



《修心八颂》要义

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

《修心八颂》这部法，有些道友可能以前听过，也学过，然而佛法并不是听过就可以了，也不是学过就足够了，应该将之融入相续，经常以此来对照自己。这里只有八个颂词，看起来比较简单，但行持起来并不是那么容易。以前没有得过传承的人，今天应该得一个传承；已经得过传承的人，需要再次巩固自己的境界，为了这样一个目的，今天上午我给大家讲一下《修心八颂》。

如今在国外，许多大德在弘扬大乘佛法时，主要宣讲《修心八颂》，以此规劝大家修持菩提心。在国内，自古以来也有无数大德宣讲这样的殊胜法门。以前上师如意宝在学院或者出去到各寺院弘法时，经常强调这部论典的重要性。而且，他老人家要求学院弟子必须背诵三部论，并且精通其中要义：第一部是《佛子行



三十七颂》，第二部是宗喀巴大师造的《三主要道论》，第三部就是今天所讲的《修心八颂》。《修心八颂》的文字不多，但依靠这样的窍诀，能真正断除我们相续中的烦恼，为了获得殊胜的大乘窍诀，大家理当专心谛听。

《修心八颂》有一些故事，《大圆满前行》中也引用过，在此顺便给大家讲一下。噶当派的高僧大德，历来尤为重视《修心八颂》，曾经有一个恰卡瓦格西，他对五部大论无不精通，并对新旧派的众多教法了如指掌。有一天他去甲向瓦格西家，看见枕边有一个小经函，顺手打开翻阅，突然看到“亏损失败我取受，利益胜利奉献他”一颂，他觉得这实在是稀有，内心特别有触动，便问：“这是什么法？”甲向瓦格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》中第五颂的后半偈。”他又问：“谁有这一窍诀的传承？”甲向瓦格西说：“朗日塘巴尊者本人有。”听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想去求此法，于是立即起程前往拉萨。（噶当派格西的求法之心如此迫切，可是我们有些人，学习佛法的时间一拖再拖，不知要拖到什么时候。）

他千辛万苦到达拉萨后，不知道朗日塘巴尊者住在何处，数日之中他一边转绕觉沃佛像，一边打听消息。一天傍晚，从朗塘地方来了一位麻风病患者，格西不在乎传染而亲近他，向他询问朗日塘巴尊者的消息。他告诉格西一个噩耗：尊者已经圆寂了。格西听后非常悲伤，一方面为众生没有福报而难过，另一方面也为



自己无法亲自得受传承而惋惜。

格西问：“尊者的继承人是谁呢？”那人说：“向雄巴格西与多德巴格西，但他们二人关于谁做法主之事意见不一。”实际上，这两位格西并不是为了自己做法主发生争执，而是互相推让法主之位。向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长，经验丰富、德高望重，请您做法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者一样承侍您。”多德巴格西说：“您年轻有为，学识渊博，理应住持寺庙。”

二位格西本来是互相观清净心，但恰卡格西却误认为他们为继承上师法位而不和，心想：“他们肯定没有此法的传承，现在谁还会有此传承呢？”他到处寻问，后来有人告诉他夏日瓦格西有真正的传承，于是他马上动身前去。

一天，在夏日瓦格西绕塔时，他来到格西面前，将自己的披单铺在地上，请求他在此稍坐片刻，自己有一问题请教。上师说：“我一般没有在外面坐的习惯，你有什么事情请马上说吧。”恰卡瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败我取受，利益胜利奉献他’的法语，这一法与我的心很相应，您感觉此法如何？”（他是在试探夏日瓦格西。）上师说：“尊者与此法相应也好、不相应也好，如果你不想成佛就另当别论，只要想成佛，那么此法必不可缺。”他又问：“您有此法的传承吗？”上师说：“我确有此传承，我一辈子修的就是这个法。”他便跪在上师面前请求道：



“请尊者摄受我，赐给我传承！”上师说：“你若能长期住在这里，我可以传给你。”后来，恰卡瓦格西在六年中依止夏日瓦上师，这期间上师唯一传授《修心八颂》，他也是一心专修，最后完全断除了珍爱自己的执著，获得了殊胜的成就。

今天我给你们讲一个多小时，也讲不了什么，关键是看你们修不修。如果没有修，你们一边摇着扇子一边打磕睡，听一听也可以；我在这里一边擦汗，一边敷衍了事，讲一讲也可以，形式上谁都能应付，主要是你们能不能以《修心八颂》来衡量自己、对照自己。若真能像恰卡瓦格西一样行持，虽然这个窍诀很短很短，但它的加持不可思议，一定会断掉自己的烦恼和我执，生起自他交换的菩提心。

这次传法没有事先安排，是昨前天才临时决定的，但这部法的加持力相当大，上师如意宝也再三传讲过，我自己的传承应该非常清净。大家学习之后，可能有些人会以此对照自己，有些人听完传承后，就把法本扔在一边，再也不看了。记得我以前在杭州也传过，今天也有很多那里赶来的居士，不知道已经过了两三年，你们修了没有、看了没有？如果没有修，自己虽然有听法的功德，我讲法也会有一点功德，但除此以外，实际行动能不能有改变也很难说。所谓佛法，不在于口头上讲得多么漂亮，也不在于形象上搞得多么隆重，关键在于自相续能否得以调伏。现在很多地方的佛教变



成了一种形式，表面上看来很庄严、很精彩，但每个人的贪心嗔心丝毫不减，一点改变都没有。

我今天讲的这八个颂词，字面意思很简单，没有什么不懂的，但若想即生成就的话，自己也应该像恰卡瓦格西那样修行六年。然而有些人不要说六年，修六天他也会抱怨起来：“八个颂词还修六天，我半个小时就修完了。”实际上，佛法并不是这样的！

接下来，正式宣讲朗日塘巴尊者的《修心八颂》。

解释题目：修心八颂

华智仁波切曾说：“修心修心修自心，以四厌世心修心，无有身语其功德，获得解脱无有余。”假如以四种厌世心——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，一再地修持自心，即使身体和语言没有做其他善法，除了解脱也没有别的去处了。因此，修心非常重要，此处讲的就是修心法门。

藏传佛教的噶当派，尤其是阿底峡尊者、仲敦巴格西、博朵瓦格西，对于调伏烦恼的修心法门相当重视。去年我也给这里的少数人讲过《修心七要》，文字不太多，但真正做起来并不容易，你们若能精通一个颂词或半个偈子，对自己的一生乃至生生世世都有相当大的利益。



作者：朗日塘巴尊者

朗日塘巴尊者是博朵瓦格西的大弟子，是驰名天下的大成就者，被公认为无量光佛的化身。

在座的有些人，最近在学《净土教言》、《菩提道次第广论》，每个礼拜利用星期天来学习，有些人认为自己很了不起，到处给别人炫耀。实际上这没有什么，从整个人生的时间来观察，如果一个礼拜有一天，一年中也只有五十一天的学习时间，其余三百多天都在搞世间法。即使是这一天，很多人也是早上起得很晚，觉得今天是星期天，多睡一点；中午到那边去马马虎虎学一点东西，有些人听课一直打瞌睡，好像专门到那里去睡觉的；下完课以后吃吃喝喝，那个时候就特别开心。有些人真是业力现前，一遇到佛法就没有精神，特别疲倦、特别昏沉，而平时说些无聊的话、做些无聊的事，又聪明、又开心、又能干，这就是凡夫无始以来的习气毛病。

说实话，我们山上的道友，可能一年中连半个月的散乱也没有，最多是夏天到草地上放松放松，平时都是在学习佛法、背诵经论，早上起得早，晚上睡得晚。可是大城市里的人截然相反，他们的时间和精力都花在聊天应酬上了，修行的时候就没有精神了，听课也没有精神，做作业也没有精神——“我都四十多岁了，为什么还要做作业？我早就毕业了，不做不



做！”但如果做一些世间的事情，他就不是四十岁了，很年轻哪。

有些人的习气太重了，造恶业的顺缘太多，造善业的顺缘稀少，自己能不能解脱还是要打个问号。总结一生的话，倘若你活了70年，学佛的时间有没有10年？如果没有，大多数时间都花在了贪嗔痴方面，那来世有没有解脱的保障？

所以大家不要有很多理由——“我现在很忙”、“家里有一大堆事情”、“单位忙得不可开交”，找各种乱七八糟的借口。其实解脱是自己的事情，出离轮回也是自己的事情，你整天跟别人讨价还价，我觉得这样没有必要。你们要想当佛教徒，就应该当个名副其实的佛教徒，不要挂一个牌就可以了，自己再怎么忙，也应该能空出一部分时间来。当然，365天让你拿出200天，这恐怕是不现实的，但若连1/5或1/7的时间都抽不出来，就不是真正的修行人了。

我非常重视珍惜时间，假如明日复明日，那明日何其多？很多人学习佛法的时候，“这个礼拜不空，下个礼拜再说吧”、“再拖一段时间吧”……一年365天，你们的时间用在佛法方面有多少？我们山上的人当中，我算是比较懒惰的，但我仍在继续学习、继续努力，只要有一口气，就不会停下来，这跟城市里的人比起来，还是有很大很大的差别。因此，大家应该



把学佛摆在重要的位置，以后的生活需要调整，这样才有解脱的希望。

第一颂：

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

愿我以超胜如意宝的饶益他众之意乐，时时刻刻珍爱轮回中的一切众生。

世间人认为轿车、别墅、金钱非常难得，实际上，以利益众生的菩提心对待整个世界、对待所有的众生，这比如如意宝更加珍贵。佛陀在《教王经》中说：“为了身体，可以舍弃财产；为了生命，可以舍弃财产和身体；为了佛法，可以舍弃财产、身体与生命。”当然，以世间的价值观来看，也许很多人不会理解，但从大乘的角度来讲，世界上最珍贵的就是利他之心。《入菩萨行论》中也说：宁可失去利养名闻，乃至资身养命之缘，亦可失坏其余善根，但是决不毁损自己的菩提心¹。所以我们一定要帮助众生，在这个世间上，财产、身体、生命都不重要，最重要的就是帮助别人的菩提心。

当然，菩提心的价值，有些人不一定知道。佛经中有个公案说：往昔有父子二人拥有一个如意宝，父亲天天都保护如意宝，有一天他很困，想睡一会儿，临睡前对儿子说：“你将

¹ 吾宁失利养，资身众活计，亦宁失余善，终不损此心。



如意宝收藏好，千万不要给任何人。”父亲很快就睡着了。这时来了几个小偷，问这小孩要如意宝，孩子说：“父亲交代了，如意宝不能给任何人。”小偷于是拿了一些糖果给他，并说：“这个如意宝是一块石头，对你也没有什么用，糖果却可以马上吃，而且价值是很贵的。不如我们交换吧！”小孩就把如意宝交了出去，自己换得一点糖果。

学佛亦是如此，若把最重要的东西舍弃了，虽然得到一些微利，也没有多大意义。有些人的轿车被偷了、房屋被没收了、身体受到一些威胁，他们就觉得好痛苦，心里面相当着急，而自己的菩提心遭到损害却无所谓，这是非常愚痴的，犹如刚才那个小孩一样。

我们热爱一切众生，乃至蚯蚓、蚂蚁以上，从佛教的角度来讲，这个叫菩提心；从世间的角度而言，则是献上自己的爱心。这颗心是任何金钱和财物都无法与之相比的，但是很多人非常愚笨，有菩提心不觉得很珍惜，而看见一些老板有几亿，或者自己找到金银财宝就认为很难得。实际上最珍贵的是菩提心，我们遇到任何违缘也不能舍弃，这是大乘佛教最重要的精神。

当然，今天到场的人当中，一部分人我从来没见过，也许是刚刚皈依的，讲大乘不共的利他心，你们不一定能接受。因为学习佛法就



像是上台阶，要一步一步上去，很多人先求人天福报，让自己赚钱发财、健康平安、家庭和睦、长得漂亮、生活顺利等等，但从价值观的角度来讲，利他心才是非常非常珍贵的，有了利他心，即使你生活不顺、财产受损，也不值得特别伤心。

比如如意宝更珍贵的利他心，所缘的对境应该是一切众生，而不仅仅是人类。现在有些宗教对人类很好，经常搞慈善机构帮助那些受灾的人，但看到旁生被杀害时，他们根本不管。这种做法是不对的，三界众生都有苦乐的感受，大家一定要帮助所有的众生。以前不管自己怎么做的，从现在开始，应该发愿生生世世不离菩提心，这种愿哪怕只生起一刹那，功德也是相当大。这是佛陀亲口宣说的，并不是我在这里胡言乱语，说一些没有根据的话。今天来了这么多人，每个人要对自己的语言负责，你们都有一定的智慧，在世间很多方面广闻博学，欺骗你们也没有必要。

在所有的佛法当中，最稀有难得的，就是利他的菩提心。大家应该时时刻刻观察，首先看自己是不是佛教徒？如果是，那是大乘佛教徒，还是小乘佛教徒？假如整天所做的全部是为了自己，这就是小乘佛教徒；倘若你不仅要自我解脱，还要尽心尽力地帮助一切众生，帮助的方法虽然多种，最好的就是依靠佛法，有了这一颗心，就是大乘佛教徒。



第二颂：

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

无论在何时何地，接触什么样的人，都要把自己看得比他人低贱，并且诚心诚意地想帮助别人，将爱心奉献给整个世间。

我们平时会接触很多人，在这个过程中，一定要注意不能有傲慢心，自己再怎么了不起，也应当做众生的奴仆。宗喀巴大师在《事师五十颂释》赞叹文殊菩萨的顶礼句中说：“虽恒住于无上果位，然做众生仆。”在三界中，文殊菩萨是智慧第一，但是他还发愿当众生的奴仆。无垢光尊者在《心性休息》中讲过，真正具有法相的善知识，尽管境界超胜于所有的人，但显现上仍要随顺众生²。

现在的有些人，稍微有一点钱、一点地位、一点才华，就高高在上，觉得自己非常了不起，四威仪也显出一种傲慢相。这不是真正的佛教徒！印度、藏地、汉地无数的高僧大德，修得越好，就越尊重别人，而不是一开口就说大话，跟谁都不愿意接触。人与人之间的交往，有些问题需要注意，如果自己认为修行不错，就趾高气扬，怎么能真正利益众生呢？

这里的有些人发心多年，为了佛法还是非常辛苦，平时发资料、打电话，或组织放生、印

² 若问上师之法相，为引世间与众同，超世间故与众殊，三门诸行较众胜。



经书，但从来没有自我宣扬过，只是一心一意、默默无闻地利益众生。所谓的菩萨，不是表面上宣传得很成功，而是内心中非常愿意帮助别人，在交往的过程中很切合人意。

人学佛之后还是会有所不同，一旦佛法融入了内心，跟以前相比，自己会判若两人。以前没有学佛时很傲慢，跟任何人交往，整天都看别人的过失，但是学了大乘佛法以后，自己的嘴巴会扣一把锁，有必要时打开一下，没有必要就把它锁着，不会乱说。

有些人特别爱说别人过失，一开口就是这个不好、那个不好，出家人不好、在家人不好，间接说明只有他一个人好，除自己以外，其余的都是坏人。这样不太好！虽然在末法时代，个别出家人的行为不太如法，但你在依止他时，首先应该观察清楚，这样才不会后悔，即使他某些行为不如法，也不需要你专门宣传，这既有损佛教的形象，也有损佛法的形象。

我们是一个佛教徒，在社会或家庭中应该起表率作用，不然，别人对你的印象和评价都不好。所谓的印象，指内心的一种看法；所谓的评价，则是显露于语言上的表示。有些佛教徒在社会上的评价相当不错，在家人当中有，出家人当中也有。有些人觉得自己很不錯，但与他交往还是很麻烦。

作为修行人，相续应该像棉花一样柔软，即使别人说自己的过失，自己也会宽宏大量，不斤斤计较。仲敦巴尊者曾问阿底峡尊者：



“如果有人打我、骂我，我该怎么办？”尊者回答：“很好啊！这是偿还宿债的难得机会，理应借此精进修持安忍度。”而我们很多人并不是这样，特别喜欢听别人赞叹，不愿听到丝毫指责。

阿底峡尊者的一生，有三大殊胜窍决：第一是时时刻刻观自心；第二是用正知正念来对治烦恼；第三是长期修持菩提心。所以，在修行过程中，应该恒时观察自心。我们已经皈依了佛门，趋入了大乘佛法，在今后的生活中，千万不要跟不学佛的人同流合污，若慢慢跟他们融入一体，这就太可惜了！

第三颂：

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

于行住坐卧四威仪中，应当恒常观察自心，无论是坐车、睡觉、吃饭，都要省察自己有没有远离正念，而不是观察别人的过失。一旦生起了贪心、嗔心、傲慢、嫉妒，就要及时觉察，意识到它们的危害性，用无我空性等方法来加以断除。

比如看到别人的行为不如法，很想发脾气，当下就要提醒自己：“我是大乘修行人，不能生嗔恨心，稍微缓一下，明天再说吧。”遇到引生贪心的对境时，立刻告诉自己：“我所贪的这些犹如夏天的彩虹，虽然显得特别美好，然而



没有任何实义。”

贪心和嗔心不但会害自己，而且会害整个社会。如嗔心特别强的希特勒，发动“二战”而毁坏了整个世界；贪心特别大的某些领导，因贪污国家的财产而给无数人带来痛苦。所以相续中最可怕的，就是贪心和嗔心，当这些烦恼刚萌生时，一定要想方设法立即断根。

立即断根的方法，按照无上大圆满的窍诀，则是认识烦恼的本性。如果生起了熊熊烈火般强烈的嗔心，那要观察嗔心从哪里来？现在住于什么地方？最后去往何处？是在身体里面，还是在外边？它的来源、颜色、形状，分别是什么……这样一观察，嗔心的的确确找不到。当然，有了上师的教言后，刚开始只会说，不能真正行持，但久而久之就会熟练的。

任何知识都有一个熟练的过程，我们刚开始看到电脑程序，简直复杂得不得了，但学一段时间后，就会熟能生巧，对其全部了如指掌。对治烦恼也是如此，以前有一位格西，他当在家人时，腰间别着两三把刀子，可是敌人却多如牛毛，天天降伏敌人也忙不过来。后来他放下武器出家，结果连一个敌人也不存在了。所以，心清净的话，外面的怨敌自然消失。

现在世间充满种种诱惑，外境琳琅满目，好看的、好听的，什么都会展现在你面前，我们凡夫人没有主见，很容易被外境诱惑。故而在这个过程中，要有提醒自己的主动意识，如果没有这样，过段时间你可能就堕落了。所以



我一直要求大家集中学习，倘若没有集中学习，很容易在这个群体中掉下去，脱线后再上线，可能有点困难，大家在一起有种互动力，这样应该会好一点！

第四颂：

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

世间上众多野蛮的众生，恒时为猛烈的烦恼所逼，不断造作恶业损害他人，从而使自己遭受剧烈的痛苦。有些人生贪心、嗔心、嫉妒心时，没办法克制，极其痛苦；有些人前世以烦恼损害众生，即生感得多病、贫穷等果报，相当痛苦。在这个时候，我们应如同遇到如意宝那样，以难得之心珍惜眼前的机会，来帮助这些可怜众生。

寂天菩萨也讲过，假如没有敌人的存在，那么对谁修忍辱？布施、持戒、忍辱等六波罗蜜多，全部依靠众生而成就。前段时间，各个小组分资料时，有些人说：“我跟这个人关系不好，不愿意呆在那个组里，把我换一下！”我听后觉得：“这种人还学什么大乘佛法？连道友都不愿意接触，在他面前呆五分钟的忍耐力也没有，平时见都不想见，还能说自己有菩提心吗？”有些人真的学得太差了，我直言不讳地告诉你们：倘若没有跟大家共同学习的忍耐力，恐怕离大乘佛法比较遥远！



在文革期间，青海有一个老修行人，每当造反派批斗他时，他就事先发愿：“我今天要为度化一切众生而修忍辱。”当造反派对他拳打脚踢时，他也不生一丝记恨，安住于无缘当中。批斗完毕，他便将一切功德回向给以批斗他的人为主的一切众生。我们遇到这种情况会怎么做？别人骂自己一句，一辈子都耿耿于怀，有机会非报仇不可，今生没有能力，来世也不放过他。这完全是大乘佛教所呵斥的。

我们不管学什么教派，对众生要有起码的尊重，这一点都做不到的话，可能连外道徒都不如。我在《旅途脚印》中写过一个修女，不论是世界的哪个角落，印度也好，印尼也好，只要有可怜的众生、性格不好的人、麻风病等传染病人，她就去那里帮助他们。有时候看到她的一些行为，真的非常感人，我们口口声声说自己是大乘佛教徒，但是跟道友关系不太好时，根本不愿意接触，想尽一切办法逃避，你们有什么化解不了的仇恨？

以前有些国家之间交战非常激烈，互相用炮弹来炸，现在的关系也特别融洽，经常友好访问，他们还没有学大乘佛法，通过世间的改变就可以睦邻友好，我们为什么不可以呢？有些佛教徒拉帮结派、互不团结，这是那个上师的弟子，那是这个上师的弟子，如果是这边的放生，那边的人就不来参加……我听过很多很多精彩的故事，有时候觉得非常可笑，有时候觉得很伤心，有时候觉得特别奇怪。



由于众生的根基不同，佛陀开了八万四千法门，肯定要由不同的上师、不同的传承传下来，哪个传承、哪个国家、哪个民族并不重要，不管是黄种人、白种人，只要有利他心，这个人就非常了不起；无论是南方人、北方人，只要是众生，我们就要尽心尽力地帮助。

大乘佛法并不是讲得非常漂亮，而是要真正去实践。有了利他的菩提心，即便遇到品行恶劣的众生，极其粗暴地害你、恶口骂你，也是修安忍的好机会。以前阿底峡尊者出门时，经常带一个脾气最坏的弟子，别人问他为什么这样，他说：“我依靠他可以修安忍。”过去的大德把性格不好的人当作最难得的如意宝，可是我们呢，人格好一点的谁都抢，非要拉到自己组里来。

当然，人格不好的人也不要认为：“噢，我可能是真正的如意宝，给别人带来很多利益。”不要这么想，你并不是那么了不起的人！这些大乘的基本教义，大家应该搞清楚。

第五颂：

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

他人出于嫉妒心，无缘无故地非理毁谤我，而我没有做任何对不起他的事情，这时候应该怎么对待呢？作者告诉我们一个殊胜的窍诀：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”



对一般人而言，如果自己有错，别人实事求是地指出来，这个稍微能接受。但若无中生有地非理诽谤，明明你没有偷东西，别人却说你是小偷；明明你没有害过人，别人却说你是凶手，这简直难以忍受，非要讨回公道不可。然而，发了菩提心的人，应将一切吃亏、失败由自身取受，所有的胜利、利益奉献给他人。

不管是在家人、出家人，有了这样的菩提心，会给整个世界带来无比的安乐。当今社会，到处都是自私自利的人，如果我们能无私地奉献，那遇到任何一件事情，都不会特别计较了。很多人心胸太狭窄，《六祖坛经》中说“心量广大，犹如虚空”，但这些人的心量连芝麻许都没有，遇到一点点小事就痛苦得不得了，到处造谣毁谤别人。

无论遇到什么事、什么人，我们最好是观清净心，不要随便毁谤，否则业力的显现不可思议，来世的果报会非常可怕。佛经中说，恶口诽谤的人死后直堕地狱，因为业力现前，舌头变成广阔无垠的田地，许多农夫在其上驱牛耕犁，他们脚在踏下去再抬起来的每一步中，都有一种兵器会翻出来，把舌头割成一块块的碎肉……

所以，作为一个佛教徒，应像噶当派格西所说的那样，对佛教、对众生有意义的话，或者跟生活有关不得不说的话，那可以说；但无关紧要的无稽之谈，尤其是伤害众生的语言，一律不要说。



前段时间，一个居士在我面前发愿：“以前我脾气不好、性格不好，常说别人的过失，也常看别人的过失，自己的过失从来不检讨，从现在起我发誓：以后尽量不说任何人的过失，如果说了，立即忏悔。”我当时告诉他：“你真的了不起，真的很伟大！不管你做不做到，有了这样的决心，确实非常可嘉。”

学习佛法就是要改变自己的心，如果别人非理诽谤你，你应该把他观为自己的父母。博朵瓦格西曾说：“别人诽谤你，是对你最大的恩惠。”所以大乘佛教有种不共的精神，与普通人善是不相同的。很多人认为，学佛就是做好事，当一个善良的人，不害别人就可以了。其实在这个过程中，还有许许多多的真理，这个我们必须学好。

世人常说“吃小亏占大便宜”，我们在和别人发生冲突时，亏损和失败应该由自己取受。按照世间的观念，两个人打官司，败诉的一方会特别难过，甚至夫妻吵架时，双方也互不相让，非要对方低头认错。但如果发了菩提心，他就会说：“今天算我败了，你赢了，只要你快乐就好。”这样的话，虽然是一个小小的家庭问题，但也是修菩提心的一种标志。

我们平时在生活中，碰到任何争执时，都要想：“算了，今天算我败了，他快乐就可以。”尽管这样做很难，可是发了菩提心的人，必须要这样做。当串习久了以后，心的力量就会逐渐扩大、成熟，这对以后的修行也非常有帮



助。

第六颂：

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

往昔我尽心尽力地饶益某人，以人力、财力、物力帮助过他无数次，对他寄予深厚的期望。然而他却忘恩负义，反而对我非理加害，这时候我应该以牙还牙，还是就此放弃呢？应该就此放弃。

在释尊的传记中，也有很多这样的公案：他救了别人的命，那人却恩将仇报，后来他就修安忍，并没有跟那人讲理由。我看到有个公司的老板，她用很多钱财培养一个人，后来那人学到一些知识，能力各方面非常不错，可是他不但报恩，反而用自己的势力来加害她。这个老板是发了菩提心的人，她说：“算了，从世间的角度来讲，我也有能力害他，但我已经发了大乘菩提心，不管他怎么害我、我对他怎么付出，我还是要安忍。”其实，真能做到这一点的话，这就是修心的标志。

可是，很多人缺少这种理念，遇到此种情况时，忍下来有一点困难，因为自己从小到现在所接受的教育，跟佛教的精神非常冲突。可是作为大乘修行人，我们应该选择什么呢？就是要帮助别人，这一点永远都不能忘，生生世世也不能舍弃，这就是佛法的精华！



第七颂：

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。

这一颂讲了大乘佛法最殊胜的精要。无论是以直接或间接的方法，应将自己的名声、财富、恭敬、快乐等一切，奉献给所有的有缘众生，而自己默默代受他们的痛苦。

现在人帮助别人，往往是有条件的：别人对我好，我就帮助他、支持他；别人对我不好，我绝对不会那样做。可是在大乘佛法中，一切众生都当过自己的母亲，佛经中说，有次佛陀外出看见一个人，就对弟子说：“无始以来，他很多次当过我的儿子。”在漫长的轮回生涯中，每个众生确实当过自己的亲人，只不过我们没有天眼，看不到而已。有些人认为这是不可能的，其实若能通达佛法，知道整个轮回的流转状况，就会知道佛陀所说的都是真实语。

很多人愿意照顾今生的父母，但这个范围太小了，实际上无量众生都当过自己的父母。在藏传佛教中，修行人要通过辩论、教证、理证等，花时间专门学习众生都当过自己的父母，并对这个道理深信不疑。既然众生都当过父母，当父母时对我们极为慈爱，我们决不能忘恩负义，应将所有的众生，包括蚂蚁、蟑螂，都当作真正的母亲来对待。如果你是孝顺的孩子，父母在遭受痛苦、危险时，你会置之不顾吗？当然不会，肯定想全力以赴去救他们。那



无始以来所有众生都当过父母，我们需要怎么做，应该非常清楚。

为什么有些大德的菩提心修得那么好？因为他们把众生都看作父母，而不是口头上的。现在飞机上和宾馆里的服务员态度特别好，经常到你面前嘘寒问暖，亲切地问你要吃什么、要喝什么，表面上看来特别关心，但这只是她们的工作而已，或许内心对你并不是很尊重。如果见到素昧平生的众生时，真正发自内心地帮助他，这才是名副其实的修行人。

有些佛教徒帮助众生有几个条件：一是自己要认识的；二是在生意上或工作上有往来；三是今天帮助他，以后他有希望会帮我。若具备了其中之一，自己就愿意跟他打交道，否则就算是众生，他也会不闻不问。甚至陌生人多看他一眼，他都非常害怕：“这个人眼神有点不对，他到底要干什么？我可不能接近他。”其实，修了大乘菩提心的话，不管看你的眼神是什么样，态度是什么样，行为是什么样，你都要尽量地接触他，这样，才有可能今生中度化他。

利益众生有直接、间接两种方式，以前上师如意宝也讲过：“若有能力直接利益众生，当然是最好不过的，如果实在没有能力，自己发愿生生世世中直接或间接帮助众生，也是非常有必要。”每个人应该在上师三宝面前经常发这个愿，发了愿以后，这种愿力不可思议，即便自己死了，来世也有帮助众生的机会。



修行好的高僧大德，有力量将自己的快乐、境界全部赐给别人，但没有这种力量的话，放生也是直接利益众生的一个手段。我们在1987年开始提倡放生，当时除了极少数的汉地大德以外，各个城市基本上没有放生的习惯。然而大城市里吃肉那么厉害，无始以来的父母，他们天天在吃、天天在吞，见到这种情景，我们深深感到这些众生特别可怜，于是呼吁一部分居士共同放生。刚开始我们自己买、自己放，买的时候经常被骗，放的过程中也没有经验，时常遭到各种挫折。但后来通过三宝的加持，现在各地的放生非常可观。听说这里有些道友，每个礼拜天都要参加放生，这就是直接利益众生。为什么呢？你在判死刑的时候有人救你，你会不会感激他？肯定会。同样，这些众生也有生命，也有苦乐感受，可是我们人类很残忍，天天都在杀害它们，假如将其从死神手里抢过来，它们必定感恩不尽。

直接利益众生的方法是放生，而间接利益众生的方法，就是不吃肉。这里有四百多人，如果今天都吃素，就不用杀害任何众生；假如大家都吃肉，那么要杀多少鸡、多少鱼？尤其是你们喜欢吃海鲜，四百多人要吃多少个生命？汉传佛教的大德一再提倡吃素，这一点我们藏传佛教的很多活佛、堪布做得不太好。虽然欲界众生的确有这种习气，刚开始吃素很困难，看见肉就嘴巴都在动，没见到别人吃倒不



要紧，一旦有人在旁边大块朵颐，自己就受不了了。当年我们学院开始吃素时，好几个道友白天不能吃肉，晚上做梦时就吃得饱饱的，但后来过了几年，也就比较习惯了。吃素能间接降低杀生率，这是利益众生的一种好办法。

昨天我们商量，明天早上准备再去放生。当然，你们很多人上班，不一定有时间，但若有时间的话，还是要尽量去参加。虽然我自己身体不好，亲自参加比较困难，但只要我有时间，身体还有一口气，就会和大家一起去。有些人认为捐一点钱，不参加也可以，其实善根只有亲手做，功德才是最大的。我在深圳时，有些人说只要随喜就行了，说得很漂亮，随喜并不是那么容易的。因此，大家明早能来参加是最好的，不能参加的话，可以随喜我们，我们代你放生。如今在全国各地，大家对放生都相当积极，其实放几个生命，对自己来讲也不是很难，但这些可怜众生跟我们人类一样，愿意在这个世界上活下去，用刀子切割身体时，照样也有痛苦。所以大家应培养自己的慈悲心，维护自己的爱心，修行不能全部是口头上的，实际行动中也要做一些事情。

比如说发菩提心，光是说了没有用，应该早上起来修一修，真正体会一下菩提心的味道。同样，光是口头上说放生也不行，有时候要去亲自做，即使你起得早一点、搬东西有点累，但我觉得不要紧，为了救护众生的生命，这一点没有什么。我们学院的有些法师，在一



年的两三个月中，每天都要去放生，下午四点左右才吃午饭，但是一想到众生的生命，纵然吃得晚一点，甚至一天没吃饭，这也不要紧，作为一个大乘修行人，牺牲自己是应该的。寂天菩萨也讲过：“直接或间接，所行唯利他。”因此，大家应该长期发愿：生生世世都要直接或间接利益一切老母有情。

第八颂：

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。

愿我生生世世中的所作所为、所言所行，千万不要被世间八法所染污。什么是世间八法呢？恭敬、利养、财产、赞叹，以及得不到恭敬、得不到利养、得不到财产、得不到赞叹，这四种愿意得到的和四种不愿意得到的，是世间人共同希求的目标。作为一个真正的修行人，这些的确是没有用的。

对我个人来讲，虽然现在的名声比较大，但我不是假装说些谦虚的话，我知道自己的内心境界特别特别差劲，别人对我有什么尊重，我觉得这没有必要。因为我内在的功德和境界是什么样，自己一目了然，别人叫我大成就者、大菩萨，我完全知道这是虚妄的，是“名存实亡”，根本没有这个加持。我不是菩萨，也不是成就者，在凡夫人当中也是特别差劲的，本来不是白色的东西，别人再怎么夸它很白，自



己一看就知道真相。

我们追求名声、财产、地位，根本没有实在的意义。当今世界上的明星，有些人可谓轰动一时，大家都觉得他有钱、有才华、有智慧，对他恭敬有加，赞叹得不得了，但是当他变成老年人或者星运衰败时，他的名字很快就被人忘记了。

现在社会上的竞争非常强，大城市里的人活得特别累，每天都要拼命去干、拼命去追，追什么呢？就是自己的快乐。一般的房子不行，必须要别墅；一般的轿车不行，至少是奔驰；一般的衣服也不行，一定要高档的。其实人的欲望无有止境，什么时候知足少欲，什么时候就拥有了所有的财产。可是很多人没有这个境界，看到别人有什么东西，自己就非要不可，为此一定要跟别人竞争。人生短短几十年，就这样无意义地虚度了，非常可惜。大家应该经常反省自己：“我现在希求什么？我大概能活多少年？”人生中最主要的就是行持佛法，不造恶业。有些人因为工作的关系，有时候身不由己要造业，但也应尽量行持善法，安排一些时间学习佛法。

同时，还要了知一切诸法虚幻不实，如幻、如梦、如阳焰、如乾达婆城……我们所拥有的一切，住的再好、吃的再好，死时也什么都带不走，唯有生前所造的业紧紧相随。因此，每个人应该为自己的来世考虑、为生生世世考虑，这是终身大事。现在很多人认为安排好



自己的工作和生活是终身大事，在短暂的人生中，这也算是比较重要的大事，但想想以前的领导和名人，当时他们特别执著名声，现在又变成了什么样？

因此，万法虚幻不实、如幻如梦，我们应该解脱束缚之网，不要太执著了。有些人对家庭感情、儿女工作非常执著，执迷不悟，其实再执著也没有意义，应该随缘而转。佛陀在《趋入无分别总持经》中说：“入定时，应于虚空般的境界中安住；出定时，在幻化般的境界中行持。”这个教言非常殊胜。当然，若没有学过般若中观，理解起来有些困难，学过的话，就会明白其中的道理。

我昨天坐在车上时，看到上海川流不息的车流，确实感到人的生命很渺小，太执著、太烦恼没有什么意义。有些人生意、家庭各方面比较顺利时，高兴得不得了，疯狂似的跳起舞来；而稍微遇到挫折痛苦，又痛苦得不得了，像发疯了一样歇斯底里，生活始终没有一种平稳感。其实在人生的道路上，肯定有平原、有高山，也有弯弯曲曲的小路，遇到什么都不要太执著，何时何地也不失去菩提心，才是人生中最重要。

有些人认为工作最重要，有些人认为家庭最重要，有些人认为事业最重要，每个人都把目光锁定在一件事物上，这个我也理解。但是作为我，一个大乘佛法的传授者，认为什么都不是很重要，最重要的就是学佛的意志不退。



倘若再过十年，我们万一在这个城市遇上——“你十年前给我传过佛法，我现在的信心越来越强，一半时间都在学习佛法”，这样我会高兴得不得了。

去年我看到一个人，十年前我们见过面，后来不知道他到哪里去了，再次见到他时，他十年中什么法都没有学，也没有任何进步。我觉得他的境界肯定只有下滑，因为本来就没什么境界，十年中都没学、没修，那就更不行了。

所以，我希望大家学了《修心八颂》后，自己应该精进地修学。佛陀讲过：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”如果自己没有精进，我不可能每天强迫你必须学、必须修。大家应该思维一下，人到底有没有前世后世？必定有。这是大慈大悲的佛陀以正理宣说的，并不是凭凡夫的信仰来决定的，这一点你们以后学因明也会完全知道。既然人有来世，那么生生世世对自己最重要的是什么？就是行持善法，不造恶业。如果你阿赖耶上存有许多恶业，下一辈子肯定是直堕地狱，感受漫长的痛苦煎熬，这是谁也无法忍受的，你不愿意也没办法，就像有些人犯了法以后，必定会接受法律的制裁。

我们学习佛法的机会，可以说非常难得，今天这里的居士大德发心，提供了这样的道场和方便，大家才有机缘聚在一起。假如我的有些话起一点作用，哪怕是一句，也会令你的终生有所改变，但若你没有重视，即使我说了多



少年的法，对你也不一定有帮助。善星比丘在世尊面前听了那么多法，后来还是堕入了饿鬼，何况是我了。

麦彭仁波切也讲过，若是有缘的弟子，就算只有一句话，对他的相续也有帮助，犹如小小的一滴水，落到干枯的叶子上，也会滋润它，使它成长。我今天讲的法不多，但非常希望大家能在实际中用上。当然，你们依靠业力来到这个世界，也不得不考虑自己的工作和家庭，但在这个过程中，最重要的就是修行不能放弃！

