

---

## 《入菩萨行论》97课

下面一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。本论分了十品，前三品是“未生令生起”，中间三品是“已生令不退”，七、八、九品，是“不退而增上”。

按照华智仁波切的科判，精进品是对于世俗、胜义两种菩提心都能够增长的一种方便，第八品是世俗菩提心能增上的方便，第九品是胜义菩提心能增长的方便，所以七、八、九品，都是让菩提心增上的方便。目前我们学习的是令二者都能够增上的精进，因为精进对于胜义菩提心和世俗菩提心的修行，是必不可少的要素。通过第七品的学习，我们能够了知精进的重要性、精进的修法以及怎么遣除它的违品，如果学习好了这些内容，我们对于善法就会有非常大的欢喜心。

大乘的教法无外乎大悲和智慧，对应到《入行论》当中，大悲就是世俗菩提心，智慧就是空性。不管从哪个方面观察，精进都是能够帮助我们相续当中产生大乘善法功德，必不可少的修法要素。

前面提到了精进的本体和违品，要生起精进，必须要断除其违品。目前在学习断除精进违品的三种懈怠：同恶懒惰、耽著恶事懒惰和自轻凌懒惰。现在讲的是科判“断除同恶懒惰”里的“生起精进的意乐”，又分两个方面：思维今生无常和思维后世痛苦。

思维今生无常的内容，上堂课我们已经学习完了，我们怎么样才能够精进呢？在《大圆满前行》当中讲，单单思维我要死，是远远不够的。无常的修法不单单是我要死，以及不确定我什么时候死，这方面虽然是客观存在的事实，但关键是怎样通过必定死亡、不知道什么时候死亡的道理来督促自己精进。所以，还必须要思维在临死的时候，到底什么才有利益。其实只有正法才有利益。寿命是无常的，自己没办法决定什么时候死亡。众生都希望永远不死，但这是不可能的。我们通过必定死亡、不知道什么时候死亡这两个修法，已经彻底摧毁掉了这种妄念。其实在死亡的时候，我们所追求的财富、名誉、受用、感情都没办法带走，这些对我们临死没有任何的用处。

死亡是必定要到来的，而且不知道什么时候到来，而真正能够在临死时帮助我们的就是善法。我们的善法积累得越多，越深厚，在临终和死后，善法就越能够帮助我们，使我们生起安乐，让心远离畏惧。因此，我们应该认认真真地发起精进去行持善法。

---

如果我们的注意力从追求世间八法转移到了修持善法方面，那我们的思想和行为，就会有所转变。我们会把更多的时间和精力，转移到修行善法当中。如果我们的内心更加喜爱善法，行为上也积累更多的善法，那我们在死亡来临之前，就已经尽了自己最大的心力和努力，积累了度化众生和成佛的资粮。

通过思维今生无常，我们开始精进地修持对自己和众生有用的善法。当然，如果菩提心能生起来，那身心就会完全地跟随善法而转，源源不断地运作。但现在我们还没有生起菩提心，因此，必须要通过无常的修法来督促我们精进。

修行有素、证悟实相的大菩萨，修不修无常都没有多大问题，因为他内心的境界已经到了更高的高度，他希求成佛和度化众生的心，也是无有止息的。但我们作为初学者，没有大菩萨的境界，也不甘心做一个普通的世间人，我们要怎么办？一方面我们很希求成佛和度化众生的境界和能力，另一方面我们也受世间凡夫习气的影响，在这个比较难以抉择并且痛苦的阶段，就必须要使用无常的修法，使我们精进起来。

## **子二、思维后世痛苦：**

结合前面的总科判，下面通过思维后世痛苦让自己精进，打破同恶懒惰，也就是推延修行善法的懈怠。我们把需要修持的善法，今天推到明天，明天推后天，想修想修，总是不修，怎么样对治呢？要思维后世的痛苦。如果现在不精进，因为今世的恶业后世肯定会，感受种种痛苦，这是我们不愿意去面对的，谁愿意去真正去感受痛苦呢？如果让我们选择，恐怕没有一个众生愿意选择堕入恶趣感受痛苦。

所以就要让我们思维，如果现在不精进，后世只有痛苦，就好像父母在教育子女、老师在教育学生一样，说：“如果你现在不好好学习的话，以后找不到工作，以后没有办法娶妻，没办法得到幸福的生活。”通过这个来教育小孩，小孩可能多少懂一点他的意思，思考之后，就觉得如果不好好学习，可能以后就没有未来了，通过这种方式来激励他认真学习。同样的道理，我们就好像小孩一样，不懂得实相、因果的道理，作为父母、老师的佛菩萨们，给我们说，如果你现在不精进修法，根据因果的规律，不修善法，肯定恶法就造得多，这中间没有纯粹无记的状态。

---

我们有时候会想，不修善法我也不一定造恶。但是无始以来，我们内心的我执、无明、五毒等这些恶习气是非常多的。想想看，即便有些时候，我们想要很精进，很努力地去修善法，心中的习气还拖着我们，不让我们保质保量地完成，更何况没有善法的牵制和修持呢？内心恶的习气肯定会高速运转。不要以为我不修善法，但我不造恶，其实无记状态是很难找的。作为凡夫众生，如果不修善法，肯定99.99%是在造恶业，绝对会随着贪嗔痴而转。如果我们修持善法，就会在修持善法的过程中，中断了恶业；如果我们不修持善法，相续中会全是恶业。从这方面观察，如果现在不修善法，来世的情况会非常悲惨。因此，通过思维后世痛苦的引导，让我们打破同恶懒惰，现在就开始精进起来。

三个颂词我们一一来看，第一个颂词是讲：

此生所怀惧，犹如待宰鱼，

何况昔罪引，难忍地狱苦。

字面的意思是，“此生所怀惧，犹如待宰鱼”，今生死亡的时候，所怀的恐惧犹如热沙里的鱼一样。“何况昔罪引，难忍地狱苦”，何况死后，通过以前的罪业牵引，感受难以忍受的地狱痛苦。

颂词通过对比的方式，让我们认识到后世的痛苦极难忍受。“此生所怀惧”的“此生”，按照多种注释来看，都是指此生面临死亡那一刻。当然，直接是“此生所怀惧”也可以。因为我们在生的时候，有很多的恐怖和畏惧，害怕钱财遭劫、自己失去一切……我们在现实中面临很多恐惧。而按照很多注释来看，此处的恐惧是指此生命终，临死时的那种恐怖。颂词“因忧眼红肿”、“忆罪怀忧苦”，基本上就是这

---

种恐惧怖畏，非常恐惧今生的一切离自己而去。因为一般的人没有观修过诸法实相，没有为死亡和后世作准备，也没有提前观修过死亡无常的事实。

基本上，一般的人都是回避死亡的话题，尽量不去想、不去谈，如果去想、去谈它的话，好像觉得很消极。恰恰因为平时不去想，不去谈论这个问题，一旦死亡到来时，绝大多数的人没有任何准备，手忙脚乱。那时候，自己一辈子所执著的、向往的、为之奋斗的现世，自己的身体，亲人，在世时所谓的成就，都将远离自己。很多人临死的时候，有对即将失去一切的恐怖，对死亡到来的天然恐怖，还有对死亡之后的恐怖。

没有修行过的人，临死的时候都会有一种恐怖。什么样的恐怖呢？颂词第二句讲“犹如待宰鱼”，就像马上被杀的鱼一样。鱼在即将被杀死的时候，我们想像不到鱼有没有思维，能想到我马上就被杀，想到自己被杀的恐怖。很难去了知，它们在待宰之前，到底有没有这种恐怖。但是如果把它放在砧板上面，或者放在注释中讲的热沙中，就比较容易理解。鱼是生活在水里的，如果把它从水中捞出来扔在热沙上，它就会辗转翻滚，不断挣扎，很痛苦的，一方面非常痛苦，一方面非常畏怖。我们在此生临终的时候，所怀的恐怖犹如热沙中的鱼一样，难以忍受。

“何况昔罪引”，今生死亡来临之前，我们造有很多罪业，不单是这一世，还有以前的很多世。因为罪业的成熟，不是今生中造业马上就会成熟，很多业来不及成熟。我们前世的，乃至很多世累积下来的罪业，都可能在临死或死后成熟。所以，我们就要想，何况以前造了很多的业，通过罪业牵引，就不得不感受难忍的地狱痛苦。想到这样

---

的情况，我们如何忍受呢？如何还能如如不动、一心一意地追求现世的所谓幸福，不去为后世，为善法着想呢？

“难忍地狱苦”，地狱和临死的痛苦，二者观察比较，差距非常大。临死的痛苦虽然难以忍受，但是时间和痛苦有限。而地狱的痛苦时间非常长，动辄几百万、几千万年。一个月、一年的痛苦我们都难以忍受，何况这么长时间，的确是难以想像的，心理难以承受的。这是时间的长度。另一点是强度，临死时痛苦的强度有限，而地狱的痛苦，我们学习过《大圆满前行》、《正法念处经》、《广论》这些介绍地狱痛苦的经论，知道了从八热地狱的等活地狱乃至无间地狱；从八寒地狱第一层到第八层，乃至近边地狱、孤独地狱，或者说佛经当中其他不可思议种类的地狱。地狱是极难忍受的处所，纯粹是恶业成熟感受苦报之处。不像我们，起码还是依靠善业的引业投生人间，有些人虽然劳苦一生，但是苦有间歇，一段时间稍微减缓，感受安乐，接着继续痛苦。但是地狱是纯苦无乐的。

我们学习三界的时候有过分类。天人除了三十三天、四大天王天和阿修罗的战争之外，其余包括夜摩天、兜率天等天人多数的时间，基本上是纯乐无苦，或者乐多苦少，人道是苦乐相杂，饿鬼、傍生苦多乐少，地狱是纯苦无乐。

地狱之因是什么呢？就是罪业。比如，我们做人的时候（不单是转为人，傍生也可以造业），堕地狱之前，造了很多罪业。比如现在，我们因短视引发的目标，没办法看到全局和长远的利害，造下杀生、偷盗、邪淫等很多罪业。

所以，地狱不是无因的果，痛苦的因是来自不认真修法导致的罪报。因此，想到临死和死后的恐怖，我们应该精进摧毁同恶懒惰，不要把修行善法的再再推迟。因为我们不知道死亡什么时候来，一旦来了我们就趋向后世，那时候就如同思维后世痛苦的内容一样，

---

没有时间做出反应，完全按照以前所造的业去漂流，没有扭转的机会。所以，我们要想到“难忍地狱苦”。

打座观修时，我们首先把此生尤其是临终的恐怖，通过方方面面思维透彻，生起定解——死亡来临的时候，的确有这样的痛苦。如果对于死亡痛苦不清楚，就去看一下《大圆满前行》。前行第三品讲轮回痛苦，讲人道死苦的时候讲过临死的状态。我们把内容理解透彻，以深临其境的方式观修，就会知道的确我在临死的时候会有这样的痛苦，基本上产生一种感觉。

然后再想，我临死的时候都有这些痛苦，而死后地狱的痛苦更加难以忍受，想到二者巨大的反差，就会庆幸我没到临终和后世，还有时间改变，为什么我现在不改变呢？现在就应该去改变。

学习正法的目的之一，是让自己有一个决断的信心、决断的誓言，不能再拖延了！我们学习思维佛法，如果真正触动内心，行为就会改变。如果学了之后没有感觉，觉得只是一种说法而已，不会发生在我身上，和我没有关系，如果是这种状态，说明法没有入心。法没有触动自心，是很难有所改变的，那就只有一个办法——静候因缘，等待因缘触动心的那一刻到来，那时我们开始要皈依、要精进、要实地去修行正法。其实，每个人开始学习佛法，真正开始精进，都是在等候因缘的成熟，成熟之后我们才会精进起来。

如果无论怎样看书学习，感觉都生不起来，怎么办？慈诚罗珠堪布在《慧灯之光》中曾经提到这个问题，如果我们修法上观修的步骤都是正确的，却迟迟生不起感应，内心得不到震动，就是说明我们的罪障过重、福报太浅。

这样的话，我们一方面还要继续观修此法，一方面要多积累善根福报，通过忏悔清净罪业，同时祈祷上师三宝加持，并发愿：“愿上师三宝加持我，在最短的时间以最快的速度生起真实精进的感觉。”如果真实生起来，我们就会自觉地去精进。这是最初发起精进的动力，动力一定要有，一方面需要善根的成熟，一方面需要我们在行为上做一些改变，祈祷上师三宝加持，通过内因外缘的方式使我们发起精进的动力。

看下面颂词：

如婴触沸水，灼伤极刺痛，

---

已造狱业者，云何复逍遥。

颂词以对比的方式，让我们去观想后世的痛苦而发起精进。意思是，犹如婴孩的皮肤接触到沸腾的热水，因为极度的灼伤而感觉非常的刺痛，那么已经造下地狱罪业的人，为什么还这样逍遥而住呢？

此处通过较大的反差，以比喻和意义对照的方式来让我们了知。“如婴触沸水，灼伤极刺痛”，婴儿的皮肤是很嫩的，另外也说明他抵抗力很差。像老年人或者做苦力的人，他们手上的老茧很多，皮肤粗糙，对热水的反应就要迟钝一点，不会那么敏感，忍耐力会胜一些；婴儿皮肤很嫩，忍耐力相对低得多，如果婴儿的皮肤处在沸腾的开水中，从环境的角度来讲，开水是温度很高的对境，接触的皮肤是忍受力最弱的。如此严重的对境，如果婴儿的皮肤遇到的话，可想而知，“灼伤极刺痛”，非常难以忍受。

为什么要讲这个比喻呢？“已造狱业者，云何复逍遥？”意思是说，如果我们堕入了地狱，因为罪业的引发，会感受到经论中描述的果报，也就是，地狱众生因为业力的成熟，他们的皮肤犹如婴儿的皮肤一样，忍耐力非常非常差，甚至比婴儿皮肤的忍受力还要弱，很容易受伤害。而他们的对境却是非常的严厉。前面我们在第一品的时候学习了“劫末火”。普通火的七倍温度是檀香火，檀香火的七倍温度是末劫火，末劫火的七倍温度是第一层复活地狱的热度，依此层层往下，温度越来越高，到了无间地狱，温度热到顶点。因此，地狱火的温度，远远超过人世间能够接触到的、能够想象到的温度。地狱众生的皮肤是这么的弱，而他的对境，地狱的火焰高温又是这么的强，二者碰到一起，我们很难想象会产生什么样的结果。

如果在人世间，婴儿遇到了沸水，有各种各样的急救以及止痛方式。然而在地狱当中，恶业成熟的缘故，就必须受苦，所谓的急救措施、止痛药，什么都不会有。恶业成熟会让我们的承受力很差。

按照世间常规的想法，我们也许会想：这么高的温度，烫一下不就烫死了，不就没事了吗？其实不是这样的。按照世间的眼光来看，当然如此，并且烫死之后，显现上也不会受苦了。但在地狱当中，尽管众生的忍受力很弱，而寿命却很顽强——这并不是一个好事情，他们感受的痛苦也是绵绵不绝。在人世间，众生的痛苦中断之后可能投生到其他地方去，显现上痛苦也就中止了。因为众生感受痛苦的载体——肉身，通过高温的焚烧炙烤很快就灰飞烟灭了，没有感

---

受痛苦的载体，痛苦也就结束了。但地狱众生不是这样，一直不会死亡，要感受难以忍受的痛苦。

所以，当我们观修菩提心、大悲心的时候，需要观修地狱众生，依此引发触动我们内心当中的大悲心。我们在安乐地讲法听法的时候，当我们生起法喜的时候，就在这个当下，地狱众生正在感受难以想象的痛苦，他们也许是我们的父母，也许是我们其他的亲人。想到这些情形，就是提醒我们精进。我们经过推理，可以判断他们正在地狱中受苦，但是我们并没有能力去直接度化他们，那怎么办呢？只有通过精进地修行，让自己获得度化众生的能力，依靠自己的发愿力、善业力以及上师三宝的加持力，帮助他们远离苦因苦果，走上学佛之道，永远止息堕落地狱的痛苦和恶业。

以上我们分析了堕地狱的众生受苦的情况，再回到颂词当中，为什么说“已造狱业者，云何复逍遥”呢？实际上是在提醒我们，地狱的痛苦就是如此的难忍，我们通过观修之后，就会明白一个事实：如果我们现在不谨慎，一旦堕落道地狱当中，一定会遭受这种难以忍受的痛苦。到了那个时候，就不是像现在这样，是通过文字的描述或者观修去大概了知了，而是自己亲身去感受。

为了让我们以后不要堕入地狱受苦，寂天论师告诉我们“已造狱业者，云何复逍遥”。谁是已造狱业者？有时候我们觉得“已造狱业者”可能是那种要堕地狱的人，而自己不是。但其实堕地狱的因很容易具足。我们在学习戒律、因果方面的教言的时候，常常会发现，当我们造罪业的时候，它的条件很容易全部具足。比如杀生，相对来说，对境、作意、加行、究竟这四个杀生的条件很容易具足，偷盗、邪淫和说妄语也是如此。相反，造善业的因缘就很难具足。

所以，如果我们还没有从轮回当中解脱，还没有往生到极乐世界，还没有登上初地，其实我们每个人都有危险。尤其是现在，我们初入大乘道，刚刚开始积累资粮，一方面对佛法、对成佛有一种希求，而另一方面无始以来的习气也在拖我们的后腿，对于这个困难我们应该多加思考。

其实，我们在学佛之前，比如上半生或者前世，我们并没有学习到很多取舍因果的法要。即便是学到之后，也没有认真去抉择，没有精进地去断除恶业。因此，实际上我们就是这个颂词当中所讲到的“已造狱业者”。既然如此，我们“云何复逍遥”？



---

既然我们造了业，那就需要忏悔。但忏悔也需要精进，如果我们没有精进地忏悔，罪业不可能随着时间的推移而慢慢消磨至尽。世间的记忆，随着时间的推移，它有可能会慢慢地淡出我们的记忆；世间的物品，随着时间的推移，也会慢慢消磨乃至没有。但恶业不会这样，不单是恶业，所有的业都不会这样，业的自性不会随着时间的推移而消逝。

我们以前学习过业因果的特性，其中第三条“就是业是增长广大的自性。我们造了业之后，不但不会随着时间慢慢地消磨至尽，反而会随着时间地延长而增长广大。所以，像我们这些造了业的人，通过观察分析之后就应该精进地忏悔。如果我们不忏悔，这些业绝对不可能无因无缘地消失，所以我们“云何复逍遥”呢？

因此，不管是从忏悔的角度，还是从整个大局要修持大乘菩萨道的角度，不管怎么样，都不应该再逍遥而住了。不要觉得自己就像没事一样，就像佛陀、阿罗汉一样，没有任何罪业，已经从三界轮回当中获得解脱了，可以逍遥而住了。并不是这样的。我们现在还远远没有到达那种阶段，因此现在就是需要吃一点苦的时候，就是需要精进的时候。

有的时候我们觉得难以取舍，好像是“我把学佛的时间用得过多的话，那么我其他的时间没有了，我赚钱的时间没有了，享受世间幸福的时间没有了……”面对这些心态，就是我们需要作出选择的时候，如果我们选择了世间的这种快乐，或者选择了把许多时间投入到这方面去，我们的修法时间就很短，那么堕地狱的机率就变大了。反之，如果我们把大部分的时间用于忏悔、修善法，虽然看起来损失了享受世间法的机会，其实我们已经为自己往生善趣、远离恶业争取到了更多的机缘。

世间当中也是一样。比如我们读书的时候，如果我们把大部分时间都用于玩耍或做其他事情，逃学的时间很长，用于学习的时间就很短，那么以后找到好工作或过幸福生活的机会就肯定少得多；而有些人刚开始的时候，用于学习的比重比较大，那么以后过好生活的机率也比较大。

当然，以上只是举例，世间的事其实是不确定的，为什么呢？比如有些好学生，他毕业之后有可能找不到工作；有些调皮的学生，或者中途辍学的人，如同世间的一些富豪，反倒可能拥有很大的成就。也就是说，世间法之所以不确定，是因为有前世的业在里面。不过通

---

常来说，世间人都有一种普遍的认知，如果现在没有认认真真地学习，那以后成功的机率就会很低，幸福的机率也会很低；如果现在认认真真学习，成功机率就比较高，一般人们是这样讲的。

但是，在因果中绝对不可能有“不确定”的情况的。如果我们花很多时间去造罪业，以后想从地狱中出离、感受快乐的机会基本上没有。因为因果就是非常公正的、丝毫不爽的一种规律，所以我们这些造了恶业的人“云何复逍遥”呢？ 我们不应该再逍遥，如果要逍遥，等有了把握之后再去逍遥自在，现在还远远没有达到可以逍遥自在的时候。尤其是在现在我们这个阶段，如果进一步，我们可以成功地踏上解脱道，如果退一步，我们又和世间人一模一样了。我们现在就处于这种可进可退的阶段。

当然，如果是一般人也无所谓“进”的问题，由于不学习佛法，他们肯定就是随着轮回的洪流而下去了；如果是已经获得解脱的人，他们的相续已经成熟了，已经高速而转了，就不会再有这样一种情况发生。而像我们这些处于中间的人，如果稍微懈怠一点就下去了，精进一点就上去了。在我们上面有佛菩萨伸着手来迎接和帮助，如果我们多祈祷，或者多按照佛菩萨的教言来做，我们伸手就会拉住他们伸过来的手，我们一使劲，他们一使劲，我们就上去了。而同时下面也有很多人在拽我们的后腿，世间的整个环境、还有很多恶友等等，都在把我们往下拽，“哎你不要学佛了，你不要去闻思了，你不要做这些善事了，做这些没有意义呀”等等，很多很多人在通过他的言语和行为来拽我们后腿。这个时候我们自己要往哪个方面努力呢？我们内心当中应该有一个决断。

因此，我们需要学习很多的佛法的理论、教言，在相续中逐渐累积佛法的智慧，当这些智慧开始深厚的时候，我们做出正确选择的机会就会越来越多，越来越大。因此，我们应该多学佛法，比如思维后世痛苦、思维无常、思维业因果之间的关系、思维今生和后世之间的关系等等，通过这些思维可以让我们精进，我们就可以因此而抛弃很多无意义的琐事，然后开始把主要的精力投入到修学正法、帮助众生的法行的事业当中去。

不勤而冀得，娇弱频造罪，

临死犹天人，呜呼定受苦。

在这个颂词中讲到了“呜呼定受苦”，有三种情况会导致这种结

---

果。

有人不精进还希望获得安乐的果；有人忍受力很弱但还在频频造罪；有人马上要面临死亡了，还犹如天人一样觉得自己可以长命百岁，这样几类人，呜呼啊！以后一定会感受痛苦。“呜呼”是形容寂天论师看到这种情况非常地悲痛。其实如果我们不注意，也会变成寂天论师感叹“呜呼定受苦”的对境。什么样的人他“呜呼定受苦”呢？第一类是“不勤而冀得”的人，第二类是“娇弱频造罪”的人，第三类是“临死犹天人”的人。我们再来详细地观察这三类情况。

第一类是“不勤而冀得”。颂词当中体现了一种互相矛盾的情况。“不勤”和“冀得”是矛盾的，“冀”是希望的意思。如果我们想要获得安乐的果，必须要拥有安乐的正因，这个正确的因就是善业，而善业要通过精进而获得。所以，如果我们不精进于善业，就不可能获得安乐的果。我们不精进，很懒惰，把修善法的事一天一天往后推，找很多借口不修法，这些行为就是“不勤”，然而我们的想法是“冀得”。我们的身语意都没有精进，而我们却想要获得好的结果，那肯定要受苦。为什么呢？如果我们这种不劳而获的想法能成熟，或者我们不精进，最后却得到了想要的安乐，那因果就错乱了。

我们知道在佛的十力当中，最主要的力就是知是处非处智力，这里提到了处和非处。所谓处指正确的因和正确的果，佛陀了知，如是正确之因可以获得如是正确之果。那么，凭借一个错乱的因得到了想要得到的果，这就是非处。比如说，通过放生而得到安乐，这是处，因和果之间是正确的；如果认为通过杀生可以得到安乐，这就是非处，二者之间是矛盾的。

同理，“不勤而冀得”也是这样，“不勤”是一种非因，而“冀得”，通过这种错乱的因、不正确的因，怎么可能得到安乐的果呢？不勤其实就是造恶业，造恶业和安乐之间是矛盾的，所以它就是非处。我们也要时时观察自己的相续是不是处在这个状态当中。自己经常不顶礼、不供灯供水、不闻思修行，不放生、不帮助众生，什么善法都不做，却每天希望自己发财、长寿、升职……得到很多自己想得的东西。这样的话，我们不精进善法，而希望获得安乐果，那最后的结果“定受苦”。因为你没有精进，前面讲过如果没有精进，相续中自然转成恶业，一定会受苦。这是第一种定受苦的情况，我们要观察自己是不是有这种不精进的情况。

第二类是“娇弱频造罪”。娇弱和频造罪之间的关系，和前面第一

---

类也是类似的。娇弱是指忍耐力和承受力都很弱，比如开水淋到手上，被火星烫伤了，做饭时被锅烫到了，或者别人骂了一句，自己忍受不了。按理说，我们的忍受力很弱，就应该谨慎，远离容易给我们造成伤害的对境，尽量避免受伤害的情况发生。

作为轮回众生来讲，身心的忍受力都是很弱的。既然我们忍受力弱，就不应该造罪，去承受地狱的痛苦和人世间的痛苦。但我们还是造罪，那痛苦降临到我们身上，如何忍受呢？按理说忍受力弱的人不要造罪，但是恰恰相反，“娇弱频造罪”，本身忍耐力很弱，却偏偏去造作损害自己的事情。

我们到底是怎么想的，对自己负不负责任？如果我们忍耐力很强，什么样的痛苦我都能够承受，那也可以。但我们没有那么强的忍受力，所有的众生都没有，痛苦一旦降临，只要堕地狱了，任何众生都是娇弱的。就我们现在来讲，承受力是很弱的，非常不喜欢痛苦，连人世间的痛苦我们都难以承受。既然如此，为什么我们要去造罪呢？就不要去造罪，因果关系就是这样的，既然我们娇弱，那就要断除罪业。

但是，恰恰是娇弱的人频频造罪。而佛菩萨这样的圣者，忍受力很强，比如菩萨初地的时候，众生割截身体都没有痛感，但他们一点罪都不造，而且善法已经成为相续的一部分了。众生正好相反，我们的承受力很弱，但是频频造罪，好像自己不会受果报一样，这就是一种错误。

所以，寂天论师就提醒我们：娇弱的人啊！如果你们难以承受痛苦，就千万要终止罪业，大小罪业都不要再营造。娇弱者频造罪，毫

---

无疑问定会受苦，这是第二种情况。

我们看自己是不是这样，对号入座的话，十有八九都是。当然，不是说一对上我们就完全垮掉了，不是这样的。对上后，我们要发现自己的过失，尽量发起精进。这一品就是讲精进的，只要我们精进，任何事情现在改变都不晚，佛菩萨告诉我们这些，就是要触动我们相续中的精进，一旦引发了我们的精进，这些问题就完全改变了，我们就会精进起来，断除恶业，朝好的方面去发展。

第三种情况，“临死犹天人”。本来自己是一个快死的人，但是，还抱着很大的希望活下去，像天人一样。我们知道天人的寿命很长，动辄几万年、几十万年。作为人道的凡夫，不管是真正临死的人，还是像我们这样的人，看起来离老死还有一段距离，但无论如何，都算是临死的人。这个是实际情况。但是，我们妄想自己好像是天人一样，还在做长期打算，好像自己还可以活很长时间，还可以活几十年、几百年，还在为以后的幸福做打算，根本没有打算如何去面临即将到来的死亡。这也是一种相互矛盾的情况。本来要死的人还在想自己同天人一样，可以活得很长远。当然，亲属、医生安慰自己另当别论，对快死的人说：“你没事，还可以活几十年！”但我们应该很清楚现在的状况，我们每天都在面临死亡。如果我们死亡无常观修的比较纯熟，就会知道我们明天还能不能继续做今天的事情都不好说，今晚睡下去明早会不会起来，或者今天晚上还有没有睡觉的机会，这些都不好说。我们面对死亡，本来就是一个临死者，但想法却是好像还能活很长时间一样。

为什么“临死犹天人，呜呼定受苦”呢？原理前面分析过，越是觉得自己不会死的人，越没有紧迫感，越容易把修善法的计划往后推。

---

既然不会死，现在的好时光，我为什么不去享受呢？修法的事情以后再说。就这样，所以越认为自己不死的人，越容易懈怠，越不积累资粮，越容易造罪。

前面我们讲了这个问题。死亡无常观修比较好的人，他就有紧迫感，就会精进，抓紧每一分钟的时间，该念咒的念咒，该修善法的修善法。有了紧迫感之后，他会抓紧一切的时间去精进修法，这样他到临死的时候就不会受苦了。而往往有“临死犹天人”这种心态的人，就是“定受苦”。所以，我们就要思维这种情况，思维后世痛苦，再对比我们现在是不是这三类情况。如果能够对号入座的话，那就真正应该警醒了，应该从这个方面得到某种启示。

寂天论师非常慈悲，告诉了我们这样的情况，让我们从迷惑中醒悟过来，真正到了该精进的时候。否则，“呜呼定受苦”，到了受苦的时候，那就没有办法了。

通过思维生起精进的意乐，这方面已经讲完了。

## **癸二、以加行修持：**

前面是发心，现在是行为。颂词讲：

依此人身筏，能渡大苦海，

此筏难复得，愚者勿贪眠。

颂词的意思是，通过现在暇满人身的船筏，能够帮助我们渡过轮回大苦海，这个船筏一旦失去之后，很难再失而复得。所以愚蠢者不要再贪眠了，应该精进。这是劝我们依靠人身去修持善法，精进起

---

来。

颂词讲要依靠暇满人身的船筏。关于放弃身体的贪著，第五品、第八品都讲到了身体的过患。对身体贪执过度，就要讲过患来降低对它的贪执。那么，人身这么多过患是不是一无是处？过患虽多，但还有好处，通过人身可以精进修持善法。但对身体过度贪著，就修不了善法，因此我们要降低对身体的贪执，但也不能矫枉过正。既然所有的过患都具足，那么是不是要把它抛弃掉呢？不是的，抛弃掉我们也没办法修习善法了。

佛陀在经典中讲，六道轮回的众生中，最好的身体就是人身，人身是所有能够修持善法工具中的最佳工具，其他众生的身体没有比人身更好的。虽然从构造和组成材料来看，天人发光轻巧、庄严无病的身体，才是最好的，但好是好，不适合修佛法。人的身体是血肉组成的，虽然组成构造远远不如天人，但人身适合修善。（这里的人身，是从身心二者配合来讲的，不是指单纯的身体。）这样的暇满人身就是修习善法的工具，佛陀在经典中也是作过比较的，天人和其它的身体都不如人身好。

东胜神洲、南瞻部洲、西牛贺洲和北俱芦洲这四大部洲，都是人的世界。南瞻部洲就是现在这个地球，这里的人身是最佳的，但如果问，南瞻部洲东西方的人哪个更好？其实是差不多的，都能够修持佛法。而人身通过修法，可以度过轮回的苦海。三界轮回的苦海是苦浪滔天的，怎样渡过呢？需要船筏，通过现在的人身来皈依发心，比如多多修持《入行论》、前行、大圆满等善法就可以获得解脱，或往生极乐世界，或今生大彻大悟，或来世再得人身，每一世都可以修持善法，总有一天会从大苦海中脱离。现在我们依靠人身，发愿往生极乐世界是最佳最快的一种解脱途径。我们通过暇满人身发愿往生，或者修持菩提心、空性见，这样就可以渡过大苦海。

“此筏难复得”是说暇满人身，第一很难得，第二难再复得，一旦失去人身就很难再获得。为什么很难获得？上师讲义中讲过，得到人身需要很多条件，并不是运气好。

有人觉得，得人身很容易，好像能随便得到一样，尤其是贫困地区，生个小孩特别容易。萨迦班智达的《格言宝藏论》，讲过一个规律，人在世间有很多不如意的地方，比如说富裕的人，一般富裕的人各方面都很好，钱也很多，地位也高，但人丁不是特别兴旺。而很穷

---

的人，吃饭都吃不起，家里接二连三地就诞生很多小孩，人丁兴盛，但没有钱。而有钱的人，没有继承者。自古以来都差不多。很多富裕发达的国家，人口出生率很低，经济不繁荣的欠发达地区，人却特别多，很难控制这种情况。

看起来好像人身不是特别难得，但实际上获得人身是很难的，尤其是暇满人身。单说哪地方人多人少，还不是我们讲的人身筏，人身筏是暇满人身，是人身中的精品。本来人身就难得，但获得暇满人身更难得。七十亿人好像不算少，但并不是讲七十亿人都是暇满人身，只有很少一部分人是暇满人身。真正对佛法产生很深的信心，愿意修行的有没有一亿人，真的很难说，这个比例可能都没有。从这方面讲，修持善法的人身是很难获得的。

必须要前世修持十善、守持戒律，还要做布施、安忍等助缘，还要发愿“通过这个善业愿我获得暇满人身”，有这些因缘才能获得暇满人身。有些人可能守戒，但他没有发愿，虽然获得人身，还是无法接触佛法。比如有些外道，他也在修善法，也帮助了很多，也在守戒，但是没有发愿获得修持佛法的暇满人身。

世界上修善法的人这么多，但能够以善业发愿以后转成修持佛法的人身，这样的人却很少。大多数的人不具足戒律，看一看我们身边守持戒律的人，有多少呢？不学佛法的不用说了，修学佛法的人还要选择这条戒律暂时不受，而那些我就受一、二条。通过守戒的方式断恶修善，具足这样想法的人不多，这样的话，大多数的人第一个条件都不具足。

为什么守持戒律后，还需要布施、修安忍这样的助缘呢？因为以守持戒律的功德转生善趣，比如说转生为人之后，还要看你有没有条件学习佛法。比如有些人很穷，必须每天以累死累活的方式去赚钱，大部分时间都用在赚钱上，哪有时间学习佛法呢？但如果前世做了布施，他的钱财来的就容易，相对时间就多一点，压力就少，佛法学起来就比较容易，能够学进去。而通过安忍，即生能够获得庄严的相貌，或者通过安忍，思路清晰。这对修学佛法都有一定的帮助。

因此，获得人身之后，要在学佛方面更进一步，就必须行持持戒、布施和安忍等善法，然后发愿。前面讲了，要发愿通过此善根，令我生生世世获得暇满人身。即便持戒、修十善的人，他都不一定想到这样发愿，所以真正具足这三个条件的人很少。因为少，转成暇满人身的人也少。全世界这么多人中，基督教徒、伊斯兰教徒、印度教



---

徒几亿这么多，佛教徒这么少，从这个方面看起来也正常，因为以前没有发愿获得暇满人身的人，是得不到暇满人身的。有些人虽然得到人身，也修善法，但没有接触佛法，对佛法也没兴趣，从这个标准看就是无暇，不是暇满人身。

所以，暇满人身难得，失去之后难复得。一失人身，万劫不复，失去之后，很难获得。现在既然获得了，应该怎么办？我们已获得人身，就应该对照科判“以加行修持”，善巧地使用我们的身体，我们有眼睛，就多看佛像、经书；有耳朵，就多听佛法、经典、经咒声音；有舌头，就多念经，和别人交流佛法；有手，就多合掌；有脚，就多顶礼转绕；有心，就多思维法义。自己身体经常善用，或者用我们的人身多利益众生，放生也好，帮助人也好。

我们这样的人身是很难获得，失去之后难以复得。如果我们现在不好好修行，下一世人身都保不住，更不要说解脱往生了。如果我们精进，第一能保住人身，第二在此基础上，可以获得往生，或者进一步今生获得成就。而这都来自于精进，如果精进，一切的善因善果都具备，一旦失去精进，别说善因善果，连人身都失去了。

所以，愚昧的人不要再贪眠，再懈怠了，在此基础上，内心对善法多多地产生欢喜心，然后通过人身多闻思修行，没听过的佛法要听闻，听闻过的要思维、串修，不但学习，还劝别人多学习佛法，这都是非常有必要性的。

以加行修持内容就是这样。我们第一堂课就讲到这里。