

开启修心门扉

金厄瓦尊者·造论
索达吉堪布·翻译

译作
7





南无本师释迦牟尼佛

OPEN THE DOOR TO MIND TRAINING

开启修心门扉

金厄瓦尊者·造论

索达吉堪布·翻译

版本：2024年12月

序

金厄瓦罗珠加参尊者是格鲁派诸位英明盖世的大德中举足轻重的大成就者。在其年幼之时，就已显示出超常的出离心。3岁开始从师学习文字，由于天资聪慧，即使是深奥的各类经论，只需稍加指点，很快即能过目成诵。

成年之后的尊者，更是以卓尔不群的智慧、绝世超伦的悲心而名扬四海，成为格鲁派中秉承传播正法的中流砥柱。他将所有的心血都花费在佛法上面，废寝忘食地修持，呕心沥血地教人，并着重强调看破尘世与忆念无常。以自己的高山

景行，博得了弟子们的无比信心。严师出高徒，由于尊者的言传身教，而使其门下人才辈出。尊者师徒看破红尘的心行，更是被世人传为佳话。

公元 1472 年，71 岁的尊者示现圆寂。虽然尊者的色身已经离开我们，但他为后人留下的《菩提道次第引导文》《中观见解大修》《入行论摄义·智者颈饰》《亲友书摄义·善解密意疏》等凝聚着前辈传承上师智慧的结晶，必将流芳百世，饶益千千万万的后代追随者。

在众多有关尊者的传记中记载，尊者乃为克主杰大师之高足。但在藏学家东噶罗桑陈理所著的《藏学大辞典》中，也有他是宗喀巴大师以及甲曹杰尊者得意门生之说。但无论如何，所有传记中共同一致的说法就是：尊者是一位名不虚传的佛菩萨之化身。

虽然藏传佛教各大宗派在具体的修法上各有千秋，但在修持出离心与无常方面，噶当派却独占鳌头，有着与众不同的独到之处。本书汇集噶当派诸位传承上师的教言，将一切修心窍诀和盘托出。通过阅读该文，我们可以深切地体会到，在文章的字字句句中，都流露出智者们的真知灼见。既有情真意切的鞭策鼓励，也有恨铁不成钢的呵斥痛骂，可谓情见乎辞，使前辈上师们的音容笑貌栩栩如生地跃然纸上。

从书中我们还可了知噶当派前辈大德们恬淡寡欲，离群索居，即使家徒四壁，却穷当益坚，不为世间八法所染的浩然之气，并可以此作为我们行动的指南。由此可见，本书实在是踏破铁鞋也难以寻觅的奇珍异宝。

无论显宗还是密宗，虽然见解不一，众说

纷纭。但在调服自心，培养出离心方面却是步调一致的。看破今生、修习无常作为本书的精要所在，对于修行人调御自心，具有深远的意义及不可估量的加持力。

在这个物欲横流的时代，能做到出淤泥而不染、不为世间羁绊所缠绕的人犹如凤毛麟角。许多所谓的修行人皈依、出家多年，却始终脱不开花花世界的诱惑，内心常存非分之想。为一些蜗角虚名、蝇头微利而费尽心机，却因前世业力的缘故而始终不能偿愿。即使获得了一些暂时的圆满，也时刻担忧到手的一切会如南柯一梦，转瞬即逝。就这样在患得患失的世间八法中摸爬滚打，从未意识到自己岌岌可危的处境。

常言说得好“船到江心补漏迟”，如果一味沉湎于世间的荣华富贵而始终执迷不悟，等到鬼

门关现前之时，“临时抱佛脚”已为时晚矣，只有跟随宿业的牵引，堕入恶趣的深渊，惊惶失措地接受阎罗的审判。此时若回想当年觥筹交错时的踌躇满志，就会悔恨交加，欲罢不能。

早知今日，何必当初？我们千万不要步此后尘，而将万劫不复的暇满人生白白断送，作出贻笑后人的荒唐行为。

还有另外一些修行人虽然了知世间八法的过患，以及修行的重大意义。却急功近利，好高骛远。将自己的眼光始终盯在大圆满、大手印等等高深大法上面。一旦给他们宣讲看破尘世、忆念无常的道理，就兴趣索然、心不在焉。即使说得口干舌燥，也是对牛弹琴，白费心机。这些“区区小法”在他们高不可攀的心中始终难有一席之地。

通过本书，我们应当清醒地认识到，出离心是一切功德的安身立命之处。若没有出离心与菩提心，就算不上是真正的修行人。若没有扎实的出离心作为基础，菩提心、空性、自然本智等等一切功德，都犹如海市蜃楼，始终可望而不可即。

如果仍然蔑视前辈大德的忠告，故步自封、自不量力地一味修持所谓的高法。即使具有最高层次的灌顶与传承，即使鹑衣百结，啜菽饮水，在幽静的山洞中枯坐到白发苍苍，如果不具备出离心与菩提心，在一些关键问题上，就会心有余而力不足。最终一切辛劳都将如井底捞月，使自己落得无功而返的下场。

千里之行，始于足下。无数的高僧大德们都以他们的实际行动作出了最好的证明：要想获

得遍知一切的佛果，必须以坚实的出离心作为基础。

每一次拜读此文，都有振聋发聩之感，使我收获良多。如此美味佳肴，实在不敢独吞，为了利益现代的同修以及后代的有缘者，故借花献佛，将此文译成汉语，与大家一起分享。

由于作者所处年代距今已四百余年，在他之前的噶当派大德们的语言表达方式，与现代藏语有较大区别，并且在言教中包含了较多的方言土语，故显得晦涩难懂。在翻译过程中，我曾请教了众多上师，参阅了不同版本的噶当教言，如《喻法书释》、央金噶多撰写的《〈开启修心门扉〉名词解释》等等，旨在准确地表达作者原意，使大家能无谬地了知前辈上师的一番苦心，并从中受益。希望大家不要因本书的主题属于共

同前行的范畴而轻视，要知道，如果能含英咀华，细细品味每一段教言，并身体力行地加以修习，必将受益无穷，获得与修持其他甚深高法同样的成就。

由于鄙人才疏学陋，在翻译过程中难免有疏漏之处，于此诚心忏悔，希望各位智者海涵并斧正。

人生如白驹过隙，转瞬即逝，“好花不常开，好景不常在”，在不久的将来，我们每个人都将面临死亡的威胁。机失难再，时不我待。我们若能把握住当下的时机，遵照本书的教言，破釜沉舟，沥胆披肝，与无始以来累积的烦恼决一死战。即使过着粗衣粝食的生活，也仍然以坚如磐石的勇气励力修持。相信在不久的将来，我们梦寐以求的境界便会如同探囊取物般轻而易举

地获得。

癸未年六月初四（2003年7月3日）

书于百花怒放之色达草原

目 录

金厄瓦尊者传	001
开启修心门扉	013
一 看破今生	014
二 弃离亲友	089
三 抛却眷仆	093
四 摒弃相似利他	097
五 割弃利养	099
六 放弃储蓄资具	101
七 唾弃饮食贪执	103
八 不贪受用	107
九 休得随顺	110

十	厌弃福报散乱	114
十一	忆念妙欲过患	118
十二	睡弃世间八法	122
十三	切莫贪欢逐乐	123
十四	修习苦为助伴	132
十五	无须为师积财	143
十六	恒修死亡无常	146
十七	不断修持	186
十八	修持正因	191
十九	承前继后，于师生信	196

金厄瓦尊者传

雍怎益西加参·造论

索达吉堪布·翻译

金厄瓦罗珠加参尊者（简称金厄瓦尊者）出生于扎南康地的杰氏家族，该家族为世代相传的天赐僧侣贵族种姓。其父名为杰·秋加，母亲名为拉本，在水马年（公元1402年）的一个吉日良辰，尊者幼小的生命伴随着各种瑞相顺利诞生。

由于宿世长期修道的习气已经成熟，尊者于出生之初，即已显示出对世间的极大厌离。强

烈的出离心时刻激励着他的相续，故对其他世间繁冗琐事一概不予过问，仅仅一心一意地思维佛法。

当他7岁的时候，就割爱辞亲，于金厄瓦·仁钦根噶罗珠前舍俗出家，取名罗珠加参吉祥贤。成为佛门僧众之一员后，即如护眼目般谨守别解脱戒的各条界限。并先后在克主杰大师、罗珠法王等众多超凡入圣的上师前系统完整地听受了五部大论。之后，便闲云野鹤般地浪迹于卫藏各大寺院，以深邃的智慧、无碍的辩才而享誉各方，成为名噪一时的游学辩论者。

20岁时，由大堪布云丹仁钦担任亲教师，尊者在数量俱全的清静僧众中受近圆戒。之后，便犹如上座部大迦叶尊者重现于世般地严格持守戒律。

其后，尊者又不辞辛劳地投奔于玛卓坊地方驰名天下的大成就者——坚华加措瓦尊者座前，以全副身心如理如法地依止，并完整地恭聆了至尊宗喀巴大师的各种显密窍诀。

在此期间，文殊菩萨授言于坚华加措瓦尊者：“你应将一切耳传窍诀传予这位上师。”从此，坚华加措瓦尊者对这位上师更是另眼相看、格外器重，毫无保留地将自己所掌握的一切窍诀倾囊相赐。

因尊者已对此生的亲友、身体、受用等世间圆满，无有纤毫贪婪之心，长年累月地独自居于万籁俱寂的静地，惟精惟一地修持，终于证达了共同殊胜次第的一切法要。

之后，因久慕其盛名，甘衮古寺的僧众三番

五次地一再迎请、祈求尊者前往。然而，尊者已将世间的荣华富贵视为魔女的蛊惑，对其极端畏惧，避之唯恐不及，故一直没有前往，仍然一如既往于寂地专意修持。

时光荏苒，如梭似电。一转眼，甘衮古寺的住持已经换了四任。每一任住持都竭诚诚意地力邀此位大菩萨，都被他一一婉拒。前往甘衮古寺之事始终没有成行。

第四位住持一筹莫展之时，忽然心生一计：他结集当地的僧众以及在家信徒，将大殿钥匙交到尊者手中，众人异口同声、声泪俱下地祈求道：“当不当本寺的主管，全由您老人家定夺了！希望您能体察我们的苦楚啊！”

至尊仁波切考虑到续佛慧命的重任，为了

使宗喀巴大师所传之法脉在此一方不致中断，只好答应担当为该寺传授法要的职责，但事先声明决不介入任何世间事务，并进一步要求众人应以继承噶当大德们纤尘不染的嘉言懿行作为前提条件，才在众人殷切期待的目光中，走进了古寺的殿堂。

尊者一驾临该寺，就不辞辛劳地致力于传授各种法要，并大张旗鼓地着力修建了数不胜数的佛像、佛塔，刻印了无以穷尽的经函，还创立了连续供养的制度与风尚。尊者就是这样将一生都奉献给了清净如法的究竟事业。

回顾往事，他曾感慨道：“七岁精勤而修法，着重致力于实修，终尝胜法殊妙味，此乃善妙之意愿。如今年高近七旬，三宝加持入吾心，浊世最胜之幸运，此乃善妙之意愿。感蒙胜法七

精华，着重抉择之智慧，精通一切经续义，此乃善妙之意愿。”这也是他一生的真实写照，他就是这样言行如一，为佛法以及众生的利益，作出了不可磨灭的丰功伟绩。

在即将示现圆寂之时，尊者将一番感心动耳的教诲赐予后人：“上师们一般都会给后人留下遗嘱，但最真切的遗嘱，应当以无有遗产为荣光。如果一位上师在身后留下了丰厚的遗产，只能充分证明他是一位不折不扣的败类。我们应当以此为鉴，千万不要堕入此等行列。

聂塘¹的阿底峡尊者即将示现圆寂之际，恰彻却启禀尊者：‘上师圆寂后，我们这些追随者是否应当以向公众讲经说法为要呢？’上师并不

1 聂塘：拉萨西郊曲水县境内一地名。宋代佛学家阿底峡尊者曾在此讲学，居住九年，并在此地圆寂。有仲敦巴所建度母寺。

满意，回答说：‘希望你能放下杂事。’弟子又说：‘那专心专意地修持呢？’上师态度也如前。‘那么，弟子应当如何行事？’尊者回答说：‘应当舍弃今世！’

恰彻却将上师教言牢牢记在心间，抛弃凡尘的事务，前往热振的休色寺，于此度过了精勤修持的一生。

还有一个与此相似的片段，也进一步证明舍弃今生的重大意义。一次，热振的一位尊者正在专注地转绕寺院，仲敦巴尊者语重心长地说：

‘你这样转绕固然令人高兴，但若能独自修习某一法门难道不是更妙吗？’僧人转而开始顶礼。谁知，尊者仍然如前面一样地劝诫。僧人又尝试了念诵，得到的仍是同一答案。他无计可施，只得询问道：‘那么，我该如何是好呢？’尊者毋

庸置疑地回答：‘舍弃今生！舍弃今生！！舍弃今生！！！！’

仲敦巴尊者圆寂之际，也平息了一切世间八法的苗头，前往休色的柏树林中，时常喃喃自语：‘我是希求解脱者，莫为名闻利养缚’以及‘通达世间得与否’。有时仅念出开头部分，有时又念诵了一半，有时又将文字全部念出。

他是观音菩萨的化身，本无须如此苦行，他这样做的用意所在只是为了给后学者作出表率而已。前辈们已经为后人作出了光辉的典范，我们就应当继承和发扬这种特立独行的风骨，至精至诚地修持佛法，舍弃今生。

从我的角度而言，虽然在活着的时候也算得上是徒众云集、眷属环绕，但对死后的命运已

经志在必得，无有半点疑虑。我想我应该去往阿底峡尊者、宗喀巴法王足下，去往那世人朝思暮想的兜率天。正因为我对阿底峡尊者、宗喀巴法王二位尊者的言教有着板上钉钉般不可动摇的信念，才能在如今具备不同流俗的无谬行为。你们也应当将上师本尊视为无二无别的一体进行祈祷。要深知，造什么样的业，也就会取得与之相应的成就。

你们二位²并非博学多闻之辈，就应当将坚持不懈听闻的道理，缜密地加以思考，理出头绪，并提纲挈领地加以观修。对于这位上师³，你们应知，在这个颠倒错乱、五浊兴盛的时代，大乘的具相善知识比白昼的星星还要稀少，故切莫再八方拜师、四处求教，（而应至专至诚地依止这位

2 你们二位：这段话可能是尊者对两位修行人的一段言教。

3 这位上师：可能指两位修行人的上师。

上师。)如果能精勤不倦地对这些三宝所依进行供养，也就是对我最上乘的月供年供，务必尽心尽力精勤而为。你们二位在身心尚未分离之前，都不要离开此圣地，应将一切无义琐事减少到最低限度，将全副精力都投入于专一修持上面。要做到生时神不知，死时鬼不觉。”

其后，在余落地方出现了尊者圆寂的前兆，纷纷扬扬的花雨开始飘落，尤其在五月二十五日傍晚，遮天蔽日的花雨铺天盖地而降，缤纷的花雨弥漫整个大地，沁人心脾的芬芳四处荡漾，令人神清气爽。那天夜晚，扎袞寺与甘袞古寺也出现了同样神奇壮观的景象。

十七日白天，尊者吩咐侍者：“通知新修院的维那师，他应与你们一道对前辈上师以及佛菩萨举行一次完整无缺的祈祷。”

侍者小心翼翼地回禀道：“您今天身体欠安，可否将此事权且搁置，等您体力恢复后，明天再作迎请？”

“我想今天应该从速办理，明天以后大家就会忙得晕头转向了。”

十九日破晓时分，尊者便撒手人寰，前往兜率天正法宫殿。

这位大菩萨为利益千秋万代的追随者，以大悲心撰写了《开启修心门扉》等大量珍贵的遗教。

有关尊者生前不同凡响的事迹，在金厄瓦罗珠晋美加参吉祥贤所著的尊者广传中有详细描述，有兴趣者可从中了知。

因此，凡是有修习菩提道次第愿望的后学者，应该沿着这位殊胜上师的足迹，丝毫不受世间八法的牵累，在人迹罕至的寂地，系统完整地修习大乘道次第，全力以赴地黽勉修持乃至发愿对境以上的精髓法要，尽可能地在相续中栽培修行的习气。

以上文字是根据雍怎益西加参所造的《道次第传承上师传》中的内容，简明扼要地归纳而成。
愿吉祥！

开启修心门扉

——趋入菩提道次第论之修心篇

金厄瓦尊者·造论

索达吉堪布·翻译

梵音：南无！格热波达波德萨朵萨巴热瓦热北合
达色喀杂噶 Ra 波达得夏娃达呢，抓萨 Ra
合格热芒，萨尔瓦萨达杂玛哈色喀色可噶
Ra 格热芒，阿德德查德芒！

汉意：顶礼上师诸佛菩萨及眷众！

祈请加持利乐源泉之佛法繁荣昌盛！

祈请加持一切众生幸福安乐！

顶礼皈依与十方诸佛佛子无别之殊胜上师无垢莲足！

世间祖师千目帝释等，三界主尊恭依彼莲足，
善妙全能尊者上师前，以恭敬心至诚而顶礼。
于诸寻求修习胜法众，以悲心集经论师窍诀，
宣说智者欣悦之教言，愿能诚敬专意而谛听。

一 看破今生

三世诸佛之本体上师如意宝说：“在获得珍宝暇满人身之时，应当千方百计令此生具有实义。还应时刻观察自己的思维与畜生的思维有何差异，因为畜生也有不甘承受寒冷、饥饿的折磨，希望感受幸福的愿望，如果我们除此之外没

有其他的追求，那就与畜生不分轩轻了。所以，为令此生具有实义，精勤修持极为重要。”

令此生具义、精勤修持的首要条件，就是切莫贪恋此生。《秘密总续》云：“追寻来世之意义，以大信心而修持，趋入具智之坛城，切勿希求此生果。如若经营此生义，来世之义不能成，若萌追求来世念，此生之果亦增盛。”

记得阿底峡尊者⁴在印藏弘法事业圆满，即将示现圆寂之时，弟子中一位叫恰彻却的瑜伽师启禀尊者：“上师圆寂后，我将好好修法。”上师

4 阿底峡尊者：五明大班智达，获得了出神入化之禅定、神变及神通，并被众多本尊所摄受，其众多功德非言语所能尽述。曾于印度、西藏及尼泊尔三地修建了大量寺院，并广弘佛教。在西藏弘法十七年，享年73岁。其门下人才辈出，弟子中有印度的班智达色娘波、加文雅等，西藏的库·尊珠雍中、鄂·勒巴协绕、种·杰瓦穷乃以及衮巴瓦四位尊者，还有香秋仁钦、喜绕多杰、恰彻却以及夏达顿巴四位瑜伽师。其中衮巴瓦与香秋仁钦二者在热振担任住持。另外，还有菩提光、仁桑译师、精进狮子、那措瓦、玛·给罗译师、香·叶瓦巴、仁钦喇嘛等众多弟子，彼等无量功德在各位尊者的传记中已明确宣说。

并不满意，回答说：“希望你能放下杂事。”弟子又说：“那讲经说法呢？”上师态度也如前。弟子再问：“边修边讲如何？”上师仍如前面一样回答。“那么，弟子应当如何行事？”尊者回答说：“应当舍弃今世一切琐事。”

恰彻却将上师教言牢牢记在心间，抛弃一切，前往热振的休色寺，像野兽一样地精进修持，未与任何人交往，如此穷其一生，直至圆寂。（果仓巴尊者传记云：其为米拉日巴尊者前世。）⁵

一次，一位僧人正在转绕寺院，仲敦巴尊者语重心长地说：“你这样转绕当然令人高兴，但若独自修习某一法门则更加令人开心。”僧人

5 文中与正文字号相同的括号内容，是因藏汉行文方式有异，译者为连贯前后文所添加，以便于读者更好地理解本书。

心想：也许顶礼可以讨得欢心吧？于是，就开始顶礼。谁知，尊者仍然如前面一样地劝诫。僧人又尝试了念诵及观修，得到的仍是同一答案。他无计可施，只得询问道：“那么，我该如何是好呢？”尊者毋庸置疑地回答：“舍弃今生！舍弃今生！！舍弃今生！！！”

仲敦巴尊者自己，就是从心底舍弃了今生琐事的典范。一次，色顿山谷的信众迎请仲敦巴去传法。他对弟子吉祥自在说：“你代我去吧，我正在修持舍弃世间之法，故不允许我做出行修相异、心行相违的举动。”之后，就终年穿着缀满补丁的陈旧衣服，将上衣脱下，两只袖子搭在双肩，有时神出鬼没地消逝于柏树林中，有时倚在藤杖上独自打杵休息，口中念着《亲友书》中的句子：“知世法者得与失，乐忧美言与恶语，

赞毁世间此八法，非我意境当平息。”有时又喃喃自语“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚”等全部文字，有时仅念出开头部分，有时念诵了一半，就独自安住下来。

本来，像他这样的成就者无须如此苦行，他之所以如此韬光养晦、深居简出，只是为了给后学者作出表率而已。金厄瓦也常复述此等脍炙人口的教言，并以此平息了世间八法。

因此，今生追逐快乐、厌离痛苦等念头以及如同毒药般的一切琐事都应当彻底摒弃。要深知，一切善不善业仅为心之所为，而身语之业却是无记的。

彼等愚痴凡夫却反其道而行之，一心追求此生的幸福安乐，希望美名广传，并获得他

人的恭敬利养，却害怕痛苦煎熬，担心臭名远扬，并以得不到恭敬利养为患。

于此必须提醒众人，在一切所作所为中，由贪嗔痴而引发的，（即使是身语的贤善）行为，不善业所占的成分也极大。完全以贪嗔痴所摄持的耕耘稼穡、商贾买卖、牟取暴利、诉讼争论、伏灭怨敌、护持亲友以及闻思修行等一切所作所为都只能成为轮回和恶趣的因。

《因缘品》中云：“诸法之前意先行，意念首要而敏捷，若以凶狠之意念，所说言语所作行，以彼获致无量苦，犹如车轮断头颈。若以清净之意念，所说言语所作行，以彼将获大安乐，恰似树荫恒追随。”以凶恶念头等三毒为发心所做的一切行为，都必将咎由自取而带来无穷痛苦。

从前，有两位乞丐见到一群僧众时，其中一位以嗔恨之念咬牙切齿地诅咒：“但愿这些僧人的脖颈被车轮碾断。”不久，当他躺在路边睡觉时，被飞驰而来的马车轧断了头部。而另一位却对僧众起了清净之心，心想：若能以天人的甘露供养这些僧众该多好啊！以此善心使他获得了极大福报。上午，他躺在树荫下睡觉，直至下午，树荫也不会因太阳西行而偏移。后来，他以此福德而成为了一名大商主的继承人。

另外，在一般情况下，若故意杀生，则为造作恶业。但是，如同大悲商主虽然杀了人，因为是以大悲心所引发的缘故，不但没有成为恶业，反而成为圆满资粮的殊胜方便。此等事例，在《弟子问道录》⁶中已广为宣讲。

6 《弟子问道录》：由阿底峡和仲敦巴之弟子鄂·勒巴协绕提问，阿底峡尊者所说的仲敦巴历代身世传，以及阿底峡尊者圆寂后，仲敦巴创建噶

我们对世间之事进行观察也可得知，若以蔑视的态度给予他人饮食等物品，不但不会令他人高兴，反而引起他人的仇视；反之，若以恭敬心或大悲心等布施他人，则会令他人喜笑颜开。所以，一切显现都是心的差别。应当防意如城，千万不要令自心生起希求此生幸福的念头，一旦生起此念，也当励力抛弃，这一点尤为关键。

阿底峡尊者曾谆谆教诫：“若树根有毒，则枝丫及树叶均有毒；若树根为良药，则枝丫及树叶均有药性。同样，如果其根源为贪嗔痴，则无论做何等事体，都是不善之业。”

仲敦巴格西⁷曾请教阿底峡尊者：“如果以

当派之情况等汇编。又名《幻书》。

7 仲敦巴格西：出生于北方那达或杂节地方，依止阿底峡尊者十八年，度母曾授记其为住持正法之胜士。获得禅定功德，面见无数本尊。精通三

贪著此生的幸福安乐、恭敬利养等念头行事的人们，其后果将如何呢？”“将仅仅获得此等后果。”“那么来世又将如何呢？”“将深堕地狱、饿鬼及旁生三恶趣。”

格西衮巴瓦⁸也曾教诲道：“以世间八法之心行事之人希望获得四种收效⁹，如果能如愿以偿，其此生结果也不过如此，对来世却无有丝毫利益。如果事与愿违，则对此生也无有意义。”

龙树菩萨也云：“贪嗔痴及彼，所生业不善，无有贪嗔痴，及彼生业善。”

藏，悲心广大。其门下以博朵瓦、金厄瓦、普穹瓦三同门为首的一大批出类拔萃的弟子。创建噶当派属下的热振寺，并居住于此长达七年，享年 61 岁。

8 衮巴瓦：仲敦巴格西四大弟子之一，法名自在胜幢，出生于康区的热炯地方，享年近七十高寿。获得禅定、神通及神变等旷古绝伦之功德。主要居住于热振寺，有喇嘛地色巴、追果得龙巴、念那莫巴等四大弟子，以及喀绕共穹等其他一大批成就卓越的弟子。

9 四种收效：恭敬利养为其一，名誉声望为其二，称颂赞叹为其三，幸福安乐为其四。

此外，《宝云经》中也云：“世间由心而牵引，以心莫能洞察心，无论善业或恶业，皆由意念而积集。”《入行论》中也云：“虎狮大象熊，蛇及一切敌，有情地狱卒，恶神并罗刹，唯由系此心，即摄彼一切，调伏此一心，一切皆驯服。”“若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。故吾当善持，善护此道心；除此护心戒，何劳戒其余？”

因此，无论做任何事情，观察自己的发心极为重要。如果为了今生的幸福、安乐与名声，而勤恳造作自耕耘稼穡乃至观修等一切事业，都只能称之为“贪图今生者”，其与旁生无有任何差别。

如果为了来世的人天福报，而修法或作世间事务，则可称之为“下等士夫”，彼等一切努

力，都只能成为轮回的因。

如果为了自己摆脱轮回，以对世间诸事产生厌离、恐怖和畏惧的心理而修法，其所做的一切善业，都仅能成为脱离轮回的因。此等之人可称之为“中等士夫”。

如果不是仅为寻求自己的解脱，而是为了一切众生的解脱为目标，则其一切行为都是圆满正等觉的因，此等之人可称之为“上等士夫”或“胜士夫”。

上中下三等士夫的划分，仅仅是以发心而安立的，所以，应当透彻深入地思考并善加取舍。其当务之急，就是必须舍弃对今生一切享乐的贪执。看破今生是一切修法首当其冲之关要。如果没有舍弃今生，则只是徒有修行人之虚名，毫无

实在意义。

正如前面所说，如果是为了今世的安逸享乐，则其所作的大多努力，都将成为非法之行，而不能成其为法行。如同马不具备狮子的法相，故不能称之为狮子一般。所以，看破今生是修法之基础，是修法之开端，是修法之前提。

热比旺修¹⁰曾意味深长地告诫后人：“未尝修持任一之法门，汝等自诩行者太愚蠢，修法之要即看破今生，法心是否相融以此辨。”

叶袞巴上师也云：“削减眷恋故乡之深情，亲友眷属弃置于脑后，依靠安贫乐道对治法，此乃舍事者之首筹谋。”

10 热比旺修：法名扎西加参，节氏后裔，曾于下桑普寺、浪塘及尖仁亲刚等地传法，才识精湛、德行谨严、心地善良，具备禅定及神通等功德，其门下有雅德班钦等大弟子，并不拘宗派，为人传讲萨迦派法门，享年62岁。

所以，应当观察并审慎衡量，自己以前可曾修习佛法？现在修行是否获得成效？对于故乡、亲友、饮食、财物等此生的一切荣华富贵是否已经看破？

至尊米拉日巴¹¹即将返回家乡，与玛尔巴译师依依惜别之际，译师赠送了一段金玉良言作为精神口粮：“弟子啊！如果没有舍弃尘世，将世间琐事与胜法混为一谈，则修法必将荒废。弟子当思轮回苦，所谓轮回之自性，纵吾幻变生百舌，历经无边俱胝劫，不能尽数悉宣说，吾演妙法莫糟蹋。”（下面一段话是米拉日巴赠送弟子

11 至尊米拉日巴：法名现闻得喜及金刚胜幢，其家乡为卡贡塘，为闻名遐迩的大成就者，享年82岁高龄，其卓荤超伦之丰功伟绩在传记中已广为宣讲。其法脉之承继者有达波拉杰与热琼多杰扎二位，主要护持传承的大弟子有达波拉杰、特这阿那、热琼多杰扎、年穷热巴、暂龙的安宗顿巴、达磨的苦行者哲衮以及苦行者多扎色完。另有八位近子，分别是：行者寂光、桑及加、杂坡瓦、多杰旺修、行衮热巴、热穷热巴、卡其热巴以及蓝衮热巴。尚有六位外子：乐果恰热瓦、温顿给登、觉顿夏噶各、丹巴加破瓦、色温顿琼以及沃瓦扎西。

寂光的教言：）“弟子若欲诚修法，应自心坎生信心，切勿瞻顾今生事。尔若欲随吾修行，应知亲友乃魔网，故应掀开此屏障；饮食财物乃魔卒，故应舍弃恶故交；妙欲享受乃魔索，故应遣除此羁绊；知己佳友乃魔女，故应谨防此诱惑；家乡故土乃魔狱，故应速离此囹圄。死时一切必放弃，不如此时舍最佳。若听吾教且修持，汝儿即有胜法缘。”

达波拉杰¹²说道：“现境有如恶人不恒常，幻身恰似借物速灭失，财物幻化欺诳痛苦因，故乡如同魔狱束缚源，何人贪执此等漂轮回，当断轮回命脉我执根。”

12 达波拉杰：法号索南仁钦，于噶当派教法下出家，曾依止夏也瓦亲波、加热共卡瓦、聂任巴等多位上师，其修证极高，可持续十多天一直处于禅定中不动摇。后来拜见米拉日巴尊者，获得两种次第灌顶，具有无所不能的神变及神通。创立了衮波寺，其门下有大弟子杰帕莫哲，法脉继承人达波衮波、哲托沃色、结巴容巴、成就者瑜伽士秋样等众多成就卓著的弟子。

博朵瓦仁波切¹³也绘声绘色地比喻道：“死缠牧桩忧水冲，牛鞞难湿皮裹，箭矢远射说百遍。”意即当人已处于弥留之际，仍然犹如针线相连般，对此生的安逸享乐至死都执持不放，瓜葛相连，无法脱离，修法就不会有成就。

如同牛犍已系于牧桩之上，自己却并未察觉，仍然四处蹿动。开始，栓牧绳尚有一弓的长度，可以任其继续跑动。绳索不断牵挂、转绕，最终被木桩缠绕，直至脖颈绊于牧桩，牛犍也不能再往来穿梭、东跑西撞了。同样，首先渴望通过修持某一法门而获得自在，但被贪执今生衣食等牧桩所绊，终究无法自由自在地尽情

13 博朵瓦仁波切：博朵瓦与金厄瓦、普穹瓦共称三同门，加上卡隆巴为噶当派四大祖师，为格西仲敦巴之弟子，具有绝伦盖世之无边功德，开创并阐演经典派一系，据传为十六罗汉之化身，寿元79岁。门下看破今生的弟子有两千余人，其中有如同日月般的弟子朗日塘巴及夏尔巴，以及仁当巴活佛等六名犹如昴宿般的弟子，还有编辑《喻法论》的索扎巴及扎噶瓦以及编辑《蓝色手册》的若玛些瓦等弟子，这两本著作在藏地流传极广，深受各界人士好评。

驰骋。

一位叫萨西的格西在一次纷争中不幸丧生，仲敦巴格西惋惜地感叹道：“我的萨西如果三年前死去，还是以三藏法师之身份死的，只可惜他三年后才死。”他所牵挂的寺院成了阻碍他的牧桩。

如果能够挣脱大中小三种牧桩，修行必将无往不胜。

小羊羔能被网罟所围，野犏牛却能挣脱网罗的羁勒。柔弱的蜘蛛网（虽然可以粘住弱小的昆虫，）但却不能束缚羊羔嬉戏的脚步。

牛马等牲口过河时，首先若未毫不犹豫地将其驱赶过河，它们就会被湍急的河流吓得心惊胆

战，停步不前，即使以强力往前驱赶，也会返至原地。

如果羊羔不想喝水，纵使强按其头，使其嘴没于水中。（它也不但不会喝水），甚至沾上的水珠，也会奋力抖动使其坠落。同样，如果草率地以强力斩断对今生的贪恋，却未修持任一法门，最终不但不能抛却贪执，尚会强词夺理地应付他人的规劝，甚至连以前所学的也丧失殆尽了。

“牛鞮”¹⁴ 如果过紧，就会导致创伤，最后连所运载的货物也摇摇欲坠。同理，如果不放弃追求今生的包袱，终将令自他遭受痛苦的煎熬。若能对今世持逍遥自在、任其自便的态度，就万事大吉了。但令人遗憾的是，人们往往将这些规

14 牛鞮：牛鞮带。

劝视为耳边风。

所谓“呃难”，是指在发各种声音时，发最初的“呃”声是尤其困难的。一旦发出了开头的音，后面的问题也就迎刃而解了。同样，在修法之初，想放弃今生，实如海底捞针，若能将此问题铲除，解决其他困难也会感到游刃有余。这种难以剔除的爱恋也就是指妙欲。如果不是，就请你走近，我们康巴人内部是不必互相欺骗的！

诸位高僧大德们如果能够放弃今世，则修法不可能不成功。能做到这点是难能可贵的，所以应当专心致志地修持。

尽管前辈们以此为重点，苦口婆心地对我们进行循循善诱，但我们却将之视为低劣的法，对其嗤之以鼻。并殚精竭虑地去寻找自以为高深的

大法，最终必将一无所获。

还有一个比喻，如果用湿皮将人包裹起来，一开始，里面的人还感觉轻松自在，皮革逐渐干硬以后，就会被紧紧地捆缚住，丝毫动弹不得，必将由此招致极大的苦痛。此时，若能用一柄锋利的刀子将皮革割破，那里面的人一定会喜跃扑舞的。

关于这个道理，《因缘品》中也云：“若能善加观察于财物，耳饰儿女贪执之心念，铁木捆扎缠缚难匹敌，切莫将其紧攥圣者言，即使贪欲束缚极松弛，亦难顺利挣脱圣者言。”

是故，如果仍与尘世藕断丝连，到了紧要关头，就会牵肠挂肚，不能毅然舍弃，甚至会由此而出现失毁戒律的现象。所以，我们应当以具信

心刀背的锋利智慧刀刃，斩断今世的一切牵绊。在五种欲妙中，以对衣食的贪执为最，渴望拥有四五套华贵的衣服（在噶当派大德们住世时的藏地，拥有四五套服装是极为奢侈的事）¹⁵，不遗余力地满足口腹之欲，如此绞尽脑汁苦心盘算，是很难令自己挣脱束缚的。

出兵征战张弓射箭之时，若感觉头盔太紧而脱下靴履是无济于事的，而应当机立断取下头盔。另外，将靶子立于近处而将箭矢射向远方；盗贼已潜入森林却到草原寻其踪迹；魔众位于东方反将俑像往西抛掷。此类之举实为缘木求鱼之荒唐行为。

同理，修法不见成效本因没有看破今生的缘

15 文中出现的比正文字号稍小的括号内容，是对个别专业术语的解释说明。

故而导致，人们却将其归咎于所修之甚深妙法。如今能真正看破今生的修行人实在是万不获一，极为稀少。那些法相师、大修行人或者噶当派的大多数人对于何为风入中脉的障碍津津乐道，对高深大法乐此不疲地寻根问底，而像这样在基础要点（看破今世）上仔细追究的人却寥若晨星。

但是，要获得高深见地的断证，绝非一日之寒。所以，舍弃今生对我等而言实在是不可或缺的首要条件，应当详加探索并欣然修习。

有一个极为恰当的比喻可以更进一步地说明这一点。如果自己早已饥肠辘辘，即将被迫入死亡的边缘，好不容易竭尽全力来至一乐善好施的有钱人家中，却不去索取迫切急需的饮食，以解燃眉之急，而于只对将来有利的金银财宝垂涎三尺，贪得无厌地拼命索拿（，也许，还没有

等到出门，自己已呜呼哀哉，命归黄泉了）。

所谓“口说百遍”，也即康巴人商讨之时“口说百次，尾摇千遍”之意。说一千道一万，追根溯源，最根本的就是，不论如何勤恳黽勉地闻思修行，若修法无有进展，都是因为不能放下盘算今生之安富尊荣的缘故。高僧大德们的此番教诲都是立意深刻、回味悠长的，应该能给我们一些启迪，引起世人的深思。

前辈们给我们这些浊世的修行人，留下了浩如烟海的经教，汗牛充栋的论典。但无论说法如何，归纳其要就是，要从现在开始精勤实修，并且励力断除的不是其他什么，就是要斩断对今生的贪恋，看破今世。这一点对我们具有深远的意义，其他的一切都毫无价值，我们应对此再三权衡掂量。

所谓“雪鸡门基狐与鼬”的说法，包含了几个比喻：“雪鸡”是指黄鼠狼在河的此岸紧紧地叼住雪鸡的脖子，雪鸡拼命挣扎，奋力飞至对岸，（最终仍死于黄鼠狼之口。获得了猎物的）黄鼠狼神色怅惘地悲叹道：“我虽然杀了如同空怀母牦牛¹⁶的雪鸡，却离开了我那可以安睡的故土。”同样，如果挖空心思地追求此生的享乐，或许会得到一些荣华富贵，但却因此而与善趣解脱相去甚远了。

所谓“门基”，是指从此地出发前往印度，没有必要花费心思去探察一百由旬以外的深渊。因为，如果对位于门基的险地不加以提防，最终会摔倒致死。同理，钻研探究高深的断证也并非当务之急，如果对贪执今生的悬崖掉以轻心，也

16 空怀母牦牛：是指奶汁已断，当年不生育的母牦牛。由于没有生育、挤奶的体力消耗，故身体较为肥壮。

会因此而堕落于三恶趣感受难以堪忍的痛苦。
所以，杯形糍粑¹⁷做得薄固然不错，但也应注意质量。

“狐与鼬”是指狐狸特别擅长躲避，即使是一块小石头后面，也能不露痕迹地将自己隐藏起来；黄鼠狼（鼬）善于贴缠，纵然是纤细的茅草，也能紧紧地贴附；豺狼也精于隐匿，马尾许的一片断岩，也能将自身潜伏得让其它动物不易察觉。同样，钻研此生的念头也是善于隐蔽、精于贴缠、精通隐匿的，即使被誉为“智力广大、行为高洁、人格贤善、具备闻思修行、舍弃一切”的隐士，也可能有贪恋此生的念头隐藏于心底。

“月亮畜胜非同时”中的“月亮”讲述的是

17 杯形糍粑：用拇指按成杯状或勺状的糍粑团，常舀满茶汤等一并食之。如果做得比较薄，就可以多舀一些茶汤，但如果太薄，就会因承受不住茶汤的重量而破碎。

一位修龙巴地方的人，将儿子的不幸身亡，想当然地怪罪于月曜的迫害。因此耿耿于怀，立誓要让月亮偿命。他将十四日夜晚月亮升起的山头位置牢记于心，在十五日晚上，携带弓箭前往昨日铭记不忘的山头。岂料想（原以为会在山头出现的，让他切齿怀恨的）月亮早已在山的那头嘲笑着他的愚蠢。而他却喋喋不休地埋怨是山墙泄露了他的复仇计划。

同样，（如果不能舍弃今生，）无论多么废寝忘食地闻思修行，不但不能切入正法，反而与法日益远离。

因此，若将今生执为常有，哪怕具有百般功德，也会被这一过失全盘遮盖，对来世也无有毫许意义。若一味沉湎于今世，而不为来世着想，即使抉择包括佛地在内的见解功德，也无有

任何裨益。夏热瓦说：“这样的人与旁生没有差别。”博朵瓦也痛心地说：“人们只关心自己的肚皮，而根本不担忧自己的死亡。”

“畜胜”是指如果善于操持今生即为“聪颖大丈夫”的话，那么畜禽们比我们人类则更胜一筹。比如，沙蜥蜴在居住的窝洞上方开了一个天窗。当遇到蛇的追赶时，它立即从天窗逃脱，并反身将紧追不舍而钻入窝洞的蛇用坚韧的利牙撕咬致死。

另外，在哲地的山岩背后，乌鸦向猫头鹰追讨命债的伎俩¹⁸；嘉地无角牦牛对付有角牦牛的套路¹⁹；喜鹊对乌鸦的进攻²⁰等等故事也充分

18 猫头鹰杀害了乌鸦的幼崽，并将它们吞食。乌鸦于是衔着猫头鹰的雏仔，到以前自己孩子被杀害吞食的地方，以同样的行为报仇雪耻。

19 有角牦牛时常对无角牦牛进行侵害，无角牦牛对此切齿愤盈，怀恨于心，勤学苦练杀敌本领，终于轻而易举地歼灭了有角牦牛。

20 喜鹊常遭乌鸦的欺侮，于是结集了多龙地方的喜鹊，对潘地的乌鸦发动了全面的攻势，以报受辱之恨。

证明，在护持亲友与子女等方面，旁生比人类有过之而无不及。仅仅一个月，它们就能让刚出生的雏仔长得与父母的身量一般大小。另外，在储聚、制作方面的本事，只需观察老鼠、燕子与蜜蜂的巢穴就可一见分晓。

因此，如果只知经营此生，而不知修法，尚被人们称为“士夫”或“人”，则真是值得羞愧。

“非同时”是说，此生的长盛不衰，完美无缺，与修习来世二者是不能同时并行不悖、两全其美的。犹如一块可以用手提携（肉）的胸毛，与一块可以盛水的橛皮²¹二者，也是不能在一块毛皮上同时兼得的。

21 橛皮：四肢腹背均未割破，但从口部剥下的完整兽皮，常以盛液体或作鼓风皮火筒。

萨迦班智达也说：“此生圆满兴盛不丢失，企图永恒利乐之解脱，实为愚昧痴狂之妄想，应当看破今生修菩提。”布顿仁波切也时常自我警诫：“宿积百般福报所成身，暇满所依来世再获难，渡越痛苦大海之宝筏，切莫无义空耗仁亲哲²²。”法王加哲巴（无著菩萨）闭关期间，（对于前来拜见他的人，）在关房门外写着：“胜法以及今生计，二者无法同时成，若能共成则必定，自我欺骗无怀疑。与我会晤无他言，期望各自勤修善。”

《宝积经》中云：“诸法乃缘起，住于意乐上，何者发何愿，将获彼等果。”《入行论》中也云：“佛说一切善，根本为信解。”

如果自己对某种愿望一往情深、悬悬在念，

22 仁亲哲：布顿仁波切名。

最终却全无半点收获。反而在操持低劣事宜之际，无意间却顺便获得了更为精妙的成果，这种类似蒸沙成饭的事情是绝无可能的。

三种士夫及三乘等等的安立，都是建立在意乐及发心的差别之上的。所以，如果我们对今生的享乐牵肠挂肚、心驰神往，为了达到目的，处心积虑、绞尽脑汁，则仅仅获得更为胜妙的来世安乐都不可能，又怎能妄想菩提的果位呢？要知道，包括来世投生地狱都是因为前世业力，以及临终之时贪恋温暖之类的强烈念头，而使自己来至地狱的熊熊烈火等等当中的。

一切都是以猛烈的意念积聚众多之业，而使心念成为现实的。所以，我们应义不容辞地抛弃对今生的贪执。

至尊文殊菩萨曾送予宗喀巴大师²³一段至理名言：“如果开初没有对轮回产生出离的厌恶心，纵然孜孜不倦地闻思修行，也完全不会超越轮回及恶趣的因。应当将生圆次第等高深的法暂时束之高阁，精勤修持出离心，直至生起出离心为止。”

绰颇译师²⁴曾酣畅淋漓地痛斥道：“不知身寿似水泡，不念死主已迫近，纵然修善极众多，仍为此生之武器。不晓名利乃幻化，未弃贡高利

23 宗喀巴大师（1357-1419）：藏传佛教格鲁派创立者、佛教理论家。沙弥戒名罗桑扎巴（善慧称吉祥）。青海湟中人。藏语称湟中（今塔尔寺所在地一带）为“宗喀”，故被尊称为宗喀巴。藏传佛教信徒大多崇奉他为教主。其留予后人的著作甚多，全集共18帙，160多种。其中较为著名的有：《菩提道次第论》《密宗道次第论》《菩萨戒品释》《密宗根本罪释》《事师五十颂释》《中论广释》《辩了不了义书函》等。著名弟子有甲曹杰（原名达玛仁钦、甘丹寺第一代坐床者）、克主杰（原名格雷贝桑，后追认为第一世班禅）、绛央却杰（原名扎西贝丹，哲蚌寺的建立者）、绛钦却杰（原名释迦也失，为向内地传格鲁派教义的最有力者）、根敦主（扎什伦布寺的创建者，后世追认为第一世达赖喇嘛）、推·喜饶桑布、麦·喜饶桑布、喜饶僧格等。

24 绰颇译师：又名先波华，在绰颇地方建塑弥勒大佛像，由其上师大班智达释迦西日开光，其弟子绰颇的索南桑给，培养了英名盖世的布顿仁波切仁亲哲。

牵缚，纵然被奉为圣者，仍为八法之仆役。今生残体未放弃，纵然励力勤修善，终将赤手奔来世，前途渺茫真可怜！不懂轮回之过患，欲妙享乐不知厌，夸夸其谈空口言，亦为狡诈伪君子。”

阿底峡尊者也一语道破了个别人的别有用心：“据说他在观修上师如意宝，但如果观修之时，绸缎和茶砖之类的念头在心中纷然呈现，则无论如何观修，都只能成为滔天之恶业。真正要修行，想脱离生死之海，播撒胜妙菩提的种子，仅仅一念发心的福德，即便是浩瀚无垠的虚空也是无法容纳的。”

布顿仁波切也常常自我警诫：“为了即生亲怨之利益，贪嗔积财摄受诸眷属，死时眷属受用不跟随，业果苦痛唯有己承受。梵天帝释转轮之

王等，所获轮回乐果不稳固，死时未必不会堕恶趣，当于轮回生厌仁亲哲！”希望大家看了此段教言后，都能引起深思！

加尔瓦样功巴也用了一连串恰到好处的比喻，毫不客气地挖苦道：“人们往往只对高深的法趋之若鹜，低劣的法不能令其满足。他们对大空性、大无生、高深莫测的大法总是投以关注、欣喜的目光，从不观察自己的相续与佛法是否相应。虽然所修的法是大圆满，但也无济于事，因为大圆满的修行者必须是大圆满的根器。

目睹现在的人口若悬河地谈论着像马一样价值昂贵的法，而其人的价值却不如一条狗。已经与正法南辕北辙，尚不愿修习。他们自以为是的言辞其实与说唱者扣人心弦的歌声，鹦鹉巧舌如簧的重复没有区别。如果已经了知一两个法，

就应当身体力行地实际修持。一旦通达了一两种法，就应让其与内心相融。如果心法未能互相交融，那么，就如同水与粉末未能融合一般，人法之间也相距万里，而不能真正地互相容纳。法就如同肺叶做成的菜汤一样（肺叶全部漂荡在汤面上）仅仅漂浮在口头，而没有任何意义。整日怨天尤人、骄傲自满，滔滔不绝地抱怨。这样，修法的意义也就不能充分体现了。”所以，诸位应当将舍弃今生作为修行的主题，紧密围绕这一核心进行修持。

无著菩萨²⁵的一席话，也让一些心术不正之人理屈词穷：“趋入正法解脱轨道时，全神贯注奔于此生荣，无有更甚于此之违缘，是故应当

25 无著菩萨：依止方罗珠、阿罗汉索南扎巴、布顿仁波切等多位上师。学识渊博、悲心广大、品格超群，度生事业极为广大，曾面见本尊，并获得不共加持。直至七十高龄，一直住于额切秋宗广弘佛法。其门下有加尖华森等大弟子。

将其悉舍弃。无论如何勤于闻思修，如若杂染恶劣此意念，犹如珍馐掺杂下劣粪，以胜转劣必定无怀疑。师徒兄友亲戚忙争斗，恶言劣行全然不顾忌，勤苦劳作积攒诸受用，皆因恶念主宰而导致。为了摧毁他人之福财，竭心尽力斗殴且争论，毁坏自他今生及来世，彼心已为恶念魔盘踞。手中高擎经论之明灯，却为利敬眷属而伤神，迈入恶业深渊者眼目，已为恶念眼翳所障蔽。为寻广大名声眷属等，纵然广施财物然其业，仅获微小低劣之果报，定遭恶念冰霜之袭击。励护净戒然为利养等，网罗缠缚难入解脱轨，轮回狱中束缚之铁链，已经攥于此恶念手间。长时禅观却以贪嗔念，自赞毁他挑衅引事端，观修寂止频生不静念，皆因恶念莠草之根源。病痛邪魔盗匪怨敌等，众人称为正法之违缘，自心堪能彼皆成助伴，此等恶念方为修法

障。操持此生荣华难偿愿，纵然成功欲享无机缘，自己终将迈上黄泉道，尔时财物眷等均无用，终将离彼感受苦熬煎。如是思维当弃此生算。”

因此，舍弃今生是极其深奥莫测之高法。因为所谓“高深之法”应具有难以揆度、不易通达、遣除痛苦、成办安乐几大要点，并且于别处不具备，方可称其为“高深之法”。而舍弃今生之此法，即具有“难以揆度、不易通达”之特点。

在印度本土，无论在说有实的唯识宗以下的何者面前，提及“诸法无实，悉为空性”的言论，他们都会目瞪口呆，惊讶地高呼：“哎呀呀！简直是胡说八道！！”并且一定会将言说者视为疯子。

同样，如果沉湎陶醉于此生的安乐，则不论是地位显赫、一呼百应、高居大格西之位的大智者；还是万人敬仰、恭敬顶礼的大上师；或者能将四续部倒背如流、开启百部坛城的大成就者；或者涂泥封门，闭关观修本尊或扎龙的大行者；或者修持大手印、断法、大圆满的瑜伽师，即使口中像雷霆般振振有词、天花乱坠地谈论着各种深奥的话题。但因为没有着眼于此法，并了达其精髓，而煞费苦心地忙于此生的圆满与享乐。一旦提醒他们应当放弃这一切时，他们同样也会惊奇万状，大呼小叫：“哎呀呀！这简直是一派胡言！”对他人的规劝拒不听从，置之不理，并将此法视为畏途，一听其名便诚惶诚恐、毛骨悚然。若见到他人毅然决然地看破今生的高山景行，却不以为然地嘲讽道：“那人一定是哑巴或者一意孤行，不听从父母亲友等的劝告，而颠沛流

离、四海为家的乞丐。”将其视为愚鲁孟浪或无能之辈。

无论他们怎样勤勤恳恳地闻思修行等等，然而，其目的只不过是为了此生无须承受痛苦的打击；为了步入喧嚣的人群，逍遥自在，寻欢作乐；为了成为人们尊崇敬仰的大人物；为了成为家财万贯，不必假求他人，无须向人伸手乞讨，无论黑茶、白茶，还是肉类、酥油和酪糕，各种受用一应俱全，取之不尽，享之不竭的大亨富豪；为了听到“您是当之无愧的大修行、大智者”的夸赞等等诸如此类的幸福快乐。不但自己为了此等而勤奋不倦，对他人也是如此殷殷教诲。

若能通晓此（舍弃今生之）理，也可算得上是超然卓绝、智慧深广之壮士，那么，对于其

他在家人不能行之有效地接纳此等深奥之法的现象，就更不能说什么了！

在如今这个世道，所有的人都欣然寻求风脉或者空性之类的法。平日里，两三位道友凑在一起，也只是对此等话题津津乐道。夜以继日、聚精会神地修习此法的人也是不胜枚举。但是，能够兴致勃勃、如饥似渴地寻求看破今生之大法的人却极为稀少。若向他们宣讲应当看破亲友、房宅、财物等此生的一切圆满之法，则无异于给了驴子当头一棒而使其轰然昏厥。一旦提及此话题，他们就会坐立不安、置若罔闻，既不想听，更不愿意实际修持。

这些情形并非危言耸听，而是凿凿有据的。如果你想修习的话，就请走近，我们康巴人内部是不必互相欺骗的！

卓沃袞波仁波切²⁶也毫不容情地揭穿了个别人的不良居心：“此生‘聪慧’大修行，企望今世智慧名，闭关‘与人隔绝’言，写于门楣大行者，贪图此生行者名。布施仅为求此生，乐善好施之美称，犹如水面浮屑尘。乃至供养三宝等，亦望他人能睹觑，胡思乱想之妄念，无论作何皆光临。善行皆为图名声，悉被名声念牵引，是故当于此生念，以矛刺穿不留情。如若未以矛戳穿，一切智悲讲修等，皆不能堵恶趣门。不可驱除恶道苦，智悲双全大修行，千般具足经义失。终其一生住丛林，毫耄不肯弃今生，贪恋宅舍及庙宇，挑逗争执造恶业，纵掌寺院之大权，终奔

26 卓沃袞波仁波切：节氏后裔，据说为观音菩萨化身，具有惊世骇俗之神变神通，其门下有十四位大弟子，其中有两位大侄子伦波顿巴、喇嘛桑云；塔波的望仁巴及桑莫瓦；南岩东部的沃玛巴，西部的给香巴；诃地的桑刚巴聂尼炯瓦；多地的切瓦尖巴、扎地的松袞巴、学通顿巴、强安巴，旬地的阿闍黎蓝巴、奘地的藏顿尼玛娘多，他们分别在当地新建寺院，有的弟子则住持宁玛古寺，为佛法的繁荣兴盛作出了不可磨灭的贡献。

无间烈火中，皆为未思众生性，乃为无常而引生。总之死亡无常法，自之相续若未生，密集之法亦不深，相续生起死念时，三皈之辞也高深。希求钻营高深法，终将堕入万丈渊，尔时纵为深窍诀，亦成内外颠倒法。”

前辈大德们也为我们留下了宝贵的言教遗产：“看破今生须依靠四依、三金刚及三类。”首先四依是指心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于壑；三金刚是指不缓金刚先行、不耻金刚后卫以及智慧金刚助伴；三类是指脱离人类、接近狗类、证得圣类。

关于此理，佛陀以当年如何义无反顾地出家，在六年中栴风沐雨，艰苦卓绝的行为，为我们后学者如何出家修道等作出了最好的示范。若能深解其意，则前辈圣哲的修要指南是极为深奥

的，故当深切领会以上修法精要。此等十法是当之无愧的“十大至宝”，一旦让其深入内心，则可摧毁尘世的一切迷乱；吸干贪欲的茫茫大海；铲除八法的重重高山；推翻烦恼的稳固堡垒；捣毁恶业的坚韧航船；趋至对治的辽阔平原。实为不可多得的胜妙至宝。

在以下的文字中，仍将大处落墨，广泛地对其进行宣讲，以便大家能彻底通达明了。因此，看破今生之法极难通晓测度，是人们都很难证达且极为隐秘的妙法。能够修持此等深密无上之法的人们，将获得他人所不能具有的，获取利乐之方法。另外，此深妙大法还具备超胜他法的殊胜特点：可以获得今生的愉悦，来世的安乐，直至获得三菩提之间的一切利乐都可以不费吹灰之力，轻而易举地成办。

也许有人会提出质疑：看破今生之法难道不是放弃今生安乐之法吗？既然是舍弃今生安乐之法，又岂能成办今生之安乐呢？

这种说法虽然言之有理，但是，正如“企盼超胜尝苦痛，希求盛名断胜缘，追寻高位坠深渊”之说法一样，倘若如蚁附膻般地疯狂追逐幸福享乐，结果反而会大失所望。反之，如果对他们抱着不屑一顾、兴趣索然的态度，幸福安乐反而如运诸掌般地容易获取。

瑜伽行者们将受用福报视若草芥，却有“受用不舍瑜伽士”之说法，难道不是吗？即使英名盖世、超绝尘寰的佛陀，也岂不是因为断除了妙欲的缘故吗？

藏巴加惹的一段话也可谓千锤百炼：“具

修证者之门房，幸福快乐已困躺，饕餮之徒难寻访；对治士夫之门房，看破尘世已困躺，具贪嗔者难寻访；断根源者之门房，舒心悦悦已困躺，具希忧者难寻访；知饜足者之门房，富贵荣华已困躺，具贪念者难寻访。”

具证者森丹华云：“追求此生享乐乃痛苦，风卷此念方可得恒乐。”

夏沃工巴²⁷也开门见山地说道：“如果相信我的话，立时就可获得安乐，即使相信我，也没有其他的高招，没有其他的诀窍，就是令其舍弃今生。”

又说：“使我们今生来世蒙受痛苦的一切祸根，就是对今生的贪执，所以必须削减对今生

27 夏沃工巴：名白玛香秋，三同门弟子，于藩地的加夏沃冈弘扬佛法。精通教法，证悟深广，圆寂之时出现大量舍利。

的贪执，如果丧心病狂地追求今世的安乐，其心就绝对不会快乐，即使忙忙碌碌、东奔西跑、疲惫不堪也于事无补。甚至痛苦、罪业、恶言也会不约而同地降临。因此，应当将泛滥成灾的贪欲之念驱之门外，如果能将贪念赶尽杀绝的话，幸福安乐的生活将从此拉开帷幕。因此，若想让今生来世都获得快乐，至少应从心底生起什么也不贪求、什么也不蓄积的心念。不欲获得是最殊胜的获得，不念名声是最殊胜的名声，不趋赞誉是最殊胜的赞誉，不求眷属是最殊胜的眷属。如果诚心想修法，就必须让心依于贫穷，贫穷乃至死亡。一旦生出此种念头，则无论天、魔、人都不能侵犯，如果不遗余力地算计今生，则只能自取其辱，不但自己品尝自己酿成的苦酒，还要承受他人的讥讽，来世还须奔赴恶趣去感受无边无际的痛苦。”

基确巴²⁸云：“若以风扫此生念，即可称为厌离者，何亦不需念头生，美名广传遍大地，为修法故舍身寿，和风吹送称赞语。”

龙树菩萨也真挚地教诫国王道：“搔痒则安乐，无痒更安乐，具世欲安乐，无欲更安乐。”“法规若胜妙，能令世间喜，世间生喜已，且于他无欺。以法理国政，诸方皆叹称，现大宝华盖，众圣皆礼恭。治国若如法，美誉至纷纷，能获极胜果，他法无力成。”意即如果你能如法而行，抛弃此生一切贪欲，反能获得利益、恭敬、名声等一切回报。如此治理国政，则能令自他受益。反之，如果你对享乐铭记不忘，治理国政也将一无所成。

28 基确巴：名森丹华，潘地息结派加扎法王弟子，精通教法，证悟圆满，主修息结妙法，据说获得了极高的等持境界。创建果莫亚寺，度生事业广大无边，培养造就了雅得班钦等一大批名声卓著的大弟子，被人们尊称为基确法王。

圣天菩萨在《中观四百论》²⁹中也云：“谁舍世间难，则比他人憨，何者追随彼，长时受欺瞒。”也进一步说明，如果认真修持，即生也可获得更胜于他人的安乐。如果不能通晓此理，实在是愚不可及，必将毁坏自他。因此，只有全心全意地修持方能达至大乐之胜地，这一点至关重要。

寂天菩萨在《集学论》的开头，也是如此殷切教诲：“何得无散具相胜妙法，将获前所未得之欢愉，更胜于此安乐不曾有，圆满菩提无尽之胜乐，以及无等佛果皆能获。”

佛陀（在《因缘品》中）也说：“如若贪诸欲，欲念反将弃，若舍诸贪念，将获胜妙乐。乃至欲相随，永不得餍足，何者以智慧，斩彼方满

29 在《中观四百论》原文中未找到此偈颂，请大家详察。

足。贪念不能餍，以智能知足，以智得足者，三有不能转。”

圣者无著菩萨也殷切教导：“以智慧而生存所能感受之胜法妙用，以享受饮食、女人、歌舞所获之乐受无法与之相提并论。”为什么是这样呢？因为享受饮食等所获之乐受，不能周遍全身；需要依外缘而获得；不能恒时随心所欲而得，只是暂时性地偶尔获之；并非遍布三界；其后不能获得圣财；享受之后即消耗殆尽；怨敌等能从中作梗；不能携往来世；依之不能究竟满足；并且滋长今生来世之一切痛苦；犹如麻风病人搔痒之乐一般仅仅是将息灭痛苦冠以快乐之名而已。由此衍生贪欲等各种烦恼，造作杀生等种种恶行。而享受妙法所获之乐受，可以周遍全身；可以随时获得；遍布三界；其后能获得圣

财；享受之后不但不会穷尽，反而日益增上；怨敌等不能从中作梗；可以携往来世；依之能究竟满足；并且不会滋长今生来世之一切痛苦；并非仅仅冠以快乐之名。且能摧毁一切烦恼及恶行。由此可见，佛法是极为殊胜善妙的。

一次，听说一些施主即将前来拜见，奔公甲格西将供养三宝的供品精心加以装饰，显得极为庄严。此时，他观察自己的发心，发现有为了在施主前使供品显得精美堂皇的虚伪之心。于是一边抓起一把灰土洒（到供品之上），一边大声呵斥：“比丘，你不要装模作样，回到座位上去吧！”帕单巴听闻此事，由衷地赞叹道：“在对三宝的供养中，奔公甲的那把灰是最上乘的！”

另一次，加拉康寺为僧众们供养酸奶。看到分发酸奶的人忙不迭地为队伍前面的人供养，

奔公甲心中忽然闪现了一个念头：（如果这样殷勤地为他们供养，）排在后面的我会不会得不到酸奶了？当他继而以正念察觉后，自言自语道：

“你在想什么啊！”说着，就将碗反扣起来。临到接受酸奶之时，格西说道：“我这个坏蛋刚才已经喝过了！”然后拒不接受供养。

他将零星物件全部供养了加拉康寺，然后踏上了乞食僧人的修行旅途。

有一段时间，上潘地方的强盗窃贼极为猖獗。听说人们都将值钱物品藏匿起来，并作好了临行前的准备时。他所有的家当除了一把陈旧的水瓶、一件法衣之外，别无长物。他将法衣举在肩头，以手提着水瓶，得意地说道：“恐怕我不需要打点什么行装吧！”对此，博朵瓦尊者深感欣慰，发人深省地感叹道：“既然奔公甲的临

行行装如此菲薄简陋，我倒有一块上好的氍毹，可以托人捎给他，以派死后裹尸之用场。我们这些人好像都不需要到死神那里去报道，（但这只不过是白日做梦！）作为修行人都应像他一样，没有必要囤积大量的食物、茶叶以及掺和料之类的物品。”

扎噶瓦³⁰也叮嘱后人：“我们在准备行装之时，也应当像奔公甲一样。”

奔公甲自己也深有体会地说：“我做在家人的时候，总是随身携带着荆棘般的弓箭，腰间插着两三把锋利的刀子，可是我的敌人却多如牛毛，朋友却屈指可数。我一个顶天立地的男子汉，拥有四十亩庄稼的收成，被乡邻称为‘四十

30 扎噶瓦：扎巴与博朵瓦的弟子，《喻法论》的主要结集人，居于扎噶巴翁，享年八十高龄。摄受僧众三百余人。扎巴即为潘地扎巴，创建扎尼萨与颇章当寺，法名寻尼翁，享年六十有五。

蝎³¹’。白天在山口当强盗，晚上到村落里当盗贼，即便如此，却经常食不果腹、衣不蔽体。如今我放下武器，结果却连一个敌人也不复存在，连口水吐在石头上的事也不用做³²却丰衣足食，即使出现饥馑，也如同与富人的脖子连在一起一般，无须考虑吃喝。以前我为了糊口四处寻觅食物，却不见踪迹。而今食物却主动送上嘴来，有吃不完的佳肴、喝不尽的甘饮。我不止一次地提醒自己，这一切，都是仰仗佛法的力量啊！克什米尔班智达释迦西日大驾光临之时，藏地的法师们为了印证自己的见解，给马装上蹄铁，翻山越岭、不辞辛劳、摩肩接踵地前往阿里。看到那些博学多闻的人都蜂拥而往，如我这般孤陋寡闻的人更应该去。但又一思忖，所谓闻思的目的无非

31 蝎：原指一种毒虫，在此处指坏人。

32 藏地时常以此形容无须劳作。

是为了消除烦恼，我的烦恼已难以寻形，他们虽广闻多学却烦恼依然如旧，这一切，都是因为将佛法停留在口头（却没有融入自己的相续）所导致的。如今，我应该以此为满足了。像我这样的人应该可以胜任大法师、大修行、大尊者、大长老的头衔吧！”

当他未与烦恼抗衡时，一旦生起贪念之苗头，就立即用右手拉住左手，并高声怒喝：

“奔公甲！”他就是如此忘却百般恶行（意即不为恶行），战胜自我。即便有些许的烦恼之念苏醒，也会一边大呼：“慈诚加瓦比丘！（不得放肆！）”一边用右手紧拽左手。（以此对治方式，）生起了极大的欢悦。据传，他原本为一盗匪，后来看破今生并如前厉行对治，终于获得了前所未有的幸福安乐。（据说奔公甲尊者的寿命

极长，已趋入无死持明之行列。并以修行贤妙快乐而著称于世，其美名盛传至今。是博朵瓦尊者的弟子中，在对治烦恼方面首屈一指的大修行人。其出生地为潘地。）

博朵瓦曾意味深长地说：“修行人在今生中也应与其他人截然不同。我是在家人的时候，曾三次去挖金，结果一无所得，现在每一天都有许多两黄金的进项。雍瓦谷的卡隆巴所拥有的幸福、快乐和名望，世间无人可出其右。龙修的金厄瓦也是快乐无比。这一切都来源于如法修持的结果啊！”

金厄瓦³³也深有感触地说：“在我修行之初，

33 金厄瓦：法名慈诚巴，在阿底峡尊者前恭聆了如海言教，主要追随仲敦巴格西，与热振的康巴益西巴在热振寺以禅定修持境界最高而著称。被人们并称为“二巴”，并以此享名于世。创建落寺，度生事业广大无边，其门下有以多龙巴等美誉驰世之大弟子为首的七百余名门徒，享年71岁。

也是艰难重重，生活异常拮据。糌粑吃完了，以荨麻糊口。裙子破了，没有可以补缀的布片，只好用皮革代替。如此天长地久，故被人们称为‘皮裙者金厄’。事到如今，（我的境况与过去有天壤之别，）即使让我负担养育整个赡部洲所有众生的重担，似乎我也能够胜任。”

同样，米拉达波与果仓巴等，在当初做在家人时，也是备尝艰辛，趋入佛门，舍弃今生后，从莘莘庶民中脱颖而出，成为了天底下最快乐的人。如果回顾古往今来所有前辈大德们的事迹，就会发现他们都是沿着同一条足迹走过的。我们应当对此审慎思维，如果能舍弃今生，则绝对不可能不幸福。反之，如果不能看破今生，而企图得到幸福快乐，简直是痴心妄想！

所以，无论如何都应将未能舍弃今生之

念，视为擦屁股的石头³⁴一般，刻不容缓地将其抛弃。

羊衮巴说：“此生牵连断，舍弃吃与穿，蔑视己身寿。应当思维噶举派大德们倜傥不羁的洒脱行为，生起厌离、坚忍之心，依止深山，在阒无一人的寂地潜心修持，持之以恒地熏修，内心必定会生起梦寐以求的境界。”

叶衮巴上师也讲出一段肺腑之言以提醒后人：“人们与其谈论许多似是而非的大道理，不如拜读诸佛菩萨的传记，了解彼等从当初直至后来是如何实践的。只有这样，才是极为善妙，不会被诤骗的啊！”

博朵瓦也殷殷地教诲道：“如果未能了知

34 类似汉地偏僻农村以木、竹片擦屁股一样。

（看破今世）此理，我们就会肆无忌惮地造作恶业，在短暂的此生行持举不胜举、罄竹难书的种种罪行。如果明了此理，就会终止一切恶行，稳如泰山的信念也会油然而生。”

当别人向当巴瓦格西请求窍诀之时，格西说道：“我没有什么窍诀，我是师傅的弟子，就应当学习（看破今世的）信念。”

基确巴也说：“没有比了无牵挂更快乐的事；也没有比无所事事更容易的事；更没有比唾弃执著还重要的事。”

萨迦班智达³⁵也云：“一切自主则快乐，为人所役皆痛苦，上乘之乐乃心悦，上乘之财即布

35 萨迦班智达：为遍知一切之圣者，曾亲见文殊菩萨等金颜，在汉藏两地广弘正法，享年七十岁。其门下弟子有讲经说法之顶梁柱额叶巴热比桑给等，其名声传遍康、凝、祥三氏（藏地古代大家族，几乎掌管西藏所有领土）；有修法之传承执有者玛秋加以及南部的根亲仁亲；有证法传承之执有者措衮根达华以及大成就者云丹塔依等众多门徒。

施，上乘之伴无奸诈，智者此生当修行。倘若修法乐必临，且观圣贤与盗贼，所求圆满迥不同。”

香怎羊巴³⁶说：“如果心存冻死也罢，饿死也罢，视死如归的胆魄而勤恳修行，则既不可能冻死，更不可能饿死。”

香·那南多杰旺修³⁷云：“修行人住于山中数日，尚未饥饿之前，牧童就会给你送来食物，然后回到村落里告诉大家，人们也会络绎不绝地前来供养。”

《呵责破戒经》云：“舍利子，吾之教法以罪业无力毁灭，吾之诸声闻将永不乏少法衣、斋

36 香怎羊巴：阿底峡尊者亲传弟子，为超凡卓识之大菩萨，三同门之上师，圆寂之时，诸天奏响美妙乐音，在场之人均得以闻听。

37 香·那南多杰旺修：加拉康寺创建者，教证功德圆满。为勒美等于藏地兴起弘法中期之中坚力量。也是仲敦巴格西之上师。加拉康寺在如今的藏地寺庙中也是以最为古老、最为精美而闻名于世。

食。舍利子，当精勤修持佛果。舍利子，切莫爱重世间资财。舍利子，当观吾云此言，瑜伽行之比丘蒙成千俱胝天人依凭妙力而精勤赐予一切安乐。舍利子，凡人无力如是供养承侍。”“舍利子，何者若为得善逝果位而出家，并精进修法。则少欲之天人、少欲之众人及少欲之众生均供养此瑜伽行比丘钵盂法衣。”

《悲华经》中云：“往昔佛陀曾如是发愿：吾之教法中身著四指法衣、袈裟者，若未能遂意而得饮食，则我已欺诳如来，故我不得成佛。”又云：“所有在家众，指甲上耕耘，吾之出家僧，生活无贫困。”

金厄瓦仁波切云：“我等纵然面临衣食无着之窘况，也当心依于贫，一切具信之士必将竭力供养。因此，最首要的财物是无有贪执，贪

得无厌地储积资财等毫无价值。即使被人们冷嘲热讽，也当无有谄诌地修行，最终，人们会心悦诚服地聚集。因此，名声赞誉的源泉是无咎之行为，一切诈现威仪的奸佞之行都毫无意义。”

格西喀绕巴³⁸云：“力筹此生衣食终年迈，死时菩提胜果未能寻，明日后日几时亡未知，是故理应速捷觅菩提。不事稼穡不积诸资具，饥寒致死大修之胜士，前所未闻亦未曾目睹，未来亦无目睹听闻也。”

博朵瓦尊者也云：“即使纷纷扬扬下了九天九夜的大雪，云雀也能寻觅到栖身之地。同样，即使整个国土动荡不安，正法衰落隐没，如果孜孜不倦地策励修习，也必能找到隐藏容身并促进

38 格西喀绕巴：于上藏些瓦、潘叶追地的山岩深处专心致志地修持。格西袞巴瓦大弟子，因在喀绕黑山洞观修，而被人们尊称为“喀绕共穹”，其门下有德顿、达玛加等门徒。

修行之胜地。”

藏巴加惹³⁹云：“看破红尘不贪恋此生是最殊胜的布施；千方百计为众生着想是最殊胜的利众；任居何处能知足是最殊胜的富豪；前往任何国土能随遇而安是最殊胜的故乡；无论卧居何方能欢畅欣悦是最殊胜的无量宫殿；哀伤是经验最殊胜的良伴；持之以恒是最殊胜的壮士；独立自主是最殊胜的强大；内心不为贪嗔之念所转是最殊胜的悲心；遮止非理作意是最殊胜的持戒；内心具有证悟是最殊胜的摄受空行。”

加哲仁波切云：“舍弃今生是最善妙的清净业障之法。”

39 藏巴加惹：成就者朗日塘巴的大弟子，为持戒清净之比丘，于不丹及绕龙创建寺院，据说为那若巴化身，其弟子遍布雪域。在罗热果仓巴、萨迦、加追分别各有两名极具声望的大弟子。

根方扎加尊者的弟子喀绕格西，一向为人贤达，福泽盖世，却不幸罹患麻风病。想尽一切办法都无力回天。在一天夜晚，他辗转反侧，难以入眠，独自一人陷入了沉思：既然得了这种病，就应当远离人群，真正地飞遁离俗、归隐山林，将自己的一切身财都捐作善法。到节莫山崖的岩石下去过枕山栖谷的隐士生活，向素昧平生的过往行人乞讨口粮，专心专意地念诵观音心咒。他就这样一直思索着，不知不觉进入了梦乡。

他梦见自己被一股巨浪冲击着，极其惶恐不安，正当生死攸关、千钧一发之际，一名白人挺身将他从水中救出放到了节莫山崖的岩石之上。自己的身体中流出了大量的液体。当他一觉醒来，床榻之上积满了水，他的麻风病也不治而愈。

总而言之，看破今生的信念如果前所未生，就当励力生起。如果已经生起，就应令其越发增盛，历久弥坚。舍弃今生是修行人唯一的出路。

大成就者叶莫瓦说：“觉受未能得增上，犹如杲日隐月光，彼皆二取贪境致，具缘之士当断执。”藏巴加惹也说：“修士如若乏主人，则如风扫富翁财，雄狮沦落为狗伴，稀世珍宝陷淤泥。当具断贪之主人。”

如果从心坎深处生起了舍弃贪执今生之念，则无论修习其他任何之法，都不在话下。只须稍下功夫，就能大见成效。反之，如果没有生起舍弃贪执今生之念，即使生起了一些觉受及证相，也会倏然退失。这是屡见不鲜、时常耳闻的事实，并且以理证也是可以成立的。

卓衮巴大师也云：“如若此生未断除，纵生信觉及禅定，犹如前辈诸大德，霎时一切皆退却。设使此念已坚定，胜法自于相续生，安住并且辗转增，所有卓然之妙慧，恰似高广虚空生。犹如撒播贤妙种，此念固增智超群。”

有些人从心底里生起了修法之念，似乎信心、出离心也十分高涨，心性安稳、循规蹈矩地修持，却因为没有生起美妙的禅定，终于灰心丧气。心想：如我这般之人恐怕是无力胜任修习佛法之重任的吧？然后就退失信心，从此一蹶不振。这就是藏巴加惹所讲的那种缺乏主人，犹如雄狮沦落为狗伴的所谓修行人。

正如前面大量阐述的一样，如果没有生起此念，则不会有任何的快乐与善妙；如果一旦生起，则一切快乐善妙都会如愿以偿。看破今世之

心，诸佛菩萨都众口一词地予以高度评价，一切凡夫的相续都极难产生。一旦生起稍许幼苗，都应欣喜非凡、喜出望外。如果不能视其为理所当然之事，并且习以为常，则不但会削减自己的福报，最终连起码的自知之明也不具备了。

博朵瓦尊者（在《蓝色手册》中）也曾教诲道：“如同人们所说的‘没有牙齿用牙龈也要啃’，即使令心趋于法并非一帆风顺，但无论如何我们也应修持佛法，生起智慧与修法成功也就是如此。‘此生乃至发愿勤修习，其上仅且播撒善妙种，如是恒时发愿且修持，如获大手印般具大义。’意即此生当勤奋修习出离心及无常心，并与乃至愿菩提心以上的法相结合，在此基础上即使没有生起胜观等，也至少播下了善妙的种子，如果在发愿之中死亡，也如同获得了大手印

的果位一般具有极为重大之意义。‘福报深浅之差别，不以资财多寡计，自心通达不颠倒，可否生起为准绳。’意指即使此生财力雄厚，也并非具有福报者。如果能生起出离心等了知如何不颠倒之心念，才是真正具有福报之人。”

加哲仁波切云：“心趋于法是最究竟的集资；忆念死期不定是最究竟的机警；弃恶行善是最究竟的聪慧；顶戴众生是最究竟的高位；知足少欲是最究竟的财富；对一切不生贪恋是最究竟的幸福。”我们应当如此思维，舍弃一切贪图此生享乐的念头，如果此念增上，则能对整个轮回断除贪执，此时，也就真正地踏了解脱之路。如果没有生起此念，则无论如何也不可能迈上解脱正道。只有生起此念才算真正趋入了修行人的行列。舍弃今生的功德与未舍今生的过患就是

如此。

那么，我们该如何舍弃今生呢？正如藏巴加惹所说：“舍弃今生必须具备十一种誓言：不随顺他人而独处；背井离乡、抛舍故土；厌弃一切妙欲；恒处卑位；不护他人情面；恒时纠察以行对治；不在意他人说三道四，而认为一切理当如此；即使珍爱之物被风吹散，也不生丝毫痛苦；犹如乞丐死亡一般舍弃今生的苦痛；猛厉不断地念叨‘一切都不需要！’；自己掌握自己的牵鼻绳，如此这样，美妙的修行功德就会如云般聚集。”

另外，修持舍弃今生之人必须具有滴水穿石般的毅力，砸碎顽石般斩钉截铁的勇气。如果令其重新追求暂时之欢悦，则犹如强扭老牛的脖子般难于登天；对于愤闹散乱则如临大敌，犹如鹿

子般稍有惊动则仓皇逃逸；无有丝毫顾虑，犹如罪人般毫不迟疑地纵入深渊；能吃苦耐劳，犹如嫠妇般含辛茹苦地抚育遗孤。

换言之，关于舍弃今生的念头，圣者无著菩萨曾一针见血地指出：“对于事物的贪恋以及对于烦恼的贪恋，此二者出家人都应义无反顾地舍弃。”

对于事物的贪恋包括对故乡、田地、房舍、父母等亲友、财物以及粮食等等的耽执。应当将此一切彻底斩草除根，当机立断地出家。所谓“摆脱家室而出家”的本意就是如此。舍弃今生的行为，是在佛陀的圣教中，对所有出家人的要求，大家都应遵循这一言教。

至于具体行持的方式，本来只须加以观察，

自己便应心知肚明。但是，如今的世人智慧浅陋，若不一一详尽地加以阐释，他们就不可能了达。

正如前面藏巴加惹所说的，在看破今生的十一条学处中，最首要、最关键的就是抛舍故乡。因为故乡充斥着衍生贪执的外境——亲友以及良田、舍宅等物质财富，以及滋长嗔恨的对境——怨敌等等。如果自心被贪嗔之念所左右，而企望修行能马到成功，简直是异想天开！即使自己本身没有贪嗔之念，它们也会自寻上门，让贪恋与嗔恨毫无节制地在他的相续中蔓延滋长。亲友们会为了他们现世的生计而求助于你，满心希望你能为他们助一臂之力。如果你婉言相拒，他们就会（因失望而耿耿于怀，）从而积累恶业。过去的仇敌也因宿怨深藏于心，便抓住时

机，想方设法加害于你。故乡是令自他造作恶业，蒙受痛苦的源泉，所以应当将自己曾经所留恋的故乡弃若敝屣，只有这样，才是万无一失的行为。

博朵瓦曾一语中的地说道：“远离故乡与亲友，如理作意弃愤闹，此等之人趋解脱。”“舍弃生养自己的故乡，斩断亲友的关系，唾弃一切未观察⁴⁰的物质这三大要领，自来是热振寺畅行无阻的训诫，然而，想让所有的后人遵从这一戒条，却显得那么步履艰难。”

《发起菩萨殊胜志乐经》中云：“何处具有杂事及争论，远离一百由旬极妙胜，何者烦恼惑业极炽盛，须臾也不留驻及停顿。欲求出家胜义功德者，切莫以嗔恚心而辩论。汝等无田无须

40 指未观察对修行是否有利。

耕耘商，岂言为财帛故生彼耶？汝无妻室童儿及娇女，亦无家庭至亲之众属，男仆女佣长官皆不具。”

藏巴加惹也对此说出一段心腹之言：“烦恼皆因外境而生，不弃故土乃无心人；修行当以对治而行，不依对治乃无心人；讲法当依因缘而行，不造因缘乃无心人；士夫理当抛弃故乡，斥为‘漂泊者’也无悔；器物恭敬供奉师尊，饥饿致死无怨无悔；水中捞出已经干爽，依师短暂无怨无悔；士夫理当背井离乡，对治缘起自此和合；逃遁背离尘世乐果，信心缘起自此和合；万丈红尘冷眼看破，布施缘起自此和合。身为男子汉，如果对故乡恋恋不舍，贪嗔之念就会滔滔不绝地涌现，因此，所有的壮士都应抛却故土；如果没有断除繁冗的世间琐事，善行的福德就不会

生长，所以应当放下一切闲杂之事；如果没有以劲风横扫资财，亲属就会对你有所指望，故当让疾风席卷财物。”

加哲仁波切也云：“贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。”

至尊仁达瓦⁴¹也云：“何处令贪欢心极炽烈，自续已为名缰利索缚，嫉妒他人竞争心相煎，彼处瞬间不留速逸逃。”

巴绕瓦尊者也曾感人肺腑地说道：“浊世众生极惨烈，乡邻压服且力害，捐税难逃尚繁重，受迫无机可喘息。恶世眷恋故乡极艰难，当萌厌

41 至尊仁达瓦：法名旬尼罗珠，为遍知一切之大智者，已获得生圆之等持，香泽等译师之大弟子，其门下宗喀巴等七大智慧卓绝、极负盛名的大弟子。

离之心趋深山，已知自境生长贪嗔念，尚且贪恋暂具之顺缘，何时趋往相宜寂地修，修乐法者师必慈摄受。”加哲仁波切也云：“自之亲眷恭侍已割舍，当弃期盼他人侍奉念，故乡亲友受用皆弃抛，尚为求名之念所羁缚，如断镣铐反以绳索捆。”由此我们可以知道，即使并非故乡，只要令自他烦恼有增无减，那么，不管是何地，都应毫不留情地抛弃，过着行踪游移、居所不定的生活。

博朵瓦尊者也诚挚地教诲：“当以化缘维持生存，寡欲不为热恼围困，恰似日月逍遥自在，不拘一处浪迹天涯，友人施主莫长计议，颈项之肉勿与他人。”名副其实的修行人应当坐只留下臀印，行仅印上足迹，除此之外，一无所留。即使前往他方，也无有任何后顾之忧。如果临行之

时，将这样那样的琐碎物品托付他人，又再三吩咐务必将大包小包的物件装上驮子。如此大动干戈，实在于理不容。与正法背道而驰的地方，也顷刻不能停顿。如果所待之处令自己积攒罪业，就应毫不迟疑地扬长而去。背弃正法的处所若不逃离，必将贻害无穷，无有丝毫利益。

《月灯经》⁴²云：“于何恒时不执为我所，一切时日亦不耽执彼，犹如麟角住于此世间，恰似清风游荡于虚空。”《念住经》也云：“日中之前化缘胜，及至明日不忙奔，仅能果腹已称心，彼等方为比丘身。”也就是说，如果能像经中所言的那样行持，即使何处对正法有稍许危害，也有足够的能力立即弃绝而去。

42 《月灯经》：又名《三摩地王经》。

奎怎旬呢哲⁴³云：“久居一地繁衍贪嗔因，亲眷众多增长偏袒执，蓄积众多断截身语善，何不漂泊游于生疏地？此乃肺腑之言当铭记。”“来往频繁后悔因，安住一处善行增。”又云：“时常迁徙善遭霜冻。”

因此，无论行走还是停留，衡量何者合宜的标准，就是应当观察善法是否增上，如此权衡之后，方可如理行事。

博朵瓦尊者云：“何为如意外境及伴侣？菩提妙心所摄之三学，居于何地增长即彼境，以何为伴递增即佳侣，否则即非胜境及良伴。”又云：“犹如在火上添加柴草，无论遭受何等的痛苦与陷害，如果对正法不但没有伤害，反而成为

43 奎怎旬呢哲：创建南森当萨寺，主修那若六法及妮谷六法，学问深广，成就卓著。

修持正法推波助澜的助缘，像这样的环境就不必放弃。”

二 弃离亲友

无论居于何地，断绝与亲友的牵连也十分关要。藏巴加惹云：“如果对世间法感到索然沮丧，则是斩断牵连的标志；如果对世间法有感恩戴德之念，则是沉溺贪嗔泥沼的标志；如果明了世间琐事皆为迷乱，则是生出厌离的标志；如果认为一切皆为实有，则是善法油子的标志。”

当然，虽然在行为上弃离亲友，心里却不能舍弃众生，而应当对他们生慈悲心，但必须断绝身体、受用的牵连。否则，修法就会一败涂地。要斩断牵连，若能得到父母的欣然应允最好不过。即便他们百般加以阻挠，大发雷霆、大失所

望、怨气冲天，自己也不能退缩。自往昔的释迦佛开始，所有的修行人都是在亲友们的依依不舍、泪雨滂沱中抛下一切的，这是一种特定的缘起规律。

加哲仁波切也说：“亲友等以爱心相敦促：操持今生圆满当勤苦。本欲利益反成损害行，彼即逐今生利之愚夫。为解脱故当看破今生，精进修习深广之妙道，为彼胜义今生皆放弃，前往静处勤修极关要。富贵之时匿遁亦迫逼，衰落之日投靠却逃逸。儿子尚会弑杀亲生父，至爱亲眷何者可依赖？当面喜笑颜开和气状，背后种种恶语相中伤。利济反以损害相回报，凡愚伴侣纵亲定相欺。盛时媚笑阿谀且谄曲，权施巧计令自财物离；颓时鬻鬻争斗无毫利，护养亲友悉皆为鲁迷。众亲兴盛联合摧他众，各自分离内部起贪

嗔。紧要关头弟兄相残杀，亲友能成利乐实罕稀！”

喀绕巴也殷重地告诫弟子：“此生父子及子孙，亲属党羽皆如同，萍水相逢之过客，心中当无牵挂意。”热比旺修也云：“欲妙恰似真仇敌，亲眷宛若羁缚绳，骄蛮犹如魔盘踞，切莫贪婪嘉麻瓦⁴⁴。”

基确巴曾讲过一段精辟的教言：“依靠故乡长贪嗔，具厌士当速动身；依靠亲友萌忧情，修士情意当寡轻；依靠财物贮积生，具离心士当洒脱；依靠甘馐衍贪婪，断欲之士当苦行。不得履足此亲友，愈护须护者愈众。斩断深情方妙胜，此即忠言务镂心。”

44 嘉麻瓦：此指嘉麻瓦地区之人。嘉麻瓦为十三世纪，八思巴奉命在西藏地区建立的十三万户之一。地址在现今墨竹工卡县境内，嘉麻赤康为万户府遗址。

巴绕瓦格西也云：“亲友本无亲疏分，旺时察言又观色，贫困潦倒却相轻，势卑不见势盛趋，浊世亲朋割舍难。”

三 抛却眷仆

应当抛却对眷仆以及徒众等等的贪恋。正如《入行论》所云：“若贪诸有情，则障实性慧，亦毁厌离心，终遭愁叹苦。若心专念彼，此生将虚度。”“刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫难取悦。忠告则生嗔，反劝离诸善，若不从彼语，嗔怒堕恶趣。”“是故近亲友，徒然自招损，彼既无益我，吾亦未利彼，故应远凡愚。”

《因缘品》也云：“一切时日如怨敌，凡愚相伴痛苦生，愚夫莫见亦莫闻，更莫依止方相宜。”

秋吉瓦的一段话可谓字字珠玑：“过去众多佛陀未调化，所有大力菩萨亦未调。呵责怀恨称赞生骄慢，于强生嫉均者相比拼，傲视低卑执持粗暴心，纵宣法语亦作贪嗔行。如此凡夫愚众于现今，吾无力化故当调自心。利他乃法根本之密意，当观所调化者之根器，知其睡眠多寡前后际，不贪自利能调方调御。己尚追寻名利及乐赞，不具神通若欲行他利，犹如无翅妄想遨蓝天，他利未成自利衰败因。纵言讲闻乃为持胜法，必依净戒无伪出离心，应为公正求义聪睿者，智士方宣胜藏乃密意。虽聚追逐今生名利眷，无信无欲纵演殊妙法，亦不实修徒生贪嗔因，此类讲闻实乃轮回绳。”

藏巴加惹也深有体会地说道：“如果想幸福快乐，就应选择独处。食物丰盛的时候，就可以

尽情饕餮，无须与人分享；如果（食物）匮乏，也怡然自得，不必担忧有谁需要养活，当然快乐无比。即使挨冻受饿，也由独自承担，所以十分幸福。”这种说法实在是确凿不虚啊！

有的人将所有的幸福安立于物质财富的基础之上，（实在是愚鲁之极。我们可以推想，）孑然一身的僧人，却债台高筑，可谓绝无仅有；而作为众人投靠的首领，却没有负债累累的，也只能间或觅之。

喀绕巴格西也感慨地谈及这一点：“敬信眷属之外无寺院，无有苦于恶人首领者。切莫耽执贤善长官位，恒时处于低劣卑位也！”“顽冥粗暴易怒自利者，增长有漏眷仆无则妙。吾之眷属乃智慧精进，成办一切所需无疲厌。”

巴绕瓦也说：“具有财富名望之时，唯命是从随声附和；无力损害利益之时，以恩护养也相轻凌。恶时眷属极难有利，独自烹调世人皆知，不离亲眷乃自妙手，无须欺诳诈现威仪。独自享乐悠闲舒畅，苦行饮食无穷无尽。独自生计何处皆觅，独自衣衫怎样皆暖，绝地妙火炽热十分。独自安住何等亦胜，无我茅棚逸然温馨。”

四 摒弃相似利他

诸如宣讲、听闻、传承、引导等等的相似利他之举，也应当毅然摒弃。

卓袞巴大师也说：“对修行人而言，应当身着缀满补丁的衣衫，手持诃子⁴⁵念珠，门口印满清晰的鸟迹⁴⁶。在修行之时，无论是谁为懈怠懒散之人讲经说法，都绝对没有利益。格西是不会欢喜的，我也会将此人视为精神癫狂者。”

藏巴加惹也告诫后人：“没有春天的播种，而希冀获得秋天的果实是饿鬼（的痴心妄想）；

45 诃子：藏青果。

46 形容足不出户。

时机没有成熟，而企图度化众生实在是徒劳无益。”

博朵瓦也叮嘱我们：“修行人应当励力调服自相续，首要之举就是如此。以他利为主的行为并没有开许。只需在心里想着利益他众，除此之外，身语不一定亲自而为。”

绰颇译师也感慨万千：“营求自利尚未知，岂受众托为首领？实为无薪之仆从，平庸空名哎呀呀！”

至尊热达瓦云：“以八法缘何时不能撼，乃至自心尚未坚定时，除非独调自相续以外，以行他利损自利莫为。”

五 割弃利养

看破今生并抛弃恭敬利养十分关键。

《发起菩萨殊胜志乐经》中云：“佛言弥勒，诸菩萨摩訶萨当观利养，生养贪欲；当观利养，坏失正念；当观利养，以其得失能生傲慢卑恭，如是滋长愚痴；于成自利之亲友家慳吝、耽著，生诸诳惑；舍四圣种无惭愧故，一切诸佛所不许可。数习骄逸生高慢故；于师轻慢为魔党羽；乃为放逸散乱之根源；掠夺善根，贪著财物衍生愚痴；抢夺三善；如电、如轮、宛如霹雳；为众多烦恼所染污；于亲友施主家瞻候颜色而生忧恼；扰乱自心；爱物损害心生忧患；于四念处

多所忘失；衰损白法；于四正断多有退失；神变神通多有削损；先得利养日后弃失；与怨相处，亲友相弃；引诱他方犹如淫女；失毁禅定及四无量；众生因是深堕地狱、旁生道及阎罗世界；当观（贪著）利养，与提婆达多之行径等同。弥勒，菩萨如是观察利养过失，乐于少欲，不生热恼。何以故？弥勒，少欲菩萨，于此过患悉不生故，彼修佛法不生违缘；在家出家诸众不生厌烦；诸天及人恒时清淨行持故；安住且堪守护；离诸恶道，不畏堕落；远离呵责，无能胜伏；而得解脱众魔境界；无须感蒙一切痛苦；诸天及人亦当爱羨；禅定娴熟，安住清明；无有谄曲诳诈；视五妙欲为过而不放逸。如说修行，能住圣种，智者及同梵行者亦当爱乐。弥勒，若有菩萨智慧聪敏，于此（十二）功德能如是知之，为舍一切利养故，当以殊胜意乐依于少欲。”

六 放弃储蓄资具

加哲仁波切针对诸多过患而恳切嘱咐：

“（此乃）修行歧途当力舍此生；利养乃缚当斩欲牵连；名声无义当弃此耽执。若无随遇而安知足心，积累资财增长罪苦因。若欲增上安乐及善根，依凭知足意乐乃窍诀。是故操持利养名声等，此生圆满心行当摒弃。临终注定具利之胜法，应当无散恒时精进修。”

基确巴云：“若于幻财不知足，精勤积攒终遗留，独自积累他人享，此乃心语当牢记。不愿希求究竟义，暂时所需未舍弃，断除贪著何等难！愿弃耽执祈加持。虽未以名摄徒眷，终究

无力弃信众，抛弃世事何等难！无伴独居祈加持。”

至尊仁达瓦也云：“除三法衣以及钵盂等，自己生存必须资具外，黄金珠宝等等其他物，芝麻毫许自己亦莫持。”巴绕瓦也千叮万嘱：“未知积蓄终被何人携，尚且不生布施之心念。一旦斩除贪恋欲妙心，四洲财物为其所掌管。”“除非无有及断绝，丰足剩余永时无，强者掠夺弱者盗，浊世财物难留存。”

七 唾弃饮食贪执

总之，积藏财物等行为，无非是由贪恋饮食、担心冻饿致死、供养上师等等目的，以及尚未了知妙欲过患的缘故而导致的。其中，对饮食的贪得无厌更是于理不容。

在博朵瓦尊者身边的人，如果对自己的口腹之欲极端重视，修行就会误入歧途。尊者针对这些人，曾痛心地感叹道：“都是因为肚皮，而使‘苍天颓塌’⁴⁷，所以他们修法也不能成功。”

智者句呢哲云：“身语狡诈生长邪命因，

47 喻指倒霉。

过享信财善行减退缘，应当根除美味之贪欲，
衣食弃置墙角岂非理？”

绰颇索南桑给（无垢光尊者）的一番话也是妙语如珠：“虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦诈现行，为护他心自受束缚因，当行平等即是吾忠告。”

从前，仲敦巴格西与四位瑜伽士前往热振。一天，已到骄阳当头，应当食用午餐之时，他们的食物却一无所剩。一行人饥饿难耐，正商量如何应对之际。袞巴瓦却胸有成竹地说：“我将会吃到那个从山嘴往上攀登的人所带来的食物。”

当他示现神通的话音刚落，一位施主便携带着丰盛的斋食即时而至。（他们终于得以饱餐一顿。）仲敦巴格西向来喜欢隐藏功德，（所以对

袞巴瓦显示神通的行为极为不快，) 声色俱厉地训斥道：“袞巴瓦，你不要妄自尊大！”

噶当派的大德们一向就是这样以隐藏功德为本，故有“隐藏功德者，邪魔不能害”之说。他们从不追求穷奢极靡、纸醉金迷的生活，却极力推崇清心寡欲的头陀苦行。

据说，金厄瓦的前半辈子可谓一贫如洗，几乎是以荨麻等维持生计。没有可以补缀的布片，只好用皮革代替，故被人们誉为‘皮裙者金厄’。他就是如此多年如一日抛弃一切希图、忘却俗世凡尘而修习的。另外，还有米拉日巴在九年中，莫觉巴在十二年中，也都是以荨麻为生等等举不胜举的事例。前辈的善知识们在修行之时，都是这样历尽艰辛、排除万难，以他们高风亮节的行为，给我们后人留下了众多可歌可泣的

动人篇章。

八 不贪受用

即使自己福报现前，各种受用唾手可得，也不能大言不惭地恣意受取。修行人就应当如此毫不吝惜地舍弃一切。若说：“如果受用不寻而至，我也无须制止，（只需名正言顺地享用；）如果受用匮乏，我也不会苦心经营。”此等说法纯粹是自我开脱、自我放纵的无稽之谈。

经（《富楼那请问经》）云：“自身不谋诸资财，即使获得亦舍弃，今起唯求深佛法，护持清净之戒律。”

犹如人们常说的“依靠对治不如弃离恶

境”的说法，所以，应当断除生长烦恼之对境——今生的富贵荣华。此理我们在前面也曾不惜笔墨、浓墨重彩地加以宣讲。

博朵瓦尊者云：“具备不求世间四法，彼等已择修持解脱。未勘宝藏不可摧损，一经探察为人开采。纵他获得利等四法，知彼实质犹若死尸。恰似多康觉卧持蜜⁴⁸，当视利等四法为敌。权势显赫苦海翻滚，窍诀如此宣说应知。”

龙树菩萨也云：“智者痛苦如财多，少欲之人非如是，一切龙王头数目，所生痛苦如是多。”博朵瓦尊者针对一些人的强词夺理，毫不容情地驳斥道：“有人恬不知耻地说‘如果别人用嘴哺饲，我们也会食用。倘若别人心甘情愿地

48 多康觉卧持蜜：因为多康觉卧手中持着蜂蜜，首先引来一只蜜蜂，随后是成千上万的蜜蜂，终于将蜜吞噬殆尽。同理，利养等也会招来敌魔聚集。

供奉圣者，接受也是天经地义、无可厚非的。’
这种说法实在是自我圆场的荒谬之言。即使是供养圣者，我们也不能厚颜无耻地随意接受。”

九 休得随顺

像顺从他人、顾及情面之事，也理当斩除。普穹瓦格西⁴⁹曾说过：“如果孜孜不倦地实修，则如同铠甲上的鳞片，一旦掉落下来，就再也不能拼合复原。（同样，真正修持正法的人，）也不可能再与贪婪今世之凡夫俗子同流合污了。如果为讨人欢心而对他人迎合曲从，就会为世间之魔所牵引。我们就是要让他人不高兴。纵然不满意，也是他们自己的事。即使他们诽谤讥讽，也决不低眉逢迎。哪怕除了一星半点的口粮之外，

49 普穹瓦格西（1031-1109）：法名甸呢加参，三同门之一。开创噶当派“口诀”一系，一生淡泊名利，未收徒众。是一位当之无愧的大成就者，与其仅结法缘的信众遍布四海。曾依止仲敦巴11年，金厄瓦依止九年，博朵瓦依止七年，故为三同门中依止时间最长者，七十六岁时圆寂于多沃寺。三同门与卡隆巴合称为噶当派四大开山祖师。

别无所剩，在此期间也应安闲从容地修持善法。
如果善法增上，自然可利益他众。”

藏巴加惹也说：“贪嗔根源故乡当远离；痛苦根源家庭当舍弃；耽执根源财物当摒弃；散乱根源顾情当抛弃。”绰颇索南桑给也云：“村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。”“住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。”

克怎巴针对眷属之过患曾感慨道：“筹谋茶酒种种心机等，白法善行散乱之祸根，营筑今生伴侣不追逐，当毁护情之墙句呢哲（克怎巴名）。”巴绕瓦也说：“威望越大苦越多，迎合长官护部下，平等相争为积财，曲意迎送无了时。幸福圆满难得逞，当生厌离趋山中。”

基确巴将加扎法王规劝后人的开示，言简意赅地加以总结：“若未依一高低法，则不能看破今生；一切若未入正法，将为相似理所欺；观修证悟之高低，值遇外缘可判定。”

哦那瓦上师说：“听从他言寂地难久住，心思纷呈筹划易抹杀，向往修行耽延难究竟，无益蹉跎岁月岂能行？任居何地戒除储蓄事，前往何方拒绝交熟友，知交虽众莫与自主权，此乃舍事者之独立行。任他蜚短流长莫在意，谁人指示亦莫作恶行，无论终趋何处当忍苦，此乃舍事者之断心行。”

加尔瓦样功巴也总结道：“以狂风横扫此生之胆魄乃为第一；自心不随他人之主见乃为第二；别无他求，放弃未来打算的安于现状之心乃为第三；斩除妙欲藤蔓之厌离心乃为第四，这些

都是舍弃今生之先决条件。”

巴绕瓦也如此自我告诫道：“具备顺缘之时修善行，不具之时自在而乞讨，何时具足随遇而安行，护情面者祈师慈悲摄。”

十 厌弃福报散乱

此生的福报散乱也应当放弃。他们所谓“增上福报”的说法，只会令散乱纷然呈现，所以千万不要欣喜若狂，应将这一切视为毒药而断然抛弃。

喀绕巴云：“名声乃魔之奉承，利养乃为束缚绳，福报乃善行违缘，莫视毒为良药矣！”热比旺修尊者也云：“福报若奸诈老人，自心似愚蒙幼童，行事如游戏成败，莫耽实有嘉麻瓦！”

在印度帕单巴（单巴桑吉）尊者的众多弟子中，被誉为严饰的佼佼者——单巴根噶，曾在帕

单巴前祈求获得五种悉地：“请加持我成为没有故乡没有家室的人；请加持我成为没有啖食⁵⁰没有嚼食⁵¹的人；请加持我成为没有挚友没有怙主的人；请加持我成为人们无论如何也看不到的人；请加持我不要生起芝麻许的福报。”之后，就小心谨慎地开始了艰难的苦行，经过刻苦不倦的观修，获得了殊妙的禅定境界。

《发起菩萨殊胜志乐经》中云：“掉举追悔之类分别念，彼等皆由散动而衍生，谁若行持无义之散乱，彼则不能断除厮弛行。凡愚喜爱高谈世间语，殊胜言行凡愚皆断绝，增长贪嗔分别念深重，是故于彼过患莫贪执。”

加哲仁波切也深有体会地说：“去年之前

50 啖食：《毗奈耶经》所说属于时药的食物：各种饭、粥、肉、面粉及油饼。

51 嚼食：《毗奈耶经》称为时药，世俗人作为菜蔬的根、茎、花、果、叶等。

的梦境一直沉浸于善行之中，中途因为散乱而令这种境界消失了，几天前依靠这种断除散乱的方法，才得以恢复如初。如果所谓‘生长福德’之说根本无从生起，福德反而会自寻上门。”同样，要舍弃今生，就必须将狗咒⁵²等蝇头微利及一切繁冗琐事彻底抛弃。

基确巴云：“众多利即隐身树⁵³，欲自在者当尽力，学问多乃糊口计，知而不行失关要。”

《发起菩萨殊胜志乐经》也恰如其分地描述了贪念粗重之人的心态：“彼等贪念猛厉生，于诸美味贪执盛，简陋菲薄心不悦，乐于此等过患行。”

52 狗咒：即不会被狗追咬的咒语。此处代表那些打着佛教旗号所作的荒唐无聊的行为。

53 隐身树：对曾作鸦巢的树枝施行法术，持此树枝即能隐身。此处含义不明，望大家斟酌。

《虚空藏》中极力劝诫修行人：“抛弃家庭与依靠，逐利琐事极寡鲜，行于寂静之深山，俨若野兽般生存。”

十一 忆念妙欲过患

修法的成功与否还取决于是否了知妙欲的过患。圣者无著对于经中之说在《本地分》⁵⁴之注疏中阐释道：“经云‘众生具有忘失想，安于所诠之诸众，于所诠义未通达，终与死神相值遇。若能明了所诠义，则除知所诠以外，其他所诠不存在，能诠者之心亦无。’其含义可如此领会：比丘、婆罗门以及在家诸众，若要寻找或享受妙欲，就必须依靠言语进行吩咐和说明，故将妙欲称为‘所诠’；另外，由于世间的浊骨凡胎们自己不能了知妙欲的危害，故诸佛菩萨针对其过咎

54 《本地分》：古印度佛学家无著所著《五部地论》或《瑜伽师地论》之一分卷。

深入细致地进行诠释，从这一角度来讲也可将妙欲称为‘所诠’。彼等‘所诠’或者妙欲具有滔天之罪戾，凡夫众生们却未能察觉，仍然沉湎其中，悠哉游哉地肆意享受妙欲，由此积累善恶之业，并因业而感受生死之苦。

具有远见卓识之智者，由于深明妙欲的罪咎，无论亲属、受用多寡，一概毫不痛惜地放弃而出家。为了获得涅槃，而悉心毕力地修持。其他人也许会对他们讥讽谩骂道：‘你因为不喜欢自己的亲友，才放弃今生的享受，并精勤地修行，难道不是为了来世获得更大的享乐吗？’即使遭到这样的恶语中伤，他们也能坚定立场，明白自己并没有这些过失。甚至对于自己是否有此等过失的想法也从不上心。因为他们没有丝毫追求今生以及来世享乐的念头。

经云：‘是故当断名色之希求，断除我慢不具贪欲心，烟雾清净无损无希冀，人天界中尔等不存在。’其内涵可理解为：因所谓‘名色’，能使近取五蕴之身现见痛苦的缘故，所以应当摧灭欲念，使贪执彻底根除。如果这种决心能再再增长，就能获得阿罗汉的果位，并能将贪执的随眠习气彻底扫除。所谓‘烟雾’即是指耽执，其行迹于三毒之火的前列，能危害智慧之眼。低劣的分别念甚至不能让人安于平庸，是令人烦乱急躁、寻衅争斗的罪魁祸首。如果能将彼等贪欲彻底摒弃，从此也就踏上了享受清净安闲生活的通衢大道。

我们应当做到，不论施主迅速快捷地供养了多么琳琅满目、妙不可言的物品，也对施主以及所得没有半点贪念，则是以贪欲不能损害；如果

自己的境遇恰恰相反，也不会大失所望、咬牙切齿、怒火中烧，则是以嗔恚不能摧伏；如果能通达利养的过患，并以正念摄持而享用，则是以愚痴不能毁损。不论施主给予何等的供养，也应平等相视，绝对不能有任何希图之念。

昼夜之间，数不胜数的死缘会随时随刻地侵扰我们，所以，应当谨小慎微地住于行将就木的念头中，恒时忆念死亡。这样的阿罗汉，则无须领受来世，人天世界也就不会再次出现了。”

因此，了知妙欲的过患极为关键，在众多的经典以及论著中，都不吝重墨，大张旗鼓地对此理加以明示。在本人所著的《善护论》等著作中，也广泛深入地宣说了这一主题。

十二 唾弃世间八法

一言以蔽之，切莫沾染世间八法这一点也是极其首要的。直贡法王⁵⁵曾云：“无论如何于死皆不利，世间琐事虚伪不可依，八法仿佛彩虹之图案，是否值得信赖当观察。”

热比旺修也云：“追求世间之八法，称颂讥讽毁与誉，利益衰损苦与乐，于彼欣乐与憎恨，妄念粗大之诸众，虽为修士无修心，往昔今后当下行，可否抛却诸八法，应当扪心而自问。”

55 直贡法王：俗名杰绕·节定袞波，法名仁亲华。大班智达释迦西日称其为龙树菩萨的化身，是至尊帕莫哲巴的弟子，具有不可捉摸的神通神变，培养了杜加瓦、拉囊巴或节热等众多成就者，创建了显赫一时的直贡寺，该寺曾统帅十八大部落。

十三 切莫贪欢逐乐

善知识桑莫瓦⁵⁶见到世间之人为八法而辛勤劳碌，不由得触目兴叹：“世间八法对于我们世间众生而言是极为普遍的。其中，对快乐的追逐更是普天率土之众生的共同行为。于此大地之上，所有的众生都在为自己所希冀的快乐而东奔西跑、昼夜颠簸。

56 桑莫瓦：出生于达波拉杰家族，统领十大大部落，为闻名遐迩的大成就者之传承，精通三藏，学问广博。修习四续部，并因修炼那若六法而获得绝地火之妙力，具有神奇莫测之神变神通。之后依止嘉麻卓衮十二年，并将上师视为真佛，于上师示现涅槃后仍能随时觐见其真颜，并亲睹上师度化众生等众多绝伦逸群之事业。在卓衮上师前接受灌顶并领受教诲发起菩提心时，以上师之加持力亲见善财童子参谒一百余名上师的神奇经历。据说这种境界首先由节钦波大师向卓衮示现，再由卓衮为其展示的。师徒三人一脉相承，以大量超尘拔俗之事迹，而使他们的传记显得异彩纷呈，令人信心大增。后来，桑莫瓦前往卓衮上师的寺院——桑耶特桑莫寺。住世七十八年，其大弟子有拉·给登岗瓦、拉·森喀瓦、拉·颇衮萨瓦以及拉·拉梭瓦兰的噶玛瓦，他们都分别修建了自己的寺院。另外，桑莫瓦大师还调化了大量成就卓著的门徒。

其实，一切快乐的根源都潜伏着痛苦。所以，我们不应该面对快乐就欣悦开怀，值遇痛苦就灰心丧气。如果为了今生的快乐，而花费大量心思，甚至不择手段，势必埋葬自己的来世。如果像这样贪图快乐幸福，则无论是修法还是做世界的任何事务，都是追求今生、沉溺于世间八法的鼠目寸光之徒啊！大家应当深思！后人也应以此为借鉴，审慎思维，避免自己重蹈覆辙！”

（面对快乐和痛苦，人们总会暴露出形形色色的心态：）如果朝思暮想、念念不忘的快乐藏形匿影，让自己不能捕捉，人们就会迫不及待地生起这样的贪念：如果快乐能从天而降，与我相遇，那是多么舒心悦意的事啊！

如果快乐之事已成定局，人们就会认为：这是多么令人欢喜啊！进而对现有的境况产生强烈

的贪执；

如果梦寐以求的幸福快乐果真如愿而至，又生起但愿这一切能与我长相伴随、永不分离的不愿失离的贪执；

如果曾经体验过的幸福快乐，如今已撒手而去，人们就会对往昔的快乐幸福再三忆念回味。在追忆中产生“渴望重温昔日旧梦的强烈贪执”。

相反，人们对痛苦却是畏惧退避、视若仇敌。如果痛苦不招而至，就会产生希望痛苦没有出现的愿望，继而对远离痛苦产生强烈的渴求之情；

如果痛苦没有出现，就会产生没有痛苦是多

么的可心如意，千万不要让痛苦降临到我头上的切切之情；

如果快乐痛苦都没有纠缠自己，就会产生安于现状、患得患失的执著之情。

简而言之，无论兴衰荣枯的何等现象出现，人们总是被各种各样的贪婪执著所羁驾。这些现象都是追求今生世间八法的典型事例。

那么，如何才能驾驭自心，让以上的情况不复出现呢？热比旺修云：“檀香斧头同等时，即可称为离贪者。”意思是说，如果有一人十分谦恭地用檀香粉为其身体的一方涂抹也不会生起愉悦；而在身体的另一方，被人用斧头无情地砍劈，也不会生起恼恨。如果能达到这种境界，则不论今生出现成败利衰等何种场面，都会对世间

八法持平等一味、如如不动之心。

因此，作为我们这些初发心者，即使从内心深处没有生起如此真实无伪的境界，做不到亲怨平等，也应调整自己的内心，抛开一切欢喜忧愁的分别妄念，专心致志地观修串习，这一点尤为关要。

如果因为佛法的缘故，而使世间人垂涎欲滴、苦苦寻求的妙欲以及受用等不期而至，就应当于深明其过患的境界中，既无欢喜，也无忧患地享受。并时时刻刻思索我们在前面再三宣讲，以后还将反复论证的诸多过患，进而生起猛烈的厌离心，千方百计、黽勉不倦地尽力将一切受用抛弃。如果不能做到，比如为了佛法而不得不享受这些受用，佛陀也曾开许：如果为了众生的利益，而必须享受这些妙欲，若能时刻提起正念，

并以发菩提心摄持等方式行持，就没有过咎。

杰钦波⁵⁷尊者云：“我们若能像仲敦巴格西那样念诵他时常复述的舍弃今生的偈颂，至少也能仅仅以词句的方式来对治，从而断除世间八法。”

宗喀巴大师也云：“以此善行为例而获致，三时所属自他之善根，但愿一切生生世世中，若与胜妙菩提相违逆，追逐向往之利及名声，眷属利养威望等乐因，祈愿刹那亦不得成熟，一切唯成无上菩提因。纵然无乐百般苦相逼，少顷忆念世间之圆满，则如进入炽燃铁室中，芝麻许之渴

57 杰钦波：法名旬呢扎，依止至尊得厄色巴，博通教法，证悟精深，神通神变得心应手，并面见众多本尊，具有无量功德。创建仁钦岗寺及热娘寺，聚集僧众八百余名。享年八十二岁高龄。八大弟子中有心子卓衮及衮西扎二位。另外，南方的香衮、哲松瓦的达当波格西、卫夏色三位，在卫压卓创建了德夏江寺，卫夏色还在南岩及若地也建立了寺院。另外，尊者还培养了众多的其他弟子，他们都是善妙正法不可多得的护持者。

慕亦不生。”我们就应当这样发愿做一名对快乐决不贪求，对痛苦却甘愿领受的修行人。

《因缘品》云：“恒时贪图乐，俱往欢喜行，为爱召唤众，如兔趋网罟。”

克怎巴云：“若未究竟舍离贪欲念，此生琐事则如水波纹，一波方平诸浪又兴起，身口之行寡少非理乎？”萨迦班智达也云：“心思繁杂则令散乱众，事务接踵而至恒忙碌，诸等皆需渐次受诱惑，如此虚耗人生可知晓？”

基确巴也一再规劝后人：“以风席卷此生乐，实修担待诸痛苦，苦行抛却己身命。”

至尊仁波切宗喀巴大师云：“轮回当中本来没有快乐，我们现在自以为是快乐的，享受美味

佳肴的所谓快乐等等，只不过是將息灭饥渴之苦命名为快乐而已。

为什么是这样呢？众所周知，如果一直让饥饿的痛苦持续，这种痛苦就会越发增盛。同理，如果一直持续不断地享受美味佳肴，则不但不会感到快乐，反而会痛苦不堪。这就充分地说明，在一开始就根本没有什么所谓的快乐，本来一切都是痛苦的因。

享受美味佳肴，虽然可以平息饥饿的痛苦，但用餐的痛苦也就开始长出了苗头。我们却想当然地将这些诩为快乐。

由此可以推断，轮回中的一切快乐，本来都是痛苦的本性，只不过被我们冠以‘快乐’的美名而已，我们却因此而对安立的快乐百般贪执，

于其相反的违品恨之入骨。因为对彼等过患不了知，而愚痴地积业，从而流转轮回。

所以，我们应当生起这样的意念：谁会留恋这些轮回的所谓安乐呢？！”

十四 修习苦为助伴

仅仅不贪执快乐还不够，我们还应当将痛苦视为助伴，像依靠良药一般依止痛苦。博朵瓦尊者所讲的一些寓言，给我们留下了极大的思考空间：“仲敦巴尊者的出生地罗当巴，包括阿雪巴、耶雪巴以及东绕瓦三地，在阿雪巴有一个人名叫芒赞。

一天，他的妻子试探性地问他：‘你是愿意连续三年以粥唯生，其后永享美味。还是愿意连续三年享用美味，之后永远喝粥呢？’

他不假思索地回答：‘我当然是选择喝粥三

年了！这样我就可以积攒满满一桶无量光、启明星以及狮臂⁵⁸等各种各样的松耳石。’

（世间的人为了长远的享乐尚且甘愿承受暂时的痛苦，）同样，我们为了修法就更应该卧薪尝胆、与苦相伴了。修行人若不接受痛苦的挑战，就不能调服自心，就会贪得无厌，永不满足。

（世间的人也明白，）如果认为氍毹只需经过洗濯、揉搓、敲打已能滴水不漏的话，这样做出来的氍毹就不够结实。只有通过两人分别从两个方向抓住氍毹，用力将对方往自己的方向拽拉，才能做出质地精良、经久耐磨的上等氍毹。

同样，修法之时，若没有瞻前顾后、踌躇不

58 无量光、启明星以及狮臂：都是名贵松耳石的名称。

决，而是勇往直前，就能稳操胜券。拥有不计其数的锋矛利剑并不能称之为英雄，若能赤手空拳地战胜敌人，才是当之无愧的勇士。所以，我们应当慷慨无畏地宣言：‘别人不能做到的我必须做到！’这样让自心依于贫穷，安于贫困直至死亡，（由于自己的尸体弃置荒野、无人认领，）几天以后，饿狗就会前来舔食自己的脚，儿童就会用棍棒抽打自己的头。我们应当有这样破釜沉舟、万死不辞的雄心壮志。

总之，若想不再流转于轮回，尤其是恶趣以及无间地狱中，就必须有敢于喝下别人不喝的洗碗残汤，穿上被人当成坐垫的破衣烂衫的勇气。”

至尊宗喀巴大师云：“世间圆满皆欺惑，唯一利者即胜法，与法相遇仅一次，故当思维彼等

义。”

夏沃瓦格西的一席话可谓字字千金：“如果上午没有待在床榻之上（厉行对治），下午内心就会被狡诈之念所占据。因此，所有的青年人在身心强壮有力、朝气蓬勃的时候，对治的力量也坚不可摧，此时若与烦恼交战，必将立于不败之地。（若此时不行对治，）等到胸膛已经布满皱纹的垂暮之年，应当虚弱衰老的烦恼仍生机勃勃，不应衰老的对治反而老态龙钟、力不从心。就会做出各种有失妥当的言行举止，给他人留下的都是极坏的印象。”

世尊云：“忍者有三：安受苦忍、耐怨害忍以及谛察法忍。”在其他的经典论著中，宣讲安忍的篇幅，也可谓卷帙浩繁。前辈的上师们都勇于承受三安忍等的磨难，或者将苦难看作是促

进修行的助缘而进行实修，并与前面所讲的“四依”等“十大至宝”结合起来进行修持。谛察法忍与所谓“智慧金刚助伴”，说的都是同一含义，我们应当对其进行观察抉择，并以观修的方式来修心。

云龙瓦格西闭关时，一位信士拉着他的衣服，急不可耐地祈求尊者赐予一段言教，尊者语重心长地说：“你年纪轻轻就出家，应该专注地修持一门临死不后悔的法。吃糌粑维持生存，披破衣抵挡风寒，与乡邻素不相识，持低劣之位，著褴褛衣衫。远离故乡，像服用甘饮一样地聆听善知识的教诲，即使此生遭受闲言碎语式的讥毁詈骂，即使林木断塌、山洪暴发也无动于衷，只有这样精勤修持，才能（在临死之时）不会后悔。”

博朵瓦尊者云：“他人于我生悲心，吾则恒时欢喜住，此人具法他人无。”又云：“佛陀教法隐没之时，喜黑法方实力强大，喜白法方势单力薄。是故趋入非法之徒，长寿无病利惠众多，趋入正法适得其反，此本规律修士莫惧。敦巴格西如此教我，故当思维此对治法。”显而易见，于此五浊兴盛之时，想没有痛苦简直是天方夜谭。所以，我们应当坦然地面对各种厄难，而毫无怯懦之心。

萨迦班智达云：“诤时圆满福泽者，百人之中亦难得。若于劣塘灌满水，定有一处会崩溃，何人具有财富时，其之种族极难旺。有子之时无财富，有财之时受敌害，若此一切圆满时，往往众人速死亡。”

喀绕巴格西也殷切地说道：“违缘乃为善知

识，障碍本是劝善者，苦难实为恶扫帚，莫视不喜为祸矣！”

《入行论》也云：“得此不乐食，嗔盛毁自己。”“遭遇任何事，莫扰欢喜心。”“若事尚可改，云何不欢喜，若已不济事，忧恼有何益？”“苦害有诸德，厌离除骄慢，悲愍生死众，羞恶乐行善。”我们如果能生起如此定解，则能将过失转为功德，将痛苦化为快乐。修法之时，无论出现何等的违缘障碍、艰难险阻都不能损害。

博朵瓦尊者云：“有的商人在下雪之时也会说：‘这样对马蹄有利。’晚上下雨的时候会自我安慰：‘这样敌人就不会来侵扰了。’同样，我们也应将疾病、贫困、诽谤，乃至梦中的痛苦都转为道用而使罪障清除，并生起诸多功德。此

时，能出现违缘障碍反而成了再好不过的事情。如果能这样的话，违缘就成了我们修行的最佳良伴。”

那么，如何将痛苦转为道用呢？关于此理，正如前面所引用的《入行论》以及前辈上师们的教言中所讲的那样，不论出现何等不愿出现的事情，都应当反复思维如果闷闷不乐实在于理不容，欢欣鼓舞才是理所当然的道理，继而满心欢喜并以发心摄持。如同匝哦之女的公案那样，为众生的利益而回向，并修持自他相换等等，这就是最为关键的要诀。

当然，虽然道理是这样，但也不必矫枉过正。如果我们患了疾病，有治疗的手段，还是应该及时治疗，而不应讳疾忌医。智者们对此也是认可的，故没有什么不合理。

恰卡瓦菩萨⁵⁹云：“内心常与乐相伴，遇境皆与修结合，果报皆知业追讨，观修众生之深恩，此四行乃胜方便。”上师们也都这样说道：无论出现何种事与愿违的结果，都决不以分别念跟随，而是坦然安住，这就是将恶缘转为道用的殊胜方法。

藏巴加惹云：“被线疙瘩捆绑⁶⁰的人，就会被痛苦与贪嗔所缠绕，通晓如何令自心松弛的人，大乐就会与其长相厮守、永不分离。”嘉尔瓦羊衮巴也曾不厌其详地再三宣说此理。若能如此通达如何将恶缘转为道用，就能永不间断地恒

59 恰卡瓦菩萨：法名益西多杰，夏氏家族后裔，出生地为罗若。首先修习三藏，其后依止夏绕瓦并生起真实无伪的菩提心，夏绕寺位于许地，夏本巴寺位于达耶山脚，恰卡瓦菩萨创建了恰卡寺，聚集僧众九百名，七十五岁时圆寂于塔颇，具有绝伦逸群之广博功德。其大弟子色节沃创建学沃寺，囊巴达热创建了卡绕寺，瑜伽士香森是恰卡瓦与卓衮桑及二位的弟子，他创建了卓巴寺，主要讲闻律藏，享年七十六岁，为功德盖世之大成就者。

60 被线疙瘩捆绑：形容极为执著。

享幸福快乐。

善知识们都异口同声地说：“苦乐皆具虚伪性，知调心否为要领，烦恼盛衰亦虚伪，对治强弱为要领。”

喀绕巴格西也叮咛道：“内心取舍若未晓，无论如何无乐时，通达取舍之智者，恶缘亦为助伴矣！”藏巴加惹云：“若视痛苦为良伴，即为行为之正量；若能抛弃珍爱物，即为睿智之正量；遭遇何等违缘障，如如不动稳重量。具恭敬者之门房，大恩师尊已困躺，具邪见者难察访；具信心者之门房，殊胜正法已困躺，未视苦为助伴者，难以察觉与寻访。”

基确巴云：“如果没有自心坎深处对贪念生起舍弃之心，即使行持以水维生的苦行也是枉

然，终不能趋至究竟；如果没有了知轮回的痛苦，就不会萌生出离轮回的厌倦之心；如果不能晓悟内心的取舍，就会成为头脑简单、无有主见之徒，并永时不得快乐。”

由此我们可以推断，所谓的苦乐并非建立于物质条件的基础之上，而在于内心修养的高低。我们应当明了此理，并进而抛却一切世间的繁杂事务。

绰颇译师云：“谋求今生之高位，成事不足反添苦，战战兢兢终溃败，故当舍弃诸贪执。”宗喀巴大师云：“暇身胜过如意珠，如是得来只一次，难得易失如空电，思后应觉世间事，如同去扬纯糠秕，故应昼夜求真实。瑜伽我亦如是修，汝欲解脱如是行。”

十五 无须为师积财

即使为了上师等等的缘故，而产生的谋取财富的念头，也应当一并抛弃。朗日塘巴⁶¹云：“依止静处衣食足，蓄积奢望当断绝；昼夜皆以行善度，寻友奢望当断绝；安住卧榻人称心，随顺苦恼当断绝；依教奉行师即喜，图谋利养苦当断；护持交付于魔众，念诵猛咒苦当断。”

大阿阇黎杰怎上师曾讲过一段令人深思的情节：“有一名十分贤善的格西将对上师的例行祭供中断了，措巴地方的领主噶帝颇感遗憾地对

61 朗日塘巴：法名多及桑给，学千家族后裔，博朵瓦大弟子，创建朗塘寺，聚集僧众 2000 人，享年七十岁。为驰名天下、功勋卓著之大成就者，被公认为是无量光佛的化身。

他的一位弟子说：‘格西是现在前藏首屈一指的大圣贤，但我个人认为，他中断了对上师的例行祭供，是否有些不太周全吧？！’弟子（听了此话，连忙）赶至上师身边，焦虑不安地向上师禀报：‘人们都在（对您中断上师例行祭供的事）议论纷纷，（当如何是好呢？’格西听了此话，毫不介意地）说道：‘我既没有半点对上师的不恭之心，也并非因为贫困拮据。但因此事而使众人聚集，僧众们必将会对聚会饶有兴趣，并乐此不疲，就会因散乱而贻误行善，那些对治力薄弱的僧人们，甚至会失坏及背弃（戒律），我这样做是为了让人们不沾染犯失三戒的堕罪，这也应该是圆满上师的遗愿。’”加哲仁波切对此由衷地评价道：“这种‘例行祭供’太棒了！真是十分稀有难得啊！”

至尊热达瓦云：“深入细致地听闻，并舍弃今生，全神贯注地修持精华之义，没有比此更殊胜的令诸佛菩萨生起欢喜的供养了。从这个角度来说，现代人所谓的讲闻只不过是相似的饶益他众而已。为了贪求利养，所作的灌顶、传授、引导等等聚集眷属的方式，虽然看似利济他众，实际上却毫无意义。”因此，思维一切都毫无价值，将短暂的此生无有留恋地抛弃，是至关重要的。

十六 恒修死亡无常

作为修行人，就应当实修舍弃今生的不共同直接因。如前所说，不能看破今生是不合理的，但如果没有身体力行地实修舍弃今生的主因，就无法看破今生。所以，通达最主要、最关键的实修内容势在必行。

那是什么呢？就是善加思维死亡无常。

宗喀巴大师云：没有修持忆念死亡之过患就是这样，人们虽然都意识到自己终究难免一死，却在每一个日子里，若无其事地认为：“死神不会在今天降临！”“死神也不会在明天降临！”

就这样直至结束自己的人生旅程，命归黄泉的那一刻，都执持着自己长寿无疆的念头。

如果没有极力对治这种错误观念，就会被这种荒谬思想所蒙蔽，从而生起此生永驻的意识。并忘乎所以地宣称：“这个我要占领，那个我也要拥有！”将所有的经历都孤注一掷地投入到成办今生的快乐上，呕心沥血、反反复复地冥思苦想扫除痛苦的计策。至于如何从行动上去力争获得来世的安乐、殊胜的解脱以及遍知佛果之大义的进取心，却没有一点萌动的迹象，趋入正法也就无从谈起。

即使一时兴起，而进行闻思修行等等，也只不过是为了今生的眼前利益。无论如何行善，其善根的力量都是那么微乎其微、无足挂齿，却与罪堕、恶行紧密相连、息息相关。不掺杂惨

堕恶趣的因，是十分难得罕见的。

即使生起了为来世修习的意乐，而准备趋入修行，却在将修习推后的念头中，将修法一拖再拖。无法遮止耽延修行的懈怠懒散，在昏眠酣睡、说长道短、胡吃海喝等醉生梦死的散乱中打发了寸金难买的宝贵光阴。所谓发愤忘食地如理修行的想法，早已被抛到九霄云外，根本没有立足之地。

不但没有如理如法地修习，反而以今生的圆满为己任，令烦恼及其所引发的恶行与日俱增，与正法甘露背道而驰，终将被牵入恶趣的门槛，还有什么比这更不可容忍的呢？

《中观四百论》云：“若有三世主，自死无教者，彼犹安然睡，有谁暴于彼？”《入行论》

中也云：“因吾不了知，死时舍一切，故为亲与仇，造种种罪业。”

以下宣说修持忆念死亡之功德：假使能生起观修忆念死亡的真实念头，譬如，假设自己已经被断定，在今明日之内必将死亡。只要对正法有少许的概念，大多数人就不会对亲友等有依依不舍之情，完全能断除对彼等的贪恋，并对布施等具有实在意义的善行生起浓厚的兴致。同样，（若能生起观修忆念死亡的真实念头，）也会由衷地意识到为了利养等而使出浑身解数的行为是毫无实义的颠倒之行，从而与恶行一刀两断，坚持不懈地积累皈依、持戒等等善业，为迈入殊胜的果位而披荆斩棘、倾力攀登。并将位于水深火热之中的苦难众生引往那（最终的解脱彼岸。）还有什么比这更有意义的事情呢？

不胜枚举的比喻都不约而同地对此竭力赞叹。《大涅槃经》云：“耕耘之中，秋日之收获最为殊胜；诸印迹中，大象之脚印最为殊胜；诸意念中，思维无常及死亡最为殊胜，以此念即能将于三界之贪执、无明及我慢彻底驱散。”又将其赞为顿时摧伏一切烦恼之铁锤，顷刻成办一切善妙之门径等等。

总之，现在已是士夫们成办大义的紧要关头，获得殊胜之所依（——暇满人身）的机会仅此一遭，我们中的大多数，都住于恶趣，能有幸趋往善趣的机会万不得一，并且极有可能前往无有闲暇之地，在那种忙碌不堪的地方，就不可能再获得修持正法的时间了。

即使获得了可以修持大义的人身，而没有如理如法地修行，就是因为不会死亡的念头所导

致的。因此，执持命不该绝的观点，就是通往一切衰落之门；能忆念死亡，即是抵达尽皆兴盛之门。所以，千万不要执持只有无缘修持其他深奥法门的人才需要修持此法，以及仅须在观修之初稍加修持，而无须长期连续不断修持的观念，而应自始至终对此不可或缺的法门，从心灵深处生起定解，并持之以恒地修持。

布顿法王云：“此生无暇速疾睹死神，恰似牵至屠场之畜生，每一刹那均往死亡奔，当思注定死亡仁亲哲！莫为今明杂务念头转，百种心思终应归于一，可怖阎罗相迎于吾前，榻间呼吸断绝命终时，除法别无助益仁亲哲！”

上师如意宝也教导我们：“如果没有生起猛厉的死亡无常之意念，就会不知不觉地被繁花似锦、五彩缤纷的利益、名声所勾引，并为其所

役使，无论行持闻思修持的何等善业，也全部成为相似之善，对来世没有利益。在无法戒除浑浑噩噩的愚痴沉睡、说三道四、大吃大喝中，被这些无聊之事所转。若能生起猛厉的无常之念，则不但在临终之时无有后悔之心，反而会在此基础上，对即将到来的死亡，生起乐不可支的欣喜之情。所以，思维死亡实在是事关重大！”

博朵瓦云：“法师们希求法师的法；老人们希求老人的法；孤苦伶仃的弃儿⁶²希求离母之法，而我却认为无常法是最无与伦比的精妙大法。”

有人认为无常法只不过是属于孩童与妇女们的浅显低劣之雕虫小技，根本不能列入法的

62 孤苦伶仃的弃儿：指像被妈妈遗弃的小山羊一样，尚未被上师摄受的初学者。

行列。以前藏地的法师们时常就“是否遮遣现分”“佛陀是否拥有智慧”等主题展开针锋相对的激烈争论。博朵瓦针对这一时弊，义正词严地呵斥道：“如果相续生起无常之心，此生的一切现分都可以此念轻而易举地遮遣。”

北方的一些人正在为一位病人作禳灾的经忏佛事，一人不速而至，将用于供施鬼神的食子一下子夺走了。猝不及防的人们都纷纷谴责与嘲笑他不该将鬼神的食子夺走，他却满不在乎地说：“蛮不讲理也好，丢人现眼也好，反正我已得到了北方色卡地方的食子。”同样，观修无常尽管也被世人视为蛮不讲理，丢人现眼，但是，只要心中生起了无常之念，就可以此为满足了。

一位信士曾向博朵瓦祈求迁移加持⁶³，博朵

63 迁移加持：指上师的智慧完全融入弟子相续的加持。

瓦恳切地说：“我没有其他的迁移加持，只希望你能一门心思地观修无常，没有比此更深妙的法门了。如果你的道行在我之上，那待在这里就毫无意义。如果你的水平与我相当，那我就可以直言不讳地告诉你，对于我来说，以这个遮遣现分（指无常法）的大法，可以产生深远的意义，如果你能如法炮制，也必将受益无穷。”

一位密咒师的女儿娇嗔地向父亲埋怨：“我的这个破镜子太小了！”

父亲听到她不明事理的抱怨，说道：“你先用它照脸，如果还嫌它小了，那就到我的大鼎锅那儿去照吧！（那倒是硕大无比的镜子。）”

同理，虽然有人将无常法贬斥为“拙劣小法”，（但我还是开诚布公地提醒诸位，请不要

自不量力，)最好还是先让无常法在相续中扎下根，再去寻找其他的法，方为明智之举。

博朵瓦云：“没有忆念无常的一切修法，都好似冰上的建筑，悠然闲暇之时自己仿佛也如假包换似的具有空性等的境界，但是一旦到了紧要关头，便会从基础开始土崩瓦解；如果生起无常之心，则修行不会退转；倘若相续中尚无有无常观的立足之地，则一切的努力都会付诸东流；如若在相续中培养起无常之心，则菩提心与空性等一切功德，都如同源源不断地堆积一般日益高涨。”

夏沃瓦也抽薪止沸地指出：“能迫不及待地观修无常之人，都是探寻到法之根本的明智之士，而观修空性只不过是漂在口头上的浮夸之举。相比而言，就显得极不深入扎实。”他身边

的一位小僧人深有体会地说：“不了知无常而做的转绕之事，只不过是让脚白白地疼痛而已。”夏沃瓦听了此话，喜出望外地赞叹道：“他说的可是千真万确的啊！”

袞巴瓦云：“无常与业因果之法，如果听的人以为毫无价值，讲的人也认为不名一文，将其作为妇道人家修持之法，则他们既不是智者，也不是尊者与贤者。”

香怎耶巴也说：“如果上午没有生起无常之念，中午贪图今世的念头就会抬头；如果中午没有生起无常之念，晚上就会被贪图今世的念头所俘虏。如果迈入贪图今世的轨道，则无论如何努力，也不能趋往正法。”

金厄瓦仁波切也云：“如果清晨没有观修一

座无常之法，白天就会被今世之念所左右。”

罗德益西炯曾向仲敦巴请求赐予教言，仁波切正对一位尊者肆无忌惮地搞世间法极为不满，就借题发挥道：“尊者如此热衷于搞世间法，以备关键时刻之需。但真正到了关键时刻，这些都不能派上用场，安闲之时口头所标榜的信心，实为鹦鹉学舌，（不能解决燃眉之急。）只有屡屡忆念死亡与业因果，等到关键之时，才能招之即来并令问题迎刃而解。因此，不善仅能生痛苦，岂言以此而解脱？我当恒时于昼夜，勤思此理方妥当。就应当这样做，你知道吗？”

金厄瓦将此言复述给博朵瓦，博朵瓦羡慕地说：“格西有一门对谁也不传授的秘诀，没想到却告诉给他了！”

阿衮巴⁶⁴云：“我如果没有在之前观修一座无常之法，就不会传法。”他对所有的人都将此法作为窍诀而悉心传授。我们也应当让此法在相续中毫无缺憾地完整保留。

嘉地的江擦多策曾不经意地说了一句：“我要到上面去烧点茶水，请你马上给我传个法。”博朵瓦随即不悦地说道：“若能多多观想无常之法，舍弃今生而追求来世之大义就如拾地芥般容易。就像现在你喝茶很容易，不喝却很困难。”同时又简明扼要地嘱咐他应当时常观察业因果、轮回过患、菩提心与空性等法。

夏沃刚巴将此言告知普穹瓦，普穹瓦连忙恭敬地摘下帽子说道：“哎呀呀！只有我们尊者说

64 阿衮巴：又名聂仁巴，法名尊哲巴。具有不可估量之功德，创建聂仁寺及唐加寺，聚集僧众 800 名，为三同门中之意主尊金厄瓦之大弟子，68 岁时圆寂于唐加寺。

的这席话，才是异常珍贵的啊！”

堪巴龙巴⁶⁵云：“我希望你们能以观修无常的方式而修行，至于其他方式，则除了让内心烦乱焦灼以外，还会有什么呢？若能忆念无常，就会产生对一切非法都不需要的意念。如果自己在后天必定死亡，那么，即使所有的水都变成酥油汤；一切的山都化为黄金；全部的人都成为自己的儿女，又有什么用处呢？”

普穹瓦曾生动形象地教导说：“你们若能观修无常与业因果，就等于是现量地见到我了。我这个头童齿豁的老人，（并不值得一见。）若能如此观修，则即使犯失四他胜罪，也可以将罪业清静，这就是我的遗嘱。”

65 堪巴龙巴：为居住于澎波（在拉萨市北面的澎玉年曲流域）雍瓦地方的居士，仲敦巴格西的大弟子。具有无量功德，摄受弟子800人，法名释迦云丹，享年91岁。

柳吾色巴⁶⁶也说：“相续中生起随念死亡之心乃为其一；舍弃今生乃为其二；修习正法乃为其三，此三者是相依而存的。妄想不死乃为其一；对此生宁死不放乃为其二；造作恶业乃为其三，此三者也是同存共亡的。”又说：“以观修无常而从贪执今世中得到救护；以观修业因果而自八无暇中得到救护；以观轮回过患而自一切三界中得到救护；以慈悲心而从沉陷小乘中得到救护；以观修空性而从执著外相中得到救护”等等，对各种行为进行了广泛地宣说。

往昔的（诸大德们，）也将思维无常作为殊胜的窍诀。《毗奈耶经》中有这样一段公案：厄扎塔依国王的王妃沃已被判定将于7日之内死

66 柳吾色巴：住于澎波追地，法名益西巴。尚于孩提时代，就具有稳定的禅定境界。依止衮巴瓦格西，为具有不可捉摸之神通神变的大成就者。曾面见无以计数的本尊，并恭聆众多法门，摄受弟子2000名，享年76岁。

亡。（国王无奈之际），只好将王妃交与一名为“比丘尼母”的女阿罗汉，女阿罗汉安排王妃削发出家并嘱其观修无常，王妃 7 日后死亡且转生于天界，后在佛陀前聆听正法而现见真谛。

因此，思维无常就是实实在在的正行。若认为这不是正行，而是另有其他的正行，这个思维无常之法仅为趋入前行的方便，则是极大的愚昧与荒谬！（如果这样认为的话，）则菩提心与空性等等也不可能成为正行，因为它们之间是不可能找出什么差距来的。颇瓦法与临终之际的甚深大法也就是观修无常。关于这一点，从前面所讲的公案就可见一斑。所以，这样做也是理所当然的。

佛陀所宣讲的三解脱门中的无愿解脱门，也就是指以对世间的一切观修无常及痛苦，从而对尘世间的一切无有艳羡之愿的意思。所以，

应当对这一切有为法都是刹那坏灭、连续坏灭之无常的道理善加思维并长时观修。

往昔，佛陀在获得了寂止与胜观的无量禅定时，却仍然没有获得解脱的果位，才开始深深地领悟并精勤地观修世间道中不存在的脱离世间之道——无常等四谛十六行相，终于以此获得了殊胜的甘露果位。当时佛陀所观修的无常也就是我们所说的无常。具有福报与智慧的人们应当了知观修无常之此法，是善逝佛陀诸多法蕴之精要，进而对其进行观修。

《念住经》云：“何处若生死念，于此胜念当力赞，依此获得胜寂灭，前往离垢之方向。若忆死主之恐怖，其心焉能奔过患？以无谬行而恒时，令诸污垢悉消散。不放逸获胜妙果，诸佛如是而宣说。诸位当恒念死主，抛弃不善之行

为。”

加哲仁波切也曾引经据典地劝诫后人：“经云：‘若能数数观修无常，即为供养一切佛陀；则为一切实陀给予之安慰；则为一切实陀给予之授记；亦为一切实陀赐予之加持。’”在一切经论窍诀中，都众口一词地宣说道：“观修无常之此道极为胜妙，（它能帮助我们）舍弃对世间的一切贪执。尤其在当今时代，观修无常更是具有重大意义，没有比此更为精妙的法门了。”尽管如此千叮万嘱，但那些福报浅薄的人们却置若罔闻，并没有对此生起诚信。

卓衮巴切中要害，尖锐地指出：“因为随念无常之此法极为深妙，故令其在相续中生起也极端困难。即使是那些法师与大修士们，在这一点上也是十分欠缺的。”

加哲仁波切云：“若能生起真实无伪的无常之心，自心就不会被任何非法之念所侵占。但是，能产生这种清净体验的修士实在是凤毛麟角，难得一见。”

普穹瓦曾向夏沃刚巴祈求：“我希望今天能在您面前，得受一种具有意义的修法。请您给我指点一下雷莫塘地方是如何焚烧尸骨的。”夏沃刚巴随即为普穹瓦一一解说：这个是这样焚烧，那个又是那样焚烧……普穹瓦感慨万千地说道：

“班玛香秋尊者啊！人们都对尸体被如同粪便一般搬运的事实熟视无睹，却口口声声地吹嘘自己‘已趋入了空性的境界’。（对于这种自吹自擂的空谈，）我实在不敢相信。烦恼的犄角仍然尖锐，烦恼的蹄脚依然完好无损，还自吹晓知修行之理，真是可笑！”夏沃刚巴也讽刺道：“精通

无常法的人好像比了知无常法的人还要多啊！”

《毗奈耶经》中记载：“往昔佛陀住世之时，在比丘尼僧众中，众生主母阿罗汉女及其眷属们主要修持禅定。供施比丘尼及其眷属则以讲闻为主，为了以如法行为护持内心，她们修习禅定的内容即为观修无常，念诵有关寿命无常的经函。”这也说明，供施比丘尼及其眷属们，都是将观修无常作为修持的主要内容。

无著菩萨在对经中的偈颂进行阐释时，也是这样讲的：阿罗汉们将一切的时日都用于观修无常。

博朵瓦云：“我的遮遣现分大法就是这个无常法，包括二地的菩萨都要修持此法。然而，格顿等人却认为：无常法怎么会不是低劣浅陋之法

呢？”

卓衮巴也说：“因为观修无常极其关键，所以，一切的经论续部中都对其进行了宣说。律部中也记载了在走廊中描画白骨等忆念死亡的方式，在阿底峡尊者尚未光临之前，我却对此窍诀一窍不通。”又说：“未思死时不定故，今生为饶益亲友，以及损害怨敌故，而造种种之恶业，最终亲属与怨敌，悉皆遗留与存驻，无边恶趣独奔赴，安有胜此之败负？死期不定弥留际，其他非法皆无益，内心生起紧迫感，恰似小虫触木枝⁶⁷。对于今生诸杂务，定生出离之厌心，于诸何等皆无贪。如此以修死无常，而于今生之妄念，以锋利矛猛刺穿，诸行皆趋于正法。轮回过患业因果，菩提心与大空性，悉皆由此而衍生。

67 小虫触木枝：当小虫触及木枝时，会立即惊恐不安，仓皇返逃。

如此观修智慧增。”

至尊米拉日巴也现身说法道：“吾于八无暇生惧，故观无常轮回过，一心皈依胜三宝，谨慎取舍业因果，以菩提心调相续，阻断习气业障流，终证诸现皆幻化，于三恶道无怖心。吾于暂时寿生惧，故修风脉之缘起。”在阿底峡尊者的《道次第》（即《菩提道灯论》）中，也不谋同辞地如此加以阐述。

帕单巴⁶⁸云：“若思死亡何许皆无须，应当诚心忆念当热瓦⁶⁹”又云：“有些人是从修习四谛入门，有些是从修习缘起等等入门，可谓五花八门，不一而足。其中，观修死亡之此入门方式是最为精要深奥的。观修死亡无常极其重要，在

68 帕单巴：其传记中记载：其为举世公认的大化身，具有难以估量之神通神变。萨迦班智达参见文殊菩萨时，亲见文殊菩萨驾乘的狮子由帕单巴牵引等等。其创建了如今的热浪阔寺，有帕单根噶、大修士波穹瓦、噶玛些拉等瑜伽士等众多超尘绝伦之大弟子。

69 当热瓦：此处指当热瓦地方的信徒。

整个修行过程的始终，都不可或缺。若能生起无常之心，则首先可成为趋入正法之因；中途可成为精勤修持之鞭策；最终可以此而获得光明法身。”

果仓巴⁷⁰也教导修行人：“斩断故乡之牵连，铲除亲友之胶汁，戒除财食之贪执，观死无常可实现；断绝无义之琐事，昼夜精进修正法，摒弃罪孽之伴侣，观修暇满难得现；视诸贪欲为灾祸，一心投奔于三宝，于世间法生厌离，观轮回过可实现。”

基确巴的一段言教字字力透纸背：“不思此生之需求，恒念无暇与死亡，刹那此生极短暂，不得片刻之空闲。思维速疾将死亡，此为忠言当

70 果仓巴：居住地为南岩，法名袞波多杰，为藏巴加惹之弟子。于其密传中记载：其被公认为是米拉日巴的化身，具有不可思量之神通神变。因示现了众多佛陀之功德，而被人们称为“除苦如来”。在其以大成就者钁金巴、饶让巴（也名羊袞巴）等为首的众多弟子中，以香朗巴、巴热瓦等圆证究竟的十三位最为驰名。

铭记。恍惚涣散耗此生，不念死被散乱牵，死时不定当深思。”

羊衮巴也如此论述道：“应当对思维死亡无常、业因果以及轮回过患之修法生起强烈的信念；应当将妙欲视为过患，并以知足少欲之心而生起迫切感，从而令厌离心获得收效与进展；应当视上师之一切行为为功德，进而清净邪见之罪过，并潜心专注地祈祷，令敬信之心能更上一层楼。”帕莫哲巴也云：“恒时思死亡，掂量所积业。”

噶玛巴若波多杰⁷¹云：“死主驾到之时辰，难保内心之平稳，将往何处无定准，今当周密审慎思。总之若能善思量，且具信心诚稀罕，未具

71 噶玛巴若波多杰：为噶玛噶举派历代祖师中，以噶玛命名的八位祖师之一，是观世音菩萨的化身。

今当生毅力。”

绰颇译师生动地比喻道：“为了所行皆趋法，念无常苦极重要，犹若骐驎以鞭策，贪嗔自灭甚奇妙。”

加哲仁波切云：“无所伏敌亦无所护亲，承颜候色上司下属无，依止寂地若未调自心，汝尚有何可为玛呢瓦⁷²？秋贮春享尚且无把握，春粮秋令未积为愚人。定死弥留之际有益法，如今尚未修持太愚蠢。追寻向往此生圆满福，人天难得焉能求菩提？故当以弃贪恋此生心，精进忆念死亡而修习，若未忆念死期无定准，纵然勤苦闻思及修行，亦为谋取今生之圆满，若呕物毒杂于百味馐。”又云：“今日不死尚且难确定，反作永驻打算极从容，临终手抓胸口错乱现，愿能随念死

72 玛呢瓦：此处指玛呢瓦地方的人。

亡祈加持。”

至尊达波仁波切弟子中逸然超群、名列前茅之瑜伽师秋雍，是一位大成就者。一位康巴的修行人（听闻其美名，特地前来拜见，）他向成就者供养了布匹后，便祈求传法。一开始，成就者什么也没有传。康巴人再次殷切地请求，成就者就拉着他的手诚恳地说道：“我也会死，你也会死！我也会死，你也会死！！我也会死，你也会死！！！”就这样重复了三遍，并进一步起誓：

“上师的教言没有别的，我也没有修习除此之外的其他法门，你也应当好好修习此法，我发誓没有比这更殊胜的窍诀了。”据说，康巴人听完后，也开始精进地修持此法，终于获得成就。

《入行论》云：“何时赴寒林，触景生此情，他骨及吾体，悉皆坏灭法。”

因此，尽管一切经论，以及藏地各个法脉及宗派的见解各说不一，莫衷一是。但在必须观修死亡无常，猛厉发愿令此境界在相续中萌生并茁壮成长，且时常祈愿“以此观修串习，何时就能让此境界在相续中萌生”的问题上，却不谋而合，观点一致。那么，又有谁能例外而不精勤修习远离一切怀疑的殊胜之道——随念死亡呢？

因此，随念死亡是修行之初的必要途径。如同前面所阐述的，舍弃今生在修行之初必不可少一样，这一点务必了达。

博朵瓦云：“前提乃为观修无常法，并非梵文顶礼句等等。”又云：“如果能忆念死亡，则与香怎耶巴、宁敦释迦炯以及奔公甲等一样出色。”

耶巴瓦时常提醒自己：死亡之劫，注定难逃！所以，平时偶感小恙，就会将自己的资具倾囊赠予他人，并超然地说道：“没有资具有什么不合理？直至死亡之前都可以借债度日。”据说，当他示现圆寂之时，天人奏响的美妙音乐响彻重重山峦，在场的人无不为之震撼。其所剩余的食物仅除六克⁷³之外，别无所有。普穹瓦建议：“应将这些粮食供养三宝。”博朵瓦却认为：“应当用于僧众的法会。”

宁敦在一开始自恃博学多才，极其傲慢，不可一世。对于自己所掌握的秘诀也是保守吝惜，守口如瓶，决不轻易示人。后来因为他的一位胞弟的死亡，（才令他如梦方醒，）终于看破今生。以强烈的出离心专一修持无常，即使在闲

73 克：西藏的容量和重量单位名。前者名如克，即藏斗，分十二藏升，重约二十八市斤；后者名德克，即藏斤，分十二藏两，重约七市斤。

散解闷之时，也唯独念诵“亲友长时相往来，死到临头各分开，巨大忧患相煎熬，此为世间之必然”等警句，以促进修行。

绰颇的上师句呢策信口开河地讽刺道：“连宁敦大师也声言‘要修无常’，这可能吗？”

大瑜伽士却以赞赏的口吻回答说：“如果他真的在修的话，就必定有这个无常的境界。”

一次，侍者向宁敦大师禀报准备夏用木柴事宜。（宁敦不屑一顾地）回答说：“夏天在不在都不能打包票，准备柴火有什么用处？如果真的活到夏天，再作商议吧！”根本没有将这些琐碎之事提到议事日程上来。

博朵瓦赞叹道：“（由此可见，）宁敦无疑

已经现见真谛了！”

据说，博朵瓦自己也因为相续中生起了无常的缘故，所以，一旦遇到利养等纷至沓来的情况，反而会面呈怒容。在（他所著的）《自言长篇》中，也反复地自我告诫：“应当考虑如果我今晚死掉该怎么办，从而对明日之后的事情漠不关心。”

一次，多吉法师献上了仅仅用于包裹《大方广佛华严经》的 170 函卷帙的包布。

博朵瓦尊者说道：“应当催促倍敦法师尽快备妥他准备奉献的包布。”

查噶格西解释并请求道：“绸缎和毛毡还没有备齐，可不可以暂缓几天？”

博朵瓦回答说：“我已经没有工夫等待了，有一张包布就包一函，有两张包布就包两函吧！”

（听了博朵瓦的话，大家都开始紧锣密鼓地加紧准备，）其后，又有 300 张包布备妥。三天后，尊者示现重疾，七天后圆寂。原来，他早已确知自己的去日。

博朵瓦虽然一向都是放浪江湖、荡迹浮踪、居无定所的，但也因其功德而感召聚集了 2000 余名僧众。其中舍弃今生，通达并忆念无常的就有 500 名。

加哲仁波切对此赞叹道：“实在令人叹为观止！在当今时代，即使一名这样的修行人都难得一觅，（更何况有 500 名？）”又进一步夸赞道：

“像喀绕共穹也堪为忆念无常的楷模。

据说，他在喀绕黑山洞的岩穴修行时，洞口有一丛荆棘，常常挂到他的衣服。他本想将其砍除，但转念一想：砍了又有什么用呢？就这样无论进出洞口的时候，都会生起此念。直至最后圆寂⁷⁴，始终没有砍除荆棘丛。

另外，格西桑颇瓦⁷⁵与喜顿雍仲嘉措⁷⁶等人的事迹也是感人肺腑，值得我们效法的。”

有人认为，既然观修具有如此重大的意义

74 圆寂：另一说法为已经获得成就。

75 桑颇瓦：又名噢雷些，阿底峡尊者弟子，久负盛名的大成就者，创建了桑颇寺。平时一旦听到有人死亡的消息，他就会八方奔走相告：“有人死了啊！”当地人央求他帮忙保护桑颇森林，他严厉地驳斥道：“连内心的我执都没有扫除，又何必去照料外面物质方面的我所呢？”毫不留情地加以拒绝。

76 喜顿雍仲嘉措：阿底峡尊者弟子，以不可思议的方式弘扬佛法，调化了无以计数的门徒。每当喜顿大师听到有人去世的消息，就会感慨地说道：“这就是最高深的法啊！”又说：“于我而言，最深奥的引导就是看到以及听到死亡的消息。”若有人在背后对其进行诋毁，他也承认说：“我是这样的啊！”以这些方式而忆念死亡。

和功德，就分门别类地分成若干部分进行观修。但总的来说，噶当派的善知识们，并没有将观修程序详细地加以区分，而成为各个科判。但是，过去也有个别智者将其分成各个科判进行观修，众多的追随者也按此次第进行修习。两种修法之间无论在思维与观修的意义方面，都没有任何差别。

往昔卓龙巴大师的《菩提道次第》中对此也有分类，如今的宗喀巴大师及其弟子们，是遵照“三根本”“九缘由”的科判进行修习的。目前，这种观修方式是举世公认且享有盛名的。

以前，源自恰索巴⁷⁷的传承大师们，将观修无常划分为三个部分：粗分无常；细分无常；暂

77 恰索巴：与那措译师等同为阿底峡尊者弟子，自己又修习了众多法门，并获得殊胜成就。有夏德怎等众多大弟子。

时无常。

粗分无常又可分为两个方面：一切有为法注定毁灭；自己必将不由自主地死亡。

细分无常即为：思维每一刹那尽皆趋于无常，犹如陡坡之飞流般咆哮奔腾，以及牧人马不停蹄地驱赶牲畜等比喻。

暂时无常可从四个方面而思维：四大错乱之无常；触怒天龙之无常；以上两种紊乱、冲突皆具之无常；因衣食住处等缘而导致的横死等等。

他们就是按照以上方式进行观修的。

还有很多其他的善知识，则是从外无常与内无常两方面进行思维的。

外无常可分为两个部分：器世间无常；情世间无常。

内无常可分为三个部分：刹那无常；连续无常；暂时无常。

刹那无常：每一刹那均处于毁灭状态的无常；

连续无常：即使拥有生命，却比离弦之箭与狂泻之瀑更加迅猛地往（死亡）飞驰；

暂时无常可分为四个部分：寿命穷尽无常；业穷尽无常；福报穷尽无常；于放逸之中暴死之无常。

我的上师⁷⁸说：“观修无常等法时，身体作

78 我的上师：至尊克哲巴，法名格勒华桑波，拉多香部落之首领。学问深

毗卢七法，观修的本体、次第以及定数都应当确定。以强烈的意乐安住其中，而不散于外境。从一开始就要力争不放纵于恶念而如理修习。”并由此写道：“要观修死亡无常，就应当对观修量以及次第十分重视。”

卓袞大师精辟地阐释道：“这些文字表明：不论以何种方式修习，应当按照次第不错乱而思维，以及跟随记忆而思维两种方式进行。”其中第一种，是指在尚未娴熟的时候，就不能让次第错乱；一旦到了观修娴熟，得心应手之际，就可随意而修，而不必依照一定的次第。根据观修量的多少，其效果也有着天壤之别，所以务必对此加以重视。

广，博闻强记，浩如烟海之经藏尽皆了然于心。可谓超凡绝伦，举世无双。为至尊宗喀巴法王之继承人。创建热沃当坚寺、娘多将寺以及吉祥甘丹寺，培养了一大批传人。57岁时，于甘丹寺示现圆寂。

针对这一点，无著菩萨在《五部地论》⁷⁹中也这样阐述道：如果对其内容，从多方面进行思维，就会具有所向披靡的巨大力量。

宗喀巴大师所说的一段话，在众多难得的言教中，也算得上是昆山片玉：“于此吾等亦晓知，倘若多观诸亲友，所作损害之缘由，则可轻易断亲贪；倘若多观诸仇敌，所作利益之缘由，即能息灭嗔敌念，迅速生起慈爱心；倘若多观诸仇敌，所作损害之缘由，则生强烈之嗔恨。”

如果有人心里嘀咕道：虽说要观修此法，但是，其观修的方式又是如何的呢？关于此理，智者们的方式就是不与外境混杂，分别从内心加以明观。一旦使其纯熟、习惯之后，心中就一定

79 《五部地论》：《瑜伽师地论》别名。本书分：本地分、摄抉择分、摄事分、摄异门分、摄释分。

会清晰起来，并能驾轻就熟地进入清晰专注、清晰观修的状态。

若能这样于内心明观、无有错谬、无有忘失中安住，就无须重复观修。而只须于此状态中趋于完整的一体。

比如，如果有人对汉地皇上的庄严仪态赞不绝口，就会铭记于心而不会忘怀。此时，不必反复描述，就能于任何时候明清了然地现于心中。

如果遗忘，就应当再次明观安住。其比喻与意义二者是相同的。

色顿法师⁸⁰云：“这些噶举派的智者、尊者们，都将传法等其他一切功德暂时弃于一旁、置

80 色顿法师：噶当派善知识。

之不理，而全力以赴地唯一思维无常。”

卓衮大师也鞭辟入里地指出：“与专注而修相比，阿底峡尊者对于妙观察的褒扬更甚于前者。”

一次，金厄瓦仁波切拉着云龙瓦格西的手，诚挚地说道：“在我死的时候，与因四大不调而生病致死相比，我宁可选择因非人作害而死。为什么呢？因为四大不调而生病致死仅仅能提供安受苦忍的对境，而不具备于他人损害而须行持的耐怨害忍的对境。而非人作害之死，就能二者兼具。尤其是如果自己没有一丝过错，却无辜地被人用刀砍杀，求生不得，求死不能，就这样死去活来地徘徊于生死之间，仍能真实不虚地生起感恩之心，则具备了谛察法忍。这样就可以同时兼备三种安忍。

对此，仅仅从词句上了解还远远不足，只有再三反复思维、权衡，并生起定解的修道，才是切实可行的方式。”

柳吾色巴仁波切也切中要害，直截了当地告诫道：“仅仅思维‘我要死了！我要死了！’并不够，还应依靠上师的窍诀，进行盘算、衡量与观修。”他所讲的这一切别处不可寻觅的说法，就是殊胜成就上师摄受熏染的标志。能如此通达的人实在是空前绝后、寥寥无几。柳吾色巴又云：“现在仅仅从词句上进行观修，就连来世的无常都好像可以现见了。阿底峡尊者的这个法，不但前所未有，如今也是难得一现的。”

十七 不断修持

作为修行人，还应当不间断地进行修持。

夏绕瓦云：“即使（在短期内）屡次三番地思维三恶趣的过患，却没有持之以恒，则如同对于聋盲者，无论别人用何等动听的语言加以规劝，也是枉费心机。

刚趋入修行之道的人，即使有一些信心，但只要稍稍有所松懈，就会前功尽弃、功亏一篑。那些年轻的僧人们，个个都看起来兴致勃勃、趣味盎然、干劲十足，但他们的修行与对治，却如同海螺上的浮尘一般，稍经擦拭，就会荡然无

存、原形毕露。”

博朵瓦仁波切云：“因此，应当根据（暇满难得等法的）每一句言辞的支分，从各个不同的角度，细致周全地加以思维。而不是蜻蜓点水般地思维一次两次。如果能在法义没有完全在相续中生起之前，都锲而不舍地思维，那么，其他所有的法都会自然而成。另外，在助伴、善知识以及住处三种顺缘均具备的条件下，方能进行思维。否则，要想思维就会感到举步维艰。”

宗喀巴大师也别开生面地寓教于喻：“对于手足断残的麻风病人，仅以一两个疗程的药物治疗，是不可能痊愈的。同样，对于我们从无始以来患染的，根深蒂固、极其沉重的烦恼病根，仅仅对教言之义进行一两次的修持也无异于杯水车薪，是远远不够的。所以，应当以妙观察智对一

切修法之支分，圆满地审慎抉择，并如同奔腾不息的江河一般持续不断地修持。

《忏悔礼赞》云：‘心相续之愚痴惑，痼疾根源所依靠，断手足之麻风病，少许药物岂见效？’

旃扎古昧云：‘内心之树无始即具备，长期烦恼苦汁以滋润，无力变为美妙之甘饴，点滴功德之水有何益？’对于这些道理，我们若能持续不断地修持，内心就会随之而习以为常。在修行的开初会觉得艰难重重，以后就会自然而然地趋入门径了。”所以，现在就应当尽力修持无常等法。

有些人在去年修习的时候，还会伤感怖厌、情不自禁地思维死亡，而现在却无论怎样观修，

意识中都是懵懵懂懂、一片迷茫。就自暴自弃地说：“看来我是修行无望了！”其修行也随之而江河日下、一泻千里。但是，如果能遵循殊胜上师的言教观修，立刻就会接连不断地在相续中生起无常之心。若能生起无常之心，则空性等等的观修也会立竿见影，圆满一切观修之道也就在朝夕之间了。

诚如嘉尔瓦羊衮巴所说：“惯于恶念习气如卷纸，新生觉受依缘而毁灭，短暂修习不能破迷乱，诸位修士应当恒常修。”羊衮巴又说：“香上师说：‘欲求立即生暖相，急转直下之前兆，务当持续尽力修，恒常修习勿急躁，如糌粑粉莫急吞。’这些说法实在是举足轻重的要领，希望我们大家能将此理稳妥实施并悉心体会。将无始以来的积习抛舍，让不习惯的无常之心等在相续

中扎根，并以此而长时修习。”

十八 修持正因

诸位修行人还应当修持在相续中生起无常之心等等的种种正因。

诸大善知识们都众口一词地说：观修之时，对于无常而言，能专注到什么程度，内心就尽量配合进行思择；如果不能专注，就尽力陈设各种供品供养三宝并修习七支供；如果这些条件仍不具备，就不要勉为其难，只需将心思转到思维业因果方面；如果这一点还是力不从心，就尽力净除罪障；如果心力仍不够成熟，就顺其自然，心中能忆念到什么，就根据自己的情况随力而修。一种修法若能获得成功，其他的成就也会相应

而至。所以，应当量力而行，尽力修持自己力所能及的修法。

在修持无常之类的法门时，应当依止一位恒常修持无常的上师及道友。阅读的书籍也选择无常方面的经论，包括行持积资净障的一切善行，都应紧密围绕生起无常之心的主题。

宗喀巴大师云：“首先依靠福田力，内心力量方生起，供养上师三宝业，应当连绵不间断。”因此，在对上师、本尊、护法供养供物及食子时，应当尽力祈祷以生起此念⁸¹。并对修习此法的功德，不修此法的过患善加思维，而恒时对修行生起莫大的愿望。

仅仅在座中修习还不够，在所有的座间，

81 此念：以后的“此”，都是指正在修习的无常等念及法门。

也应当反复忆念死期不定、一切无需的两种根本大义。念诵有关方面措辞尖锐、语言犀利、旗帜鲜明的词句，以增强意念。不要说造作恶业方面的世间事务，即使是佛法方面的其他无关紧要的事，也应当尽量削减。如果出现不虞而至的违缘障碍，也应当以自己正在观修的法门予以遣除，从根本上断除制造违缘的因素，聚集不可或缺的顺缘。决不染指一切与此法相违背的事情，励力劝谏他人趋入此法的修习，并对此法极力赞叹。如果这一切都已经具足的话，那么，就在短暂的今生，此念也一定会在相续中生起。即使没有生起，那么在来世生起也就易如反掌了。

从前有一个人，当他在偶然的机会看到一具女尸被开膛破肚的景象，（恐惧厌恶之余，）心中反反复复地思量：这个女尸如此令人恶心，那

么，天下所有的女人也都应当如此，包括我自己的身体也不能例外啊！

他死后转生于印度，成为福报可与多闻天子相抗衡的一位大国王的王子，取名为“扎巴”。

扎巴成年以后，被许多美艳绝伦的后妃众星捧月般地围绕，集百般娇宠于一身。

一次，当他尽情地与众妃享受完具备各种妙欲之游舞嬉戏后，众妃都进入了梦境。他环顾四周的后妃们，忽然感觉自己仿佛置身于腐臭熏天的尸陀林一般，立刻生起肮脏与反胃作呕的感觉。他一下子惊恐不安起来，迅速仓皇出逃。最后来至佛陀身边，拜见了佛陀。以听闻佛法而现见四谛，成为一名名为“扎巴”的大阿罗汉。

据说，佛陀在世间界初转法轮之时，紧随佛陀身边的五位比丘与扎巴等五近比丘中的扎巴，指的就是这位扎巴。他最终（因为观修无常的缘故，而）获得了阿罗汉果位。

如果我们也能如此仿效他的行为，现在以真实的无常心进行修持，则即使有其他什么功德暂时没有生起，也必将会在往后的日子里纷纭而至。因忆念无常，则会对一切都无有贪求，就无须因此而造作非法之业。这样，即使是圣妙的佛地，也能毫无阻碍地趋往。所以，我们应当精勤地修持无常。

十九 承前继后，于师生信

修行人还应当学习前辈的修行之道，并对上师的窍诀深信不疑。如果在此基础上，修习其他的法门，就能使信心进一步增强。

德热扎波兄弟俩曾到仲敦巴格西前闻听佛法。敦巴仁波切殷切地说道：“据说，在印度圣地，佛法的入门方式唯有一种，而外道的入门方式则有七种。我们应当修持上师的窍诀。什么是窍诀呢？就是数数修习死亡无常与业因果，并持守清净戒律。坚定不移地修持慈悲菩提心，以及以其为前提而引发的各种行为，并积累资粮、净除罪障，这就是窍诀。”

沃色加措法师向尊者祈求教言的时候，尊者的回答也如出一辙。

另外，康巴华巴即将离开之际，曾向敦巴仁波切讨教，仁波切回答说：“行住坐卧之时，都应当趋向于禅定。在体力充沛的青年时代，就应抓紧时机，培养锻炼自己的身心，修习上师的窍诀。什么是窍诀呢？就是多多修习死亡无常与业因果，并持守清净戒律，修持慈悲菩提心，以及由其引发的积累种种资粮、净除种种罪障，这就是窍诀。”

博朵瓦尊者云：“如理思维佛功德，皈依三宝入佛道。暇满难得为先导，修习随念死无常，复次恒时思四谛，了知轮回诸过患，众生俱与我等同，于彼萌生慈悲意，温和且具菩提

心。诸法彼中咸包涵，此即野风传遗嘱⁸²。”

卓衮大师也单刀直入地指出：“我等出家人，所修之白法，三藏四续外，别无诸修士，无常至实相，当修此渐道。”

柳吾色巴仁波切曾坦率地说道：“我常为农区某些密咒师以酒献新的方式感到害臊，拉美白咒师饮酒前献新时，口中总是念念有词：‘请三宝享用、请护法享用、请三世父母享用、请六道众生享用，其他再没有剩下的吧！’同样，具德上师阿底峡尊者的菩提道次第之此法⁸³中，才真正是将四续三藏的所有法义无不涵盖，（除此之外，其他再没有剩余的法。）因此，尊者为我

82 野风传遗嘱：西藏民间传说，昔有一盗，劫杀一富人，富人面对风向而呼“杀人者此人也”。多年以后，此盗偶对人谈及这一往事，被杀者亲属即据此线索复杀此盗。此喻业果丝毫不爽，终将有报。

83 此法：指《菩提道灯论》。

们调配好的这剂灵丹妙药，诸位至少应当享用少许。服用之后也切忌呕吐，如果有要吐的征兆，就通过对其吐口水、吹气，用冰冷潮湿的石头熨帖身体，以及拔头发的方法想方设法地平息呕吐症状。如果现在还未曾服用，也要为了方便以后随时享用，而时刻揣于左怀。如果担心其失落，就最好置于怀底。”

夏沃瓦云：“对于上中下三种士夫而言，这种修心既是传戒，也是求学。若能这样使自心谙熟以后，就不会生起追寻物质财富的念头，就能以此而获得众人的拥戴。所以，也就是最上乘的积累资粮，也就是最上乘的迁就他人。”

宗喀巴大师的这段教言更是传诵千古、荡气回肠：“暇满义大极难得，亦如水泡速灭尽，何者悉皆不跟随，黑白业果毫不欺。长久思此缘起

法，此四法⁸⁴根若稳固，其余善法容易生。”“彼等未执利乐根，自诩智者与禅师，若贾金洲空手归。”

“南洲聪睿顶中严，名称幡幢照诸趣，龙猛无著渐传来，谓此菩提道次第。尽满众生希愿义，故是教授大宝王，摄纳经论千流故，亦名吉祥善说海。证一切法互不违，经论悉皆成教言，易证佛陀之密意，重罪险隘亦能救。是故印藏诸智者，具缘众依之胜言，以三士道之次第，智者何不生欢喜？摄集善说诸精华，每每讲闻此妙理，则具讲闻胜法德。须思广集此妙义。”“为根稳固而精勤，诸佛胜法善说中，部分当下即施行，其余作为发愿境，无一舍弃均佛道，如此能将诸佛法，知转道用胜智者。”

84 此四法：指暇满义大、极其难得、寿命无常与业因果四法。

因此，如果发自内心地追求胜法妙义，首先放弃此生的黑白花三种琐事极为关要。一般来说，除了那些最为卑鄙下劣、罪大恶极的无耻之流以外，稍有良知的人们都容易了知，诸如杀生、偷盗等黑事于理不容，而与这类恶行彻底告别的人也比比皆是。

但对于所谓的白事、花事，诸如传授灌顶、讲经说法、塑造佛像、发放布施、经忏佛事、做泥塔像、缮写护轮、降伏鬼神、念诵密咒、闻法讽诵等形象上的法事活动，能斩断未断除今生贪执的这些忙碌琐事的人实在是稀有罕见。经中不是说：自心没有远离对今生的贪著，则一切所作都毫无必要吗？再说善不善业均是由心所造。所以，必须令自心做到不被人天鬼神所冷齿嘲笑。

《智成论》云：“无论何种业，身语意所作，第四者不存，于此当明辨。无意仅身语，所作不成业，无彼以言辞，始终亦不成。故身语之业，皆由意业成。众生以自心，所作诸善恶，一切有利业，皆当善察析。佛云以邪心，所作不成福。众生导师云：故诸善不善，皆由心所为，心亦坏灭法。”

《迦叶品》云：“譬如海水冲击之某人，反为干渴煎熬趋死城。如是贪婪诸法却放逸，身居佛海反奔诸恶趣。又如郎中置于囊袋药，纵然云游浪迹遍世间，若未能阻疾病之纠缠，彼良药之功效则休谈。如是比丘具备戒功德，亦具听闻若未能清除，非理烦恼繁衍之疾患，彼等听闻纵勤亦无义。”我们应当审慎思维，此经所表达的宗旨究竟何在？

有人认为，只要能倾其一生用于修行，就堪称名副其实的修行人。如果他们的这种定义能够成立的话，那么，经中所说的那些在大海中焦渴难耐、死后尚需奔赴恶趣的情况又是针对何人而言的呢？

如果希望此生与痛苦毫不沾边，与快乐相偕相伴，乐不可言、喜不自胜，名利兼收、万事畅顺。即使进行传授灌顶、讲经说法、听闻讽诵，也都是被追求此生福报之念所支配，那么，将来于此轮回中所承受的痛苦，也必将由这些世间八法而导致。如果仍放任自流、执迷不悟，让黑白花三种世间八法越发增上，变本加厉，实在是毫无价值。与肩负对疾病毫无疗效的药囊八方奔走的说法别无二致。

因此，事到如今，难道你还不明白必须从心

底里彻底抛弃今生快乐幸福的原因吗？如果有人发问，由世间八法或者烦恼所引发的一切，都是造作恶业而趋往恶趣的因吗？可以这样回答：一般来说，除了以殊胜出离心所摄持的以外，凡是由世间八法引发而做的所有黑白花三事，都只能成为感受轮回痛苦的因。因此，以烦恼所牵引的一切佛事活动，都没有丝毫价值。这就是此经的用意所在。

另外，判定是否为恶趣之因以及罪业的界限，可以从两方面加以陈述：

在上中下三士道中，小士道所积累的一切善根，因为仅仅是为了获得轮回安乐而作，所以也就属于以世间八法或烦恼而造作或积累的。虽然这部分善根属于以贪欲心所积累的善根，但仍属于善业而并非恶业。

小士道的修行人为了获得人天的圆满，而去积累布施以及持戒等福报资粮；为了获得色界与无色界的圆满，而修持寂止、胜观以及止观双运的禅定等等。这些以烦恼及世间八法所作的不是罪业而是善业。在诸大论典中，都将这些善业称为“随福德分善”。

同理，上界所属的一切烦恼，以及由其所积累的业，都不属于不善业的范畴。同样，以救畏与善愿所持守的戒律，以及因善愿所作的布施等也属于善业。因此，以世间八法与贪欲等烦恼所造作或积累，不属于罪业或不善业的情况也是屡见不鲜的。

无著菩萨云：“上界的烦恼谄诳等等，全部都是寂止的紧密所依，是以众多善法所摄持的，故不会成为不善业。”

如果刨根问底，想弄清哪些属于善业，哪些属于不善业的话，可以这样回答：凡是被诸佛菩萨所呵斥，并从未赞叹过的业，及其所引发的烦恼就属于不善业；与这些相对立的业及其所引发的一切就属于善业；此二者均未包含的身口意三业，就被称为无记之业。

因此，虽然以烦恼所引发而并非罪业的情况很多，但为了此生的名闻利养、快乐幸福而作的灌顶、传法、诵经、念咒等等，都属于恶业与罪障的范围。因为在这些行为中，出卖甚深妙法、贪图之心、损害之心、狡诈谄诌、诈现威仪、谄媚奉承、旁敲侧击、巧取讹索、赠微薄厚、废言绮语等恶业与罪障大行其道，如同滂沱大雨般接连不断地倾盆而下的缘故。

考虑到这些问题，前辈上师们曾用千言万

语发人深省地指出：“如果没有远离对今生的贪执，则一切所作都是恶业。”又进一步说道：“以贪执此生而做的一切，都是毫无意义的恶业？只要贪执此生，就逃不出恶业的园囿。”大家应对此妥为斟酌啊！

若将舍弃今生而修行的要点，提纲挈领地加以归纳，则可得出结论：轮回所摄的现世快乐及快乐之因，痛苦及痛苦之因，也就是除了属于毫不利己地饶益他众，即修持菩提胜果所必不可少的因素以外的，那些取舍之念极其炽烈的烦恼，包括俯首帖耳地归顺服从于贪欲、爱染、世间八法以及贪执今世所涉及的一切，都应以对治心彻底斩断。

对于日常生活不可缺乏的衣食等等，佛陀也强调：不可为贪爱心所主宰，为了使福报进一

步圆满殊胜，长盛不衰，就应当多多修持。其他方面也应该依此理推知，一切行为则不会为爱欲所转。

总之，一切行事都以出离心及菩提心所摄持，就是不为贪嗔所转、凌驾于一切的方便之王。我们应当时刻忆念此理。

若能对任何苦乐都无有取舍地行持，对必需品所持的态度都能以出离心及菩提心摄持，则能迅速圆证远离一切三界取舍贪念之阿罗汉果位或者圆满正等觉之胜妙果位。

以此善说所获致，一切善根愿众生，
远离三界之贪欲，迅速获得遍知果。

谁以供养承侍诸佛愿，清净供养菩萨摩訶萨，

令诸佛陀悉皆生欢喜，十方众生解脱于囹圄，
 获得轮王果位之福德。若见菩萨生信且赞叹，
 佛说后者福德与前者，相比超胜无量之倍数。
 吾以广闻如海之善说，于此宣扬诸大胜士行，
 阐演智慧结晶胜深法，令诸暇满具备广大义。
 愿于生生世世诸胜士，永不厌离欢喜而摄受，
 依教奉行修持精华义，迅速获得无上菩提果。

此《开启修心门扉——趋入菩提道次第论
 之修心篇》由至尊仁波切宗喀巴大师师徒之高
 足——法师罗珠加参吉祥贤于嘉麻仁钦岗寺圆满
 撰著完毕。祈愿以此而令正法长盛不衰，众生普
 获广大利益。愿吉祥！

〇〇 相关阅读

- | | |
|--------------------|----------------|
| ▶ 索达吉堪布全集 7 译作 | 《开启修心门扉》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 8 译作 | 《山法宝鬘论》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 11 译作 | 《教言合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 83 译作 | 《八十口诀注解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 77 课程 | 《开启修心门扉讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 78 课程 | 《山法宝鬘论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 79 课程 | 《〈修心七要〉耳传略释讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 82 课程 | 《修心利刃轮讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 85 课程 | 《苦乐道用讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 95 课程 | 《殊胜赞讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 96 课程 | 《初中末善语讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 97 课程 | 《教言讲解合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 104 课程 | 《智慧百论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 125 课程 | 《孔雀灭毒论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 128 课程 | 《摧魔智剑讲解》 |

