



山法宝鬘论

札嘎仁波切·造论
索达吉堪布·翻译

译作
8



南无本师释迦牟尼佛

A PRECIOUS GARLAND OF
MOUNTAIN RETREAT INSTRUCTIONS

山法宝鬘论

札嘎仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

版本：2024年12月

目 录

札嘎仁波切传	001
山法宝鬘论	010
一 抛弃故乡	013
莫返家乡	014
真正的孝顺	016
做名副其实的行者	018
二 远离亲友	022
诱惑的后果	022
修行人莫入城市	024
斩断牵连	025
顾虑多余、病转道用	027
贪财无义	032
三 消除散乱	035

勿依邪命养活	035
三不清净	038
享信财小心	043
生活简朴不杂世法	047
正合我意	050
依心抉择	052
四 依师方式	055
勿离上师	055
晋见上师	058
真实作想	060
断颠倒想	063
舍近求远	067
相形见绌	070
令师生喜极重要	072
掌握尺度	075
真假舍事者	077

五	言行规范	083
	交友窍诀	083
	举止相合僧众	091
	会客原则	095
	保持距离	098
	势在必行	101
	防微杜渐	104
	淫行七法	107
	有备无患	110
	触目伤感	112
	拒之千里	113
	正法非法界限	116
六	如理作意	121
	空性大悲藏	121
	必要前提	125
	登堂入室	127
	欲速则不达	130

打牢基础万无一失	132
是否该求名利	143
七 世人与行者	151
世人并非快乐	151
不同的苦行	155
不同的面对	159
真正的富翁	166
最勇敢的英雄	173
最高的地位	178
最妙的美宅	179
亲友有害无益	200
真正的至亲	204
最好的仆人	206
伏怨护亲	208
八 弃离恶友	212
九 修者与修法	229

上等修行人	229
中等修行人	234
下等修行人	237
闻思修勿脱离	239
猛兽贪肉	248
狐狸寻香	250
饿狗偷食	252
昏君造罪	261
修行人十大过错	265
不可缺少之五法	270
真假闭关者	274
利众勿操之过急	283
无常的重要性	287
功德之源	303
专心一意	317
持之以恒	324
结文	348

札嘎仁波切传

索达吉堪布·著

被公认为观世音菩萨化身的札嘎仁波切，是藏地颇有名气的一位大智者，也是格鲁派近代史中着重提倡真修实证的一位杰出上师，尤其是他冲破了“女子出家是一大耻辱”的传统陈见的束缚，以慈母更为怜病儿的悲悯心摄受了数百尼众，而被人们普遍传为佳话，在藏传佛教的历史上写下了光辉的一页。

其父萨旦才让，智慧深邃，秉性正直；母亲

才让玛，种姓高贵，心地善良。十五胜生周火虎年（公元 1866 年）元月，在甘孜州甘孜县境内的珠龙静处伴随着纷纷呈现的吉兆瑞相，札嘎仁波切降生于人间，幼儿的他相貌端正，聪明可人，4 岁时被当时一位著名的大德认定为札嘎向灿的转世活佛，取名罗桑花丹。

到了 5 岁的时候，小活佛在多吉奔上师前学习藏文的读写，由于天生的聪睿，没过多久他已将语言文字运用自如了。

在 9 岁那一年，他于罗丹秋佩上师前学习《正字法》《三十颂》以及诗学等共同文化知识。同时也恭听了《大藏经》的传承。此外还闻受了宁玛派与格鲁派的许多甚深修法教言。也就是在这一年里，他对轮回的一切法无实坏灭的本性有了深刻的认识，并了知持戒是佛教的根本，

于是舍离俗世，在丹增赤诚前出家受戒，从此踏上了求学修行的人生旅途。

仁波切从小就对闻思修行有着与众不同的浓厚兴趣，而且对首先要博学多闻、以无偏闻思断除怀疑这一点有着稳固的定解，因此四方参学，拜访名师，听受深如大海、广如虚空的显密经论。诸如于贡秋桑波上师前听取了龙钦宁提法要，接着又在大尊者罗丹桑土嘉措玛前听闻了大威德十三大灌顶、《教诲甘露融心宝瓶》等。

17岁离开康区到了拉萨哲贡寺，在那里他追循前辈历代祖师的足迹过着知足少欲的清贫生活，将全部精力都投放在闻思经论与实地修行上。先后依止在大堪布罗桑旺修为主的数位知名上师座下，寒来暑往，始终如一地精进学修。他首先背诵了五部大论的颂词，随即深入钻研每部

大论的意义，并且一一铭记于心。因为他因明极其精通，加之颇为擅长辩论，在数百僧众围观的辩经场中，他经常以精彩绝伦的辩才击败对手，以至于经年累月闻思广博、经验丰富的老格西们也不得不对他刮目相看，时时为他洒下叹为观止的花雨。如此一来，他的名声在拉萨一带广传开来。此外，他还在达玛桑给上师前聆听了医学、断法、五世达赖喇嘛的密印法部以及龙钦宁提的全套教授。于罗桑钦热尊者前闻受了萨迦十三法部以及一些悟道歌。尤其值得一提的是，他对全知无垢光尊者具有不共的信心，一直视其为终生的怙主。

21岁那一年，他在嘎丹与意西秋阿阁黎等数量俱全的比丘前受近圆比丘戒。

22岁时，他从拉萨返回故里，在札嘎菩提

的地方建立道场，讲经说法，传教示道，广转法轮，饶益有情。与此同时，又在秋哲上师前听闻了丹珠尔的传承，在嘉扬旺修尊者前听受《菩提道次第论》，于酿吉上师座下闻受了宗喀巴大师的论著等，除此之外，还听受了《密集金刚》《时轮金刚》等深法。暂时他持格鲁与宁玛派的见解，实际上已对显密一切教法融会贯通，堪称是将显密圆融一体的高僧大德中的典范。就这样，学识渊博、广闻多学的札嘎仁波切，在康区、安多一带已是远近闻名。

从此之后，他终生依止于寂静的圣地，摄受众多弟子，广泛弘传看破世间、实际修持的教法。

在 27 岁时，他在札嘎地方吉它山沟静处为数不胜数的有缘弟众深入浅出地广讲了慈氏五

论、龙树六论以及《赞法界论》等法要。

鉴于当时康区等许多地带自古以来女众出家有重重违缘这一事实，他生起强烈的悲心，以大无畏的魄力摄受了数百女尼弟子，开创了女众出家的先河。据说他座下有为数不少的尼僧精通因明、辩才无碍，竟然让许多出家比丘也甘拜下风，对她们望而却步，不敢从这些才女们的面前经过。这一史实也常为后人赞为美谈。

札嘎仁波切所摄受的弟子主要是来自甘孜、炉霍、道孚等地，经过他不遗余力的培养教化，一大批看破红尘、舍弃今生、具有真知灼见及真修实证的僧才脱颖而出，遍于四方。

据记载，菩提金刚曾经授记过：一位观世音菩萨化身的大德将来会遇到魔化现的一个女人而

迫不得已去往多、子、罗三地弘法利生。后来，果不其然，有一位女人对札嘎活佛制造种种违缘。在生命遭到严重威胁的情况下，他不得不离开故土前往青海等地。最后在色达东嘎寺落脚。在此地他继续尚未完成的弘法利众事业，培育了东嘎活佛益修嘉措等数多了不起的大德。由于他有一目六行的超常禀赋，念诵传承时语速如流。曾经通过他不可思议的加持力，有三位弟子顿时获得了如此的能力。

当时，他看到全知麦彭仁波切所著的《澄清宝珠论》后，立即写了一篇辩论书，麦彭仁波切为此回复了一部《日光论》，当他收到以后赞叹不已，又再次去信请教疑义，可惜那时麦彭仁波切已显示圆寂，后来由他的首座弟子喇拉曲智仁波切予以作答。从此之后，札嘎仁波切的事业越

来越广大，名声越来越远播……

总而言之，札嘎仁波切毕生投身于佛教事业，兢兢业业地讲经说法、培育僧才，而且他尤为注重的是身体力行、实修实证。一生中共念诵一百零八函的《大藏经》甘珠尔十五遍，二百一十八函的丹珠尔五遍，二十六函的前译论著五遍，无垢光尊者的七宝藏三遍，宗喀巴大师的著作五遍，其余的经论不胜枚举。写到这里，对于前辈高僧大德的传法事业不能不咋舌叫绝。

顺便提一句，札嘎仁波切将所有的信财均用于弘法利众的事业上，他曾用金子编写了《大藏经》的索引。

土蛇年即公元 1928 年 8 月 13 日，札嘎活佛圆满了他这一生的事业，显示圆寂，色身融入了

法界。他给后人留下了《五部大论讲义》、密集金刚、大圆满方面的教言以及修法部《山法》等共十七部珍贵著作。

从有关历史纪实中来看，他还摄受过汉族等其他民族的弟子，将教法传播到四面八方。经他一手培养出来的大成就者、大格西后来都成为佛教中不可多得的人才，为佛教做出了不可磨灭的贡献。

山法宝鬘论

札嘎仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

这部山法宝鬘论是居于静处的所有修行者最为需要的殊胜教言。

顶礼上师圣者观世音菩萨！

身之每一毛孔圆满无数佛刹土，
随众根基胜劣现示百万之化身，
尔后刹那亦不懈怠精勤利有情，

敬礼大悲至尊观音祈求慈摄受。

宛若螺山之身体，披黄袈裟着法衣，
莲经宝剑庄严者，顶礼法王宗喀巴。

依大悲索紧系诸有情，依靠智慧无碍知三世，
依靠威力摧毁众生惑，恩师罗丹秋佩前顶礼。

三界无余诸有情，遭受难忍苦刃逼，
救离折磨唯一法，即修殊胜菩提心。

彼之根本稳固出离心，彼依舍弃今生圆满事，
如是抛弃今世实修法，当以窍诀方式而赐予。
莫想此为我造而轻视，莫以边执嫉妒魔扰心，
莫想无有必要而舍弃，视为利益后世胜教言。

在此，为依赖于我修持妙法的诸位弟子开示
一些平时应当付诸于实际行动中的道理。

一 抛弃故乡

大善知识博朵瓦在教言中曾经说过：“抛弃故乡、远离亲友、断除愤闹、如理作意之人离解脱不远了。”如果观察这其中的含义，就会明白他的意思无非是说我们依止静处的人，如果只是关注着家乡的亲友怨敌，心生贪嗔而虚度人生，那么自己虽然形象上是出家人，实际上与那些在家男女无有任何差别。如今依靠上师善知识们的大恩大德，使我们有背井离乡在这样幽静山中修行的机会，真是很有善缘，应当生起无比的欢喜心。

莫返家乡

如是我们有幸获得了居于静处的好缘分，正像世尊所说的：“脱离家庭而出家。”说明自己已经从第一个故乡的家庭中解脱出来了，从此以后父母亲友也就再没有机会对自己求法制造违缘了，所以说很有善缘。之后如果是住在众人群集、过于稠密的寺院中，这里也就成了第二个家，那也很难与家乡彻底断绝关系，因为自己从无始以来对父母亲友贪恋的习气已是根深蒂固，乡亲们来到自己的跟前，于是愤闹散乱以及贪欲嗔恨的大门便敞开，也就情不自禁地重视起父老乡亲们的苦乐来。以此外缘，自己便坐卧不宁，待不下去，贸然回到故乡，也就不得不挑起家乡农牧工商以及伏怨护亲的沉重担子，如此一来便在自相续中积累下许多违背正法的罪业，

结果必然导致后世堕入恶趣。因此，我们心里应当这样思量：我现在要离开寺庙这个小家，前去与家乡无有任何来往更为神圣的寂静处，在那里不需要背负家乡的包袱，独自一人专心致志地勤修正法，能够有幸在这样的静处安住实在是很有善缘。

当今大多数住山的修行人煞有介事地说“为了便于化缘维生”，于是就住在靠近家乡的一座山里，竟然还大言不惭地说我住在寂静处，并心怀我慢，洋洋自得，这种现象极为普遍。仅仅住在这样的山间根本算不上是寂静处。所谓的寂静山必须远离对家乡亲友的贪爱以及对敌人的嗔恨，才能称得上是名副其实的寂静。倘若住在自己家乡的旁边，就会常常耳闻目睹家乡的苦乐，与此同时，自相续中贪嗔痴三毒便会不由自主地

增盛。由此你所住的地方怎么算得上是寂静处呢？自己能有机会住在全然听不到家乡甘苦好坏话的静处，的确很有缘分，并且心里应当立下这样的坚定誓言：我住在此清幽静谧之处，从今以后决不返回家乡。如果乡亲们对自己有信心而提供衣食，则欣然接受；倘若不提供，则向素不相识的人们化缘维生，经历些苦行也未尝不可。

真正的孝顺

不仅如此，就算是自己身在家乡的父母双亲病危死亡，也不应回去探望。如果感情用事，断然回去，以此为缘，就必然会三番五次地返回故乡。因此，即便听到别人说“你的父母现在危在旦夕，按情理你应当回去”，自己也要暗自思忖：我不能回去，即使回去也无济于事，我又没

有能使他们不死的办法，为他们念经回向在这里也可以做，一定要安心住下来。

父母生病，自己未能精心护理照料，也许会受到世人的讥笑，但是我们应当明白，仅仅供给父母衣食、照顾护理无法报答大恩父母的深恩厚德。如果真想回报父母恩德，那么为了父母修持正法，以求成就佛果，并且使父母也为了成佛而修法，才是真正的报恩。所以说，诸如供给父母衣食，对他们进行照料，这些只是暂时的利益，从长远来看，则毫无益处。

再说，无论如何尽心孝养父母，既不能使他们现在就摆脱老病死的束缚，也无法令他们后世脱离恶趣，又不能将他们安置在解脱与佛地。只是装模作样地孝顺父母，借此机会自己待在家乡，结果自相续中的烦恼一天比一天多，一天比

一天强，以至于积累下深重的罪业，最后必将落得个自己与父母投生到难以忍受的恶趣的下场。因此，绝对不能迎合世人而毁坏自他。自己能在寂静处安心勤修，就是在报父母恩，即便家乡的父母患病、去世，也坚决不能回去探望。这么一来，其他亲友出现疾病、遭遇不幸，不用说自然也就不必回去探望了。

做名副其实的行者

如果没有这样做，而是家乡出现一点鸡毛蒜皮的小事就立即赶回去，与乡亲们一样屡屡累积贪亲嗔怨的恶业。此后，在家乡没有什么事情的时候才偶尔在山里装腔作势地小住一段时间，这是当代所有修行人普遍存在的一种通病。这样的修行人只是徒有虚名而已，实际上与家乡的那些

在家人有什么两样呢？还是应当好好想想。身为一名修行人，如果心里装满贪恋、嗔恨，背着家乡的沉重包袱，怎么能算是修行人？那些俗世的人们除了这些也再没有什么别的羁绊了。与同乡们一样经常忙碌于大大小小的琐事，居然还坐在修行人的行列中，当然应该深感惭愧，并且也要自我谴责：现在如果想住在山里，那就要做一个名不虚传的修行人，否则，在世间人的眼里，他也是个恬不知耻之徒；在上师道友们的心目中，他也必然是一个亵渎佛教的败类。因此要意志坚定地立下这样的誓愿：自己的寿命能持续多久，在这期间，应当像久居山林的野兽那样住在人不知鬼不觉的幽静圣地，最好能葬身于此。诚如法王无著菩萨所说：“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。”珠滚仁波切也曾经说过：“抛弃故乡就是修法成

功的缘起。”我们应当将这些道理付诸实践，身体力行。

自己已经在寂静圣地安住下来，就绝对不能再回家乡。打个比方来说，自己是一个受了沙弥戒或比丘戒的僧人，那么你还能恣意残杀生灵吗？你还能干偷窃盗取的勾当吗？你还能胆大妄为地寻欢行淫吗？毋庸置疑，这是根本不行的。同样的道理，作为住山的修行人应不应该动辄就返乡探亲？当然不应该，这是毫无疑问的。如果自己能够完完全全地做到不与家人往来，那么家人们逐渐也就打消了叫你回来的念头。自己坚定不移安住在寂静神山这是所有誓言的根本。如果毫不违越誓言，那么你的修法一定能够成就，也必然会活到老修到老，相续中必定会生起殊胜的五道十地功德。对于不恪守誓言的修行人，想要

得到这一切那是根本不可能的。我们应该清楚地认识到这一点。

二 远离亲友

诱惑的后果

即便自己已经做到与家人不见面，安住静处，但是也免不了会出现重重违缘障碍。自己虽然不返故土，可是亲戚朋友们来到这里滔滔不绝地讲起家乡的喜忧，怨敌、亲人的繁杂琐事，由此因缘，自相续中三毒烦恼自然而然就会增长，于是乎便指手画脚地说出“这应当做，这不应当做”的话来，从而积累了许多罪业。所以必须要远离这些是非来源的亲友们。

一般来说，亲戚们首先是奉送一点食品、衣物。那位修行人依照情理便和他闲谈起来，于是这位亲戚满面愁容地说：“现在咱们家乡出现了这桩不幸之事，你说该怎么办呢？”完全是一副诚心诚意讨教的口吻。修行人本来是因为他供养衣食才如此客气相让，经他这般诚意讨教，便飘飘然生起慢心，也就不可能对亲友们的甘苦袖手旁观了。渐渐地，那些亲戚们进一步地诱惑说：

“你这次必须回家一趟，当下有一件非常重要的事情，需要你帮助。”修行人经不住再三的引诱而回到家乡，就这样，一而再、再而三地返乡，从而行为与自己背井离乡的承诺已南辕北辙了。理应居住的神山静处待不下去，理应抛弃的故乡亲友却经常光顾，结果静处与上师成了他所抛弃的对象，返回故乡的次数越来越频繁，住在静处的时间越来越短暂，久而久之，最后竟然惨死在

城市里，这实在是一个大噩兆。

修行人莫入城市

人们常说：狮子死在城中以及修行人死在城里是最不吉祥的噩兆。不仅死在城里是噩兆，而且游逛于城乡中也是一种不好的兆头。例如，獐子、鹿子以及羚羊等野生动物在城里奔跑，世人看起来这就是一种灾难的征兆。于是他们立即请人打卦、占卜，再诵经等做一系列的佛事活动予以遣除。同样的道理，本来住在神山静处的所有修行者都是像野兽一样过着隐居生活的山中修行人，人们也尊称他们为“修行隐士”。如果有一天他出人意料地突然跑到城里，大家都会颇感意外地说“修行隐士来了”。即使他只是出现在城中一次，但当时所有的居民全都目不转睛地盯着

他，尽管谁也没有直截了当地说这是凶兆，可实际上他们的神态目光中显露出与众不同的一种怪异的表情，其实这已表明修行隐士的到来是一大恶相的特征。

而且，如果我们细究其本质，也会知道修行人出现在城里的确是一个非同寻常的噩兆。住山修行人舍弃寂静的圣处与上师，跑到喧嚣散乱的城市里，这种行为已经与正法完全背离，此乃今生之噩兆；以此不祥之兆将造下众多罪业，也就是在为自己打开恶趣的门，所以是来世的噩兆，这两大噩兆是无法避免的。

斩断牵连

遣除这些噩兆，不入城市。平日里，如果

亲友奉送给自己衣食，接受就是。除此之外，他们如果说许多世间上庸俗不堪的胡言乱语，自己不妨装疯卖傻，显出痴相。如果被逼无奈，非语不可，那就对他们说：“你们现在不要把我当正常人来看待，我心里感觉好像心脏病正在发作，简直成了疯子，没有一点值得信赖的。”这么一说，就可制止他们没完没了的纠缠。此后，与亲友的关系也会越来越淡漠，他们除了以虔诚的信心供给自己衣食之外，平时与自己不会有什么来往交流。这样行持善法就不会掺杂贪嗔的成分，所作所为完全是清清净净的。

如果与亲友们的关系日渐淡化，就是在实地行持阿底峡尊者的教言。尊者是这样说的：“居于静处的目的就是要与俗世断绝关系，断除对亲友的贪执，断除了这些，就不再有任何贪恋感情

等纷纷妄念与散乱的外缘，此后经常内观自己是否具有一颗真正的珍宝菩提心，刹那也不跟随担忧世间琐事招致衰败的分别念。”

顾虑多余、病转道用

若有人想：如果彻底与亲友断绝联系，在自己身体健康、安然无恙并且也能前去化缘的情况下住在静处生活也能够自理，不需要劳烦他人照顾，当然是可以的，但自己老态龙钟力不从心，不能出去化缘，或者患上极为严重的疾病，备受折磨，到那时连一个给自己拿药侍候的人也没有，所以还是需要亲友。这纯粹是不明事理的无稽之谈，自己老了以后不能去化缘，重病缠身，无人侍奉，那亲友又能起到什么作用呢？说什么“年老以后不能化缘时如何如何”，你能确定在

年迈之前自己就不离开人世吗？假使说你到了老朽不堪真的不能去化缘的时候仍然在世，但如果你从小到老所作所为完全符合正法，那么年老以后的生活也绝不可能落到穷困潦倒的地步。

一般而言，行持正法的人抛弃故乡，依于静处时最初的一两年中可能会出现缺衣少食生活窘迫的现象，但是如果真正做到如法而行，所需生活资具也就不会拮据贫乏，这是一种普通的规律。大格西博朵瓦曾深有感触地说：“修行人在今生中也与其他世间人截然不同。我作在家人时，曾三次去挖金，结果一无所得，现在每一天都有许多两黄金；在庸巴地方卡隆巴要算是最为快乐、最有名气的人了；龙秀地方现鄂瓦也是最安乐的。这都是来自于修持佛法。”难道你将这些言教忘得一干二净了吗？如果你的举止言行与

正法不相违背，长期坚定不移地在静处安住，那么你必定会处于财源滚滚而来、众人倍加恭敬的境地，这些不成为修法的违缘已经是值得满足的了，这是一条约定俗成的法则。

另外，那些世间人也会为了万事遂意、人畜兴旺而满怀信心地来到旷日弥久一直安住在静处的修行人那里，献上丰厚的供品，祈求加持。为了超度亡人也不能不供养一定数量的回向财物，这种风俗人情也是当下我们有目共睹的。因此，根本没有必要担心年老体衰之时不能外出化缘而致生活贫困。

即便是得了病入膏肓的重症，上师与同参道友也会悉心竭力护理你的，而且出现其他暂时性的一点儿小小的违缘，他们也会千方百计依靠各种仪轨祈祷三宝予以遣除。而若让亲友来护理

你，那他们只会造下违逆正法的罪业而已，除此之外，上师与僧众们所不清楚的有利于你的病情的行之有效的方法，难道他们会知道吗？其实，就连你的那些亲友他们自己出现头痛脑热等病患时，也完全要指望上师与僧众。这是眼前明摆着的事实。

进一步地说，我们自己罹患疾病时，如果想方设法依靠种种药物治疗以及别人的精心侍候来康复，这也实在不是修行人应有的风范。倘若身染重病，那作为真正的修行人就应当生起无比的欢喜心。因为通过生病可以净除前世所积累的深重恶业，并且还可以凭借着疾病而修自乐施他、代受他苦的施受法，从而生病便对修行起到了推波助澜的助缘作用。因此心里应当这样想：此次患病实在是由上师的恩德而来。如此的不胜

喜悦。

特别是在自己患病时，如若亲戚朋友、护理看望的人很多，那么非但对病情没有丝毫的好处，反而会因为人声嘈杂、喧闹不休而在不知不觉中做出许多违背正法之事。当你处于弥留之际时，他们则在一旁要么号啕大哭，要么说一些贪恋话语，使得你平静的心不由自主地被搅得一塌糊涂，甚至连皈依三宝、修施受法的忆念观想也无法做到。如果身边没有扰乱自心的亲友等任何人，那么心情会十分恬静，神态怡然安宁，可以在如理修持上师所传的施受法等教授中安详死去。这样说来，病也有病的快乐，死也有死的幸福。

贪财无义

在平日里，我们对自己所拥有的微不足道的生活必需品应当看成是借用物而毫不贪执地使用，死后这所有的资具就全部归于上师僧众所有。

然而，在当今的时代里，有些名义上的住山隐士临命终时还念念不忘他的那些物品，有气无力地说“这个用来做什么，那个不要用来做什么”等等，留下诸如此类的遗言。这种做法已将此人没有断除对财物贪执的心理状态全然昭示、暴露无遗。如若对财产无有贪执，那留下遗嘱目的何在呢？假设你能够将自己的所有财产都看作是石头与牛粪那样，那么自己在临终时留下“这些石头牛粪用来做这个那个”的遗嘱看来就无有任何实义了。

自己在疾病缠身时，没有亲友的照顾，即使病痛难忍，受尽折磨，但自己如果能保持精神乐观，无忧无愁，也不仰仗药物与承侍，那就成了促进修行的助缘。未曾将任何财产视为我所拥有而是全部看作如石头牛粪一般的修行人，过世以后，他那无有主人的尸体理所当然会被同修道友随意抛到尸陀林。而在未死之前他已将死后的一切事宜安排得井井有条，临终时也不需要像世间人那样劳心费神地到处寻找超度的上师念破瓦以及作七七四十九天的法事。

我们每个人在什么时间死、以怎样的方式死谁也不知道，能像野兽那样悄无声息地死去可谓修行人的美妙庄严了。遗憾的是，真正能做到这一点的修行者却寥寥无几。因此，在临终时照料服侍、忙前忙后等类任何事情也无需亲友来

做。修行者与亲友完全断绝牵连是彻底抛弃故乡的一个先决条件。

三 消除散乱

不仅如此，而且要想彻底抛弃故乡，消除散乱也是必不可缺的。

勿依邪命养活

讲到这里，有人不免会私下暗想：住在寂静的山里，舍离了家乡，又与亲友一刀两断了，那么现在生活来源已经无有着落，实在没办法修行了，因此只好通过给他人打打卦、替别人算算命、为患者看看病以及帮消灾祈福之人作作经忏等各种渠道，希望施主们能为自己提供生活所

需。如果谁有这种错误的想法，那说明他不了解如理如法维生的准则。如法的生活必须唯一靠化缘来维持。如果你想依靠打卦、算命、看病以及作经忏而得以生存，那无疑是一种邪命养活。修行人仰仗邪命苟活于世就如同吞服哈拉剧毒一般。身居格外幽静的圣地，如果你做起打卦、算命、看病等这些事情，那么最终的结果必然是世间上的男女老幼蜂拥而至会集在你的住处。他们一边说着“我们去找那位住山隐士打卦算命，求神保佑”，一边成群结队地来到你的门前，到那时你的门口真已是门庭若市了。如果出现了这种盛况，那么这种修行人热衷于繁杂琐事、无聊愤闹的丑恶面目已被展现得淋漓尽致了。

身为一个修行人，就要像身负重伤的野兽那样在无人察觉的隐蔽清静之处修行，门前除了

大大小小的飞禽走兽留下的足迹以外别无所有。例如，不幸身中箭伤的野兽，总是心有余悸，担惊受怕，无论如何也不敢到会被人发现的地方徘徊，如若看见人来人往、川流不息，便会惊惶失措，立即逃到其他地方。同样，我们这些人以前正因为害怕与故乡亲友世间人一道周旋在繁重的琐事与喧嚣不止的氛围中造下无量无边的罪业，才毅然决然地弃乡离友；又唯恐被亲友、施主俗人们看见而导致放纵散乱，于是过着隐居的生活，与任何人也不相接触、互不往来。倘若再度出现众人云集的状况，那此地也不可久留，必须奔赴异地他乡。博朵瓦尊者曾经简而言之地说：“享用化缘度人生，知足少欲常安乐，如同日月逍遥行，不住一境依静处，友人施主不久交，不受他人所控制。”他这短小精辟的偈子恰恰正是我们平时行为准则的总结。显而易见，尊

者提倡的无非是在清淨的圣地如理如法修行的人要享用化缘所得之物而维生，也就是应当唯独依赖于化缘来度过人生。言外之意就是说，依靠打卦得来的打卦钱、算命挣来的算命钱、祈神求福得来的经忏钱、超度亡灵获得的回向钱来过活都是不清淨的。因此万万不能以此苟且生存。所以说这些维生途径不清淨，因为它最初发心不清淨、中间享用不清淨、最后感受之果不清淨。

三不清淨

首先发心不清淨，因为你本来已经发心居于寂靜处后与今生一切不清淨之事彻底绝缘，唯独依赖化缘生存，如今却背弃誓言，与追求今生利益的人们同流合污，贪图物质享受，在这种强烈贪欲而引发的恶劣之心的控制下，通过为人打

卦、算命、看病、作经忏等而获得收入，对于由这种下劣的发心而得来的少量生活资具，你有什么值得高兴的呢？

中间所享用之财物的本体不清净：使用由这般卑劣的发心所得来的如毒般的生活用品，完完全全是以贪财之心引发的邪命养活。如是所享受的生活财物之本体当然是不清净的了。

以贪心引起的身语之五种邪命：其中身体的威仪不清净是指用来欺骗施主的一种装模作样的行为，也就是在施主能够看见的地方，身体趺跏，闭目而坐，装出一副静静修禅的假象，看上去俨然是一位生活简朴、资具少乏、知足少欲的修行人，并且行走时也是步履缓慢，说话温文尔雅，表面显得对上师本尊恭敬有加、对苦难众生悲心切切，诸如此类，以形形色色欺骗施主的

手段来求得生活资具，此种道貌岸然的行为称为“诈现威仪”。

接下来语言的威仪也不清淨，当面赞不绝口地恭维奉承施主说：“你慷慨好施，给予我这般上等的生活用品，真是亲如父母一般。”又满怀感恩戴德之情说：“你真是积累了广大的福德资粮，你的家庭必将一切顺利，为此我必将竭诚祈神求佛保佑，并且还将为你家过世的那些亡人们诵经回向，使他们免得下堕恶趣。”诸如此类曲意逢迎的花言巧语称为“谄媚奉承”。又有些修行人口中煞有介事地说：“我一直坚持苦行的生活，由于过度清贫，以至于身体患有严重的风湿等多种疾病，屡受折磨，深感不适，当然如果有酥油、肉类等营养丰富的食品必定会大有帮助，只可惜未曾得到。加之衣物过于单薄，难挡严

寒，长期受冻，积久成疾，可是却也难以得到保温衣物。”像这样依靠转弯抹角的语言影射而令施主慷慨解囊，赠送优质的衣食，即是“旁敲侧击”。如果施主没有供养，或者即使供养了也只是少量劣等之物，于是这位修行人便会气急败坏地恶言相骂道：“供养如此劣物，你自己今生也将得个贫穷的下场，来世还会投生到恶趣。你不供养，还有许多能贵物相赠、恭敬爱戴我的其他施主。你的这些菲薄之物本人不需要。”这种为得到供养巧立名目的做法即是“巧取讹索”，也是语言威仪不清净的表现。还有的人明明是用自己的钱财做了一件高档的法衣，却向施主炫耀说“这是某某施主供养我的”以令那位施主供养同样的法衣，如果这位施主也如法炮制供养了法衣却没有献上美食，他又启发说：“别的施主不仅供养了衣物，还赠送了食品。”这种为得到衣食

而使用的伎俩，称为“赠微博厚”。它是身体、语言均已包括的一种邪命。通过上述的五种途径而获得的财物纯属不清净的邪命。

总而言之，享用通过诈现威仪、谄媚奉承、旁敲侧击、巧取讹索、赠微博厚这五种邪命所得的不义之财实在是不清净。

最终所感受之果报也不清净：享用由这样不清净的发心而得的生活物品，罪业十分严重，极难清净。《俱舍论》云：“贪心所生身语业，邪命难净故另说，设若贪图资具引，与经违故非如是。”¹由于心贪恋欲妙，割舍不下，于是为了追求名闻利养而通过身语的行为谋求财产，心中向往获得上好的丰富的财物，贪婪之心不禁油然而生；并由于只供给自己微乎其微、极为下等之物

1 旧译：贪生身语业，邪命难除故，执命资贪生，违经故非理。

而对施主等耿耿于怀，心生嗔恨；由于相续中对利养恭敬始终贪得无厌，不知满足，对三门不善恶业一窍不通，愚痴所蒙，不勤防护三毒烦恼，行为放逸无度，自相续的清静戒律已被堕罪的垢染所玷污。如此一来，后世必将堕入三恶趣中感受剧烈难忍的苦果。因此说，最终所受之果报是不清净的。

享信财小心

当今时代，有些人仅仅舍俗出家就觉得可以了，从未详细考虑过有没有资格享用信财，这实在是一种无知的表现。《戒律花鬘论》中云：“无学道者主人享，有学道者授受享，具有禅定能力者，得到开许而享用。”这其中的含义即是说，已经摧毁了一切烦恼的诸阿罗汉众以主人的方式

享受信财，诸如预流果位的有学道者以接受信士供养的方式享受信财，具足清净戒律并精进闻思修行的僧人们以世尊开许之方式享用信财。

失毁戒律、不护三门之人如果随意享用信财则比吞食火焰熊熊的铁球还严重。如《毗奈耶经》中云：“宁可去食用，燃火之铁球，不具戒律者，切莫食信斋。”《花鬘论》中也有同样的阐述：“宁可去食用，燃火之铁球，不具戒律者，切莫食信斋。”意思是说，失坏戒律、不护三门行为之人享受化缘斋饭还不如食用燃烧烈火的铁球。为什么这么说呢？因为吞下烈火炽燃的烧铁只能焚毁自己今世的这个肉身，葬送生命而已，但不至于在后世将自己抛入三恶趣中，所以说食用炽铁的危害不是很严重。可是毁坏戒律、不护根门的人如果享用信士所供的斋食，那么来

世必将堕落地狱、投生饿鬼、转为旁生等而感受不堪设想的剧苦，因此说享用信斋所带来的后果是相当严重的。看看自相续的戒律是否清淨、身语意三门是不是处于放蕩无度之中，倘若你是一个戒律不清淨、行住坐卧中不护三门，加上不如理如法精进闻思三藏的人，那么满不在乎地享用信财斋饭无疑是在自讨苦吃。千万不要这样做！

若有人想：如果仅仅依靠戒律清淨这一点可否享受信财斋食呢？这也是不行的。作为一个只是戒律清淨而不如理闻思三藏的懈怠者来说，如果擅自做主享受信财与斋饭，那么将是债台高筑，负债累累，因为你根本吸收消化不了斋食等信士所供养的任何财物，后世必须以债务的方式予以偿还，结果成了业债之因。如果连一位戒律清淨却不精勤闻思的懒惰之人也不能肆无忌惮地

享受信财，那么我们应当好好反省反省。

三门行为不清净，并由于被堕罪所染导致戒律也不清净，又不事闻思三藏的人，日日夜夜沉睡不醒、迷迷糊糊、闲话不止、愤闹散乱，依此虚度大好时光，而且只是去城中化缘维生并不能心满意足，如此之辈竟然大言不惭、大模大样地坐在大修行者、大上师、大法师的行列中，依靠打卦、算命等手段来蒙蔽、欺骗施主，追求如哈拉剧毒般的邪命养活，苟且偷生，其实是在进行自我毁灭，这种人也实在是不知廉耻。我们仅以化缘的菲薄之物维生就应当知足。自相续的戒律污浊不堪、闻思修行也是马马虎虎的人，却不满足于简简单单的化缘生活，而去寻觅花样繁多、质量上等的财物。直言不讳地说，你是没有福分来享用这些的。

此外，只是了知释迦牟尼佛对于戒律清净的僧众享受斋食有开许这一条，便心想：我也是出家人，所以随心所欲毫无顾忌地享用斋食信财以及回向财物等也是理所应当的事。而心怀骄傲自满的情绪，这显然是愚昧无知的表现。

生活简朴不杂世法

为了能化缘到一点点苦行时所需的饮食财物，而去城中向素昧平生、互无交往的施主化微量的小麦青稞等粗粝之食，隐居静处山中时与花草叶果等合起来作为苦行的食品，除了吃这些以外，绝对不能像世间的人们那样饱食终日。

不依靠苦行生活，而只求吃得好、穿得暖，就想成就佛果，可是，这种人不用说是佛果，就

连人天的果报也是不可能成办的。如果你不尽力讨好维护施主的情面等随顺迎合世间人，那么想得到香喷喷的美味佳肴、暖暖和和的上等衣物也是异想天开的事。要通过随顺世间人的途径来修行，就不可避免地要掺杂世间八法。

杂有世间八法的善业只能得到今生的利益而已，对于后世来说连人天果报也得不到，不仅得不到，甚至来世还会依此而下堕三恶趣。格西仲敦巴曾经问阿底峡尊者：“凡是贪求现世的幸福安乐与利养恭敬而做事之人将会有什么样的果报呢？”尊者深感遗憾地说：“他们的果报也就仅此（今生中的安乐）²而已。”格西又进一步地问：

“那来世将有什么样的果报呢？”尊者满怀悲悯地说：“来世的下场将是惨堕地狱、饿鬼以及旁

2 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。

生界中。”滚巴瓦格西也曾经这样说过：“怀有搞世间八法心态之人所作所为若出现其中的四种称心如意，那么就是现世的果报，而对来世毫无益处；如若面临四种事与愿违的局面，那么对今生也无有裨益。”

如果修行人奢望今生丰衣足食、风光体面，而寻找一位腰缠万贯的大施主，对其曲从逢迎，照顾情面，阿谀奉承，讨好献媚，这种人连自己的饭量多少都不清楚，竟然拿腔作势地在那里打卦，还信口雌黄地授记将来会有甘苦、好歹之事，各种各样、大大小小的妄言脱口而出，他们的戒律为严重的过患所染污，无惭无愧的行为似是而非、极不清净，这样的人真不如死了为好。

正合我意

作为修行人的我们，就算是冻僵而死（也绝不能以非法手段过活）³。只要能依照戒律中所说的少量资具维生，不好不坏就可以了，即使是以化缘的低劣斋食财物，加上草叶瓜果等作为苦行的充饥之食，也该心满意足。与任何人互不结识、不相交往，也不进行打卦、算命、作经忏之类的琐事，纵然当地所有的人都为而不高兴，以身体进行殴打，口中也是讥讽嘲笑，对我如此这般侮辱，那也是一件快事。因为它可以成为世间八法及赞则喜、谤则忧之恶分别念的最佳对治方法。如果他们对自己赞不绝口，尊敬拥戴，那么自相续中的贡高我慢就会日渐增盛，如此便会导致不堪设想的后果。诚如阿底峡尊者所说：

3 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。

“众人不悦，正合心意。”意思是说，人们对自己有不满情绪，恰恰合乎自己的意愿，应当心生欢喜。否则，仅仅为了微薄美食、少量暖衣，便以诈现威仪、谄媚奉承等邪命方式来养活，到头来将酿成后世在地狱、饿鬼、旁生界中感受严寒、酷热、饥饿、干渴的难忍苦果。恐怕再也没有比这更严重的危害了。

自己贪得无厌，在现世中如果得到丰富的衣食，就心花怒放、喜不自禁，如若没有得到就闷闷不乐、愁眉不展，而且一旦别人得到，那嫉妒心、竞争心、得失心、贪嗔心便自然而然在相续中滋生蔓延，心不愉快、倍感苦恼。相反，如果自己能够将自心完全转移到善法方面，居于隐逸的静处时常反观自心、知足少欲，仅仅依靠化缘所得之物度过人生，就绝对不可能为了欲妙而生

起贪婪、嗔恨、嫉妒之心等以至忧心如焚了。正如古德所说的：“清贫寡欲，无忧无虑。”如此一来，必然会心情舒畅、修行增上、生活清净。

依心抉择

若有人想：如果自己既没有维护施主等人的情面外出奔波寻找，也未曾从事打卦等，可是若当地的人们亲眼目睹了某位修行人稳重持久安住、知足少欲等功德，便携带衣食来到他的面前供养，在这种情况下应该怎么办呢，随便接受没有什么不良后果吧？

这一点也需要观察自心。如果自己对所有的妙欲利养、恭敬赞叹等都能作如梦如幻之想，毫无贪图世间之心，那就可以接受供养与爱戴。然

而，我们这些人从无始以来对妙欲贪恋强烈，不知满足，久远串习，牢不可破。追名求利、贪执妙欲等只能像干渴之人痛饮盐水般无有厌足。所以，备受恭敬、利养丰厚、穷奢极欲对我们这些人来说，显然是修持妙法的一大违缘。

一般，修行人在最初的时候都是说“我要终生住在寂静处”而与上师同修道友和睦共处，没有任何施主等前来探望，心情安乐。独自一人住在一处静静的神山中，首先是和谁也不相接触，似乎还过得很好。久而久之，渐渐地施主以及熟悉的人越来越多，在施主面前，顾其情面、虚伪狡诈等，通过世间法以及经忏佛事、讲经说法等出世间法五花八门的欺骗手段取得利养恭敬，如此而行之人比比皆是，随处可见。他们之所以这样，是因为首先未通达上师所传授的教言

实义，其次相续中没有断除对妙欲的强烈贪执，于是便如饥似渴永不满足地饮起欲妙名利地位等邪命的毒水，铸成大错，这种修行人连自己的名称也已丢失了。他的下场比世间人还惨痛，后世将堕入地狱中。

四 依师方式

勿离上师

对于修行人来说，暂时与究竟的一切功德之源泉就是上师，大格西博朵瓦是这样说的：“摄集一切窍诀的基础就是不舍弃殊胜的善知识。”因此，我们必须做到如影随形般依止、一刹那间也不离开上师，格西又说：“如果不离上师恒时追随，那么此人已经拥有了一切佛法。”依此而言，我们必须恒常不离上师。

可是，我们中的有些人最初在上师前只求得零零星星的传承，马上口出狂言说“我要去寂静

的神山了”。其实他根本不能独立自主地修行，却一意孤行，这种现象也是极为普遍的。当上师健在期间，我们这些初学者应当像谚语中所说的“小孩拉着母亲的衣襟”一样瞬间也不离开上师。那么这样做到底有什么必要呢？第一通过闻思教言可以断除增益；第二言行举止庄严如法，不放逸。长久依止上师便可对所有好的品德言行都一清二楚、了如指掌，随学上师极为重要。

我们在随学上师的过程中，尽力做到清心寡欲，不为欲望所恼，最终达到像日月运行那样逍遥自在地周游神山静处的境界时，不固定住于一境，也不要说这个地方是我的地方而执为我所，像野兽一样对任何地方都毫无贪执。

最初依止上师，在师前安住之时，要以他的确是一位了不起的上师之心态恭敬依止，自己

的一切所作所为都不能擅自做主，要谨遵师言，一切威仪十分庄重。所有事情均需请问上师，任何一件事都不可自作主张，草率而行。如此一来，自己的所作所为均成了依教奉行，功德利益很大，并以此可将以往所造的一切罪业悉皆净除，自己的三门一切所为不至于放荡无度，也不会重新累积身语意的罪业。因此说，依教奉行的意义格外重大。

我们的一切行为既不能违越上师的言教，又要与同修道友们始终持久和睦相处。依照加行中所说的在上师面前听受包括道次第修心等自己所实修的法门在内的一切教授，必须像蜜蜂享受花蜜的甘美味道一样以闻思断除增益怀疑。

晋见上师

如果自己有教言上的疑问要请教或者有事汇报，需要去晋见上师前，就必须搞清楚上师此时是否在百忙之中，是否心情愉悦，在上师悠闲自得、舒心悦意时可以前去讨教，而在上师事务繁忙、心绪不佳时万万不可莽撞去打扰，就像小马驹或小狗崽对待它们的母亲那样。在未得到上师的开许之前，自己不管三七二十一大摇大摆地来到上师面前，由于根本不知晓此刻上师是否心情很好，倘若正巧赶上上师心情不好，那么就会导致对上师不敬以及扰乱上师的心这两种极其严重的过失。

因此，首先应当到上师的侍者前询问可不可以前去拜见，了解上师心情好不不好的状况，再以晋见上师尊容比获得如意宝还难的心态来到师

前，对上师毫无怠慢之心、谦虚谨慎、毕恭毕敬，如此可得到广大的功德。所以，到上师的面前时，先让侍者去请示上师获准后方可前往，这一点是极为重要的。

可是，有些人对此却不以为然，他们说：我们既然已经依止上师，所以随意到上师跟前这是理所当然的，如果不可以随便去见，那么依止上师有什么用呢？这说明他们压根不懂依止善知识的方式。例如，世间上那些官员所属的百姓们也没有说“因为他是长官所以什么时候想去都可以”而随便前去见，那么对于法主、法王、如意宝般妙法源泉之上师，怀有不敬之心，口出非礼之词说“不管上师开不开许都要去见”便径直而入，这是对上师的最大不敬。再说，就算是要去拜访世间的大官员、大人物们，也不能乱了方

寸，而必须首先通过他的下属，依次引见，否则也不能见到。对于上师竟然都不能像世间人对待大官员、大人物那样尊重敬仰，那还有什么比这更不恭敬的态度呢？自己只是私下认为拜见上师是天经地义、理所应当的事，于是趾高气扬地直入其内，这种草率举动恰恰将他无有将上师视为真佛的清净观之内相暴露无遗。

真实作想

本来，我们应当有见一次上师的尊容、听一次上师的言教就如同亲睹佛陀的金颜、亲聆佛语一般极为稀罕难得的想法。如果没有这样想，那就是一大错误。即使心中确实已生起了面见上师的身相与听受上师的教言极为不易的念头，但是在去往上师面前的途中仍然需要如是忆念：我的

上师的的确确就是真正的佛陀，我今虽有这样的问题要请教，却不知能否如愿以偿，假设有幸在上师面前讨教，并获得了满意的答复，那真是太有福报了。面见一次上师的身相，就相当于亲眼目睹了所有佛陀的身相。如此可以清净无始以来多生累劫中所积的一切罪障，实在具有广大深远的意义。之后，在侍者尚未通知上师是否准许之前一直耐心等待。

按理来说本该如此，然而我们这些人即便是一百次见到上师的身相、一百次听闻上师的言教，仍旧将上师看成是一般的普通人，从未体会到亲见上师的身体难得、聆听上师的教授难得、见师身闻师言意义重大这一点。如此一来，势必会导致自相续原有的一切闻思修行功德无余丧失、前所未有的功德不会重新生起的不良后果。

博朵瓦格西曾说过：“对上师不恭是失去智慧的主因。”

如果偶尔因没有得到开许而未能如愿面见上师，也不能心烦意乱，心里应当这样想：我应该明白这是对自己最殊胜的教诲，这明明是在暗示我：因为你的恶业罪障太深重了，你若诚心诚意想见真佛上师，就要净除自己的罪障。

如果一请求即刻得到开许，自己应该想到：在自己罪孽业障尚未清净时，上师就慈悲恩准前去面见，这说明他老人家一方面是在用强制的方法净除自己的深重罪障，一方面是为了让自己积累广大的福德，现在有幸去参见上师，应当趁此机会积累福德，于是心里一边默默观修七支供，虔诚祈祷，一边恭恭敬敬地向上师献上曼荼罗等供品。

倘若上师声色俱厉地对你进行训斥呵责，那么要认识到这是上师在赐给自己窍诀；假设上师大发雷霆，对你大打出手，你也应当认识到：他老人家是在显示采用强制性方便法净除我的罪障、摧毁我的烦恼这一事业。长期如此串习，平时也必须与上师形影不离，集中精力精勤修学依止上师的方法。

断颠倒想

对此有些人显出一副颇有见地的神态说：就像如果与火靠得太近必将遭到焚烧一样，如若与上师过于亲密，那必然会出现矛盾重重的不良后果。所以，求法时依止上师，在不求法时就远远避开上师，到别处去安住，这样还是很好的。说完便在距离上师一个月路程的远处住了下来。这

种现象俯拾即是，极为常见。

这种人往往口头上会说出诸如“我唯一依止上师”这样冠冕堂皇、漂亮动听的言辞，实际行动中却充分显露出他对于如理如法依止上师根本毫无兴趣的心态。一般而言，具有将上师视为真佛的无伪清净心确实不是一件轻而易举的事，但是我们如果能做到口中经常说上师就是真佛陀，心里也反反复复这样观想，夜以继日对上师修清净观，那么与上师越亲近，对依止上师之道理的理解程度也相应会越来越提高。

还有些人顾虑重重地说：“因为我心里对上师没有信心、恭敬心与清净心，如果待在上师身边，只能积累恶业而已。”这些人本来自己就已经不具有清净观，加之又不愿意长期持久地修清净观，他们认为反正我没有清净心，就顺其自然

吧，如此也是很快乐的，而不愿意改正自己的恶行。（这些人纯粹是破罐破摔、将错就错、自暴自弃、自甘堕落，殊不知无有清净心也是可以改变的。如上所说，与具正信的道友相处，多观想上师的功德，逐渐就会改过自新的，并且亲近上师也有无量功德。）

有的人也满不在乎地说：“既然对上师不能观清净心，那也是无所谓的，独自住在偏僻的山里修法也是很好的。”你们对上师连一颗清净心都不能观想，那煞有介事地修法又能有什么利益呢？难道佛陀没有说过大小大小的一切功德均依赖于上师吗？而且，对上师能生起信心、观清净心的主因就是要在上师身边住下来，随后全神贯注听闻依止上师的甚深窍诀，交往那些对上师观清净心的同修道友，与此同时对上师修清净观。

大成就者事业金刚曾经请问金刚手菩萨：“生起信心之因是什么？”金刚手菩萨答言：“如若依止如第二佛陀般的上师便可生起信心；如果与具有正信的道友相处也可生起信心。”

也许有些人会有这样的想法：住在与上师隔一定距离的寂静山中，只要将上师观想在头顶上修清净心就可以了，守在上师身旁又有什么必要呢？这种人也实属愚昧无知、智慧浅薄之徒。如果不住在上师身边，怎么能听受上师的讲经说法？如果听闻不到上师的讲经说法，怎么能断除对教言的满腹怀疑？如果没有断除对教言的满腹怀疑，又怎么能生起五道十地的功德？再说，如果我们要杜绝上师不欢喜的一切事情、对于上师欢喜之事尽力而为的话，那么住在与上师遥隔千里之外的地方怎么会知道什么是上师欢喜的、什

么是上师不欢喜的呢？如果说需要以三供养令师欢喜，无论是哪一种供养都必须亲近上师才能做到。供养财物必须要面见上师前而供养；恭敬承侍也必须住在上师身边，才能办到；依教修行的供养也是同样，要遣除修法的歧途障碍必须向上师请教，方能成就。

所以说，只有在上师身边才能以这三种供养令师生喜。如若与上师遥遥相隔，那以三供养令上师欢喜就成了痴心妄想，根本是无法办到的。

舍近求远

当然了，如果自己与上师天各一方、遥不可及，或者上师已不在人间，在这种情况下因为没有真身的上师在前，我们不得不通过忆念观想

上师在头顶或心间等处而修清净心，并猛烈祈祷。可是现在自己本来与上师近在咫尺，有直接参见上师机会的此时，却不对上师真身进行祈祷以求得加持，反而矫揉造作地将上师观想在头顶上来修持，这样舍近求远的做法又有何必要呢？即使是上师色身已离开人世，我们也要真切发愿生生世世不离上师并诚挚祈祷赐予加持，那么上师健在之时又怎敢轻意扬长而去呢？我们在多生累世中也难得有机缘幸遇如此贤德上师，如今幸运值遇一次，本应当像盲人抓住象尾片刻不放那样，寸步不离、紧紧跟随上师左右，可偏偏有些人就是不能稳重持久地安住，他们在毫无必要的情况下也会断然离开上师，到遥远的地方去住，这种胆大妄为之人难道不是鬼使神差、恶魔入心了吗？

如果现在无有任何必要的情况下随随便便离开上师，最终的结果只能是断掉后世值遇上师的习气缘分，良言规劝你不要故意积累使自己许多生世中都遇不到这样能讲经示道之上师的深重恶业。

如果自己能持之以恒长久亲近上师，则可获得广大的利益。相反，如若做不到日久岁深地长期依止上师，那么后果也是不堪设想的。正如《蓝色手册颂》中所说：“恒时不离依上师，成办诸事片刻非。”《蓝色手册释》中这样写道：

“贵族的两兄弟其一虽然智慧高超，并具有信心，却因不亲近上师而沦落成一位商人，最终惨遭横死；另一人虽然既无信心也无智慧，但因亲近上师而成了闻名遐迩的好修行人。如果能够做到恒时不离、始终如一地亲近上师，那么就会像

那若巴一样相续中生起梦寐以求的一切功德。”

相形见绌

在当今时代，大多数人都认为依止上师的目的就是听受教言，因为必须在听闻教言的基础上才能实地修行，所以应当首先在一年或几个月当中依止上师，求得所有的教言后自己另找一处地方去修法，就可以了。有这种想法的人不乏其数，到处可见。

这些人求完教言后便像乌鸦衔着肉飞到别处去一样不顾一切地跑到其他地方去实修了。可是，你这样做根本无法得到任何加持，恐怕只是徒劳无益而已。仲敦巴格西在依止色尊者上师期间，对其精心承侍，甚至包括放牧、清扫人粪马

粪在内的事都尽心而做。后来拜见阿底峡尊者时，他心有疑虑地请问尊者：“先前我所做的善事中哪些最有意义？”尊者极为肯定地说：“在你做过的所有善事中再没有比你恭敬侍候色尊者上师更有意义的了。”如果以那若巴尊者依止帝洛巴上师、玛尔巴尊者依止那若巴上师、米拉日巴尊者依止玛尔巴上师那可歌可泣的事迹来衡量的话，现在的有些人从上师那里取得教言后，为了上师竟然连身上出点汗水的苦行都不能做，自己只身一人去修行当然不可能生起任何功德了。前辈的大成就者们悉心毕力承侍上师，身语意付出了何等的代价，可以说是不惜粉身碎骨来积累福德资粮。

所以，三门不如理如法地令上师欢喜，反而隐居在另外的地方，仅仅凭着对教言的一知半解

如何能生起功德，这样做的人到底又是为了什么呢？倘若像讨债一样从上师那里收取甚深的教言，随即便独断专行地到另一处去住，那么请问你一开始依止上师时已经供养了身语意，这又作何解释呢？如果你自我做主的话，那上师还有什么权利可言？这么说，原来你是在最初上师恩赐教言之前供养身语意，等教言已完全得到手中以后便强硬地夺了回来。这实在是罪大恶极的举动。

令师生喜极重要

有些人根本未曾慎重观察上师高不高兴，一开始就心急如焚地对上师说：“希望上师尽快赐予我教言。”之后今天追着上师，明天也跟着上师，在一个月中就这样纠缠不休，最后他终于如愿以偿，得受了完整的教言。但因为上师是在无

可奈何、心不欢喜、极不情愿的情况下传授的，所以这样的教言不仅仅不能使他受益匪浅，反而会深受危害。从前有一个人在博朵瓦格西毫无情绪时求得了不动佛的修法，结果事隔不久他就一命呜呼了。普穹瓦尊者对此表态说：“我认为他的死完全是由于在格西心情不悦的情况下求法的缘故。”如《蓝色手册》中云：“一切大乘之教规，令师欢喜最重要，上师极为喜悦故，一切所为具大义。相反教言虽具全，然彼不会得加持，故当努力令师喜。”

如果上师在满心欢喜、心甘情愿之下赐授教言，那么所传的教言即便是无头无尾，也会得到巨大的加持；上师在心绪不佳的时候，所传授给你的教言就算完整无缺、毫无错谬，你也不会得到丝毫的加持。因此我们一方面要尽可能以三种

方式令上师欢喜，与此同时就是为了一两句教言也需要月复一月、年复一年专心致志地闻受。如果一心只想尽快获得教言，好去别的地方，这种恶心劣意只能断送一切善根功德，对此我们应当时时刻刻谨慎提防，尽力避免。

我们为了能够得到前所未闻的教言，此前要慷慨供养珍贵的财物并且为了侍奉上师，必须有粉身碎骨、肝脑涂地也在所不惜的忠诚。已经获得了教言后为报答上师的深恩厚德也能一如既往地供奉自己珍爱的财物，以不顾生命、粉身碎骨的精神承侍上师。如果首先做到了这一点，那么再循序渐进修行教言，便可源源不断地填充福德资粮，从而自相续毫无费力就可以生起善妙的功德。

掌握尺度

最初依止上师以三种供养如理如法令师欢喜，此后，自己在没有达到对于美不胜收的妙欲、利养恭敬如同猛兽面前摆放青草一样无动于衷丝毫不生世俗贪恋的境界之前，万万不可冒冒失失脱离上师与同修道友的群体。离开上师道友、独自避隐山中的修行人，必须是犹如狮子一样完全具有独立自主之境界的人。

所谓的如日月般逍遥自在周游各处，并非是指在匆匆忙忙之中于上师前闻受教言后就像丢弃擦屁股的石头一样舍弃上师与同修道友而到处游走之义。它的意思是说，独自住在寂静处时因害怕受到欲妙的诱惑而不固定居于一地，也不执著任何一处，犹如日月运行般云游。换句话说，像日月那样周游的时间并非是指我们对妙欲利养

心怀极大贪执、深受引诱的此时，而是指通过长期依止上师与道友断除对教言的增益疑问，得到了真修实证的较高境界之时。到那时候即使一些大施主、大官员、大人物们对自己毕恭毕敬、顶礼膜拜，供养如天界的受用般令人眼花缭乱的财物，但自己却能毫无贪执地拒绝，并能像见到不祥之噩兆一样将这一切弃如敝屣潇洒而去。在尚未达到如此高的境界却如此而行，自己独居一处，对于丰富多彩的财物以及众星捧月般的尊敬爱戴贪执强烈、不知满足，以此毁坏自相续，到那时不用说如日月般周游，甚至会沦落到我执大得连世间人也不如而在碌碌无为中庸俗惨死的地步。

当前多数修行人由于依赖于某位大官员、大人物、大富翁提供丰厚的闭关资粮，仰仗这些

达官显贵得到名闻利养，于是非常内行地曲从这些人的情面、也善于运用虚伪狡猾诈现威仪的手段，口头上也是巧言令色、甜言蜜语地恭维奉承，最终就会像耶哦的生平那样白白地虚度了人生，这样的修行者大有人在。如果这样做，那就与博朵瓦格西所说的“依靠化缘过人生，知足少欲心安乐”完全背道而驰了。我们应当深深省察自己究竟有没有如此荒废光阴。作为修行人的我们理应唯一凭借化缘来度过此生，否则，随着利欲熏心、贪得无厌恶习的驱使，在居心叵测地妄加袒护施主情面的过程中，不知不觉人生的旅途已走到了尽头，这是多么令人痛心的一幕啊！

真假舍事者

还有许多修行人不住在自己的家乡，自命不

凡地声称我是舍事修行者而来到异地他乡的一处山洞里安住，接着便几经周折地寻找很多熟悉的施主，他们怎么算得上是真正的舍事修行者呢？

所谓的舍事修行者必须要做到已经彻首彻尾地断除了对妙欲的贪执，与任何人素不相识，自己的命运完全掌握在自己的手中，不受任何人控制摆布。假设一位施主突如其来，那暂时与他结成施主与应供处的关系也未尝不可，但是达成长远的协议说“我是应供处，你是施主”，这是万万使不得的。古代的贤德也曾说：“友人施主莫久约，鼻肉勿给任何人。”有了一位施主以后，就不可避免地要在照顾情面之类的事上费功夫。自己完全被人所制约，做什么事都无法自主，只能听人穿鼻、任人摆布了。因此，无论住在何处，如果利养越来越丰富，施主与熟人越来越

越多，那么立即就要像小虫被木棍儿触碰头部一样急不可待地到其他无人察觉的另一寂静处去。能够将这些欲妙视为怨敌而离开的根本前提，必须要对欲妙有深恶痛绝的强烈厌烦心。相续中尚未生起这样的厌恶心之前，不可一时冲动而离开上师与同修道友的集体。

也有些自我标榜为舍事修行者的人，哪里有上师他们就会去拜访，哪里有寺庙他们都会去朝礼，就这样在一边乞讨一边四处流浪中走完了人生的历程。这种现象也是屡见不鲜。这些人也同样称不上是舍事者。

堪称为舍事者的修行人，必须在具备知足少欲功德的基础上深深忆念死亡，也要具有这样的紧迫感：甚至仅仅喝满满的一碗茶都觉得耽搁了太长时间，并且认为自己如此空耗人生实在很

不好，于是立刻精进实修，需要有如此迫不及待的心情。相反，经常游手好闲在城市与寺院等各处逛来逛去，一会儿住在这里，一会儿又跑到那里，一会儿吃吃喝喝，一会儿又信口胡说，长期始终就是在这样散漫观光中蹉跎岁月，贻误时机，毫无实义地耗尽人生，而且心里对此没有一丝一毫感受，那还有什么资格声称自己是一位修行人。这些人漂泊不定，沿途乞讨，称他们是果腹充饥的游览朝拜者倒是恰如其分，而与舍事修行人的名称实在有些大相径庭，换句话说，太名不副实了。

真正的舍事修行人尽管需要乞食维生，但乞食的方式与前者却截然不同，他们在城乡中化缘到几碗青稞，掺着荨麻、大黄而食用，仅仅勉强维持生命不至于死亡便可，稳定地住在寂静圣地

踏踏实实地修持。

在自相续没有获得对欲妙毫无贪恋的境界之前若能稳重地住在上师与同参道友的行列中，只是依靠化缘得来的生活物品以及僧众分发的资具维生，无有供养财物的施主，自然也就不必卑躬屈膝地维护他们的情面，对未曾得到的财物不去刻意寻求，也不对已有的财物心不满足了。三毒所生的多种罪恶也自然而然灭尽，所以有不可估量的重大意义。

平时要外出去化缘也要得到上师的开许，事先心里做好这样的打算：此次外出不能超过十五天，如果化缘到这么多的斋食，就可以解决这几个月的生活问题。如若非要寻找胜过这许多倍的财物不可而外出几个月，那么善法相应也会在这么久的时间里中断。无论得到任何斋食财物，只

要能维持身体就可以了。如果无有节制吃得过饱，则诚如经中所说“身体难以养育，且难以满足”。因此应当竭力克制，尽可能依赖于粗衣淡饭，克勤克俭，易养易饱。

五 言行规范

交友窍诀

我们如果结交一位对上师与正法具有虔诚的信心和恭敬心，能吃苦耐劳、意志坚强、悲心切切、利他心大的道友，久而久之，自己的功德也会与他并驾齐驱或者胜过他（她）。与此相反，倘若交往一位秉性恶劣、心不入法、与众同修道友格格不入的友人，那自己甚至很有可能会变成一位比他更下劣的罪人。我们这些人善妙的习气可谓少之又少，而罪恶的习气多之又多，所以从贤德的好上师、好道友的身上吸取善妙的功德难

之又难，而从凡夫恶友的身上沾染不良的过患可谓易之又易，就如同破衣烂衫投在尘屑中，它不会粘上优质的金银之粉，反而却会粘满污秽不堪的毛发、灰尘等。《因缘品》中云：“何时何地交，如敌凡愚苦，不见不听闻，不依凡愚妙。”又如《入行论》中云：“刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫难取悦。”

因此，我们有必要知道如何弃离作恶多端的恶友以及结交志同道合、情投意合的同修挚友。假使自己对结交挚友一窍不通，那么即便是一位贤良的好朋友，也难对你有任何利益。会不会交友的差别就在于观察朋友的过失还是注重对方的功德。无论与任何友人交往，如果总是以审视的目光观察他的缺点过失，对他的优点功德却熟视无睹、视而不见，并且在其他人的面前也是口

若悬河地说他有如是如是的缺点，谈论朋友的许多过失。这种人就根本不懂得如何交友。

擅长交友的人则与之恰恰相反，即使明明看见对方的过错，也会立即想到这不是别人的过错，而是我自己的错觉。举个例子来说，自己照镜子时，面容会清清楚楚地现于镜中，如果看到眼睛瞎盲、满面皱纹等缺陷，理应知道那显然不是镜子的错，而是自己面部的缺陷。

如若自己从不去寻视朋友的过患，而唯一观察他的功德，那么就决定不会出现不恭敬的态度，如此也就会避免恼羞成怒、生竞争心以及瞧不起对方等类事情的发生。对每一个人来说，都应当懂得如何才能使自己与挚友的情意长久、始终不渝。如果在与道友相处的过程中，一直将注意力放在对方的功德上，那么自己的言行举止也

会倍加慎重、格外严谨，处处小心翼翼而不敢毫无顾忌为所欲为，因为深怕同修道友耻笑讥讽。真正的好朋友能解除自己三门罪业的酷恼，好似妙树的凉荫一样，给自己带来受之不尽的利益。

反过来说，如果自己的目光总是盯着道友的毛病，那即便自己的朋友是一位慈悲为怀的大菩萨，他也不会对你起到一丝一毫的有利作用。因为自己只是一味地用刻薄的语言羞辱讥笑好友，而内心从来未顾虑过如此也同样会遭受对方的羞辱。

从另一个方面来说，如若是一位精通与道友和睦相处、关系融洽的修行人会常常将自己看作是有缺点过错之人，而将道友视为是有优点功德之人。如何将自己看作有过失的人呢？心里应当如是观想：自己从无始以来到现在每一天烦恼

的熊熊烈火都是弥天漫地，焚烧了所有善业的妙树，罪恶滔天的毒海汹涌澎湃，淹没了通向解脱与佛果的大道，如此下劣的我每一日里各种烦恼恶业接连不断地纷纷涌现，长此以往，毋庸置疑后世必然会下堕恶趣，哪里还有像我这样浑浑噩噩、庸庸碌碌、无所事事恶贯满盈的人呢？假设能经常如此内省自己的过失，那么自相续中的贡高我慢、骄傲自满的情绪就会崩溃瓦解，也不会对好朋友轻视怠慢。

如果发现道友的缺点毛病，也要如此想：我的这位善良仁慈的法友菩萨不可能会有这样的过失，肯定是由于自己的心不清净所造成的一种错觉。只凭自己的主观感受妄自断定事物的本质就该如此，那比方说，一千个僧人的团体里，单单凭据他们的身体全部是浊骨凡胎的血肉之躯，说

起话来也是大声嚷嚷并且所说的尽是一些世间庸俗嘈杂的闲言碎语、无稽之谈，心中也具有贪嗔痴的烦恼，那么很显然，在这些人当中让你用手指一一来点，说这位是大慈大悲的菩萨、这位是功德圆满的佛陀、这位是大名鼎鼎的圣者，恐怕一个也找不出来。这是现量可见的事实。如果说千数的僧众当中一个佛菩萨也没有，那还有比这更严重的口业吗？

同样的道理，即便是亲眼目睹了好朋友的过失，也无法完全断定有这样的过失。如此一定要灭尽观察别人过失的分别念。请你好好想想：我们对自己身上所存在的那些暴露在外、显而易见的缺点也不能发现，怎么能一眼就看出别人含而不露、隐藏在内的优点呢？怎么能妄下断言一口咬定说他人无有功德呢？

我们必须确定自己已能够做到只见其德、不见其过，方可与道友进一步相互往来。了解了如何交友以后，无论与任何法友交往，关系也不能过于亲密，甚至密切到依依不舍、难解难分的程度。倘若如此，在所有的法友中，就必然会有一位特别亲密的挚友，随之而出现的状况就是将道友分为和睦密切的一方与互不和睦的一方，以偏袒之心将法友分裂开来。对亲密的一方贪执爱恋，对不和的一方恨之入骨，与世间人的护亲伏怨无有任何差别，这实在是修行人最大的过患。

此外，也不应满怀厌恶地说我与这位法友合不来，便与此人老死不相往来，拒彼于千里之外。由于对兴致勃勃地观察揣摩与自己不和睦法友的过失，才造成这种格格不入的现象，结果对道友僧众也会吹毛求疵，寻视过患，从而态度上

大为不恭。我们除了僧众之外哪还有其他的皈依处可寻？因此，对法友僧众应当一视同仁、和平共处，对他们满怀敬意、彬彬有礼，自己举止应当庄严稳重，始终如一。诚如久负盛名的大智者吉贡巴曾说：“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。”所以，与任何人都长久保持一种不即不离的关系，也就是既不过于亲近也过于疏远。

那么怎么掌握这种关系的分寸呢？如果你没有任何关于佛法上的问题要研讨，只是心血来潮想和言语投机的人漫无边际地谈论些无聊的话题、为了寻开心而和别人玩耍嬉闹，就不要到任何一位道友那里去；即便是有关于教言引导等佛法上的问题要请教或研讨，解决完正法上

的事情后也应当毫不迟疑地立即回到自己的禅房里。

举止相合僧众

有的人说我要独自专修，于是便与任何人都都不说一句话；还有些修行人以我独自修行为借口，居然不参加僧众平时从不间断的四座瑜伽，别出心裁，搞特殊化，独自闭关，真可谓是大门不出二门不入；另有些人在僧众人人都悠闲自得地安住家中时，他却跑到外面忙忙碌碌地待人接物、烧火提水等，总是与僧众唱反调，这些都是极不应理的行为。僧众闭关静修时自己也闭关静修，僧众出关时自己也随之出关，点火提水等做些日常生活事务，当僧众聚集一堂诵经时，自己也步入众会的行列中。总而言之，自己的所作所

为必须与僧众步调一致、协调统一。

如果自以为是地认为自己的行为远远地胜过了僧众的行为，于是装出一副闭关的样子，实则想通过这种方式来说明僧众们平时不精进勤修常规的四座瑜伽，精神涣散、消闲无事、懈怠度日，我是超群出众、出类拔萃之人，明白散乱的巨大过患，才明智决定如此闭关修行。他摆出这种虚伪的举动纯粹是贪图与众不同、高人一等的美名，同时也显露出他对僧众平时的威仪心怀不满情绪，由此而来，对僧众不恭不敬等等严重的过患不可避免。如此而行是极不如理的。

当然，如若是在一个规模庞大的寺院里，有这种举动也无可厚非，不相矛盾。可是话又说回来，住在寂静的圣地，身处全是禅修者的行列中，所有的僧众无一例外都是在精勤闭关，碌碌

无为、消遣闲杂的人员一个也没有，所以你自己如此出风头没有任何必要。

再说，隐居闭关与遵照所有僧众的行为而做这两者中，闭关可谓是无拘无束、轻轻松松、随随便便的。为什么这样说呢？你想，如果是一位在一年或几个月当中闭关的人，他在这期间待在自己的房间里，既可以入座禅修，也可以昏昏沉沉、迷迷糊糊或者蒙头大睡，随心所欲做任何事都是自行安排，显然是十分安闲自在的，因此这并不难做到。相对而言，行为与僧众一致之人，每天都必须修持四座，入座、出座、居于房中的全部时间里，上师与所有的同修道友都是眼睁睁地看着，因此在众目睽睽之下自己的一举一动不得不严格约束、谨小慎微，这样规规矩矩地行持的确不是一件容易的事。尤其是，要时刻关注着

所有禅修者方方面面的一切威仪，再依靠正知来细致分析，进而对哪些该做、哪些不该做的取舍道理了如指掌，完全领会了什么是高风亮节的行为以后，即便不与僧众共住，也不会违越这些高尚的品行。因此说言行举止遵循僧众与道友是十分重要的。《别解脱经》中云：“相合僧众心安乐，相合之中苦行乐。”这其中已经明确地宣说了见解行为应当与僧众一致。

如果某些人与僧众集体的行为背道而驰，就会出现过于优秀与过于下劣迥然不同的行为。结果一个看一个并效仿而行，最后与僧众行为不同、另辟蹊径的人越来越多。这么一来，僧众中势必会出现行为各不相同的两派，由于他们心里有隔阂，不可避免的口舌之争，甚至打架斗殴的现象必定会时有发生，这过患是相当严重的。无

论自己认为僧众集体的行为是好还是不好，与之协调一致极其重要。《毗奈耶经》中也说：“若佛制之戒律与僧众内部之戒律自相抵触，则不违背僧众之戒律极关键。”

会客原则

如是行为如理如法、孜孜不倦禅修的过程中，有需要与客人会面的事情出现时，应当具体处理，如果来者既不是自己的亲属，又不是赠送衣食的，而是无关紧要的客人，则请示上师开许后在闭关界限处与之会面，不可将其带入室内；假设客人是自己的亲友，并由于对自己有真诚的信心而前来送修法所需的衣食，则获得上师的开许后可将他请入室内。但是，与他们长时间不停地高谈阔论，说东道西，说的都是毫无意义的绮

语，而且大声喧哗，有说有笑，从而扰乱了禅修法友的心，影响他们的静修，这是绝对不允许的。如果客人是千里迢迢而来，当天无法返回，请上师开许后可以住一夜。相反，虽然是附近来的客人，却为了满足自己的贪恋，颇有兴趣谈一些贪爱亲友、憎恨怨敌的闲话而让他过夜这是根本不行的。

此外，在寂静处的附近，有一些已到垂暮之年为数不少的男女老人，他们一方面想在一年或一个月中于上师面前求法，一方面为了培植善根而住在静处念诵观音心咒。在他们的群体中如果有自己的年迈父母与亲友，当然，他们与那些外来的客人有所不同，虽说可以偶尔见面一两次，但是也只能在闭关界限处碰头，绝不能明目张胆或趁人不备到老年人的处所去，更不能擅自做主

将他们带到自己的小屋中来，也不能到上师面前请假。

哪怕是住在老年区域里的自己的父母双亲出现重病缠身或不幸过世的情况，也不能感情用事跑到老年区域去探望。他们命终时尸体等丧事可以委托其他的亲属帮忙处理，自己如果必须要看望他们，也只可以在闭关分界的地方会面一两次。就算是他们身边无有护理照顾的其他亲友，自己也没有必要前去。慈悲的上师是会妥当安排别的老人精心照料患者的。如果亲属已命绝身亡，那么其他善良的人们一定会将此人的尸体送到尸陀林去的。因此大家应当知道任何时候也没有到老年男女所在区域去的机会，并且也不许向上师请假。

制定这样的规矩有什么必要呢？因为去探望

住在近处的年迈老人要比与从遥远地方来的亲戚朋友与父母双亲相见的危害大得多。如果去看望住在近旁的老年人，那么逐渐地与亲友等人的联系纽带又会拉扯起来，最终背弃了自己始初所立下的“放下琐事、远离亲友”这一誓言，父母亲属也会像拉水龙头一样随意摆布你，有这么严重的危害，所以有必要作出如此的规定。

保持距离

住在静处的修行人，包括自己的亲生母亲与同胞姊妹在内凡是女性客人均不允许带到闭关分界以内，就连越过界限的机会也没有开许，更不用说请到室内了。虽然在特殊的情况下可以与母亲、妹妹在闭关界线处见上一面，但是绝对不允许与他们共同进餐，长时间地坐在一起你一言

我一语地闲聊。为什么呢？因为和你们素不相识的一些在家人不明事情真相，看到出家人与女人坐在一起，吃吃喝喝，说说笑笑，便会认为这些僧众无视戒律，行为放荡散漫进而生起邪见。

同样，外出化缘时不必说与其他的女人同路结伴而行，就算是自己的母亲与妹妹也不能一道同行。也不能相约一处悠闲自在地畅所欲言，到城里办事、去近处草原上消遣，或者买东西等任何时候，无论是不是自己的亲戚，只要是女人，就不能与之结伴同行。既不能同住一家旅店，也不能一起进餐，又不能随意交谈。诸如此类的规定必须严格遵守。

尤其是与自己依止同一上师，同一坛城接受灌顶、守护同一誓言的僧尼，举止言行就更要严谨慎重，对于相互见面往来等方面更需要提起正

念，小心警惕。如果不是自己的母亲、姐妹以及其他亲属，那么与一般的在家女人虽说经上师开许后可以在闭关的界限处相见，但是除了在非常必要、有重大事情的情况下偶尔一次两次会面之外，绝对不能以上师总的已经开许可以见面为理由，接连不断地多次相互碰面。而对于不是自己亲戚的出家尼僧，无论有大大小小的事情任何时间里都不能相约见面。即使是相互没有经常你来我往，仅仅在有极为重大的事情，万不得已非去一次不可的情况下，也只准托付上师身边的特殊开许的尼僧侍者捎递信件，无论什么时候也不能面对面接触。

即便尼僧是自己的亲属，毫无顾忌地在闭关分界处长时间说东道西、大吃大喝，以世间在家人亲友之间的情感仅仅含情脉脉地看一眼，就

心潮激荡，兴奋不已，诸如此类的行为时时刻刻都要严禁出现。同样，在去其他地方化缘时，尽管与其他女尼不期而遇，也要像碰到毒蛇一般万分恐惧立即逃避。见面时不能像相识已久的熟人般问寒问暖，随便交谈，共同行路。无论是在村镇上还是城市里，都不允许同住一家旅店。因此说，在与出家尼僧交谈、相处等方面要比城里其他的女人更为谨慎小心。与其他尼众相比，对于同一上师座下的尼众言谈举止就更加要谨小慎微。

势在必行

如果有人问：这样做原因何在？有何必要呢？

一般来说，与总的出家女众说话、相处等方面要比和城中其他女子交往更加有所顾忌，因为城里的女人经常居于城区内而且也有自己的主人，除了个别的一两次以外，平时很少有相互接触交流的机会。而出家尼众平日里却与僧众共住，也就有很多亲近熟悉的机会，如果过于频繁接触，对二人的戒律都会造成一定的危害。这就是严格禁止与尼众交往的原因所在。

不与出家女众接触有极大的必要性。如此一来，那些在家人亲眼目睹了这些出家大僧对于内部的同修尼众都是默然不语，也不密切交往，那不与其他女人来往就是不言而喻的事了，他们心里会暗自赞叹：这些比丘戒律真的非常清静，可以说是一尘不染。从而生起极大的信心。

与总的尼众相比，对于同一上师足下、遵

守同一誓言的出家女众谈笑风生、亲密往来更不应理还有其他的一些原因：与这些尼众有一次接触，就必然有第二次，如此接二连三地交谈，那么必定出现何时何地都要与她们肆无忌惮、无所顾忌地随意交谈、随便接触的局面。事情发展到最后彼此破坏戒律。

不允许与这些尼僧交往的必要性是这样的：作为出家的沙门，无论任何时候都应将依止同一上师、恪守同一誓言的出家女众视为毒蛇一般，随时随地要躲避逃离、坚决不能与她们攀谈、交往等。这样一来，那些世间人也会交口称赞道：这些禅修的僧众这般注重学处，就连和自己同依一上师、同守一誓言、同享正法与财物的出家尼众也互不言谈，互不交往，那不与总的出家女众及在家女人随便谈论、密切接触就更不用说了，

像这样严守戒律的人真可堪为楷模。从而深深生起诚信，并将他们净持清规戒律的事迹远播到四面八方，结果所有的禅修者以及其他的僧众也会遵循效仿同样勤守清净戒律。有诸如此类的必要性，也可以说势在必行。

防微杜渐

作为沙门，不仅与出家尼众不可随意闲谈、密切往来，就是与普通的女人也不能何时何地都满不在乎任意聊天、友好来往。因为通常来说，女人首先考虑的是称自己的心、合自己的意，其次才想到符合正法，一旦和她们亲近交往起来，贪恋之心就会日渐增盛，如此自相续不可避免地会被犯戒的堕罪所玷污，如果到接近死亡时方想到自己与正法相违，到那时恐怕已追悔莫及。

女人使自己惨遭失败，如同不共戴天的怨敌一般。正当自己修习厌离轮回之时，如若与女人接触，那对轮回的厌恶之心就会越来越淡薄、微弱，而对妙欲的贪爱之心却日盛一日，所以说女人能断送你趋入解脱道的命根，就像心狠手辣的刽子手一般。与女人密切相处，自相续中原有的善法功德会无余丧失，因此说女人好似摧毁善法庄稼的冰霜一样。与女人过于亲密交往，会使自相续中的信心、多闻、布施、知惭、有愧、智慧、妙慧圣者七财圆满的功德逐渐一一失去。现世中，与女人关系密切的比丘或沙弥将会被护法神所谴责，又会受到上师阿阇黎的严厉斥责，甚至施主等世间上的人们也会对他恶言相骂，就这样失去了人们对他的恭敬爱戴，所有的名闻利养都将付之东流，更有甚者，后世将径直堕落恶趣。所以说，女人掠夺圆满的功德好似粗暴残忍

的土匪强盗一般。与女人亲密相处之沙门的心不能调顺地转向善法，所以女人犹如中断别人善法的魔女一样。本来，自己依靠上师的恩德对教言获得了定解，完全是想要脱离痛苦的轮回深渊，可是由于亲近女人而沉湎于有漏的快乐中，因此说女人就好像监狱的看守一样；与女人亲密交往的男人被贪嗔痴搅得心烦意乱，所以女人就像搅拌棍一样。贪恋女人，心中会燃起苦恼的烈火，因而女人如同熊熊燃烧的火宅一般。

由此可见，对于持戒的沙门来说，再没有比交往女人更为严重的过患了。大格西博朵瓦曾经这样说过：“女人能打消修行者相合正法的念头，如同怨敌；斩断解脱的命根，如同刽子手；摧毁善法的庄稼，如同冰雹；掠夺一切圆满功德，如同强盗；断绝所有的善根，如同魔女；令

人不能摆脱轮回的痛苦，如同狱卒；引发一切烦恼，如同搅拌棍；是一切痛苦的来源，如同地狱火室。”这其中已严厉地谴责了女人。为此特意制订了如此严格的规定。而且，我们应当清楚，戒律中还说：再三目视女人的面容也遮止，不能与之进行交谈、交往这一点就更不必说了。

淫行七法

此外，《淫行七法经》中说，不必说真正与女人作不净行，甚至仅仅看她们的容貌也失坏梵行，永远无有解脱的机会。此经中云：“若有自诩为持梵净行者，虽未与女人作不净行，然仅心想或目视其美色，屡生贪执，分别妄念，此人已染上不净行之过患，其梵净行已不清净，成为有垢、有漏、有穿、有破。如此将沉溺于生老病

死、忧心忡忡、痛苦呻吟、苦恼不悦、穷困潦倒中，不得解脱。摆脱此等痛苦之方法不胜枚举，吾于此不述。此外，朝思暮想女人，双目注视其美丽容颜，后与其共相嬉戏、有说有笑，亲享快乐，诸如此类均已使梵行有染，不再清净，此果亦与前相同，又与女人相守一起，共同玩乐、抚摸搓揉，一同沐浴，持为我所，亲身享受，此果亦与前相同。不仅如此，且据为己有，于墙壁、帷帘遮掩之处欣赏女人所佩饰品、轻歌曼舞，倾听悦耳之音，此果亦与前相同。不仅如此，且真实享用五种欲妙，欢喜雀跃，亲身感受，沉迷其中，此果亦与前相同。不仅如此，于昔所享之乐、尽情欢笑、共相嬉戏、做爱交媾，念念不忘，执为我所，此果亦与前相同。不仅忆念，且自严守戒律、受持禁行、苦行修法、持梵净行亦为人天福报而作回向，此果亦与前相同。”又

云：“乃至尚未完全断除、彻底明确淫行七法之前，不得人天善趣，吾于此不述。”这其中详细叙述了淫行七法。

概括而言，第一，屡屡观瞧、频频目视女人的容貌，数数贪执。第二，不仅这样，还与女人共相嬉闹、说说笑笑等。第三，不仅与之嬉戏等，还与女人彼此抚摸沐浴、感受其乐等。第四，不仅与之抚摸沐浴等，还在有墙壁、帘子掩蔽的地方倾听女人所带饰品发出的清脆声响，载歌载舞等等的美妙音声。第五，不仅这样，见到五种欲妙便经不住诱惑、情不自禁地涉足其中，肆意享受。第六，不但享受妙欲而且还重温旧梦常常回想与女人一起纵情戏耍，开怀大笑以及作不净行等情形，自我陶醉。第七，一边追忆沉醉于和女人共同玩乐等之中的往事，一边将自己持

戒、禁行、苦行、持梵行等善根为了将来能享受人天的安乐而作回向，不完全断绝以上这七种淫行，就没有获得解脱的机会。就像《喻法论》中所说的“亲近恶狗受伤害”一样。

有备无患

总的来说，我们这些修行人，尤其是出家沙门，如果接近凡夫女人，那么今生也会恶名远扬、来世将趋近恶趣。负有盛名的格西博朵瓦从来不摄受出家尼与女居士。这里有一段缘由：最早的时候格西外出去化缘，当时与普穹瓦格西结伴前往城里。这时，有一位女尼毕恭毕敬地来到他们面前请求说：“请二位尊者为我们开示佛法。”格西博朵瓦面露不悦地说：“这些女尼的恭敬心就像粪堆里的蛆一样不清净，对我们弊多

利少，我们快走快走。”

所以说，身为出家僧侣的我们如果与女子关系亲近、密切交往，那将对自己他人毫无意义，对此必须万分慎重。初学者如若没有小心翼翼地行持，那依靠小小的逆缘，不费吹灰之力就会毁了自己的戒律。倘若失坏了一次，那么今后纵然是倍加防范，严守戒律，也会像身负重伤脆弱的野兽一样，（猎人捕获它易如反掌，）其他女人遇到此人时，也会因为他有前科而对其进行种种诱惑。他自己也是恶习难改，重蹈覆辙，随她而转，受其控制。

由此可见，无论住在何处，都不能与在家女人以及出家尼僧一起随便闲谈、相互交往。无论前去何方也不能与女人结伴而行，最好不要有熟悉的女人。对出家男众作出如此严格的规定大有

裨益。诸位应当从自己做起，对此十分重视，付诸行动，如此将是对佛教最大的崇敬与贡献。

自己珍视爱重学处，身先士卒，为大家做好的表率，其他的许多僧人也会效仿进而重视起学处来，明确它的必要性并身体力行。以此将在四面八方扎扎实实地打下佛教根本戒律的基石，获得广大无边的利益。

触目伤感

令人不胜伤感的是，当今时代萨迦、宁玛、噶举、格鲁等各宗各派中有许多出家男僧与自己的亲戚或毫不相干的女人整天混在一起，他们在青天白日里一道吃喝，同住一家旅店，夜幕降临以后在没有任何帘子遮掩的地方同睡一室。此后

便说要去各处拜访上师、请求法要、朝礼圣地，于是与女人并肩携手一路同行，真是一点羞耻之心也没有，这种现象屡见不鲜。长此以往，势必会对如摩尼宝一般的佛教带来难以想象的巨大危害。这样下去，自相续的戒律也会染上过患，并且依靠这种恶规陋习必然会导致出家男众对于交往女人的问题根本无有谨慎注意的观念。最终大多数出家人相续中的清净学处都会被瑕疵玷污。无论去往何处，再没有比出家僧侣与女人混杂同行更不吉祥的恶兆了，这也是摧毁佛教如意宝珠的一大不祥之兆。我们每一位佛教徒都应当清楚地认识到这一点。

拒之千里

以与女人交往为主，应当远离的各种恶友略

说如下：毁坏戒律，偷窃盗取之人，说大妄语，以妄说神通等手段来蒙蔽欺骗他众，虚伪狡猾，对上师与正法无有信心，不警罪恶，平时在僧众中，挑拨离间，引起纠纷，破僧和合，口中所说的都是粗言恶语，信口开河，乐于闲谈，爱睡懒觉，喜好聚会，平时喜欢无稽之谈，满口绮语，对穿着打扮兴趣浓厚，爱好赌博、下棋之类的娱乐，对于各式各样的舞蹈演出乐不可支，对于依止上师、亲近具有信心的道友毫无兴趣，反而却乐于交往那些罪业深重的非法恶友。对于自己的财物住房衣服资具等贪执强烈，爱财如命，对于他人所拥有的财物千方百计、甚至不择手段想据为己有，别人对自己言辞稍有不当，略出粗语，便怒不可遏，以牙还牙，反唇相讥，操起石头、木棍大打出手，无有一点恻隐之心；只要自己快乐，他人即使饥饿而死也不生丝毫怜悯之心；自

己的贪嗔痴、我慢嫉妒等烦恼炽盛如火；如果瞟见其他同修道友身上微乎其微的过失，立即就会冷嘲热讽、诽谤诋毁；自己虽然除了会念诵以外无一功德，可是却以此自倨、傲气十足，不可一世，进而对具有清静戒律、秉性善良、信心极大、勇猛精进、智慧超群等功德的他众态度不敬，恶言中伤、不屑一顾，自己只是对经典的内容略知一二，便自以为是，觉得自相续中已经生起了相当殊胜的证悟境界，不愿意依止善知识与善友调伏自相续；自己仅仅是多念了些咒语，多作些顶礼、转绕的善法，而内在的出离心、菩提心、正见等从不修持，竟然自命清高地认为单单依靠口头上的念诵、身体作顶礼、转绕，后世就能阻塞恶趣之门，脱离轮回、获得佛果。所作所为均不清净，从眼前来看，由于秉性恶劣，与众人格格不入，难以相处，从长远来看，由于所想

所行卑鄙下劣的污垢沾染自身而焚毁自相续。

如上所说的恶友，必须像弃离毒蛇一般远远离开。

正法非法界限

如若交往前面所说的满身过患的恶友，那根本无法成就任何正法，作为修行人的我们，所居住处、所依道友、维生资具以及行住坐卧一切威仪，凡与自己有关方方面面的事情都必须做到不杂罪恶、符合正法，从任何一个角度观察均是清清净净、纤尘不染。博朵瓦仁波切曾经请问大善知识仲敦巴：“衡量正法与非法的标准界限是什么？”敦巴上师简明扼要地告诉他说：“如若成为烦恼的对治则是正法，否则是非法；如若与世

间不相一致则是正法，否则是非法；如若与经典相符合，则是正法，否则是非法；如若后果良好则是正法，否则是非法。”

所谓的正法必须要成为对治自相续烦恼的有力武器，即自己安心住在清幽的静处，远离对亲友的贪恋与对怨敌的憎恨，所行的善法自然日益增上。所以说，住在能切实有效地制止贪嗔痴三毒的寂静处就能够成为烦恼的对治。由于与亲朋好友不相交往，对自己修法制造障碍、成为绊脚石的人也就不复存在。即使出现疾病萦身，命绝身亡等难以堪忍的剧大痛苦，心里也一清二楚地知道这完全来源于自己的宿业，因而绝不会呼天喊地求助亲属，想方设法解除苦痛，而会将痛苦视作修行的顺缘，如此亲友们也与自己斩断牵连。这么一来，身染疾患的时候无有人护理，离

开人世的时候没有人在一旁悲痛欲绝地号啕大哭，所以将贪嗔之藤斩草除根，弃离一切有害于修行的恶人就必然成了烦恼的对治。

自己心甘情愿地将身语意三门供养了上师，不再有任意支配身语意的权力，上师无论是让自己留住在他的身边，还是遣派到千里之遥的远方，或者冰天雪地寒冷的地带，艰难险阻、受苦受难的地方，食不果腹挨饿的地区等，无论如何，自己都要依教奉行，义无反顾地前往安住才是。

平时如果能够虚心向禅修道友学习，一举一行均与僧众相一致，那么自己的行为不会有放任自流地趋入烦恼歧途的危险，行为小心谨慎如理如法与道友同修，就必然会成为烦恼的对治，也就是说，要成为烦恼的对治、不随顺世间、符合

经典正量，再没有比身居寂静圣地、与上师和同修道友步调一致更为殊胜的方法了。

所谓的后果良好，意思是说自己一举手一投足，无论做任何一件事，要看他的最终结果或结局是否相应佛法。住在幽静的圣地，时时效仿所依止的上师与所亲近的禅修道友的高尚品行，以正知正念紧紧守护自心，行为小心翼翼，它所带来的必然是知足少欲、戒律清淨、等持增上、智慧高超、悲心广大、勇猛精进等殊胜善妙的丰硕成果。

平日里经常依于寂静处，遵循上师、同修道友们的一切行为，守持清规戒律，最终自相续中必定会出现这样好的后果：清心寡欲，不会因为亲友、施主等人而延误修法，也不会因为撩拨贪心的妙欲与利养恭敬而受到违缘。如果已经见

到这样明显的验相，那么足以证明他已经获得了即使独自一人居住在僻静的地方也会像威力无比的雄狮一样无所畏惧的高深境界，随后便可以从容不迫地从一个静处到另一个静处，就像日月那样自由自在地周游各方。纵然这样做，也绝对不会被烦恼所害，这就是威风凛凛的修行勇士。断除愤闹、知足少欲是修行人远离故乡的又一大前提，因此说，我们重视这一点应当胜过自身的性命。

六 如理作意

空性大悲藏

讲完修行人最起码应当具备的条件以后，在此对如理作意的道理作简略性的阐述。正如仲敦巴仁波切亲口所说：“一位修行人在趋向遍知佛陀果位的过程中，虽然有不可思议要修学的正道入门，但是相续中所要生起的只有一法，何为一法呢？那就是空性大悲藏。”空性大悲藏可以说完全囊括了大乘中林林总总的一切道。心中如果真实不虚地生起了大悲心，那么随之而来的菩提心宝前所未生的能够生起，已经生起的经久不

衰、蒸蒸日上，从而圆满福德资粮。证悟空性的智慧则是根除轮回必不可缺的殊胜正道。

尤其是，具有大悲藏的证悟空性之智慧才真正是遍知佛果之因。其中的大悲藏，也就是对于为三大痛苦所逼迫的一切有情，生起无法堪忍的大悲心，想使他们摆脱痛苦与痛苦之因的愿望十分强烈。一切痛苦的因就是集谛，要离苦得乐必须断除集谛所包括的一切业与烦恼，而一切业与烦恼的根源归根结底就是我执与俱生无明，要想铲除贪执的对境，必须有证悟无我的智慧，因为自相续中只有真实不虚地生起了这样的无我智慧，依之圆满广大的智慧资粮、从而才能够获证如意宝般二资圆满的佛果。而成就佛果的一切正道无不包括在空性大悲藏之中。只有空性与大悲并行不悖，才可称得上是空性大悲藏，仅仅具备

证悟空性的智慧也无法成就佛果，而单单依靠大悲世俗菩提心也无法成佛，这就是要想成佛方便智慧必须圆融无碍、互不脱离的意义所在。如经中云：“脱离方便（大悲）之智慧乃束缚，脱离智慧之方便亦是束缚。”要想成佛，空性大悲菩提心二者必须兼而有之，相互圆融。

要使相续中生起大悲心，必然要对他众心中的剧烈痛苦有切身的体会，如果首先自相续没有感受过痛苦的折磨，那么想生起令他众脱离痛苦的愿望也是不可能的。倘若不将无法忍耐的痛苦与自身的感触相结合来推断，那么由于对别人的苦难一无所知，当然想生起愿他众远离难忍苦楚的同情心也是异想天开的事了。因此，首先应当尽可能地回想自心的苦恼、自身的痛苦，这就要观想将总的轮回痛苦，尤其是恶趣的重重苦难，

放在自身而去感受、去体验，在没有出现双脚踩地、头上冒汗（对于痛苦无法忍受的一种表现）、忍无可忍的感受之前应当一直修持。通过这样修习以后，如果对轮回与恶趣的痛苦彻底地断除了贪执，那么再进一步观修：正如自己屡屡为烦恼所逼迫一样，所有的老母有情也在遭受着痛苦的折磨，以此在相续中很容易生起大悲心。

最初心中思维自己正在亲身感受恶趣的难忍痛苦而备受折磨、苦不堪言的情景，进而急切地想要摆脱这种痛苦的愿望不禁油然而生，如此修炼共同小士道；随之，生起想脱离轮回一切痛苦的强烈希求之心，如是修持中士道之次第；最后产生了想救度一切老母众生脱离痛苦的大悲心，再修由此引发的菩提心宝，并且相续中生起如理了悟菩提心所摄持的一切诸法的实相真如正见，

这样一切善法自然而然会成为遍知佛果之因。倘若如此而行，那成就佛果就不再是天大的难事。

必要前提

按照至尊上师宗喀巴大师在《菩提道次第论》中所说的那样，我们要在一位具有卓越智慧与体验的具德上师善知识前听受佛法，而这位上师仅仅只有一点智慧还不够，如果他不能将一切经典理解为窍诀，相续中也不具备真修实证的亲身体验，那么他只能算是道貌岸然的形象上师，尽管在他面前听闻了佛法，也不会对自己的相续有利益。就像宗喀巴大师曾经说：“仅耽词句不通其意义，于勤守护根门者生嗔，跟随偏袒之风而飘动，当弃如此形象之上师。”

所以，我们应当在具有实证体验的上师前恭听教言。正如格西博朵瓦所说：“无需寻觅太多，只要寻找到一位要拼命依止、纵遇命难也不舍弃的上师，之后就像孩子拉着母亲的衣服一样。”比如小孩子走在熙熙攘攘、繁华拥挤的大市场里，如果手紧紧地拽着母亲的衣服不放，就能一路顺利，安然无恙。假设手松开衣服那就会在来来往往的人流中迷失方向。我们依止上师也必须做到这样。无论出现任何苦乐，如果时常不忘祈祷上师，寸步不离地亲近，那今生来世的一切事情都可成办。博朵瓦格西说：“如果恒时依止上师的话，一切事情都可以成办，短暂的时间并不能有如此的效果。”所以说，我们必须依止一位具备亲证体验的上师。

之后，自己以三供养令上师欢喜，并且所听

受的一切教言也不是仅仅局限于跟随词句的表面理解上，而是凡所了知的正法一五一十均与自相续相结合，进而实地修行。

登堂入室

在实际修持的时候，要特别注意的一点是，绝不能好高骛远，只求高法，而将一些加行法置之度外，不予实修。如果首先以观修无常来修炼自心，那么相续中便可易如反掌地生起上面一切道的功德。而且所产生的功德也会稳固持久，不再退转。大格西博朵瓦对此是这样说的：“不忆念无常的一切修法就好似冰上的建筑一般，悠闲自得之时似乎自己也的确具有空性等的修证境界，可是一旦遇到紧要关头时，便彻底崩溃；如若生起无常之心，则修行不会倒退；倘若未生

起无常之心，则一切修法都会退步；如若生起无常之心，那么菩提心与空性等一切功德如同堆积财物一样不断增多。”

对于这其中的道理我们务必要内观反思。通达正道的要点再没有比这更为精彩的教言了。如果未曾忆念无常，就会将自己的身体、受用以及亲友们执为常有，而对这一切均无有实质这一点熟视无睹。如若没有见到无实质，势必会觉得身体、受用等统统是常有实存的，也就必然会对这些贪婪执著，结果唯一忙碌今生的琐事，而不修后世大义的正法。如果不勤修利益后世之正法，那来世的去处也就只有恶趣了。假设没堕落恶趣，那么如今所幸得的暇满人身也已白白地空耗了，此后，多生累劫中甚至连善趣的名声也听不到，还指望什么获得佛果呢？因此说，来世能

否获得幸福安乐，关键在于当下能不能看破今生的一切圆满之事，而能否看破今生的一切圆满之事也完全取决于具不具有无常的观念，我们必须深刻认识到这一要点。倘若没有懂得这一道理，那么虽然也知道应当修持一法，但是对修持的方法却懵懵懂懂，一无所知。

在当今的时代，大多数的修行人将无常的修法搁置一旁，不予理睬，却心思旁骛、放逸散乱地奔波操劳今生的烦冗琐事，与此同时诵咒、顶礼、转绕的数量也委实不少，于是便洋洋自得，觉得自己积累的这些善根必定是对后世大有益处。其他人也认为此人来世一定会转生善趣。这是因为他们根本不明确什么是对后世有利的善根，才有如此的误解。实际上，有利于来世的善根必须要由彻底断绝今生贪执的强烈厌离之心所

摄持，这样的厌离心仅仅以一般的念咒诵经、顶礼膜拜、右旋转绕这些方式是无法在自相续中生起来的，而只有了知今生的血肉之躯、身外之物这一切的一切都是不可久存、虚无缥缈的本质后方能真正生起。

观修无常是相续中生起厌离心不可或缺的条件，因此一切修法中首先修无常观，这是所有经续窍诀中异口同声的观点。正像前面所说的不修无常的一切善法犹如冰上的建筑一样不牢固，必将土崩瓦解。

欲速则不达

当前，多数的修行者一开始就迫不及待地趋入密宗，紧接着便想找到一条捷径，诸如想依靠

密宗的生圆次第念诵咒语等获得成就，这也是由于他们未懂得冰上建筑道理所致。如果最开始就妄想寻找一条高速之路而进入高不可攀的正道，结果在这条高速路上速度反而变得更加缓慢了，虽然寻觅到了一条快速之道，却由于将速道的次第错乱而实修以至于相续中没能生起证悟，到了最后竟然在尚未修持下面正道的次第之时人生就已到了终点，最终不用说疾足先得，甚至就连较低的正道顺序也是懵然不懂，而离开人世。如果落了个这样的下场，那还有比这更惨痛的吗？同样，如果首先迈进能够速疾成就之道，那么很有可能在相续中还没来得及生起高高的道相之前，不知不觉中已走完了人生的旅程，结果下堕到恶趣中。

打牢基础万无一失

倘若最初从无常法开始修，循序渐进，那么相续中自然而然会生起菩提心与空性等功德。如果由下至上，由浅入深，那么菩提心与证悟空性之智慧便可如堆积财物般毫不费力地生起，这意义是何等的重大。

意瓦地方的扬真巴大师曾亲口说过：“我们如果诚心诚意追求解脱，就应当做到平时心心念念不离无常，恒时思维圣者种性四法并身体力行。”这里所说的圣者种性四法是指法衣粗糙朴素即可，化缘菲薄之物即可，卧具粗陋简朴即可，疗病药物等资具简简单单即可，或者说是少欲、知足、易养、易足。其中的少欲，也就是说不贪图慕求优质上等的维生资具物品，并且对于自己的身外之物能够全然放下。知足，仅仅依

赖于微乎其微、粗粗糙糙的物品也心满意足。易养，仅是依靠菲薄的法衣、卧具、衣食便可维生。易足，不求名闻利养，并以微薄财物即心满意足。能安住于圣者种性四法中的修行人相续中自然会拥有三十七道品，因此称为圣者种性四法。为今生无有止境的欲望所左右，不具有圣者种性四法之人的相续中充斥的都是轮回恶趣之因的弥天大罪，所以称为住于魔种性者。如果我们不能抛弃对今生的贪求，那以后的生生世世中也必将成为贪欲的奴隶，随着贪欲而转。因此，我们必须要具足圣者种性四法之美德。

要想断除今生的欲望，平时观修无常至关重要。正如古德所说的“一上午没有观修无常，也已虚度了半日的光阴”。我觉得这句话是如理作意最恰如其分的总结。关于此理，《俱舍论》

中云：“具身与心二远离，非不知足大贪欲，于得复爱不知足，未得贪求欲望大。”这其中所说的要想获得圣法，必须具备无贪圣行，无贪圣行就是前面提到的四种。意思是说，必须要具足两种远离，即身体远离喧嚣愤闹，自心远离分别妄念。如果首先身体不能做到远离喧嚣愤闹，那么自心远离分别妄念也就无法实现。

第一，身体远离愤闹：倘若自己没有品种繁多、质量上好的法衣、美味佳肴以及卧具，便郁郁寡欢，心不满足，如此之辈为了求得丰富多彩、高档优质的法衣、饮食以及卧具而舍不得故乡，放不下财物，于是将这一切均执为我所的强烈之心不由自主便会生起，从而将全部精力都投放在今生的事务上，以至于不能趋入正法，这完全是由心不知足、贪得无厌所造成的。到了最后

虽然趋入佛门、抛弃故乡居住在寂静处，但是却遭到亲朋好友的百般阻挠，结果这位住山修行人白天晚上都牵挂着故乡的利益，也不得不跑回去忙碌。还有些修行人口头上说什么“家乡是具有大过患的地方，必须弃离”。于是前往他乡，殊不知在异地也是寻找许多施主，进而将他们的供养恭敬执为我所，竟然比住在本乡本土更加穷奢极欲、贪不厌足。更有甚者，在此基础上，居然无有神通妄说有神通，不是成就者冒充成就者，别有用心地以各种卑鄙的手段欺骗蒙蔽他众，最后自相续的戒律已彻底毁坏。袒护情面、善于诱惑等无论从心态、行为哪一个方面来衡量，都是诸佛菩萨所耻笑的对象，上师与道友也会谴责并深感失望。可遗憾的是，这样的人却不乏其数。这些人都是因为在最初时便说“这是深法、这是高法”并对此爱慕不已、心驰神往而不如理

修持无常法的过患所导致的。

所以，大家应当暂时放下所谓的高深莫测之法，而唯一专心致志地修持无常法，尽可能地压制强烈的贪欲与不知满足这两种弊病。如果能战胜这两大过患，那么知足少欲的美德自然唾手可得。如此就已经达到了身体远离愤闹的目的，这样必定能做到不再渴望逢遇眷属亲友施主等，并且远离供养恭敬等引发贪心的恶缘，之后既无眷属也无仆人，孑然一身过着清静苦行的生活。所以，独自一人自己充当自己的仆人，怡然自得，悠然安住，任何美言恶语都一无所闻，自然也就不会产生追求赞叹、名誉的念头，语言随之也远离了喧嚣愤闹。如此身语远离了愤闹，这就是噶当派的前辈祖师们所竭诚提倡的“当弃衣食与言谈”的意旨所在。阿阇黎龙树菩萨曾说：“了知

世间得与失，乐忧名扬名不扬，赞毁世间此八法，非我意境当平息。”这其中所推崇的平息世间八法也就是指的远离身语愤闹这一点。得、失、乐、忧四法即是身体愤闹的方面，赞、毁、称、讥四法属于语言愤闹。因此说，如若远离了身语的愤闹后不再费尽心机地去追求，那么相续中就必然会生起平息世间八法的分别妄念之殊胜证悟境界，从而定然热衷于修习四圣行。假设对世间八法兴趣索然，不予寻求，则内心就不存在外界的散乱之因，自心便能安住在正念中。如此一来，必定乐于断除烦恼，并且对于修持圣法也饶有兴趣，结果将迅速获得圣法。

因此，为了使身体隔绝或远离喧嚣愤闹，正如前面所说的抛弃故乡之后，必须做到朝家乡的方向寸步不跨。所有的亲朋好友、眷属仆人、施

主熟人一概远远地避开，与他们遥遥相隔，在这一点上，绝不能优柔寡断一味随顺他们，务必要自我做主，当机立断。如此而行，就算是遭到他人的讥讽嘲笑，流言蜚语如同阵阵的雷声一般传遍十方，然而自己也绝不能对此耿耿于怀，心烦意乱。若因恶名远扬而不高兴、苦恼不堪，那说明他对于依靠恶语传播而有损于名闻利养这方面顾虑重重。如果自己不喜利养恭敬，那么非但不会因为恶言恶语传扬而闷闷不乐，反而会喜出望外，乐不可支。因为名声扫地、臭名远扬能遮止名闻利养的修法障碍，这反倒成了如善知识般的修法顺缘，因此具有重要意义。大善知识博朵瓦曾经这样说过：“别人不悦，正合我意，他们不高兴是他们的事，他人冷嘲热讽对我丝毫也无损害，自己哪怕只有一升粮食，也要在这期间快快乐乐、高高兴兴地行持善法。只要善法日渐增

上，功德自然而然会生起，如此一来，就能无勤利益他众。”如果对于别人的恶言讥毁能想得通的话，那就再没有比这更好的修法助缘了。

相反，他人对自己赞不绝口、传扬美名却是修法的最大违缘。为什么这样说呢？依靠赞叹与名声会助长骄傲自满、自高自大、自以为是的心态。随着人们对自己的交口称赞、名声的辗转相传，成群结队的施主、弟子等便会趋之若鹜密密麻麻地聚集在自己的面前，到那时，也许会丧失自己的一切善法，而且相续中不会生起任何地道的功德。本来，处于施主团体、弟子群体等层层包围中的自己既不是佛陀也不是菩萨，可信士们却总是夸大其词地说“您是真正的佛陀，是真正的大菩萨”，本来无有的功德却言过其实地夸张为有，当面对你阿谀奉承，以各种动听悦耳的漂

亮话殷勤恭维，又献上无比丰厚的供养以及至高无上的恭敬。当你被这一切弄得神魂颠倒、晕头转向时，在不觉察中已毁坏了自相续。自己再不能稳稳当当地坐在无有功德之人的行列里，而是大言不惭地取受人们凭空捏造宣扬的功德者，这就犯了上人法妄语，如此下劣之徒将自相续的戒律从根本上毁坏了。之后在破戒的同时居然厚颜无耻地接纳利养与恭敬，累积如此的滔天大罪。

当然，现在你可以无所顾忌地享受妙衣美食，所听的都是“你是佛陀或菩萨”等漂亮之词，甚至耳朵已容纳不下。可是，后世中的你就要身穿燃烧的铁片“妙衣”；享用沸腾炽热的铁汁“佳肴”；而所受到的“恭敬”就是那些狱卒们残忍暴虐地用三尖矛刺穿你的双肩、用炽燃的铁锤将你锤打得粉身碎骨；所听到的都是震耳欲

聋的打打杀杀巨声的动听“赞誉”，事实上，你如今就是在故意地积累这些后果之因的罪恶，这是多么令人感到痛心疾首、心灰意冷的事啊！

由此可见，修行人在今生中没有名闻利养理应值得庆幸。如果自己一心一意地修持正法，那么以前所造的能将自己后世引入恶趣的深重罪业，有些可以从根本上清淨，有些虽然不能彻底得以清淨，但是依靠善业的威力足可得以压制，暂时不会感受恶果。这么一来，在有生之年可以一点一滴地积累获得增上生的善根、解脱的善根乃至遍知佛果的一切善根，临终依靠这些善业的助缘，后世中得到善趣的身体，再凭借彼身体继续修持前世的正道，此后通过循序渐进的修行而在相续中生起五道十地的功德，作为成就上述圆满功德之因，还有什么比这意义更大呢？这比现

世中获得统治三千大千世界的转轮王意义还要大得多，虽然依靠以往的善业福报成为转轮王，但他所拥有的身体受用、威力、权势这一切都是无常的，最终就会像蛇皮更替一样抛下一切而离世，除此之外一丝一毫也没有权力带走，只能孤单一人前往后世。西日喜嘎莫札尊者曾说：“虽然国王你富足，离世前往他世时，如于荒漠被敌夺，孤独无子无王妃，无有妙衣无亲友，无有国政无皇宫，威力军势纵无穷，亦未能见未能闻，独自一人之身后，仅仅一者亦不随。总之甚至自名称，彼时亦无况其余？”就像尊者所说的那样，纵然是众心所向的转轮王最终也就像在人迹罕至的荒漠中被怨敌抢夺精光一般抛下一切而孤苦伶仃离开人世。以往投生转轮王的善业果报享受快乐已完毕，再度成熟恶业的习气而下堕到无间地狱里遭受熊熊烈火的焚烧，这是多么惨不忍

睹的情景。所以说，获得转轮王的殊荣并无重大意义。

是否该求名利

如果今生中我们如理如法、有条不紊、脚踏实地地修行正道，来世获得珍宝人身仍然继续修持的话，不用多久必将斩断投生轮回之业，如果不再投生三界而到达不住涅槃的城市中，那再也不会感受现在的这些苦恼忧伤了。从此以后，无需担心将会感受痛苦。无论在任何一世中，名闻利养也会源源不断，经久不衰，并且这一切不会对自己造成任何危害。你如果非要追名求利不可，那么追求的方式像上面这样难道不是很好吗？现在的这些名闻利养也是今年有明年没有，今生有来世没有，所以如果要希求，希望诸位能

从现在开始成办永不失毁的名闻利养。不求名闻利养的功德、追求名闻利养的过患以及在后世中将要感受什么报应，看看现世的实例就可一目了然了。

今生十分精进地修行，彻底断除了对外界欲妙的贪执的修行人，名闻利养不求自得。而且施主等也会暗自思量：我的这位上师对名闻利养从不贪求，这些对他来说就像猛兽面前放着青草一样，毫无兴趣可言，对已经供养的财物从不贪执，没有供养给他，他也从不希求，如此殊胜的福田实在值得人们皈依礼拜。不由得深深生起信心而供养。所以这种修行人的名闻利养等便会经久不衰，无论得到多么大的名声，多么丰富的利养，都会像孔雀食毒般只有益处，毫无害处，而且功德颇巨。

如若是一位还没有彻底断除对欲妙贪执的修行人，在初级阶段自己相续没有调顺而吹嘘已经调顺，本来没有远离对欲妙的贪恋却谎称已经远离了，随之举止言行装模作样，实际上自身还是随着烦恼的外缘所转，有朝一日自心尚未调柔以及对欲妙的贪爱还没有去除的内相定会原形毕露的。到那个时候，施主等信徒们本来认为我的这位上师是一个知足少欲的好修行人而满心欢喜地献上供品，结果看到他对别人已经供养的财物显出的贪婪相，而且还不知满足，为求得更多更好所需的财物而使用谄曲奉承、旁敲侧击、敲诈讹索等五花八门的卑劣手段这一系列的过失之后，只在求他解决燃眉之急的情况下，给些打卦费、算命费、经忏费，这些也是为了使从前上师与施主的亲密关系保持不断而供养的，除此之外，再也不是因为亲眼目睹了上师知足少欲等功德诚心

诚意供养的了。也就是说，施主在自己身染病痛时希望能通过打卦、算命、禳解术等办法来达到康复的目的，于是也就不得不供养一点财物。可是，这些人在暗地里，却经常逢人便说：“我们的这位住山修行人的欲望可真的是强烈得不得了啊。”接着便口出不逊，指责谩骂。当下我们如果对世间人的秉性细心揣测，就很容易知道这一点。

作为住山的修行人自己也应当暗自思量：我对利养恭敬等欲妙的贪执如此强烈，自己本来已有足够的生活用品还说需要这个需要那个，欲壑难填，就凭这两点，施主们必定会在暗中横加谴责、恶言相骂。如此自我监督，经常提醒自己。当施主供养财物的时候，也要这样告诫自己：这些人只是由于极度缺乏打卦、算命、禳解术等方

法，再者因为以往的关系密切，碍于情面才作如是供养的，绝非是想到我是知足少欲的修行人而生起诚信作供养的。暗暗提醒自己，凭接受财物自己的亲身感觉来推断他们的心态，轻而易举便可知晓。

断绝对欲妙的牵连的修行人，施主供养时心想：这次供养很是担心他会婉言拒绝，如若被接纳，那么依此自己一定会圆满福德资粮的。一方面施主是出利益后世的动机而作供养的，一方面这位如法的修行人心里也这样想：虽然我今生不需要这些，但为了让施主们圆满资粮进而获得佛果理应接受下来。如此一来，对供养的对境与供养者都大有利益。

具有贪欲的住山修行人最初为了自己在今生能享受一时之乐，而千方百计甚至不择手段地

谋求利养；那些施主们也只是因为急需打卦、算命、作经忏等，而对于是否有利于来世根本想都没有想过。这样对二者有没有实义这一点我们应当再三思维。

如理修法的人最终可无勤获得利养恭敬。诚如大善知识博朵瓦所讲的实例：“修行人即使出现疾病也与其他人截然不同。我作在家人时，曾三次去挖金，结果一无所得，现在每一天都有许多两黄金。在庸巴地方卡隆巴要算是最为快乐、最有名气的人了，龙秀地方金厄瓦也是最安乐的，这都是来源于修持佛法。金厄瓦最初的时候断了口粮，仅仅依靠荨麻维生，甚至于僧裙上破烂处无有补丁而用皮革缝补，因此被人们共称为‘皮裙者’。如今我所拥有的财富足可以养活成千上万的人。”我们修行人首先对衣食受用等幸

福安乐就要一无所求，而一心一意追求的就是唯一的正法，为了修法，吃青草、树叶等这样微不足道的苦行，实在值得忍耐，那么到最后断除了对欲妙的贪恋，并已对正法有切身的体验、生起了证悟，从此以后，每一天都会有许多两黄金滚滚而来，就是成千上万的众生赖以生存也用之不尽的资具也能在无勤之中自然得到，这是一条亘古不变的规律。

然而，我们这些人却恰恰相反，最初便想方设法地获得佳肴妙衣财产恭敬而享受安乐，可是结局必然是流落到三恶趣中去忍受遥遥无期的痛苦。这对于我们修行人来说是最悲惨不过的后果了。

我们中的有些闻思的修行人一直这样认为：如果一开始未能得到名闻利养、享受安乐，那么

今后也难以得到现在的欲妙并且总觉得这种幸福是经久不衰、永恒长存的。于是丧心病狂地希求欲妙，结果毁坏了自己。

七 世人与行者

世人并非快乐

作为修行人的我们应当先放下享乐的欲望，而经历些究竟快乐之因的苦行，最终得来的幸福安乐才不会失毁、保持永久。

我们静下心来想一想，哪怕仅仅是为了享受世间的有漏快乐，如果不经历一场艰苦奋斗，希望坐享其成，也是不可能的事。比方说，世间上的人们为了充饥果腹，春天的时候需要开垦田地、打碎土块、耕作播种；夏季将除草间苗，再进行引水灌溉等；到了秋天的时节，收割好以后

运到家中用木棍捶打，在风中扬洒等，如果好吃懒做、好逸恶劳而没有付出这么多艰辛的劳动，想顺顺当当地吃上美味佳肴是绝对办不到的，这是当下我们有目共睹的事实。

如若有人有这类想法：这一点也是不一定的，在俗世中也只不过是下阶层的人们才会如此艰难，而对于那些国王、富翁等人来说，他们不是也无需付出一丝一毫的劳作便获得了享用不尽的丰衣美食、过着幸福美满的生活吗？有这种想法的人完全是由于未进行一番详细的观察所导致的。事实上，那些从事农业的人们只是通过体力劳动而历经身体上的痛苦，而心里却不会有财物不足、做不完事的痛苦。而那些地位显赫的大官和腰缠万贯的富豪们却截然不同，他们虽然身体上不需要感受体力劳动的痛苦，但是心灵上所承

受的折磨比那些做事的下等仆人们身体所感受的痛苦九倍还多。这些达官显贵们，如果仆人少了，就不能负担起繁重的工作，做不完事，倘若多了，就必须为他们提供衣食，如此又会面临财物不足、支付不起的问题；如果拥有大量的财产，他们也不能安安稳稳地用来维生，一会儿担心被盗贼偷窃，一会儿顾虑遭到土匪强抢；如果付给家里的佣人们的衣食费用过多，又会担忧财产很快耗尽；如果给予的衣食过少，又恐怕这些佣人们心怀不满；如若有比自己更富裕的人，就会忧虑胜伏自己；倘若有与自己实力相当的人，也会疑虑他人的财富与权势超过自己，时时刻刻都要全力以赴与之抗衡；假设有不如自己的人，又会因为他们没有归属自己足下却从属于其他财力雄厚、有权有势的人而忧心忡忡、闷闷不乐。此外，务农的富人还会因为庄稼不收，商人因未

得利润等而苦恼，有不可思议的心灵痛苦。

那些低层次的人们只是在劳作时遭受些许的苦难，等到工作结束、吃饱喝足时，心里绝对没有那些富人们担忧财物不足、做不完事等苦恼，而是舒舒服服地睡上一觉就足矣。他们在劳作的同时，只是身体、语言积累罪业，而不会累积嫉妒、竞争、轻蔑、谄媚、贪心、害心等只有富翁与大官们才能造的此等意罪业。

高高在上的大官与财产丰厚的富豪们则不然，他们心里造了许多弥天大罪。如帕单巴尊者是这样说的：“谁人有财具吝啬，何者有权具罪恶。”身为一位有权有势的高官或者家产颇巨的富翁，总是认为自己要拥有丰富多彩的财物、盛极一时的权势，经济地位样样俱全才行。如若他人拥有这一切，那么就会心不欢喜，为了这些，

甚至杀人放火，弄得个人仰马翻、你死我活，才肯善罢甘休。因为造下了如此的滔天大罪，死后投生之处只有恶趣而已。这些大官与富人们在现世中为了求得今生的高官厚禄、丰富受用而冥思苦想、费尽心机，真是苦不堪言，后世中也会因为罪大恶极而去感受恶趣的剧烈痛苦。我们应当发愿不要转生为今生也苦、来世也苦的这种人。

不同的苦行

如果说世间中上上下下各个层次所有的人为了应有尽有的衣食受用等有漏的幸福快乐也务必付出一定的代价、经历一定的苦难才能如愿以偿的话，那么成办生生世世究竟圆满无漏的大乐之因，暂时生活上忍受些许的困难也该是情理之中的事。世间上的人们历经苦难而获得有漏的快

乐与自己苦行成就无漏的大乐这两者虽然都是苦行，但是苦行的方式、时间的长短以及所受的苦难是否有意义这些方面却迥然不同。

世俗上的人们的苦行是在有生之年的春夏秋冬周而复始的四季里永不停息地承受若干的磨难。而我们修行人只是在最初修法的一年左右由于生活资具缺乏而作些苦行罢了，到后来生活用品毫不紧缺之时，就会舒心自在了。大德向那南多吉旺修说：“修行人数日住于山中尚未饥饿之前，牧童就会跑来给你送口粮，随后回到城里告诉人们，人们也前来供养。”而且世尊也曾在《呵责破戒经》中说：“舍利子，我之教法以罪业不能毁灭，我之诸声闻永不缺少法衣、斋食。舍利子，当精进修持佛果。舍利子，切莫爱重世间财物。舍利子当观，我说此言，瑜伽行之诸比

丘蒙成千俱胝天人依威力精勤赐予一切安乐。舍利子，人类不能做到如此供养与承侍。”佛接着又说：“舍利子，若为得善逝果位而出家，并精进修法，则少欲之诸天、少欲之众人及少欲之众生均供养瑜伽行比丘衣钵。”《悲华经》中云：“我等本师大慈大悲尊主因地曾如是发愿：我之教法中身著法衣、肩披四寸袈裟者若不能遂意而得饮食，则我已欺惑如来，故愿我不得成佛。”又云：“所有在家众，指甲上耕种，我之出家众，生活无贫穷。”如果大悲本师都亲口说了如理如法修行内道瑜伽的声闻们的生活资具不可能贫乏，不仅不会贫乏，而且人所不能做到的成千俱胝天众亲自供养百味神馐，那么自己如理如法修行，今生也会安乐无比，并能成办来世利益，可以说今生来世利益一举两得。

无论是大名鼎鼎的高官还是财力雄厚的富翁能受到数不胜数的天人们供养百味珍馐的人哪里有，不用说蒙受众天人的供养，而且由于他们为了今生的享受而屡屡积累深重罪恶反而会受到天人们的耻笑，不会予以保护，并且令遭遇风雨不调、庄稼不丰、瘟疫流行、亏损失败等种种不幸，真可谓天灾人祸此起彼伏。世间的人们在今生中身心充满痛苦，来世又会投生到恶趣，他们是现世也苦，后世也苦，永无中止地沉溺在苦恼之中。修行人暂时会因为生活窘困而经历些苦行，不久的将来，便会过上人天供养的幸福美满生活。

世间上的人们为了农牧工商而饱经风霜，可以说难中之难、苦中之苦、无限悲伤，各种不幸接二连三从天而降，就这样在饱尝辛酸的过程

中人生已到了尾声。修行人为了修法而苦行，结果定会苦尽甘来，幸福受用不求自得，不但受用永久不失，而且所有善法也是犹如上弦月一般日渐增上，后世中依次度过人天善趣逐步渐进顺利证得五道十地，最后抵达佛地。世间的人们获得了幸福安乐财富受用便会担心消失用尽，没有得到的人又会苦苦地寻觅，弄得疲惫不堪，筋疲力尽，想到自己的身语意充满了不善罪业，来世必定会下堕三恶趣后也只有凭天由命、坐以待毙而已。

不同的面对

修行人由于从小开始便依止上师足下，精进修法，最后到了年老体弱之时心想：我如今韶华已逝，人老珠黄，如果观察造了哪些善事和恶

业而衰老的，结果就是依止上师、交往禅修的道友，夜以继日精进修法，而且所修的主要都是慈悲菩提心的大乘佛法，随时随地防护三门的不善业，而走向年迈的。虽然老了，但这一历程也是在修法中走过的，想到这些真是喜不自禁。这样一来，反而越老心里越快乐。

而世间上的人们的境况却与之大相径庭，到了老朽不堪的时候，他们便会暗想：呀，我现在已经年迈，回想有生之年中做了些什么事，结果整个一生都是在贪亲嗔敌中虚度的，每一天所造的罪恶不计其数，层层累积，就这样到了老年。以前总以为今生能长久驻留，于是为了父母双亲、子孙后代、亲朋好友以及财物等等屡屡造罪，这一切对自己毫无益处。如今到了垂暮之年，马上接近了死亡，到了死的时候，从前自己

历尽千辛万苦所积攒下来的财产受用一丝一毫也没有权利带走，而且在最终之际就连自己的这个身体也要留下而离开人世，现在有利于后世的正法我一无所有，自己所积累下的财产与亲友这一切必须要抛下而离世，现在该怎么办呢？想到这里十分绝望，只有悲伤呻吟或放声痛哭。《入行论》中云：“复次于此生，亲仇半已逝，造罪苦果报，点滴候在前。”世间上的人们由于不懂得亲疏一切都是无常的道理，从而对亲友的贪心与对怨敌的嗔心都异常强烈，由此引发造下了各种各样的弥天大罪。

彼论又云：“放逸我未知，死亡如是怖，故为无常身，亲造诸多罪。若今赴刑场，罪犯犹惊怖，口干眼凸出，形貌异故昔；何况形恐怖，魔使所执持，大怖忧苦缠，苦极不待言。”即生

中未曾行持善法而积累下许多罪业，到了最后染上不治之症时心里万分恐惧、口干舌燥、双眼无神、身色今非昔比以及无所适从的表现在别人看起来，也是十分可怜的，就像触犯了王法的罪犯被带到刑场要斩首断肢时心惊胆战、惶恐不安、顿然失色等等凄惨可怜的情形一样。不奉行佛法的世间人，当身患不可挽救的绝症时，最大的痛苦莫过于死亡了，不仅是死者他自己痛苦难忍，甚至护理的人们外面看也会情不自禁地潸然泪下，露出惻然不忍的表情。

《入行论》中云：“谁能救护我，离此大怖畏，睁大凸怖眼，四方寻救护，四方遍寻觅，无依心懊丧，彼处苦无依，惶惶何所从？”无有正法的世间人得上定死无疑的疾病之时，自己也明明知道对亲友的感情无论再怎么深厚、再怎么依

依不舍也无有自由共相厮守，对自己珍爱的一切财产再如何贪恋也必然要抛下一切而去，除此之外，一针一线也无有权利带走。所以说，世间人想到自己有利于来世的正法一无所有，而全面危害后世的深重罪业却积累得多之又多，现在除了步入恶趣之外别无去处，不由得心惊肉跳。心里也十分清楚即使睁大双眼，四方寻找庇护处，终究无济于事，于是心灰意冷，泪水像倾盆大雨一样止不住地往下流，却怎么也无法摆脱死亡。

而作为一名好的修行人即便是身染绝症，在生死攸关之际，也会心情安然，无比欢喜，神态安详，含笑而死。这样的修行人即便是生病也会像古大德所说的“病痛成了扫除罪障的笤帚”。现在难以忍受的病痛降临到自己的头上，真是万分喜悦，因为自己往昔所积累的杀生、殴打等深

重的恶业，都将成为感受痛苦之因，如今通过这种病痛的折磨能使自己后世中需要感受的这些苦难都一扫而光，并在此基础上，代受一切老母有情的痛苦。如此一来，病也值得，死也值得，毫无怯懦之心，具有大无畏的精神，所以根本不会因为生病而苦恼忧愁。就算是死，这一生也是在行持正法中走完的，整个人生过得十分有意义，死而无憾。依靠这个血肉之躯修法而度过人生，以此同行等流果后世中也获得人身也必然会唯一修持正法度过时光，这是千古不变的缘起规律。所以，纵然是寿终正寝也是无比安乐。比如，有一位巨商外出做生意，待到需要销售的货物全已卖完，需要购买的金银财宝、茶叶等等均已买好，即使今天返回也可以立即动身，因为该做的都已完事大吉了。同样的道理，作为一名好的修行人该净除的所有罪业全已清净，该修持的三学

之法均已真实修成，一切均已就绪，哪怕是即日死亡，后世的口粮也已准备得相当充足，随时启程上路都万无一失，自己相续得以成熟，而且也具备饶益他众的能力，因此别无他求，死也高兴。一想到这些，脸上也不禁神采奕奕，在人前胸有成竹、直言不讳地说“我已经获得了稳固道相”的言辞，而神态自若安然死去。啊拉拉，真奇哉！⁴这正如著名的大善知识恰卡瓦所说：“已得灭我执窍诀，当下死亡亦无悔。”震古烁今的至尊米拉日巴曾经说过：“我屡畏惧八无暇，观修无常轮回过，诚心皈依三宝尊，谨慎取舍业因果，修持方便菩提心，断除习气障碍道，一切显现证如幻，今已不惧三恶趣。”正像尊者所说，任何一位好的修行人都是在今生的有限时间里循序渐进修持出离心、菩提心、正见，到了弥留之

4 对修行人能如此坦然面对死亡而发出惊叹之语。

际，已完全获得了真修实证的境界，即便是亲眼见到了三恶道，也全然不惧。

从上述的比较我们不难看出：世间人与修行人这两者同样需要亲身经历疾病、衰老以及死亡的过程，然而，在如何面对它们，以及是否对其构成危害方面却有着天壤之别。

真正的富翁

修行人与世间人二者富不富裕这一点也是截然不同的。即是说，只有修行人才能称得上是真正的富翁，而世间中的富人，人们再如何说他富有，实际上也不算富裕。为什么这样说呢？世间上的人们如果从事商业，那么就需要到处奔波寻找物美价廉的金银珠宝、茶叶等经营产品；务

农的人们也同样需要勤勤恳恳、兢兢业业地操劳大豆小麦等五谷杂粮；依靠牛羊过活的牧民们也必须将全部精力耗费在肉类、酥油、牛奶、衣物等温饱问题上。可是再怎么悉心毕力地寻找，到头来也是一无所获。即使侥幸得到一些，也维持不了多久就空空如也了，或者被其他人抢劫等遭受各种难以预料的灾祸。总之，想舒舒服服、顺顺当当地享受那是绝对没有的事。这些世间人就像饿狗寻食一样，为什么说他们和饿狗寻食相似呢？例如，许多饿狗跑到城里寻觅食物，如果所有的狗都去找食，那么一开始人们都不会随意施舍食物，它们感到十分痛苦。就算有人生起恻隐之心施舍，那所有的狗一起蜂拥而上为了争夺食物必然要相互撕咬，又是非常痛苦。最后虽然幸运得到了微量的食物，可是却又被那些势力强大的其它恶狗抢夺去，又是痛苦不堪。那些富裕的

人们也是同样，有了财物而舍不得享用，没有呢，又要拼死拼活地去寻觅，结果非但不能如愿以偿，甚至为此连自己的性命也赔进去了，这种现象屡见不鲜。

这些人虽然名义上是富翁，其实与乞丐没有任何差别。拥有财产的富人舍不得尽情享受，这与无有财产一模一样。实际上，那些乞丐因为一无所有而不享用与富人应有尽有而不享受这两者从对身体无利方面来说一模一样。富人们因为贪得无厌而需要通过经商等手段重新寻找财物与穷困潦倒的乞丐需要拄着棒棍、提着口袋去寻求食物这两者在需要重新苦苦寻找方面也是一模一样。富翁与乞丐这两者在许多方面无有差别。所不同的是，那些富裕的人们拥有过多的财物，不得不加以保护，白日里担心土匪抢劫，晚上又害

怕盗贼偷窃，白天忐忑不安，夜里不能成眠，整日提心吊胆，寝食难安。这么说起来，家财万贯的富人的痛苦与那些一贫如洗的乞丐相比实在是有过之而无不及。

身为一名好的修行者与那些大富豪比起来那真是富中之富了。《亲友书》中云：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。”

正如这其中所说的那样，知足是一切财产中最为殊胜的。如果谁具有知足少欲这一财产，那么他就是超凡出众，任何富翁也无法与之相抗衡。具有知足这一财富的人不会患得患失，换句话说既不用担心不能得到，也不顾虑用完耗尽，又不会忧虑别人抢占摧毁，从这三个方面来看都已远远胜过了世间上的任何财产。

知足的财富，一开始就没有得不到的忧虑。为什么呢？因为修行人并不需要多种多样的妙衣美味，只是化缘到简简单单的衣食就可以，所以随随便便就可以得到微薄之物。法衣也是粪扫衣就足矣，这么一来，别人也会毫不吝惜地给予，结果衣服也不难得到。施主从所拥有的财产里拿出任何低劣的粗衣淡食自己都会心满意足，因此施主也毫无吝啬之心，而是心甘情愿、欢欢喜喜地送给自己，从而也不会扰乱施主的心。对于自己方面来说，寻找衣食也就不成问题，双方都不为难。如此一来，施主们看见这位修行人依靠菲薄之物而维生并不再三追名求利的知足少欲功德后，更加满怀信心地愿意供养，这也是约定俗成的法则。

总而言之，如果不需求名目繁多的优质衣衫

以及美食佳肴，那么对施主一方而言，提供一些简陋之物也是不会眉头紧锁深感为难的。如此修行人根本不必为得不到衣食而忧心如焚，再说修行人也无需担心衣食财物将会一无所剩。外出化缘一次，所得到的斋饭与树叶、树梢等合在一起作为食品，过着苦行的生活，仅仅能养活自己这个四大假合的身体便可，而无需吃得过多，所以也就没有必要三番五次地为饮食而费尽心思地去奔波了。假设需要去化缘也不难找到一些菲薄的斋食，因为这些粗衣粝食随时随地都可以得到。当拥有了生活资具时也不会担忧用品不足，而且这些衣食用品也只是维持暂时几天或一个月内的生活，除此之外用不着积蓄贮存任何多余的财物。因此，土匪在光天化日之下明目张胆地抢劫以及盗贼在夜深人静鬼鬼祟祟偷窃的担心就根本不存在了，并且也不需要担忧被其他人所摧毁。

所以说，知足的财富在所有财产中可算是首屈一指的。

知足之人被高度赞叹为住于圣者种性者。对衣食住行等一切都十分知足，这是在相续中生起圣法的基础，因此称为圣行。衣食住的事情上毫无挂碍，尤为喜爱闻思修行之人被称为圣者种性者。圣法是指现量证悟了无我之义后对于任何一法无有我与我所执著。这些圣法的实践并不仅仅是停留在口头上而需在日常生活中断除将衣食住卧等方面的一切身外之物执为我所，以及将自己执为我而以妙衣珍馐对身体加以精心保养。也就是去除珍爱身体受用之心，随之根除我执与我所执。如《俱舍论》中所说的“三者即是知足性”，这其中的含义是指依靠褴褛法衣即知足，依靠菲薄斋食即知足，依靠简陋卧具即知足，这

三种知足就是圣者所具有的风范。何出此言，因为凡是圣者无一例外都具有知足这一崇高品德。最起码也是对闻思修行兴趣浓厚，这是圣者的事业。作为圣者恒时奉行的事情就是断除所断，向上修行正道。由于前三种知足是与圣者的品德相一致，后一种闻思修行与圣者的所行之事相符合，所以才如是称呼的。对衣食住卧知足的修行人与圣者的品行相统一，因而成为永不知足穷奢极欲的所有世间人的上师。

简言之，自始至终知足少欲之人才可堪为名正言顺的大富翁。

最勇敢的英雄

修行人不仅是富翁，而且也是当之无愧的

真正英雄豪杰。世间上所谓的英雄人物只不过是能令他人惧怕自己而自己不能被他人吓倒的一种人。无论在世间上是如何坚强不屈的英雄，但也只能令那些不及自己势单力薄的人闻风丧胆、担惊受怕而已，对于那些与自己势均力敌的人非但不能使对方害怕，反而自己倒总是惶恐不安、心神不宁。

修行人独自一人无拘无束、自由自在，因为上无管束的长官、下无侍候的仆人，既无有庇护的亲友，也无讨伐的怨敌。纵然是军队铺天盖地遍布山谷，而修行人也不会有任何一个敌对的人。所以说修行人是真实不虚的大英雄。

不仅如此，而且如理的修行人也会令人们生起信心而成为世人的应供处，并且奉行善法的天神们也会无限欢喜，赐予生活资具。就算是从

前与自己势不两立的人，不但不会继续与自己为敌，相反还会以信心供养给自己斋食。再者，由于修行人对爱造罪业的鬼王、非人、妖精等凶神恶煞、妖魔鬼怪心生慈悯，常修悲心，由此而来，这些鬼神也立下誓言不予加害，反而供养等，关于这方面的史实不乏其数。人天、非人谁也不能加害，哪里有修行人这样的大英雄？

世间上的人越是勇敢，对他的身体、受用、亲友等恨之入骨寻机陷害的人就会越多。这些所谓的英雄，他们自己也总是疑虑别人会暗中加害于他，于是日日夜夜身上一直佩带一把锋利的匕首，整天都是疑神疑鬼、提心吊胆，这怎么能称得上是勇敢无畏的英雄呢，实在徒有虚名。修行人无论去往何方，住在何地，身边连一根小针般的兵刃也不需要带，并且心里也坦然地想我哪里

有什么敌人可防，于是行住坐卧都会有一种安安稳稳的踏实感。

善知识奔公甲仁波切曾经谈及自己的亲身体验时说：“我从前作为在家人的时候，随身总是需要携带着弓箭，腰里别着两三把锋利的刀子，可是我的敌人却多得惊人，朋友却少得可怜。我一个堂堂的男子汉，自己拥有四十亩庄稼，被人们称为四十定⁵大亨。白天里做土匪抢劫，晚上到城里当盗贼，即便如此，却经常食不果腹。如今我放下兵器，结果一个敌人也不复存在，连口水吐在石头上的事也不用做却丰衣足食，即使出现饥荒的灾难，也好像与富人的脖子连在了一起一样，根本不愁吃穿。以前我为了糊口需要四处寻觅食物，而今食物主动来寻找我的嘴（意为不求自

5 古代藏族土地的单位。

得)，有吃不完、喝不尽的饮食，佛法的力量真是不可思议。”他的话一点也不夸张，事实的确如此，整天佩带着利刃的人怨敌反而越来越多，不要说成为最勇敢的英雄，反倒是越来越会成为一名软弱无能、不堪一击的懦夫。而修行人在身上一根小针般的武器也不带、一个友伴也没有的情况下，独自一人无忧无虑地睡在公路上，却不会有一个敌人来危害。所以这才真正是最为勇敢的大英雄。连唾液吐在石头上的事也不需要做，心态安然若无其事地住在幽雅的寂静处，正如善知识奔仁波切所说的，完全不需要到处去寻觅饮食，饮食反而像主动上门前来寻找我们一般不求自得。所以说修行人才真正是最为富裕的大亨。

世间上的人们起早贪黑手忙脚乱地寻财，可是却常常苦于得不到财产，即使是侥幸得到了

但也守不住，即便是想尽办法能够守护住，却也维持不了多久就会用得精光，所以他们才是最贫穷、最可怜的乞丐。

最高的地位

如理奉行正法的修行人也是地位最高的人士，为什么这样说呢？世间上所谓的身居高位的那些人只是暂时高高在上，终有一天必然会一落千丈，一败涂地。修行人则不然，他们是凭借佛法的力量而处于高位的，因此为世间各种层次的人们所恭敬礼拜，从今生到来世这种地位只会越来越高，永往直上，绝不会日趋直下，从后世到佛果之间也是直线上升，所以说修行人具有最为显赫的地位。

在所有世间人之中，地位最高的要算是转轮王、梵天、帝释等，可是高不可攀的他们的下场却是最为悲惨的，因为他们可能会沦落到无间地狱中去，这就是高际必堕的意义所在。如《亲友书》中云：“纵然曾为转轮王，于轮回中复成仆。”“梵天离贪得安乐，复成无间狱火薪。”又云：“帝释堪称世间供，以业感招亦堕地。”

最妙的美宅

从住所房屋的方面相比较，修行人的住处也比世间人的住宅好上几百倍。世间人的住宅虽然是雄伟壮观的高楼大厦，室内也装修得色彩斑斓、金碧辉煌，令人赏心悦目，可是却没有任何实义。一开始看上去似乎颇为富丽堂皇，然而随着岁月的流逝，越来越变得面目全非、不堪入目

了，室内的绚丽色彩已无影无踪，支撑房屋的柱子也已变得倾斜，房梁已弯曲变形，里里外外的墙壁也都是东倒西歪。在这种情况下，房主也是面露惊慌之色说：现在根本不敢住在里面。这些是我们现量可见的事实。这样的房屋有朝一日必将是像人尸一样支离破碎，只剩下破烂不堪、摇摇欲坠的一堵灰墙。后人们在闲谈时议论着说：从前居住在这里面的某某一家人都相继离开了人世，后来已是无人居住的一座空房子，如今这座空房子也变为残缺不全的一堵墙了。它成了人们闲聊的一个话题。这种情况在当今实在太多太多，随处都可以见到。人们看到这种境况，心中不禁会感叹到：所谓的建筑物终究毁于一旦的确真实不虚。

我们这些修行人的住宅不单单是世间上一

般的建筑物所无法相比，甚至也为天界中那无比庄严的尊胜宫所望尘莫及。因为天界中的尊胜宫也是无常有、不稳固、无实质的本性，依赖于它反而会增长轮回的有漏烦恼，所以它并不是真正安乐的宫殿。而修行人的宫殿都是大自然中的地洞、岩窟、石板房或者是树下等，这样的天然美宅才是最为安乐的宫殿。无论自己住在地洞等任何之处，都绝不会说这是我的房子，对这些无有强烈的我所执，因而无论居于何处自相续中的烦恼都不会滋生蔓延，无论安住多久，在这期间只会使善法日渐增上。因此，无有挂碍地享用这些大自然恩赐给我们的地洞等宫殿也成了对治烦恼的强有力武器，仅仅住在里面也有很大的意义。由于无有任何贪恋执著，也就绝对没有依靠房屋积累罪业的可能性。心中无有贪执而只是将地洞、岩窟等作为修持正法的修行房，从而使它成

为自相续增上出离心、菩提心以及正见等善妙功德的助缘。

先前的修行人通过行持善法而对这天然的宫殿作了加持相继离去了，后来的其他信心十足的修行人也是同样追随效仿前辈先贤依止在世外桃源般的清幽静处修持善法。想来，这些真的是大自然赐予人们的安乐宫殿。如果尊胜宫连地洞岩窟等美宅百分之一的功德都不具足的话，那世间上的土石砖瓦堆砌而成的建筑物不但不具备上述的这些功德，反而成为毁坏自相续的因，具有无法估量的过患。因此诸佛菩萨口径一致地说世间的住宅就像层层围困的囹圄、烈焰熊熊的火宅以及凶猛毒蛇的洞穴一样，通过多种比喻严厉地谴责了家宅并且也都曾经深生厌离地说：如若能够脱离这样的家庭那该有多好，不知何时能摆脱

家庭的束缚。如果一天中的上下午让他们选择，那便会迫不及待地在上半离家而去，抛弃俗世，出家为僧。位于深山静处的这些岩窟地洞等天然宫殿也是诸佛菩萨们曾经心驰神往、梦寐以求的地方，他们满怀羡慕地说但愿有朝一日能在如此天高地阔的地方安住。如《入行论》中说：

“何时住树下，岩洞无人寺，愿心不眷顾，断舍尘世贪。”又云：“皎洁月光，清凉似檀香，倾泻平石上，如宫意生欢。林风无声息，徐徐默吹送，有福瑜伽士，踱步思利他。”的确正像这其中所描述的那样，修行人的住处地洞岩窟等是诸佛菩萨赞不绝口的好地方。世间上的人们也经常兴高采烈地说“我们到修行人所住的地方去朝圣”，于是带着各种各样的薰香以及五颜六色的鲜花，络绎不绝地前来朝拜，他们恭敬地顶礼，虔诚地供养，郑重地发愿。世间上的住宅

无论再怎么豪华美观，对它生起信心而礼拜、发愿的人恐怕一个也不会有，这一点很容易知道的。

不仅是美宅无法相比，而且就算是地理位置得天独厚、景色秀丽怡人的风景名胜区也远远比不上修行人所居寂静处的神山与密林。因为住在环境幽雅的寂静圣地，遍及视野的是连绵不断的崇山峻岭，郁郁葱葱的参天大树，还有青色天然石板所成的片石山和形状各异的岩石构成的乱石山。在这无有世间人居住、来往的地方，只能看见飞禽野兽时常出没，而根本看不到有世间俗人在此穿梭，不与任何世间人相互碰面，独自一人，胸襟宽广，舒心惬意，善法自增。

耳边所听到的仅仅是潺潺流淌的水声和时而刮起的风声，而世俗中由纷纷妄念引发的贪亲嗔

疏的闲言碎语一句也听不到，所以自相续自然而然就会远离利欲熏心的贪恋以及怒不可遏的嗔恨之过患，内心清清净净、坦坦荡荡。

嗅觉所闻到的也都是鲜花水果散发出的芬芳清香，以及到处飘逸着的苦行本身所特有的浓郁气息，除此之外根本感受不到俗世中增长贪爱的荤腥酒肉饮食的熏天浊气，从而必然能有效地制止依靠扑鼻香气的诱惑而引起的对香喷喷气味的贪恋。

舌根所品尝的味道也只是荨麻、大黄等植物以及花汁、水果的美味，依靠这些清清淡淡的苦行饮食可以使自相续的等持自然增上。

身下所坐的是柔软的绒草垫子，身上穿的是破破烂烂的粪扫衣。这样一来，就会远离身体

贪图舒适安逸、暖暖和和的衣服坐垫的过患，因此也就没有通过身体贪爱触觉而积累恶业的可能性了。

意识整天都是如理思维法义，行持善法日见有长，而住房、财产等不符正法的一切烦冗琐事想也不想，由此一来，自相续也就杜绝了俗世间愤闹的分别妄念。

在具有远离五欲妙的引诱以及分别杂念鲜少之功德殊胜无比的宁静圣地，以行持十二头陀行来度过人生的旅途实在是最好不过的了。这十二头陀行即是：（一）常露地坐：如是而行，便可以依靠日月升落的规律而观修无常；（二）常住树下，从而依靠树叶新生逐渐凋零直至坠落的新陈代谢过程可以观修无常；（三）常住冢间：经常居于尸林处，每每看到新旧不一的尸体，心中

必然想到自己也摆脱不了这一规律，可以藉此而修无常观；（四）长期端坐：平日里常常坚持夜不倒单，端直而坐，就能避免入于深深酣睡的状态中，如此便可以时时专注于内在的瑜伽修法；

（五）随处而坐：不择好坏之地随意而坐，可成为贪图卧处最行之有效的对治方法；（六）次第乞食：如果能够做到不分贫富依次乞食，就不会对珍馐佳肴爱恋不已；（七、八）但一座食、不作余食：此二者是贪图多物最好的对治；（九）但持三衣：如果能做到长年累月只着三衣，就不会爱慕贪执花样繁多的衣物；（十）但持毳衣，可以对治贪图享受柔软舒适的衣装；（十一）持粪扫衣：如果身上成年累月穿粪扫衣，就必然不再执著优质华丽的衣衫；（十二）处阿兰若：经常身居宁静的圣地，便可远离外界层出不穷的妙欲的诱惑，内心恬静。如若能够有顽强的毅力坚

持上述的这十二种头陀行，那么衣食住行一切威仪都不会积累罪业并且均可成为烦恼的最佳对治，具有很大意义。

在神山、旷野或寂静的林间这些圣地，无有来来往往的人流，朝夕为伴、相依为命的就是一些飞禽走兽。这些忠诚可爱的鸟儿和动物依靠自然界固有的花草瓜果维生，自己也与它们一道依靠这些天然食品来维持生活。所有飞禽走兽的住处无一例外都只是天造地设的洞穴以及树林，因此自己也居于大自然所赏赐的这些圣处，真是喜不自禁。那些鸟儿动物们根本不会对自己出言不逊说刺耳难听的话语，故而自己也不会以贪嗔扰乱相续。它们恒时都是安分守己地待在寂静的山里，没有跑到城里去的规矩，我们也应该懂得自己本是一位住山修行人，要稳重地安住在山里。

它们总是因为顾虑猎人和其它动物的威胁而小心谨慎，无论在吃食物或者行住坐卧的时候都是倍加提防，自己也会时常戒备烦恼猎人的损害，无论在站立、散步，还是躺着、坐着，随时随地心都不离正知正念。与具有诸如此类功德说之不尽的最佳伙伴——飞禽走兽朝夕相处，其中的乐趣与利益真是无穷无尽！无论与它们相处多久，都不会感到心情不悦、忧愁苦恼。

拥有最好朋友的这么神圣无比的寂静处，是诸佛以及前辈高僧大德们曾居住过的地方，并且他们也是再三对这么殊胜的静处赞不绝口。如寂天菩萨曾经说：“何时方移栖，天然辽阔地，不执为我所，无贪恣意行？何时居无惧，唯持钵等器，匪盗不需衣，乃至不蔽体？何时赴寒林，触景生此情：他骨及吾体，悉皆坏灭法。吾身速腐

朽，彼臭令狐狼，不敢趋前尝，其变终至此。”

不知到什么时候才能迁移到天高地阔、空旷宁静、无有我所执，令人胸怀宽广、增上善法的好地方。心中对此羡慕不已，并不断发愿。何时才能够居此静处，只需钵盂等价格低廉的少量资具，无需样样俱全，过着知足少欲的清贫生活，长期这样发愿。何时能到尸陀林，触景生情：抛在尸林的那些尸体与我自己的这个身躯完全等同。因此，我们应当将死亡不定作为自己修行的核心。

彼论中又云：“林中鸟兽树，不出刺耳音，伴彼心常乐，何时共安居？”“迨及众亲友，伤痛及哀泣，四人捐吾体，届时赴林间。无亲亦无怨，只身隐山林，先若视同死，歿已无人忧。”

趁着自己的这个骨肉身体还没有被抛到尸陀林中

之前应当唯一依止寂静圣地。在这样万籁俱寂的静处，既无有情真意切的亲朋好友，也无有深恶痛绝的冤家仇敌，只身一人心心念念观修无常，专心致志修死亡法，从来不为长久留住而精心筹划，也不为今生之事做好准备，三门始终不离善法。最终在危在旦夕之际，也不需要忧伤难过。

《入行论》中云：“故当独自栖，事少易安乐，灵秀宜人林，止息众散乱。”修行人的住处悄然无声的寂静神山色彩宜人，鳞次栉比、错落有致的森林里有种类各异的树木，繁茂的树叶具有松石的美丽色泽，令人感到格外惬意。在这样的妙树掩映下，到处点缀着各种各样争奇斗艳、竞相绽放的鲜花，在这绚丽多彩的百花丛中成群结队的蜜蜂飞来飞去，一边吟唱着动人心弦的悦耳歌声，一边尽情地享用着甘美香甜的蜂蜜喜

宴。还有嗓音圆润动听、毛色鲜艳夺目的许多鸟类，在枝繁叶茂的树林中、一望无际的平原上以及层峦叠嶂的岩山间舒展羽翼，翩翩起舞，纯净清凉的小溪缓缓流淌的潺潺声荡漾在耳畔……无论从哪方面来看，都给人一种耳目一新、心旷神怡的感受，可以说具足十全十美的优点。

在这万籁无声的宁静圣地经商务农、慈爱护养眷属仆人、迎合曲从大官的情面等等这些身语的操劳，以及心里患得患失等一切的一切统统都不需要，自己充当自己的仆人，琐事鲜少，简单方便，心情舒畅等等，独自过着快乐美满的幸福生活。由于自心远离散于外境的过患，故而熄灭一切散乱，世俗与胜义珍宝菩提心作为每一天主要的修法，在静处能够不断积累解脱与遍知佛果的广大善根，具有不可思议的殊胜功德，因此自

己应当独自于寂静圣地修行。居于具备百种胜妙功德的寂静圣地的这种快乐恐怕四大洲的所有人无有可与之相提并论的，而且得到这样的安乐谈何容易？纵然是像天王帝释那样的君主想必也难以得到。如《入行论》云：“离贪自在行，谁亦不相干，王侯亦难享，知足闲居欢。”

世间城市中的人们据为己有的风景名胜地区都是极为喧哗吵闹的地方，人们只要看上一眼立即就将它们分为优中劣三等，进而自相续中的贪嗔痴三毒就像夏季的海水涨潮一般增盛。在滚滚的红尘中，色声香味触等形形色色的欲妙使得自相续中的烦恼毒海惊涛骇浪，翻腾不休，不但将以往所拥有的善法一并吞没，而且也不再有重新积累的机会，这是后世投生恶趣的奠基之地。依靠对亲友的贪恋、对怨敌的憎恨以及对不亲不

怨者的麻木痴心而引发，以争论冲突、饱尝辛酸、饥寒交迫为代价再三忙碌复杂繁重的琐事，周旋在这些没完没了的事务中也难以有个好的结局。就算是大功告成，也无有芝麻许的实义。整天沉湎于这些琐事中，只会灭尽善法、增长罪恶、虚度人生、遭受老病的折磨，并且死后的去处也是恶趣。

对于具有如是大的过患而无有丝毫功德的世间之处与住宅理当看作是囹圄与蛇穴，然后就像罪犯逃离监狱般义无反顾地奔赴寂静处，父母、亲友谁的话也不听，毅然决然地走出俗家，这是诸佛以及前辈祖师们的做法。

寂静的圣地是瑜伽行者与成就者们的住处，大智者吉恭巴曾经这样说过：“神山殊胜寂静处，三世诸佛成就地，成就瑜伽者住处，是故佛

陀倍赞叹，幽静圣地之功德。除开老弱病残外，青年何不依神山？深山殊胜寂静处，无缘愚者不了知，具我执士生怀疑，随惑转者抛弃之，愤闹福报者拖延，居深山者虽罕见，过去圣者之遗地，如今大德之住处，未来具缘者去处，智者正士羡慕处，三世诸佛所赞叹，为何不住寂静山？”从真实圆满正等觉佛陀到至尊金洲上师、阿瓦呵德巴、香巴南玖巴、拉玛绕德达、无等至尊阿底峡尊者等历代大德全部都是居于如此寂静的圣处而获得了这般圆满功德，最后诣往清净刹土。同样，噶当派一脉相承的传人仲敦巴及其亲传弟子三同门（博朵瓦、金厄瓦、普穹瓦）、恰卡瓦、佛子无著、珠滚仁波切等等，噶当派所有前辈的高僧大德，还有新派的一代祖师宗喀巴大师及其八大眷属、文巴瓦罗桑敦哲等古往今来的一切大德，无一不是彻底舍弃今世而安住于如此的神山

静处，以坚韧不拔的精神历尽苦行而获得五道十地的功德，并对佛法作出了不可磨灭的丰功伟业，尔后前往清净刹土。

可是，除此之外的某些所谓的高僧大德完全将现世的利益作为主体，贪亲嗔敌、伏怨护亲，享用信财，到城中作经忏等所作所为都是迎合世间人。如此之人是否能获证地道之功德，是否能对弘法利生作出巨大的贡献，请仔细认真地阅读一下前代大德的传记就会一清二楚。

众所周知，现今住世的诸位高僧大德也同样居于寂静圣地，精进修行，行为举止不顺从世间人，也不与任何达官显贵等世间俗人会面，人们反而奔走相告某处有这样的大德，于是他们的名声远播十方，并成为众人应礼之处。然而，如今到处传扬：某位上师游荡在城市里为人消灾祈

福等作经忏，他对打卦、算命颇为精通，也善于维护施主的情面。这些人虽然可能小有名气，可却与诸佛菩萨、前辈祖师们的准则完全背道而驰，实际上他的所谓名声只不过是恶名远扬各方而已。

与佛陀以及前代大德的行为规范相背离，终生都是在作经忏，整个人生在城市里度过的人不必说是高僧大德，就连修行人的名称也配不上。漫游在城市里，全部精力都耗费在作经忏以及在愤闹散乱中虚度光阴的做法如果是高僧大德的行为，那往昔依次现世的先哲们也应当这样为之，然而事实并非如此，他们都是唯以安住静处而利益众生的。难道说断绝与世间人的牵连是大错特错的行为吗？难道诸多经典中说寂静处是往昔诸圣者们成就的地方并予以褒扬只是无据可依的吹

嘘之词不成吗？寂静处是现在的诸位高僧大德们的住址，而且未来的有缘者也会踏着往昔出世的大德们的足迹继往开来实践他们的行为唯一安住在清静的圣地而修持正法。

神圣的静处是所有的智士以及获证成就的高僧大德们都赞美歌颂并发愿居住的地方，也是三世一切诸佛不断高度赞叹的地方，世间上的地区与住宅等却是诸佛菩萨严厉呵责的对境，并且明确地说：应当想方设法从喧嚣的俗世中解脱出来。如果实在无法摆脱，那么只好毫不留情地违逆亲友眷属，在他们哭成一团的哀号声中强行离开。格西金厄瓦罗珠嘉村尊者说过：“虽然行为上弃离亲友，但是心里绝对不能舍弃众生，应当对他们生起大悲心，而必须断绝身体、受用的牵连。否则，修法不可能成功。要斩断亲戚朋友们

的牵连而去修法，当然得到父母的欣然允许是最好不过的了。即便他们再如何百般阻挠、训斥责骂、大失所望、怨声载道等，自己也不能屈服。从昔日的释迦佛开始，所有的修行人都是在亲友们满含泪水中抛下一切的，这是一种特殊的缘起。”格西所说的完全是根据佛菩萨们的真实事迹与亲身体验所宣说的。至尊萨迦班智达也曾经是这么说的：“不舍今生高位圆满事，永久利乐解脱无希望，愚昧欲望实则虚伪性，汝舍今生勤修菩提道。”这其中明显地指出了如果不抛下今生圆满之事而期望成就解脱果位的人可以说是未见到现世欲妙的过患之愚昧无知者，他们的这种想法实际上是自以为是、颠倒是非的奢望而已。

总而言之，世间上的处所、地区再如何令人感到舒心悦意，但与修行人的神山静处相比，也

不及百千分之一。依止寂静的修行处是今生幸福的根本、来世安乐的一切功德源泉。

亲友有害无益

不仅是世间的住处不及修行人住处的百千分之一，而且修法的道友与世间的亲友相比，也胜过百千万倍。

世间的亲友虽然口头上说利益自己，其实他们只有害处而已，不单对今生有害，并且来世害处也是无穷的。为什么这样说呢？就即生中来说，世间的亲戚朋友对自己非但无利，反而有害。当自己遭遇一点不幸时，亲友们偶然来一两次帮助你，可是当他们遭遇不幸的时候也会自然喊你来帮忙。如果不去，那么人情上说不过去自

己也不好意思，也就不得不去；倘若去了，那么本来与自己无冤无仇的一些人，为了亲友，必然要与他们反目成仇，因此，自己在原有的那些怨敌上又为亲友的利益增添了许多新的仇人。这样一来，凡是自己所到之处无不遍满冤家敌人，无论到哪里都会有忐忑不安、心神不宁的恐惧感，也就必定会处于心惊胆战、毛骨悚然的状态中。而且，为了亲友的财产而穷追不舍，甚至葬送性命。再有，为了田地而与仇家打架斗殴，兵刃相见，生死相搏，利矛相刺，伤痕累累，最终惨死，噩耗传来等等这一系列的事情不可避免，为了亲友也将自己宝贵的生身性命送到怨敌的手中，这种现象极为普遍，这一点我们当下通过耳闻目睹也可以证实。

不仅如此，而且，倘若自己财产富裕，亲

友们贫困不堪，他们便经常可怜兮兮地说“我既无食物，也无牛马牲畜”而求助于自己，自己如果没有尽心帮助，他们就会怒气冲冲，口中也不断说出刺耳难听的话语，让人忍无可忍。如若尽己所能予以饶益，不仅他们贫穷，自己也会由此变得一贫如洗。反过来说，如果亲戚财产比自己富足得多，地位也远远高于自己，那自己在财食方面满怀希望地求助于他们时，结果由于自己贫困寒酸，只会受到他们的轻蔑侮辱，而根本不会得到任何利益，如此也令自己灰心失望，痛苦不堪。

由此可见，无论亲友地位高低，生活贫富，都对今生无有任何利益，反而害处却说之不尽。诚如无著菩萨曾经亲口说过：“如若慈爱亲友方，勤奋成办现世利，欲求利益反受害，愚人追

求今生利。为解脱当舍今生，精勤修持甚深道，为利彼等远离之，静处修法极关键。”如果自己对亲友的话唯命是从，想以此利益他们，结果非但无利反而铸成大错，危害严重。所以说，为了贪图现世利益的亲朋好友们，自己必须精进修持无上的菩提道。无著菩萨又接着说：“富裕时逃亦紧追，衰落时追亦逃避，儿子亦杀亲生父，谁人信赖诸亲友？当面显露欢喜相，暗中出言不悦耳，饶益彼等反加害，愚友虽亲定欺骗。兴时笑脸口奉承，富时设法而亲近，衰时翻脸相争论，无利护亲愚痴行。亲多合伙夺财物，各自分离增贪嗔，紧要关头父子残，利乐亲友极困难。”我们可以深深感觉到这些教言都是肺腑之语。一点不错，自己尽管曾经无数次以生命为代价饶益亲友，可是如果仅仅一次没有帮助，那么以前无论作了多少利益都被一笔勾销，他们恩将仇报，

反过来陷害自己，一会儿高兴一会儿痛苦的亲友们就像夏日里空中云彩的瞬息万变一样，一时间里反复无常。就凭这一点，也是很难以维护亲友情面的，因此说，与世间的亲友同流合污那纯粹是在自讨苦吃。

真正的至亲

相反，善知识才是最至高无上的亲友。为什么这样说呢？

如果亲近善知识、上师与同修道友们，他们绝不会说出“我们是你的善知识，所以要为我们效力，需要到寒冷的地方去或者与怨敌作战”的话，依止他们，除了让自己修持生生世世无上的安乐以外，为了他们连身出汗水的事也不需要

做，无论何时相处都是互敬互爱、完全是增上善法的助缘，因此容易交往。如若亲近他们，则有重大意义。

也许有人心里会这样想：那么，依止上师不是也需要承侍上师等经历苦行，而且为了上师舍弃生命也在所不惜吗？有这种想法的人是由于未经详细分析、不了知如是而行的真正目的所导致的。实际上，恭敬承侍上师甚至历经粉身碎骨的苦行，在紧要关头，为了上师而不惜付出自己的生命，这些都是为了净除自相续中的罪障、积累广大资粮而做的，其实完全是为了自己究竟的利益，丝毫也不是为了上师。

如果依止法友上师善知识以及同修道友，不必说能成办后世的广大利益，就是当下身体也不需要经历磨难，心里也不需要承受负担，心情愉

快，怡然自得而住，幸福圆满无与伦比。

最好的仆人

世间上的人们的眷属仆人成群，队伍庞大，可是与修行人比起来差之千里，修行人既无眷属也无侍者，自己作自己的仆人，这才是最殊胜的眷仆。如若依靠世间的眷仆，则会中断自相续中的善法，如此势必会障碍现见真正实相之义，自相续中对轮回的过患原已生起的厌离心也会殆失不遗，最终到了大限来临之时因为无有正法的悲哀而在忧愁叹息、遗憾不已的心情中痛苦而死。

《入行论》云：“魔使来执时，亲朋有何益，唯福能救护，然我未曾修。”如若依靠自己的眷仆做许多事情，那么他们的愤闹散乱就会使自己的心不能够一缘安住于远离沉掉的寂止中，不能一

缘安住，也就无法使胜观的基础寂止达到极为稳固的程度，如此胜观当然就不可能成就，修不成胜观，也就无法断除自相续的烦恼，可想而知，过患有多么的严重。倘若自己对于世间愚夫的所有眷属都过于仁慈，那么他们反倒对你不屑一顾，假使自己过于蛮横，他们也会对你恨之入骨，进而恶言相骂，诋毁诽谤，甚至干脆不待在你的跟前而跑到别人那里当作下属，任人使唤，以诸如此类的事情将相续搅得心烦意乱，自心的烦恼过患不可抵制地增长，并造下各种各样的罪业，所以说，与其依赖俗世的眷属，不如自己充当自己的仆人，这是再殊胜不过的眷属了。自己作自己的仆人无需维护情面，也不必担忧因衣食而令眷仆心怀不满以及不听吩咐的问题，又不用担心他们的美言恶语扰乱自心，这样一来，既方便又不会积累罪业，同时也符合前辈先德的做

法，有不可估量的利益与功德。

伏怨护亲

世间上的伏怨护亲与修行人的伏怨护亲有着本质的差别。世间俗人的怨敌，如果制伏杀死一个，那么他的子孙后代以及亲戚朋友等又与你结成仇敌，结果仇人会越来越多，怨敌永远消灭不尽。可是修行人却截然不同，我们所谓的怨敌就是烦恼，如果调伏一个烦恼，则大多数烦恼都将被压制。世间人的怨敌暂时被制服，但他们还是重整旗鼓，当获得一定的实力以后，便会卷土重来，再度向你进攻。而烦恼的怨敌与之完全不同。《入行论》中云：“常敌受驱逐，仍可据他乡，力足旋复返，惑贼不如是。”正如其中所说，一次摧毁烦恼的敌人，从它再生的能力

来看，绝对是一去不复返。修行人的怨敌如若一次调伏，必然已经服服帖帖，这样修行人很快就会大获全胜，而世间上的人们却永远也不会战胜敌人。

对于世间的亲友，无论如何尽心尽力地维护，也没有一个心满意足的时候，到头来，亲友反目成仇，甚至可能残忍地断绝自己的性命，以贪心护持亲友除了造恶业以外毫无善法可言。而修行人的所谓亲友就是普天下的所有众生，由于对一切有情均是无有贪嗔之心、一视同仁，以大慈大悲心予以救护，致使所有的众生都不胜欢喜，并且喜爱善法的天神们也会竭力庇护以免遭受违缘，又不会受到毒物与兵器的威胁，心情经常处于安乐无比的状态中，无勤之中心想事成。即便是今生中未能解脱，但死后也会转生于梵天

界中，获得慈法八德。如《宝鬘论》中云：“人天等慈爱，彼等亦守护，意喜身乐多，无有毒刃害，无勤事得成，感生梵天界，纵然未解脱，亦得慈八德。”在对众生修慈心的同时，自己也会得到广大的功德利益。同样，通过修悲心也能获得速成佛果的功德利益。经中云：“何者若有头颅具寿命，何者有悲心具菩提心，何者有菩提心具佛果。”谁人对众生有一颗无伪的慈悲心，自然会获得经中所说的功德。

世间人因为执著自方而以贪心维护亲友，对自己而言，不用说是获得功德利益，反而只会以所积累的弥天大罪，在后世中堕落到地狱中去。修行人本着慈悲为怀的宗旨救护六道的一切众生，因此非但无有过患，反而能获得巨大的功德，最终必定成就佛果，哪里还有比这更大的利

益呢？简要地说，世间人的伏怨护亲实在无法与修行人的伏怨护亲相提并论，它们的本质有着天壤之别。

八 弃离恶友

总的来说，要断绝眷属仆人等所带来的一切愤闹，尤其是绝对不能亲近像毒物般的恶友。大善知识博朵瓦的传记《美丽的莲花》中写道：“破戒毁誓着魔及女人，见行不同追求现世利，秉性恶劣愚笨贪欲大，亲友等诸恶友当弃离。”意思是说，破戒者、与上师和道友背道而驰的破誓言者、鬼使神差被魔左右者、亲近女人者、见解行为不相一致者、唯一贪图今生不求来世利益者、秉性极其恶劣难以和睦相处者、过于愚笨自心不向正法者、自私自利心极大之人以及亲友等全部属于恶友。如果与他们进行交往，则罪业自

然增长，善心必然丧失。除此之外，根本也不存在张着大口、獠牙毕露、双目圆睁、手持利刃的其他恶友。

其一，不能与破戒者交往，因为破戒之人，他自己最初不重视戒律，行为放荡不羁，长期串习而导致戒律沾染过患。诸如他们平时就违犯四根本戒，作恶多端，根本不警惕劣行；口中也是说说笑笑，谈论歌舞、冲突、经商、君主、大臣、土匪、盗贼、军事等各式各样的话题，以此消磨时光；心里也充斥着贪嗔痴的分别妄念。可见三门不护罪行，放逸无度。无有惭愧，身语意成了装满罪恶的仓库。所以，自己如若与这样的破戒者交往，那么也不可避免地沾染上他的卑劣行为，最后也将落得个破戒的下场。即便是偶尔与他们来往，也会使戒律清淨的良师益友心中不

悦，以谴责的口吻说：“此人喜欢破戒者并与之交往，由此可见他必然逃不出破戒的下场。”并且心里也不再接受他了。还有什么比这更令人感到追悔的？佛陀曾在《呵责破戒经》中义正词严地呵斥说：“必须像丢弃狗尸一样远离破戒者。”《蓝色手册释》中也说：“如若食用破戒者的食物，则被他的冒渎晦气熏染而不能思维正法。我曾经去拉萨时吃了破戒者坡凑瓦的一点食品，结果涅热巴说：‘对你的修法来说，再没有比这更大的障碍了。’格西雅嘎巴和一位朋友，与一个破戒之人同宿在一个小屋里。格西雅嘎巴禁语默诵经典，夜里梦到那位朋友与他本人的肩上都染上了黑点，他将自己的污点擦干净后发现他的朋友还未擦拭，于是对他说，你应当诵一会儿经。仅仅在曙色升起时与破戒者同住一屋檐下，则堕入地狱。因此当格外小心谨慎。”正像

这其中所说，再没有与破戒者相处更危险的了。

其二，如果与破誓言、着魔者交往，自己也会中上破誓晦气，从而病痛萦身，恶缘灾祸等不幸之事屡屡出现，并且后世只能沦落到恶趣之中。为何这样说呢？诽谤上师，殴打师身，诋毁恪守同一誓言的道友，嗔恨善法，将上师的教言置之度外，而表面上却冠冕堂皇地说我在精勤做其他的事，此等破誓言之人其实也就是被魔左右者。以往因为毁坏誓言而投生为妖魔鬼怪的众生喜欢破誓言者并对他鼎力相助。此外，对正法造违缘的所有恶魔也予以帮助，使他做背离正法之事顺利，因此将破誓言者称为被魔左右者。他们就成了历代传承上师教言下具有势不可挡威力的护法神所降伏的对象，自己如若与他们为伍，那么上师、僧众以及护法神都会不高兴，也会对自己

己严惩不贷，以致身体遭受病痛折磨，精神癫狂发疯等，并且修法过程中也是出现莫大的违缘魔障。不用说违背上师教言、与同修道友彻底不能和解的严重破誓言者，就算是稍有不和的人也应当像对待毒蛇一般不能与之共处，必须远离。

其三，如前所说，作为出家的沙门绝不能亲近女人，甚至连目视一下也不允许。因此，必须断绝与她们亲密交往。

其四，所谓的见行不同的朋友是指自己喜爱善法并行持，而他却热衷于罪业；自己喜欢高尚行为，而朋友却喜好放荡行为；自己在上师前听受正法，他却行持与之相反的非法并且行为举止与上师道友不相一致，上师道友外出行走时，他安住不动，上师道友们安稳而住时，他反而到处奔走，坚决不能与此类行为不同之人交往。这与

《现观庄严论》第四品中所说的修加行时的过患有四十六种魔业意思相同。倘若与违犯僧众法规之人相处，非但不能增上善法，反而会使嗔恨等罪业日益增盛。

其五，与贪图现世利益之人哪怕仅共住一顿饭的时间，从他的言谈中就能明显地听出，无论从任何方面来说，都是亲友眷属的苦乐如何如何、我是怎样尽心尽力帮助他们的，片刻也不暇安住，口中总是说：“为了父母必须前往，为了妹妹、侄女也不得不去，为了亲朋好友等需要去。”对自方说的全部都是贪爱的话语。又听他说：“其他的某某人对我的家人从不做好事，而且对我本人也不做好事，对亲友也没做过好事。”对他方说的全是憎恨的言辞。他不仅自己不行善法，而且长期这样影响别人。听他说的

都是些贪爱憎恨之类的话题，如此一来，自相续贪嗔散乱分别妄念纷纷增盛。因此说追求现世利益之人是恶劣之友。贪图现世利益之人与在家俗人有什么差别呢，虽然形象上是出家人，也无有益处，他们的心里所忆念的、身体所做的无一不是为了本乡本土、亲戚朋友、财产受用、伏怨护亲。外表虽然身着僧衣，其实内心全是贪亲嗔敌的纷繁杂念，甚至连在家人也比不上，而且他的斑斑劣迹那些在家人也十分清楚。他的家人以及亲友们发生一点点不幸之事时，经常会说：“这件事需要去问一问我们那位住在寺院里的出家人，去喊出家人回来。”实际上，他们这样做并非是因为那位出家人心地善良，而只能说明他对亲属的贪爱以及对仇人的憎恨极为强烈而已。

通常，在家俗人与出家僧人从本分上而言，

出家人已经彻头彻尾舍弃俗事，出家为僧，他们在财产方面可以说一无所有，既不务农也不经商，又无债款本金所得利，按理说在家人要对他们上供生活资具。可是当今的时代，已经完全颠倒错乱了，那些在家人整天无所事事待在家里，经商务农、伏怨护亲等什么能力也没有。而寺院中的出家僧人们却要帮助他们种地、经营、与敌人打架，还要帮助他们向官员们请示，总是为亲友们忙前忙后，尽力饶益。由此来看，身为出家人不能坐在修行者的行列中，反而需要养活那些在家人，就好似转轮王降低到牧童的位置上一样，在佛教中再没有比这更难看的事了。何时何地也不能接触这些徒有其表的形象出家人。

其六，人格不好也就是指秉性恶劣。作为修行人秉性善良十分重要。如果性情恶劣，那即便

是信心十足、智慧高超也无济于事。善知识博朵瓦对前来依止的人首先要向其他人打听道：“他的人格如何？”有人如实汇报说：“此人人格虽然平常，可是智慧却是出类拔萃的。”这时，格西会毫不客气地说：“我实在不愿意因为弟子下堕地狱。现在让那人背起包裹赶紧离开。”如果别人介绍说：“此人秉性倒是不错，容易和睦相处，但是信心不足，而且智慧也浅薄。”格西便会说：“信心是有为法，可以生起，对于智慧浅薄这一点，我有办法让他学好，但这也要靠他自己精进。”所以说，人格的好坏非常关键。假设是一位秉性恶劣之人，那么暂时虽然对上师与正法可能有一点信心，可是当上师严厉地呵责他不合正法的所作所为以及道友们的好言相告说“这应当做，这不该做”之时，他便会暴跳如雷，怒不可遏，对自己的错误根本不看成是过失，反而认

为上师或这些道友不喜欢我，他们有偏袒之行，以此生起邪念，进而反抗上师与诸位道友，并向自己的兄弟亲友们添枝加叶地诉说：“上师与这些道友对待我如何不公平、不合理。”他的那些亲友们也偏听偏信，认为上师与道友们就是与他不和，从而退失信心，顺口说出各种各样的难听话。当时，如果上师心平气和向他们解释说：

“事实不是这样的，他既违背了佛陀制定的戒律，又违犯了僧众内部的纪律。”尽管苦口婆心地给这位品质恶劣者讲道理，但因为那人心术不正，一口否认他有如是的罪过，而且说起话来也都是虚伪诡辩之词，再加上他的亲属们对佛陀制定的戒律与僧团内部的纪律也是一窍不通，所以无论如何解释，他们也没办法理解。以诸如此类的事屡次搅扰上师与僧众的心，何时也不能与这种恶劣之人交往。

所谓的人格不好概括而言，也就是说心不正直。心不正直就是说心术不正。心术不正之人本来自己不好，却偏要坐在好人的行列里，对于自己具有的恶习总是千方百计地隐瞒不露。他的心性本来不好，却习惯于大模大样地坐在好人的行列中，这是前世的同行等流果，因此很难改变，也就是人们常说的江山易改、本性难移。如果不直截了当地指点说：“你以为自己很好，实际上根本不好，你有如是如是的缺点。”那么无法令他改头换面；如若开诚布公地指出他的过失，那他又会不承认自己有这样的过失；如果不予以指点，那么要改变这种人，上师以及僧众们实在无能为力。这期间他也一直是扰乱自他相续，积累罪大恶极之业。这种人自己本无功德，别人必须要当作他有功德，否则他便会心生嗔恨。上师对他也要这样，本无功德当作是有，如此他的相

续中根本不会生起新的功德；他本来有过失必须当作没有，否则，他也会气急败坏，因此上师也不敢直言不讳地说“你要断除这种过失”，由于谁也不敢说，以至于他的相续中原有的过失一直保留着，而且在此基础上还会产生许多新的过患，最终只能是罪业越来越深重而已。此类人恒时毫无功德而言，就像罪恶的仓库一样，即使住在上师座下与僧众团体里也不会有一点一滴的上进。人格不好的缺点谁也无法改变，如果心术不正，那么相续中也无法生起信心、精进、智慧等一系列的功德。由于心不正直，自私自利心极为强烈，以至于从来不考虑遭受轮回与恶趣痛苦的逼迫以及痛苦之因的集谛——充满自相续的深重恶业烦恼。因为他们总是自我感觉良好，而根本认识不到自己的烦恼业障，也就不会精进予以净除。因此，这种人从不修持正道，也不希求灭

谛，原本对四谛及业果的信心也丧失无余，并且不会重新生起，反而以善良自倨，对自己的过患全盘否定，当然也就不可能有精勤断除罪业的愿望了。此类性格恶劣之人往往孤芳自赏，自命不凡，对谁也不恭敬，所以闻思修行的智慧也无法生起。总而言之，秉性恶劣之人任何善妙的功德也不会生起，而当别人指责自己的过失时，简直要被气哭了。可是他在恶言谩骂别人时，即便对方与自己的关系再密切也无所顾忌。因此说他心术不正。他们这类人，上至上师堪布阿阇黎，下至新来的小僧人必须对他尊重、恭敬、爱戴，如果口中不称赞他说“你很优秀、你很神奇”，他就会怒气冲冲，相反，他自己对任何人从不尊重恭敬爱戴，言辞大为不敬，行为傲气十足，不可一世，如此一来，大家都会心有芥蒂地说对这个坏人一定要万分注意。如果在一百人的僧团中有

一位这种秉性恶劣、难以相处之人，那么所有的人会心神不定、忐忑不安。因此何时何地也不要与这类人格不好的人交往。

其七，由于愚笨之人无有辨别善恶的智慧，如若与他交往，那么也会导致自己一切行为不如法的后果。自己的行为首先漫不经心地随顺他一两次，没想到最后自己也成了无恶不作，以此虚度光阴，因此也不能交往这类愚昧之辈。

其八，贪欲强烈之人对衣食等财物，得到一个心不满足，又寻求第二个，得到第二个仍不满足，还要寻觅第三个，他明明知道施主们并不富裕，却还厚颜无耻、直截了当地说：“我没有法衣、缺少这种资具希望你能提供。”暗地里也依靠书信、甚至手示以上的各种方法再三索求，最后施主在万般无奈又舍不得的情况下也不得不

给。如果与这种人交往，久而久之，自己也必然会变成像他那样欲望强烈、贪得无厌之人的。

其九，对亲友过于爱恋之人，诸如当父母或亲友姊妹前来看望他的时候，他便长时间依依不舍，没完没了地和他们闲谈。待他们要离开时，又连连叮嘱不久一定要再来探望我，说完竟然哭泣起来。等到亲人真的已离去时，他便会从很远的地方目不转睛地盯着，一直目送到对方已完全从视野中消失为止。如果几天没有与亲友们见面，只要来一个当地的人，他就会不厌其烦地打听亲友们是否平安，身体是否安康。当他得知亲友们遭遇了小小的不幸之时，说什么也在山里住不下去了，立即大步流星疾速赶赴回去。就算是待在神山静处，心里整天考虑的也只有亲戚们的甘苦，而丝毫不观想修行的核心无常的道理等。

如若与这种对亲友情意缠绵之人接触，长此以往，自己也会成为贪恋亲友之人。故而随时随地都不能与之交往。倘若独自一人既无眷属，又无仆人，那么也就不存在不听自己话的人，其实与眷仆具足没有差别，甚至比有眷属仆人还好。

如是恶贯满盈的恶友就像黑炭一样，谁一接触它，就会沾得满身黑。同样，谁如果交往上面所提到的那些恶友，也必定会沾染上他们的过患，从而失去正法。这就是所谓的近墨者黑。不仅如此，而且因为那些野蛮无知的恶友都是秉性过于恶劣之人，所以上师与道友谁也无法使他好转。就好比在数劫中将黑炭观想成黄金，它也不可能变成金子一样。金厄瓦格西曾经将一块炭放在多龙巴的手中说：“尊者，纵然一劫又一劫连续不断地将它观想成金子，它也不可能变成金

子。同样的道理，对于上师足下毁誓言、破戒律、贪图现世的人们，即便是一劫又一劫中将他们作佛陀想，他们也不可能变成佛陀。”

九 修者与修法

在即生的所有圆满之事中，稳重住在寂静山里的修行人的圆满财富恐怕是谁也比不上的，换言之，也就是至高无上、无与伦比的。幸得如此殊胜圆满机缘的修行人也有上中下三种。

上等修行人

其中上等修行人，已将贪恋现世中欲妙之藤斩草除根，专心致志地修行，从而获得了见修行的稳固境界，在此基础上，利他事业也极为广大。中等修行人虽然无有广闻博学的智慧，可是

对于上师所传授的窍诀要点，却能像盲人握住牛尾那样一丝不苟地以无比虔诚的信心恭敬猛厉祈祷，并通过实地修行菩提心与正见获得证相，进而达到了无有厌倦地利益他众的境界。下等修行人虽然住在寂静处，却仍旧未断绝今生的束缚，身在静处的他们经常为现世的名闻利养而奔波忙碌，在世间人看来，他也成冒牌的修行人，在佛菩萨们看来，就成了耻笑的对象。

无论称为大行者或住山隐士或者修行人，都是一样，也就是说，如果见修行已达到最高的境界，并且利他事业也颇为广大，则堪称为上等修行人。中等修行人必须修持出离心、菩提心与正见，一心一意安住，做到活到老修到老。否则，只能算是下等修行人，此类住山修行人可谓与世间俗人是一丘之貉，他们醉生梦死般地沉湎于世

间八法之中，实际上他们已为自己打开了恶趣的大门。关于上等大修行人、中等修行人、下等修行人的分析，文殊菩萨的化身萨迦班智达在给雪山的大行者们的书信中讲述得十分精彩。

此书中云：“雪山静处住有大行者，当以上中下等而致函，断除偏见颠倒邪执著，以极清净之心而谛听。”堪为听受他的这封书信的法器正如前面所说，并非是那些持有偏见者或心地不正之人，而应当展示给秉性正直、光明磊落的法器。

信中云：“离戏论见清净大力身，无散修行具清净窍诀，行为清净犹如碧绿鬃，即是雪山狮子大行者。”这封信函中清晰明了地指出：具足清净的见解、获得止观双运之等持稳固不动的修行以及不杂染世间八法等不清净之过患的行为

者，就是像狮子一样的大修行人。之所以将他们比喻成狮子，因为这些修行者具有清净的正见而毫不畏惧实执的分别妄念，已获得了根除轮回的境界；依靠清净的修行，身心获得轻安的体验，由慈悲心所引发的地道功德前所未有者唾手可得，已经获得者经久不衰，达到如此境界；由于行为清净而于诸佛菩萨前无有可被指责的过失，成了令他们心生欢喜的对境。好似狮子美丽的绿鬃一样无论在任何人面前都可正大光明地显露出来，称为具有狮子般无所畏惧境界的伟大修行者。

信中云：“身披饶益无量众生铠，骑二资马挥舞精进鞭，以智慧刃摧毁烦恼敌，奔赴沙场勇士大行者。”意思是说，为了成办众生的利益，毫无怯懦之心实修广大的福慧资粮，依靠证悟无

我的智慧而将烦恼的怨敌斩尽杀绝，这样的大修行者就是如奔赴沙场勇士般的大行者。

信中云：“具有无垢三学之宝藏，于众发放财施无畏施，依靠法施令入解脱道，以四摄利有情大行者。”也就是说，以三学成熟自相续后，通过四摄的方式成熟他相续的大修行人，是展示此信最合格的法器。如是三种上等大修行人可堪为殊胜的宝藏，所谓的三种上等修行人的第一类，见修行清净；第二类依靠清净的见修行而积累广大的二资粮，摧毁烦恼的敌众；第三类积累二资并以智慧铲除一切烦恼，以三学成熟相续，同时无偏利益其他众生。应当明确的是，这三种修行人，按顺序，后者较前者功德高超。

中等修行人

信中云：“虽未精通如海之教言，然师修于顶上依信心，热泪盈眶而祈祷，即已获解脱道大行者。”虽然不是通达浩瀚无边之经论的智者，但是能够经常将上师观于头顶上，而依靠不为外缘所转、坚定不移的敬信心依照上师的言教奉行，这无疑是已获得解脱道之人，也就是第一类中等修行者。

信中云：“虽未以无缘见离束缚，然珍宝菩提心遍心中，行持他利无有怯懦心，饶益他众宝珠大行者。”虽然未如理获得正见，可是相续中却生起了珍宝菩提心，并具有饶益他众的雄心壮志，这就是像广泛利他的摩尼宝一样的伟大修行人，也就是第二类中等修行人。

信中云：“虽未如理修持胜乘法，然而四种灌顶誓言花，恒时敬如顶饰般守护，即速解脱三有大行者。”虽说未能如理地修持胜乘密宗的生圆次第等法门，但是，当得受了宝瓶、秘密、智慧、本智四种灌顶时，却能认真严谨、如理如法地守护所承诺的所有誓言与戒律，这样的人称为速得解脱道的伟大修行人，也就是第三类中等修行者。

信中云：“虽无成办他利慈爱心，然而听闻无垢教言后，谨小慎微取舍业因果，即断恶趣险门大行者。”这里讲的是，发菩提心后虽未真正步入大乘道，但能弃恶从善，如理取舍善恶者即是断绝恶趣之门的伟大修行者，也就是第四类中等修行人。这四类修行人当中的第一类重视恭敬心与信解心之人与最后一类以虔诚的信心如理取

舍业果的修行者分别是中士道与小士道者，他们只是很好地修炼自心，却未能具备菩提心。中间的两类修行人相续中生起了菩提心，虽说具备了这一基础，但却未真正进入密宗。后者称为得受入密的灌顶的两类中等大修行人。

信中云：“如是彼等称入佛门者，具有证悟之士当了知。”意思是说，第一类与最后一类中等修行人步入了总的佛门，中间的两类修行人已进入了大乘道之门。

信中云：“入于自己所信解之道，为令他众生起定解受。”此处所表达的意思是，自己对哪一法门有信解，就相应入于哪一道中，并且为令他众生起定解而应机施教，劝说他们接受。

下等修行人

信中云：“不断殊胜教言之戏论，自心专注迷茫寂止中，愚痴黑暗反复而增上，即如早獭入睡大行者。”本来，作为一名合格的修行人，首先必须通过闻思断除增益怀疑，如果在未以闻思断除增益的情况下盲修瞎练，或者这一修法的次序前后紊乱，或者数量残缺不全，或者误解意思，是非颠倒，本来合理的认为非理，本来非理的反而认为合理，如此根本无法正确无误循序渐进地修持教言，鉴于这种原因而要求弟子必须具备诚实正直、具有智慧、寻求实义三种法相。其中诚实正直也就是所谓的秉性善良；具有智慧是指通过广闻博思丰富相续；寻求实义是指对于修持正法饶有兴趣。此处所着重强调的是三种法相中的具有智慧，即是说必须以闻思遣除满腹

狐疑。

有些修行人口中说：“我不懂得闻思，只管苦苦地坐在山洞里就是了。”进而以冷嘲热讽的口气说：“进行闻思的那些人的人生完全是在追求智者的地位中虚度的。”自己对任何法理都一无所知，只能待在山洞里，却自以为是地称为很了不起的实修者，事实上，他对于所要修持的法要没有丝毫的闻思智慧，连道的次第、本体、数量、定义等基本的道理都搞不清楚，已经步入了疑团重重的愚痴黑暗中，居然还自称为了不起的实修者，想必再没有比这更为惭愧的事了。这些自不量力之辈就像山上的旱獭在冰天雪地的冬季里一直在洞中沉睡一样，心里什么也不忆念，如此只能使愚痴的黑暗越来越深厚，作者萨迦班智达在致大修行者的信函中以谴责的口吻称这些修

行人是像沉睡洞中的旱獭一样的大修行人。这种现象在当今时代里极为多见。

闻思修勿脱离

如果说，必须要通过闻思遣除疑惑，那么佛陀的经典浩如烟海、博大精深，如果在尚未以闻思遣除所有怀疑之前不修法的话，那一生中进行闻法也未断除疑惑，究竟什么时候才能修法呢？因此，干脆舍弃闻思盲目地修持苦行算了。有这种想法的修行人实在不乏其数。之所以会有这种错误的念头，主要是由于一方面自己未通达佛法的奥义，另一方面未依止高僧大德的上师来根除疑义的过患而造成的。想真修实证的人如果未曾听闻佛法，那么要断除罪恶的过患、获得善妙的功德是不可能的。如经中云：“以闻了达诸

正法，以闻断除诸恶业，以闻舍弃非义法，以闻获得胜涅槃。”能否以三学道解脱自相续而获得涅槃果位完全依赖于闻法，能否速疾获得佛果也依赖于广闻与否。如果广闻博学的话，那么就会通晓断除烦恼等罪业过患以及成就功德的各种权巧方便，对佛法的深义也会获得广大全面的定解，从而懂得所有的经典都是教言。如果依靠这种深信不疑的定解而修行，那么决定会具有非同寻常的一股力量。显宗的论典中也说：“圆满菩提利根者易证，钝根之人难以证悟也。”的确正如这其中所说的那样，利根者容易证悟菩提，这里所谓的利根者是指依靠广闻博思而获得定解之人。宗喀巴大师在介绍《菩提道次第论》的特性时说道：“证悟一切佛法互不违，所有经论悉皆成教言，容易证得佛陀之密意，深重罪行险隘亦能救。”这其中的意思是说，认识到一切佛法互

不相违，相辅相成；理解到所有经教均是调伏众生心相续的教言；了达佛陀的一切密意都是直接或间接领引有情抵达佛地的宗旨；依靠此等甚至是舍弃妙法的弥天大罪也能自然灭尽。关于这种特性本来在《菩提道次第论》中有明确的阐述，可是无视闻思的人将《菩提道次第略论广论》弃之一旁，而另外做些念诵、顶礼、转绕的善事，认为这是广大的善法，并想依此来调伏自相续进而获得佛果，这实在是痴心妄想，根本是不可能办到的。如若能够在闻思具有上述特性的菩提道次第之基础上，再进一步修持，如此上面所说的一切巨大功德自然而然就会获得。《别解脱经》中云：“多闻之人得安乐。”又云：“多闻之人于林中，韶华已过安乐住。”至尊宗喀巴大师也曾亲口说过：“初时勤修瑜伽寡闻者，以及多闻不晓实修要，多数以偏见眼阅经论，无有以理分

析教义力，见此离令智者欢喜道，圆满教义殊胜教言者，尔后我以无限欢喜心，宣说如此妙车之大道。”正如他老人家所说，精进修持内在瑜伽而不具多闻以及声称多闻而不精勤实修这两种人是成就遍知佛果的最大障碍。要想成就佛果，博学多闻与精进实修二者必须兼而有之，可惜的是，明白这一点的人非常罕见。也正是鉴于此种原因，宗喀巴大师才特意撰著了这部《菩提道次第论》。由此可见，要想做到广闻博学与内在勤修二者兼顾进行就必须刹那也不离开第二佛陀般的上师善知识，长期亲近，以清净的心行如理依止，始终不渝，就像蜜蜂享用甘美的蜂蜜那样，津津有味地品尝教言的甘露，闻思修行三者必须结合起来而身体力行，就像骏马吃草、嚼草、咽草同时进行一样。闻思修行如果相互脱离则不能获得佛果。因此，在修持下面每一修法的同时，

也要闻思上上的修法。只是闻思根本不实修是一种极端错误的行为，但这种现象在当今时代可谓多得数不胜数。有些修行人已经到了白发苍苍、牙齿脱落、满面皱纹的垂暮之年，仍旧一门心思地用在与别人的口头辩论上，虽然被人们美其名曰为智者，实际上他们的修行境界甚至连最起码的对现世的厌离心也没有，竟然自高自大、傲气十足，唯一追求的就是大上师、大堪布、大方丈的显赫高位，于是在城里为俗人家作经忏，到处招摇过市，名闻利养倒是十分昭彰显著，经常被一些喜爱罪业的眷属层层围绕，坐的时候要妙高的法座；走的时候要驯良的好马；吃的时候恣意享用信财亡财；穿的时候要最讲究的哗叽氍毹衣裳，注重打扮；说的时候，本来自己无有真修实证境界，却滔滔不绝、振振有词地讲些空洞的说法；想的时候唯是贪图现世幸福快乐的方法，

而饶益他众方面的大事丝毫也不考虑，只求现世利益的此类修行人的种种劣迹显然是佛菩萨们心不喜悦的对境，因此，应当如毒药般舍弃。

如果我们能够做到：所住的地方是寂静圣地、所依止的是殊胜上师、所闻思的是正道次第、所修持的是所闻法义、所行的威仪是知足少欲，那么必定会令诸佛菩萨满心欢喜，慈悲摄受。也就是一定能获得《现观庄严论》中所说的修加行十四种功德中的诸佛垂念关照这一功德。因此意义颇巨。

总而言之，闻思修行必须齐头并进、相辅相成。如果闻法越多，那么思所生慧产生的定解也就相应多，思所生慧产生的定解多，所修的法门也就有多种多样，如此就不会出现对修法的道理茫然不懂的弊端。即便是仅修一次，所生起的觉

受力量的功德也是不可思议的。依此断除所断的力量就会十分强大，所证悟的功德也容易增上。

所以说，闻法非但不会成为修法的障碍，反而会成修法的助缘。例如就算是只修持一个无常法门，也必须首先在上师面前洗耳恭听，并且不是听完就置之不理，而是如理实修，此外，在座间也是反反复复翻阅无常方面的论典与窍诀的相关书籍，之后又继续在上师座下听闻下一步的一个修法引导。所闻的法门中至关重要的一个法作为自己长期主要所修持之法，其他的所有法只修一次即可，如此修行也不会障碍闻思，相反倒是闻思的助伴，一边修行一边闻法与根本不修单单听闻二者在理解所闻法义的深浅程度上有着天大的差别。所闻到的佛法无一不修，就像有人拥有丰盛的食物而享用一样，进而对所听闻的法义

一一品味，就好似亲眼见到色法而遣除其好坏的怀疑一样；相反仅仅听闻而从不修行之人，就好比积累了无比丰富的食品后不享用的人最终饿死一样，虽说是闻受了一切法义，但如果没有在此基础上深深去品味，去体验，那么就会像不依靠眼睛见色法反而用手去触摸无法断绝色法颜色贤劣的疑惑一样。《入行论》中云：“法应恭谨行，徒说岂有益？唯阅疗病方，疾患云何愈？”《喻法宝积书》中也这样写道：“正行时当具五想而听闻，即于自己作病人想；于善知识作名医想；于正法作妙药想；于闻法的道友作护士想；于边理解边实修作治病想。应当以此五想而听受佛法。”此等五想是在闻法时必须生起的，这样一来，听闻佛法的同时可以修持，修法的正行也再没有比此五想更加殊胜的观想方法了。因此，我们应当清楚地认识到不具备闻法基础的修行与无

有深入修行的听闻此二者是修法的最大障碍。在尚未进行广泛闻法之时就贸然修行的人犹如睡在洞中的旱獭一样后果只能是自心为愚痴的黑暗所笼罩，变得越来越愚昧无知，使愚痴的黑暗接连不断地加重。由于未通过闻思断除心中的疑惑，即使修行，恐怕也摆脱不了或者道不完整或者谬之千里的过失。闻而不修与修而不闻二者无论如何都会成为颠倒的误区，因而只能使愚痴的黑暗越来越深沉浓重，而对获得智慧眼毫无利益。能生起证悟的功德必须要具备正道完整与毫无错谬这两种特法。否则，自心始终处于一种迷茫的寂止中，再好也只能是成了转生四禅四无色界的因，轮回的巨轮周而复始地旋转，因此萨迦班智达说“而令愚痴黑暗反复增”。

猛兽贪肉

信中云：“未以信心愿望调相续，欲求竞争依止寂静山，恒时贪求一切诸欲妙，入睡山中野兽大行者。”有一部分修行人对上师与正法无有强烈的信心，也不具足日日夜夜如理取舍业因果的勇猛精进，他们住在寂静处的目的完全是以竞争的心态所引发想与其他比较优秀的修行人比试一番。这些人心里所想的的就是如果某位施主死了，则会得到多少超度钱，如果施主病了，我能获得多少念经与打卦费等。他们为了得到一点点利养便会对施主阿谀奉承、好话恭维等采取五花八门的虚伪手段，而且心里也想：如果能获得一些欲妙那该是令人多么高兴的事啊。于是一直满怀希望地期待着，这种人就像是睡在山中的野兽一样。出没山间的所有猛兽心里想的就

是将多少羊只等动物置于死地，好获得丰足的食物，于是平日里经常到处巡视。同样，我们这些人也是身处山上，整天想着施主带来多少信财亡财，翘首以待，这是最下等的修行者。如《喻法书》中云：“所谓‘如孩比高及赛跑’是指对某些修行人十分形象的一种比喻。比如，孩提时代的小朋友们当身体长高一点时，他们就会抬起脚跟比个头，这个小朋友说‘我高’、那个小孩又站到高坡的地方说‘我高’，就这样比来比去。或者，当他们能够快速奔跑的时候，又相互比赛，一个小朋友跑到另外一个同伴的前面说‘我跑得快’。同样，我们中的有些人如理如法的行为一个也没有，却常常在嫉妒心竞争心的驱使下一边颇为自信地说‘我要超过他，如果他们这些人没有拜倒在我的足下，那就没什么利益了’，一边勇猛精进地闻思，其实这种完全是颠倒的精

进。”正如这其中所说的那样，表面上居住在寂静圣地的我们，一心只想如何才能得到衣食受用，却从来不在调伏心相续上下功夫，如此不仅无有功德，反倒会积累下无比深重的大罪。

狐狸寻香

信中云：“弃解脱道增长诸罪业，求利住山虚度时光后，为男女施主作经忏者，如狐流浪山城大行者。”没有以前面所说的无比信心与最大的精进来调伏心相续的烦恼，在自心尚未堪能之时，却将精力全部用在追求名闻利养上，这种大修行者可以说已经弃离了解脱的正道，正在不断增添投生总的三界轮回尤其堕入恶趣的罪恶之因，最后在寂静山间实在待不下去，这时这些修行人认为住在山间岩洞的时光该结束了，于是为

了男女施主供养亡财信财而到俗家去作经忏，就这样，几乎整个人生全是在城里度过的。比如，狐狸往往是在夜深人静的时候潜入城区乡村，它跑去的目的是为了吃那些被人扔掉的皮鞋底⁶或者破衣烂衫的碎片。与之相同的修行人自然成了被极为严厉呵责的对境。或者信中的喻义结合也可以这样来理解：有些修行人就像居住并流浪在空城废墟处的狐狸一样，但我认为按照前一种来解释似乎更为恰当。对于此类修行人《喻法书》中另有一种别开生面的相似比喻。此书中云：“所谓‘如同网狐狸’的意义，譬如，为了捕获狐狸而设下网罟，在捉狐狸的网中要放一些熏烟之类的诱饵，由于狐狸的嗅觉十分灵敏，它们从很远的地方便闻到了气味，于是一边用鼻子嗅一边朝着那一方向走来，结果落入网中被生擒

6 藏族以前用牦牛皮来做鞋底，磨破了以后扔掉，重换新的，鞋面不换。

活捉。与此相同，我们也是经不住欲妙气息的引诱，而屡屡沉迷，随后又中了恶友的圈套。”这里的含义是说，如同狐狸被熏烟所欺惑而落入网中一样，我们这些人也是受到名闻利养的诱惑而为之在城内奔波，到了最后居然落到在城内毁坏戒律，无法养活成群的孩子、女人而苦不堪言的悲惨下场。

饿狗偷食

信中云：“希求名声盛如燃草火，为糊口到处奔波精进者，恒时依靠邪命来养活，徘徊城边饿狗大行者。”虽然住在修行人的行列中却不奉行正法，只是追求好修行人的美名，这种人唯利是图，贪求名闻利养的欲望好似燃烧的草火一样炽盛，只是为了获得一点点衣食的薄利也是无

有疲倦地到处奔波的“精进者”，恒常依靠五种邪命来过活，这种“大修行者”就像饿狗跑到城市的四周去的目的就是偷窃过往商人及旅客们的食物。我们有些人也是对修持正法与上师的教言兴趣索然，仅仅为了贪求世间的丰衣足食与名闻利养而承受着心灵上的种种折磨，就像饥肠辘辘的饿狗一样到处奔跑游荡，原本自己对施主是否有结缘的情况一无所知，却装出一副一清二楚的假象，本来根本没有看到天龙鬼神等，却信口雌黄地说“你就是被它所害的”，简直就是在说弥天大谎。对于无常法门及上师瑜伽等修法甚至只是观修了喝一碗茶的功夫，口中不停地说“我很累”，身体也随之坐不住了。可是，当他为了收取施主的亡财信财而夜以继日地念诵禳解仪轨，只有微不足道的少量供养也是不辞劳苦。今日来看，这位“大修行人”在某某施主家中，明

天再看，他又坐在另外一位施主那里，不经意间已是满头银发，人生的时光就这样在城里让它白白地流逝过去了。这种修行者大有人在。可悲啊可悲，实在太可怜了。唯一追求如此欲妙而以邪命维持生活的现象前面已经讲述过。《喻法书》中在阐明五种邪命时也说：“所谓的‘敷具’有一段这样的公案，从前在耶地的经堂里有的比丘在施主们能看见的地方假装用粗毛线缝敷具，他们之所以用粗毛线来缝敷具，言外之意就是说‘我现在没有细毛线，才万不得已用粗毛线’。如此施主们便会带来大量的细毛线。这种做法也属于旁敲侧击。”当前，我们中的有些人到了施主的面前，直截了当地说：“我没有这种衣服、这种食品，也没有这种资具。”有的人虽然不直接说，但通过一种表情让施主知道我没有这类物品，依靠这种手段获得利养，对于我们来说，是

一种与生俱来的严重习气，是故，对此应当倍加注意。

在当今的末法时代里，有些名义上的僧人来到某一位施主的家里，当他自己看到有一件物品，心里立即萌生起“我需要这个”的念头，此时，他一边口中不断地赞评说“你的这件物品质量实在是太好了”，一边眼睛也瞧个不停，并且再三地评价这件物品的优点。最后施主也顺水推舟地说：“既然这件东西这么合您的意，那就供养比丘您老人家吧。”在没有达到这一目的之前就会没完没了，这也是一种旁敲侧击的做法。此类现象在我们当中自然比比皆是。此外，所谓的“无箭头的箭”是表示赠微薄厚的一种比喻。例如，用无箭头的箭射中别人，对方心里疼痛难忍立即会反戈相击，就像人们所说的射无箭头的箭

一样，我们这些人，如果一位施主来到这里，就会喜形于色地说“我的施主来了”而起身相迎，为他接风洗尘，摆上好茶、酥油、肉类、油饼等丰盛的饮食，热情款待。在交谈期间，口是心非地说些“你心地善良，你慷慨好施”等如是三番五次地说奉承恭维之语，言谈也一再表现出自己不喜欢愤闹利养，并乐于广作布施，夜以继日孜孜不倦地修持正法，以诸如此类的手段令施主明白自己是非常优秀的修行人，以各种妄言蒙蔽信士。当时自己的举止也是闭目合掌，法衣整洁，仪表庄严，表现出一副自己知足少欲的神态，这就是一种诈现威仪。赠微博厚、谄媚奉承以及诈现威仪此三者同时是由贪图享乐的动机而产生的。

如果未采取赠微博厚的做法，唯恐施主因

不满意而不对自己作供养，或者供养也是微薄的礼品；如果未曾使尽周身解数当面赞叹施主以及介绍自己如何以最大的精进行持善法的情况，则担心施主不会生起信心，假设不生信心，就一定不会供养财富；倘若行为举止不装得十分调顺，说起话来不是柔声细语、温文尔雅，又恐怕施主不认为自己是一位好的修行人，以至于利养少得可怜。《喻法宝积书》中也写道：“依靠诈现威仪以求获取利养之人，希望别人会说‘这是一位很好的修行人’从而得到利养恭敬，于是在人前也假装行为寂静，面带微笑，慈眉善目。或者希望别人对他如此评价说‘这位尊者秉性正直，不为世间八法所动’进而供养丰厚财富，态度也是毕恭毕敬，于是通过行为如理如法、语言直爽坦诚、直言直语等让别人生起信心的各种方式来骗取利养，这就是邪命。”我本人对此也有同感，

我们这些道貌岸然的修行人，或者装出一副行为如法的模样，眼睛只看木轭许的地方，平时举行赛马、射箭之类的娱乐活动，装作没有看到似的，当见到鸡犬等动物时口头上也是说着“它们好可怜啊”，本来无有一点恻隐之心却装作悲心切切的样子。本来，心里对施主的供品早就垂慕已久，贪求不已，可是口头上却假惺惺地说：

“不要将这些拿到我的面前来，难道你们不想让我待在这里吗？”假装知足少欲。无论是对施主还是其他任何信徒说话时总是装作不知隐瞒似的说什么都是直来直去，当别人恶语中伤时，本来心里怒气冲冲，可是口中依旧谈笑风生，表面上显得颇有度量，无有安忍的境界却装成有忍辱负重的气度等，无论从心态行为哪一方面来看，无一不是虚伪狡诈的，自己都应该对自己厌恶得发呕。

也有人利用巧取讹索的邪命来欺骗信徒，他们别有用心地告诉他人说：“某某施主供养了这些财物，我通过此仪轨为他祈福消灾。结果十分灵验，他现在一切顺利，重病痊愈，财运亨通，已经发了大财，而且香火不断，已生儿育女。”又对其他的施主大声疾呼地游说：“我如今正在做一件广大的善事，你们应当趁此大好机会尽力捐助、随喜供养、多出钱财。”如果信众没有竭诚供养，只是捐赠了微量低等之物，此修行人便大发雷霆，恶言相骂：“你们就拿来这么一点点东西，难道还能积累福德吗？”经他这样一说，信徒也无可奈何，不得不供养，这些都是属于邪命。

在当今的恶世，有些形象上的修行人口头上冠冕堂皇地说：“为了让施主今生幸福快乐，

我将尽力成办这件事。”其实他完全是为了自己捞取大量的收入。另有些人打着“我要造佛像、印经、建寺”的旗号，想方设法让大家捐款捐物。在此过程中，有些根本没有用上，有些虽用上，剩余的财物装入个人的私囊，据为己有，此等人同时造了任意享用三宝财产、浪费信众之财以及邪命养活这三种恶业，使自相续被速堕恶趣之因的滔天重罪所玷污，这些人的所作所为就像发疯了一样。此五种邪命前文中也已宣讲过，此处又再次重申。对于这一点，若从自己所见所闻的切身体验，虽然还有许多要讲的，但于此恐繁不述。恒时依靠这样的邪命而维生的“大修行者”是最下等的修行人，就像流浪在城边的饿狗一样。

昏君造罪

信中云：“身披袈裟持相之昏君，为握贪嗔兵刃众眷围，不善事业广弘于十方，迈向三恶趣处大行者。”身披红黄袈裟法衣的持相修行人行为散漫，依靠邪命过活，恶贯满盈，被与自己雷同、心行下流、手握罪业兵刃的恶劣眷属团团包围，从而在自他相续中播植下违背正法的种子，或将罪恶的事业散布十方，广泛弘扬，如此为自己后世打开三恶趣之大门的“伟大修行者”称为拥有不善业大仓库的最下等修行人。

我们这些人最初来到寂静的神山住下的目的就是想赢得一个住山修行者的名称；在中间的阶段，身处静地的他便在希求现世幸福美满的动机驱使下，通过打卦、看相、算命以及讲经说法等种种欺骗的卑鄙手段，企图收取数量颇丰的财

物；最后积存下丰厚的财产变成了一位富翁，这时聚集许多作恶多端、贪图今生不求后世的眷属仆人。这样的人只是从外表看上去是一个修行人，实际上就像无恶不作的昏君一样，对于大大小小的信徒，时而好言好语，时而恶言恶语，千方百计地强夺他们的财产，就像拦路抢劫的土匪一样。这种冒牌的修行人，身着法衣，肩披袈裟，嘴里也是鬼话连篇地说“十分精进地念经诵咒、顶礼转绕等世间八法的善事，这是最大不过的善根”，以这种欺人之谈来蒙蔽信徒。接下来又信口开河地说什么：“我能遣除活人的一切违缘，也能迅速地将亡灵引入解脱道。”以此将施主的所有珍贵财产受用统统搜刮过来，这简直就是故意在造投生恶趣之业的人。我们应当发愿，生生世世永远也不要成为这种无有修行、毁坏今生来世的形象修行人。

信中云：“如是三门不行善法者，作恶多端佛教之盗贼，虽入佛门不奉行正法，劝告断除毁坏佛教者。”本该奉行的身语意三门善业抛之脑后，误入歧途，心里所想以及言谈举止全部与妙法背道而驰，来之不易的暇满人身无义空耗，凡是与这些下等的“大修行人”相似的人，自相续不断滋生各种各样的罪业，因此称他们是佛教的盗贼。譬如，盗窃犯们白日里倒是安分守己，可是到了深更半夜，他们就会出其不意，谁也不见，偷偷摸摸地盗取别人的受用。与之类似，不行正法、仅是持着修行的形象，在即生中通过诈现威仪的非法行为唯利是图，想方设法寻求财物，说他们像盗贼一点也不过分。最终他们不但摧毁自相续中佛法的善根而且连同对自己言听计从的狐朋狗友们相续中的佛法善根也一并毁灭。虽然他们外观上伪装成已入佛门的信徒，事

实上，不仅自己无有任何讲辩著、闻思修等的能力，并且对于有这方面特长的人一直怀恨在心，甚至生起邪见。作者忠言相告诸位应当舍弃此类行为恶劣之人。

信中云：“无垢如来密意虚空中，无勤升起教法证法日，愿以所射我之善说光，开启所化众生善莲园。”在依据教理传讲、如理如法修持如来密意、远离一切邪魔障碍的晴空中，冉冉升起了涵盖教法、证法的佛法如意宝那耀眼夺目的日轮，但愿依靠从中放射出的萨迦班智达我的善说的璀璨光芒，使所化众生善法的莲花竞相绽放，遍满乐园。身为一名修行者，我们理应尽心尽力断除萨迦班智达在他的这封无垢善说的书信中再三予以严厉痛斥的最下等“大修行人”的种种劣行。

修行人十大过错

居住在寂静处的行者们当务之急要彻底摒弃贪求现世利益等修行人的十大过错。大智者尊吉恭巴酣畅淋漓道出了修行人中普遍存在的十大过错。从中我们应当清楚地知道。依止寂静圣地意图在于追求现世的高位美名，这是修法人的一大过错；一心想作会众之首而成办私利，这是修行人的一大过错；虽然对佛法比较精通，却不警惕恶业，这是修行人的一大过错；对于教言的深奥内涵只停留在一般的理解上是修行人的一大过错；虽说已具有明显的证相，却未调伏自相续是修行人的一大过错；已经进入佛门如若未能断绝世间法的贪嗔，则是修行人的一大过错；衣食住行本应随遇而安，若一直劳心费神地忙碌温饱则是修行人的一大过错；为了获取妙衣美食而宣说

甚深的教言是修行人的一大过错；以种种手段赞自毁他是修行人的一大过错；快乐喜不自禁、痛苦不能承受是修行人的一大过错。如果对这其中所提出的十大过错进行深入细致地善加揣摩，就能认识到如理如法修行的这一教言是使身居静处的修行人相应正法最为殊胜的窍诀。

（一）我们这些人依于寂静处拥有了修行人的地位以后，理应跟随诸佛以及前代大德们的足迹修行，刹那也不能做非法之事。依止静处绝对不要追求现世的利益，身居低位，穿着破衣，享用粗食，并且心里应当如是想：甚至冻僵而死或者饥饿而亡也无怨无悔。

（二）作为拥有许多弟子的上师，无论做任何事都不要有自私自利之心，应该以无私奉献舍己为人的精神饶益他众。

（三）如果无有实地的修证，又不警惕罪业，那么虽然对于佛法的道理有些了解，口中也说得有理有据、头头是道，但仍是没有用的。因此，单单了知佛法还不足够，而必须将所了达的法义付诸实践，身体力行。

（四）对于所获得的菩提道之次第、大乘的修心法门以及密宗金刚乘等极为深奥的窍诀应当全面理解通达。

（五）自以为已经生起了善妙的证相，然而未曾调伏自相续，结果遇到小小的外缘时，烦恼就像波涛汹涌的大海一样势不可挡。若是真修实证的验相，那么身语意三门就会像脚踩棉花一样调柔。

（六）有些人虽说已入了佛门，也自称为修

行人，可是为了父母兄弟姐妹以及亲戚朋友的利益，贪嗔之心永不停歇，甚至比世间中的在家俗人还下劣，千万不要做这样的修行人，应当对亲方他方无有偏袒、一视同仁，对一切有情念念不离父母想。

（七）对于充饥之食、蔽体之衣虽然已经自然而得，却仍然依靠维护施主的情面等种种手段来寻求好衣美食等财物，这也实在不是修行人所为，身为修行者理当具备知足少欲这一财产。

（八）对于自己的上师所恩授的教言本应视为如意宝一般珍惜爱重，并实际修持，可有些人偏偏为了衣食财产的微薄之利而随意传讲，这是极不应理的做法，对甚深法义应当像哑人品糖味那样独自去体会。

（九）赞自毁他已经违犯了菩萨戒，它是其中的第一根本堕罪，过患极为严重。因此，我们经常要想自己是一位充满过患之人而反躬自责，并思维其他任何人都是具功德者而对之恭恭敬敬。

（十）居住在寂静圣地的修行人未离依怙上师，未离所修的正法，依靠化缘维生，胸怀宽广，心情舒畅，这是最快乐不过的生活了。可是有些人在拥有的时候不加珍惜，反而经常与亲友施主们不断联系，从而不由自主地掉入了贪嗔散乱的陷阱中，这就是所谓的没有福分享受佛法的快乐。还有的修行人为了正法，仅仅经历一点缺衣少食的苦行，或者出现头痛脑热等轻微小病时便惊骇不已，承受不了痛苦这也是修行人的一大过错。无论遭遇任何不幸，我们都要转为道用。

不可缺少之五法

大尊者吉恭巴又说道：“作为修行人有必不可缺五法，即深深的厌离心与稳固的信心是必不可缺之一法；指引解脱道的上师是必不可缺之一法；相续中具有取舍智慧是必不可缺之一法；具有毅力盔甲之精进是必不可缺之一法；了悟万法实相的正见是必不可缺之一法。”这五法对于修行人而言是恒时不可或缺的。

信心与出离心是佛法的基础；上师善知识是修道的依处；智慧是防护非法深渊的眼睛；精进与毅力是刹那也不拖延修行的助伴；正见是斩断烦恼之网的最有力武器。此五法是修行人不可缺少的。

信心、精进与智慧等之因就是观修无常，如

果一个人的相续中没有生起无常的概念，那么就不可能具有信心，因为信心的对境是三宝与业因果，虽然说需要对此深信不疑，但如若是一个未能舍弃今生并将现世的一切琐事看得至关重要的人，就不会生起虔诚的信心，不看重现世并能放下今生必须通过观修无常才能做到。

同样，精进也需要由无常观而得，精进的人所要精进的对境就是要成办后世的离苦得乐这一大事。因此要考虑有利于后世，就不能关心今生的利益。要想真正做到对现世漠不关心，必须了达今生的一切琐事都是无常、无实质的本性。

毅力也是如此，仅仅为了成就自我了生脱死的果位，而不顾生身性命的小毅力，或者由珍宝菩提心所引发成办伟大的利他事业而舍弃身命也在所不惜的大毅力，无论是大毅力还是小毅力

都必须来源于修无常观。对于修持善法不具备吃苦的毅力，只是一味地散乱于今生琐事中的人，拖延修法，懈怠懒惰。所以说，毫不耽搁、如救头燃火般勇猛的精进心也必须通过忆念无常而发起。

智慧也依赖于无常观，智慧所要了达的内容就是善恶取舍，所谓的取舍善恶实际上就是三门不违越包括佛制戒在内的一切戒律，不违戒律也依赖于细致思维进而再三修持业因果，而非常重视今生的人不可能细致入微地思维业因果的道理。伟大的善知识博朵瓦曾在讲经时着重强调地说：“你们要好好观修无常，到时就像现在喝茶比较容易、不喝茶感到困难一样，修无常法以后舍弃今生、成办后世自然不难。”同时，他对有关业因果、轮回的过患、菩提心以及空性的法理

也作了简明扼要的开示。后来，夏哦刚瓦尊者对普穹瓦格西讲述这些内容时，普穹瓦立即摘帽深有感慨地说：“奇哉，我们觉沃的法实在太殊胜了。”又再次重复。格西之所以高度重视口中连连赞叹说“我们觉沃的法殊胜”，主要是由于无常观是一切佛法的根本或源泉，必不可少的缘故。

我们中的有些人心里一直认为无常的修法是对法理一概不懂的初学者所修的低劣法门，自己只需稍微观修后弃之一旁即可。一部分上师与僧人聚集一处进行研讨时，所谈的问题多数是针对空性、密宗观修本尊的修法、密咒念诵的方式等高级的法门而展开讨论的。这也是因为他们对于下面浅显的正道次第相续中还尚未生起之前，无论如何修上面高深的密宗道法相续中也无法生

起证相即由浅入深的修道次第这一道理未懂得所导致的。

真假闭关者

有些修行人从来未曾依止一位如理通达道之次第的善知识，自作主张地闭关，其实，他们只不过是依靠这种修行方式得到“这位是好修行人，这位是好上师”的赞誉等名闻利养而已。他们的身体虽然在房子里闭关，可是心里却全是现世的伏怨护亲的贪嗔以及散乱外境等漫无边际的纷飞妄念。到了下午太阳落山时，一边叮叮当地摇起手鼓、铃铛，一边宣布说：“瑜伽修行者现在出关了。”事实上，你这个瑜伽行者在没有摇晃手鼓铃铛之前就早已出关了，并且随着分别妄念已经到汉地、印度以及父母亲友所在的故乡

游览了许多次，摇晃手鼓铃铛也是除了内心散乱之外再也没有其他的出关了。这样的闭关修行人目的就是为了在人前炫耀而已，实际对自心无任何益处。

如果是真正的瑜伽行者作闭关，可以说是断绝了内外一切来往的闭关，断绝外界来往也就是说必须做到远离亲友、眷属、熟人、施主等，这是外闭关，断绝内心的来往即必须做到远离不好的起心动念。如果不断绝与外界的亲友、熟人、施主等相互往来，就无法断除内在分别妄念的往来。而断除外界的一切往来，就要去一个听不到他们的名字、看不见他们的身体的地方居住，如此一来，内在分别杂念的往返也就会自然中断。

有些修行人为闭关做准备，而在所处的散

乱寺院中或城镇里从自己房子的外面用木板围起一个院子，又挂上一个门牌，上面写着“闭关”的字眼。可是你们在小屋的外面围一个木板院子并挂上一个木牌究竟能起到什么作用呢？虽说你们没有与父母、亲友以及熟人等相互碰面，然而却经常能听到一些关于他们苦乐的话语，刚刚闭关住一会儿，亲戚们发生了一件什么事就会说：

“快去让那位护关者告诉我们闭关的修行人，说有重要事要问他。”因此，自己片刻也得不到空闲，连续不断地随着贪嗔转，身体虽然待在房屋里闭关，可是内心却始终也没有离开贪嗔，这样的闭关者除了名称之外还有什么实际意义呢？

因此说，闭关也有真闭关与假闭关两种。在自己所住的城镇或散乱的寺院里围一个院子，只是想得一个闭关者的名称罢了，根本不是真实意

义的闭关。因为他们尽管表面上闭关，实则不守护根门的缘故，身体没有能禁止愤闹，心怎么能防护分别念呢？所以，这些人仅仅是名相上的闭关者，根本算不上是真正的闭关。

彻底抛弃今生的一切琐事在寂静的神山立志做到活到老修到老的人，由于身体远离了愤闹散乱、内心远离了分别妄念，故而他们才能称得上是真正的闭关者。

舍弃今生的闭关者与放不下今生的闭关者两者虽然都是闭关，但却有着本质的差别：他们二者的住处不同；住者的发心不同；居住的所行不同；修行的暖相不同；所依止的对境不同；依止的道友不同；所享的受用不同；人们传扬的名声不同；赞叹恭敬的施主不同；最终所成就的果位不同等等。一言以蔽之，真假闭关修行人的不同

点说之不尽。下面对上述不同点稍作解释。

（一）住处不同：从前出世的诸佛以及历代大德均是安住在寂静神山一心一意地修行，最终获得了殊胜成就的，而根本不是在喧哗的城市村镇以及散乱的寺院里修行获证殊胜悉地的。

（二）发心不同：在热闹的城镇或喧嚣的寺院里装模作样闭关的修行人，完全是迎合贪图现世利益之人的心理而以世间八法的意乐才闭关的。抛弃俗世居住在寂静处的修行人不随追求现世的人们的心态而转，完全是为了利乐后世以及饶益他众想成就圆满正等觉果位而闭关的。

（三）所做不同：在城区乡村及寺庙等吵闹的地方闭关者仅仅是形象的修行人，事实上他们主要忙碌的就是世间的琐事，修行只是附带而

已。一心不乱地住在寂静处的修行人主要就是修行有利于来世能任运自成自他二利的正法，世间的琐事丝毫也不参与，由此也远远胜过前者。

（四）修行暖相不同：处于愤闹放逸中的闭关者修行的发心低劣、愤闹的分别妄念多之又多，自心中的烦恼有增无减，相续调柔的暖相从未产生过。住在寂静圣地的修行人意乐清净，不染世间八法，愤闹的分别妄念少之又少，每一天善法好似上弦月一样蒸蒸日上，由于降伏了烦恼，自相续极为调顺的暖相快速生起。因此超胜前者。

（五）所依不同：散漫中度日的闭关者所依止的是亲友、眷属等，经常关注着他们的喜怒哀乐。在寂静处专心致志修行的人所依止的唯有上师善知识，从而蒙受加持速得悉地，真是无可

比拟。

（六）道友不同：愤闹中的闭关者交往的道友全部是舍不下今生的人，以至于自相续中对现世的贪执越来越增盛。住在寂静处的闭关者共处的道友均是抛弃今生的修行人，从而自相续对世间欲妙以及名闻利养等的贪求越来越淡薄。从这一点来看也是胜过前者。

（七）受用不同：处于愤闹散乱中的闭关者享受世间人的衣食财产，导致每一天都积累下弥天大罪。身居寂静圣地的闭关者享用知足少欲这一圣财，结果每一日都自然增上善法，灭尽罪业。

（八）名声不同：身心处于愤闹中的闭关者，别人时而会赞评说：“他是一位好修行人，

奉行善法非常精进。”可时而却会挖苦说：“这个人为了亲朋好友才做这件事的，他对财物的贪执可大了，而且贪嗔之心十分强烈……”甚至于包括女人在内都瞧不起他。所以这种人根本不会成为人们生信心的对境。一心一意住在寂静处的修行人清净奉行正法，人们也是一边真心诚意地说“他是值得皈依的对境”，一边到处传扬他的美名，而没有一个人说他不好。

（九）最终所成就的果位不同：处于愤闹中的修行人闭关期间一直念修本尊心咒等，于是成了人们所指望的对象，俗人家中出了什么不顺之事，就会说：“那位修行人已经念诵圆满，具有较大的威力，快去喊他。”这么一来，他的禳解、厌胜焚烧等经忏的事业倒是格外兴盛，而享用黑财的罪业也是格外深重，最终径直堕入地

狱。住在宁静圣地的清净修行人远离今生的世间八法，精勤如理修持慈悲菩提心以及正见等善法，结果依次证得并现前十地的一切功德，最终获得圆满正等觉的果位。因此说真正的闭关者与名相的闭关者所获得的果位也有如此差别。

如是在各种愤闹不断出现的寺院以及城市等地闭关的人由于所住之处是恶劣的环境，因而非但不会增上善法，反倒很有可能破戒破誓言。大善知识博朵瓦的传记《美丽的莲花》中这样写道：“故乡场合及寺院，城市闹处五非处，不净破戒毁誓境。”如果想要做一位名副其实的闭关修行人，那就应当依止幽静的圣地、知足少欲、心心念念不离上师、慈爱金刚道友不违誓言，不离大悲心，自己恒时作自己的仆人，不离中观正见等殊胜论典。

利众勿操之过急

在寂静处修行，自心尚未真正现前甚深空性的实义之前切勿假借利他来欺骗众生。在加行道获得缘起空性的止观双运等持而摧毁明显的实执，虽然利根者有获得不退转相的可能性，但仍然不应急于行利众事业，而需主要调伏自相续，这一点甚为关键。所以说，作为凡夫的我们，在自己尚处于重重束缚中时，暂且放下利益他众的念头，一心一意、孜孜不倦地修行，这一点至关重要。昔日，三同门请问著名的大善知识仲敦巴：“居于静处实修与以正法饶益众生，何者更为重要？”仲敦巴格西答道：“自相续无有任何修行验相及证悟的初学者以正法饶益众生也不会有益，因为他们的加持犹如倾倒空器一般，谁也不会从他们那里得到任何加持，他们的窍诀就像

未经按压的酒糟酿出的薄酒一样无有任何纯酿的滋味；虽已获得暖相然尚未达到稳固的胜解修行者也不能行持利益众生之事业，因为他们的加持好比倾倒满瓶之物一样，倒是能使别人满满充盈，自己却变成空空如也，窍诀则如将火炬传递给他人一般，使他人光明通亮，自己却成为漆黑一片；得地的菩萨则是成办利益众生的标准⁷，他们的加持就像妙瓶可满一切所愿般，能令他众相续得以成熟，而且自己也是始终盈满不会空无，窍诀好似酥油主灯一样，既能点亮其他油灯，而且自己也不会变暗。现在正当五浊恶世之时，我们凡夫人应于寂静处修持慈悲、菩提心，如今不是直接饶益众生的时候，而是遣除自相续的烦恼之时。例如，不是折断名贵药树之萌芽的时候，而是保护其成长之时。”

7 得地的菩萨方可真正地成办利众的事业。

因此，我们平日里以修习珍宝菩提心为主，这实际就是在利益众生，如果在此时直接去饶益他众，只会丧失自相续的功德，所以不可急躁而行。在未得见道之前，一直坚持活到老修到老的原则十分重要。《蓝色手册》中也说：“自续尚未全成熟，初学主要自修行，利众为主未开许，当依劝发净心行，除心利生外无有，身语不必直接行，无神通前利有情，如盲听名射野兽，故勿草率主修行。”这里的意思是说，自相续尚未完全成熟的初学者不能直接去饶益他众，就像初生小鸟不能模仿雄鹰飞到空中一样，如果初学者亲自去利益众生，结果不但利益不到他众，反而成为毁坏自身之因。如《劝发净心经》中云：“不摄眷属、远离孤陋寡闻凡愚之友，居于偏僻之处寂静调柔，勤修寂止瑜伽。”我们应当依此而行。

一般说来，要利益众生之人必须具有神通。如果没有神通盲目地饶益他众，必将像天盲者仅仅依靠别人说有膘肥体壮的野兽便拉弓射箭一样徒劳无益。在世间人的眼里，这种心急如焚、冒冒失失的行为也应该良言劝告。这种不能稳重地安住在静谧的圣地调伏自心的人，从施主那里收集许多物品来发放布施、造佛像、印经书、供养僧众等，这些若说不是善法又好像是，若说是善行又算不上是，依靠这些似是而非、掺杂世间八法的善业，只会成为自相续的出离心、菩提心以及正见的实修半途而废不能究竟之因。

因此，我们暂时应当将这些表面上的善法放下，精进修行内在瑜伽。

无常的重要性

实修内在瑜伽的一部分修行人一开始就追求密宗的瑜伽修法等许多高高的大法，轻视无常因果等法门，这是自相续生起证相功德的一大障碍。当下我们这些人修法未能成功主要是由未能断除对寿命的贪执所导致的，即未曾如理修无常观所造成的。之所以不修无常，也是由于我们很多人认为无常的修法仅是一种简单法门而慕求高深莫测的法门这一过患所致。事实上，如同登堂入室首先必须从门而入一样，不修无常而妄想生起密宗的生圆次第等高法的功德是绝对办不到的。

修无常观与开始即修高法二者在证道快慢、证悟深浅、实修过程中有无违缘、修行究竟与否等方面都有明显的差别。为何这么说呢？如果一

开始就实修生圆次第等高见法门而不修无常观，由于没有放下今世的缘故，一切修行必然全部围绕着世间八法这一中心，相续中当然不可能生起任何证悟的功德。因为要想在修行过程中生起证悟，没有对轮回与恶趣的痛苦生起厌离心以及断除痛苦之因集谛肯定无法如愿。如果未能生起厌离心，那么也就不会生起摆脱轮回、获得解脱的愿望。如云：“何者未生厌离心，怎能获得寂灭果？”如果没有从心坎深处产生断除轮回、了生脱死的希求，就不会对修道生起强烈的欢喜心。因为未曾生起强烈的欢喜心，就无法获得尽除烦恼的灭谛。

要想对轮回和恶趣的重重苦难生起深深的厌离心的话，就必须将此生所显现的一切事物都当作儿戏、看成幻术、视为水泡，生起无有实质的

信念。快乐、痛苦、好坏等一切的一切都是无常的本性，每一刹那都在走向灭亡。房屋、财产、亲友等任何人任何物均不可靠，自己死亡的时候所有的这一切均不能跟随，自己连一根毫毛也无法带走，一个伙伴也不能相守，既然如此，那这一切还有什么可信赖的呢？不仅这些身外之物华而不实，就是这个身体也是由种种不净物所组合的，除此之外不会有任何可取的精华。亲友就像集市上擦肩而过的过客一样，不可能长久相伴。住宅就像位于人流过往的集市中的旅店一样，本来只是暂时容身之地，却被人们执为我所，最终必将弃之而去，自己没有主管的权力。财物也同样是无常的本性，就像草尖上的露珠一样仅能存留片刻，瞬间即已不复存在，并且来世投生饿鬼等处以后食财更会一无所有。如果未生起这种观念，那恐怕只会一味地追求现世利益，怎么可能

生起希望后世中离苦得乐的信念呢？如果连后世离苦得乐的信念都不能生起来，要想生起弃离轮回、了脱生死的愿望实在无有是处。由此一来，再如何勤修生圆次第等高深之见也是徒劳无益，相续中不可能生起证相。因为生起这些证悟的因是厌离心与出离心。因缘尚未聚合不会生果这是有为法最基本的规律。

通过观修无常而看破红尘的正道是非常迅速的。由于不贪执今生，所作所为便会唯一追求来世的利益，日日夜夜也就必然会极其精进欢喜修行善法、净除罪业。如果生起了无常的观念，就会看破今生。倘若能看破今生，自相续中的一切善法自然会像堆积财物一般层层累积。《喻法书》中云“所谓俄音难”，意思是说，在学习发出长音调的整个过程中，要数一开始发出俄字的

音调最最困难了。如果这一难关已经突破，那么随后的一切就不再困难。同样的道理，如果了达低级的正道并最初从无常观入手，那么一切功德在相续中生起自然轻而易举，因此依此而修可以说是速道。

如果一开始就夸下海口说：“我现在要修一切诸法实为空性的正见，通过观修生起次第而清净平庸的贪执，再依靠圆满次第修炼风脉明点瑜伽。”一直将着眼点放在诸如此类的许多高级法门上，结果会令你大失所望的是，如此修道非但不会迅速，反而更加持久缓慢。之所以出现这种结果，是由于法门很高，但自相续的根性过低，以至于人与法不相称，这样一来。心里虽说很想快速修成，可是由于法与人二者高低相差悬殊，好似天地之别，因此，表面上无论再怎么修持，

相续中也无有生起证悟的时机。例如，要进入屋内起初需经门而入。假设不从门进去，只是在心里寻思我要在这座房子里安住下来，并享受里面所有的财物。无论你再怎么尽情享受，也无法步入房间内。因此，首先由门而入的人先根本不想住在屋内享用财物等类的问题，只是一心想能从门进去，结果很快步入屋里以后便可尽情享受财物了。

伟大的善知识博朵瓦也曾以十分生动的比喻来说明这一点：“未经忆念无常的所有修法都如同冰上的建筑一样，当你处于悠闲自在的时候，空性的境界好像颇高，可是在千钧一发之际，这种境界就会烟消云散、彻底瓦解。如果最初时相续中生起了无常观，那么修行就不会退转，否则，一切修法都将退回原位。假设心中生起了稳

固的无常信念，那么菩提心与空性正见等一切功德必将如堆积一般地增长。”夏哦瓦格西也亲口说过：“到我面前来印证的人，如果他心中对无常的修法已有深深的体验，那说明他对诸法的本性了悟得极为深刻；倘若谈论些修空性的觉受，那证明他只是停留在口头禅的水平上。有些不懂得无常法的小僧人转经时说脚痛，他们这么说也是情有可原的。”

诚如这些大德所说，没有打好无常观的基础，一切修法就如同冰上建造房屋一样不会牢固，终将毁于一旦。同样的道理，如果一开始就急不可耐地修空性及生圆次第等法门，自认为境界也比较稳固。诸如一切法无实的觉受、自己原是天尊的觉受以及持风的觉受似乎已经达到了一定的程度，然而，由于尚未看破世间而导致一直

跟随今生的琐事转，整天忙碌不休，致使对修法的兴趣越来越淡薄，与世俗之人同流合污，从而将全部精力都投放在追求现世的利乐上。

最初看破红尘、舍弃俗世的人，一切修法就像在牢不可破的地基上造起建筑物一样，一切成果都不会毁灭。由于一开始就没想为现世的好处，如此所做的善法必定都是为了后世的利益，因而极为稳妥，又是疾速之道，并且修道也不困难。相续中生起了无常的观念，则菩提心及空性等功德必然会像堆积物品一样在相续中不断增长。因此，首先修无常观非常重要。

同样，看破世间的境界也是很高，因为这种看破尘世的境界完全是由相续中真实不虚地生起了无常观而来的。正如夏哦瓦格西所说的，无常法深入到正法的内涵，因此是非常高深的法门，

口头上所说的空性和生圆次第等高见并没有真正深入到正法的内涵，因而并不算深奥。

所谓的是否深入到了佛法的内涵也是就能否对治烦恼这一点而言的。观修无常、放下今世是对治贪心最行之有效的方法，而烦恼中最严重的莫过于痴心，与愚痴相依为命的眷属就是贪欲。如果将欲望放下了，那显然已经进入到佛法的最深层次了。未曾修无常观，仅仅在形式上装作修持生圆次第等正见，那是无法压服对今生欲妙的强烈贪执的，无论再怎样观修，也逃不出世间八法的掌心，相续中一点一滴的善妙证相也不会生起，从这一点来说，当然未深入佛法的本质。抛弃今世平时精进实修无常的人，可避免修法过程中出现违缘。所谓修法的违缘无非是指外在的恶友以及内在的纷飞妄念。外在的恶友当然就是父

母亲友施主等有可能成为自己修行障碍的人们。受到他们的控制而使自己的修行掺杂世间八法，得不到清净修法的机会。尽管遭受重重的阻挠，但是通过观修无常、放下今世、了知亲戚朋友的过患，从而摆脱他们的束缚，将命运掌握在自己的手中，如此他们造违缘也害不了自己。内有的纷飞妄念也就是世间八法的繁杂念头。毅然决然斩断外在的父母、亲友以及施主等的牵连，将世间八法的妄念转为道用，远离恶缘，因而就不会出现世间八法杂念纷纷的情况了，内在的违缘也就害不到自己了。

如果从不忆念无常也舍不下今世而观修生圆次第见解的话，内外违缘就会接连不断地搅扰自己，无论如何，都将身不由己地坠入重重障碍的围困之中，不能自拔。

看破红尘、抛下今生之人的修行是能够自始至终圆满的。因为修行不能究竟之缘就是内外两种障碍。这两种障碍均可依靠修无常观来制服。修行速得究竟的因即是精进，如云：“一切功德随精进。”精进之因便是修无常观。所以说，修行要得以圆满，再没有比观修无常、断除今生牵缠更殊胜的方法了。不修无常、不舍今世之人即使修生圆次第以及空性也不可能究竟，由于里里外外的违缘总是伺机加害于他们，使得修法无法圆满；再说，修法若无一股勇猛的恭敬心之精进与持久之精进也不可能得以究竟。的确正像夏波瓦尊者所说的“不忆念无常的小僧人绕经时只能喊脚痛罢了”。

有一位叫路德意西炯尼的修行人向仲敦巴仁波切请求教言，当时，仁波切因为某位尊者搞

世间法而显得极不高兴地说：“尊者，所谓的佛法是要在关键的时刻用上。如果在关键的时候未能派上用场，那么在风平浪静、悠闲自得时说些有关对佛法的相似信心之语言，只是鹦鹉学舌而已。要想使佛法在紧要关头时用得上就必须多修死亡与业因果。不善业中生痛苦，相反而行定解脱，日日夜夜恒时中，我唯思维无常法。这就是教言你懂了吗？”这里所谓的佛法在关键时刻能否用得上，其中的“关键时刻”指的是，当自己处于现世的父母、亲友、施主以及财物等的层层包围之中的时候。如果在这种情况下，能够放弃父母、亲友以及财物等一切而自我决定，无有任何所需，如弃毒物般舍弃尘世间的这一切，那就足以说明在关键时候佛法已被用上了。相反，如果在遇到父母等外缘的时候，他们说什么自己就规规矩矩、服服帖帖地跟随，那说明佛法在关键

时刻没能用得上。

当前，大多数人谈“我正在修空性见解”“我在修生起次第”“我在修圆满次第”，如果对这些所谓的修行者、大上师、大法师加以观察的话，那么他们只是口头上滔滔不绝地讲经说法，而实际所做的就是维护大大小小的施主们的情面，以收取大量的财物，并且用得来的金银、松石、珊瑚等财产给自己的兄弟姐妹子孙后代等做装饰品，购买高档的衣裳以及大匹的牛马，让他们耕种，让他们经商等等打开各种罪恶之门而毁坏自他，这种现象非常多见。

有些人只是挂上一个修行人的名字后便拼命地追求世间的利益，这表明他们修法根本没有深入到相续中而只是口头上肤浅地说说而已。这样看来，空性、生圆次第等高难度的法门对自己又

能有何利益呢？心相续一如既往，仍处于低级的水平上，这多么令人失望啊！金厄瓦罗珠嘉村曾经亲言：“现今名相的大修行人所探究的教法内容大多数是关于风融入中脉的障碍是什么这类高深的法门，而对无常法要寻根问底的人甚至比白天的星星还罕见。对于较高法门的断证功德连一两天也不能修持的人，不如深究必不可少的基础法门更好。比方说，现在自己饥饿难忍、濒临绝境而来到一位富足的施主家中，结果主人家没有给你提供解决当下燃眉之急的必不可缺的饮食，反而供养一些有利于将来的金银财宝。放下无常法不修而去探寻些高法门实与之相同。”

慕求较高境地的断证功德，现在自相续中就必须修习不可或缺的无常法与厌离心。如果修持无常观的话，就已经为一切修法打下了扎实的

基础。在这基础上无论是修持慈悲心、空性还是生圆次第等任何法门都会容易的。德热札波地方有两兄弟到格西仲敦巴面前来闻法。敦巴仁波切谆谆教诲说：“在印度圣地，人们都说，佛法的入门唯有一种（无常法门），而外道的入门则有七种。我们如果要修上师的窍诀，那么什么是窍诀呢？多修死亡无常、业因果，净持戒律，稳固地修持慈悲菩提心，千方百计地积累资粮、净除罪障，这就是窍诀。”所谓的上师之窍诀，必须是使弟子的相续中完整无缺、极为迅速获得无谬正道的教言。此中的无谬正道即是说增上生的正道、解脱的正道、遍知佛果的正道三者相辅相成之义。完整无缺是指增上生的正道、解脱的正道、遍知佛果的正道，证得此三道的的方法圆满具足、无有或缺。极为迅速是指顺应所化众生的相续，因机施教。如果对根性下劣的所化众生传

授高难法门的话，正道就算不上是迅速。为什么呢？如果为根基下劣的所化众生传讲像圆满次第一类的高深道法，由于不相合他们的智慧，结果再怎样精进努力也不可能生起高道的证悟，又因为最初未从低道开始修持，致使下面道法的证悟也未能生起，如此高低一切道的证相一无所获，日月穿梭，时光流逝，不知不觉中已来到了鬼门关前，到那时，高道低道的任何功德也没有显现，只能赤手空拳地步入后世。就算修行者的根性很高，但如果最初从低道开始引导，由于他的根基较高，用不了多久，低级道法的所有证悟就会在他的相续中生起，从而与他个人相续相应的高级法门的证相也就会更快地生起来。

因此说，所化众生的根基无论是高是低，上师示道时都应当遵循由低至高的次第来引导，这

也是从清淨的佛陀到根本上师之间的所有大智者大成就者们的法规。

功德之源

《蓝色手册》中云：“人身难得为先导，加行忆念死亡法，后示十善十不善，修学串习此等法，后恒思维四谛法，当知轮回诸过患，了知如我亦然故，当于有情修慈悲，依此若具菩萨心，彼已拥有诸佛法，广弘遗嘱即此者。”通过得之不易的暇满人身为先导，如理观修死亡无常，这就像迈进正法的入门一样。如果能够一心一意修成无常法的话，今生的圆满之事、金银珠宝、茶叶粮食以及权势受用再怎么高人一筹、胜人一等，自己也根本不会生起“我需要这些、我拥有这些该多好”的念头。即便有时萌生这样

的妄念，但一经详细观察，就能完全认识到这一切犹如草尖上的露珠一样无有实质，被执为我所的这些财物以及执著者的我二者也是不能长相厮守的，执著者的我本身在走向死亡即将步入后世的时刻，曾经被自己执为我所的这一切财产都要像蜕换掉的蛇皮一样弃之而去。所谓不曾抛下财物能携带而行的人，你可曾见过一个。如果说没有能带走财物的一个人，那么自己也不例外，只能放弃一切而离开人世。既然无论如何都要放下而去，那么黄金与石头没有任何差别，亲友与怨敌、地位高低也同样全无差别。总而言之，想到财产、权力、亲友等再怎么圆满，也对自己毫无益处，这样对现世的一切生不起羡慕之心，自己已到老态龙钟之时依然如故修法，那么这一生的修行必定会究竟圆满。倘若如此，来世纵然获得了梵天、帝释天以及转轮王的地位与受用，人间

天上享之不尽的快乐该拥有的全部都得到了，但是心里仍旧会想：如果我能永远不失去这一切，倒也可以。然而事实并非如此，梵天、帝释、转轮王等人天君王的无比安乐福德，享受穷尽，终需堕落恶趣，快乐幸福的时光总是觉得非常短暂，瞬间即逝。可是难忍的痛苦降临头上的时刻即便仅仅是喝一碗茶的功夫也会产生如度数年般的漫长感受，教人无法忍耐。在此之前人天的福报什么未曾得过，可是到了如今，全已销声匿迹。同样，现今的一切也都是虚无缥缈、华而不实的。

想到这些，对于一切轮回中所谓的美满之事的贪执便会彻底根除，一刹那也不起爱慕之心。相反，希求解脱的强烈渴望之心却会油然而生。如果产生了这种心态，那就证明已经对现世生起

了出离心。在此出离心的基础上进一步修持菩提心，相续中也就不难生起；相续中生起空性正见也不费吹灰之力；对于所有的生圆次第道，相续中同样可轻而易举地生起来。这一切都归功于修持无常的功德。

没有意识到因缘聚合的任何有为法都是无常的道理，反而认为这一切是常有存在、具有实质的，口中说的全都是“我需这个、我要那个”的话，随之而来，也就没办法不为现世的些许快乐付出代价了。一旦陷入追逐世法的漩涡中，就必然会产生得则喜、未得则忧的情绪。如此一来，便会贪执为自己得利提供顺缘的人而嗔恨制造违缘的人，生起贪嗔之心，进而由贪嗔引发积下多得无法计数的深重罪恶之业，以致心相续也变得越来越刚强难化。心相续是否刚强难化也取决于

是否具有无常的观念。有无常信念的人根本不会有一丝一毫刚强的性格，内心就像脚踩在柔软的棉花上一样，完全被容纳在其中。相反，相续中未生起无常观的人其心相续就像牛角一样坚硬，他对自己的身体、受用以及亲友等一切，一直抱着实存、常有的念头不放，于是不能抛下这一切，并为之到处奔波，弄得身体疲惫不堪，到头来却未能如愿以偿地财富满仓；口中经常说各种各样的绮语；心里俗世的贪心害心等如烈火般炽盛。如此接触他的身语意三门任何一种，都像碰到荆棘一样粗糙刺人，没有一点儿温柔、细腻的感觉。这种人居然时时认为“我是一位举足轻重的修行人”，甚至只是与别人交谈一次，关于今生的琐事无有必要、对轮回的痛苦生起厌离心的话语一句也没有，再三说的全部是亲友家乡的事情，经商、放高利贷、耕作等类的话题，由此贪

嗔的分别杂念纷纷涌现，肆无忌惮地享用信财，这些人虽然被许多信徒称为修行人、大法师、大上师的大名，实际上再没有比他们更有害于佛法的败类了。这一切也是由于相续中未生起无常观的过患所造成的。

作为初学者最关键的要以信心恭敬心诚心诚意地祈祷上师，直至泪流不止，修持七支供，精勤积累福德净除罪障。之后思维暇满人身得之不易，具大意义为前导，平时坚持不懈地修无常观，如此具有极大的利益。例如，要想割草，手中需要有一把极为锋利的镰刀，这一点非常关键。要想斩断烦恼的草丛，修死亡无常就像一把必不可少的锋利的镰刀一样。如果有了一把锋利的镰刀，那么无论有多少草需要割，也会胸有成竹地想：我具备锋利无比的镰刀，做这些事易如

反掌。同样的道理，我们首先必须将无常的观念这把十分锋利的镰刀紧紧握持在手。

现在我们这些人修法过程中经常会产生过于困难、心生厌烦的感觉，如果对此进行观察，便会发现，之所以心里会认为此法难度过大、在相续中生起道相以及断除所断的烦恼困难重重而产生怯懦的心态，其实都是相续中未生起无常观的过患所导致的。如果相续中已经生起了无常的观念，那么感到修法困难、心起厌烦的情况绝对不会出现。以无常的观念来激励自己夜以继日精进修持正法，这样一来，根本不会有修法不能生起道相以及不能断除烦恼的想法。如果未能迅速断除烦恼、很快证悟所证的话，必将要感受恶趣的剧烈痛苦，到时如何能忍受得了，一想到这些，便会迫不及待地修行，决不延误。具有无常

信念的人表面看上去，也不会有满脸的笑容，并且根本不喜欢无稽之谈，对于娱乐、开玩笑等散乱愤闹的事更是毫无兴致，至于俗世间大大小小的任何事务均漠不关心。即使和他人谈话，也经常说“一切琐事无有实义、无有必要”，除此之外不会谈论其他的话题。无论与谁接触，都会给对方留下“这真正是一位了不起的好修行人”的印象。

仲敦巴仁波切曾经亲口说过：“如果没有生起无常观，只是一味地探寻本尊的身色白红与身相、空性以及大手印等高法，那么他的修法不会善始善终究竟圆满。而重视无常观、业因果的人修法一定能够自始至终，究竟圆满。”这里所说的修法能否究竟圆满，也就是指我们这些人最初的时候着急忙慌地说“我要进行修法”甚至激动

得痛哭流涕，一时间好像资产、亲友等什么都不需要了，而在静处安住下来，可是渐渐地，他心中对佛法的定解变得越来越减退、对今生事务的贪执却变得越来越增盛，最后竟然落到像饿狗一样跑到城市乡镇中破戒的下场。这也完全是由未策励修无常观所致。如果踏踏实实地修持了无常观的话，心中的紧迫感以及厌离心定会不断地激励自己恒时奉行善法。

博朵瓦仁波切曾经如是现身说法道：“我以前由于对佛法理解得非常肤浅，加之没有什么修行的境界暖相，于是念诵密咒、作大仪轨、修持空性、观修本尊的身相以及修大手印，现今我的修法已降落到无常观上了。”在对法理了悟得不很深刻没有亲身体验的暖相之时，虽然会觉得空性、本尊身相及大手印等是最深奥的法门，可是

一旦深入领会了佛法的内涵，有了明显的觉受暖相，才真正认识到此无常观是佛法最究竟的精髓这一道理，也就是具备了殊胜的定解。阿美·相切仁钦尊者这样说过：“所依止的并非都是上师，所交往的并非都是道友，所传讲的并非都是正法。”通过别人的讲经说法而听闻，通过闻法而进一步思维，依此能像铁锤砸在敌人头上一样摧毁内心的烦恼，这样的佛法才能称得上是正法。否则，虽然讲得再如何如何深不可测，也与非法没有什么两样。根则格西也曾说：“没有对轮回的痛苦产生畏惧恐怖的心理，口头上说皈依三宝也是妄语；没有对业因果深信不疑，口头上说我戒律清净也是妄语；没有对轮回中的一切生起厌离心，口头上说想获得涅槃也是妄语。”至尊仁波切宗喀巴大师也曾亲言：“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。长久深思缘起法，此四法根若稳固，其余善法易生起。倘若能够如理地修持人身意义重大、暇满来之不易、寿命无常以及业因果此四法理，上面的其他善法的证悟就不难生起。”金厄瓦罗珠嘉村曾经这样说道：“如果内心深处具有追求法义的渴望，那么便一开始舍弃今生的黑白花三种琐事至关重要。除了一些非常恶劣的人以外，大多数的人们都容易认识到所谓的杀生、偷盗等黑事不应做，并且能断除的人相比之下也较多，所谓的白事或花事是包括传授灌顶、讲经说法、塑造佛像、发放布施、为人经忏、缮写护轮，或者降伏鬼神、念诵密咒、闻法诵经等类似是而非的法事活动，不能断除今生的贪执、整天忙碌这些白花琐事的人实在太多太多，反之能够断除此等相似善事的人极为罕见。佛经中不是经常说心没有离开今生的贪执所做的一切事都是没

有意义的吗？再说一切善不善业均是心在起作用的，因此，人天鬼神怎么能不耻笑你们呢？”

即使是在世间上，也只有那些罪大恶极的人才能做出杀人放火的恶事，作为一般有良知的人很少会做这种事，在修行人中就更是少见此类事情的发生，可是世间八法的白事或花事一类却随时可见。以修行人的名义，口中说得也是非常好听，什么“通过灌顶来饶益有情”，其实只不过是自己需要名闻利养而已；同样，有些人打着弘法利生的招牌以及塑造佛像的幌子收取大量的财物，将造佛像剩下的财产拿来自己享用；还有些人以发放布施的名义，实则只是为了自己能从中捞取财产；另有一部分假借为别人消灾祈福、延年益寿作经忏，有的缮写护轮、食字；有的装腔作势修断法等降妖伏魔；有的对病人的伤口、

肿瘤等部位猛诵咒语；还有的人在寂静处一心一意地修内在瑜伽坐不住，总是借口闻法而到处游逛，经常跑到众人聚集之中散漫度日；另有些人不精进修持内在瑜伽，对于诵经等法行马马虎虎、敷衍了事，而整日周旋在无有意义的许多琐事中。说他们所做的都不是善法，表面上看来又好像是，说他们所行的是善法，可对调伏心相续又没有起到任何利益。这种相似的善法正是当今时代大多数人所忙碌的事，这些只是表面上的善事，实际根本不是清净的善法。凭借此类外相上的善法欺骗众生、自己也认为是在做善事的现象可说是如今比比皆是。

其他的人们认为这是一位修行人，事实上，他根本算不上是调伏自心的修行人，这种人的目的就是获取大批的财利、得到众人的恭敬，如此

已经成了不清净的修行者，在不知不觉中已积下了数多深重的大罪，以这种方式虚度人生有什么用呢？

因此说，始终住在寂静的神山中，修行人日日夜夜唯一修持道次第，其余的任何事也没有。尼则巴仁波切曾经亲口讲述过：“以前在农区时看见一位密咒师用酒献新，于是以讽刺的口吻说：‘拉白咒师饮酒前献新时口中念着请三宝享用、请护法神享用、请三世父母享用、请六道众生享用，再没有剩下的吧。’⁸ 具德上师阿底峡尊者的这部《道灯论》中四续三藏显密的所有法义无不包含。其实，阿底峡尊者已经为我们配制好的这剂灵丹妙药（指《道灯论》），对此请诸位享用一些，服用之后千万不要吐出来，如果有要

8 正像这位咒师所要酒的对境都已供养，没有不供养一样。上下文的连接藏文中不明确，请读者以智慧分析理解。

吐的迹象，应当通过向他吐口水或者吹气、将冰冷的石头放在头上以及拔头发的方法尽可能制止呕吐。如果现在还未曾服用过，也要为了方便以后享用而揣在右侧的怀里。倘若你担心遗失，最好放于怀中深处。”将道次第作为妙药想而精勤修持。

专心意

有些人对此不以为然，他们认为修道次第倒也可以，但供养僧众、铸造佛像、讲经说法、广作布施，功德也是非常大的。如果产生此等想法，那就应当自己提醒自己说：唉，我不要这样想，比修道次第功德更大的法以前出世的诸佛以及历代大德均未曾得过；现今住世的所有佛陀大德同样未曾得过；未来即将出世的诸佛菩萨也不

会得到。而且此法门不是已被诸圣者们赞叹为“诸佛菩萨成就之遗道、三世诸佛同行唯一道”了吗？唯修此道次第法便已经足矣。依此可以调伏烦恼，可以生起地道功德，因而再没有比它功德更大的法门了。如果还想另外去寻找其他比这功德更大的法门，则此人显然已被魔加持了。因此，我们必须一心一意地修持这一法门。

一心一意的品德不仅是修行者所应具备的，就是以世间的道德标准来衡量，一心一意者也算是最上等的人。相反，最恶劣的莫过于三心二意的人，胡思乱想、朝三暮四的人一个法也修不圆满。我们应当经常心想：有上师传授自己的这一个教言就已经足够了，如果能深信不疑地加以修持，则这种诚挚的信心就是一切善法的根本。因而很快会获得加持。一想到这些，拥有唯一的道

次第法，自己就应当心满意足了。如此专心致志精勤修持无常观等内在瑜伽，功德极大。

《妙法白莲经》中云：“设使无量无边世间界所有众生得以成佛，于无边无际之大劫中安住，若有人以妙衣、神馐、卧具、妙药、资具等一切于彼等前恭敬作供养，待诸佛涅槃后将以七宝作成遗塔，以宝伞、幢幡、华盖、花鬘、涂香、薰香作供养。若有人一心一意闻法，仅于弹指间作意诸行无常或诸行痛苦或寂灭空性或无我，则其福德胜过前者许多倍。”诸如三千大千世界无量无边世间界中的所有众生成就正等正觉果位直至数劫之间住世，若有人于彼等佛陀前作供养，则此善根远远比不上仅在弹指间观修诸行无常的福德。如此说来，将道次第修法抛在一边，于别处哪里能找到比它功德更大的其他法。

因此，平日里要精进修持内在瑜伽。所谓的内在瑜伽指的也就是无常法门，如果集中精力实修无常观，则可使自相续迅疾解脱，生起珍宝菩提心后能净化他相续，成办广大的度众事业。

依止寂静的神山观修无常，功德无量。《三摩地王经》中云：“造罪故舍诸凡愚，如野兽般静独居，何人喜欢寂静处，彼沙门享大安乐。”像野兽一样无有挂碍地安住在寂静处的修行人，远离了贪爱自方嗔恨他方的伏怨护亲等类的痛苦，积累广大无边的善根，依此后世中享受增上生、决定胜的大安乐。

《宣说诸法无生经》中云：“善男子，若有菩萨将三千大千世界所有众生悉皆安置于十善道中，若有任何菩萨独自居于静处，甚至仅于弹指间诚信诸法一理，乃至为缮写或思考或传授或读

诵而安住，则此者福德胜过前者数多倍。”令许多众生奉行十善的福德固然很大，可是如果住于静处认真调伏自相续，则已相当于利益天边无际的众生，因此福德远远胜过前者，是最殊胜不过的了。

《富楼那请问经》中也说：“舍俗出家后远离一切愤闹，于遥远之寂静山间、林园处安住，精进修行，善法不会虚耗。”又云：“喜爱住山林园故，能令善妙功德增，居于静处而修行，断除贪恋五欲妙。无有一切愤闹故，善法之缘不退失，相互之间不言语，互不询问不交谈，空旷静处极幽静，诸佛极其赞叹之。”居住在寂静的神山中，无有散乱喧嚣，自然成了善法增上的原因，因此，诸佛也对神山寂静处予以高度的赞赏。

《弥勒狮吼请问经》中亦云：“迦叶，若有菩萨于十万年间以遍满三千大千世间界之鲜花、涂香、薰香等供品昼夜各三次供养善逝，若另有菩萨畏惧散乱愤闹之语、畏惧尘世并为现行成办他利而朝寂静处迈七步，则此福德已远远胜过前者。”又云：“昔日世间怙主佛，已经趋入胜涅槃，彼等悉于寂静处，获证无上菩提也。皆为菩提而精进，依止静谧之圣处，彼等均喜幽静处，不喜尘世之家庭。此乃诸佛行境处，何人步入此正道，彼证菩提不困难。”以往出世于世的所有佛陀全是依于寂静的山间修道最后现前正等正觉菩提果的，并非是置身于繁华吵闹的城区愤闹之处修行成就的。所以，我们这些人如果想要成就无上菩提，不隐居寂静的深山之中精进修持，就无法生起道相，更不可能获得佛果。不仅仅是身为初学者的我们不依止寂静处无法生起断证功

德，就连已登三地的菩萨也需要修无常观。如云：“讲说五地难行时，静处知足与少欲，持头陀行护净戒。”在林间、深山等静静的地方，过着知足少欲的朴素生活，依靠化缘得来的食物维生，身着破破烂烂的粪扫衣等持十二头陀行，需要通过此种方式而成就五地的断证功德。

有些人说：“住在像家乡那样十分喧闹的地方修法也未尝不可，依止寂静处又有何必要呢？”口出此等言论者纯粹是在说魔语。可是这种人在当今时代非常多见。他们自己做不到居于静处修行这一点，反而经常对其他在寂静圣地修行的人妄加评价说：他的行为好像有这样那样的错误。到处可见的此种人正是罪业严重的恶友，对他们口中的胡言乱语一句也不能听，必须像避毒蛇一样远离他们。《净刹庄严经》中云：“舍

利子，设若在家菩萨于恒河沙数劫中以一切安乐资具供养恒河沙数如来及其眷属诸比丘僧众，设若另有出家菩萨向往寂静处且朝彼方向迈七步，则此福德已远远超过前者。”这里的意思并不是说在家菩萨虔诚作供养的善根不大，可是相对而言，在家菩萨所行的善法大多数都会被愤闹散乱的琐事中断，所以他们所行的道极为缓慢。相比之下，住在寂静深山中的菩萨不会受到愤闹散乱等琐事的干扰，每天都会积累无量的善根，因此修道特别迅速。也正是由于这种缘故，一切经续中才异口同声地高度赞叹居于寂静处的修行人。

持之以恒

在修持内在瑜伽的过程中也必须作好长期的准备，心里要想：我能活多久，就修行多久。

有些人只是稍稍修行就认为：为什么相续中还没有生起什么觉受呢？从而心急如焚，这是修行的一大过患。诚如嘉瓦扬滚尊者曾经亲口所说的：

“恶性习气如卷纸，新生觉受依缘灭，短时不能破迷执，当久修习大行者。”

我们这些人由于多生累世以来久积而成的内心烦恼习气根深蒂固，所以只修一年或一个月不可能立竿见影地在心中生起觉受证相，若因未有一点体验就灰心失望，断然放弃，那说明他没有经过再三的思考。设想，自无始以来漫长的生世中串习积蓄的所有不善罪业，现在需要重新依靠对治加以净除，这样重重的罪障，怎么可能在很短的时间内清除得一干二净呢？本来自相续中的烦恼纷繁众多，却从不考虑“我恶业深重”，如果对此好好思索，那么就会认识到所要

净除的烦恼业障数量如此众多、力量这般强大，不依靠各种各样的对治法怎么能净除？因而必须要有历经长期修行的思想准备。宗喀巴大师也这样说过：“就像断臂断足的麻风患者，仅仅服用一两次药根本无济于事，与之同理，我们无始以来罹患的严重烦恼疾病，仅仅实修一两次教言根本起不到什么作用。因此希望诸位能以妙观察的智慧来分析正道的所有支分，并如河流般不断地精进修持。如《赞忏论》中云：‘愚昧心之相续中，久患难以治愈病，断手足之麻风病，短期治疗有何用？’”正如其中所说的那样，我们应当认真想一想：得了诸如麻风一类的严重疾病，只是服一两次药不可能痊愈，而必须要进行长期性的医治。同样的道理，我们无始以来就患上了像麻风那样顽固之症的烦恼疾病，依靠一两次服用教言的药物怎么能彻底根治呢？嘉瓦扬滚尊者对

此也阐明过自己的观点：“诚如扬上师所说，欲求即刻得暖相，放弃修法之前兆，若需持续当如何？需要长久勿心急，速洒糝粃莫干吞（意思不明）。”上师所说的这一点极为关键，对此认真看待方得无边利益。从无始劫以来不断串习的烦恼不通过修行肯定无法断除，因此，必须要长年累月持之以恒地修行。尊者的话实在是千真万确，从无始轮回以来久积而成的烦恼，虽说很想迅速断除，可是不经过较长时间的对治，而在极短的时间内怎么能断除呢？之所以说相续中不能很快生起对治法，主要原因是从无始轮回至今未曾修习熟练对治的方法，现在开始需要重新学习，在这么短的时间内于相续中怎么能生起来呢？

当今，大多数修行人只是修了一年或几个

月，就一边想一边说：“我已经修了这么长时间，怎么相续中还一点感觉也没有呢？看来，相续中生起证相是非常困难的一件事，干脆现在只念一点经，作一点礼拜，转一点经，这样不是很好吗？”只凭这么一点儿精进哪里能行。就拿显宗来说，成就圆满正等觉果位需要积累三大阿僧祇劫的资粮。我们仅仅在一年或几个月的时间里就想生起觉受证相，这要求未免太不现实了。甚至声闻解脱三有获得阿罗汉的果位最快也需要历经三世，据说有的独角缘觉需要经过一百劫才能得果。如果说要现前缘觉的菩提也需一百劫积累资粮的话，我们这些人不用说一百劫或三世等漫长的岁月，就连短暂的今生也不能实修到底，那么不要说是佛果，恐怕连声闻缘觉的果位也修不成。倘若落到这种地步，那该怎么办呢？

如今这个暇满人身若毫无意义地空耗，则今后不仅不能实修法义，反而将会感受恶趣的所有痛苦。因此，从现在起必须发起勇猛的精进心。如《喻法书》中云：“所谓的以跑去印度，意思是说，去往印度的路途极其遥远，要有持久的耐性才能去，时间仓促不可能抵达，还没走到一箭许的路程就已经上气不接下气，几乎要断气身亡了。成就佛果也与此相同。”有的人说要修行，最初的几天或几个月里白日不与人说话，夜晚不睡觉，精进达到了这样的程度，可是没有坚持多长时间，逐渐越来越松懈，这是绝对要不得的。要做到长久精进，平时应当松紧适度，有坚持不懈的勇气和毅力。我们这些修行人对法也有喜新厌旧的毛病，最初时兴高采烈地修持，中间信心有少许的变动，只是在有兴趣的时候才修持，没有兴趣时便弃之一旁，到了最后说什么“修法实

在很有困难”从此完全放弃。以这样的修法方式怎么能圆满资粮、净除罪障呢？此等智慧浅薄之辈口头上说“必须精进修法”，可是根本不懂得如何精进。由于对精进的方法一无所知，致使最初过紧、中间过松、最后放弃的人时有出现。请你们看一看噶当派的诸位大善知识们的传记，他们这些高僧大德开始是由在家人而逐渐步入佛门的。对于正法生起了定解以后依止寂静处，依止寂静处也是最先住在离城区寺院较近的静处，再一步一步地远离城市寺庙，随着年龄的增长，越来越老住的山也越来越高，直至最后圆寂。我们这些人最开始就声称“我对佛法已生起了稳固的定解”断然离开上师与道友，自信十足地说“我现在不要眷属、仆人，独自地修行”，于是前往高高的片石山或雪山处，他的这种举动让别人也不由得生起“此人实在了不起，值得皈依”的敬

仰之心。渐渐地，他说“住在海拔过高的山上化缘不方便”“由于气候太冷也承受不住”“生病就医不方便”，以诸如此类的借口而挪到较低的山中，没过多久，又说“这里也不行”而搬到更低的地方，最后对深山生起了厌恶之心，居然以“现在修法主要调伏自心就可以了”的理由为自己开脱。并且认为无有侍者与生活来源不行，为了方便起见而跑到城区中让自己的侄子、侄女等侍候自己，简直就像在家人中的老爷爷一样养尊处优，此类人也是很多的。这也完全是由不能持久坚持精进所导致的。

相反，如果最初心里就作好这种打算：住在这么妙不可言的神山静处，仅以化缘维生即知足满意，每天对所享用的饮食多少和修行的时间长短作适当的安排。如此周密考虑之后，每一日

的作息松紧适度，有条不紊，在有生之年应当始终如一按部就班地如此修行。心里也要这样思量：我如果要修持正等觉果位，如果慌慌张张、手忙脚乱也不行，以此弄得精疲力竭，会造成修行退步；如果不慌不忙、慢慢悠悠也不行，因为人的一生十分短暂，所以应当依靠这个身体在相续中生起满意的证悟境界，也要依靠这个肉身来堵塞后世投生恶趣的大门。这么一来，便可再度获得人身，又能继续修持道次第，直至成就正等正觉的果位。一边如此想一边发起广大心。《蓝色手册》中云：“具有方便事业品，乐恭言语作比喻，诚心欲求解脱者，高瞻远瞩发大心，循序渐进舍琐事，戒律清净方便行，积资净障近解脱。”这其中的意思是说，《经庄严论·具方便品》中云：“极难业众体，累劫竟勤尊，佛子身语意，性业净无厌。”我们应当按照此论所说的

多劫中精进修道也不生厌倦之心而行持。

金厄瓦格西的舅舅乐恭曾经专程奔赴云讷地方前去拜见大善知识博朵瓦，即将返回时顶礼而请求道：“对于修行解脱道的人来说，除了要高瞻远瞩、发广大心、循序渐进、舍弃今生琐事、净护戒律、依靠各种方便积累资粮净除罪障之外还有什么其他的方法呢？”博朵瓦以极赞同的口吻回答：“仅此而已，你说的这些足以表明你具有传承。此外，修行解脱者目光短浅，眼睛只是盯着鼻尖而坐也是不行的，必须要有远大的目光。”要将目光放远，具有大精进才能持之以恒坚持不懈地勤修正法，而像眼观鼻尖般鼠目寸光的我们这些人只是在短短的时间里奋发精进。如颂云：“何者无量时间住，为利无量之众生，欲求无量菩提故，奉行无量之善法。依靠此四种无

量，圆证菩提不困难。”我们必须通过这里所说的四种无量，为利益一切有情而修行，仅仅在短暂的时间里修持是不行的。想到这些必须发起广大之心。对于三士道的证悟从暇满难得开始直至双运果位之间，已经明明白白完全领会之后再继续进行修行，直到相续中对暇满难得已生起了证相，才可进行下一步，寿命无常、业因果等每一修法虽然已经在相续中生起了证相，但仍旧需要再三修习。总之，从暇满难得到最后的现空双运之间的所有道都应由浅至深、循序渐进地予以修行。对于今生的琐事无论好坏一概舍弃，全身心地投入到利益后世的修行上即是舍弃一切琐事。所有的修行必须以戒律清净为基础，破戒之人即便再如何修持，相续中也不可能生起证悟的境界，如云：“破戒之人毁诸法。”如果戒律清净，平日里言谈举止就不会违越正法，谨小慎微，这样一

来，内心的分别妄念也就不至于纷纷涌现，而能处于宁静安然之中。

大善知识博朵瓦仁波切曾经说：“少许修习无境界，思窍诀致寻他法，依彼未生又寻他，此行如狗逐鸟儿，最终一无所获也。”对此，我们这些修行人实在该好好反省反省。我们大多数人最初在上师面前修学诸如道次第一样的窍诀，对之审视一番后进行修持，如果相续中并没能生起验相，便认为修心较其更好，便舍弃道次第而开始观心，因为相续中也未能生起证相，而认为现在修密宗的生起次第很好，于是不再观心而着手修持生起次第，最终相续中仍旧没有什么证相出现，就再度去寻觅其他的法门。总是不能专心一意地修持一法，心思繁杂，头绪颇多，意志不坚，精神分散而修持，如此修行，一个法对自相

续也起不到作用。无论是任何窍诀，在修道的先后顺序以及相续中未生起前境界就不会产生后证相这一点上都是无有差别的。

因此，内心必须全神贯注地专修一个窍诀才会有结果。如善知识博朵瓦所说：“就像人们所说的山羊闻草的比喻一样，例如，山羊总是习惯性地用鼻子来闻，往往在绿油油青草遍布的地方不尽情享受，只是边走边吃一点草尖，逐步前行，最后到了没有青草的荒野中只好吃一些鸟粪之类的东西。与之相同，有些人在一位贤善上师前得受了甚深的窍诀，不实地修持，而到一些讲学院走马观花，并装出一副不经探寻众多宗派法门修行时会感受不足的模样，最后已到了满头白发、牙齿脱落的老朽之年，闻思仍然还没有使法融入自相续，也从未实修过，这样做有什么利益

呢？”即便是闻思也要在一位上师座下认真进行，修行中的疑义也要在上师面前加以遣除，对于上师所恩赐的教言的诚信必须达到如此程度：纵然金光闪闪的一位佛陀降临，自己也再不需寻求除此之外的教言了，只此足矣。

我们这些修行人对佛法进行取舍而不实修，对上师也进行取舍，在一位上师面前求法时说“除了您以外没有其他的依靠处”而听受教言，没住多长时间，似乎对上师与教言生起了厌恶之心而跑到另外一位上师那里，结果又旧调重弹，之后再跑到其他一位上师跟前，最后自己以信心依止的根本上师一位也没有。《蓝色手册》中云：“现在我们中的一些人就像秋夏两季的公牛一样，它们对所有的母牛都不随从。”对自己无有丝毫利益急急忙忙地修行已经失去了一切实修

的要点。如此取舍教言、取舍上师修法不成功也是由于自己的信心与精进不足的过患所致，可是不了知这点，反而错误地认为是因为上师的证悟境界低或者教言无有加持所造成的，这实是在积累弥天大罪。

如果自己的信心十足，那么依止一位上师与一个窍诀不可能不调伏心相续。倘若自己不进行实修，则即使依止一百多位上师，得受各种各样的教言，也无法调伏心相续。无论是佛法还是上师，如果能专心致志地依止一个，那么修法必然会究竟圆满。打个比方来说，就算是要成办世间上的事，如果一件事还未完成又着手第二件事，结果两件事都完成不了。做起事来既不是无有一点紧迫感而置之不理，也不是急不可待、草草率率地做几日就抛之脑后，具有持之以恒精神

的人办任何一件事，不但质量过硬而且能完成到底。因此说，我们这些修行者如今已经获得了清净的人身，此时理应专心修持一法，放下自以为是地觉得我是修法人而忙碌那些无益于心相续的善法。

如果最初修习这一窍诀的修法，也认为依此能够调伏内心的烦恼，而专心修持，有时心能专注所修的任何所缘境，而感到自心有进步，有时无无论再怎么修，心也无法专注于所缘上，就会生起现在一直停滞不前，好像再如何修也不会有什么长进的感觉。也就是说，感到心能专注所缘境就精进修持，觉得心无法专注便懈怠不修，这是不行的。心能专注所缘境说明是上师的恩德与前世的微薄善业习气所致，心不能专注所缘也是由于自相续被十分浓厚的烦恼黑暗所遮蔽

而使善心不能够显露出来。如今我仅仅以此还不足够，因为无始以来烦恼将内心层层遮障，我只凭修持一两次的修法怎么能拨开烦恼的厚厚遮掩呢。有时信心、悲心等善妙功德也会明显现前，根据这一点推理，只要自己以顽强的毅力修行，则一定会现前正道证悟的验相。所以，无需心灰意冷，应当提高心力。有时心稍稍能专注所缘，如果认为现在我的心已经得以净化，成了一位大修行人，而沾沾自喜，生起贡高我慢之心，则应当提起正念：心只是稍微能专注一点儿，如何能压制内心强有力的烦恼，自心修习虽然有了提高，但仍旧需要更加精进修行。依靠忆念心生我慢之过患而摧毁自命不凡的傲气；当生起怯懦之心时，通过观想心一缘专注的功德而鼓励自己。总之，应当以这两种方式力求使精进永不间断。

《手册》中云：“欲求一心精进者，赞德毁慢而

修行。”又云：“如是赞德与毁慢，不断精进大方便。”阿底峡尊者也曾亲口说过：“藏人成佛数少有三因，藏人心思繁多不守誓，虽喜正法然心不稳重，虽喜窍诀然不实地修。”尊者的话实实在在一点不错。我们这些人依止一位上师心不满足，还要依止第二个，依止第二个也不满足，还要依止第三个、第四个上师……依止所有传法的上师，这种行为是不合理的。在一位上师前都不能守护誓言，那么在诸多上师前怎么能护持誓言呢？在多少位上师座下依止也相应同样多的誓言要守。所以说，如果自己连一个誓言也不能守护，那依止多位上师非但无有功德利益，反而会积累罪业。因此，应当全心全意地依止一位具足法相的上师，在其前稳重安住。藏地的佛教徒普遍存在的一种弊病是，虽然表面上对正法兴趣浓厚、十分喜爱，可是一旦享受正法美味之时，

却像小孩子采花一样得到一个舍一个，得此失彼，这是绝对不行的。如果能全力以赴实修一个教言，现在相续中虽然未能生起境界，但这些境界也是无常的有为法，终有一日必定会生起。因此我们应当坚持不懈地精进修持一个正法窍诀。如果听别人说“上师的窍诀这个很深那个很深”，自己未全部得到，心里就不舒服，然而已经得过的最为甚深的窍诀一个也不实修，置之度外，这样一来，任何加持与悉地也不可能得到。许多大善知识都曾经说过：在座的诸位都说想唯一修行，可是所谓的修行，要想一步登天获得佛果也是非常困难的。因此应当知足少欲，守持清规戒律，如果想修寂止，当断绝一切散乱愤闹之事，想修胜观者多观法义。我们这些修行人修法成功的一切因都不具备，只是求得一点窍诀，稍稍加以修持，如果在相续中未能出现什么觉受，

就全部归咎于窍诀与上师，于是放弃原来的法与上师而去寻觅其他的窍诀与上师，这种现象在当今的时代里极为多见。这种人就像狗追鸟的比喻一样。狗追鸟的比喻是这样的：首先一只乌鸦用嘴啄一块牛粪，狗以为它那里有吃的东西便兴致勃勃地跑过去，结果乌鸦飞走了，于是狗有些不好意思，就在乌鸦飞走的地方用鼻子闻来闻去，装出有东西可吃的样子。与此相同，我们有些人得到了一个两个乃至许多窍诀仍然不满足，到处乱跑，最终相续中所应生起的境界一点没有出现。不禁暗想，如果在别人面前，显露出我依止了数多上师，请求了数多窍诀，可如今相续中仍旧没有什么境界的话，必定会被他人讥讽，于是假装对窍诀有真实体验的样子，这种现象也是屡见不鲜。头脑简单、无有主见、朝三暮四的此类人修法不可能成功。仅仅是心能稳固安住也算不

上是实修教言的暖相。一切窍诀的核心就是菩提心，如果相续中没有生起纯熟的菩提心，则无有利益。所以，阿底峡尊者的《道灯论》中所讲述的三士道的次第必须在心相续中无误地生起来。

《手册》中云：“有一位格西说：‘现在我们中的有些人很想使心久久安住，实际上，我们漂泊于轮回时，有顶等持以下得多次，未曾得过觉受一无有，然依此未解脱轮回处，菩提心昔从未生起过，中等出离心亦未产生，如若生起已得小乘道，如今我等不会成现状，当生前所未有菩提心，依靠各种方式积资粮，未来具足四分之圆满，为能获此发愿积二资。未来之时若堕恶趣中，此生殊胜功德亦难得。’我们从无始以来曾经多次获得过心稳固安住的境界，虽然四禅、四无色定得过许多次，可是仍旧未能从轮回中解脱出来。如今大多数修行人内观自心，如果达到了

稳固安住这一步，就生起傲慢之心，得意扬扬地认为自己现在已成了一位修行境界相当不错的大修行者。事实上，这是由于他们没有细致分析什么是好的大修行者，什么是不好的“大修行者”。关于上、中、下三等大修行人，正像前文中已详细地阐明过的那样。

此外，可以如此概括：内心对现世的欲妙无有贪恋，放下今生的一切琐事，对死亡无常与业因果已得坚定不移的信解，进而如理进行取舍，已经将小士道与共同道次第修完，此种人是下等修行者。如果相续中已经生起了此等证相，也就说明已经打好了一切道的基础，此后接连不断获得善趣的贤妙人身，直至成佛。

如果在此基础上，断除对三界轮回的贪执，而生起希求解脱的渴望之心，则是中等修行者。

倘若相续中生起此种定解，就像获得了一把斩断轮回树根的斧头一样，不会再度退转轮回，所以已经获得了容易趋入成就佛果的正道之小乘道。

在此基础上，心想，只是自己从轮回解脱出来还不够，而为了无不做过自己父母恩重如山的一切有情，必须成就正等正觉果位。相续中如果生起了这样的珍宝菩提心，则是伟大的修行者。意义最大的非菩提心莫属，所以说修持菩提心之人是大修行者。

我们应当以被菩提心所摄受的形式，通过各种方便积累二种资粮。未来连续不断地获得具四圆满（法、财、欲、果）的身体，直至究竟福慧二资，现前圆满正等觉果位。

以上依照诸位大德的窍诀而宣说了终生实修

实证的教言。

接下来，再以偈颂的方式加以总结。

结 文

那莫格热！

至尊三恩德上师，所赐甘露般教言，
遣除相续惑恼热，感念大恩祈悲护。
所得珍宝此人身，较纯黄金更稀罕，
如今倘若不修行，此后怎得如是身？
相续烦恼盛烈火，加上恶业之干薪，
恶友赤风四处起，依此人身亦难得。
戒律不净大地上，信心种子已腐烂，
恭敬苗芽不能生，依此人身亦难得。
闻法之水未引来，思慧耕耘未具备，

增进修行穗不生，依此人身亦难得。
 月复一月岁岁去，月亦随日而流逝，
 人寿不能久存留，临近到达死主前。
 外敌匪兽恐怖多，内在四大不调合，
 魔障抢夺自性命，人寿难以久存留。
 死主锁链已备好，今年明年即日中，
 何时套住不一定，放弃长住打算妙。
 且观喜爱住宅者，为使房屋不渗漏，
 身语屡屡付辛苦，终无自由弃而去。
 说我珍爱此财物，一针亦不施他人，
 被死主敌带走时，舍不得中留财去。
 声称亲友父母恩，不忍抛弃需长处，
 现在死主呼唤时，频频目视弃而去。
 说世间事大多数，意义重大而成办，
 死时毫毛亦必舍，深思此景诚灰心。
 说无空闲修正法，需积财物积福德，

至于死敌关头时，我未完事对谁说？
 现今轻视修佛法，注重世间之琐事，
 今生后世交界处，除善法外未见利。
 若有财物称富翁，有财无法世间人，
 将受饿鬼饥渴苦，若富尔时当享用。
 无财有法修行人，今生被称穷乞丐，
 来世多数生善趣，善法富足方有利。
 说离现世之亲友，不得和谐之友伴，
 以善法调心相续，圣者僧众成其友。
 从不念及自死亡，口口声声大胆说，
 帮他亡人作超度，不久自己亦离世。
 今生事成称能人，若降敌匪称英雄，
 随意造罪称智者，颠倒是非红尘事，
 若加观察如儿戏，今生受用虽圆满，
 无自由弃他人享，不善恶业毁灭因，
 造罪怎能算能人？外敌土匪父母性，

心无怜悯利刀刺，恩将仇报开狱门，
怎能步入英雄列？从事农商养家人，
聚集信财养亲友，称世佛法同进行，
积罪怎能算智者？居于静处每一日，
三门精勤行善法，若说今死亦无悔，
乃真能人然罕见。烦恼怨敌兴起时，
挥舞悲心安忍刃，若能摈除烦恼敌，
乃真英雄然罕见。身不放逸依静处，
语不放逸唱悲歌，意不放逸修慈悲，
乃真智者然罕见。相续谨护腰带松，
正念知惭衣服落，堕罪原形暴露出，
破戒裸奔切莫为。顶需唯一上师饰，
心间佩悲嘎喔盒，六度项链长悬垂，
若带此饰最美丽。身虽佩戴珠宝饰，
然心烦恼浊水染，冒出八法之臭气，
诸佛菩萨谴责处。住所故乡毒树上，

相续贪嗔叶繁茂，恶业花开果累累，
 若享斩断解脱命。故意服用毒物者，
 无智慧人住家乡，忆念死亡劝己者，
 住于法藏寂静山。行者岩洞妙宫殿，
 成为世人应礼处，彼者美名传十方，
 依此可辨贤劣者。故乡住宅人所砌，
 静处岩窟天然成，舒心悦意若相比，
 世间房屋终塌毁，谁人见之亦哀叹，
 修行人之修行房，世人礼绕生信境。
 罪人住于父母家，心积贪嗔恶业中，
 称我报答父母恩，实将自他抛恶趣。
 诚心修法修行人，抛弃父母不会面，
 修法父母引入道，回报恩德此殊胜。
 于寂静处而享受，知足少欲无尽藏，
 无有不足乏少名，此乃真实之富翁。
 自无眷仆真舒畅，不护官面真自由，

无有琐事真安乐，日夜怎不勤行善？
妙树凉荫利身体，百鸟齐鸣极悦耳，
野兽起舞真优美，住寂静处最幸福。
故乡增长贪嗔境，青年时代享财物，
同时积累不善业，老态龙钟财受用，
无有主权子孙用，不善罪业留自心，
最终感受恶趣苦，尔时唯成熟自身，
子孙不会分担苦。为他快乐而劳累，
痛苦自受之愚者，若细思维以此事，
毁坏自己今来世。无始以来无论住，
轮回上下各道中，恶业之力而牵引，
感受痛苦与不幸，若善观察轮回处，
当生厌恶尽力断，轮回恐怖之深渊，
昔造罪业果临头，能引后世之痛苦，
永无解脱之时机。自精通造地狱因，
业因果亦无欺惑，地狱业卒擅分辨，

善恶之业于此理，若详分析心颤栗，
 怎能不生畏惧感？仅以自心所思维，
 身体所行语所说，目视造罪堕地狱，
 再三观察此身体，积累恶趣罪业因，
 心不堪能似呼唤，地狱痛苦来此者，
 依如恶趣之劣身，积累罪因有何责？
 依此修法善妙身，若积恶业则应呵。
 自获如此妙身时，应灭集谛业惑因，
 懈怠痛苦火焰上，加上恶业之干薪，
 烦恼之风所吹动，自身点燃痛苦火，
 自心是否已着魔？自愚无知蒙蔽心，
 着贪嗔魔疯狂者，已被亲友与恶友，
 游说之酒所迷醉，今成最重之疯子。
 无始以来所积累，恶业毒海涌心中，
 又再加上求现世，所积罪业池中水，
 自己于己不疼爱，反而自取而毁灭。

相续烦恼魔加持，在此之前于烦恼，
所说唯命是从也，肩负效力之重担，
亦投烦恼敌足下，言听计从反愈厉。
吾等即应从今起，爬至烦恼敌头上，
不听从其所摆布，自己随意当做主。
无误抉择善与恶，罪恶视为祸殃后，
不让点滴住相续，立即忏悔得清净。
善妙功德如意宝，于自相续宝库中，
一点一滴而积累，任惑心敌不欢喜！
善恶地位当调换，苦乐地位当调换，
今生来世当换位，不积罪业弃痛苦，
舍弃今生求后世。往昔自心未得乐，
今以善钩勾招之，以往所有之恶业，
今如灰尘向外倒。今现一惑二对治，
今现二惑八对治，相续盛燃对治火，
猛加正念之干薪，今烧对治之烈火，

烦恼飞蛾敢看否？将被火焚莫近前。
 劝汝迅速去住于，无对治心之暗室。
 今后无有机会来，如我对治之灶前，
 如是行者虎劲歌，寂静林间中传出。
 若未逐出烦恼敌，则彼猖狂卧吾心，
 派出妄念之信使，招集恶业之军队，
 驱赶善心之民众，与惑敌战称行者。
 自为烦恼所控制，称大上师大法师，
 亦非如理修行人。日日夜夜手不离，
 摧毁烦恼对治刃，正知哨兵守岗位，
 精进骏马需具备。多种对治烦恼刃，
 念无常刃最锋利，贪心嗔心与痴心，
 烦恼军官一出现，立即挥起断其头。
 摧烦恼敌之兵器，舍弃其一握其二，
 复舍苦苦觅其他，关键时刻手空空，
 被烦恼擒遭殴打。无有实修之懦夫，

不能战胜烦恼敌，故握一把对治刃，
与之殊死作搏斗。行住坐卧一切时，
当如野兽假寐般，观察惑敌是否来，
远远出现则备战，彼勿说近无常刃，
甚至看亦不敢看。嘎单一脉相传师，
至已根本上师间，碎尸万段烦恼敌，
均依利刃无常观。上师标志即是此，
切莫舍之推敌众，弃此它刃无可寻，
过去未来今出世，所有一切佛佛子，
亦唯依此无常观，利刃胜伏四魔众。
上师顶上坚头盔，戒律结实之铠甲，
善友庞大之军队，无常最利之兵刃，
精进驯良之骏马，具备此等之士夫，
纵然魔军如海涌，无需畏惧轻易胜。
不离怙主上师尊，无官靠山亦心甘；
不离道友之军队，远离亲友亦心甘；

不离知足内财产，外无财物亦心甘；
 不离精进好坐骑，无血肉马亦心甘；
 挥舞无常此兵刃，无铁小刀亦心甘；
 不离寂静之圣地，遗弃故乡亦心甘。
 不住家乡赴静林，静处行者之故乡；
 弃离长官依上师，上师老父乃法王；
 抛弃亲友依法友，道友行者真亲人；
 舍弃财物依知足，知足行者之财宝。
 自身受用诸亲友，不能常存坏灭法，
 诚心忆念生厌离。心不随从放逸转，
 三门谨慎宫殿中，清清净净而安住，
 修行人之好传记。渐进而修道次第，
 自心每一修法量，尚未真正生起前，
 切莫跨越而修行，如此速生证相德。
 仅修一次不足够，当活到老修到老，
 人生百年如一日，坚持不懈而精进。

具恩上师如意宝，作为真实佛陀想，
观于顶上求加持，观于心间修净信，
日日夜夜恒祈祷。除上师外无他佛，
诸佛上师之本体，生起信解而祈祷，
已为上师所摄受，一切证相自然生。
珍宝出离菩提心，证悟无二正见义，
勤修生圆之次第，彼等相辅相成也。
前前产生后后果，此等互为不可缺，
希望精通实修要。实修佛法之心语，
为令居静处行者，心生欢喜而奉献，
活佛假名札嘎我，无修行然通道歌，
一心喜爱寂静山，身体远离诸愤闹，
语说静处之功德，所修之法念无常。
真实佛陀上师尊，加持相续成法藏，
加持语言如笛音，加持身体具实义，
愿以教言甘露蜜，速遣众生惑恼热，

令诸有情皆获得，佛陀四身之果位。

无修行者之忠告，静处行人之山法，

住山不可缺少法，修法根本即此论，

亦是勤修之助伴，开示善说之上师，

劝心修法鼓励者，遣除修法之魔障，

如理修行需此论。世间法之好武器，

价值连城此山法，称赞其为宝鬘论，

此串珍珠献行者，愿能欢喜而接纳。

居于寂静处的所有修行人均需要的这部山法宝鬘论，对于放下今生、依止静处专心致志实修《菩提道次第广论》与略论以及大乘之修心窍诀的所有住山修行人在即生中如何才能与法相应的道理，应自己许多舍弃今生的住山弟子再三诚恳劝请，有札嘎活佛名称的罗桑华丹真年札依据噶当新旧派的诸多大德自然流露的教言，于康区

霍库地方炉霍境内神山处稳固尊胜寺附近远离世间喧闹有数百忆念无常、看破今世的瑜伽行者居住的极为幽静、极为神圣的给它山沟处，撰著圆满。此论由诚信佛法的汉族比丘释慈氏记录。以此论典愿使佛法如意宝通过讲修之方式得以广泛弘传、长久住世。

2002年10月20日

译于色达喇荣寂静圣地

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》

