

第五节课

思考题

18、众生的语言，归纳起来有几种？请具体阐述，并以比喻一一对应。你应该选择哪一种？为什么？

19、众生的今生来世，各自有什么明暗差别？分为哪几种形式？请举例说明。

20、请以芒果为喻进行分析，众生内心与外表的不同类型。你属于哪一种？明白此理对你有什么帮助？

21、为了避免对异性产生不正当贪念，作为一个在家居士，应当如何守护根门？请从各个角度加以剖析。

22、面对形形色色的外境诱惑，我们要如何守护这颗动摇不定的心？你平时是怎么做的？

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！

《亲友书》在讲“道之本体”中的六波罗蜜多，现在是安忍波罗蜜多。它有四方面的内容

，前三个已经讲完了，今天开始讲第四个。

昨天分析了，众生的心千差万别，善心、菩提心、取舍因果的心应当尽量稳固，不要今天听的法，明天就忘了，刚生起的悲心和信心，再过几天就销声匿迹了，这样增上功德有一定的困难；但是，烦恼心、忧愁心、怀恨心，不要讓它在相续中呆很长时间。有些人该记的记不住，不该记的一直记得，虽然这是凡夫人的特点，但也跟自己的串习大有关系。大家学习本论之后，应该经常去修持。别人与你有过冲突，说了不恭敬的语言，这个疙瘩没有解开，这个伤痕没有愈合，也要尽量把它忘掉，像水中的波纹一样当下消失。而上师的教言、诸佛菩萨的金刚语、自己的善心，要想方设法让它长期存留，这是要努力达到的一个目标。

己四、断除嗔恨之缘——粗语：

佛说语言有三种，称心真实颠倒说，
犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。

佛陀在大乘经典中亲口说，众生的语言，大致归纳有三种：一、上等者——称心如意之语，即随顺六道众生的根基，说不同的悦耳语。如云：“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”这些诸佛菩萨、传承上师所传下的金刚语，可以开示

解脱正道，利益众生直至成佛。

二、中等者——真实语，指力求诚实、心口一致的老实话。这种人不会讲什么甚深道理，但说话一就是一、二就是二，从来也不说谎，不会捏造事实。

三、下等者——虚语或颠倒语，指虚伪颠倒的妄语、粗语、恶语、绮语。它的范围比较广，凡是不悦耳的言词，如语言空洞，无有实义，带有欺骗性、狡诈性，均可包括在这里。

此三种语言可用比喻——说明：称心如意之语，好似甜美的蜂蜜，甜美的滋味谁都喜欢；真实语，宛如美丽的鲜花，处处惹人喜爱；虚语或颠倒语，如同肮脏的粪便，别说真正接触，哪怕听到一句，也令人极其厌恶。

人与人之间互相交流，语言是非常关键的，它是重要的连接纽带，不管你是否学佛，都应该具备悦耳的语言。佛经云：“故当说柔语，莫言不悦语，若说悦耳语，成善无罪业。”若说柔和悦耳的语言，不但不造罪，功德还会增上。世人言：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”以刺耳的语言伤害他人，很长时间都没办法愈合。所以作者要求我们，与人沟通的时候，说话要真实可靠、柔和委婉，不要说谎话，更不能用粗暴的语言。

有些人认为粗语比较有力量，能承办一些事情，其实这种想法是错误的。我也讲过法国作家拉封丹的一则寓言：北风与南风比武，看谁能把一个人的衣服吹掉。北风刮得特别猛烈，那人为了抵挡寒风，反而把衣服裹得更紧；南风徐徐吹动，顿时阳光明媚，那人渐渐觉得暖和，于是脱掉大衣。北风喻为恶语，南风则为美语，所以，认为说粗语容易承办事宜，只不过是自欺欺人，要想把事情处理得非常圆满，必须依靠婉转的语言。

《入行论》云：“出言当称意，义明语相关。”和别人交谈的时候，应该让别人乐于接受，说一些称心的话语，把意思表达清楚。有些人说了半天，也不知道他是在赞叹还是毁谤，他自己说什么也不明白，这可能跟性格有关吧。我们说话不但要主题明确，同时要顾及到别人的感受。藏地有种说法是：“说一句话，要看一百个人的脸色。”又说：“语无剑刃，能刺人心。”可见，交谈要掌握一定的技巧，否则会得罪很多人。有些道友说：“这个人3年前对我说过什么，这话一直刺到我的心坎深处。已经过了这么多年，我的伤口还是没有治好……”当然，修行境界比较差的人，经常会受到语言的刺伤，倘若你修行很不错，哪怕别人冤枉你、侮辱

你，你也会当成耳边风，不会引生烦恼或者痛苦。可是凡夫人不一定有这么高的境界，经常会受到语言的影响，所以说话还是要注意。

这次学了《亲友书》以后，我们说话要谦恭有礼，不要说粗语脏语。有些人对教理一窍不通，但骂起人来口若悬河、滔滔不绝，各种“教证”十分丰富。我看到某些人跟工人吵架时，本来觉得他平时不太会说话，不要说《释量论》或《入中论》，让他解释一下《入行论·回向品》的颂词，他也像嘴里含了块石头一样吐不出来，但是没想到，他骂人时语言源源不断，内心马上变成一个大“伏藏”。素质比较低的人，最会骂人。不过我们学院有一个很好的传统，上师如意宝在世时规定：道友之间不能取绰号，不能互相恶口谩骂。学院里常住的人基本上都能做到这一点，然世间上的有些人，开口不带脏话就不舒服，说出来的语言，我们听后根本不敢重复。有些生意人互相吵架，甚至父母骂孩子时，很多话特别难听。我们也学过《百业经》、《贤愚经》中的公案，这样恶口骂人的果报如何，大家应该比较清楚。

在说话的过程中，一定要说真实、称心的话语。学了这个颂词，希望你们内心有一种誓言。什么样的誓言呢？以前自己说话不太注意

，骂过什么什么人，从现在开始，在诸佛菩萨和上师面前发誓，今后嘴巴干净一点，不要像乌鸦一样整天给人带来噩兆。如果你们真有口才，可以多背一点《入行论》的教证，生气的时候，看能不能用上几个？不过，有些人生气时不要说《入行论》，可能连“嗡玛呢巴美吽”也不想念。

戊四(精进)分二：一、教诲精进之对境；二、教诫表里如一之精进。

《入行论》中说，精进的本体就是喜欢善法。这个方向，我们一定要弄清楚。有些人做生意赚钱很精进，有些人为了个人利益而读书很精进，这些都不叫真正的精进，只有为自他今生来世的快乐作奋斗，才是真正的精进。

己一、教诲精进之对境：

今明后明至究竟，今暗后暗至最终，
今明后暗至终点，今暗后明至圆满。
如是四种类型人，国王当做第一种。

每个人的今生来世都有明暗的不同差别¹，由于各自的业力和因缘不同，有些人今生光明、来世光明，有些人今生黑暗、来世黑暗，有些人今生光明、来世黑暗，有些人今生黑

¹ “明”指快乐，“暗”指痛苦。

暗、来世光明，总共有四种人。

具体而言，

一、“今明后明至究竟”：是指今生光明，来世也光明，也就是说，即生中生活得圆圆满满、幸福快乐，来世乃至生生世世也享受安乐。例如，在佛教历史上，萨迦班智达当过五百世的班智达，布玛莫札也当过五百世的班智达。还有很多高僧大德，不像凡夫俗子一样生活有压力、心里有痛苦，他们看破了一切俗事，今生中法喜充满，来世也是从光明趋向光明，不会遭受任何痛苦。

二、“今暗后暗至最终”：指即生中苦不堪言，来世也非常痛苦，如屠夫、妓女等造恶业者。有些屠夫、渔夫每天从早到晚都很辛苦，他们吃穿十分简陋，住处就像狗窝，即生中赚不到钱，温饱也难以解决，一直烦躁、忧愁，由于杀害了无数众生，来世也会堕在地狱、饿鬼、旁生中感受无量苦楚，这是毫无疑问的。

或者说，有些众生即生中是旁生，来世又变成旁生或者恶人。就像莲师等人昔日造塔时，有一头运土的黄牛发恶愿，后来投生为朗达玛魔王，造下非常可怕的恶业，后世也不断地感受痛苦。

三、“今明后暗至终点”：是指今世安乐无比

，后世痛苦不堪。迦叶佛时，有一个出家人叫西哦色嘉，当时是人寿二万岁，他的生活、处境等非常安逸。但因为生起了傲慢心，出言不逊给许多比丘起“牛头”、“马头”、“虎头”等恶名，他死后转生为庞大鲸鱼，身上具有马头等十八个头，直至人寿百岁时释迦牟尼佛出世之间，也没有得到解脱。

现在也有很多这样的人，今生比较富裕，赚的钱很多，常去五星级宾馆享乐，看起来真的很有福报。可是他们开肉联厂、办渔场，造了大量恶业，以此杀生害命的果报，这一辈子完了之后，就会步入痛苦之旅。有些贪官也是如此，今生灯红酒绿、脑满肠肥，尽情挥霍老百姓的血汗，但他们未来的去向是什么，这一点也不难想象。

四、“今暗后明至圆满”：是指今生虽然饱尝痛苦，后世却踏上幸福之路。有些人为了利益众生获得佛果而苦行，现在住的条件比较差，每天吃不饱、穿不暖，看起来很可怜。但实际上，今生通过这种苦行，罪业可全部得以清净，未来定会拥有无限光明。还有一些病人，今生被病痛日日折磨，表面上痛不欲生，但依此遣除了重大罪业，来世也会非常美好。

综上所述有四种人，我们不妨观察自己是

哪一种。在这里龙猛菩萨要求国王：你应该选择做第一种，今生行持善法、看破一切，不会有痛苦，来世也是非常快乐。米拉日巴的传记中说，曾有一个国王邀请他，但他怎么都不肯去，使者说：“国王的皇宫应有尽有，别人受到国王的邀请，高兴都来不及，你为什么不去？”米拉日巴给他唱了一首道歌，其中有一句是：“贪著欲乐汝王臣，若效米拉臣民行，今生来世皆快乐。”你们若能效仿我米拉日巴，今生来世都会很快乐，不必希求皇宫里的快乐。

真正的修行人了知万法无常，不贪著一切。遗憾的是，世间人却执著这些现而不实的虚幻，若能通达万法的真理，对任何迷乱都会看破，以此因缘，今生不会造业，来世乃至解脱之间，会从光明趋向光明。经论中也说：“精进修持安忍者，即生中不离快乐，死时成群结队的天人会降临，在鼓乐声中迎接他前往善趣。”所以，行持善法的人今生来世都快乐。

龙猛菩萨把人类作了总结性分类之后，我们应该想到，自己虽然有烦恼，但目标不能离开行持善法，若能如此，今生中非常快乐，来世也不会堕入三恶趣，最终必定超胜轮回。

己二、教诫表里如一之精进：

当知人类如芒果：外似成熟内未熟，

内成熟外似未熟，内外未熟内外熟。

在精进时，要认清人类有几种不同的分类，就如芒果一样。芒果可分四种：一、外表已经成熟，看似可以享用，但里面很生；二、里面早就熟透了，但外表还是绿绿的，好像没有熟；三、里面没有熟，外面也没有熟；四、里面成熟了，外表也显出成熟的样子。

芒果，相信大家比较熟悉。以前藏地没有这种水果，50年代，藏地著名旅游家根登群佩大师去印度时，在《印度游记》中说，他享用芒果时，非常羡慕，觉得藏族人福报这么小，没有如此好吃的东西，芒果就像是新鲜的酥油，如何如何甜美……不过我认为，藏族的福报并不小，如今的佛法除了藏地雪域，印度也没有这么兴盛。一个地方的福报大小，并不是在芒果上安立的，而要看解脱的唯一因在哪里。到目前为止，无论西方还是东方，有没有像藏地这样佛法兴盛的，大家可以一目了然。所以，说福报太浅薄，我觉得也不一定。

通过芒果的比喻，人类大体可分为四种：

一、外表成熟、里面未熟：这种人行为上十分如法，但内心的境界并没有与行为相一致。譬如大天比丘，他造了杀母、杀父、杀阿罗汉三个无间罪，贪嗔烦恼极其炽盛，外在却是一

位威仪具足的比丘，“度化”众生的能力非常大，身边的弟子多达十万。据历史记载：释迦牟尼佛涅槃后，再也没有一个凡夫能像大天一样摄受如此众多的眷属。

包括现在的有些修行人，外面行为也特别庄重，似乎内心非常成熟，人人对他赞不绝口，但他内在的贪心、嗔心、恶心非常可怕，表面上根本看不出来。去年有一个领导跟我讲：“你们出家人中，某某人看起来很好，其实做了很多坏事，所以，出家人中也有很多坏人。”我听后有点不高兴，说：“你们党员中难道不是吗？你看上海的陈良宇，他没被逮捕前的讲话中，说不准贪污说得那么好听，最后还不是发现他劣迹斑斑？”那人也没有说什么。确实，有些人表面上看来特别好，实际上只有自己最清楚。

二、里面成熟、外表未熟：内心与佛法完全融为一体，但表面上没有成熟，甚至疯疯颠颠，就像济公和尚一样。其实包括六祖大师，直至开悟时也不认识字，仍是个在家人，外面好像没有成熟，但内在的证悟已臻究竟。藏汉历史上，这样的成就者也非常非常多，心跟诸佛菩萨的境界无二无别，可是外表的形象却是猎人、妓女等等。

三、内外皆未熟：这是普通的世间人。有些

大城市里的人，喜欢去舞厅等不清净的场合，内心除了一堆贪嗔痴，什么境界都没有，从外表也看得出来，留着长长的头发，穿得不伦不类，走路摇摇晃晃，边抽烟边喝酒，嘴里还哼着流行歌……内外都是一模一样。

四、内外皆熟：比如自古以来公认的大成就者、大修行人，包括我们法王如意宝。他们的境界与佛法融入一体，外在的行为也令人生信，挑不出任何毛病，内外都非常圆满成熟，犹如金瓶般，是世间的庄严。

这四种人，在《水木格言》中也曾描述过，如云：“佛说内外熟生，芒果分为四种，根据内心行为，人分贤劣多种。”论中也以芒果的比喻对人类的不同差别作了分析。可见，外在不如法的人，不一定是真的不如法，故佛陀在经典中说：“除了如我般的补特伽罗以外，其他众生均无法了知别人的相续。”一个人看似颠颠倒倒，却不一定没有境界；一个人威仪非常庄严，走路都不敢踩地，也许只是一两天的新比丘，不一定有真实境界。

此处从四个角度分析的窍诀，临济宗称之为“四料简²”，我们可依之观察自己或他人：到

²“四料简”，是临济义玄禅师所设四种应机教化的方法与态度，即“夺人不夺境”、“夺境不夺人”、“人境俱夺”、“人境俱不夺”。他们认为，一个胜任的法师，必须掌握这四种接机示教的方式。

底是内心和行为都如法呢？还是一种不如法？或是全部不如法？虽然颂词中没有明说，但作为初学者，一定要做内外成熟的“芒果”，这样别人也不会生起邪见。（讲桌上每天都有芒果，今天怎么没有啊？可能明天又拿来了，你们真是……）否则，你内在没有成熟，外在却有种种成熟相，这叫做“诈现威仪”；或者你有一些超胜的境界，但行为却疯疯颠颠，别人也不一定接受得了，所以，初学者应该做表里如一的内外成熟者。

戊五（禅定）分三：一、加行；二、正行；三、后行。

己一（加行）分二：一、断除违品散乱；二、修行同品四无量。

庚一（断除违品散乱）分四：一、断除对境之散乱；二、断除世间八法之散乱；三、断除财物之散乱；四、断除受用之散乱。

辛一（断除对境之散乱）分二：一、以转变内想之方式禁护根门；二、以知对境之法相方式而断除贪执。

壬一（以转变内想之方式禁护根门）分四：一、教诫防护根门不贪他女人；二、教诫护根门防止其他欲妙；三、未护根门之过患；四、佛陀赞叹护根门。

癸一、教诫防护根门不贪他女人：

作为一个凡夫人，守护自己的根门非常重要，不然的话，长期行持善法有一定困难。因此，作者教诫国王说：

切莫眼瞧他妻室，若睹亦随其年龄，

作母女儿姊妹想，若贪真观不净性。

乐行国王是在家居士，对在家居士而言，一切烦恼中，贪欲最严重。（我们所处的地方之所以叫“欲界”，就是因为众生的欲望极其强烈。）所以作者对乐行国王说：你不可故意盯着他人的妻子看，一旦不小心看到了，也要根据年龄，如果比自己年长，那就作母亲想；比自己年轻，就作女儿想；若与自己年龄相仿，则作姊妹想。《杂阿含经》中也说：“若见宿人，当作母想；见中年者，作姊妹想；见幼稚者，当作女想。”假使这样也不能避免生贪，那应该观其不清净性。

对于男众居士或出家人，戒律中规定了这种观想方法。反之，你若是女众，无论居士还是出家人，看见不同年龄的男众也可依此类推，把他们作父亲想、兄弟想、儿子想。

然而，现在的社会特别疯狂，大多数人没有满足感，尤其是在家人许多行为非常不如法。《华严经》云：“行菩萨道者，于自妻常自知足。”行持菩萨道的人，对自己的家属理应满足，否则，就会毁坏世间正规，也毁坏了自己的居士戒。

当然，出家人必须断掉一切淫行，这没有什么可说的。假如实在无法对治烦恼，则应观想对方身体不净的本质。《中观宝鬘论》云：

“女色皆不净，汝贪由何起？”异性的身体，从头到脚里里外外分析下来，没有一处干净地方，通过这种方式剖析，就可以断掉相续中的贪心。

这些窍诀的确非常深。那天有一个道友说：“我在社会上混的时间比较长，出家时自己也很怀疑：男女问题上会不会烦恼特别严重？担心自己到时候守不好戒，总有这方面的顾虑。后来学习《入行论·静虑品》后，从内心中了解到身体不清净，没有什么可贪的；然后又学了《智慧品》，从根本上了解贪执者的我和所贪的对境都不存在。我这种见解也许是暂时的，但我确实生起了这种定解！”我听后生起很大的欢喜心。自己辛辛苦苦给大家传法，如果像在石头上倒水，一会儿就干了，那没有什么意义。所谓的学佛，应该通过这种方式来调伏相续。我们以前没有学佛、没有出家时，烦恼可能特别深重，人尽皆知，但通过佛法的加持和自己的信心，现在完全可以重新做人。其实古往今来有些大德也是如此，他们在家时要么嗔心严重，要么痴心严重，要么贪心严重，但后来依靠适合自相续的窍诀，不仅调伏了自己，还度化了无量众生，这类现象比比皆是。

现在大城市里很多人经常邪淫，家庭关系

处理得不好，最后导致离婚等不愉快事情发生，这些都是不合理的。你们应像龙猛菩萨所教诫的乐行王一样，作为在家人，要过一个清净的生活，虽然无法彻底根除不净行或者贪心，但也应该有一种满足感，在清净的生活中行持佛法，这是最好的一种选择。

癸二、教诫护根门防止其他欲妙：

当如闻子宝藏命，守护动摇之内心，
犹如猛兽毒刀刃，怨敌烈火厌欲乐。

色声香味等外境时刻都在引诱我们，让我们的心一刹那也不安住，因此，我们要通过各种方式加以对治。往昔如群星般的成就者，最初他们的心也是动摇不定，但遇到善知识得受殊胜教言后，依靠反反复复的修持，最终获得无上成就，心也变得如如不动。所以，只要肯下功夫，谁都能成为堪能者、调柔者，这一点没有任何困难。

那么，要如何守护这颗心呢？要像守护闻法、孩子、宝藏、生命一样，千方百计地护持根门，防止对外境的色声香味等生起贪染。我们的心真的很可怕，比如你去一个小饭馆吃饭，在短短的半个小时里，这颗心就会四处散乱：一会儿看看厨师在炒什么菜，他的动作怎么样，穿的什么衣服；一会儿又被旁边的电视吸引，

马上专注到电视上，觉得荧屏里这头牦牛好看，那头山羊不错；一会儿前面出现了什么对境，心又开始起伏不定……《妙臂请问经》中说：“心如猿猴，贪著诸境乐而不舍。”汉地也有一个成语叫“心猿意马”，说明凡夫人的心犹如猿猴、野马，刹那也不安住。如果心一直这样下去，会把我们带入危险的境地，所以我们要依靠诸佛菩萨和上师们的窍诀，尽量守护自己的心，就如同下面所讲的四种情况：

一、闻法：听闻佛法务必要聚精会神、全神贯注，心完全专注于对境。假如你三心二意、心不在焉，那听什么也记不住。

二、母亲看护孩子：母亲若经常心不在焉，没有时时看好孩子，就会发生很多危险状况，比如孩子被大水冲走了、被车压死了、被恶人绑架了。所以，现在的母亲每天都很担忧，孩子上学时又去送又去接，就算白天上班做事，心里也一直惦念着孩子。

三、看护宝藏：末法时代虽然没有如意宝，但钱包、银行卡就是有些人的宝藏，拥有者随时对它小心保护，生怕被小偷偷走了。

四、生命：每个众生最爱护的就是生命，生命一旦受到威胁，会全力以赴地进行对抗。

我们护心也应当像这些比喻一样，时时刻

刻护持，不要为违缘所转。在《方广庄严经》中，以毒叶、猛火、宝剑之比喻，说明了色声香味等欲妙的危害性³。无著菩萨也说：五欲六尘如同捕鱼的诱饵，鱼儿被贪欲所牵引，尝诱饵时就会被钩住。同样，凡夫人也因为贪著妙欲，被贪欲所钩，而在轮回的网中永远无法解脱。

欲妙，就好比凶恶的猛兽、剧烈的毒药、锋利的刀刃、残忍的怨敌、熊熊的烈火，我们稍加接触，便会感受巨大伤害，其过患无量无边。诸圣者早就知道这一点，他们不但理论上明白，实际行动中也不会贪执。而我们初学者口头上说得头头是道，可对此并没有深刻领会。其实，贪执色法就像飞蛾扑火，贪执声音就像野兽听猎人弹琵琶，这些比喻都足以说明对五境不应贪执。一有贪执，我们马上要认识到：“再这样贪下去，我在轮回的铁网中，永远也解脱不出来。”然后，提起诸佛菩萨赐予的智慧宝剑，奋力斩断迷乱之网！

好，今天讲到这里。

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

³ 《方广庄严经》云：“我知妙欲诸过患，争论怀恨忧苦根，如同可怖之毒叶，如火亦如利剑刃。”

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行