

《入菩萨行论》第117节课

发了菩提心之后，我们一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。本论分了十品，前九品是围绕着“菩提心胜宝，未生令生起，已生令不坏，辗转益增长”的教言进行宣讲的。其中第一、二、三品是没有生起令生起的教言；第四、五、六品是生起了不退失的教言；第七、八、九品是在不退失的基础上辗转增上的教言。

现在我们学习的是第三部分——不退而增上。其中第七品是世俗菩提心和胜义菩提心都能够增上的助缘——精进；第八品是世俗菩提心增上的窍诀；第九品是胜义菩提心增上的窍诀。

现在我们学习的是第八品，增上世俗菩提心。世俗菩提心分愿菩提心、行菩提心。愿菩提心，也就是“发心为利他，求正等菩提”，有两个殊胜的内容，一是“发心为利他”，利他的成分非常重要，为了利他而发心成佛。所以，菩提心的核心宗旨就是利益众生，为利益众生，才发誓成佛。因为只有成佛是利益众生最殊胜的手段，否则利益众生就有欠缺，无法全方位的利益。为了给众生做暂时和究竟的利益，必须要以成佛的身份来利益。所以，“发心为利他，求正等菩提”中，有利他的发心和成佛的发愿，而发心占核心的地位，这就是愿菩提心。

行菩提心就是修持六度。在《入行论》中，不仅有为了利益众生而发起利他心的教授，也讲了布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧六度。比如说，第八品是静虑，前面讲过，这里并没有具体地讲寂止的修法，而主要是使我们相续中粗大的分别念寂静下来。这里面有对世间八法分别念的寂灭，比如现在我们学习的舍弃世间、抛弃妄念的静虑修法，还有下面正行部分要讲到的修持自他平等、自他相换的修法和窍诀，内容非常殊胜。

现在我们还在讲前行，即舍弃世间和抛弃妄念，讲到了对身体和对亲友执著的过患，现在讲的是要依止寂静处。

下面看颂词：

何时方移栖，天然辽阔地，

不执为我所，无贪恣意行？

前面讲过，我们要安住在岩洞、无人寺、树下等处，心中想：什么时候我才可以移栖到天然辽阔的地方，把这些地方不执为我所，没有任何贪著，自由自在、无牵无挂的进行修行。“无贪”就是对任何人和事物不贪执，“恣意”是自由自在、无牵无挂，“行”就是修行。

这个颂词讲到寂静处的住所——天然辽阔的地方，天然就是没有一点点人工造作的痕迹。世间上有很多游览的胜地，虽然也可以修行，但是有人工的痕迹，所以不是特别理

想的修道之地。另外，人工造作的缘故，毕竟付出了很多的劳作，比如自己修的房子、盖的寺庙，觉得自己在上面花费了很多精力、钱财，就很容易把它执为我所。因此，天然的意思，除了没有人工的痕迹之外，还有比较容易摆脱我所执著的内涵。“辽阔地”就是地势辽阔，自己的心胸也随之开阔。在辽阔的天地中，再修殊胜的窍诀，就比较容易和法相应，外面的环境和自己内心的境界，比较容易结合在一起。

此处的寂静处，有两种意思。一种是颂词中直接的意思，是指远离人世间的喧闹，很天然、很幽静的场所，鸟语花香、风吹草低，比如深山、森林、山谷等等，在这种环境下，很容易让自己的心静下来。

另外一种意思，以前法王如意宝在讲《弥勒请问经》（《发起菩萨殊胜智乐经》）的时候说，闻思修的地方也可以称之为寂静处。法王如意宝举喇荣佛学院为例，当时佛学院有好几千人，按照寂静处的第一种定义来观察，每天这里人来人往，诵经、讲法的声音有很多，似乎不是一个人住在寂静无人之处的含义。但是法王说，这个地方人虽然多，但是每个人的心都是调柔的，每天都在闻思修，整个场所能够制止很多的愤闹，增上很多闻思修的功德，其实也符合寂静处的一种定义。

从这个定义来看，现在很多城市里的修行者，由于条件的限制，很难马上抛弃家庭、工作，到寂静处一个人观修，虽然没有到第一种寂静处的机会去修行，但是有第二种的寂静处，也是可以的。比如，很多城市里面有些寺庙，如果这个寺庙有闻思修行的话，也算是寂静处；也有很多居士的团体，每星期聚集在一起进行闻思修，其实这个场合就是寂静处。因为和大家一起闻思修行，这时候内心缘的是佛法，没有缘世间八法，也没有缘乱七八糟的事情，这时候的心远离了愤闹，增上了闻思修，当下就已经到了寂静处。所以，一起闻思修的道场，是让我们远离愤闹的地方，这是很殊胜的地方。因此，城市里面也可以有第二种定义的寂静处。当然，如果既能到寂静的地方，又能够增上闻思修，是非常完美的，因为在寂静处可以迅速地增长闻思修的智慧，圆满我们的资粮。

如果没有这种好的环境去增长闻思修的话，我们内心中这么多的烦恼分别念，如何调伏？因此，我们应该珍视一个礼拜中和大家共修的机缘，这是非常珍贵的，也是在依止寂静处。我们没办法像很多苦行者那样，一生一世地依止寂静处，增上闻思修，但是我们可以当下的这种环境中依止寂静处。只要能增长闻思修、远离愤闹，就可以满足寂静处的第二种条件。这是法王如意宝在讲《弥勒请问经》的时候，给我们的一些教言。

其实，地方很清静，只是寂静处的一种含义。第二种最关键的含义，则是一定要在这样的场合中，断除愤闹、增上闻思修行，这才是我们的目的。因为很多野生的动物，像老虎、鹿子、昆虫，它们一生都依止在寂静的森林中，但是并没有增上禅定，也没有闻思修行的功德。所以依止寂静处，并不是身体到了寂静的地方，就万事大吉了。这是我们闻

思修的前提、助缘而已，最关键的就是要增上我们相续中闻思修的功德。所以，无论哪个道场、哪个寺院、哪个地方，只要能够增上闻思修、远离愤闹，那么在这个时间，这个地方就是寂静处。

在《禅定王经》（《三摩地王经》）中讲到，如果听到、向往寂静处的功德，我们合掌向其方向迈七步的功德，远远超过用很多黄金、白银供养上师、诸佛菩萨的功德。比如，世界各地有很多非常寂静的地方，也有很多能够增上闻思修的地方，如果我们现在还没有时间、精力和能力，去前往寂静处去观修、学习，但是我对这里特别向往，以向往的心合掌向这个地方迈七步，就可以获得很大的功德，通过这种方式也种下了一个很好的缘起，像这样，以后到寂静处去闻思修行的因缘也会逐渐成熟。

我也曾经看到过这样的事例，大概是1993年，在一个城市里面，有个小孩子只有六、七岁的样子，他有些善根，听到很多大人讲佛学院的功德，产生了一定的兴趣，当时有个师父引导他：“你现在这么小，交通也不是很发达，要去佛学院可能比较困难，这个佛学院的位置在这里的西边，你现在朝西边合掌迈七步，心中想我一定要去。”小孩子在这位师父的指引之下，真的合掌向西边迈了七步。后来大概在二零零几年的时候，他的因缘成熟了，当时正在北京上大学，因为善根苏醒，终止学业，自己到佛学院出家。现在在佛学院修行，善根、智慧、人格都很好，也可以给别人辅导正法，成了辅导员。从1993年到现在，当时他合掌走的时候以及现在在佛学院讲法，我都亲自看到了，所以有些因缘是非常不可思议。

如果我们现在发起这种向往的心，然后去做一些缘起，这个因缘也可能很快成熟。很多人受环境条件的限制，没办法亲自去，就可以通过特别向往寂静处，合掌向寂静处走七步来累积资粮。因为万法唯识，以心为主，如果自己很强烈的心到了的话，那么在短短的时间中，每迈一步，都能产生很大的功德。

否则，就像有些人很喜欢长跑，每天都朝一个地方跑，但是因为内心没有很殊胜的意乐，也没有向往正法功德，虽然每天可能跑几十公里马拉松，但是每一步都没有任何功德。但如果因为向往寂静处，合掌迈七步的话，每一步都是能够积累资粮，都是以后趋向寂静处闻思修行的因。所以，这方面的缘起是非常奇妙的。

但是，我们要清楚，向往寂静处的目的是什么，为什么要到寂静处。有些人认为寂静处很清闲，没有很多事情，现在有很多人，在世间压力很大，到了寂静处，摆脱了困难的境地和很大的压力，暂时不用想这些问题，觉得自己的身心很放松。历史上有很多人就是为了摆脱对现世的不满，到深山里去隐居，就是因为在深山中很清闲，没有很多人的打扰，他觉得这样很自在。

但作为修行人，不能因为在寂静处不用管、不用做很多事情，而到寂静处，这是不对

的。其实，主要是因为寂静的环境很适合禅修，没有人打扰，在没有很多琐事的前提下，观修菩提心，让相续中的利他心，从无到有，有了之后逐渐增上，乃至达到圆满。如果自己的心达到圆满了，随之就产生了度化众生的能力。

我们趋向寂静处，并不是逃避。很多人不懂，就认为这是一种逃避，我们自己不懂，也以为到了寂静处就是什么都不用管，很舒服，其实这都是错误的认知。很多真正的修行者，相续中的利他心、菩提心是很强的，只不过有时度化众生的机缘未到，他虽然有能力，但是可能以前和众生结的善缘不多，没办法展开弘法利生的事业；还有些很想利益众生，但是能力不够，所以暂时到寂静处去做一些观修，累积一定的资粮，当他有了能力之后，开始彻底展开利他的事业。

所以，到寂静处绝对不是为了躲避，为了清闲，而是为了观修殊胜的菩提心，总的目标也是为了利益众生。我们到寂静处闭关、闻思修行，如果目的是以菩提心为前提，虽然行为上没有做实际的利益众生的事情，但是每一次观修，其实都是和菩提心互相关联的。这一点我们要清楚。

“不执为我所”：天然的辽阔地是无主的，也不是人工造作的，所以自己到这里的时候，就不太容易把这些岩洞、大树，执着为我的地方。现在很多人如果不是在寂静处的话，就很容易产生我所：我的房子、我的车位、我的什么什么……因为他为此付出了精力、时间、金钱，所以就认为这个地方其他人不能侵犯，如果谁侵犯了，就要行使保护它的权力。因为这个，也引发了很多的纠纷和恶业。

在世间中很多事物、场所，是比较容易执为我所的。但是在天然的地方，到处都是大树，没有人去争，自己也没有为这些付出任何的代价，你想住的时候就住，不想住的时候就走，这时候就很难把这个地方执为我所。在一片大山当中，山洞到处都是，你今天住这个，明天住那个，也不会认为这是我的山洞，把它执为一个很强烈的我所，基本上是不会的。

这些天然辽阔地，不太容易被修行人执为我所，所以他可以不依赖任何人，自由自在地修行，这时候心情是放松的、心量是开放的，不需要太多的担心。如果是在世间的话，今天这棵树下面被谁占了怎么办？明天那个位置被谁占了怎么办？像这样的话，就会有很多的担心，如果自己的身心过多地运转在这上面，打坐的时候，脑袋里全都是这些东西了。

为什么寂静处比较适合禅修呢？因为按照我们心的特点来讲，如果看的、想的很多，经历的事情也很多，这些都会在我们的头脑心里留下印象。我们在很忙的时候，这些东西不太容易影响我们，但是当我们突然停下来，比如今天要打坐半小时，但是因为自己经历的事情很多，这些念头还没办法停止下来。当自己坐下来之后，自己身体不忙了，这

些思绪就翻出来了，脑袋里全都是这些事情。要花很长时间，首先把自己的思绪稳定下来，然后才能进入修行的状态，这就比较慢。

但是在寂静处，这些准备工作都不需要了，因为自己没有看到、经历很多东西，所以脑袋当中基本上是空的，一坐下来之后，很快就能进入到禅修的状态。

“不执为我所”是说这些天然辽阔地不太容易被我们执为我所。那么举个假设，虽然情况不会很多，假如一个修行者到了寂静处，在这个山洞中，觉得这个山洞太好了，又干燥光线又好，冬暖夏凉，很适合自己修行，干脆把这个山洞当成家好了，这就是我的山洞。如果把这些山洞执为我所怎么办呢？这时候就教诫：“不执为我所”。我们来修行的目的就是放弃了过多的执着，但是现在到了山林中，把这些茅棚、山洞执为我所，是很不应理的。

所以，“不执为我所”可以从两个方面来分析。一是这些山洞不太容易被我们执为我所；二是假如我们执着了，教诫我们说：不应该执为我所，因为我是修行人，我放弃了城市里面的房子，再来执着这个山洞就很不好。

所以“不执为我所，无贪恣意行”，也可以理解成对自己的一种教诫。因为刚开始修行的时候，我们的智慧、资粮还不够，自己的执着心还是比较容易随物而转，有可能对这些暂时的住所产生执着心。如果是这样的话，就遵照寂天菩萨在这里给我们的教诲“不执为我所，无贪恣意行”。

癸三、向往静处之受用：

这方面就是讲静处的受用和世间完全不一样。此处通过讲静处受用的利益和功德，以此引发我们向往静处的受用。其实静处的受用，是一个很简单的受用。在世间中，如果你的受用非常的少，那么要以平常的方式生存下去就比较困难，所以在城市里的受用可能就很多。另外，受环境、舆论压力的影响，也不得不给自己的受用去升级换代，这也是比较现实的问题。所以，在世间要保持一种知足少欲的心态或者行为，也是不太容易的。

那么，应该怎么样通过静处的受用，来对待自己的受用呢？就是不管怎么样，如果自己有能力做得到，那么就尽量按照这个标准，越简单越好；如果自己实在做不到，那么像前面讲的那样，自己向往这种非常简单的生活，发起向往静处受用的愿，也是可以的。

颂词讲：

何时居无惧，唯持钵等器，

匪盗不需衣，乃至不蔽体。

什么时候我才能够居住在这样无惧的环境中，手里只是拿着钵盂等很简单的生活用具，身上穿着土匪强盗都不需要的衣服，乃至在寂静的地方，没有遮蔽身体的衣服也没

有畏惧。这就是静处的受用，很简单的。“何时”——我什么时候才能够如是居住寂静处呢？“居无惧”，是说在寂静处居住的时候也没有什么畏惧。

“唯持钵等器，匪盗不需依，乃至不蔽体”，这三句都可以和无惧联系起来，唯持钵等器——无惧，穿着匪盗不需的衣服——无惧，乃至不蔽体——无惧。因为是寂静处的缘故，所以自己只是守持钵盂等资具。此处主要是针对出家人，当然，有些在家人在寂静处闭关修行，也可以这样理解。

按照以前的传统，出家人是三衣一钵——身上有三衣，手中拿着钵盂。钵盂解决了所有吃饭饮水的问题。在古代的印度或者现在南传佛教的国家，由于地处热带和民风的缘故，他们历史上就有给修行者施供（提供饮食）的习惯，不管是佛教的僧侣，还是外道的修行者，只要手中持着钵盂走到村落当中，经过每家人的门口，都会给你布施一些食物。

如果不是在寂静处，而是在城市之中，我们要解决吃饭的问题，就得下厨房。厨房里所有的东西都是为了解决吃饭问题的，虽然非常复杂，但在城市当中也没有办法，我们必须要有水、煤气灶、冰箱和炒菜做饭的东西，缺乏任何一个都不行。

而在寂静处，一个钵盂就够了。修行者比较特殊的资具就是一个钵盂，有了这个钵盂之后就可以解决吃饭的问题。从因果的角度来看，这是一种双赢的方式。一方面，在家人给出家人提供饮食，可以因为供养出家人而得到福报；另一方面，出家人托钵化缘，会节省大量的时间，这些节省下来的时间和精力就可以用在修行上面。如此一来，在家人帮助出家人解决吃饭的问题，节省出很多时间，出家人帮助在家人解决积累资粮的问题——因为他们可能没有很多时间去打坐修行，他们要积累资粮怎么办呢？出家人至少可以从成为“福田对境”的方面帮助在家人解决这个问题。当然，积累资粮并不单是这一点，这只是一种方式，通过这种方式，双方可以互相利益。

当然，在汉地现在要去托钵化缘，可能是比较困难的，在藏地也是如此，因为藏地地域广大，人却特别稀少，如果拿一个钵盂去化缘，走一天都不一定能遇到一个人。有些深山里的修行者，就是用一个钵盂煮点野菜吃，如此就够了。

这里，“钵等器”就是指钵盂，“等”字就是指其它的一些法器、经书等很少量的资具。“无惧”是说即便一个人在寂静处修行，他只是拥有诸如一个钵盂等很简单的资具，也没有什么可害怕的。他不用担心自己会不会饿死、会不会发生其他事情，他只是吃着很简单的东西，不用畏惧。

对比之下，如果是在城市，我们只是拿一个钵盂，就像现在一些乞讨的人一样，这样做可不可以呢？也是可以，但是一般人做不到，会产生恐怖和畏惧。如果家里只有一个像钵盂那样简单的东西，一方面我们会很害怕自己无法生存下去，另一方面还会有舆论

的压力，顾虑别人的眼光，因为我们不单单是为自己而活着，有时候也是为了别人而活。就像有时候我们穿衣服，是不是自己真的是需要这些东西呢？有些时候可能自己也需要，但还有些时候是为了满足别人的需要，为了获得别人的赞美。所以，如果是在城市里，“唯持钵等器”就会有畏惧；如果在寂静处，唯持钵等器就无有畏惧了。

“匪盗不需衣”：匪盗是以抢劫为生的，像古代的匪盗，会抢钱、抢衣服、抢路过人的盘缠，衣服也是他们抢劫的对象。当然，现在的匪盗抢衣服的可能不多，但古代的匪盗，不管是汉地还是印度，抢衣服的匪盗还是非常多的。如果一个修行者穿的衣服很破烂，如同戒律当中要求比丘或修行者所穿的粪扫衣——把很多旧布通过裁剪后再拼接起来的衣服，因为不是完整的布料，匪盗拿过去也没有什么用。

即便现在，印度的有些地方，穿着还是这样，整块大布从脚的位置开始慢慢往上缠，缠到肩部再披起来。强盗把这块完整的布抢去之后，是可以大有用场的。但是到了出家人这里，佛陀要求，出家人在做袈裟的时候，必须把这些完整的布先剪成很小很小、一块一块的，然后再把它们拼起来，那么这块布其实已经破坏掉了，匪盗抢去也没有什么大的用处，这也是做袈裟的目的之一。

还有一些修行者，他们穿的可能是更旧的衣服，有些是去尸陀林里捡一些衣服，洗干净之后再做的衣服；很多修行人的衣服甚至有很多破洞，或者是用一条一条像拖把一样的布做的衣服。像这样，全是一些匪盗都不需要的衣服，不必害怕被别人抢了、偷了，所以“无惧”，心情坦坦荡荡，没有什么畏惧心。如果有畏惧心，每天生活在畏惧当中，可想而知，我们如何安下心来打坐禅修呢？这会非常困难。现在很多人家里如果有特别高档的好衣服，就会担心被别人偷走或抢走。

“乃至不蔽体”：假如连破烂的衣服都没有，没有什么东西可以遮掩身体了，也没有什么可怕的，毕竟自己处在深山当中。如果修行者不冷的话，不穿衣服也是可以的。当然，寂天菩萨当时是在印度，属于热带，在那里穿很少或者不穿衣服也不冷，从这个角度来说，身上不穿衣服也无所畏惧。但现在在城市当中，如果衣不蔽体肯定有很多畏惧的，因为很多人的很多双眼睛看着你，自己会感到很大的压力。

总的来说，静处的受用的确很简单，一个钵盂解决吃饭的问题，再披上一件匪盗不需要的衣服，就解决了穿衣服的问题，乃至没有什么穿的也无所畏惧。没有对住所的恐怖，没有对吃饭问题的恐怖，没有对穿衣的恐怖，什么恐怖都没有，如此一来，修行者要做的琐事就减少到最低了，他可以有大量的时间和精力去观修正法。

所以，这些静处的受用，如果我们能够做得到，其实是很快乐的。否则，我们会认为修行人很惨、很可怜，觉得现在的人生活得很富足。实际上，修行者不需要为这些物质的东西担忧，不需用大量的时间、精力去寻找、守护和增上，因为这样会带来很多的烦恼

和恐怖。当然，现代人的压力也是非常大，有时候不一定是自己需要，但在整个环境当中，如果不跟随大多数人的选择，就会显得自己很落伍。

从这个角度来说，有时候压力也是自找的。如果我们能够看得破放得下，也没有什么。其实，我们只是活在自己的生活和世界当中就可以了，或者说，只要能够修行佛法，其他的比如住所、吃的、穿的都可以简单一点，即便跟不上别人的脚步也无所谓。如果能够看得破放得下，自己也可以活得很自在。

当然，作为一个初学者，这可能很困难。我们应该怎么做呢？如果我们听到这些受用的时候，没有觉得很恐怖，而是觉得很美好，但由于自己现在没有办法做到，那么内心应当发起欢喜心，发愿以后拥有如此的受用。

实际上，对于大多数人来说，这些受用就是一种奢侈品，为什么呢？这些受用很好，但是自己却没有办法拥有。只是拿着“钵等器”生活，只是穿着“匪盗不需衣”，“乃至不蔽体”，这些受用看起来很简单，但大多数人都无法拥有。从这个定义来看，这些就是奢侈品。所以，这些寂静处的受用、这些修行者的奢侈品，自己现在虽然得不到，但是应该发愿：总有一天要过上这样简单的生活。因为简单，我们就不会分心，就有很多的时间修行，很容易和正法相应，获得修行正法的功德。

以前，米拉日巴尊者在修行的时候就是这样的。很多时候没有衣服穿，“乃至不蔽体”他也是无所谓，用他自己的话来说，他的内心安住在正法当中，虽然衣不蔽体也没有什么可恐怖的。即使强盗来了，他也没有什么东西可以被抢，粮食没有，衣服也没有，什么资具都没有。他也遇到过很多次强盗，由于他自己有修行的功德，基本上来说，一切时间当中都没有什么恐怖。此外，“唯持钵等器”，他当时只有一个土罐用来煮荨麻，有一次他起身的时候，由于身体太虚弱了，不小心将这个土罐摔在地上打碎了，为此他还唱了一首歌。这其实就是修行人的典范，他选择了这种很简陋的生活，一切简简单单。

无垢光尊者也是如此。有些传记当中讲，有一段时间苦行的时候，他只有一个牛皮口袋，白天当衣服穿在身上，晚上当作睡袋躺在里面睡觉，他通过这种精进苦行证悟了法性。所以，对有些人来说，静处的受用可以产生一种很强烈的触动。

那么，是不是所有人都必须要过这样的生活呢？也不一定，要看各自的情况。如果我们过着一种很复杂的生活方式，但只要不影响自己的修行，那不管怎样都是可以的。我们不能说只要某人拥有了这些静处的受用，他就一定修行成功，这是不一定的，这些只是一个修行的助缘。

有些人虽然拥有了这些静处的受用，但他又到处说“你看我的资具，我穿得这么差，我吃得这么差”，他为了得到什么？也只是为了得到一些名声而已，以这些来成为沽名钓誉的一种手段，这其实已经误入歧途了。任何事情都不是绝对的，寂天论师在这里赞叹了

静处的受用，让我们来向往，是因为很多人被受用所累。前面我们讲过，很多人得到了很多受用，但是没有能力去驾驭它。所谓的“驾驭不了受用”，并不是说不会驾车，而是指我们在拥有这些受用的时候产生了烦恼，没有办法处理，自己的心力无法驾驭。如此就会引生贪欲、罪业和烦恼，导致自己在轮回当中漂流。

所以，对很多人来说，我们要通过这种学习方式，尽量地知足少欲。不是说要求我们只是保留一个钵盂，每天走上街头化缘，或者必须穿着很破烂的衣服，而是说尽量地减低对物质的欲望，尽量地把更多的时间留出来修行。如果我们了知了这个意思，也就了知了颂词本身的含义。像寂天论师这么大的菩萨，绝对不可能说“住在城市里的居士，他们一定要按照我这个颂词的标准去做”，作为文殊师利菩萨的化现，他知道很多人做不到的，他不可能没有智慧看不到这些现实的问题。

因此，我们应该这样理解，这是一个最高标准，或者说一种比较理想的方式，但是对很多人，我们不能说颂词里如是宣说，你就必须要如此去做，颂词的意思是说要尽量地知足少欲，不要过多地追求。如果能这样，一方面能保证我们有资具可以生活下去，一方面也能够有时间修行，这其实就已经很好了。

癸四、向往心之功德

所谓心之功德，是指内心产生出离心和无常等观念。这些是我们内心中应该产生的功德，我们要对内心能够产生这种功德有一种向往。

结合科判和颂词，其含义就是让我们要了知无常和出离心。所以，心之功德就是我们在静处应该产生静虑、出离心和无常的功德，只有对这些功德产生了向往心，我们才愿意去观修，否则会很不情愿。

怎么让我们向往呢？首先是让我们知道，内心之功德的确很殊胜，了知这一点以后我们便愿意去追求了。

何时赴寒林，触景生此情，

他骨及吾体，悉皆坏灭法。

什么时候我可以奔赴于尸陀寒林呢？到了尸陀林当中，触景生情，想到他人的骨骼和我的身体其实都一样，都是最终坏灭的有为法，没有任何一个固定的自性，这便是向往心之功德。

所谓寒林，是寂静处的一种，寂静处有很多，比如森林、山洞、山谷，或者这里所讲的尸陀林。在印度，尸陀林也称作寒林、尸林，是放置死人尸体的树林，这种地方是很少有人去的，所以很多修行者就选择尸林作为自己观修的地方，作为自己生起功德的地方，因此这个地方也属于寂静处。

在寒林当中，通过观察尸陀林的情景，便“触景生此情”，因为尸陀林和其它地方的

景致都是不一样的，全都是尸体。印度的尸林和藏地的尸林有不一样的地方，在印度，人死了之后，家人把尸体扔到尸林里就走了，在这片寒林当中，有新的尸体、旧的尸体、有骨架、也有正被狗和狼吞噬的尸体，看起来让人触目惊心。

藏地的尸林有很多人去过，来过藏地或佛学院的人，很多都可能去天葬台或尸陀林看过。有尸体送过去之后，专门有一个天葬师在那里，天葬师通过一些必要的修法，便可以担任天葬师的职责。虽然在藏地，大家普遍都有点儿看不起天葬师，觉得他们是很低的一种种性，但其实天葬师里也有很多修行者或者证悟的人。一般情况下，是先将尸体送过去，天葬师念完经后做一些必要的仪式，然后用刀子将尸体划开，划开之后打一个招呼，很多的秃鹫就一拥而下，将尸体围遮得结结实实，用它们的爪子和嘴去撕咬，这样吃一段时间之后，天葬师把秃鹫赶开，再把大块的肉割下来招呼秃鹫来吃，吃到只剩下骨架，接着用铁锤把身体的骨头和头骨砸碎，让秃鹫再来吃，直到最后所剩无几，有的连骨头都没有留下，有的只剩下一点骨头渣子。这对我们的视觉冲击是非常强烈的。

很多来旅游的人看到这一幕，感觉很刺激。但对于修行者来说，去尸林并不是看表演的，而是修法的一部分内容。看了之后，他们就可以这样想：这具尸体在几天前（一般来说，在藏地人死之后要放七天，最少也是要放三天）还是一个活人，也许曾是一个还会呼吸的病人，也许是一个活生生的人遭遇横祸而死掉了，而现在放在尸陀林的石头上，他就是一具尸体了。再过十几二十分钟，这具尸体也没有了，被秃鹫吃掉了……整个从生到死、从有到无的过程是很快的。

某一个人，他首先是个人，然后是一具尸体，最后连尸体也没有了。看到这些，我们往往会想到：“看啊！一个人在世间当中有这么多的追求，这么多的奋斗，这么多的希望，而一旦死亡之后，却什么都没有剩下，剩下的也只是他在世时所积累的善业或恶业，由业力带着他趋向于下一世。”面对此情此景，我们特别容易触景生情，对我们观修无常也会产生很大的触动。

很多时候我去尸陀林观察，有时会这样去想。佛经当中讲过，如果能够生一念的无常，能够观想自己的身体无常，这一刹那的功德都会比向诸如舍利弗、目犍连一样的一百个比丘供斋的功德要大。专门去观修无常的时候，虽然周围很臭，但因为眼前就是活生生的教材，的确内心受到的冲击还是非常大的，就觉得如果不修法而去执著平庸的身体、平庸的生活方式，到死的时候就会是这个下场，什么都没办法留下，全部都是一种坏灭法。

像这样，触景生情，看到其他人的骨骼和我的身体，其实都是一模一样的坏灭法，没有任何坚实精妙的地方，最后死了都是这样一种臭气熏天的自性。如果我们像这样主动去观察，内心中就会觉得一切都是无常的，觉得自己的身体其实就是这种坏灭的自性，

忽然会感叹“唉，还是解脱才最有利益。”这一世的自己死了之后，最后的结果是这样的，每一世的自己死的时候，如果是血肉之躯，结果都差不多。

在藏地的尸林中，尸体会被老鹰吃掉。如果是在印度的尸林，有些是新鲜的尸体，有些是陈旧的尸体，有些是被吃了一半的尸体，有些是内脏露在外面的尸体，有些是肿胀的尸体，各种各样的尸体，不同的尸林产生的震撼效果是不一样的，对修法来说能够产生一种不共的助缘和作用。当然，汉地有火化的、土葬的、水葬的，但不管怎样，如果是处于一个尸体聚集的地方，相对都比较容易产生悲伤的感觉。

其实，在我们的生活当中，有时候适当的悲伤是很有作用的，但这并不是说像诗人写诗一样故意把气氛搞得很伤感。在我们的修行过程当中，由于经常生活在活人堆里，每天看到的、接触到的都是活人，只是偶尔看过一两次死亡事件，或者只是在电视上看过别人死亡的样子，人和人交往时，也只是互相恭维长命百岁，人们都很顾忌死亡，刻意绕开死亡的话题。在这样一种环境中，我们会产生一种错觉，感觉死亡离自己很遥远，很难让我们的内心有所触动。如果我们经常处于这种环境当中，很多时候就刻意绕开死亡的话题了。但是，无论我们绕不绕开、想不想，死亡都会到来，到来时就会有很多实际的情况，我们必须要去面对、去处理。

这地方讲“何时赴寒林？”如果我们主动地想要去寒林修法，这种心态就不一样。一个是刻意地回避和模糊死亡的概念，一个是刻意地想去寒林当中，让自己对死亡产生非常强烈的感受，这两者是完全不一样的。

如果我们主动地去寒林进行长时间地观修，我们的思想会发生很大的转变，往哪方面转变呢？不是我们转变得越来越悲观了，而是转变得越来越积极向上，什么样的积极向上呢？就是说内心深深知道，其实只有修习正法是最重要的，因此要积极地累积资粮，积极地忏悔罪障。

当然，这里说的积极向上和世间观念的积极向上是不一样的。世间的积极向上是说我们不能谈因果，不能谈死亡，不能谈修行，不能谈青灯古佛，在世间人看来这些都是消极的。而在佛教当中的意思是相反的，我们说的积极向上是指修行者开始注重因果了，开始注重精神方面的修持，开始修心、调心，开始注重积累资粮、净除罪障等，并不愿意坐以待毙。反观世间人，他们避免谈死亡其实就是坐以待毙，不做任何的抵抗，只是说大的方面知道死亡总有一天会来临的，但他根本不做任何准备，其实从佛教的观点来看，这才是一种消极、坐以待毙。

如果我们在寒林中经常观想，对自己修心方面就会有很大的功德利益。如果去尸陀林的机会不多，也可以刻意去太平间这种尸体累积的地方观看一下。我们面对不同的环境，心态会产生不同的影响，比如我们在这里听法，脑袋里观想尸陀林是什么样子，太平

间是什么样子，很难产生无常的气氛，必须亲自去看，因为环境会决定我们的心态。在这种环境中一看，到处都是尸体，都是血迹，比如在佛学院的尸陀林中，到处都是烂衣服和血迹，石头上有很厚很厚的油污、散落的破棺材，如此景象，自己的心自然而然就会开始伤感，很容易引发无常的观念。如果在汉地我们可以去太平间或火葬场，观想自己有一天也会躺在这里，也会被送到火炉里烧化，也会被埋在土里慢慢地腐朽，一切都是坏灭之法。

说到这里，有些人也许会想，按照你这么说，在太平间工作的人，他们难道有很强的出离心吗？这是不一定的。一方面他是被动的，他并不想去这种地方工作，此外他也没有修行的教言，只是为了工作而工作，很机械麻木地去背尸体、运尸体。为什么不会额外地产生功德呢？因为他没有接触此类的修法和窍诀，而我们则不一样，因为我们已经有了这方面的训练和教育，我们去尸陀林观修的时候，这些教育就会发生作用，就会引导我们深入观察，“我的身体将来也会这样死的，现在为了这个身体和世间八法去奔波，最后还是一无所有、一无所得，没有任何意义，还不如修习正法。”所以，在太平间、火葬场或墓地工作的人，由于他们没有佛法教育的缘故，虽然每天都在和尸体打交道，但是不一定能产生心的功德。而修行者因为有无常的教育，去尸陀林主动观修是有目的的，是刻意地把自己的心往解脱方面引导。因此，我们要知道这二者之间的差别。

总而言之，通过在寒林中观修，让我们知道，现在我所执著的身体和他人的身体其实都是一样的，没有任何差别，最终都是坏灭的法，不管我们现在如何重视自己的身体，如何打扮、保养，如果不以此身来修行正法，这一切终归无义。反之，如果我们在维护身体过程当中也修持很多善法，这才是真正有意义的。

这一堂课就学到这里。