

《怡山和尚发愿文》讲记

——二〇一五年十一月讲授于觉林 之 网络讲堂

附录一 《怡山和尚发愿文》讲记.....	343
《怡山和尚发愿文》正文.....	343
《怡山和尚发愿文》讲解之一.....	345
《怡山和尚发愿文》讲解之二.....	365
观呼吸——禅修引导.....	378
佛法问答.....	380
《怡山和尚发愿文》讲解之三.....	384
观呼吸——禅修引导.....	395
佛法问答.....	397
《怡山和尚发愿文》讲解之四.....	400
佛法问答.....	411

附录一

《怡山和尚发愿文》讲记

《怡山和尚发愿文》正文⁴

归命十方调御师，
演扬清净微妙法；
三乘四果解脱僧，
愿赐慈悲哀摄受。

弟子某甲（称自己名），自违真性，枉入迷流。随生死以飘沉，逐色声而贪染。十缠十使，积成有漏之因；六根六尘，妄作无边之罪。迷沦苦海，深溺邪途。著我耽人，举枉措直。累生业障，一切愆尤。仰三宝以慈悲，沥一心而忏悔。所愿能仁拯拔，善友提携。出烦恼之深渊，到菩提之彼岸。

此世福基命位，各愿昌隆；来生智种灵苗，同希增秀。生逢中国，长遇明师。正信出家，童真入道。六根通利，三业纯和。不染世缘，常修梵行。执持禁戒，尘业不侵。严护威仪，蝇飞无损。不逢八难，不缺四缘。般若智以现前，菩提心而不退。修习正法，了悟大乘。开六度之行门，越三祇之劫海。建法幢於处处，破疑网於重重。降伏众魔，绍隆三宝。承事十方诸佛，无有疲劳；修学一切法门，悉皆通达。广作福慧，普利尘沙。得六种之神通，圆一生之佛果。

然后，不舍法界，遍入尘劳。等观音之慈心，行普贤之愿海。他方此界，逐类随形。应现色身，演扬妙法。泥犁苦趣，饿鬼道中，或放大光明，或现诸神变。其有见我相，乃至闻我名，皆发菩提心，永出轮回苦。火镬冰河之地，变作香林；饮铜食铁之徒，化生净土。披毛戴角，

⁴为唐代怡山了然禅师著，是汉传佛教寺院晨起课诵的发愿文。



负债含怨，尽罢辛酸，咸霑利乐。疾疫世而现为药草，救疗沉疴；饥馑时而化作稻粱，济诸贫馁。但有利益，无不兴崇。

次期累世冤亲，现存眷属，出四生之汨没，舍万劫之爱缠。等与众生，齐成佛道。虚空有尽。我愿无穷。情与无情。同圆种智。





《怡山和尚发愿文》讲解之一

缘念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

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

我们一起学习《怡山和尚发愿文》的因缘，是大家共修时希望有一点礼拜的内容。大家实际上很多是刚开始接受佛法系统训练的，如果没有相应的文来引导，可能自己的心不知道如何缘取，因此在我们汉传佛教的文献中，选了这篇《怡山和尚发愿文》教给大家。大家如果愿意的话，可以诵这个文，边诵边拜。这中间，根据它的意思，我放了十二处比较适合礼拜的地方。今天先给大家讲一讲这个文的意思。

这个文最开始是一个四句偈，内容是归命三宝，皈依三宝，祈请三宝的慈悲摄受。颂文说：

皈命十方调御师，演扬清净微妙法。

三乘四果解脱僧，愿赐慈悲哀摄受。

前面三句分别是皈依佛、法、僧三宝。

皈命十方调御师

皈命

皈命就是依靠的意思，就是说我将我生命的依托交付给三宝。

每个人有意无意地都在寻找生命的依靠处。一般没有明显意识到的人，他会寻找什么做依靠呢？他寻找依靠的，也就是他追求最多的、他最想得到的东西，往往就是他认为有了这个，生命就可以有依托了。现在这个社会呢，很多人大概是在追求更多的钱吧。总觉得好像有了更多



的钱，就一定更安全，生活就一定会更好一样。这个必然逻辑是不成立的。大家都有相当的社会阅历，这仔细推究起来，是没有必然关系的。

一个人真正归命、依靠，比较稳固的是什么呢？应该是这个依靠本身具有一些功德，能够让我们对于生命、对于生命的安顿，有所帮助。

钱，对于我们的生命，真的有一个究竟安顿的意义吗？没有。钱也就能够解决我们生活的问题，解决不了我们生命的问题，解决不了生命中很深的东西。

那么为什么佛法僧三宝可以呢？这是因为，佛法僧三宝，直接关系着生命的规律。这话如果说得诱人一点，就是他们直接为我们揭示了生命的奥秘。

佛陀，他经过三大阿僧祇劫艰苦的行道，最后觉证了宇宙人生的真理。这个真理中，最核心的东西，就是关于生命的规律，也就是有情流转生死的规律，和有情如何从生死流转中解脱出来的规律。这两个规律是二而一、一而二的，也就说为十二缘起支：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。这是流转的因缘支。不去细讲，以后你们学《成佛之道》，学到后来就会学到。这是说流转的因缘。还灭的因缘就是无明灭则行灭，乃至生灭则老死灭。这是概略地说一下生命的规律是什么。

这样说，名相太多，大家会觉得抽象，那么用简单的一句话说，生命的规律是什么呢？就是因为我们有无明烦恼，烦恼支持着身语意造业，这样的身语意业与烦恼相合，就能够引生苦乐的异熟果报，在生生死死中不断地受种种生命的逼恼，也就是苦。

那么作为一个根本的解决方案，要从根本处着手。根本处是什么呢？就是无明。无明是什么啊？无明就是我们对于诸法，特别是生命的本身，它的现象和本质，不能如实知。也就是我之前给大家讲过的，是认知上发生了根本的问题，由这样错误的认知出发，一切的思维抉择、起心动念、动身、发语都必然包含着问题。这样，就会流转于生死，产生种种问题。根本的解决，就在于对于无明的破除（无明，是对事物不如实知）。也就是对于诸法的如实知见，包括教大家修四念处等等，也都是教大家建立如实知见，这正是佛陀所觉证的法。



正因为佛陀觉证了关于生命的规律，所以他自己能够离苦，他也能教导我们离苦。也因此，佛陀才值得我们尊重。

谁天生都不是奴才性子，愿意给谁鞠躬、给谁磕头。我们之所以愿意礼敬佛陀，那是因为他确实伟大，他确实智慧，他确实慈悲，他确实道德清净无染。从他身上，我们清楚地看到了生命圆满的希望、生命得到究竟安顿的希望。所以，愿意跟随他的脚步，也愿意接受他的教化。因此第一句说：归命十方调御师。

十方

十方，指的是十方世界。

这在其他早期宗教、早期的文化中，很多先民们还陶醉于什么什么造物的这一类传说的时候，还在自己一方天地里驰骋自己想象力的时候，佛教讲的是十方世界。用今天的话说，就类似于一个一个的银河系、银河系外的其他星系这样的说法。

这是在公元前的事情，那个时候佛教就已经在讲十方世界。这是因为大乘佛教确定，不仅这一方世界，我们这个娑婆世界有佛陀，而且其他世界也会有佛陀现身。只要有有情，有苦恼的有情，就会有佛陀在因缘合适的时候现身。因此大乘佛法说十方世界皆有诸佛出现于世。

调御师

调御师呢，是佛陀的一个称号。佛陀有十种通号，这就像同一个类群可能有不同的名称来称呼他，比如一个科研工作者，他可能还被授予教授这样的职称，他自己本身在求学的时候，可能还获得过博士这样的学位等等，这所有的教授、博士、科学家，都是通称。佛陀的这些通用的名号中，其中有一个就叫做“调御丈夫”。

调御丈夫是什么意思呢？我们没有经过佛法严格训练的人常常会理解错，以为是说佛是能够调御其他众生的大丈夫，其实不是。这是一个动宾词组，“调御”是动词，“丈夫”是“调御”这个动词的宾语，指的是男性；两个词合在一起，就是指佛陀能够调伏身为男子的大丈夫。难道佛陀只能调御男性吗？当然不是，这里是有原因的。因为那是一个男性为尊的时代和社会，佛陀连这些孔武有力的男子，掌握着国家大权



的男子，有智有慧的男子，都能够调伏，更不用说其他人了。这是以强盖弱，举其最强而盖其全体，所以“调御丈夫”指的是佛能够调御一切人天等众，是这个意思。

因为佛陀具足了真实无漏的智慧，也具足了通达一切的世间的智慧，更具足了教导有情的善巧方便的智慧，所以他能够调御众生，具足这样的能力。

当然，佛陀仅仅具有这样的能力，而没有这样的悲心，我们还是不能够受用。所幸的是，佛陀也拥有无尽的、没有任何限制的、不分时空的大慈悲。佛陀的这种大慈悲不会因为种族、肤色，更不因为时间的长短，因离他近、离他远等等，而有任何的差别，所以我们能够普沾法益。更

重要的是，佛不仅仅有言教，佛陀的身教也是无瑕的。从佛教的经律论来看，这些圣弟子们对于佛陀的敬仰，确实是五体投地的，即便是像舍利弗这样的大阿罗汉，智慧、禅定、神通等等都非常了得，也是对佛敬重得无以复加。

讲一个小事情。释迦牟尼佛，他在临入灭前三个月，宣布三个月之后要舍寿入灭。其实啊，我们这世界的众生，包括今天的众生，曾经有一个机会摆在眼前，有可能在今天还能看到释迦世尊住世。是怎么回事呢？释迦世尊那一天是跟阿难在一起，阿难尊者作为佛陀的弟子和侍者，随侍着佛。佛陀当时在那儿类似于自言自语一样地说：“若人四神足好 修好断，可住世一劫若减一劫。”什么意思呢？就是说一个人如果很善巧地修行，他可以住世甚至长达一劫的时间，一劫是很长的时间。佛是离欲的人，他不会说我既然有能力，那我就多活若干年，或者多活一劫。佛陀的住世，完全是应众生的请，乃至佛陀的现世，也是众生因缘所感。佛陀这个话说完了，就是有这样的因缘可能：如果有需要，那我就住世，如果没有需要，我就不住世了，就舍寿要般涅槃了。

阿难在身边，他是一个聪慧的善男子，如果正常情况下，他会请佛住世，但是那个时候，他的身心处于不正常的状态。用阿难后来自己的话来说，魔王波旬不希望看到佛陀住世，因为佛陀住世，正法昌盛，会使天魔波旬的徒众减损。当然，天魔波旬不见得是多坏，他是欲界天天主，是整个六欲天最上面的管理者，他的徒众也都是天人的身份。那为



什么他们不希望佛法长久住世呢？因为佛法会让人走向究竟的解脱，解脱的人不会沉迷于五欲。这样的话，魔王波旬的徒众就会减损。他出于自私的目的，用自己的能力遮蔽了阿难的心识活动，因此阿难当时也就没有祈请佛陀住世。

佛陀这样的话重复了三遍之后，阿难都没有祈请佛陀住世。佛陀就入第四禅，出定后，宣布三个月之后入般涅槃。这就是佛陀的舍寿因缘。曾

曾经有一个机会，摆在我们娑婆世界的众生面前，佛陀可能住世一劫，但是我们没有抓住。当然有一点遗憾，不过这也是我们的因缘。

那么佛陀宣布三个月之后入灭，这个事情就是无虚的了。舍利弗尊者，当时他的年龄也很大了，他就跟世尊请求说：“过去诸佛的上首弟子，都是不忍心看到他们所追随的导师，在他们之前入般涅槃，既然过去诸佛的上首弟子都是先于诸佛入涅槃，因此我也想请世尊您允许我回到家乡，在那边般涅槃。”他是解脱的阿罗汉，生死自在，这不用说，也不用受后有，根本地解脱了一切苦。对于他们来说，死生真的是没有什么，而且这样的涅槃，也确实是真正的安乐处。佛陀当时也就应允了。舍利弗尊者这样的大阿罗汉，已经解脱，断尽一切爱欲烦恼。他是怎样表达对佛陀最后的告别和敬仰的呢？他已经很大的年龄了，八九十岁的人，双手合十，双膝着地，然后绕佛百匝。我们知道，在印度，绕佛是表示很尊重，是表达自己内心的恭敬，因为这是最后一次，跟尊敬的世尊在一起作最后的告别。以膝行百匝绕佛，然后离佛而去，回到家乡，安详地入般涅槃。

这是说到像佛陀这样的“调御丈夫”这样的功德，是令他的上首弟子们，这样的一些戒、定、慧、解脱、解脱知见诸功德蕴具足的诸弟子们，都这样敬仰，可见释迦世尊他的功德。这是第一句，归命十方调御师。

演扬清净微妙法

下一句，归敬诸法。佛陀曾经演扬清净微妙法。佛陀所演扬的法，这里他用了两个词来形容：清净，微妙。

清淨

清淨，是说法本身是能够使人走向离染、使人走向解脱的。我们生命的问题，就是不清淨。智慧也不够清淨，道德也不够清淨。佛法是可以使人在道德和智慧的两个方向，走向清淨、走向圆满的。

微妙

微妙，是指佛法的深邃。这是不容易非常准确地把握到位的。这是描述与赞叹。

三乘四果解脱僧

下面“三乘四果解脱僧”。这是在皈敬僧。

“三乘”是指声闻乘、缘觉乘和菩萨乘。三乘为什么说都有僧呢？

声闻乘，我们当然知道有僧。声闻乘的僧，主要指的就是世俗意义上的僧。世俗意义的僧，不是指在家人，而是指出家众，也就是以是否受了具足戒这些来分判是不是僧人。另外一个意义的僧呢，是指胜义僧，就是在佛法中证得了声闻果，就是初果、二果、三果、四果这样的人，不管在家出家，都是胜义的僧。当然从住持佛法来说，主要是指世俗僧，就是白四羯磨受具足戒的出家的比丘。

大乘中的僧，大乘中的一些菩萨，也有现的比丘身；另外，大乘的一些登地的菩萨们，就是入了圣位的菩萨们，当然是胜义僧。

辟支佛，虽然生活在无佛的世界中，但是因为他自己觉证了法，也是这里所皈敬的对象。

皈依僧，狭义的范围是指这些圣僧，这个我从前也说过；广义的，是一切的出家众。他这里特别称扬赞叹的是贤圣僧。

四果呢，这里不做特别的演说，大家知道是声闻乘的圣人就好，以后讲到一些内容的时候，我会系统地说。

愿赐慈悲哀摄受

皈依完三宝之后，说“愿赐慈悲哀摄受”，意思是希望三宝能够垂





慈哀悯，能够摄受弟子。这是每一个人念的时候，内心中应该呈现的内容，至诚地皈命、礼敬十方诸佛，十方诸佛所说的清净微妙的佛法，以及十方一切世界中三乘四果的一切解脱僧，希望佛、法、僧三宝能够慈悲哀悯、摄受于我。

如果大家愿意礼拜的话，以后念完这一句之后，可以礼拜。

弟子某甲

自违真性，枉（wǎng）入迷流；随生死以飘沉，逐色声而贪染。

十缠十使，积成有漏之因；六根六尘，妄作无边之罪。

迷沦苦海，深溺邪途，着（zhuó）我耽（dān）人，举枉措直。

累生业障，一切愆（qiān）尤；仰三宝以慈悲，沥一心而忏悔。

下面：

弟子某甲

这是自陈其名，大家说“弟子”之后，加法名就好。

下面一段，都是在自陈己过，一直到“所愿”前面——“沥一心而忏悔”，说明自己过去有哪些问题。这第一句：

自违真性，枉入迷流。

自违真性

要跟大家说，怡山和尚，是跟我们过去传统佛教的主流思想是一致的，是如来藏的思想。如来藏的思想呢，就是愿意说佛性，也就是真性。不过呢，我愿意用般若的思想，去诠释佛法，所以我这里就用般若的思想，不完全按照怡山和尚的意思来说这句话。

如果按照怡山和尚的意思来说呢，这句意思就是：违背了自己本具的清净的佛性，非常冤枉地入了这个生死的迷流。

如果用般若的思想来说明“真性”呢，就是指一切法的如实相，也就是诸法实相。诸法实相是什么呢？就是诸法空性，诸法没有实在的自体性。所谓的诸法实相，用《大般若经》的话说，就是“一相，所谓无相”，也就是诸法空性。

诸法本来是性空的，但是迷谬的众生，在认识中呈现为一——有自体

的法，这是与事实相违背的，与实相相违背的，这也是我们自心所犯的
错误。从这个角度，也可以别解“自违真性”，就是无明。

枉入迷流

对于事物的现象和本质不能如实知，就是无明。因为有无明，无明
缘行，乃至生缘老死，有了流转，有了流转中的苦，有了流转中的惑、
业、苦，因此“枉入迷流”。这是很冤枉的事。我们流转生死，受种种的
苦，是很冤枉的事。本来不必如此，真的是枉受诸苦，枉入诸趣，枉入迷
流。

当你有一天，与佛法的智慧开始相应的时候，你会发现，自己过去那
些错误的运作，身语意的运作，是多么虚谬，多么没有意义，同时自己受
的苦又是多么冤枉。同样的，看其他有情也是这样。正因为这样，从甚
深的智慧里，就能够发起广大的慈悲：大家都这样冤枉地、没有意义地受
苦，我知道，他们不知道，其余人不知道，我希望他们也能够像我一样不
再受这些苦。这就是《大般若经》、《大智度论》讲“以智生悲”的时候，
因为有这样甚深的智慧相应，所以很容易的生起广大的慈悲心意乐善巧。好，
下一句：

随生死以飘沉，逐色声而贪染。

随生死以飘沉

这是说自己，随着这样流转生死，在五趣或者说六道中，或者升起，
或者沉下。“飘”，是指生到善趣——天道、人道；“沉”，是指生到三恶
趣——地狱、恶鬼、畜生。

在古老的经典中，讲五趣讲得多，当然后来也讲六道；六道就是有
个阿修罗道，并不是多了一个，而是在讲五趣的时候，阿修罗散入了除
人趣以外的其余四趣。

逐色声而贪染

这是说在生死的浮浮沉沉的过程中，犯了哪些错误：总是追逐着色
与声这些东西，内心生起贪染。





从前，我在跟大家讲《金刚经》的时候，曾经举茶杯盖啊等等这样的事物，也曾经问过大家：“看到什么啦？”大家说：“看到茶杯盖。”后来再探讨说：“哦，看到的不是茶杯盖，是光。”“听到的是什么呢？”“不是某人赞叹你，或者侮辱你，听到的是声音。”人们就是在这样的声、光上，也就是这里所说的色、声上，生起了种种实执，而有贪、有嗔，有种种的染着。这仍然在说犯的错误。

十缠十使，积成有漏之因。

十缠十使

十缠十使，都是在说烦恼，从不同的角度说不同的烦恼，这里涉及到很多名相，这里如果详讲的话就太详细了。我这里呢，只把名字说一下。

首先，十缠是指什么呢？是无惭、无愧、嫉妒、悭贪、掉、悔、昏、眠，以及忿和覆，这些名相我就先不去细讲。也许以后有因缘，会给大家讲一讲一些重要的心所，比如刚才说的十缠十使。

缠和使都是指烦恼，为什么用缠呢？因为缠缚有情于生死中，所以用缠字。为什么用使呢？是驱使有情奔流于生死。都是从某个方面来给烦恼命的异名，大家以后看到这个缠和使，要知道都是在说烦恼。这是所谓的十缠。

十使呢，是指五钝使和五利使。贪、嗔、痴、慢、疑，这是所谓的五钝使；五利使是什么呢？是身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见。

这个是十缠十使。

十缠，大家看着呢，多少还理解一点，我先不细讲，细讲其实是要有一些内容的。我大概说一下十使，十使里面有几个内容，特别是后边五个，大家不一定知道。贪嗔痴慢疑，大家大体有了解，我就不说了。

身见

身见，指的是一般的人会执着这个五蕴身里面有一个“我”，这就叫做“有身见”。从前讲《金刚经》的时候，其实也讲过一点。

边见



那么什么叫边见呢？大家有没有想过，有了这个“我”，要不然就是一直是这样的，要不然就是断的。“我”要不然就是常的，要不然就是断的。觉得“我”是常的，叫做常见，也是边见的一种；觉得“我”是断的，是断见，是边见的另一种。这是两种极端错误。

邪见

所谓邪见，是指什么呢？这个人，他既然有了这样的身见、边见，有了这样的“我”，“我”或者是常的，或者是断的，会产生什么结果呢？不管这个所谓的“我”，是常的，还是断的，都会导致三世因果没有办法成立。但是三世因果是事实，所以这个人由“我”是常的，或者我是断的，这样的身见、边见，就会产生“拨无因果”的邪见。邪见就是指拨无因果。

见取见

之后，见取见呢，就是指前面所说的身见、边见、邪见，认为这些是正确的见解，叫做见取见。有见取见的人，会将前面的那些见，取着为正确的。觉得有个“我”；觉得“我”是常的，或者“我”是断的；认为人是一死百了的，这是断见，所以不可能有三世因果，这就是邪见。基于这样认为有“我”、“我”是一死百了的、没有三世因果这些，确信心不疑，认为这是对的，这叫做见取见。

这是前面的四个。戒禁取见

什么叫做戒禁取见呢？就是有一些人，他也修行，他也希望遵从一些戒律，但是戒律是为什么而制定的呢？戒律啊，是为了让我们依据因果的法则防非止恶的，乃至说为了我们依据因果的法则能够积聚善业，令我们未来能够免遭苦恼的果报，而能够得到安乐的果报。

这里所说的戒禁取见，在古书中，常常举印度的一些外道的例子。比如这个人他打坐入定，正好观察到一只牛，死了之后升天了。这个人他智慧不具足，也就是他推度的功夫也不够，他会以为怎样呢？他会以为，是因为这头牛的生活方式，使得它死后升天受福乐去了，所以他可



能觉得，像牛那样生活，就会导致升天，于是以后他也四肢走路，也吃草，以为这样可以导致升天的福乐，这就是非因计因、非果汁果。因为非因计因、非果汁果，这样错误地认识因果之后，决定去戒掉什么、去行持什么，这叫做戒禁取见。

积成有漏之因

好，我们接着来看这个文。“十缠十使”，这“十缠”说了十种烦恼，“十使”说了十种烦恼。这里不一定指就是“十缠”或者“十使”，这是一种修辞的方法，是说因为种种烦恼，所以积聚下来成为我们流转于有漏的生死中的原因、根源，是这个意思。就是认识到，是烦恼使我们流转于生死中的。粗略的理解是这样。

“十缠十使”，这两科如果细讲起来，今天是讲不完的。

六根六尘，妄作无边之罪。

这是什么意思呢？大家有没有想过，我们全部的生活，从外部来说，可以概括为六根、六尘的交互。当然没有包括我们内心，我们内心还可以说有六识的活动。但是只说外部，当然意根算是内根了，身上有这样的根，我们身体相对于内心来说就算是外部。

六根、六尘的交互，其实就是我们生活的全部。我们在这样全部的生活中，因为前面所说的那些烦恼，错误地发动身语意，遭受了无边之罪啊。各位，意识不到这个时候，想不到；真正意识到了之后，确确实实发现自己过去生活中的错误，实在是太多，这积累下来，如果有形有相，真的可以说可能多少座大山都无法比拟。

也因此，自己应该认识到，过去所做的是有问题的，它的基础就是错误的，不是那么有道理的，不是那么理所当然的，不是那么理直气壮的。而自己错误的身语意的运作，也给别人，特别是自己，带来了伤害。下面说：

迷沦苦海，深溺邪途，着我耽人。

迷沦苦海



我们因为这样的种种烦恼、无明，沉沦于苦海。无明烦恼，是“迷”，因此而起惑、造业，感受种种三有的苦报，叫做沉沦苦海。因为迷惑、因为无明，而沉沦于苦海。

深溺邪途

如果我们没有无漏智慧的话，可以说我们一直走在错误的路上。因为在我们的认知中，总是包含着与生俱来的、根深蒂固的错误——深溺邪途，从来就没对过。可能有人会说，我们从轮回到今天，总对过吧？如果从无漏智慧来看，就没有对过。这是从智慧边说。

如果从感果这一边说呢，就是说我们造的这些罪，会堕入不如意处，比如地狱、饿鬼、畜生这样的果报中，特别是地狱这种果报，时间非常长，也很苦，这是深溺邪途的另外一解。

不过从这一句来看呢，深溺邪途更应该是指我们在认识上从来都没有对过，始终都走在错误的路上。

着我耽人

后面指出了我们认识上的问题，叫做着我耽人。取着有个“我”，认为在这样刹那不住的身心五蕴上，有一个“我”；既然在这个身心五蕴上执着有一个“我”，当然也会在另一个五蕴上取着有一个别人，这叫着我耽人。耽，是耽着；着，还是指染着、取着。都是指颠倒的人我见、人我想，也就是前面说十使中的身见。

举枉措直

这是什么意思呢？其实在《论语》里可以找到类似的出处。举，是指的举荐、提拔的意思；枉，指的是邪取的人；他提拔、举荐的，都是邪取的人。措，指的是废黜、罢免；直，是指正直的人；他把正直的人给废黜和罢免了。用我们一般的话说呢，就是提拔一帮小人，罢免一群正人君子；或者总是捧小人，总是打击君子，是这样的意思。这是举枉措直。这当然不是什么善业了，这是不善业。所以后面说：

累生业障，一切愆尤。



类似于这样一些事情——比如前面说的迷沦苦海啊、深溺邪途啊、着我耽人啊、还有刚才说的举枉措直啊，包括再前面种种这些情况，这累生的业障，一切愆尤。累生累世做的种种的罪业，给自己制造的障碍，还有一切愆尤，愆尤都是指罪过了。那现在是诚心地忏悔。是怎样诚心地忏悔的呢？

仰三宝以慈悲，沥一心而忏悔。

这个是他认识到前面这些之后，他希望能够仰仗三宝的慈悲，自己披肝沥胆一样非常殷重地来忏悔这些恶业。

这是刚才这一段的文。

在微信里有人提出让把《怡山和尚发愿文》在佛教史上的地位简单介绍一下。怡山和尚啊，还真就不是特别出名的，所以他的情况，还真就不是特别了解。包括大家历来对他的说明，都是用其文，而不知其人。我曾经看过一点关于他的一些介绍，但是也有一些语焉不详，所以这个并不是很吃得准到底是不是可靠，所以关于他本人就不去多说。

这就是中国佛教的情况：有一些人，大家可能不知道他是谁，但是他曾经留下了一些很有价值的东西。

他这个发愿文，因为特别符合我们汉传佛教的传统和口味，而且写得特别的真挚，特别能够应我们汉传佛教修行者的心。因此，是曾经被收入到禅林的日诵中去的，因此流传了下来，被大家广为传颂，也作为修习的使用。这个文，里面有很多内容都是很好的，这也是我愿意把这个文发给大家的原因，希望大家可以在修行的初期，从这里得到一些利益。

好，这一段是认识自己过去的错误和问题。一个人如果认识不到自己的错误和问题的话，不肯真实面对自己，不肯真实面对自己的错误，那也没有办法真诚地改变。所以这一段，我们每一个人应该在念诵的时候，很诚挚地来反省自己的问题——这一生的问题，根本性的问题，和一些发表于外的身语意的问题。甚至再往前想一想，这一生这样迷流于生死中，又怎么可能免于种种的问题。

好，这是忏悔的内容。



所愿：

能仁拯拔，善友提携；出烦恼之深渊，到菩提之彼岸。

此世福基命位，各愿昌隆；来生智种灵苗，同希增秀。

生逢中国，长(ZHǎNG)遇明师；正信出家，童真入道。

下面是发愿，这也是《怡山和尚发愿文》为人重视的原因。中国历来是忏悔的文多，发愿的相对较少。怡山和尚这个发愿文，有很多可以参详的地方，因此也被人们所重视。

所愿：能仁拯拔，善友提携。

能仁拯拔

能仁，是寂静的意思，指的是世尊，我们常常说释迦世尊是怎样说的呢？是释迦能仁，这个意思。

拯是拯救，拔是救拔。我们纯粹只靠自己的力量，完全凭自己的智慧，是没有办法来觉悟生命的真谛、生命的真理。这也是我常跟佛学院的师父们说的话，说大家以后不要在佛法中开始有一点受用了，有一点智慧了，就觉得“这是属于我的智慧”、“我有智慧”或者怎么样。而要看到内心中多多少少生起一点这样的智慧，是离不开很多内外因缘的，特别是如果世尊没有出现于世，没有成正等正觉，或者成了正等正觉没有说法，我们今天可能有这样的智慧吗？不可能。靠自己，不可能。

《华严经》中有两句：“佛法无人说，虽智莫能解。”这两句话常被人误解为什么呢？佛法一定要靠别人解说，你才能了解，要不然光你自己看，是不能了解的。这倒不是。而是说，如果像佛法这么深邃的智慧，这么深刻的规律，如果不是靠佛陀这样的智者来宣说出来的话，任你世间再聪明的头脑，也想象不到。想象都想象不到，更不可能摸到边儿。所以，这就看到佛法僧三宝对于我们生命走向究竟圆满的重要意义。

佛陀不觉证这个真理，我们自己没有办法发现，因为觉悟这样的真理，需要的资粮太多了，我们自己不具备。除非有一天，我们也像一位佛陀那样，最后生的菩萨那样，具足那么深厚的资粮。但是如果没有佛法引导，我们又不可能有着这样的资粮。所以，真的就是以仗佛法僧三



宝这样殊胜的外缘，给我们指了路，给我们引向了光明，然后我们内心才可能生起光明。

但是，这不是说只纯靠外力。从另外一方面说呢，如果自己内心不随佛法转，不能够接受、不能够随着佛法转变的话，哪怕千佛为我们演说妙法，恒河沙数诸佛为我们灌顶，也是一点用都没有。佛世的时候，佛有一个堂兄弟叫做提婆达多，他曾经造作五逆罪，包括了破和合僧啊，恶心出佛身血，以及杀阿罗汉这些。他还是佛陀的至亲堂兄弟呢，人也很聪明，相貌也很端严，曾经学习佛法、修习佛法也很努力，但是为什么最后这样了？是因为他后来心不随顺佛法转了，自己内心为烦恼所使，这就是一个例子。如果心不随佛法转，心不能够信受随转，那法摆在那儿也没用。

所以，我们平实地说，内外两方面的因缘，都非常重要，都不可或缺。我们内心的信受随转是内因，三宝现世是外缘，缺了任何一个，我们内心中菩提的种子都没有办法生根发芽。要这样来认识。

所以这里说的“能仁拯拔，善友提携”，说的是外部条件。

善友提携

善友，就是善知识。

教授善知识：

善知识有若干种，比如说教授善知识，就是教导我们佛法的，教导我们一点一点怎么修学的，这样的是善知识。

同行善知识：

还有同行善知识。比如你们大家在一起，就是同行善知识。有时候啊，这条路啊，一个人走，是有一点势单力薄的感觉，是有一点不容易一直跋涉下去的感觉，大家彼此扶将，可能会更容易一些。这同行的善知识，也很重要。

外护善知识：

有的论中说，还有一种善知识，叫外护善知识。比如说有若干位出



家师父，他们要闭关或者怎么样。既然要闭关，总要有人护关的，那假如说大家有发心，去护持他们闭关，那你们就是这几位要闭关的师父们的
外护善知识。

这里说到“善友提携”，善友就是善知识，大概说这三种。

提携就是帮助。

既要有佛陀在上方的引导拉拔，又要有师长的教授以及同参道友的提携和外护的帮助。

那外部条件已经说得很多啦。然后呢！

出烦恼之深渊，到菩提之彼岸。

这是自己内心的愿望和所向。这个也很关键，是愿意随佛法转的意思。那这样内外因缘具足，愿意随顺佛法而转，才能“出烦恼之深渊，到菩提之彼岸”，这是总说。那么下面：

此世福基命位，各愿昌隆。

他的发愿，不仅仅是为自己发愿，实际上还为大众普同地发愿。他不仅仅在发来生的愿，还在发今生的愿。

什么叫“此世福基命位，各愿昌隆”呢？我们人活在这个世界上，还在活着，是需要很多滋生用具的，需要很多支撑条件的。如果这些支撑条件都没有了，这个人，他的生命就会结束。这些支撑条件的结束和失去，从三世业果上来看，是他这一生的福报用尽了，就是感这一生果的那个业的福报力尽了。所以，他就没有办法再有这些因缘来支撑他的生命，就会有福尽而死的情况。

他说“福基命位，各愿昌隆”呢，就是希望每一个人，感这一生能够听闻佛法、修学佛法这样善业的福德根基，能够继续昌隆下去。好不容易得一次人身，得一次修学佛法的殊胜因缘，不要白白地失去了。或者，学习正刚刚起步上路，就失去了，这样太可惜。希望我们每一个人，感这一生善法因缘的福德力，能够继续昌隆下去，它支撑着我们在这个世间继续修学佛法，或者集聚福慧资粮。

这是从因果的角度，非常正确地发愿。很多人的愿望，只是发在果



相上，比如我希望我今年就能够挣多少多少钱，他不从因上发愿，而直接在意果上。那个呢，是有一点不着边际。

来生智种灵苗，同希增秀。

来生的时候，希望每一个人的智慧种子，和这样灵性的根苗，都能够增上，都能够更加秀拔。不仅仅是我自己，他发愿的是同喜。这也是我愿意把这个发愿文，在你们共修的时候，介绍给你们的原因。是大众在一起的意思，大家共同增进彼此的善缘，是挺难得的事。在这个时代啊，大家能够进学一点纯粹的佛法，也不容易，确实是我们大家共同的善缘吧。下面一句：

生逢中国，长遇明师。

生逢中国

这个中国，不要理解为中华人民共和国啊。中国，在佛法中是指有佛法的地方，有佛法的地方都叫中国。这个中国是对边地说的，不是地理的概念，而是从有没有佛法来说的。因为生在没有佛法处，也很难听闻佛法，甚至很容易染上坚固的邪见。这并不是指哪一个具体的国家或者哪一个具体的地理位置，中国是指有佛法处，希望生在有佛法的地方。

长遇明师

不仅这样，还希望自己稍微长大一点就遇到明师。有佛法的地方，对佛法的解说，也可以说是各种各样，得到真正通达佛法的人的引导才好，被其他人误导的话，可能也是会荒废很多时间，也荒废了自己的善根。

所以他希望能够生逢中国，能够值遇佛法，而且能有明师的指导。下面一句：

正信出家，童真入道。

可能有人会说：“师父啊，这个是不是有点吓人啊？”没关系啊，这个说的是来生的事情，不耽误你这辈子幸福的家庭生活。（法师在 YY



上的弘法对象主要是在家居士，这当中有些人对出家有所顾虑，这里是法师为大家打消这层多余的顾虑而提前给予说明的。）

为什么发这样的愿呢？佛法是需要人住持的，真正住持佛法的，古往今来，还真的就是靠出家众，如果谁也不来住持佛法，佛法就会衰亡了。

佛法在这个世间灭亡，大家知道是什么标准吗？一般人会以为，是再也找不到经典了或者怎么样。不是的，这个世间，佛法灭掉的标志是：再也找不到五个清净比丘。什么叫清净比丘呢？就是持戒清净的比丘。

为什么再也找不到五个持戒清净的比丘，佛法就灭了昵？因为佛法是赖于僧而住持于世的，如果僧种断绝了，也就说佛法住世断绝了。五个清净的比丘僧，是传戒的最低的限制，就是最底线要有五个清净比丘僧才可以传戒，可以令僧种不绝，他们才可以度新的比丘；如果不满足这个条件，就没有办法如法地传戒，所以也不会再有如法的比丘出现，然后就没有如法的清净僧团了。佛法依于清净僧而住，没有清净和合的僧团了，也就说佛法灭了，是这样的。

所以，一个有正信的人能够出家，能够清净行道，对于佛法，对于众生，是这样的重要，在这个时代尤其重要。

佛教的现状，不仅仅是我们汉传佛教的现状，包括其他一些佛教的现状，都并不是很乐观。佛法还在，行法的人也还在，但是整体情况并不是很乐观。所以我们这一生的因缘，可以是另算，但是希望自己以后能够有这样的因缘，成为这里面的一份子，我们中国有句古话，叫做“铁肩担道义”，我们可不可以把佛陀的家业一肩担起？是这个意思。

正信出家

出家，有正信、很纯正目的的出家，那也可能有其他一些的动力。特别在古时候，包括在今天，世界上其他的整个经济水平、物质水平还比较落后的地区，仍然存在为了衣食、为了吃口饭而出家的情况，我就不举具体的例子了。这样的地方还真有，在我们亚洲就有若干个这样的地方，出家之后，也有一些其他师父，包括从那里来的一些师父，跟我说过一些类似的情况。

我们现在，如果说出家人不是为了佛法，不是为了众生，乃至不是



为了个人解脱而出家的，都谈不上是正信出家。

正信出家的另外一个意思呢，这个正信的内容在一些经纶里指的是“信家非家，正信出家”。什么叫“信家非家”呢？我们一般人啊，对于家的认识，是存在着错误或者说幻想的。记得在我们小时候，上学的时候，有一首歌：“我想有个家，一个不需要多大的地方，在我受惊吓的时候，会想到它”等等这样。其实呢，是把家想象成什么呢？是一个功能非常强大的避风港，一个完完全全的可以有保障的地方。但是，在三界中，

有哪一个地方是真正能有保障的呢？三界中啊，就不存在一个像我们想象的，像一个保险箱、像一个避难所、像一个避风港一样的地方，“三界无安，犹如火宅”啊。但是呢，人们因为内心希望一个港湾，希望一个身心栖居之地，所以呢，就赋予家这样色彩，实际上，家是承担不起来这样的功能的。这叫做“信家非家”，就是没有这个倒见了。出家的人，不是别的，而是认识到如果一个人想要在三界中寻找一个究竟的安稳处、真实的安稳处，那很不幸，在三界里并不存在这样一个地方。包括过去，人们信重的家，本身也并不能实现人们所赋予的“真正安居场所”、“安全的场所”这样的意义。三界中，没有真正安乐处，三界犹如燃烧的火宅啊。有这样的认识，对于他来说，出家，或者是自解脱，或者是住持佛法，或者是广利有情，这是更有价值，更符合智慧抉择的事，这叫正信出家。

童真入道

这个真，有的写成贞洁的贞，这两个都一样，就是指在自己还是童年的时候，没有受到人世间太多染污的时候，就能够入于道法的修行，就能够开始修道。

童真入道，自古以来都是修行人的一种希望，修行人都希望能够童真入道。这很好，这确实很好，不过啊，就像最近的一些大德说的，现在的社会啊，变得太复杂了，世间的这些所谓有诱惑性的事情啊，太多太多了，出家人，如果年纪小小就出家了，他很难对世间的事情没有好奇心，或者说他的内心对这些很难彻底地安住不动。这个时候，可能一个在世间红尘里打过滚的人，反而更可能看得透一些。

这个世间确实开始变得更加容易让人迷乱了，今天，修行这件事情，

确实比古人更难。不是什么神秘的原因，就是因为人们的生活方式，或是人们日常接触的驰骋五欲的便利，都是给人们的修行，更多地制造障碍。

不过如果能童真入道，而又能安住于法，就出家修道来说，还是最理想的。这次的内容就到这里，我们一起合掌做一个功德的回向：

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

感恩大家！



《怡山和尚发愿文》讲解之二

缘念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

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



365

《怡山和尚发愿文》讲记

上次我们讲了一部分，首先是一个归敬三宝的四句偈。现在有上一次没来的，我把上一次说到的文发一下：“归命十方调御师，演扬清净微妙法，三乘四果解脱僧，愿赐慈悲哀摄受。”这四句偈是归敬三宝的。

这四句偈之后从“弟子某甲”到“一心忏悔”这一段，是在说流转生死的惑业以及其中的苦。这是说什么呢？就是自己反省一下：流转于生死中，就是这些事情；原因呢，就是这样的烦恼；所造的呢，就是这样的罪孽。在这里有这么多问题，都很恼苦。没有这种认识，修行是不可能的。看看三界，不管是哪一道的生活，可能现象上苦乐的程度有一些差别，但是本质上，真的都是无常不安之相。

这一两天，巴黎那边又发生很重大的灾难，可能上一刻还在听演唱会或者看足球，下一刻，人生又发生了重大变化。人们对于生命没有正确认识，所以有很多问题。佛法就是对于有情有最准确的认识和最深刻的认识，正因为它正确、深刻、直达于究竟处，它能够真正帮助到我们。

上一次我们还没有讲完，就是所愿这一段。刚才说的这四句偈，这是归敬部分；从“弟子某甲”到“沥一心而忏悔”，这是忏悔部分；从“所愿”一直到文末都是发愿部分。这个忏悔发愿文，如果大科分的话就是这样三个部分。

上一次对于礼敬、皈命三宝和忏悔往昔的惑业，这两个部分说过了。刚刚开始说发愿的部分。“所愿”这部分，首先是一个总的发愿：“能



仁拯拔，善友提携；出烦恼之深渊，到菩提之彼岸。”这个上次讲过，这是总的来说一下。

下面两句是此世和来世的：“此世福基命位，各愿昌隆。”他这个发愿很好，各愿昌隆，不只是我自己怎么怎么样。“来生智种灵苗，同希增秀。”把我们的智慧和菩提路上的成长，比喻为智种灵苗。秀，本来就是形容植物的，形容农作物，开花抽穗，或者形容植物长得繁茂。这些上次都说过。

下面“生逢中国，长遇明师”，这和“正信出家，童真入道”，也有谈过。不过为了连续性，把这一部分接着再说一下。强调的是什么呢？

中国，不是现在政治概念或地理概念上的我们这个国家，而是有佛法处；有佛法处，才为中国。有的地方不写中国，它写什么呢？“有四众弟子游履之处”，也就是说，能看到佛教出家人的地方，有佛教出家人在游化、弘法的地方，那这个地方就叫做中国。这是说希望生在有佛法处，长大后能够遇到真正通达佛法的师长。这个“明”，用的不是名气的名，很多人会寻找有名气的师长。怡山和尚这里写的很好，写的是明白的明。这两个（明、名）很可能重合，但也不一定，任何一个都不必然地拥有另一个，有此名者可能没有彼明，有彼明者也可能没有此名，当然，有的也确实是明和名都有的。

正信出家，出家的情况有多种，正信出家向来是被佛教所赞叹的。这个正信出家，上次也有说，一个意义就是刚才我们说的，另外一个意思就像经典中、论典中所说的那样“信家非家，正信出家”。童真入道，是说还没有在社会上、人生中有太多的点染，保持着清静的身心入道。

好下面开始讲新的了。

六根通利，三业纯和。不染世缘，常修梵行。执持禁戒，尘业不侵。严护威仪，蜎(yuān)飞无损。

继续发愿：

六根通利，三业纯和。

六根通利



希望自己“正信出家，童真入道”，但还要有一个好的修行的根底，那是什么呢？六根通利，就是耳聪目明，头脑好使，六根通利的白话是这样的。那么，佛法讲若干种不利于修行，甚至不能闻法修行的情况，其中有一个就是六根不具。那六根都具足，可能比较暗钝，这个也不是很好。他的发愿是希望自己未来在学法这方面，能够有比较好的自身的因缘——六根通利。

三业纯和

三业，指的是身业、语业和意业；纯，是指纯朴、纯净、纯粹；和，是指很平和、很柔和、很调柔。这三业纯和，指的是三业都很清静，没有那些杂染的法，而且身语意都很调柔，这叫三业纯和。下面：

不染世缘，常修梵行。

不染世缘

是说对于世间的、尘世的这些因缘，内心不去染着，这个不染着说的是什么呢？内心在根本上就不认为这些是真正有价值的。人之所以染着，是因为总是抓取自己认为是好的东西、有用的东西，真有用、真有价值，换句话说，对我有利的。这个真正的修行人，他算是彻底看透了：真正有利啊，并不是在这个红尘中继续打滚，而是要走出这个错误的认知与运作模式，内心应该不染世缘。因为特别是他发愿要出家修行，应该是要不染世缘。“世间的种种，你们谁愿意要，谁要吧，我不玩啦”。是这样的意思。

常修梵行

梵行，有狭义和广义的两种说明。

狭义的梵行：

指的是离开了男女欲染行的清白之行，这叫做梵行。

为什么用这个梵字呢？梵天，就是色界的初禅天，他们离开了男女欲染这些事与行，在他们受生于色界天的时候，色界天的天人是没有男



女形的分别的，因为他们从受生到这一生的终止，作为色界天人没有男女欲，所以没有男女二形。他们所修的这种的清白果报，是他们在欲界修行的时候，修习禅定得了色界定——初禅到四禅，得了色界定的人在定中是离开了男女欲染的缠缚的，他临命终的时候定力不失坏，他就可以凭借自己很强大善法的力量，得生色界天。

修习禅定是非常强大的善法，强大到什么程度呢？一个人生前做了非常多的好事，布施等等，他从布施所感的果，也就是欲界人中或者天上的福乐。但是欲界人中或者天上的福乐，跟色界天的安稳安乐还是没法比，还是躁扰的、浮动的、不安详的。相对来说，色界的身心状态，生命的正受，也就是更稳定、更安乐。

不过总的来说，三界中没有真正的安稳处。

这是从修习禅定中来说，能够生梵天，所以随顺他们那种离开男女欲染行的行为，在印度就被称为梵行(xíng)”，或者我们中国的出家人常常随老派读法叫“梵行(hèng)”。

广义的梵行：

梵行，一个更广的意思，它指的是什么呢？“梵行”这个词在佛法化了之后，就是指这个人修习佛法，修行佛法的戒定慧三无漏学，身心清净，这个叫做常修梵行。不再仅仅是狭窄地以无染于男女欲为全部，而是认识到不仅是男女欲染，还有其他的情况。身心清净，要做的工作还是很多，要离开这一切杂染，这叫“常修梵行”。

执持禁戒，尘业不侵。

执持禁戒

这个都是因为怡山和尚发愿来生还是出家的，“生逢中国，长遇明师。正信出家，童真入道”，所以这些说的都是出家修法，不要跟自己现在这种在家的生活作比对，这毕竟是不一样的，在家有在家的修行。

他现在说的“执持禁戒”，就是他出家之后修习出家法行，必须以戒行为基础。离开了戒行作为基础，谈什么出家呢？出家并不是说衣服一换、头一剃，就叫出家了。出家和在家区别在哪儿呢？不是衣服，不



是发型，也不是住在哪儿，甚至不是有没有人认可你是不是出家人。出家人与在家人的区别，在于有没有如法地受过戒，只有如法如律地受过戒，那这个人才是出家人，或者是沙弥，或者是比丘。如果没有这个，即便他光着头，穿着出家人的衣服，在寺院里生活了一辈子，跟着出家人在一起起居、作息、工作等等，但那还是一个假和尚，这不一定是说坑蒙拐骗的意思。

说到这儿，岔开一嘴。其实要真的是那种假，不应该叫假和尚，应该叫真骗子。之所以说不应该叫假和尚，因为这个就有点侮辱“和尚”这个词了，叫他真骗子就好。“执持禁戒”，这是说过真正出家的生活。

尘业不侵

对于世间五欲六尘的事情，对于世间的事业，对于世间的这些身语意业，自己不受侵犯，身心不受侵恼。

六尘指的是眼、耳、鼻、舌、身、意所对应的六种境界，那就是眼所对的是色，色者，是可见光的意思，眼见色、耳闻声等等。所以，六尘，就是色、声、香、味、触、法。

尘业不侵，深细里是说自己守护根门的修习，没有随着六尘境界而发生内心错误的认知，也没有后面因此而导致的贪嗔痴的流漏，这在修行中叫做“守护根门”或者“密护根门”的修习。

如果说的相对粗一点呢，就是这些五欲六尘的境界没有办法侵扰。为什么呢？因为自己执持禁戒，知道这个东西是与我出家生活不相应的，沾都不沾，所谓“非沙门法，随所生起，能不忍受，寻即断灭，除遣变吐”。也就是说，凡不是沙门法，不是出家法的东西，如果身心上生起了，片刻也不忍受，马上就遮止它，停下来，遮断它。就像一个人，他胃不舒服，不小心吐在了自己的衣服上，他会马上把这个脏东西洗掉，不会穿着这样一身脏脏的东西，出去又逛超市啊，又去菜市场，除非他精神有问题。出家人也是这样，如果有这样非沙门法在身上现起了，寻即断灭，马上就把它断了。这是说“执持禁戒，尘业不侵”。下面：

严护威仪，蝇飞无损。

严护威仪



这个人不仅是在这些重禁和大戒上非常地严谨，而且对于这些相对来说细小的威仪，他也非常严格地持护，这叫严护威仪。包括走路的时候怎么走，看东西的时候应该怎么看等等，说话应该怎样说，甚至应该以什么样的语气说，等等等等。真正的出家人，如果是基于整个生命的重塑，那这个人也就不一样了，因此他是身语意一整套的转变。不过这也要看个人了，有的人偏重于内功的训练，由内而外；有的人先偏重于外功的训练，从外而内。这个内、外，说的是戒与慧的关系：偏重于从行持上，通过轨范的建立来影响自己的身心，这很好，这其实就是戒律学对于修行能够发挥正面作用的一个原理；也有的人，是先从根上，比较深彻地对佛法解了通达，然后整个这一套顺理成章地必须这样转变。这些都好，人是有根性不同的。

这是说“严护威仪”，甚至说这样一些细小的威仪都很注意，都严格的持护。为什么呢？其中一个最重要的原因就是这些都是佛所说的。对于一个真正抉择清楚了的人，对于佛陀、对于佛法，真正有清楚认识的人，只要这个是佛说的，那别人的意见、自己的习惯，都是没有说服力的，都不成为“我做不做到”、“我喜不喜欢做”或者“我能不能做”的理由了，自然地，我就愿意这样做。人嘛，有什么改不了的，真下决心改，很简单的事。就是自己到底是没抉择清楚，所以改变起来，用我们东北话说，吱吱扭扭。

蜎飞无损

蜎啊，就是那个虫子，蠢蠢地蠕动的样子；飞，是指小飞虫那些。严护威仪，甚至对于细小的昆虫，他都不伤害。这是说到发心的普遍、广大和微细。因为心的这种普遍、广大和微细，所以在行为上，他很仔细、很谨慎、谨细。

上面这一段是说童真入道之后，希望自己身心、身语意具足什么样的因缘，然后修行上怎样。修行上先说的是戒律——这种见地是对的，要是出家修行，的确是建立在清净持戒的基础上的，否则的话，出家人破了根本戒，连出家人都不是了，还谈什么出家修行呢？

这一段因为是出家法，可能大家听我说到的比较少。下面：

不逢八难，不缺四缘。



这说外面的因缘了。

不逢八难

八难，就是我刚才说，有一些因缘，对于人的闻法修行会造成障碍，这在佛法里呢，有一个专门的名词来形容，叫做“八无暇”。无暇，不是白玉无瑕的那个无瑕，而是说没有闲暇，我们常说成有没有闲工夫。这么说来，八无暇是指八种没有闲工夫的情况吗？其实，这个无闲暇是说有没有闻法的因缘。

前三难：地狱、饿鬼、畜生

比如说，这个人如果生在三恶趣，他就没有办法很好地学修佛法，这是说生在三恶趣，是三种。

第四难：长寿天

还有呢，生在天上。天上，主要指生在长寿天。长寿天，这个是有广、狭的不同：最狭窄的呢，说的是像无想天等无色界的诸天；比较广的呢，是包括了色界诸天，除了净居天，那里有圣人；还有一个更广的，连欲界众天都包括了。

生天道，前面不是说福报好吗？为什么又说对修行不好呢？正因为福报好，所以对修行不好。这句话怎么说呢？特别是出家人，我跟在佛学院的出家师父们说，我们从前大概有一些人，听佛经里说：“豪贵学道难。”这个人是富豪，是权贵，他修行相对来说难度大。或者听说，在一切诸趣中，人道有情，是对修行最好的条件，最好的身心条件，最好的异熟果报。可能从前有人对这些有点将信将疑吧，但是看现在，我们时代变了，现在人们的生活，物质上变得很好，声色犬马的种种，这些花样，在技术上也更多了，于是这个人就更难修行了，原因很简单，因为这个人更容易驰骋五欲了。所以，天道，特别是欲界诸天，他们那个五欲的受用不是我们人间能想象的，因为我们人间的五欲受用，太粗糙，不够微妙，不够隽永。我们常形容“如闻天乐”，在特殊情况下有人确实曾经听过，听过的人形容不出来，就说从来没有听过这么好听的。可那又如何呢？缘起的善恶法而已，但是人们单纯地沉浸在里面，就成为种种问题。



人间佛教的三点理由：

1、从佛教的设教看

所以在听闻教法，随说修行这里，除了人趣之外，受生在其余四趣（根本佛法里常讲五趣，后来才多讲六道；五趣、六道没有什么本质区别，只是一个阿修罗要不要单立出来，不立出来就是在其余几个趣里都摄入了）都是难处。因为佛是在人间出现的，不是在地狱、饿鬼、畜生、长寿天里出现的，佛在人间设教，佛在人间建立僧团，佛法也是在人间一直流传、住持。并不是天人在住持佛法，而是我们人在住持佛法。确切地说，是出家人在住持佛法，这就是所说的“佛法二宝，赖僧弘传”的意思。没有了僧，也就没了佛法。

我们可能有一些听说过法灭，就是佛法有一天会坏灭。法灭是什么标志呢？很多人以为法灭是指没有经典，不是，法灭是指没有清净僧团。标准是什么呢？这个世间，再也凑不齐五个持戒清净的比丘，那就叫佛法灭了。即便还有四个持戒清净的比丘，即便还有人能宣说佛法，叫做佛法在这个世间就要消灭。为什么呢？因为传戒就是度真正的出家人，而要传比丘戒，最低标准是有五个持戒清净的比丘，才能做这件事，不足五个清净比丘，就没有办法把僧团传递下去，就称为法灭了。

我们中国佛教徒，特别是出家人，有一句话很广为人知，叫做“毗尼藏者，佛法寿命；毗尼若住，佛法亦住”。毗尼，就是戒律了；毗尼藏，就是律藏。说律藏代表着佛教的寿命，毗尼（戒律）住在世间，佛法才说得上是住在世间。这是什么意思呢？并不是说我们寺院里藏经楼上还供着全套的大藏经，就叫做毗尼住世了。毗尼住世，是在僧团中有活着的戒律生活。这个很重要，只有这个，才叫做真正的毗尼住世，然后佛法也就随之而久住。所以佛法对于一个出家人来说，他能够出现在这个世间，能够遇到佛法，能够严持禁戒，他本身就是住在住持佛法。好，

刚才是说这四趣，佛不在那边生，也不在那里建立教团，佛出现和建立教团都是在人间，佛法也是靠人间的住持，才能够流传。所以说人间佛教，不一定是说搞得出家人都去做在家人的事，才叫人间佛教。

曾经去年讲经交流会，我即席谈过人间佛教的三层意思。人间佛教并不是说到后来谁发明出来的、谁特意提的。实际上，像太虚大师、印



顺法师他们，说这个词的时候，虽然在当时有所对治，对治的是那些天神化的、死人化的佛教，但是他们并不是别出心裁安给佛法以前没有的东西，不是。其实要是严格说起来，佛教本来就是人间的，人间佛教才是佛法的本来特色。

为什么这么说呢？

第一个理由刚才已经说过了。第一个理由就是从佛教的设教看，佛教是人间的，因为佛陀出现在人间，佛陀在人间成道，佛陀主要在人间教化弟子。佛陀建立的教团，是在人间。天人、饿鬼、畜生、地狱，这些不是人的有情，不允许出家。地狱、饿鬼、畜生不允许出家，容易理解。那天人呢？容颜那么曼妙，福报那么大，智慧也不差，也不让出家？也不让。只有人，才能出家。佛陀的教团，住持佛法的教团是设在人间的；不仅设在人间，而且只能是由人来住持。这是从佛教的设教看，佛教在人间。

2、从佛教的所化看

第二，从佛教的所化看，佛教是人间的。

这是说，佛法当然是广为一切实有情，是能够、也希望利益到一切有情，令一切有情究竟离苦。但是，就它所化的主要的群体来说，是人道有情。为什么？就是刚才的原因。刚才说到地狱、畜生、饿鬼，是因为他们身心的条件以及外界的条件，不支持他们学道。地狱太苦，饿鬼众多且又太饿了，地狱的苦是没办法的，畜生又多是很愚痴，他们那边又没有佛法流传，自己的身心条件和环境又很难支持学佛法。不要说他们，我们在人中，每个人都有条件吗？我们人中学佛都有困难，何况他们。对于天人，色、无色界天人常常住于禅定，禅定中是没有办法来闻法的，闻法是要用欲界散心的，或者说不能用定心的，定心特别是色界初禅以上，是没有办法来闻法的，常常在定中，错过了很多事；欲界天呢，因为诸欲散动，内心常常被那些妙欲所牵引，也很难闻法。我们去看看那些玩疯了的孩子，就知道了，这都是类似的情况。

只有人趣，形、心是进道之器，人身体和内心，都是在这一切有情中、一切生命的形态中，最适合修道的。内外环境总体来说也是有苦有乐，让人不至于飘飘然不知所以，让人不至于美得认识不到这个世界上还有事情叫做苦难，认识不到我生命中还有苦难。特别像欲界天，过得



那么好，我们一般人喜欢五欲的受用，那么好，学什么道啊？很难。

不是只为人道有情，是普为一切有情，但是所化的重点是人。这是第二个意思。从佛教的所化看，佛教在人间。

3、从佛教的所行看

第三个，从佛教的所行看，佛教是人间的。

什么叫佛教的所行呢？也就是佛教的修行。佛教的修行，不管是五乘共法中向于人天果报的修行，还是三乘共法中向于出三界涅槃安乐的修行，还是大乘不共法中行菩萨道成无上正觉、广利有情的修行，他们都没有离开五戒十善这些人道的正行，以不失人身、能得人身的这些正行来做基础，展开向上的进修。即使是菩萨行，这种甚深广大的修行，他也不是离开了五戒十善等等这些。太虚大师说得很好：“福德资粮，则人天俱摄；智慧资粮，则声缘相协；律及经论，皆所依止。仅取一分，不成菩提。”这句话我就不展开说了，你们愿意可以去听《成佛之道》。

八难，前面说了地狱、饿鬼、畜生、长寿天，我顺便把这个意思说明了人趣在修行中的殊胜，说明了人间佛教的意趣，不是说让出家人都去跟在家人抢着做事情；抢着做尘劳的事情，那不叫人间佛教。人间佛教更不是低俗的、流俗的、媚俗的，人间佛教是佛法的本来样子，是佛陀的本怀，从佛教的设教、所化、所行上看，佛教本来是人间，不是谁特意提出来的，要这样来认识。这是从地狱、饿鬼、畜生、长寿天，听闻佛法、修行有障碍之处这个意趣，说明人道很殊胜。人道很殊胜，我们已经获得了，应该要珍惜。

第五难：边地

下面四个难处。首先是边地，边地是相对中国来说的。中国是有佛法处，中国还有另外一个表述，叫做四众游履之处；边地呢，就是无佛法处。没有佛法的地方想要听闻佛法，是没有因缘的，特别是古时候，因为那个时候，宗教的传播、文化的传播等等，很难靠一本经书的流通，更没办法靠互联网，也没有办法像我们今天这样来一个远程授课，它总是要出家人到了这个地方才能有面对面的教化，所以没有四众游履的地方就是边地，没有办法听闻佛法。

现在呢虽然你只要上了网，就突破了地球上信息传播的障碍，但是



也还是有边地，因为有人上不了网，有人虽能上网可能也不干这个。好，这是说边地。

第六难：六根不具

下面说六根不具，就是盲聋喑哑这些。

前面说的“六根通利”，不只是说六根要具足，还包括六根好使：眼睛也能看，不至于看一看就累了，不至于看不下去；耳朵也不背，能听清楚，听了也能记得住；头脑也分析的清楚。这叫六根通利。这里说的是六根不具，是修习佛法的障碍。

第七难：生在佛前佛后

还有呢，就是这个人生在佛前或佛后，虽然生在人间，但世间没有佛法，那也不行。

第八难：邪见

再有一个，就是邪见。邪见是什么呢？就像我们中国，多数人的内心中，形成了坚固不移、不言自明的观念是什么呢？人死了一了百了，这就是邪见。他有这个邪见先入为主了，他看佛法就不相应。为什么呢？佛法是建立在生命有前后世因果关系的基础上，这样的生命观下，有了这样的价值观，所以他对生命有了不同的抉择，生命的流向也就发生了改变。他如果在对生命的认识上，有根深蒂固的邪见，那他也就漂流于佛法的大海之外。当然这个是可以改的，如果邪见放弃掉了，他也就有因缘了。这是对八难的说明。

怎么样避免这些八难呢？他这只是说了希望自己不逢八难，但是怎么避免呢？其实《阿含经》，大概《增一阿含经》里吧，说过可以通过奉持八关斋戒避免这些难缘。奉持八关斋戒，一方面因为八关斋戒的功德，好好持守的话，能够免堕八恶趣、免于八难等等，因为那是很强胜的善法，虽然只是一日一夜，但是如果这个人发心真切、猛利、广大，即使只有一天一夜，那这个功德也是无量无边。以后如果有八关斋戒，我再细讲。

这个是关于八难的问题，“不逢八难”。

不缺四缘



四缘主要指饮食、衣服、卧具、汤药，这是滋生必备的因缘，想支持这个生命，滋养这个色身，是需要这四缘的。一个人想活下去，这四缘是需要的，所以他也希望自己和同参的道友们在来生修行的时候，能够不逢八难，离开这些八无暇，而且在修行必需的饮食、衣服、卧具、汤药上，能够不缺，能支撑下来。

当然，如法地修行，这个需要是很简省的，很少的。衣服足以蔽体，遮遮寒，避避蚊虫，就可以了，这就是衣服的用处——蔽体，就是把身体遮一遮。还有避寒暑，不仅是避寒，很热的地方，比如说，一些旅游的人知道，在类似沙漠戈壁或者阳光暴烈的地方，要穿长袖衣，免得强烈的阳光伤到自己的皮肤，所以衣服的作用是避寒暑。再一个作用是让自己避于蚊虫，因为如果形体是露出来的情况下，蚊虫叮咬是更无遮拦，这个在热带地区更明显。

真正出家修行对于四缘的需要是很简单的，衣足以蔽体，食足以果腹，不求吃得好不好，合不合口味，那些都没用，饮食真正的作用就是帮助暂时支持身体。我们一般人啊，很有意思，想吃这顿饭，想到了后半辈子的结果去了，怎么说呢？就是在食材上会费一番心思，好像吃了这一顿饭，这顿饭这么吃，后半辈子就能健康长寿了一样，哪有这回事呢？吃一顿饭，往好里说，能管一个礼拜吧，饿一个礼拜因为这顿饭而没饿死，哪儿管的了后半辈子这么多的事呢？饮食的作用就是暂时的。

后面的卧具、汤药，也是类似的，没有什么多希求。能够支身，能够用来支持下来办道就行，不求品质，也不求什么别的。

般若智以现前，菩提心而不退。

这是说，希望自己具足这些内、外因缘之后，能够生起有关般若的智慧，能够发起真实无伪的菩提心而不退转。这个是需要发心、发愿修行大乘道，菩萨道，他是这样来发愿的。

前面谈了一些内外的因缘，希望我和善友们都具足内外的因缘，然后能够“般若智以现前，菩提心而不退”，这是希望的结果。这一点说得挺符合龙树菩萨所抉择的意趣，符合《般若经》所抉择的意趣。为什么呢？因为真正的菩提心是需要般若智相应的，需要般若（智慧）来摄持的。

甚至说正因为有了甚深的性空的智慧，所以能够发起真实无伪的菩提心。这个意趣在这里先不深讲，对大家来说有点早，以后如果有因缘，我们再细说。

这次的内容就到这里，我们一起合掌做一个功德的回向：

愿以此功德，
普及于一切，
我等与众生，
皆共成佛道。

感恩大家！



观呼吸——禅修引导

我们以前一直是注意力向外耗散的模式，现在要开始向内转变，这种转变很重要，也许不是每一个人很快就能完成，或者马上就能相应，但这是我们每个人必须要做的，而不是做不做都可以。对于止观禅修，应该有这种认识，必须将注意力由外向内缘，不转变的话，是没有办法展开止观禅修的。

既然大家这个时间段是来禅修，那你跟自己说，我坐在这里，如果想别的，能解决别的事情吗？解决不了。除了我们内心烦恼的事情靠用心就能解决，坐在这里想外面的事情，什么都解决不了，想也没用。现在坐在这儿禅修，如果自己内心没有这个决断，心还会不老实。对于初学，能有这个决断——坐在这儿想那些，都是没用的事——心就容易歇下来，那颗狂心，容易安歇下来。安歇下来之后，后面的事情就好说了。

下面我们开始准备做今晚的禅修。大家请把腿盘好，把上体调整一下，主要是脊柱，以头顶百会穴为着力点向上拉起，伴随着吸气，拉到最高处，保持 3 秒左右，然后放下来，放到松紧比较合适的程度。自己可以调整一下。这样其实也就伴随着开始几次呼吸的调整。作为上体调整，很重要的部位——脊柱和双肩，双肩要很放松，常常注意自己，是不是松下来了，平时的生活和工作中，也应该有一点这样的反观。

心的紧张，或者不安、急躁，都是错误的，没有用的，不管在哪儿都只会造成身心的不安稳，只会造成问题的复杂化。所以那是一个不好的状态，应该离开那样的状态，常常地观察自己的身心。

上体调好之后，可以从头到脚自己做一个全方位的放松。大家平时如果打坐的话，常常做这样身心的放松，乃至于能够把修行的这种身心的运作状态，带入到平常的生活和工作中，身心都比较放松地应对外缘，那放松就很容易。如果自己因为外界的事物，正念散失了，身心比较紧张，那就多花一点时间来放松。

下面我们一起来做内心的调整。刚才跟大家说了，这一切事缘要彻底地放下它，因为坐在这儿想东想西也没有用，而坐在这儿如果心不按照它应该运作的方式去运作的话，这一段的时间也就荒废了。有这种决断之后，心就容易放下：想也没用，不如用心去做一点正确的事。





禅修的时候，心的状态，或者说心的背景色，是无贪无嗔的。什么叫贪和嗔呢？浅白的说，贪就是抓取、希望，没有会遇的希望会遇，已经会遇的希望不失去，有所期待，有所欢迎。嗔心的状态，是不欢迎、抗拒、讨厌，没有会遇的希望不会遇，已经会遇上的希望它赶快消失，这是贪和嗔。

无贪无嗔呢？那是身心非常的调柔和放松、没有一丝一毫的紧绷的状态。紧绷来自于什么呢？来自于抓和推，来自于喜欢、不喜欢，来自于希望、不希望，这些都基于一些基本的错误。身心在这样的状态下，自然是患得患失的。所以，一个没有经过训练的心，里面翻翻涌涌都是这些得得失失的事情，患得患失，贪嗔相聚。实际上，不管外在的物质条件怎么样，乃至受教育程度怎么样，这个内心始终是在一个错误的模式下，身心没有得到真正的安和。现在准备做心的正确运作的训练，要慢慢养成这样的习惯。

古人说，万缘放下，不迎不拒。不迎，说的是无贪；不拒，说的是无嗔。像大家曾经体验过的哪个味道呢？我常常用躺在绿草地上，什么也不希望地来仰看蓝天白云，来说这件事。那个时候你为什么那么轻松，那么自在惬意呢？因为面对那样的眼所见的蓝天和白云，没有什么希望、不希望，也没有什么想要、不想要，心离开了这个抓取和抗拒的运作，所以心自然开解，整个人也非常放松开阔。所有的问题是内心的抓和推造成的，是内心的贪和嗔造成的，所以现在内心既不希望什么，也不抗拒什么，心平等柔和地向一切可能的身心 and 外部现象开放。人们不敢开放，害怕我受伤害。有什么好害怕的呢？这一颗心全然地打开，平等地、柔和地，向一切身心、内外现象开放。内心没有拣择，这个可以、那个不可以，没有。

在这样心的背景下，把心的注意力放在鼻下唇上、人中一带，觉知呼吸的入与出，这是很重要的正念正知的训练。觉知呼吸的进入、停顿和呼出，心柔软、平和、开放，整个心境的色调是恬然、惬意、自在而安然。

好，大家这样用功。

佛法问答

39、发愿文很好，但觉得离自己太远了，怎么办才好？

学员：我的问题是，这个发愿文非常好，也很有力量，可是我总觉得我离它太远了，所以说的时候就很不虚心，不知道为什么会这样？而且师父也讲这是出家人发的愿，我不知道会咋样？

法师：那是因为你学习接触佛法的时间的还短。你看“此世福基命位，各愿昌隆；来生智种灵苗，同希增秀”，这个文有多好呢！下面那些先学着发，因为讲到这儿我必须要把它的意趣讲出来，但你不用担心自己现在做不到，现在就能够做到也不用发愿来生做到了。

现在可以多读一读。我们人学习东西是需要熏习的，我们平时在世间生活，熏习的都是世间法，确切地说熏习的多是染污法，有多少时间是在熏习清净法呢？就算不舒服，或者一下子被这个文反衬得有点不让自己那么满意，那也要“照镜子”。佛法就像一面镜子，我们拿这面镜子来反照自己、来改善自己。想一想自己今天有没有照照镜子啊，这很重要。

40、如何理解别业和共业的问题？

学员：师父我想问，人一定是有别业和共业在里面吗？这是什么情况？如果我们遇到公众灾难，如何用佛法去理解才能让自己更能接受？

法师：佛法中是有别业和共业的说明。别，是个别的意思；共，是共同的意思。别业，比如说这个人自己一个人去做了一件好事，那这个业是他自己的、个别的业。共业是这个人邀朋会友，一群人同愿同力去做了一件好事，这个就是善法的共业；从感果来说，当然是有关联的，大家可能本来个人有个人果报呈现，这一生不一定认识，但是因为过去一个什么样的共业，结果大家一起在一个什么场合，有一个共同的苦报或乐报。这是共业的表现。别业，个别的业，是很好理解的。

像这种公众灾难，确实是有共业的成分在。但是佛法面对这些的时候，不应该只是说成共业就算了，如果这样说的话，没有一个人受苦是





冤枉的。他这一生可能没有做什么了不起的大恶，但是因果果报这个东西，真的是没有栽下这个种子就不会开这样的花。如果佛法仅仅是这样，那其实是有点冷冰冰了。

佛、菩萨，他们对于一切众生，为什么那么慈悲啊？因为他们不仅看到了业报的相续，更看到了后面的原因。业报相续后面的根本原因是什么呢？就是无明烦恼。这个人为什么有那么大的嗔恨心，去伤害那么多人，因为他的心的运作，出错了。

所以真想解决这些，光谈制度上的种种，不是没有用，治标不治本，我还没有看过任何一种制度，纯粹的制度，不涉及人心，仅仅是外在的制度，能够真的把一个人从内到外改变的。连一个人都改变不了，它能够从根本上杜绝一些社会现象吗？不能。

所以，在这件事情上，从业果上观察，确实是有业有报，但是这并不意味着冷漠、不关心、不改变。佛菩萨看三界六道，看有情的苦集流转，看得一清二楚，但是他们仍然无动无摇地投入到无尽的利生事业中去。换句话说，这个人是他自己贪玩在火场里不出来，佛菩萨要冲进火场，把这个人好说歹说劝出来，哪怕自己因此烧伤，都没问题。明明是那个人他自己愚痴，或者贪婪，恋着在火场里，不管是因为心疼他自己的东西出不来，或者那个东西好玩不出来，但是佛菩萨并没有说那是因为他自己愚痴、愚昧、贪婪而不救，而是仍然选择去做这样的工作。

所以当你这样去认识佛法，认识佛法实践的时候，面对灾难，内心没有一点的软弱，也没有一点的冷漠，内心仍然是很稳定，内心仍然是很温暖的，内心也仍然是很有力量，充满光明的。

41、法师讲法前，我们是不是应该礼敬法师？

学员：师父每次您讲之前我们是不是也是需要礼敬？

法师：这个本来从佛法敬法和法师的角度来说，是应该有一些威仪或者说礼仪的。现在，因为我们是一个网络形式的教学，所以就没有特别的去要求。不过以后如果大家都欢喜的话，你们的共修，或者我开讲之前，我们可以一起有一个缘念，比如一起念一个开经偈，或者一个礼敬发愿的偈颂，短一点的就可以。这样大家共同地调摄身心，让自己具

足对于法和说法师的内心应该有的意乐。

42、师父，我学佛后比以前更容易忘事情了，这是怎么回事？

学员：师父，我最近有个现象，就是学法学得好像比较多了似的，活在当下活的什么事都记不住，一瞬间的事都能忘掉，我这是身体有病了还是什么原因？

法师：这并不是修习佛法得力的征兆。除非是这个人修定，他专门地令心注意一缘，专注于一个所缘上，别的都不分心去听闻，那可能会有这个现象，不然这其实是这个人正念开始变得薄弱的表现。正念有几层意思在里面，其中一个意思呢，就是对自己曾经经历过的，经常串习的境界，能够明显地、正确地现起来。你说的这个，是正念不强的一个表现。

佛陀对于比丘日常生活中的正念，是有要求的。作为随顺的修习，你也可以对自己有一点要求。怎样训练呢？比如说，刚开始每一天要知道几件事，比如今天是几月几号，今天天气预报是怎样等等，让自己有意识地去了解几件事，每一天把这几件事情清晰地忆持住，这就涉及到心的警觉性、心的忆持力，是要有这个的。

修行，不是要搞得自己像木头、石头一样才好，不是要把人修成无情。无情就是那些死物。修行是要让我们天生具有的理性，也就是智慧——生得慧，获得来自于佛法的洗涤，洗去它里面错误、染污的成分，然后它得以升华、纯化、质变，变成真正圆满的无漏智慧。不是离开了我们的生得慧，别有一个智慧，不是把我们的生得慧搞成弱智，然后无漏智慧才能现起，其实是摒弃了生得慧中先天的错误，然后离了错误的东西，离了染污的东西，这种智慧才显发出来，不是离开了我们的生得慧才好。

出现这种情况，很可能是在修行智慧的认知上，不够准确。要知道，我们智慧升进的阶梯：是基于生得慧，就是作为一个人道有情，与生俱来的一般理性，这是生得慧；我们听闻佛法，不离于名言文字的思维，这叫做闻慧；由这样反复的听闻、思维，引发的直觉感受性智慧，叫做



思慧；基于禅定，来进行深细修行的慧，叫做修慧。这样闻、思、修慧都是基于生得慧的基础。换句话说——没有任何歧视——如果一个人，天生是弱智、智障，他没办法在佛法中有闻思修慧的进展，这属于八难里面的六根不具。

把自己搞成六根不具，难道是修行佛法的良好途径吗？当然不是。是要有这样的生得慧，然后以闻思修慧的途径来纯化它、升华它，最后作为结果，是无漏智慧的呈现。



《怡山和尚发愿文》讲解之三

缘念

南无本师释迦牟尼佛

(三称)

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

我们是在学习《怡山和尚发愿文》，实际上从这些我熟悉的学佛人的情况看，认识到自己过去的生活模式存在问题，而且发愿、愿意随顺于法，愿意去过真正对自己、对别人更有价值的生活，这个是很重要的。所以我也很随喜大家这样来学修。

修习正法，了悟大乘。开六度之行门，越三祇(qí)之劫海。

建法幢于处处，破疑网于重重。降伏众魔，绍隆三宝。

承事十方诸佛，无有疲劳。修学一切法门，悉皆通达。

广作福慧，普利尘沙。

上一次我们说过了发愿的一段文，应该是说到“般若智以现前，菩提心而不退”，这是发愿的情况。有了这样的般若智，有了这样的菩提心，这个人应该以这样的智慧摄持、以这样的愿心为动力，不断地修习正法，不断地向于无上觉道。
也就是他所说的：

修习正法，了悟大乘。

学习佛法、了悟佛法，确实是有不同的发心导致不同的结果，如果偏重于个人尽快解脱于苦，正确地修习的话，会比较快地得阿罗汉果。这个“比较快”，是相对于成佛说。如果用我们一般的时间观念来看，





从最开始发心到最后证阿罗汉，也是至少要若干生的，当然了，我们这一生未必是最开始修行的那一生。

如果愿意像释迦牟尼佛那样发心，不仅希望自己能够得到生命的圆满安顿，而且希望自己能够更广大地利益一切有情，希望自己能够如佛那样成就圆满的智慧、慈悲、清净的道德，那就走上了大乘道路，就是所谓的“为利众生愿成佛”的道路，你们也诵这句话，这就是正确的菩提心。也诵四弘誓愿：

众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。

众生无边誓愿度

从看到众生生命中的种种问题、不圆满和苦，希望能够帮助众生圆满地解决它。

烦恼无尽誓愿断

来发现问题的原因，是有根本的无明和其他的烦恼，从根上作祟，导致了这些问题。所以就认识到真实地帮助众生，不仅是给吃的、穿的、玩的、用的，更重要的是帮助他们获得真实的智慧，来破除无明与烦恼，这才能够让一个生命真正充盈起来、光明起来，得到圆满与安顿。这个就走上了菩萨的道路，帮助众生破除无尽的烦恼。

法门无量誓愿学

这个烦恼的断除是要靠智慧的，所以要法门无量誓愿学。

佛道无上誓愿成

真正能够做好这些，只能是佛陀，所以为了最圆满地利益众生，而希愿我也能成佛，因为只有佛陀才具足了圆满地利益众生的能力。

认识这个很重要，这是真正发起了菩提心。有了菩提心的摄持，才有了大乘的修习。

当然这个不是强迫的，不管是发出离心希望自己尽快离苦，还是发大乘的心希望能够如佛那样成就无上觉道、利益无量的众生，都好，佛

都欢喜赞叹，我也都欢喜赞叹。只是如果能够像释迦牟尼佛那样去发心、去修行，毕竟是最圆满的。不管是自己修行的圆满，还是对众生来说，真的都是最好的、无上的。无上的，就是说超越了这种比较，确实是这样。

好，这是“修习正法，了悟大乘”。大乘的修行是怎样的呢？

开六度之行门，越三祇之劫海。

开六度之行门

六度，这个度，是我们汉语意译过来的，音译的话叫波罗蜜多，就是度的意思。这个度，有动词，也有形容状态。动词的话是“度越”的意思，比如度越生死海；作为描述状态的话，就是指完成，度过去了，这个意思。六度，就是六类到彼岸之法。度，是度什么啊？度越生死海，从烦恼生死的此岸到涅槃清净的彼岸，把中间这个过程比作度越生死海，需六度成就菩萨圆满成佛的资粮。就像一个学生，他想圆满地毕业，就要学这门课、学那门课一样；作为一个菩萨，他想获得圆满的毕业——成佛，那他需要在六度的行门上，圆满地行持。

六度的内容是：布施度、持戒度、忍辱度、精进度、禅定度、智慧度。智慧度就是般若。这里不去展开，大家多少都有一些了解，以后如果有因缘，我会讲到大乘的经论，说到更多关于六波罗蜜的修行。

他这里说“般若智以现前，菩提心而不退”之后，“修习正法，了悟大乘”，开始修习六度之行，这叫“开六度之行门”。

越三祇之劫海

三祇，是“三大阿僧祇劫”的简称。一般通俗地说，一个像我们这样的凡夫，或者说一个初发菩提心的凡夫，从他初发心到圆满地成就佛果，一般来说要经历三大阿僧祇劫，这是非常长的时间。

阿僧祇的意思是什么呢？它是一个古印度时候的数量词，这是多大的数呢？它是一个“1”后面 51 个零，是这样的大数。古印度数学非常发达，而且那个时候没有科学计数法，把刚才我这样说的数用现在的计数法表达，就是 10 的 50 次方，但是那个时候没有这种计数法啊，所以





也让人奇怪，他们需要这么大的数来做什么？我们日常生活用不到这么大的数。恐怕只有用极微观的研究，或者是宇宙观的研究，才能用得到这么大的数。在古印度的时候，就是佛世的时候，那时候数学很发达，到后来的情况看，按他们自己的传说，不是比从前更发达了，反而有一些失传了，就是他们有一些大数的用法失传了，是这样的情况。当然，这个阿僧祇因为佛法里常用，才传下来了。

这样的大数，它的时间概念是劫，一个大劫，是我们这个娑婆世界，成住坏空的一个周期。正常来行菩萨道的时间单位不是年，更不是月、日、秒，而是大劫。有人说，那能行下来吗？能。这就是菩萨的伟大，也说明了佛陀的伟大。我们如果不次第学修的话，这个对于我们来说，就是神话，是不可能的。

实际上释迦牟尼佛对他的弟子们说：“我无始劫来，常为小虫、恶人，渐积福德，终至成佛。”说你们不要觉得像我这样是不可能的，谁也不是天生就是佛陀，我从前还做过恶人，还做过畜生、小虫子，而且不是一劫、两劫，是很长时间，曾经沦落到这个样子，但是后来开始发心修行，渐渐积聚福德、智慧资粮，最后终于成就佛果。佛法是这样子的，不是说只有了不起的人才能怎么样，谁都可以成为了了不起的人，谁都可以成为最圆满的那一位，这就是佛法的力量。

所以虽然三大阿僧祇劫久远，但是一个有坚固智慧和愿心共同摄持的人，他不觉得久远；虽然菩萨行在一般人看来，非常难行，但是对一个有智悲摄持的人来说，没有什么困难可谈，也没有什么难行可谈，这是需要智悲摄持的。所以能够越度三大阿僧祇劫这么长的时间，这叫“越三祇之劫海”。

这三大阿僧祇劫不是睡大觉，是修行六度，同时，处处弘法利生。怎么做的呢？就是：

建法幢于处处，破疑网于重重。

这个修饰词放在后面了，就是“于处处建法幢，破重重的疑网”。幢，是古时候的那种用来装饰的、像旗幡一样的、筒状的东西。用法幢这样的词，来形容说法。这里没有佛法传播，但是他把佛法带去，



这叫“建法幢”。而且不是一个地方，而是处处。这是菩萨希望自己能够做的事。

前面说过，靠什么利益众生呢？不是单纯给一点吃的、喝的，当然这样的忙也帮，这样暂时的利益，如果具备因缘，也帮。但是更重要的是说法利益众生，因为只有佛法才能帮一个人唤醒自己内心的种子，才能让一个人内心中生起智慧的光明。

在《华严经》里有一个偈颂，非常好，叫做：

十方所有诸众生，愿离忧患常安乐；获得甚深正法力，灭除烦恼尽无余。

十方所有诸众生，愿离忧患常安乐：

对于十方所有的一切众生，希望他们都能够远离种种不圆满，远离种种忧患，得到真正的安乐。

获得甚深正法力，灭除烦恼尽无余：

靠什么来做到呢？众生的不圆满、众生的不安乐和忧患，归根到底来自众生的无明烦恼，所以第三句就说要用佛法去帮助众生，得甚深的佛法的利益，用这样的帮助方式，让众生获得最终的安乐、利益。

这就是这句话的意思——建法幢于处处——这不是为了弘扬佛法而弘扬佛法，而是真的认识到，只有佛法才是对众生最有用的，才是从根本上解决问题，是最到位的帮助，所以“建法幢于处处，破疑网于重重”。

疑，是人们常常有种种一时不能如实知的认识，有怀疑，这叫疑，也包括了种种的邪见，这都叫“疑网”。破除了种种的犹疑、邪见，这个人的正法知见能够得以建立，这是“建法幢于处处，破疑网于重重”。然后呢：

降伏众魔，绍隆三宝。

降伏众魔



这个降伏众魔，你们诵《八大人觉经》，也谈到了“摧伏四魔”的问题，也就是这个意思，众魔就是指四魔。哪四魔呢？是五阴魔、烦恼魔、天魔和死魔。

五阴魔

就是五蕴，因为五阴的聚集，我们会有种种身心的问题，成为五蕴的魔恼。

烦恼魔

就是把我们的无明烦恼说为魔，不是说他们本身都是魔。

魔的意思是杀者、害者，就是对于我们走向佛法这条道路，会形成障碍的情况，这些被称为魔。

天魔

指的是欲界天的一些有情，以他化自在天顶的天主摩罗为首的一些有情，他们的身份是欲界天人，他们有时候不希望修行人能够超越种种欲贪的境界而证得更清净的法，所以他们有时候会对修行人有一些扰乱。不过这个大家不用担心，因为就大家现在这个情况来说不会出现这个情况，为什么呢？因为这是对于要超出欲界的那些人才可能出现的事，大家现在在世俗的生活，不会有这样的事，不会有这种可能。

死魔

最后一个死魔，如果这个人修行好好的，突然死亡来临，当然是对他修行的伤害，也是要避免这种情况。

这叫“降伏众魔”。

绍隆三宝

是说继承，且使三宝不仅住世，同时能够更加有力地利益众生。

承事十方诸佛，无有疲劳。修学一切法门，悉皆通达。

这都是谈因位中的事。



承事十方诸佛，无有疲劳：

作为一个菩萨，是发愿要于十方一切诸佛处随学的，就像我们在某个领域里，希望达到这个领域最高点，那需要遍访这个领域里的种种名家。比如说这个研究所，在某个领域哪个方面有特色，可能过去做一段合作研究；或者那个大学，在某个领域又有一些出奇的地方，也过去做参学。菩萨修学佛法，向于无上觉道，是常愿生于佛前的，能够承事十方诸佛，能够常常随佛修学，为自己在佛法中的升进创造有利条件。

这个呢，当然需要发心做菩萨的人，有一个做弟子的样子，要承事十方诸佛。就像中国古时候一个合格的、榜样性的好学生，对于师长应该怎样恭敬、顺教、承事，菩萨都是若干倍地比那个做得更好。更多的大家以后可以看一些大乘的经典，比如《华严经》有讲到如何承事善知识、如何承侍诸佛。他是说我要像那里说的那样去承事十方诸佛，而且内心不产生疲厌。

修学一切法门，悉皆通达：

承事诸佛，亲近善知识，为的是什么呢？为的是学习佛法，增长智慧，这个是要落实到我们生命中去，就是我们应该要“随闻如说行”，我们应该听闻之后，身心随之而转变——“听闻随转修心要，少力即脱生死城”，“随闻如说行，佛说法如境”——是这样的。所以在承事之后，谈到修学：“承事十方诸佛，无有疲劳；修学一切法门，悉皆通达”。对于菩

萨为什么要修学那么多法门呢？因为众生的种种根性是不一的，有的人需要这样的帮助，有的人需要那样的帮助。所以在因地的時候，菩萨是广学一切的，不仅是佛法的一切，也包括世间法的一切。当然他不是在一生都广学一切的，可能这一生的这些方面学得多，那一生的那些方面学得多。但总的来说，他是要广泛地、遍摄一切智种的，这样在他成就佛果的时候，这些圆满的资粮，使他能够圆满地成就一切种智，就是对于一切事物的本质与现象都有如实的了知。仅仅知道本质的智慧，深是够深了，但是不够广大；佛陀的一切种智是对于一切事物的现象都有无谬的了知。这是从他三大阿僧祇劫中，广学一切种的因，



最后圆满结了果。好，这是从得果和度众生方面，需要广学一切。下面说：

广作福慧，普利尘沙。

广作福慧

就是广泛地、广大地兴作种种福德、智慧资粮事。展开说，就是前面说的六度，都是福慧所摄的。

普利尘沙

这是说普遍地、周遍地利益如尘沙数的有情。尘沙，是形容有情的。这都是谈修行。之后呢，是谈希望得的果。

得六种之神通，圆一生之佛果。

希望自己能够得到六种神通，圆满一生的佛果。

得六种之神通

什么叫做得六种之神通呢？这六种神通是指天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神足通、漏尽通。这六种神通里面，最重要的是三种，哪三种呢？一个是天眼，一个是宿命，一个是漏尽，这就是所谓的三明，有一个词叫三明六通，所以我先说这三样。

神通

神通是说，就我们人来说，我们一般人没有，很少人有的一些能力。比如我们一般人，只能被束缚在地上走，如果一个人会飞，那就是神通——神足通。比如我们的肉眼，只能看到可见光，看不到红外、紫外，也不能对X射线成像。但如果有一个更广的对电磁波成像的能力，其实就是有一点通。是不是真正的天眼，要看他是不是有什么其他的能力。这是说什么叫神通。神通是就我们一般人的能力为基准，然后有一些特别的稀奇的能力，被称为神通。

天眼通



天眼通能够见到很遥远的地方，比如他不用天文望远镜，他看月球上面的环形山等等，没问题。甚至遥远的星辰啊，甚至他在中国沈阳的某个房间里，看到大洋彼岸，比如美国某个房间里发生的事，都没问题，这是能见远。这个能见远，也就包含了能超越障碍，一般呢，我们的视线，会受到不透明物体的遮挡，但是这种能力，能够穿越，不受遮挡的阻碍。

第二呢，能见细，能见很细小的东西，对于他来说，就不用准备显微镜了。刚才他省了天文望远镜，现在又省了显微镜。仅仅是这样，天眼还不够出奇。更重要的是天眼能够见到众生死此生彼，也就是见到众生的业报因缘。这一生他有这样的业力，下一生他因为这样的业力，会导致什么样的果报。比如他因为什么样的业，去哪一道受生，这是天眼很重要的能力，比前面见远、见细都要重要的能力。

为什么呢？因为他见远、见细，不至于导致他对生命根本的意识发生改观。这个人如果是断灭见的，认为人死了什么也没有，他可能虽然能见远，但还是这么认识，能见细也还是这么认为。但是当他真的具有天眼了，他能够看到众生未来的果报的情况，因为他这样的业因缘，他这一生舍报之后、命终之后，他会到哪一道受生。这个就不一样了，他会知道业果不虚，他会知道三世的因果是确定无疑的，那么他就会像一个知道火会烧手的人一样，他再也不会把手放在火上烧。一个对于业果真实不虚产生确定无疑认可的人，他不会去做给自己未来招致苦果的事，道理跟我们不会把手放到火上烤是一样的。这也是为什么天眼这种神通重要，它重要是因为这个，不在于省了天文望远镜、电子显微镜，而在于他能够见众生死此生彼的业报因缘，这是天眼通。

宿命通

那么说另一个宿命通，这也是刚才说的三种很重要的神通，被称为三达智，或者是三明的内容。宿命通跟天眼通，有一点是相似的，它所见的，跟众生的三世因果、业报因缘有关系。不过天眼是见未来，见众生这一生什么因缘，未来会到哪儿去受生，见的是未来的因缘；宿命通见的是过去的，看到自己或者他人过去生是什么样的因缘，什么样的情况。这个为什么也重要呢？道理跟前面天眼见众生死此生彼是类似的，



这个人有了宿命通，他对于前后世的这些事情确定无疑、有前因后果这件事情确定无疑，然后就不做蠢事了。

我们对于三世因果不能够确定无疑之前，就像一个孩子，我们小时候都被大人告知过：不要玩火啊，会烧着，会烧疼，甚至烧伤；或者不要拿手去摸热水壶（过去炉子上很热的热水壶），不要拿手去摸，免得烫伤。但是各位想一想，我们谁没被烫过呢？不是被火烧过，就是被热水烫过，尝到这个苦滋味了，才知道说的是真的，然后自己以后明智了，再也不去碰。业果也是这样，大家只是听佛苦口婆心说，虽然有时候愿意去相信，但是没有被烫着啊，还是信得不真切。

不过这个的改观，从前有讲过关于《相信轮回的六个理由》，也可以从这样的学习和推理中获得认可。不过如果一定要用自己实证的方式去确认它，其实方法也比较简单，就是修习禅定，有了禅定之后，来引发宿命通和天眼通，然后自己亲见，就像自己亲自被火烫着了。当然这个不用了，相当于你亲眼看到人们被火烫伤了，你就知道原来确确实实是这样，那个时候心就无疑了，也就不愿意去做蠢事了。就像现在，谁要是来鼓动你：“走哇，咱俩一起去烤烤手去！”“怎么烤？”“把手放火里烤。”那你一定不去，这是同一个道理。现在呢，别人忽悠我们去做一些不合适的事情、不善法的事情，可能我们有时候还觉得面子啊什么的，不一定推得开，你如果真的认识到，这是忽悠我把手放火上烤，那就不去。

漏尽通

第三种重要的神通是漏尽通。刚才说了，神通是什么意思啊？就是绝大多数人不具备的强有力的能力，而且常常是有正面作用的能力。漏尽通是说的什么？漏是指烦恼，尽是指没有了。没有烦恼了，被称为一种神通。你说这也不会变、不会飞、不能看、不能听的，为什么叫神通啊？你想想，这个世界上，一般的人有没有烦恼啊？有烦恼。有几个人没有烦恼啊？起码在这个时代可能并不太多。所以没有烦恼，针对一般人的情况来说，是一种神通；不仅是一种神通，而且是最有用的神通。因为别的神通，基本上也就是一生一死，它不会有什么带到后世、或者其他特别深远的影响。但是漏尽通，就意味着烦恼永断，从此以后再也



没有烦恼相应的作意，所以临命终的时候，也就不会有烦恼润业再去轮回生死。所以这个其实是佛法中最重要的神通，也是六种神通中不共世间的。

其他的五种：天眼通、天耳通、神足通、他心通、宿命通，是共世间的。就是其他的宗教、其他的修行办法，也可能达到的，不奇怪。这也是为什么在古印度中有很多宗教都谈三世轮回的原因了。在欧洲呢，是后来的基督教，或者是天主教，他们对异端的清除工作做得太好了，而且古时候对于文化保存的能力差，他们把一些关于三世轮回教说的痕迹都抹掉了。其实在从前的欧洲——前基督教时候的欧洲，三世轮回的说明也很多，你甚至在柏拉图的思想里也能看到类似的东西。好，这不多说了。六种神通介绍了三种。

其他三通（天耳、神足、他心）

天耳通是类似的能够听非常微细的、非常远的声音。神足通是可以做种种变化，包括类似于像穿越一样的飞行，就是一个人前一刻在这儿，后一刻到那儿去了，或者是在空中有迹象或没有迹象地飞，此没彼出等等。他心通是知道他人内心的状态或运作。这是六种神通。

圆一生之佛果：

希望最后一生，能够圆成佛果。

这次的内容就到这里，我们一起合掌做一个功德的回向：

愿以此功德，
普及于一切，
我等与众生，
皆共成佛道。

感恩大家！

观呼吸——禅修引导

禅修，不只是培养专注力，更是让自己相应的心态是无贪、无嗔。用我们生活的语言来说，就是培养自己的心，让它清晰地了知当下身心的运作，而且没有抓取和推拒。因为一般我们心的模式，是要不然就是想抓取什么，要不然就是想排斥什么。抓取的，那是贪；想要推开的，那是嗔。抓不到会焦躁，推不开会忧虑。所以，所谓的患得患失，就是因为我们为贪、嗔之所乱心。那么，我们通过禅修，自己的身心能够更少地错误的运作，而且有正念正知住心。

这个时候不是说我们离开了贪嗔，就没有办法在世间生活下去了，这就好像我们开车用的动力一样，过去用的都是化石燃料，汽油、柴油等。但是这个一方面不够洁净，会污染环境，连带着我们自己的身体也会受到影响；另一方面，它整个的功能形式，效率还不够高，我们知道，因为卡诺循环的限制，它的能量转换比率是受限定的，并不是 100%，也不可能达到 100%。这比喻什么呢？我们过去靠着贪、嗔去生活，想要实现这个，想要避免那个，好像只有这样才能够承办事情一样。

实际上并不是那样的，离开了贪、嗔，并不意味着就没有动力，而是有更好的动力、清洁的动力。诸如太阳能之类的清洁能源好不好呢，这是一个比喻。我们如果能够正确地修习止观，内心越来越与正念正知住心的状态相应，内心越来越多地与无贪、无嗔相应，就会越来越有力量，也越来越清晰，人活得越来越透彻，从上到下、从根底一直到顶端，都是一致的，没有任何的不和谐。

这样的训练，就可以从我们盘上腿之后即将要开始的一呼一吸的训练中培养出来，所以不要小瞧这样的一呼一吸，只要锲而不舍、柔和而坚定的安住，这样的训练就能够培养出来我们内心那些越来越强有力的正确的力量，这是需要训练的。等有一天这成为我们生命中主导性的力量的时候，你自然就知道功不唐捐。不过要想做到这样，那是需要反复的训练的。就像我们小时候不会走路，那是一次又一次地走，跌倒乃至坐在地上，或者怎样，没关系，我们不断地尝试，不断地去做，总是会走得越来越好，乃至学会跑。这个也是一样的。





下面我们一起来进行禅修。请大家采取自己相应的坐姿，然后双手相叠放在小腹前，以头顶百会穴为着力点，伴随着吸气向上拉起，就像拉一个木偶的顶绳一样，同时伴随着双肩完全的放松。拉到最高处，保持三五秒，然后轻轻地放下来，伴随着呼气，放到脊柱正直而又放松的位置。身心放松的情况下，这样重复三次左右，让上体得到一个比较合适的调适，特别是脊柱和双肩。然后面部放松，双眼微闭，舌抵上颚，下颌轻收。面部的放松，可以伴随着内心的放松带一点淡淡的笑意，柔和而恬然。内心的放松，是放开自己平时内心运作的习惯，直接切换到自己更加正确的频道：内心既不希望什么、抓取什么，也不抗拒什么、排斥什么，保持一种大撒把的心态（注：“大撒把”，东北方言，表示什么都不管，爱咋地咋地的意思），去做正确的因缘，但是对于结果没有任何倾向性、规定性，只是去做正确的因缘，你慢慢就会体会到——不只是懂得，而是体会到——只问耕耘、不问收获的妙处。内心没有抓取、没有希求，也没有排斥、没有抗拒，向当下身心的一切现象，全然平等柔和地开放——“可以，都可以”。

把注意力放在鼻下唇上、人中一带，体会呼吸出入在这里产生的“触”，可以根据自己的需要做计数或者是其他的标记，来帮助自己柔软恬然、自在惬意地安住在这个所缘上。

如果内心发生了注意力的漂移，不要将心绷紧去排斥这种漂移，或者责备自己，或者感到懊恼、沮丧、挫败，而应该微微地笑一笑。要真的认识到：你认识到漂移的一瞬间，是正念在起作用，这是发生了正确的事，当下这个时刻发生了正确的事，所以不仅不必懊恼，反而应该赞叹鼓励自己。所以，内心仍然保持着柔和与恬然，只是再一次地把注意力放回来，而且要有一种决断：你一千次地跑开，我会一千次地带你回来。就像守护着孩子学步的父亲和母亲一样，对孩子充满了无尽的爱意和耐心。学习止观，训练自己的正念正知、无贪无嗔，也需要这样的慈悲与耐心。用这样恬然、自在、惬意、柔和而安然的心，去训练自己的正念正知、无贪无嗔。

佛法问答

43、虽然按《发愿文》去发心了，但做不到是否算妄语？

学员：师父，这些偈颂的语义太广大、太难做到了，我们这么发心去做这些可能还做不到的事情，算不算是妄语呢？算不算是我们太好高骛远了？

法师：这不是妄语。这就像一个小孩子，他在小时候说：“我以后长大了，要做一个科学家。”这算是他的志向，不算是妄语。就像一个孩子说：“现在的政治不太理想，我以后要做个令天下如何如何的政治家。”这不叫他的妄语，这叫他的理想。

这些偈颂、经文，是我们努力的方向，不是说我们现在就能够度一切众生了。正因为我们现在没有那样的因缘和能力，所以我们需要一点一滴地从现在开始去培养，是这样的。

44、如何理解那些“只简单礼佛念佛、而不学习佛法真义”的法友们？

学员：一个因缘，我遇到很多年前就认识的一个居士，他跟随一个密宗师父信佛多年。我问这个居士为什么信这个师父？他说只有他师父开示的内容最简洁明了，就是每天诵几个经、磕几个头，做这样的功课就足够用了，他师父说这样磕头磕到十万个头之后，才能教他们下一阶段的修行方法。我跟他聊到您带我们学修的事情，他说：“只有你们那些文化人，可能才需要佛法来增长智慧，我们这些人看不懂、也不需要，谁告诉我怎么样简单能行、而且有效果就好了。”关于这种情况，师父您怎么看？

法师：所以说众生有种种根性的，真要行菩萨道，确实要有种种方便。

佛法中的度化众生，因对象所处阶段不同，有几大类：

第一类，是所谓的令有情解脱。这类有情善根早就成熟了，就剩最





后帮一下忙，引发一下，让他生起无漏智慧，解脱，就好了。就像果子已经熟透了，然后这个人需要做的就是帮着摇摇树，果子就落下来了。这叫“脱”。

还有的人，还没到这个程度，相当于这个果树已经长起来了，需要帮着把这个果结出来，比如授个花粉等等，让这个果实能够结出来，这是令他走向成熟。这是过去有善根，今生走向成熟，这叫“熟”。

还有的呢，从前就没有栽下过种子，也谈不上萌发的苗，那这一生帮他栽培一个佛法的种子，希望他以后世能够更好地走向成熟乃至解脱。

这三个阶段分别被称为种、熟、脱。有的人需要为他培养佛法的种子，有的人需要帮他走向成熟，还有的人需要帮助他走向最后的圆满解脱，这是几大类情况。那这几大类情况所说法的深浅，所用的方便，当然不一样了。

确实像他说的，我们大家凑一起，都是受过教育的，所以说一些佛法的正面意趣，谈应该怎样、为什么这样，“知其然，知其所以然”。

也确实有一些有情，他过去善法的因缘不太成熟，你如果这样跟他说，他反而就乱了，这个时候就是告诉他：你去怎么做就好，比如就是每天礼佛怎么怎么样。那他礼佛久了，他的心就去缘三宝，慢慢地对于三宝亲切起来，更容易地信顺，就是相当于说身心更调柔一些了，相当于说一盘散面和成面团了，之后再说怎么样去帮助他，是可以的。这是一个正确的方法。

学员：师父，那照您这么说，我们都属于前面有过多少世的修行因缘了？

法师：如果说自己不知道从前一直在寻找什么，但是寻找到佛法的时候，觉得就是这个啊！如果是这样的话，那都不是第一世的因缘了。

因为我接触到的人，或者说愿意来接触到我的人，多数还是这一类偏多：就是受过教育，也是在寻找。所以我一般是这样来引导一下。个别的，就是偶尔真的遇到没有受过很好的文化教育，自己也不愿意去思维的，那也要用别的方便，不是说那就不是佛法了。

佛法中，对于众生种种根性，是有种种分判的。简单地分：信行人、法行人。有的人是偏重于愿意去信从别人，你告诉我怎么去做就行啦，

你不需要告诉我为什么，你告诉了我我反而头大，听不懂，我心就害怕了，你就告诉我怎么做就好。也有的人，你光这么说，不跟我讲明白为什么，只让我按你那套做，我就算做也就是给个面子，一定要搞明白为什么，才能信从，这就是法行人。信行人、法行人，人的根性不一样。



《怡山和尚发愿文》讲解之四

缘念

南无本师释迦牟尼佛

(三称)

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

上一次我们讲到“圆一生之佛果”，下面这一段主要是讲什么呢？行果中事。就是菩萨——这个发愿的人，希望自己圆满之后，能够怎样地来利益众生。

然后：

不舍法界，遍入尘劳。等观音之慈心，行普贤之愿海。

他方此界，逐类随形，应现色身，演扬妙法。

泥犁苦趣，饿鬼道中，或放大光明，或现诸神变。

其有见我相，乃至闻我名，皆发菩提心，永出轮回苦。

火镬(huò)冰河之地，变作香林；饮铜食铁之徒，化生净土。

披毛戴角，负债含怨；尽罢辛酸，咸沾利乐。

不舍法界，遍入尘劳。

菩萨发心成就无上觉道，不是为了自己成为世间最了不起的人，也不是为了自己成为世间最厉害的人、最自在的人。菩萨发心行菩萨道，乃至圆成佛果，归根到底是为了能够更好地利益最广大的有情，也就是我们最常说的一句话——为利众生愿成佛。如果不是为了最广大地利益一切众生，只是为了自己脱离苦，实在来说，取阿罗汉道入灭也不错。当然了，佛道从自利边来说也是最圆满的，正因为菩萨最开始的发心是这样，为了圆满地利益一切有情，所以在他具备这样的能力之后，并不是自己一个人躲起来享受寂灭的快乐，一个人享受智慧带来的清凉，而





是“不舍法界，遍入尘劳”。

不舍法界

法界的意思就是十法界，也就是一切有情之类，不舍任何一个有情的意思，不仅是器世间的某一个地方，更重要的是指的有情世间，不舍任何一个有情，这叫做不舍法界的意思。

我们一般人有时候想要发一些好心，要利益众生，其实往往是没有经过训练的心理，这个利益众生是很抽象的，也可以说是比较虚的，没有具体到一个一个的有情，也没有具体到那些我从前不喜欢的有情。所以，从前有一些因缘，跟大家一起修慈心观的时候，教的次第就是从一个一个具体的、我们认识的、在世的有情开始修，修的次第是亲、中、怨——从自己感到亲近、喜欢的人，到自己没什么亲近或排斥的感觉、那种路人甲的中庸境，到自己看了就不喜欢的对立面。这样一个一个修过去，在每一个、每一类有情身上——亲、中、怨，都能够修起真实的、强盛的、充盈的、稳定的慈心，这个时候这个人可以说开始具备了一点慈心，突破了自我中心的亲、中、怨的障碍，然后他才可能普遍地对一切有情生起慈心、悲心，在这个基础上才能够谈到发菩提心的意思。这也是从前在一些场合跟大家一起修慈心观的原因，因为这是分通大乘之法，我们要想真正地发起菩提心，这样的训练几乎是必不可少的。

这里只是提一下，要是想发起这样不舍一个有情的心，它需要很真实、很清晰、很强烈的，那不是泛泛地、抽象地就能够达到的，需要这样具体的训练。

遍入尘劳

这话说的也很明白。怎么说呢？我们不舍法界任何一个有情，没有一个有情不是要利益的，那就意味着什么呢？意味着我们要遍入一切尘劳的境界，这是菩萨。

为什么这么说呢？这一切有情在何处啊？都在生死的系缚中，都在尘劳中。所以菩萨利益众生，不是飘在空中手持杨枝沾一点水，洒一洒就利益得了的，是要确确实实地、不计其数地遍历生死、遍入尘劳这样来利益有情。因为需要我们去帮助、去利益的有情就是在这样的生死中，



就是在这样的烦恼的系缚中，就是在这样的苦中，也正因此，菩萨遍入尘劳，自然也就免不了有一些尘劳中的现象。

《维摩诘所说经》中，维摩诘菩萨在文殊菩萨带着一些人去问疾的时候，对大家说：“众生病故，是故我病。”菩萨为什么会得病啊？如果这个世间没有受苦的众生了，那菩萨，特别是具量的菩萨，会第一时间取证涅槃。为什么呢？菩萨是非常清楚地知道这个三界只是苦行，他在三界里待的每一分、每一秒，都是为了现在或者未来能够利益到有情。正因为这个三界中有受苦的众生，所以菩萨为了利益众生，要来三界中，要入尘劳中。既然来三界受生，入了尘劳之中，有生必有老、病、死，所以菩萨免不了老病死。从这个意义上来说，“众生病故，是故我病”，并不是说“别人造业，菩萨代受”。

菩萨为了利益众生，遍入尘劳、遍入生死，自然免不了生死中的一些现象。从这里，我们应该更能体会到菩萨发心的真实、广大和深彻。下一句：

等观音之慈心，行普贤之愿海。

这是说，他在证了这样的量之后，为了利益众生，他所行的这些悲济事。

观音菩萨在大乘佛教中是以慈心著称的，大乘佛教中常常以他作为慈悲精神的化身。我们学大乘，不必做世相上的黏着，真正是要领会精神，比如说观音菩萨，我们要学的最重要的是他在种种的典籍中所呈现出来的那种大悲的精神、大悲的心。同样地，普贤菩萨所代表的是广大的行愿。

今天上午正好听到我师父讲到：“也可以说，观音菩萨的慈心就代表了佛陀圆满的慈悲；普贤菩萨的行愿，就表明了佛陀他老人家的普遍的、深彻的大行和大愿。”这确实是一种很好地说明，深切地认识、体会和感受诸佛菩萨的慈悲心和行愿海。

从前我说过，菩萨跟佛，什么关系呢？用一首流行歌曲的歌名来说，叫做：长大之后，我就变成了你。这也是这样的意思，希望自己在未来，在因缘成熟、资粮圆满的时候，能够像观音菩萨一样具足圆满的慈悲心，



像普贤菩萨那样有着深入地、广大地行愿海，这是自我的一种美好的愿望。这种愿望如果我们用真切的心发起，再去做正确的因缘，一定会实现的。

因为我们有同修问过，说我们念的这些，现在做不到，是不是不真实？不是。这是我们现在发起的一种真实的愿心。然后我们要思择的是，这确实是非常崇高的理想，确确实实为了一切有情真正的利益和福祉。我们如何来实现这样的愿心？用我们今天常说的一个词，如何让它落地？这是很重要的。这样大乘的法行，我们可以一点一点地修集起来，这个不要急，先建立这样的愿心，以愿导行，我们必定能够到达。

佛教里有一句很震慑人、也很鼓舞人的话，叫做“行山填愿海”。我们有这样广大的誓愿，如同大海一样深彻，只要我们的行动跟着上，总有一天我们的行山能够填满这样的愿海，这就是精卫的精神。好，下面的四句：

他方此界，逐类随形，应现色身，演扬妙法。

前面说了“不舍法界，遍入尘劳，等观音之慈心，行普贤之愿海”，那要做什么事呢？在他方和此界——不仅局限于一方世界——随着众生得度的因缘，逐类随形，因为要度什么众生，就会现什么身，随着得度众生的因缘，来呈现与他相应的色身——“逐类随形，应现色身”。做的事情是什么呢？演扬妙法。

我们一般世间的慈善，往往是集中在给一些需要的人，生活的资具或者是财物以及必要的教育和服务等等，这些好不好呢？好，应该说是非常好，他们确实需要。但是这些能不能从根本上，解决他们生命的问题呢？还不能。那有没有什么真正的更深刻的帮助、更深刻的解决方案，能够让他们解决更深刻的问题呢？有。那是什么办法？就是让他们接受佛法，让他们内心中生起佛法的智慧，只有他们生起了佛法的智慧，那他们生命根本的问题才能够得到解决。所以我非常喜欢《普贤行愿品》中的一个偈颂：十方所有诸众生，愿离忧患常安乐；获得甚深正法力，灭除烦恼尽无余。

“十方所有诸众生，愿离忧患常安乐”这是愿望。通过什么来实现



呢？通过“获得甚深正法力”来实现，获得甚深的佛法的利益来实现。他获得了这样甚深的佛法的利益，就能根本地断除一切苦恼的根子——烦恼。“获得甚深正法力，灭除烦恼尽无余”，如何让他获得甚深正法力呢？这个能够直接给人吗？做不到，只能是说法，只能是传递佛法。这个说法不一定是言说，说法的形式有很多，潜移默化的身教，也是可能的。通过传递佛法，让他开始能接纳佛法，内心随顺佛法生智慧，这才可能断除烦恼等等。所以这里说了，最根本的方法是演扬妙法，妙法就是指微妙的佛法。

泥犁苦趣，饿鬼道中，或放大光明，或现诸神变。

下面开始讲种种的方便法门：

佛教的济度众生，虽然知道什么才是最根本的，但从来不排除其他暂时的安乐、利益。为什么呢？因为在走向究竟解脱安乐的过程中，暂时的安乐和利益也是不可或缺的，这就是佛教三士道，或者是五乘法的意趣。我们从现在开始，一直到解脱或者说成佛，如果说成佛的话那就更遥远了，虽然很遥远但真的是值得我们走下去的。这么长的时间，我们如果没有一定福报的话，不要说成佛，我们想在世间成就一点事情的话也是很难；自利的事情也很难，更何况要能够利他呢？所以佛教在走向究竟圆满的解脱或者说成就无上正等正觉的过程中，从来就不排斥甚至说还教人必须要懂得怎样去获得暂时的利益安稳，或者是福乐的支撑，这就是所谓的共下士道。这就是所谓的五乘共法为什么是一个人成佛的过程中，也是必须经过的阶段原因所在。没有这些，没有办法啊。这些以后会在更多共同的、整个道次的学习中来强调它。

这里下面所说的种种暂时的利益，大家不要认为因为它不究竟，所以好像没有必要，不是的。原因是两个：

一个是，有情走向究竟的解脱和安乐需要过程，在这个过程中，他需要活下去，他需要一定的身心的安乐住，需要一定的资具安乐。菩萨是希望满足众生从初发心走向解脱的一切因缘，如果能够在这些因缘上帮助上他，菩萨当然也是非常愿意做的。

另外一方面，有一些众生一时还没有办法接受最究竟的阿伽陀药，



就是根本地断除我们烦恼的方法，他现在接受不了，种善根还不太充足，还不能够去随顺、去趋入。那这个时候，就用他能够接受的方法，用一些暂时的利益安乐，来使他脱离一些比较粗重的苦恼，同时，也结下一些善缘，为他日后能够得到更究竟的利益安乐打下基础。这是菩萨的慈悲和方便。

下面开始讲种种利生的方便。虽然不如“演扬妙法”这样直契，是最根本地安乐所在，但是也是重要的、必不可少的——“泥犁苦趣，饿鬼道中，或放大光明，或现诸神变”。

泥犁苦趣

泥犁，就是地狱的意思，这是音译的一种。泥犁苦趣，地狱从苦趣边来说，是三恶道中最苦的了。

饿鬼道中

饿鬼道，是鬼趣的一种说明。鬼趣的众生，他们的分布是比较广的，鬼趣众生的个体差异、福报的差异是比较大的——像我们人中最贫困、最困苦的，那也是很惨，但是那些有大势力、有大资财的也确实过得特别潇洒——人，落差有这么大，鬼道众生的个体差异，比我们人道还大。最悲惨的一类饿鬼，确实是非常凄惨，比我们人中的要凄惨多了。那么鬼道中有大力的、有福德、有威德的，过得要比人中最好的要好，因为我们一般人会把它当作神，甚至有的大力鬼、福德鬼是为这些天人服务的。但是总的来说，饿鬼道中还是苦恼的鬼多。这是说的两个苦趣，一个是地狱，一个是饿鬼。

或放大光明，或现诸神变

菩萨在这样的恶趣中——或放大光明，或现诸神变——用这样的光明，触这些地狱的苦恼身；或者现神变，为饿鬼道的有情，变一些他们能够受用的食物。

其有见我相，乃至闻我名，皆发菩提心，永出轮回苦。

为什么跟这些苦恼众生用这样的方式来结缘呢？希望因为这样的



善缘，这些众生与我有一些更好的因缘，见到我的相貌之后，乃至说听闻到了我的名字之后，都能够因为这样的善业因缘，愿意随顺我走过的道路，能够发起菩提心。因为发起菩提心的话，这个善法就非常广大了，种种善缘也容易圆满，走向永出轮回苦的道路也会逐渐成熟，这是非常善巧的发心。利益众生是要有种种善巧的，特别是真要行菩萨道的话。这主要是说对于地狱众生和饿鬼众生的一种方便化度。

下面：

火镬冰河之地，变作香林；饮铜食铁之徒，化生净土。

依报——火镬冰河之地，变作香林

火镬，是燃烧地狱中的现象，八热地狱中有种种刑具，这都是与众生的业力有关了；冰河之地，是指的八寒地狱。这些八热、八寒的地狱（他用火镬指代八热地狱，用冰河指代八寒地狱），变成了这样非常美妙的场所——香树之林。

正报——饮铜食铁之徒，化生净土

饮铜食铁之徒，这还是说的地狱的众生，因为八热地狱中有一些有情是被灌着烧沸的铜汁、铁汁的，那是很苦的、烧燃的，希望他们能够在净土化身。

这是希望众生依、正二报都能得到净化，都能得到转变，得到安乐。人的安乐，或者说有情的安乐，是与正报的身心、依报的世界或者说环境有关系。想一想我们人就知道了：如果这个人先天性疾病，当然是比较苦恼的；或者说生下来身体虽然很健康，但是生在一个非常贫困、愚昧、落后，而且又战乱频仍的地方，那还是痛苦的。所以菩萨希望因为自己的功德力，或者是众生的发心的改变，能够使依报与正报发生相应的变化，离苦得乐。

披毛戴角，负债含怨；尽罢辛酸，咸沾利乐。

这主要是说的畜生道众生。

披毛戴角，这是我们习惯说畜生道众生的情况。畜生道的众生，相



杀相啖，这都是有彼此之间生死之债的。含怨，谁被害了、被吞噬了、被猎杀了，谁也都是一心的怨气。希望不管是伤害的，还是被伤害的，大家都能够离开种种辛酸，种种苦尽，都能够同霑利乐，希望这一切畜生，也都能够化干戈为玉帛，大家都能够得到利益安乐。

这是希望三恶趣的有情离苦得乐。下面：

疾疫世而现为药草，救疗沉疴；饥馑时而化作稻粱，济诸贫馁。

疾疫世而现为药草，救疗沉疴

这开始在说我们人道的事了。因为古时候我们人类社会生产力水平或者医疗卫生水平有限，所以一次大的流行性的疾病，会成为疾疫，造成重大的对于社会的一个冲击。所以菩萨甚至希望，如果人世间有这样的疾疫流行，我愿意化为药草，能够救度这些被疾病所困扰的人——“救疗沉疴”。

饥馑时而化作稻粱，济诸贫馁

我们古时候人类社会，时不时还会发生饥荒，即便在今天，这个世界生产力水平这么高了，个别的地方还是会有饥荒。所以菩萨希望在这这样饥馑的时代，能够化作可以被人们吃的东西，希望这些贫困的、被饥饿所困的人，能够得到帮助。

这两句话是菩萨希望普遍利益有情，这是菩萨尽一切方便利益有情的一种写照，乃至化为无情。下面两句是菩萨言之未尽、说之不尽的这样的广大发心，叫做：

但有利益，无不兴崇。

只要对众生有暂时和究竟利益的，我没有不去承办的，作为菩萨，是要有这种广大的发心。从究竟来说，只有佛法才能帮助众生在内心中如实地生起这样的智慧，才能根本解决问题，带来最终的安乐；但是这并不意味着与暂时的安乐形成矛盾，或者说只能二选一。这是恰恰相反的，在走向究竟安乐的道路中，离不开这些暂时利乐的支撑，菩萨明确地知道这一点，所以“但有利益，无不兴崇”。



这句话如果用龙树菩萨论中的两句话来说呢，叫做：先得增上生，后得决定胜。增上生，就是这一生希望过得能够好，但是后一生比这一生各方面的果报，包括佛法的学习，都能更好一点，这叫增上生；这样一生一生的增上，最后当然就能够渐渐的得到决定的殊胜，也就是涅槃解脱，乃至无上菩提。刚才那两句话“先得增上生，后得决定胜”，或者有的地方说成“已得增上生，渐得决定胜”，也就是凭着能够得到增上生的这种情况，能够渐渐地向于决定的殊胜，涅槃解脱。好，下面：

次期累世冤亲，现存眷属；出四生之汨没，舍万劫之爱缠。等与含生，齐成佛道。

看看这一句话里所说的。

次期累世冤亲，现存眷属

最后希望累世的冤家和亲人，包括在世的眷属、亲朋，看到没有啊？这是等念冤亲的境界，把冤家和亲人放在一起，希望他们都能得到同样的利益，希望他们都能够得到最美好的生命的果报，是这样广大、平等的发心——“次期累世冤亲，现存眷属”。

出四生之汨没，舍万劫之爱缠

希望他们怎样呢？出四生之汨没。四生，是从受生方式这个角度来说一切有情的形态。从受生的角度来说一切有情的话，就说为胎、卵、湿、化。

胎生呢，我们懂得了，哺乳动物这种；卵生呢，像一些爬行动物，以及鸟类等等；湿生，像是一些无性繁殖的那些；化生，是我们比较少见的，天趣和地狱都是化生，这样简单说一下。这里是用胎、卵、湿、化这四种受生方式，来说明一切有情。所谓出四生之汨没，还包括远离一切生死轮回的生命形态，以及结束无谓的生死、死生的困扰，能够得到究竟的利益、安稳。

这样出四生之汨没，我们大家都能够舍万劫之爱缠。因为众生在轮回中，彼此之间的恩怨纠缠是很不可思议的。所以佛经中在谈到一些事情的时候，往往能看到两个有情能纠缠好几百生，所以他这里说得比较



长远。那可能有的啊，因缘深的，真的是很长远的。

既然生死中的这一切，没有究竟的意义，从佛智来看都是苦恼事——苦苦、坏苦和行苦，这以后我会细讲。为了彼此最大的利益，希望我们都能够出离四生这样种种生死死的生命的形态，舍去万劫以来种种恩怨的纠缠、彼此的伤害，希望这些都能够智慧中得到究竟的解脱，就像一个结，彻底解开了。

等与含生，齐成佛道

我们与一切众生一起来圆满佛道，这是最后希望累世的冤亲、现存的眷属，大家能够共同成就这样的圆满事。下面就是这篇发愿文的最后一句话：

虚空有尽，我愿无穷，情与无情，同圆种智。

虚空有尽，我愿无穷

这句话，我们很多人应该是熟悉的。它的意思其实是化用的《普贤菩萨行愿品》中常常说的一句话：“虚空界尽，我礼乃尽；以虚空界不可尽故，我此礼敬无有穷尽。如是乃至众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我礼乃尽；而众生界乃至烦恼无有尽故，我此礼敬无有穷尽。”它是化用的这个意思。这个意思是什么呢？就算是虚空都可以坏掉，就算是虚空都变得有穷尽，我的这个誓愿力，利益众生的这种愿心，是没有穷尽的。是这样的广大，不做任何的限量，不管是时间上、空间上都不做任何的限制。空间上的限制，其实也是表现为个体差异，怎么个体差异呢？这个国家的人我要利益，那个国家的人我就不利益，表现为一种空间上的限制。时间上的限制呢，三大阿僧祇劫之内的，我利益；之外的，我不利益。但是真正的菩萨，在任何时空、任何一种情况下，都不设限，普遍地、广大地为利一切有情——“虚空有尽，我愿无穷”。

情与无情，同圆种智

这种平等普遍的发心，甚至不抉择有情无情，希望情与无情，同圆种智。什么叫同圆种智呢？（种智，就是一切种智的简称，是佛智，用佛智来指代圆满的佛果，这是一种修辞方法。）就是希望情与无情，都



圆满成佛的意思。

这里，无情能不能成佛呢？这其实是后来中国佛教中的一种特别的极说。我不去说明它里面的义理。我从菩萨发心的情况，来做另外一种别说。

怎么说呢？就像一个人修慈心，慈悲心增胜之后，他看一朵花，感受一缕风，他都是以慈心去应和的。风虽然是无情的，但是他对这风，就像对一个最值得呵护、慈爱的有情一样，以那样柔软的心去面对。所以这里，我愿意用这样一种别说来说明菩萨的心，菩萨这种广大的、无尽的、普遍的、平等的发心，统摄了他全部的身心，让他的身心始终是在这样的状态下。所以不管是面对有情还是无情，他的愿心始终是这样平等、稳定、充盈的——情与无情，同圆种智。

现在我们把《怡山和尚发愿文》学习圆满了。我们做个回向，请大家合掌。

愿以此功德，
普及于一切，
我等与众生，
皆共成佛道。

感恩大家！

佛法问答

45、佛涅槃之后去哪儿了？

学员：师父，佛涅槃之后去哪儿了？

法师：这个问题，不是在问佛，其实是在问涅槃。不要说佛涅槃之后在哪儿，阿罗汉也同样啊，阿罗汉涅槃了之后，阿罗汉在哪里？这是同一个问题。这就涉及到对涅槃的认识，对于生死的认识，对于有情流转和所谓还灭的认识。

涅槃其实是超出我们所有的经验的，这意味着什么呢？我们直接去想象它，根本没有任何正面描述它的素材可供我们想象，因为我们所有的想象，都是基于我们现有的、曾经的生命经验。但是涅槃跟这一切都不一样，轮回里的事跟涅槃是不一样的。我们现在认识、思考的方式，都是基于一些根本的错误，而这些根本的错误导致我们流转生死，在生死中受苦。

涅槃本来的意思是指熄灭，就是火焰熄灭的那种熄灭，佛教用来指一切苦的止息。涅槃是没有办法正面地描述的，因为我们所有的经验都没有办法直接地对涅槃进行描述。但是可以从否定的表述，多少让我们对于涅槃有一点认识。刚才我说的“一切苦的止息”，其实就是一种否定描述。就像一个人，如果他不知道圆是什么，那么一种可能的描述就是：“圆，不是四边形。”对吗？这样的時候，他起码可以排除了一种对于圆这种未知事物的错误认识。这就意味着他对于圆是什么已经有了正面的、准确的把握了吗？还没有。对于涅槃的表述，都是遮诠。就是我刚才说的，否定性描述。遮，是遮盖的意思。原因就在于，它是超过了我们生命经验的。

我们所能理解的一切事物，都是基于我们曾经的、现有的生命经验。想一想，是不是？如果一件事，彻底超过了我们所有生命经验的总和，那么很不幸，我们没有办法想象它、理解它。涅槃就是这样的情况。所以问涅槃之后佛在哪儿，这其实是基于我们对于有情、时间、空间过去固有的观念——空间是在这儿跟那儿，中间必然有隔碍；时间，此刻和





彼刻，必然有着这样的时间的隔碍；这里和那里，时间是在等速地流逝的——这些都是错误观念，依着这些错误的观念去想象涅槃，根本不可能。

说了这么多，我并没有回答你涅槃是什么，而是相当于告诉你，你为什么不能理解涅槃。你不理解涅槃是正常的，那如何能够多少开始接近一点呢？你继续学习佛法，来发现自己内心中更多的错误，当你更多地认识到自己错误的时候，也可以说，你在某种程度上离涅槃更近了，因为涅槃就是一切烦恼的息灭。正因为一切烦恼息灭了，所以一切苦息灭了。这一切烦恼的根子，就是无明。所谓无明，就是对于事物现象和本质的不如实知。当你能够越来越多的发现内心的错误，并离开这些错误的时候，你也就在一分一分地趋向于涅槃，慢慢地也就能够体会到更多。

想要用语言来描述涅槃，是不可能的，所有语言的描述，只能是遮诠，从否定的方面来描述。比如说涅槃是不生，比如说涅槃是不灭，比如说涅槃是不取，比如说涅槃是无求。这些都是一种描述，但是你看，都没有正面的描述，都是对我们生命过去有问题的一些否定性描述。我这样说，你能够多少理解一点为什么现在搞不清涅槃了吗？（明白了，师父！）

46、阿罗汉对一些现象不能如实了知，是不是意味也还有无明？

学员：师父，刚才说涅槃了也就意味着无明尽了，对吧？但是我今天看《成佛之道》说有些阿罗汉对一些现象还是不能如实知，这是不是意味着还有无明呢？

法师：他那个无明啊，叫做不染污无明，什么叫做“不染污无明”呢？

有一些无明，是会导致续诸生死的，会导致我们制造一些感召生死的业，所以这一类无明，被称为“染污无明”。这些染污无明，能够生起其他的烦恼，和有烦恼支撑的业，导致我们继续流转生死。

还有一些无明，被称为不染污无明，怎么个“不染污”呢？就是在一些事情上，他确实没有如实知，但是这种无知，不会导致生死相续，



不会导致制造感召生死的业。你们或许听过我说这样的话：一个阿罗汉，他可以不知道花儿为什么这样红，他可以不知道星星为什么在眨眼。他不知道花儿为什么这样红这件事本身，也属于一种无知，一种无明（因为无明就是对于事物现象和本质的不如实知，他对于这一法没有尽知，就叫做他在这一法上还有无知，还有无明）。但是这种不了解，不是本质的不了解，不是他在本质上发生错误而导致他生死相续。因为阿罗汉的智慧使他彻底的解脱生死，在这样身心五蕴的相续中，没有任何一个我、你、他可得，根本地解除了导致生死业的烦恼根子，所以他不会续诸生死。但是在外界的这些具体的物理、生物、天文这些知识上，可能不了解，他这种不了解本身，算是一种无知，算是一种无明。但是这种不了解，不会续诸生死，叫做不染污无知。

47、“演扬清净微妙法”中“演扬”这两个字应该如何理解？

学员：师父，演扬清净微妙法，演扬这两个字怎么理解？

法师：敷演、弘扬。敷演是中国古时候常常用的一个词，敷就是把它展开了，演就是种种的演说。演扬，就是他用种种的方式来说明，来做弘扬，做各种弘化的事。

48、财布施的次第应该如何抉择？

学员：师父，布施的过程中，特别是财布施的次第是什么？比如说网上很多需要帮助的，比如白血病啊之类的，然后身边也有一些人需要帮助的，类似这种亲疏的关系该怎么抉择先帮助谁而进行财布施？

法师：如果说菩萨的发心，那应该训练自己对一切众生平等的慈心，但是在具体的救助的行动中，要更周全地考虑种种的因缘。比如说，身边的朋友需要帮助，我们明明能帮助，但是拿这些钱帮助了很远方一些需要帮助的人了。然后这些朋友，不了解情况，可能会因此而生起一些烦恼，甚至内心多造一些不善的业。那这个情况，如果自己抉择一下，两边帮哪个都好，但是如果不帮这边（亲朋），可能对他的生命更不利，

那就先帮他。

《吉祥经》中讲“布施好品德，帮助众亲眷”，就是这个意思。比如说亲人对我们是有期望的啊，那在我们的利益的权重上，确实是要对亲朋更关照一些。要是用儒家的思想讲，肯定是亲疏有别的。佛教虽然不讲亲疏有别这句话，我们发心是普遍的、平等的，但是你在具体的事情中，我们讲有益正知和适宜正知：在有益正知的方面，这两边帮助都有益；在适宜正知，就要考虑可行性，考虑现世因缘。那么从适宜正知的角度来考虑的话，更应该帮助亲眷。就是两边都需要帮助，其他条件都一样的时候，那应该先帮助亲眷，起码对于在家人是这样。

49、请师父开示一下“业力、愿力和因果”三者之间的关系。

学员：师父，业力、愿力和因果三个之间的关系能不能再说一下？

法师：这个问题很好啊，为什么想问这个问题呢？

学员：是因为我碰到了一些问题，我也很感谢这些问题让我更多地思考，最近一年读的经书也是经常在头脑中涌现。我经常会上起那些打打杀杀的恶念，我不知道自己遇到的困难是我今生的业还是往世的业，还是我一些因果债需要还，我有一些手足无措，不知道怎么办。

比如昨天下午又有起心动念，因为亲人生命受到威胁的时候我就会非常生气了。我昨天就在想，能不能用一种恶的办法去制止恶人，告诉他们这样的事情是可以制止的，要不然他们觉得我们太软弱了，太好欺负了，我就不知道自己该怎么面对这样的事情呢？

法师：菩萨那种特别的安忍，是伴随着他的修行境界的。在菩萨的修行中，如果没有到相应的境界，而去发心做一些相应的大行是不可以的。菩萨外舍国城妻子，内舍头目脑髓，对不对？对！是不是每个人来做都对？不是！这个要看他的修行到没到那个程度。如果他的修行还没到那个程度，就做这些事，那反而还是犯错误。

如果说生活在世间，有一些事情从世法上来说，就是应该捍卫自己权利的。你又没有做出家的菩萨行，是有家有业的，还是要有一些自己该尽的义务的，那你就是应该用世间的正确方式来回应他。不过你的发





心还是要善巧一点，比如说，不要用伤害众生的心，你可以是用保护一些众生不受伤害的心，我不是要伤害谁，而是要保护谁不受到伤害。

学员：我不知道是不是我以前造业太多了今生碰到这样的事情比较多？

法师：从业果的角度说，特别是我们这一生遭逢的重大事情，应该是可以确定地说，确实是我们业果所感，这个没有问题。但是虽然是业果所感的，不意味着在世间的的生活，就放弃符合规律的一些努力。

很重要的符合规律的事情是什么呢？尽量不要用伤害其他人的心的摄持下，去做任何事。因为这样的心，确实会像刚才说的，有种种纠缠，持续不断地下去。你可以用保护一些有情的心，尽可能地调柔自己的心，因为我们有时候，被境界触动的时候，很容易生起嗔心，尽可能的不让嗔心现起，不随嗔心。随顺烦恼永远不会给我们带来真正的好处，随着烦恼永远不会给我们带来真正的利益，要学会用真正善法的心摄持自己，即便你要保护自己，保护你要保护的人。

具体这里面的事情，如果他是用的世间手段的话，在有必要、你有能力的情况下，在不直接伤害到人的性命的情况下，你可以采取一些措施的。你要说从佛法的角度上来看，是不是业？绝对是业。但是在这个当下情况，不是说你只能被动的接受。在提婆达多害释迦牟尼佛的时候，提婆达多先是派人去，但是派去的那些人都反而受了佛的教化，佛的教化本身其实也是构成了对佛陀本身的一种保护，所以他们都没有害佛。后来提婆达多自己是亲自上阵了。当然佛因为他在最后生的殊胜果报，他不可能会受到杀身之祸，所以仅仅是脚被砸出血了。

这里不用感到特别的不公平，三界中其实就是这样的，总是有种种苦事的，我们如果指望在三界中再也不要出现苦，可以明确地说，那是不可能的。我们在三界中生活，就意味着我们必须面临种种苦，特别是如果真的要行菩萨道的话，那么我们如何去面对自己的苦，如何去能够帮助自己和别人渐渐远离种种苦，这就是我们一直要修行的东西。

你问的那个问题，实际上，它后边的答案跟你现在需要的东西不是一回事。幸亏我问了你问这个问题的原因，要不然我的回答就会是其他的東西。

学员：既然问到了这个问题，那请师父也讲一讲吧，希望这对其他



人也有帮助吧。

法师：你说到业、愿力和因果。在普通的层面来说，比如说，这个人他造了一些欲界天的业，他持守五戒，具足了一些不失人身的因缘，就是再来人间受生的因缘。同时，他积极地行布施，或者其他一些善事，乃至修习止观，而获得了欲界天的资粮。但是他又不希望自己以后去欲界天受这种福报，因为那很可能就离学习佛法远了。他同时有着来人间、来欲天的业，但是他用自己的愿力来摄持，希望我这种业，未来在感果的时候，能够使我还生在人间，乃至说能够见佛闻法，能够值遇善知识等等。他如果常常的这样发愿，因为他有相应的业力与他的愿相应，那么等到他这个业成熟的时候，就基本上会如他所愿的。就是有相应的愿以及与之相匹配的业的时候，这个愿力是可以实现的。前面的业和自己发的愿，就成为因，后面引得了如愿的果，会是这样的。这是第一层。

第二层，就离我们比较远了。菩萨是有生身菩萨和法性身菩萨的。所谓的生身菩萨，就是凡夫菩萨，大家不要以为菩萨都是能飞会变的，如果你现在真实地发起了菩提心，你现在就是菩萨，不过只是初发心的凡夫菩萨。其实凡夫菩萨多数情况下要经过很长一段时间才能进入圣位。按照一些经典所说，凡夫菩萨在得无生法忍之后，如果没有退失菩萨道的话，他因为粗重的烦恼断除了，就剩下一些习气，因为得无生法忍的菩萨断烦恼同阿罗汉，是“烦恼已断，习气仍存”的。他们没有烦恼了，也不再有感召生死的业了，那么他用什么再来三界受生呢？他用愿力，就是这样的法性生身菩萨，是以烦恼习和愿力来受法性生身。这是以后再去详讲的，现在稍微提一下。这是要讲的第二层。

对于我们来说，现在的生命中，现在的修行中，比较重要的是我讲的第一层，就是做相应的业，然后用相应的愿去统摄它。只要我们确实做到了这样的愿、行相应，那么“果”也会如我们所愿地呈现出来。