



四厌离心与菩提心

嘉样堪布 开示

“为了将等虚空界众生安置在究竟之佛果，我们发殊胜的菩提心”，以这样的发心来听法。

今天为大家介绍“出离心”和“菩提心”。这是佛法最精华的内容。





学习佛法首先最重要的是要具有出离心。

为什么我们众生一直待在轮回当中，一直循环往复的在这里出不去？这些道理是要从出离心讲起的。

我们首先需要明白“轮回”。轮回就像轮子一样旋转，就是说所要做的事情没完没了，循环往复——就是这样一种状态。作为人，就是这样，一生又一生、生生世世无限的循环往复，来了又走，走了又来。我们曾经的和现在这样的生命，就像松树的松子一样，无数个





生命体接续地轮转过来，每一次的生命都没有一个很好的方向，也没有任何恒常性存在。

如何从这样被动的循环往复中出来？也就是如何产生厌离心？有四个要点。

接下来介绍轮回的四种厌离方法。

所有的众生就是在轮回里循环往复过来的，这个过程实际上跟因果的关系是离不开的，跟你信不信佛、喜不喜欢佛法是没有关系的。因为因果不取决于你有无信仰、喜欢或不喜欢佛，它本身





就是生命的轮回过程。轮回就是依循因果原则发生的。

大多数人的想法就是我的今生要多好多好，要积聚财富、成家立业、学习知识……做一大堆计划。但是，你做这些计划结果又怎么样呢？你逃脱不了生老病死这些人的自身的限制，无论你怎么样的经营，你都逃脱不了这种关系、这些因果业报。





不管你的生命如何如何，仍然会像太阳从东方出来一定会成为夕阳从西方消失一般，某一天你会离开这个世界。人生就是会有老、病、死亡这些过程。对此我们如果稍加思考，会有“究竟什么才是有意义的”这种疑问产生出来的。

轮回本身既然是如此的不恒常，那么“什么才有意义？”这个需要思考。





接下来，我们就来说说如何逃脱轮回的四种方法，即“四厌离心”，也就是“暇满人身如何获得，寿命无常，轮回过患，因果业报”这四点。

暇满人身：

远离八种无暇，具足十种圆满，就是暇满人身。十种圆满有“自己这方具足”也就是“自圆满”和“他方具足（外在条件）”也就是“他圆满”，两方面需要圆满具足的条件。





五种自圆满：

得人根足生中土，
业际无倒信佛法

得人身、生中土（佛法兴盛之地）、
五根（五官）具足、业际不颠倒、对佛
法有信心。



五种他圆满：





如来出世与说法，
佛法住世入圣教，
为利他故心悲悯

佛已出世、佛已说法、佛法住世、
随彼修学（自入圣教）、为他者生悲心。

“佛已出世”就是佛陀降生于世，
即佛陀出世的时代。“佛法住世”就是
佛陀的教法没有间断，还在持续弘传于
世。“为他者生悲心”就是被他者（上
师、善知识）生大悲心救度，让我们懂
得善用人身宝，让我们能够不再陷入三
恶趣、能够脱离轮回、能够成就佛道。

这些是十圆满。





我们远离八无暇（地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，暗哑此等八无暇。）具足十圆满，拥有这样具足这十八种条件的人身就是“人身宝”，不是轮回中一般的众生。你现在有幸具足这么多条件，你真正拥有“人身宝”。





寿命无常：

我们获得暇满人身是很幸运的，但是这个人身也是恒常不了的。无常是人必须经历、不可避免的事情。不只是人身，一切自然现象，比如一年四季春夏秋冬的变换、山河大地沧海桑田的变化等等，任何东西都在变动。外在的山河大地、房屋村落、财物眷属有增有减，内在的有情众生有生有死，一切都是在变化中，没有一样是永恒不变的事物。

对于人类来说，特别是有“生老病死”这么多事情，这都是避免不了的。





人一旦生下来，成长的过程就会衰老，会有疾病，最后会有死亡。就是说，一旦生下来，就是离死亡越来越接近，就是这样一个过程法。



换作其它的众生我们也去想一想：一天当中，也有无数个生命在结束它们的性命。我们去一个屠宰场或者任何一个消灭其它生命的地方，就可以非常清楚的看到这个事情——每天都在消失无数生命。

再思考一下，这个世界上这么多人口，这些人口天天都在保持同一种数目





吗？不是的。实际上每天都死很多的人。就在同一个地方，每天都有几百人、几千人在死亡，有的是自然死亡的，也有很多是突发的原因死亡的，也有的是疾病造成的死亡，也有不少是地水火风四大变化突然死亡的，也有因车祸突然死亡的……并不是说年纪大就死得早，年纪小就一定会有很多时日，没有这样一种确定的事情。死亡是突如其来的事情。



不只是其它众生，特别是对于我们人类自己来说，生命的确是无常的。谁都





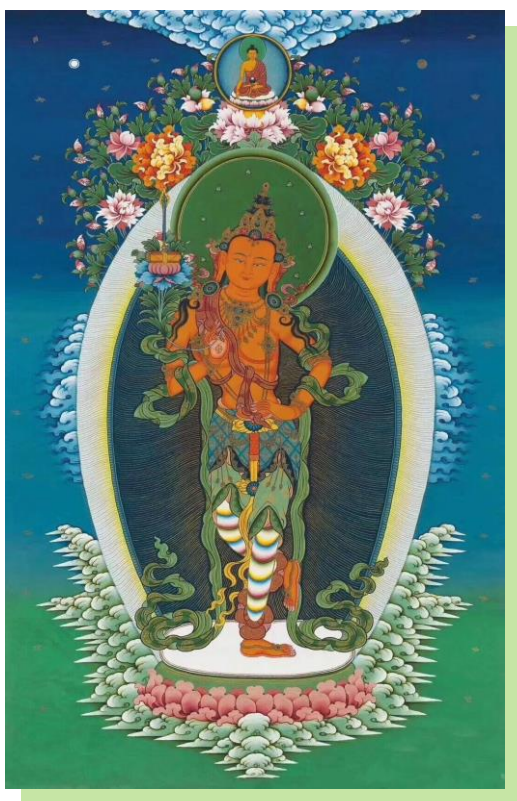
逃不过这一劫。每个人的生命都是无常的，时刻都面临着死亡。

我们进一步观想：世间地位极高、非常有智慧、有能力的转轮王、天神、龙王、大梵天王、帝释天王、大自在天王，还有比如汉地古代众多的帝王将相等，他们或威摄四方，或智慧广大，他们的威力、财富、权力、江山基业多么的辉煌，但是最后还留下什么？一切都只不过是历史的名相、过往的云烟罢了。世间的贤圣名人如孔子、老子等等最终也有死亡之时。过去的伟大上师、善知识、成就者，就比如证德圆满的本





师释迦牟尼佛——释尊累积了漫长的、无数个大劫的资粮，最后获得了圆满的正果，但是又怎么样呢？也会示现圆寂。再想一想，世间有多少拥有美丽容貌或俊郎外表的人，最后都会死亡，成为枯骨。



所有的事物，不管如何的辉煌，最后都会衰败。这一切说明了什么呢？一切都是无常的，没有一个不是。





当我们想到自己与老人们时，多半会觉得“他们年纪很大，已经去日无多，而我还有漫长的时间”，会有这样的想法。其实并不是这么一回事。对于我们大多数人来说，还有没有大概七十到八十年的时间？终有一天，我们会变成老先生、老太太，会衰老，会无常。一切都会无常。

总之，对无常的认识，我们要有深刻的体悟，这是很重要的。





轮回过患：

轮回里净是一些不好的东西。轮回的本质就是变化，恒常不了。



下面，我们分别看看轮回里，各个不同状态下众生的状况。我们要身临其境一样的去观想，而不是像一个旁观者一样只是看看而已，那样自己不会有切肤之痛和真正的畏惧轮回、希望摆脱的想法。





【地狱】

地狱的状况总的来说有八寒八热的种类，里面只有寒热的巨大痛苦。我们可以去感受一下，稍热一点的东西、一点点火落到我们身上，这种痛苦我们都是承受不了的，而地狱的热痛苦是无法想象的，极其灼热，无法承受。八寒地狱极其寒冷。我们平时在冬天一点水泼到身上都不好受，而地狱的寒冷更是极其不可思议。总之，寒热的十八种地狱的痛苦是难以忍受的。





【饿鬼】

饿鬼极其饥寒交迫，恒受他众损害，十五年甚至二十年里找不到食物，即使找到，因为嘴巴小、喉咙细、肚子大，无法食用或填不饱肚子，甚至数百年连水的名称都没听到过。

【旁生】

旁生相互啖食，被人驱使，极其愚痴，听不懂语言。





这三种——地狱、饿鬼、旁生，叫三恶趣众生，他们遭受的痛苦是最为强烈的。

接下来三善道、三善趣——人、非天、天人。相对于地狱、饿鬼、旁生三恶趣来讲，三善趣是相对好的处境，特别是人跟天人，是六道众生里面最好的或相对理想的两种类型。

【人】

人仍然是不完美的，有生老病死四大痛苦仍然脱离不开。从出生开始，生下来有生苦；在漫长的生长过程中有趋





向疾病、衰老的痛苦；最后会趋向死亡，就是说，有生就有死，有这样一个过程。而且从生到死的过程当中，从小小的年纪一直到父母的培育、成长、工作……其间仍然经过很多波折和经受其它的种种痛苦。





年轻气盛时根本想不到自己会衰老，但是没过多久，疾病会产生，时刻都有死亡的危险。即使你能活到比较长的时间，病苦和衰老的痛苦是避免不了的。

特别是一旦死亡时，就算活到八、九十岁，尸体都是极其可怕的。现在无论你怎么珍爱身体，尸体都会极其发臭，是人人都会产生恐惧、想要逃离的一种东西。

对死亡没有一个很好的认识的话，你现在的身体和尸体的区别是什么？你



要早一点有这样的认识。不然的话，你都不知道自己对待死亡是怎样一种情形。所以对人类的生老病死的这种有限的生命体，要早有这样一种清醒的认识，这是很重要的。

我们对一个人说“你正在衰老”，他会极其不高兴；说“你得病了”、“你得了某某病”，他听到会不情愿；甚至你说“你可能会死”、“你快要死了”，那他更是会非常不高兴。但是，事实上衰老和死亡是避免不了的，是一



定的。



即便你有很多财富、非常能言善道，各方面非常出色，但不论怎样的地位、名誉、财富，这些在生老病死——人类这种局限性前，都是毫无用处的，大限来临，你终将要舍弃现在所拥有的一切——地位、名誉、财富以及亲友家眷，进入中阴的道路，想把所拥有的财富留





给子孙的思想负担反而会折磨你自己。
所以，你对于自己的生命没有做好“取得意义”的把握的话，面临生老病死时感受的人生痛苦会更加剧烈，特别是“自我珍视、自我执著”的意念会更加强烈，这更加使得自己负担加重。

所以为让自己获得永恒的安乐，早点具足佛法超脱的智慧是很重要的。



【非天（阿修罗）】

阿修罗有嫉妒、争斗的巨大痛苦。

须弥山下有一棵巨大的如意树，根部在阿修罗界，如意树往上生长，枝叶繁茂，果实生长的地方在天界。天界天人的一

切所欲所求都来自于此如意树。阿修罗心中充满难以承受的怨恨，因



此常发动战争。但是无论他们如何争斗



想要夺回如意树上的果实，最终都会失败，因为空中会自然发出一个声音——诸神将会胜利，阿修罗将会失败。一旦出现这个声音，天神自会赢得这场战争。因为天神是化生不是卵生，虽然像雪花、雨丝一样无以计数的阿修罗拿着武器与之战斗，但仍会一次次败北。无论怎么争斗，他都得不到想要的结果。他有嗔恨、争斗的巨大的痛苦，这是阿修罗的处境。



【天人之苦】

天人的生命形式是化生，不像人类一样是胎生的，所以相对来说，他的生命形式更高级、寿命更长，能达到两、三千年甚至更长。天神的种类很多，一般来说是色界和无色界十七种状态。有的天神生命极其长，就像他自己的愿望一样能够生活很长很长时间。天人享用的食物是





甘露，所以身体各方面具有非同寻常的特点。天人的很多愿望能够如愿获得——想吃有吃、想喝有喝，希望有什么就能够有什么，就是这样一种生活状态。

天人对于佛法没有欢喜心或者说认识不到佛法的重要性，原因是他们过着极其享乐的生活，没有紧迫感和危机感，虽然生命那么长、那么自由自在，但是基本都是虚度光阴。天人的福报会有消失殆尽的一刻，福报耗尽时会有五衰相现

（衣服垢秽、头上花萎、腋下汗流、不乐本座、身体臭秽）。平时天人身体极其干净，生命完结前，因身有恶臭，其他天人不愿靠近，而且天人有神通，事





先会知道自己会死、会投生到哪里，所以临近死亡时，他会极其痛苦、会有转生的痛苦。虽然天人的生命漫长，一旦生命殆尽，痛苦也是不可思议的。





因果不虚：

四厌离心里，前面介绍了暇满难得、寿命无常、轮回过患。现在说的“因果不虚”就是种瓜得瓜种豆得豆、善有善报恶有恶报的因果道理。对于一个生命来讲，就是“欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。”你先前做过什么，看自己的现在就会知道；你将来的生命会是怎样的情形，就取决于你现在在做什么。就是说你现在是什么情形，并不是突如其来地你走运了或不走运了，不是这么一回事。你先前曾经造下的业的结果就是你现在的样子，或是





你现在遇到的各种情形就是先前曾经造过的因的结果，这与你对佛法有没有信心或欢不欢喜没有关系，事实是你现在做的不是马上产生一个果报，是曾经的一个果报，就是这样子。

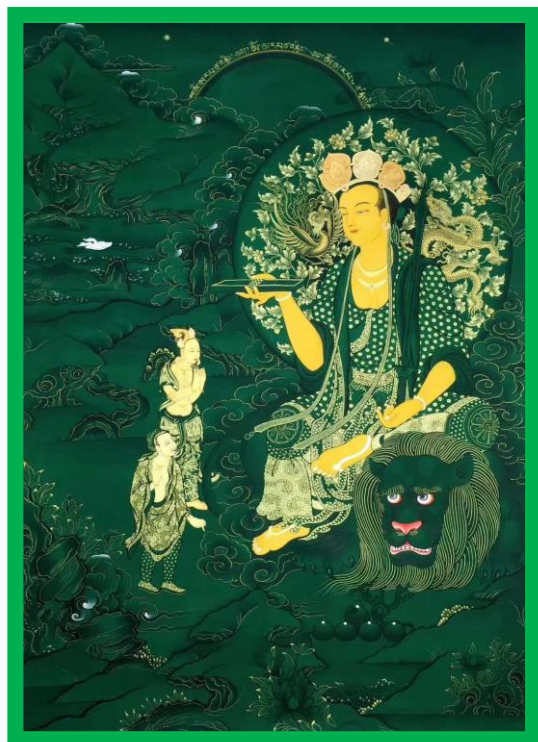
甚至有些人会抱怨三宝，说：“我对于佛法这么精进，这么有信心，但是我遭受了这么多痛苦，我突然如此不走运。”事实上并不是这么一回事。不管你现在有无信仰，主要是你过去的业，过去曾经造的恶业成就了现在的果，你现在就会遇到这么多障碍违缘。现在这个时候你需要的是忏悔，并不是抱怨或





对三宝生起邪见。如果产生邪见，你就会越来越糟糕。就是这样一种情形。

事实上，如果你当下能够认识到——这是自己曾经造恶业的结果，我要忏悔，我将来再也不这么做、发誓再



不造恶业——这样去想，你会越来越好，会走到越来越好的轨道上去，而且能够究竟逃脱恶业的果报，将来能往更好的方向走。





所以说，将来你走向什么，取决于你现在的业。也就是说，将来你会怎么样不是你命运注定怎么样，你将会变成什么，你现在就可以改变它，主动性就在你自己现在的手里。

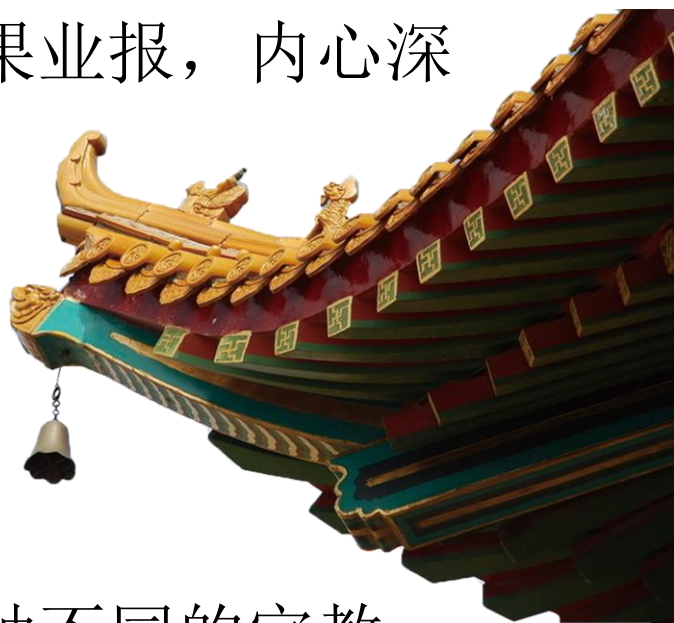
现在无论遇到什么样的情形，你要认识到这是曾经的果报，但是这种果报也不会永远延续下去。你将会变成什么，完全取决于你自己，取决于你现在做什么，你现在就可以改变它。这样的话，你对因果业报就会有真实、深刻的认识。不只是你喜不喜欢的问题，你有了这样深层的认识之后，就具有了如佛陀一样





的智慧。有这样的因果认识就会改变自己的命运，对自己当前的命运也会有清醒的认识。我们对于因果业报，内心深处生起信心是很重要的。

我们知道，世界上有大大小小无数个宗教。大的来说有四、五种不同的宗教，每一种都有自己的教理、修行方法、追求目的、各种各样的仪轨，让人向善，对信仰的众生都会起到各自的作用，所以每种宗教都是值得尊重和尊敬的。但是佛教有不一样的要点，佛教追求的是“永远离开轮回”。因为佛教认为轮回





的本质就是痛苦，所以要远离痛苦的轮回，要追求永恒的大乐。

等虚空这么多的六道众生转来转去，虽然苦乐、处境有所不同，但是本质无非就是痛苦，没有所谓的“永恒快乐”这回事。我们对佛法修习后，我们有办法获得永恒的快乐——也就是获得佛果，成佛后就能够获得永恒快乐，这个观点是任何其他宗教都没有的、特别的地方。

正因为这样，所以我们可以这么想：现在你拥有的这些——家庭、生活、事





业、财富……你可以有，通过这些你可以积聚资粮，可以规划进一步的世间生活，但是你要进一步想一想：我们并不只是这一世生命的问题，我们还有将来、有来生，来生将去向什么地方，我们需要严肃地思考。



如果你能够学习佛法，就有办法逃离轮回，了脱生死。修佛法，登佛道的次第以后，能够究竟成佛，完全逃脱轮回，这种可能性是完全有的。按次第修行佛法，最终就会获得成就，获得永恒的快乐。





通过入佛门到获得佛果，要走佛教完整的道路，首先，你要有四厌离心，就是说你要对暇满人身、寿命无常、轮回过患、因果不虚有很好的理解、深刻的认识，这样会促成你真正的修行，也就意味着“无论你的生命是怎样的情形，你都会厌离六道轮回，生出离心去追求佛陀的果报”。





菩提心：



成佛的过程中，发菩提心是很重要的。

什么因素能够获得成佛呢？我们趋向成佛的根基是“四厌离心”，而促使我们成佛的原因只有一个，就是“菩提心”。

佛陀的法教我们可以通过——布施、持戒、忍辱、精进、禅修、智慧——六度的方法达到，可以修学的法门也是很多的，八万四千法门，有不同的方法可以获得佛果，可以通过大中观法、





大圆满法、大手印法，也可以通过密乘的生起次第、圆满次第来成就佛果。但是这一切，必须建立在发菩提心的基础上，只有通过发菩提心才能获得真正的佛果。

菩提心的发心有愿菩提心和行菩提心，也有四无量心——慈心、悲心、喜心、平等舍心，也有六度修行。菩提心本质的二种发心——愿菩提心和行菩提心是离不开的。





菩提心指的是什么呢？

为了利益他者而发起的心愿就叫菩提心。菩提心是成就佛果的唯一的因，是对自己以及他人具有最大利益的一种殊胜之心，如同金子。



凡在菩提心的发心下去做的行为，都如同度上了金子，最为殊胜，最为珍贵，最为有利益。所以，我们要不断的转变自己的心，转为菩提心的发心，由造作到真实。



我们可以想一想：所有众生都曾经做过自己的父亲母亲、一切众生都是自己的父母，没有一个众生不曾是自己的父母，不曾作过自己父母的众生是不存在的。既然众生是父母，他们对自己有恩，我们对他们要有感恩、报恩的心，要有对于每一个众生都要利益他的愿望，有一天你成佛，你要救度他们。要有这样的愿望。这种愿望就是利他的菩提心。

轮回就像大海，从大海一样的轮回中超脱就需要菩提心。菩提心的发心就能够使得轮回苦海中的一切众生得到救





度。这个首先对轮回要有出离心，要知道轮回这种有限性和无常的不确定性，我们要追求究竟永恒的佛果，通过观世音等佛菩萨的法门，通过自己的信心要救度这些父母众生，发菩提心才能够逃脱、度脱轮回的苦海。



修佛

法首先必

须要有出离心，然后是要发菩提心。这是两个最重要的要点。



关于出离心和菩提心今天就讲这么多，希望大家有所受益。希望大家对佛法有很好的、扎实的理解和了解，然后能够按照次第循序渐进地好好修持，特别是作为一个人要有善良、正直的品格，这是我的希望。



或许你们很多人在各方面有很好的条件，有很多财富、学问、好看的外表等等，但是不管怎样，我们





都需要用更多的时间为自己取得生命的意义而进行佛法的闻思修持，对佛法有更进一步深刻的理解，希望借助佛法的慈悲和智慧，能够使得此生获得提升，使得与自己有缘的众生获得解脱，让自己的生命更有意义，让自己的生命上升到更高层次。

最后要说一句话，正如冈波巴大师的教言所说：一切胜利、利益、善的东西要赐予给你，一切亏损破败我来承受。一切美好的东西，智慧、慈悲、功德，希望你们都能得到，希望你们长寿健康、事业兴旺、一切如愿，特别是将来，希





望我们大家一起、所有人，一同往生极乐净土，了脱生死。所有许下的愿望，借助三宝的力量，加持我们能够如愿成就。

凭借三宝的加持力必定能够达成所愿，所以我们以极其欢喜的心来说：希望我们一同登上佛国。

藏历火鸡年神变月初七

