恶心伤害众生，否则一定会感受报应。下面看一则以善恶心而感受相应果报的公案。

从前，舍卫城的施主们供养僧众斋食，施主们首先供养僧众，之后把剩下的食物布施给

乞丐。有一次，施主们在供养僧众时，一个国王种姓的小乞丐和一个婆罗门种姓的小乞丐前去乞讨。

有些地方的乞丐特别多。我们学院举办极乐法会时，经常会来很多乞丐。以前我去印度时，在金刚座附近也见到很多乞丐。在尼泊尔的夏绒卡绣佛塔那一带，每月的十五、三十日施主们都要举办法会，每次法会都会来很多乞丐。有些善良的人会布施乞丐一些食物，而有些人则特别看不起他们，尤其尼泊尔的警察非常坏，我亲眼见到他们用警棍毒打乞丐，那些乞丐一见到警察来就吓得扔下碗到处乱跑。

其实乞丐里什么样的人都有，国王种姓的、婆罗门种姓的……也许还有菩萨种姓的，所以我们不能轻视他们。以前法王带我们去朝拜五台山时，不知道最初是谁传出来的，很多人都认为当地的一个老乞丐是文殊菩萨，每个人都给他钱。我倒不清楚他是不是文殊菩萨，反正他最后发了一笔财。不管怎么样，今后大家看到乞丐要尽量观清净心，这样是比较好的。

婆罗门种姓的小孩没有掌握好时间，在僧众应供之前去乞讨，结果什么都没得到（这也是因为他自己福报不够），而国王种姓的小孩在僧众应供之后去乞讨，结果得到了很多甘美的饮食。国王种姓的小孩问婆罗门种姓的小孩：“我吃得饱饱的，你得到什么东西了吗？”婆罗门

种姓的小孩因为没有得到任何饮食而气愤不已，说道：“我如果有权力，一定要砍掉所有比丘的头。”他生起了如此恶毒之心。国王种姓的小孩则说：“我如果掌握大权，一定每天用百味甘美的饮食来供养佛陀和他的眷属。”他生起了这样的善妙之心。他俩说完后便各自到树下睡着了。此时，一辆马车疾驰而来，车轮恰好碾过婆罗门种姓小孩的脖子，他当场就断头死去。他因为害心的果报立即成熟而丧了命。

可见，害心的果报确实很可怕。希望大家今后不要蔑视乞丐，否则令他们生嗔心、发恶愿是很不好的。现在很多人恶狠狠地对别人说：“我杀了你”、“我吃了你”、“我降伏你”……这样发恶愿特别可怕。一般来说，如果口中说出这种恶语，心里肯定已经有了恶心，这样必定会造下恶业。心的力量非常大，因此大家千万不要在烦恼的推动下随便发恶愿，否则这些恶愿的果报现前时是很可怕的。现在有些人哀叹自己倒霉，什么事业都搞不成，这很可能是以前生恶心、发恶愿的果报。

而国王种姓的小孩命运则完全相反。当时舍卫城的一位大商主过世了，他膝下无子，家人商量后决定：若有一位具大福德之人，就将他请到家中作为继承人。人们便四处寻找，发现国王种姓的小孩在一棵树下躺着，当时其他所有的树荫已经消失，但他所在的那棵树的荫影仍然没有消失。于是人们断定他是一位具广

大福德之人，便一致选中他作为商主的继承人。后来，他以甘美的斋食供养佛陀及其眷属，在佛陀面前求法之后获得了解脱。这一切都是他的善良之心立即成熟果报所导致的。

在这个公案里，两个小孩的命运构成了鲜明的对比，似乎有点巧合，但实际上这并不奇怪，世间有些人也有贫富、兴衰等极大的反差，因此佛经中出现这样的情况也很正常。这个公案在不少经典中都有记载，个别情节略有不同，但总体上没有大的差别。

在《法句譬喻经》里有一则类似的公案。往昔，波斯匿王对佛陀生起了信心，他邀请世尊到舍卫国应供，佛陀接受了国王的邀请，并赞叹他以慈悲心治理国家以及供养三宝的善举。佛和比丘们饭食完毕后，世尊为国王宣说佛法。当时有两个商人路过，看到这种情况，一个商人想：佛犹如帝王，弟子犹如忠臣，佛宣讲正法，弟子听闻；这个国王真是贤明，知道佛尊敬无比，能够恭敬供养世尊。另一个商人则想：佛犹如牛，弟子犹如车，牛牵着车往东西南北，佛也是这样引领弟子；这个国王真是愚痴，佛到底有什么功德值得恭敬供养呢？之后，两个商人在一起饮酒谈天，对佛生善念的商人受到四大天王的护佑，对佛生恶念的商人则被鬼神惩罚，鬼神加持让他发酒疯倒卧在路边（现在有些人发酒疯或者生病，也可能是鬼神在作祟），凌晨的时候，他被疾驰而过的马车碾死了。

第二天早上，商人见到同伴死了，因为害怕自己受到牵连，便独自流浪到别的国家去了。正值当地的国王驾崩，因为国王没有太子，大臣们便到处寻找继承人。那个国家有一个预言说：以后有一个外国人会成为新国王，老国王的神马见到此人会恭敬屈膝。大臣们根据这个预言带着神马到处寻找新国王。一见到这个商人，神马立即屈膝舔他的脚，群臣遂一致认定他就是要找的国王，于是便拜他为王。商人当上国王后心想：我并没有做什么善事，为什么能当国王？这一定是佛的恩德使然。于是他对佛陀以及比丘们大兴供养，之后问佛：“我本来是个平民，为什么能成为国王？”佛告诉他：“往昔波斯匿王供养佛及僧众，当时你对佛生起善心，以此果报现在你能成为国王。”

这就是对佛产生善念的果报。当然，像本师释迦牟尼佛那么殊胜的对境在末法时代很难值遇，但上师三宝也是殊胜的对境，对其生善念、赞叹同样有无量福德，对其生恶念、毁谤也会有无量过患，所以，今后在面对上师三宝时，我们一定要把握好自己的心态。

由于往昔的宿业不同，人和人差别确实很大：有的人见到三宝就欢喜赞叹，而有的人则憎恨毁辱。但不管别人如何，我们一定要护持自己的心，对殊胜的对境要生善念，千万不要生恶念，如果生了恶念，一定要当下遮止并立即忏悔。凡夫人不可能起心动念都是善心，一

点贪嗔痴的念头都不产生，但只要能恒时观察自心，努力对治恶念，也不失为智者。当然，在调心的过程中，刚开始可能会觉得很困难，因为我们以前从来没有返观过自心，这颗心放任自流惯了，要让心一下子变得清净调柔有一定困难，但只要长期坚持，最终一定能调伏自心。

在这个公案的最后，佛陀对国王说偈曰：“心为法本，心尊心使，中心念恶，即言即行，罪苦自追，车轹于辙。心为法本，心尊心使，中心念善，即言即行，福乐自追，如影随形。”国王和臣民听后都获得了法眼净。偈颂的意思是，心是一切法的根本，是诸法中尊，也是一切的驱使者，如果内心产生恶念，则一切所言所行都是恶，罪业和痛苦会跟随而来，就像车轮碾过后留下痕迹一样；如果内心产生善念，则所言所行都是善，福德和快乐会随后而至，就像影子紧随身体不相舍离一样。

按这几个偈颂的观点，闭目打坐不一定是修行人，讲经说法也不一定是修行人，一切外在行为都不能说明是修行人，只有随时随地观察自心，努力对治恶念、培养善念，哪怕这种善念不被任何人知道，比如内心默默地发愿利益众生，或者别人快乐时自己生欢喜心，别人痛苦时自己生悲悯心，这样的修心者才是真正的修行人。

有些人不注重修心，只是在外表上诈现威

仪，这种人的行为一看就知道是伪装的：噢，这肯定不是发自内心的行为，因为某人很出名，所以他在模仿某人，你看他连合掌都学着那个人的样子。其实人的发心是很难隐藏的，如果一个人真正有悲心，他的言行都蕴含着慈悲，透过行为可以感受到他内在的悲心；如果心里一点悲心都没有，可是外表装得特别慈悲，看起来好像比观音菩萨的悲心还大，这也许暂时会蒙住一些人，可是时间长了终究会原形毕露。修行人应该表里一致，甚至如果自己心里有什么不满，也可以当面直接说出来，这样的话，别人暂时也许会认为你很坏，但这远比口蜜腹剑的小人好得多。

总之，我们需要的是内心远离害心、具有慈悲心。《大萨遮尼乾子所说经》中云：“若不修慈悲，能行嗔害心，虽行诸善行，死入于泥犁。”古德曾说：“只随善恶意差别，不随善恶相大小。”因此，一切善恶主要依赖于心，我们务必舍弃恶心劣意，生起慈心善意，否则，非但不能往生极乐世界，甚至连人天善趣也无法获得。希望有些念佛的人注意了，不要想当然地认为自己能往生极乐世界，如果自己经常对别人生害心或者与道友关系不和，一开口就说别人的过失，那根本不会有解脱的机会，死后只能长劫在恶趣感受痛苦。

很多经论中都宣说了害心的过失。如《入行论》云：“博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼

墮獄，長如心數劫。”如果有人對菩薩產生惡心，佛陀說此人產生了多少剎那的惡心，就會在多少大劫里於地獄中感受痛苦。此論又云：“誰制燒鐵地？女眾從何出？佛說彼一切，皆由惡心造。是故三界中，恐怖莫甚心。”地獄里燃燒的鐵地是誰製造的？鐵柱山的女眾是從哪里出生的？佛說這些沒有其他的作者，這都是轉生地獄者的惡心感召的，所以三界中最恐怖的就是這個心。

另外，《念住經》云：“心為敵中敵，心外無他敵，如燧木自焚，心為自心毀。”在一切怨敵當中，心是最可怕的怨敵，除了自己的心以外，再也沒有更厲害的怨敵了，猶如燧木通過摩擦而毀壞自己一樣，以惡心也會毀壞自心的一切福德和善根。《入中論》云：“若有嗔恚諸佛子，百劫所修施戒福，一剎那頃能頓壞，故無他罪勝不忍。”《正法念處經》亦云：“心是第一怨，此怨最為惡，此怨能縛人，送到閻羅處。”惡心是第一怨敵，是最凶惡的怨敵，它能捆縛凡愚並將他們送到閻羅獄卒那里。

總之，包括地獄的燒鐵地在內的一切痛苦都是由害心感召的，因此我們一定要徹底斷除害心。如果一個人的心沒有調伏，什麼壞事都能干得出來。現在有些人就是由於心沒有得到自在，在感情、工作等方面遇到不順時，對他人、社會產生不滿，最後做出對自他有害的行為。其實，外境並沒有像有些人認為的那樣糟

糕，如果他们能调伏自己的心，一切问题都可以迎刃而解，可是不学佛的人很难懂得这个道理。

远离害心的功德很大，《十善业道经》中宣说了远离害心的八种功德：一无损恼心；二无嗔恚心；三无诤讼心；四柔和质直心；五得圣者慈心；六常作利益安众生心；七身相端严众共尊敬；八以和忍故速生梵世。不仅如此，刚才说地狱是恶心造的，反过来说佛是善心造的，如果串习善心，就可以成就三世诸佛的果位，如《华严经》云：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”

从现世的角度看，如果一个人断除害心，则会过得安乐富足，心情恒时欢喜，谁也不能令其生畏，而且能使众人舒心悦意。如果一个人无有害心，他在任何团体中都会很快乐。我们学院有些人因为修行比较好，即使别人对他有这样那样的说法，从来就不放在心上，所以一直过得很快乐。而有些人不是这样，因为自己的心出了问题，他们觉得整个世界都很恶劣，所有的人都对自己不好，结果恒时对外境怀着嗔心，活得非常痛苦。实际上，即便别人对自己有害心，但如果自己无有害心，也照样会快乐。如《因缘品》云：“具有害心人之中，当住无有害心处，具害心中无害心，奇哉此人极安乐。”此论又云：“何人无害心，怜悯众有情，慈爱诸含生，彼永不生怨。”

在《杂宝藏经》中有一个公案：一次，如来的脚被一根木刺刺伤，血流不止，医生施药无法止血，很多阿罗汉从香山取来妙药也无法止血。后来，十力迦叶来到世尊面前说谛实语：“如果佛陀您对一切众生有平等心，对罗睺罗和提婆达多等心无别，愿您的脚马上止血。”话音刚落，血就止了。比丘们不解，问世尊何以如此。佛说：“不但今天，过去世也是如此。往昔有一个婆罗门的儿子叫无害，他从小对众生没有生过任何害心。一次，无害对父亲说：‘您在田中行走时不要害众生。’父亲说：‘要想生活，怎么能不害虫呢？’儿子想：我为了今生来世的安乐而劝告父亲，可是父亲却不听我的劝告，那我活着就没有意义了。于是他去到有一个有毒龙的泉边欲求一死。当无害毒遍身体，即将断命时，父亲发现了，父亲为了拯救无害，便发誓道：‘如果我的儿子从未生过害心，愿他身上的毒立即消失。’这样说之后，无害身上的毒立即消失了。当时的父亲就是十力迦叶，当时的儿子就是我。过去世中，他以谛实语消除我的疾病，现在他依然以谛实语使我病愈。”

佛陀在因地不仅名字叫无害，而且内心真正没有害心，他是名副其实的无害。希望我们的每位道友也成为真正的无害。有些人对我说：“我的法名不好听，您能不能给我另取一个好听的法名？”但我觉得名字怎么样无所谓，重要的是内在的实质。

无有害心者和有害心者的命运截然不同：无有害心者死后将感受善趣和解脱的安乐。佛经中说：“慈心不损恼，无有害心者，不伤诸有情，彼士转善趣。”《正法念处经》中说：“若人舍离嗔，彼人趣涅槃。”相反，有害心者死后会转生恶道。《十诵律》中说：“恶心作恶口，轻毁圣人故，寿终必当堕，如是地狱中。”藏地民间也有这样的说法：如果一个好人死了，人们都说：“这个人心地善良，从来不对别人生害心，即使他没有解脱也会转生善趣”；如果一个恶人死了，人们都说：“这个人心地恶毒，再怎么超度也很难解脱吧。”

以上我们从多方面宣讲了害心的道理。学习这些道理后，每位道友都应该有所转变，今后千万不要再生害心了，一旦生起害心要立即忏悔，否则根本无法往生极乐世界，如果我们能坚持修心，对任何众生都生善心，并力所能及地利益众生，那么要往生极乐世界就不是很困难了。