

《入菩萨行论》第64节课

现在开始学习第二堂课的内容，下面要讲的是第二个科判：

丑二（尤其趋入善法之行）分二：一、自己修行之理；二、饶益他众之理。

这个科判讲到了尤其趋入善法的行为，前面是善行自己之事。首先是学习自己修行的道理，第二是学习如何去利益众生的道理。在菩萨行当中，自己利益、自己修行和让众生得利益，侧面不一样，但总体来讲是完全一致的。

寅一（自己修行之理）分三：一、宣说所修有力善法；二、修行方法；三、宣说胜劣取舍。

这三个科判当中，第一，我们所修行的善法怎样变得有力，怎样变成一个重业，这个方面是很重要的；第二是讲修行的方式，怎样去修行；第三是宣讲善法的胜劣和取舍，因为从总体的角度来讲，善法有很细的修法，有比较难的，还有比较容易的等等，里面的功德也可以分胜劣，然后对胜劣怎样做取舍，在第三个科判中会如是宣讲。

癸一、宣说所修有力善法。

为什么我们要宣讲这个科判，学习这个道理呢？就是因为我们人的寿命是有限的，精力也是有限的。我们一方面要在世间做很多事情，养活自己和家人，做很多交际应酬等事情，一方面还要去修行，所以我们的修行时间本来不多。而且在修行时候，如果我们不懂得善巧方便，不懂得怎样让善法变得有力，变成重业——如果不懂得这个道理，那么在很短的修行时间当中，修行的质量又不好，我们就很难以在今生当中累积更多的资粮。这个科判宣讲的道理为什么很重要呢？就是告诉我们怎样才能够让我们所修习的善业变成重业，或者就如在这个科判当中讲，怎么样让所修变得有力，让善法变成有力的善法。那么我们就可以在最短、最少的时间当中，让我们所行持的善法变得真正有质有量，或者说让它变得非常有力。如果因越有力，那它的果也就会现前得越快、越圆满。这是我们首先要学习这个颂词的原因和必要性。

恒依强欲乐，或依对治引，

以恩悲福田，成就大福善。

这个颂词的关键就是第四句成就大福善——成就一个大的福业、大的善业，怎么样成就呢？就是前面所讲的三句话“恒依强欲乐”等，这里面有四个条件，第一个就是“恒依”的“恒”字，这是讲到了时间。“强欲乐”就是讲它的发心。“或依对治引”就是讲它的对治。“以恩悲福田”是讲它的对境。如果我们具足了这四个对境，就很容易成就大福善。首先我们看“恒依”的“恒”字，“恒依”就是讲时间要长。

我们做任何一个法，不管是很大的一个善法，还是乃至只是每天在佛堂上供七碗

水，不管怎样，一个善法如果做的时间很长，恒常地每天都在做，这个善法就能够变成一个重业，变成一个大的善法和强有力的善法。虽然我们每天做的是供一碗水或七碗水，或者供一盏灯，但是如果我们以很长的时间来做的的话，这个看似很微小的一种业，通过长时间的坚持，它就能够变成一个重业。除了以此为例，其他如我们每天的念诵，每天磕三个头，或者说每天经常去放生，每天都能够去发一点善心菩提心，每天都这样做，做的时间很长，累积得多了，这个时候它就会变成一个重业，变成一个大的善业，所以说长时间去做很重要。

我们在修佛法的时候，最好发一个长远心，每天坚持在佛堂里面去供佛，或者每天坚持去顶礼，对修法来讲，这也是善法方面的一种纪律，有了一个这种纪律，可以约束我们在这样的时间当中尽量地去做善法，能够保证它成为慢慢增长善法的一个方式。所以我们在修行佛法的过程当中，有些善的执著，有些这方面的纪律、戒律也应该去遵守，这个是“恒”字的解释。

然后“强欲乐”，就是我们在做善法的时候，应该发一个比较勇猛的心，有比较强烈的欲乐，像我修习供水或者打坐、念诵咒语，我就是应该有一种很强的欢喜心、很强的欲乐，就是要做，而且很欢喜地去做，很强势地去做，像这样通过这种很强的欲乐，这个业也容易变成一个强善业。

比如说放生也好或者说听闻佛法也好，本身功德是很大的，但是如果我们放生的欲乐不强，别人说好多次之后，自己勉强答应去，那么此时自己的心态是勉勉强强的，虽然参与了一个大的善法活动，但是因为自己的欲乐很弱的缘故，所以这样的善法就不是一个有力的善法了。

我们在听法的时候如果很勉强，我们在修行的时候、修菩提心的时候如果很勉强，假如没有很强的欲乐，这个业就不会成为一种重善业，就不会成为一个有力的善业。这个善业如果不是很有力，那么我们所积的这个资粮本身，从因果的因的角度来讲，它的因力就不是很明显，如果因力不明显，要得到一个强有力的果，或者说要马上成熟果，就非常困难了。

我们在修法的时候，也要经常观察我们的欲乐怎么样？有些时候容易发生什么情况？——刚开始的时候欲乐非常强，但是时间稍微长了之后，这种欲乐就慢慢弱下来了，以后就变成了一种应付：好像我有一个经要念，有一个咒语要念，就变成一种应付了，尽量找借口，最后就干脆不做了。

我们的修法随着欲乐的强弱，的确是会改变的。所以我们应该保持经常保持一个强有力的欲乐，当然我们要保持，也需要有基础。平心而论，作为一个修行者，谁不愿意保持一个强欲乐呢？我们问任何一个人：假如让你选择，能够让你保持一个强盛的

修善法的心，愿不愿意？很多人都会愿意。但关键是，我们是一个初学的众生、初学的菩萨，要保持一个强烈的欲乐很困难。这个时候我们必须要去思维因果的关系，如果我们把因果的关系能够深深地做思维，懂得了缘起规律之道，这时强欲乐就容易产生。

一般来讲，我们看米拉日巴尊者传记的时候，每一次看到这个地方，对我、对很多修行者都会有某种启发。在当时对话的过程当中，他的弟子问：尊者，您有这么强的一种修法的欲乐，能够做这么顽强的苦行，您肯定是佛的化身，肯定是某菩萨的化身，到底您是谁的化身啊？米拉日巴尊者说：我不是哪个圣者的化身，实际上是因为我思维了业果不虚的道理，因为我杀了人，怕堕地狱，而且我也知道成佛的功德，我对因果缘起之道生起了强烈的定解，所以我在修行善法的时候就有这么强的一种动力。他说：如果你们也能够这样思维，那么我这样的苦行任何一个人人都做得到。这句话给我们的启示是什么？我们如果能够对因果之道产生非常强的信心，产生一个很深的定解——如是的因如是的果，佛法当中我们经常提，这个缘起的道理，因果的道理，的确是非常关键的问题。如果我们对这种因果关系产生了定解——你看我们造了多少恶业呀？就拿这一世来讲，我们杀了多少生？偷东西、说妄语、然后产生一些乱七八糟的念头，贪欲、嗔恨，或者欺骗众生等等，做了很多恶业。如果按照业因果的道理一个一个对照的话，那么可以说，不需要人来授记，我们的下一世会很悲惨的。如果真正对业果之道产生了定解，我们会想到，一定要对治，一定要去忏悔，一定要在我死之前把这个罪业都清净掉。这个时候，每次去修忏悔都会有一种强烈的动力和强大的欲乐推动自己，这个时候就会下决心：一定要把罪业忏净！或者我们在了知了成佛的功德和缘起之后，在积累资粮方面一定要多做，做的时候就有很大的力量推动我们去做，这个时候所做的每一个善业都会成为重善业，都会成为有力的善业。所以这里面的关键问题还是在于思维业果的道理。

有的时候我们说业果的道理是入门的法，但实际上，业果的道理是非常深奥的。因为真正来讲，我们通过推理可以知道一切万法空性，这个总相的推理我们可以通过一种理证推出来，但是要让我们通过推理证明因果的道理，这个非常困难，可以说极困难。佛讲的因果之道是最正确的，因为是佛是遍智，只有佛才能够把最微细的因果问题看得清清楚楚，所以我们要去推理这个因，要推理这种业果，的确是很困难的，它是很深的法门和道理。但是，如果我们不管通过什么方式，真正对业果之道产生了定解，强烈的欲乐一定会生起来的，而且强大的欲乐一产生起来，我们的这个业就会变成重业。

有一次我问我自己，或者很多道友也在问：我修了这么长时间佛法，怎么一点动静都没有啊？为何没有感应、没有动静？其实我们真正观察，我们修行的欲乐有时候就是不强，修也修了，但你是通过什么样的心来修的呢？这就很不好说。如果观察每天我们修行的心态——夹杂恶心或者修善的心力不强等等，有很多问题在里面，如果我们有个

很强的欲乐，就会变成一个重业。

第三个“或依对治引”，依靠对治来引发。“引”就是引发，引发什么呢？引发成就大福善的意思。这个引字和后面的大福善可以对应，依靠对治的法来引出这种殊胜的善业。这是什么意思？就是我们在修善法的时候，要尽量对治它的违品。比如我们在布施的时候，我要对治布施的违品——悭吝。我们不要有悭吝心，尽量不要悭吝，通过各种理证明白这个道理。前面我们在第三品也讲了布施的道理，布施的违品就是悭吝心，所以我们要对治它的违品，只有把它的违品对治了，这个布施的善法才是一个清净的布施。

我持戒的时候也要对治它的违品——破戒，把这个违品对治住了，这个持戒才是清净的、持戒的善根。所以我们要成就大福善，就不能有它的违品。比如说，我们在修善法的时候，怀疑它的果、它的功效等等，这就是修善法的一种违品。所以我们要通过定解来对治这种怀疑心，对治这种负面的能量。如果我们在修善法的时候，能够把它反方面的违品都对治了，那可想而知，这个力量当然就是很强大的。而让这种善法的力量不能够现起的，就是它的违品，所以怎样对治它的违品就非常关键、重要了。对修善法整体来讲，圆满资粮很重要。

第二个就是讲，忏悔罪业很重要。在修法过程当中，罪业会变成修法的违品，如果我们在修法过程中罪业很重，这个果就很难现起。我们从整体的角度，还有从个别修法的角度讲违品，能够对治是很重要的。所以这个地方讲第三个——依靠对治来引申重大的善法。这个方面我们前面以布施为例来宣讲，其实还有很多其他的对治，都要去引申出来，把这个对治引申出来才能成就大福善。

第四个就是它的对境，对境当中讲到了恩悲福田。实际上就是讲恩田、悲田和福田，那么恩田是什么？恩田就是对我们有恩德的人，比如世间的老师、父母、传授佛法的师长等等。这些方面就是属于恩田，对我们有恩的人就是恩田。还有悲田，就是产生悲心的对境，很可怜的众生叫做悲田。然后是福田，福田就是指这些已增上功德的人，比如说僧团、佛、法、上师等等。就是从修证上，或者从福德方面来讲，很容易引发巨大福报，这个叫做福田。

有时恩田和福田有些冲突，原因是侧面不一样，一个是从恩德角度讲，一个是从福德很超胜的角度讲。如果我们依靠福田，就很容易增长福德，它们的侧面不一样，可以从不同的侧面来观察。上师在讲记当中提到，全知麦彭仁波切在《经庄严论注释》中讲过，针对不同的修行者，对待田的态度或者看法是不一样的。一般来讲，小乘的修行者比较关注于自我解脱，所以注意力更多地放在福田方面。如果经常供养福田或承侍福田，更容易增长修行的功德。福田的功德越超胜，得到的利益就越大，所以经常供佛或者供养僧团等等，可以依此增长福德。

大乘的修行者一方面很注重福德，因为从自利方面，自己的功德增长。但是从大乘的角度出发是着重利他的，那么大乘的修行者对于悲田方面很注重，甚至于对待悲田态度超胜于对待福田的态度。“发心为利他”，就是把利他放在首位，把慈悲心放在首位，因为大乘是以利他为主旨的，所以对悲田很重视。

而且福田和悲田之间有不是一样的地方：福田就是功德越超胜福德越大，供佛和供四果阿罗汉，供佛的功德就大得多；如果供养四果阿罗汉和供养初果阿罗汉，那么供养四果阿罗汉功德大；如果供养比丘和供养居士，供养比丘的功德大，是这样辗转增长的。对悲田来讲，就是谁的痛苦越大，你对他做利益的功德越大。比如说你给一般人做布施和给一个乞丐做布施，因为真正的乞丐很痛苦，你能遣除他的痛苦，得到的功德更大。从悲田的角度，就是越苦的得到的功德越大，所以布施乞丐功德大。如果布施乞丐和布施一个旁生呢？布施旁生的功德大；如果是布施旁生和布施恶鬼呢？比如说有时候做一些水布施，倒剩饭的时候，念一些观音心咒去利益这些恶鬼，或者说倒一些水在地上，念一些观音心咒加持，或者烧一些焦烟来利益恶鬼。利益旁生和利益恶鬼比较，因为恶鬼的痛苦重，所以说利益恶鬼的功德大。恶鬼和地狱众生比较起来，就是利益地狱众生的功德大。针对地狱众生我们做一些回向、念经。悲田是缘越悲惨的对境去做布施、做利益的功德越大，福田是越超胜的利益越大。

作为一个菩萨，悲田当然也是着重关照的对象，因为福田能够增长很多功德，所以在菩萨道中也有广做供养的说法。通过这样殊胜的对境，缘着这些对境就可以成就大福善，这是从成就善法方面讲。所以我们如果想在有限的精力、时间当中，让所修的法变得有力的话，那这个颂词当中给我们开示的这个窍诀就非常重要了。

前面我们做过这样的对比：两个人修同样的一个法，比如同样都在放生，一个人是恒常做，一个人是偶尔做；一个人是具有强烈的因——欲乐，一个人是随随便便的心态；一个人身心当中有对治，另外一个人没有。钱都是一样的，如果具足了常时间、有强烈欲乐等条件的人，懂得这个善巧方便，同样做一个放生的仪式十五分钟，做完之后，他得到的业就是重业，如果没有这些，就是轻业。如果一次是这样，十次是这样，一辈子都是这样，这样二者的差距会越来越大。所以为什么有些修行者证悟得早，而有些人做很长时间之后，功德一点都不增长，和这些条件还是有很直接的关系。所以为什么叫善巧方便？什么叫做窍诀性的一种修法，这些都是窍诀性的修法，就是能够在有限的时间当中、在最短的时间当中让这样的业变得有力，变成重业，这些都是必不可少的。

善业是这样，反过来讲，恶业方面也是这样的。那么“恒依强欲乐，或依对治引，以恩悲福田，成就大福善。”我们从反方面看的时候，成就的可以是一种大的罪恶。那么怎么样成就大的罪恶？就是恒时去做一个不好的事情：每天去杀一只鸡，或者杀一只虫，像

这样经常做、恒常做，这个业就变成重业了。你没有停止的意识，而且有一个想要恒常做的心。“恒常”，时间方面讲就是连续不断。“强欲乐”：是指在做罪业的时候，以一个很强的欢喜心做。反过来讲，你在做的时候很勉强、很不舒服，做的时候有惭愧心等等，这样的话业不强，业就不会成为重业。然后“对治”就是说，在做的时候到底有没有对治？比如说前面讲惭愧心，我在做恶业的时候有一个惭愧心，觉得不好，那么虽然做了，但是不会成就大的罪业，他有个对治，因为有后悔、惭愧的心态在里面。

还有就是“恩悲福田”，那么做恶业的时候，如果我们以恩人为对境恩将仇报：比如对自己恩德很大的父母，去打骂或者去顶撞、杀害，这个罪业很重的。还有给自己传授知识的老师，或者世间当中我们的恩人，如果对他们造这些恶业，因为他们是恩田，所以就会成就大的罪恶。然后“悲田”，比如去杀害旁生也有过失。对于“福田”比如三宝、上师，你去诋毁、伤害，也会成就很大的罪恶，这是说怎么让业变得重的情况。

当然此处是宣讲变得有利，反过来思考，我们千万要让我们的善业成为重业，不要让我们的恶业成为重业。我们在造恶业的时候时间尽量不要长，如果是迫不得已造，偶尔造，造的时候不要有强大的欢喜、强大的欲乐，造的时候最好有对治，有它的违品。然后要尽量避免福田、恩田、悲田，如果是这样的话，业虽然造了，但是也不会很重。但是如果这里面的条件都具足的话，那么罪业就会成为重业。

癸二、修行方法。

善巧具信已，即当常修善

众善已应为，谁亦不仰仗

这就是修行的方法。怎么样修行呢？我们懂得了善巧方便，也具有了信心，就应该常时间地修善。一切的善法，应该自己主动去做，不仰仗别人经常性地劝勉或者鞭策。我们分析这里讲到的修行方法，有三个要素和条件：第一是善巧；第二个是具信；第三是常修善。

第一个条件是“善巧”，善巧就是说你要懂得方法，能够抓住它的扼要，能够抓住它的核心，这个方面叫善巧。比如说前面讲到了四个条件，能够掌握这四个条件去做。我们应该掌握善巧做事情，你在世间上做事情的时候，要掌握它的技巧，关键的东西你要掌握。如果主要的东西你不掌握，其他的你做很多不一定有效果。所以我们修法、学习也需要一种善巧方便，要掌握正确的方法，这是很重要的。

第二是“具信”。具信就是我们做善法的时候要有信心。如果有了这样的自信心，就可以坚持下去；或者我们对上师三宝、对善恶因果有一种信心、有一种对境，这是会促进你修行的，就会有效果。所以要素当中，第一是要懂得正确的方法，第二是必须要有信心。信，一方面是自信，一方面是要对上师三宝有信心。因为我们修行不单单是通过自己

的力量，而且还要借助他力，比如说对佛、对上师三宝经常做祈祷，通过上师三宝的力量加倍我们、加持我们。这个时候，我们里面有信心，外在有加持力，再去修行的话，可以让我们的心愿尽快地实现，所以“具信”也是非常重要的。

然后就是“常修善”，“常”就是恒常，常时间地修持善法。经常性地坚持下去，这样我们修持善法真正会有有一个成果。“众善已应为，谁亦不仰仗”也很重要，就是我们修善法应该独立自主地去做、主动去做，谁也不要依靠。那么我们需要了知：比如说谁也不要仰仗，我们还需不需要依止上师啊？还需不需要依止这个团体？实际上是需要的，这是宣讲的层次或者侧面不一样。一方面来讲，我们在初学的时候，当然需要依靠上师善知识的指点，需要善知识给我们传授教法或者加持我们，还有我们需要团体的力量。经验说明，或者很多事例说明：如果一个人单打独斗成功的机率很低，而如果依靠团体的力量，他就很容易承担、很容易成就。即便是没有什么很明显的成就，如果是跟随团体修行佛法，也不至于掉队很厉害、退失得很厉害。

我们有时总觉得在团体里和大家一起学习很不舒服，或者觉得是浪费时间、心很散乱等等，实际上不是这样的。有时我们想一个人修行，一个人看书，很多时候是这样的情况（但我不是百分之百决定）：一个人单干的，他就是坚持两三个月之后，因为没有督促、缺少监督，所以两三个月之后可能就慢慢退失了修善法的意乐。

所以如果和团体在一起，和上师在一起，就可以帮助我们在修法的路上走得更远，更加有效率，因为互相之间有监督、有鼓励等等，所以在修行佛法过程当中，团体的力量是非常强大的，这方面我们要依靠。最后，我们要慢慢在团体中学会一种独立的智慧，要养成能够独自修行的一种素质和能力。在三皈依当中有依靠僧宝，皈依僧是修行的助伴，我们在修行过程当中需要助伴，修行才能圆满，所以我们依靠团体的原因是这样。但是我们在依靠团体的过程当中，也要注意慢慢养成能够独自修行的能力。因为一切万法无常，或者说到了一定的时候情况会改变，这个团体还存不存在也不好讲。或者团体存在，自己还有没有这种机缘再在这个团体当中继续修行也不好说。所以我们在团体的环境中时，要尽量使自己具有一种独立自主修行的能力。

还有“众善已应为，谁也不仰仗”，意思就是说，我们对于修行善法应该有一个更加自主的、更加独立的修行态度，因为我们依靠团体，是依靠团体的压力，然后让我们去向善，但是我们还应该培养一种自己修行的能力。自己把修行的事情，修行的因果真正通过观察，已经非常明了、非常清楚了。我依靠团体也是这样，不依靠团体，我也有自己独自修行的一种动力或者能力，这是最好的。因为我们老是依靠其他人扶持的话，也没办法真正走得特别远。因为，一切聚会终究是会分散的，聚际必散，有这样一种道理。

不管我们是依止上师也好，依止团体也好，总有一天要分离的，这就是一切万法的

本性。那么我们如何做到——即便是离开了这种团体，离开了上师，我的修行也能够继续往前走？这就要求我们在共修的过程当中，逐渐要获得一种能力。我们并不是说一开始就要离开团体，刚开始修行的确是需要鞭策的，我们在依止上师的过程当中也非常了知这种方式。我们刚开始修法的时候，就是依靠一种对佛法的信心，其他的动力都是缺少的，这个时候就必须要有上师，要有一个善知识天天督促你。或者上师说：今天我讲的这节课，明天要复述，明天要讲考，明天要抽到谁、点到谁，就要让他把今天的课讲一遍。上师给了我这个压力，然后我必须要回去看书去复习，因为如果我讲不好的话可能其他道友面前丢脸，或者上师会不高兴，会责骂我，或者不让我学法等等，反正我想到这些后果之后，我就去很精进地看书。每天都是这样，我们就在上师的这种帮助下开始去看书了。或者说，要来考试了，前段时间好多道友参加了考试，参加考试实际上也有这样的作用。比如说安排什么时间要考试，大家为了要考得好，或者为了不至于考得太差，所以就开始把以前学的东西再来复习、再来串习。把以前所学习的东西再温习一下，这对自己增长智慧，或者提醒自己修行的方式就起到了很大的作用。

或者我们在依止上师的过程当中，有些时候上师以很严厉的方式来批评我们，指出我们的过失，这时依靠上师的加持，我们也会精进一段时间。有时上师会鼓励：这段时间你做得不错，表扬我们，我们内心当中很高兴，觉得我做对了，我如果这样做了上师会很高兴，会赞叹我，然后我又精进一段时间，那么经过一段时间之后又不行了，之后上师又会用其他方式，或者再用呵斥你的方式让你再精进，实际上慢慢这样过来，不知不觉当中几年就过去了，几十年就过去了，那么在这个环境当中，在这个时间段当中，我们的智慧就开始慢慢成熟，所以说基本上是上师扶着我们在走，团体扶着我们在走。

我们刚开始的时候离开，就好像一个脚不好的人或者一个老年人必须要依靠拐杖走路，拐杖一扔他就会摔倒一样，所以这个时候，上师和团体就相当于我们的拐杖，我们必须要依赖这个拐杖才能走，当我们伤势复原了，我扔开拐杖也可以独立走了。所以我们在这个过程当中，是要依靠上师和团体的力量，然后让我们去精进。

但是前面我们分析了，我们不能老是以为：反正上师在这儿，反正团体在这儿，我现在不学习以后再学。就是为了对治这种问题、这种惰性，显现上佛陀都示现了涅槃。佛陀示现涅槃的原因很多，其中一个原因就是有一些比丘、一些人认为：反正佛陀会常住世间，我现在不学习也可以，不修法也可以，反正佛陀会常住。为了让当时和后代的很多修行者能够精进起来，所以佛陀示现了涅槃，上师也会示现涅槃，无常的本性就是这样的。

如果我们总是有一种想要依赖他人才能修行的心态，总有一天我们会失败的，就像上师在讲记中讲的乌龟的比喻。所以对我们修行来讲，在依止上师的过程当中，应该培

养一种自己能够独立修法的动力，不需要上师鞭策，不需要什么其他的压力，就说讲不讲考，我也要认真看书，考不考试，我也要看书。像这样就是有一种我自己学习的动力，修行的动力。我念咒不是为了去报数，而是考虑到我的确需要念佛，我的确需要念咒，因为念佛念咒能够帮助我调服我的心，或者能够帮助我累积很多资粮，我的确需要发愿，我的确需要做事，我的确需要放生，我的确需要去听课，因为我真的需要它，我真的确需要这个，我才去做的，我是很自主地主动去做的，而不是因为我害怕什么脸面保不住，害怕上师不高兴，害怕怎么怎么样。如果总是要有一个依靠，这个依靠的东西总有一天会失去的，我们在有压力的环境中可以修法，但假使有一天这个压力不存在了，谁又来扶着你走呢？没有人扶着我们走了。所以对我们的修行来讲，初学的时候我们需要有人来鞭策，经常有人来管我们，但这只是一个短暂的方法，只是一个不得已而为之的方法，因为众生就是有一种惰性，刚开始没人管，没人去引导的话，通过自己的力量很难做到。但是如果真正自己有了力量之后，上师在，非常好，上师不在了，自己也能够修行，这个能力我们必须主动去达到。

有时候看我们的修行，的确有点像挤牙膏，挤牙膏的时候，我们挤一下它就出来一点，不挤的时候它就不动弹了，再挤一下它又出来一点，不挤它就不动，所以有时我们的修行就是这样，给点压力我们就修一点，不给压力就不做了。有这个压力当然好，还是能够让我们去做，但是我们不能总是靠这种方法，我们学习菩萨道，就应该有一种自己很情愿的、独立自主的心态。

还有一个比喻是捅青蛙，大家可能捅过青蛙，捅青蛙的时候，你捅一下它就跳一下，你不捅它就不跳了，所以有时我们修行心态也是这样，如果有点压力、有点鼓励，自己就愿意做。比如上师说要给大家发奖，谁达到标准每人发一个铜像，觉得有铜像、有奖品了，我赶快去考好点，那么这是通过奖励的方式、鼓励的方式来让我们做。

真正严格意义上来讲，修行是自己的事情。就是说，每个众生、每个修行人都愿意自己好，都愿意自己解脱，真正严格来讲的话，修行的事情应该是自主地、非常主动地去做的，本来是这样。但是，众生之所以成为众生，就因为有惰性，就因为有很多缺陷，所以大部分众生就没办法自主去做，所以上师、佛菩萨只有用一些善巧的方法带着我们走。有时成立团体，跟着团体一起走，反正整个团体在往前走，我们就不由自主地往前走，这实际上也是一种善巧方便。或者上师有时呵斥我们，有时奖励我们，有时鼓励我们，通过很多方法让我们保持一种修法的心，带着我们慢慢往前走，走到一定的时候我们智慧成熟了，之后我们就要独自去修行，不管有没有人来鼓励我们、鞭策我们，我们都愿意自己去修行。

这里面的核心问题，就是因果的思维、因果的抉择。如果我们真正把这个缘起、因

果的问题搞透了，我们真正自己很愿意主动去修行，不管鞭策与否，给奖不给奖，骂不骂，反正这个事情我自己很愿意去做。培养一种很愿意去做，很愿意去修行的心态很重要。念一句佛号，多念一句，从狭隘的角度来讲，多念一句是我自己得到利益了，多念一句我就多积了一分资粮，我多磕一个头，多听一堂课，多增长一分智慧，实际上这都是自己要做的，现在不做以后也要做，所以从这方面考虑清楚了，想透了之后，自己就会很愿意去做了。

我们学习这种修行方法的时候，《入行论》给我们很多启发，这些很具有智慧的颂词、教言，我们应该反反复复去分析，放在我们的心里，经常性去思考，之后我们在修法念咒或者打坐、看书时，就会有一种自主的动力。

癸三、宣说胜劣取舍。

施等波罗蜜，层层渐升进，
勿因小失大，大处思利他。

这个颂词就是说胜劣取舍。首先讲胜劣，再讲取舍。那么胜劣是什么呢？胜劣就是“施等般罗蜜，层层渐升进”。什么是取舍呢？“勿因小失大，大处思利他”。“施等般罗蜜，层层渐升进”就是讲：布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧这六波罗蜜层层渐升进，它是一层一层地递进的，它的次第是由易而难，由粗而细，然后功德也是由小而大，深度是由浅而深，所以是层层渐升进。

虽然它是有一个次第，但我们在修行的时候要看情况，“勿因小失大”，不要因为小的利益而放弃大的利益，应该在“大处思利他”。什么是大处呢？“思利他”就是大处。我们在面临取舍的时候，不要因小失大，到底什么是大呢？大处就是思利他，思利他就是大处，所以应该把利他放在首位，这是字面意思。

然后我们再看一下它隐藏的意思，或者深层次的意思。菩萨修道以六度作为主要修行，《经庄严论》中讲，六度四摄各有分工。六度主要偏重于自利，当然不能说是完全自利，没有他利。真正来讲，菩萨圆满自功德是用六度来圆满的。四摄是利众的，主要是他利，通过四种法来摄受众生。胜劣就是讲前面是劣的，后面是胜的。菩萨在圆满六度的时候，布施、持戒……这样层层渐升进，由易而难。在弥勒菩萨的《经庄严论》和全知麦彭仁波切的《经庄严论注释》中，这个问题讲得非常清楚。针对布施来讲，一切众生都可以做，国王可以做，修行者也可以做，屠夫、妓女也可以做，一般的人都可以做布施，这是可以全民参与的，任何人都可以做到。要做一点布施比较容易，比如我们在社会上捐一元二元、五元十元钱都很容易。

然后通过布施进入持戒，持戒和布施比较起来，持戒就困难了。有这么多人参与布施，但是其中只有一小部分人能持戒。我们说你们要去守戒律，首先国王就不干了，国王

说我不持戒，因为我还有很多事情要去享受，其他老百姓持戒的问题要考虑考虑，不能杀生不能偷盗，像这样可能做不到，所以持戒就困难多了。只有一小部分人能够持戒，发誓我不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，所以持戒比布施难得多。

持戒和安忍比较起来，安忍比持戒还困难。我能够持戒不一定能安忍，能够安忍的人比持戒的人更少，安忍过了就是精进。虽然能够安忍，但不能够长期精进，如果有安忍的基础，在这个基础上有些人能够精进，也有些人不能精进。精进过了就是禅定，虽然他能够精进，对善法很喜欢，但是禅定更细了。精进是喜于善法，做一些善法，但是禅定是一心专注，一心专注跟精进比较起来，有些时候精进也作为禅定的助伴。但是从它的释义来讲，禅定更细，要一心专注，专注一境当中，精进的人当中只有一小部分才能够专注。

禅定过了就是智慧，虽然能够禅定，但能够产生出世间智慧或更细的空性智慧等等，这个人就更少了。所以六度是层层渐升进，由易而难，由浅而深的。

功德方面，持戒的功德比布施大，安忍的功德比持戒大，精进的功德比安忍大，禅定的功德比精进大，智慧的功德比禅定大。

“层层渐升进”的意思就是说，刚开始让我们去布施，这个容易做，我们习惯布施到一定程度的时候，有一部分东西可以放弃了，这个时候就可以守戒，不杀生不偷盗不饮酒。受持戒律到一定程度的时候，你可以安忍，通过受戒奠定一定的基础，在这个基础上就可以安忍了，安忍就是忍耐力够多了，然后你就精进，在精进的基础上可以修禅定，通过禅定生起智慧。在《经庄严论》当中说“前前生后后”，当然这也是指一般而言，并不是我首先做布施我就不能守戒，从一般次第来讲，也是从圆满的角度来讲，布施容易做、容易圆满，然后持戒难一点，这样逐渐升进。

虽然次第是这样，但这里告诉我们“勿因小失大，大处思利他”，不要因为一些微小的戒律放弃一些利益广大的布施。比如前面我们讲到的例子，一个修行者发心修禅定要闭关，发了誓愿就相当于戒律一样，但是很多人来了想听法，请他做法布施。法布施属于布施度所摄，而戒律度比较高，比它难。但这个时候不能说：我发了誓闭关，就不能给你们讲法，这就是因小失大了。因为给很多人讲法和一个人闭关相比，讲法利他这个方面是大益，是大处，这个时候就不要因小失大。所谓的大处就是思利他，思利他就是大处。我们平时要有一些观察，多做一些思考。

寅二(饶益他众之理)分二：一、略说；二、广说。

卯一、略说

前理既已明，应勤饶益他，
慧远具悲者，佛亦开诸遮。

前面所讲的道理清楚之后，就应该精勤地饶益他众。那么在饶益他众的过程当中，如果为了利益众生，违背了一些小的学处，也是可以开许的。麦彭仁波切讲“慧远具悲者”就是佛，佛就是智慧深远，具有悲心。慧远就是很微细的地方都可以看得到，面面俱到都能够观照得到。慧远具备开许的能力，具备悲心主要是利他的大慈大悲。有悲心出发点肯定是利他，又具有利益众生的心又具有智慧，所以就具备了开许的能力。佛陀对于利益众生的菩萨，违背一些细微的学处也有开许。如果为了利众，菩萨不得不违背有些学处，这时佛陀可以开许。

注释当中讲，制定学处是为了遮止一些贪著自利的人、智慧浅薄的人，因为有些人是初学者，智慧不是很深广，给他讲智慧空性、如梦如幻，讲一切万法都是空性的道理，他接受不了，接受不了怎么办？首先从言行方面去约束他，所以就制定了很多戒律。所以学处主要是对于贪著自利和智慧浅薄的人，必须要这样去规范，通过规范去实行，这样才对众生有利。

如果有些菩萨没有自利心，是为了利他，而且智慧很深没有实执，这个时候可以开许一些佛制定的学处。因为制定学处的初衷之一，就是佛陀为了一些初学的、贪著自利的、自利心很强的人或者智慧浅薄的人，为了让他们能够趋入佛法，所以制定了一些不能做的言行，对他们有利益。但是为了利众，菩萨的确没有自私自利的心，的确智慧很深，像这样即便在利益众生过程当中，违背了一些佛陀制定的学处，佛早已经讲过这是开许的，不会有罪过。

在《大密善巧方便经》的例子当中，释迦牟尼佛的前世大悲商主杀掉了慈本老者，然后累积了十万劫的资粮，有的说是八万劫。所以为了饶益他众，如果智慧很深，悲心非常强烈，也可以开许一些佛陀遮止的学处，这个方面主要是以利他为主。

我们也不能够随便说：我是为了利他，然后我去打别人、去害别人，这个方面不能够随便开许。开许的条件第一个要没有自利心，第二个要智慧很深。一般来讲，我发了善心，但有的时候是相似的善心、相似的悲心，相似的善心是没有开许的。真正是没有自利的悲心，的确是为了他众，这个时候才可以开许，否则开许一般人的话，很容易让自相续受到染污。

卯二（广说）分二：一、以财饶益；二、以法饶益。

辰一（以财饶益）分二：一、施衣食之方式；二、施身之方式。

巳一、施衣食之方式：

食当与堕者，无怙住戒者，
己食唯适量，三衣余尽施。

颂词讲到一个菩萨如何布施衣食，这里是以一个出家人的情况为例而宣讲的，因为

后面有一个“三衣余尽施”。除了自己的三衣之外，其他的都可以布施。如果是在家者，自己家里养家糊口的财物当然要保留，因为其他人还要依此生存，除了这些之外随力而布施。此处以食物和衣服为例，首先“食当与堕者”，我们的食物分成四份，第一份与堕者，第二份无怙者，第三份住戒者，第四份己食，自己食用。

第一个“食当与堕者”，堕者就是指一些旁生、恶鬼等，比如说有时洒一些米，给鸟或者鱼布施一些食物，或者我们给恶鬼烧一些面或者烤一些糍粑，烧焦烟布施它们，这些方面都是“与堕者”的方式，我们食物当中的一份是这样安排。

第二份是“无怙者”，无怙者就是乞丐、无依无靠的人，或者是发生饥荒、战争时候的难民。

然后还有“住戒者”，住戒者就是山居的人，住在山里修行的人或者有些寺庙的人，能够安住戒律、安住梵净行的守戒人，一部分财富给他们作供养。

然后第四部分“己食唯适用”，一份自己食用，这个就是指食物而言。但是自己所食用的部分要“唯适量”，也不能过饱，过饱容易引发昏沉，导致自己没办法打坐、修行；过饥也不行，吃得太少肯定没办法维持体力，自己要磕头、听法等会觉得很虚弱、很饿，当我们很虚弱、很饿的时候，很难有心力再去保持强盛的观想或修善法的能力，这样也是不行的，这个方面是从食物方面讲。

然后衣服方面“三衣余尽施”。当时是以印度为例，并不是指现在的藏地、汉地。为什么制定三衣呢？佛陀在制定戒律的时候讲到，初夜的时候一件衣服就够了，中夜的时候二件衣服，最冷的时候把第三件衣报披上去，三衣就能够过夜，所以佛陀就制定了在印度的比丘，三衣基本上就可以作为所有衣服了，如果超出太多，就会违背一些戒律。所以这是针对热带的地方，三衣就足够了，但如果是寒带，比如藏地是非常寒冷的地方，单单三衣完全不够，没办法抵御寒冷，所以这方面有开许。

除了必要的衣服之外，其他的东西没必要积累很多。当然对于现在居家的人来讲，除了必要的衣服之外，其他的衣服不必要拥有很多。如果有很多的话，可以把多余的衣服作一些布施，尽量通过财物去饶益他人，食物方面尽量去布施他人，然后衣服尽量去利益他人。此处是以衣食为例，其他财物也可以这样观察思考。尽量以自己的东西去布施给其他众生，与其他众生结缘，通过这样的方式累积善根资粮。这方面讲到了布施衣食的方式。

今天的课就讲到这地方。