



不 离

法王晋美彭措·传讲

索达吉堪布·编译

译
作
86



法王如意宝晋美彭措

ALWAYS PRESENT

不 离

法王晋美彭措 · 传讲

索达吉堪布 · 编译

版本：2024年12月

རང་ཚུགས་མ་ཤོར། གཞན་སེམས་མ་དགྲགས།

莫 舍 己 道 勿 扰 他 心

序

——愿你未来路上有这盏不灭的明灯

上师法王如意宝离开我们已整十年。

在上师身边的那段日子，是我人生中最美的时光，也是迄今最奢侈的记忆。

他无论到哪个国家，面对哪个民族的人群，无论是讲甚深的佛法，还是普世的道理，都会让人受益良多。

有人说：“法王虽然尊贵，却没有丝毫高高在上的言行，他平和谦逊的状态使每个走近他的人都能感

受到快乐、温暖。”

“法王的魅力超过世间许多具有声望的领袖。”

“文革”期间，佛教深受重创，十年浩劫后，是法王如意宝重振了藏传佛教。迄今为止，他也是藏地摄受汉族四众弟子最多的大德。

法王和佛陀一样，用传法的方式利益众生，他让我们通过佛法认清自己、认识世界、了知一切真相，找到解脱之路。

200 多年前，大成就者菩提金刚就曾预言：“凡与法王晋美彭措结缘者，皆可前往极乐刹土。”

从 1987 年至 2004 年初法王圆寂期间，我一直担任他的汉文翻译，随侍左右。遗憾的是，这 18 年里，各种因缘使然，法王留存下的教言可谓寥寥。

此时，法王圆寂十周年法会之际，我用尽心力搜集了他在国内外讲法的资料，从中挑选出部分教言，翻译成汉语，供养与法王有缘的你们。

无论你是否为佛弟子，这本书都会让你开卷有益。

书中的每一字句，都是法王的金刚语，绝没掺杂我个人的分别念，法王座下多如繁星的弟子皆可作证。

书中一些教言似乎尖锐，个别人看后或许有如坐针毡之感。但正如阿底峡尊者所言：“击中要害的批评，是最殊胜的教言；指摘弟子过失的师父，是最好的上师。”爱之深，才会责之切。法王对某些人的严厉，犹如慈母呵斥犯错的独子，一切只因慈悲。

在这个时代，如此振聋发聩的教言，对许多人来讲，应是从未见闻，今天，大家有缘遇到，理当好好

珍惜。

愿此书成为你未来前行路上不灭的明灯。

水蛇年十一月十五日（2014.1.15）

索达吉

目 录

开篇 人身难得 佛法难闻	002
--------------	-----

第一章 为何我们活得不快乐

真正令你受尽折磨的，实际上是心魔	005
有多少傲慢、贪心、吝啬、嗔心、愚痴， 你就有多少苦	009
贪也是白贪	011
越吝啬，活得越穷	013
尽量像对待母亲一样原谅怨敌	014
别人有福报，一定要随喜	016
“在这个世界上，我是最卑劣的人”	019

第二章 识破烦恼的真面目

都是分别念惹的祸	026
男女之爱也是贪	030
贪心在得到满足之后会更增上	032
有嗔心之人，连一个快乐的机会都没有	034
越愚痴，前途越黑暗	036
贪嗔痴是一切祸害的根源	040

第三章 痛苦和快乐都是无常

我们经常“自讨苦吃”	043
想过自己死后要去哪儿吗	046
“临终弥留际，唯福能救护”	049
活着不是为了怀念过去	053
别认为青春永远无敌	056
如果我们脸上没有污渍，在镜子中也照不出来	059

第四章 有佛心，事竟成

对所有人都要有慈悲心	062
耍小聪明的人衰败起来很快	065
别妄想依靠有权有势的人	069
忘恩之人享用不到任何功德	071
越有钱有势，对周围的人越要看得起	074
占便宜就是颠倒因果	076
爱说妄语，小心报应	078
喜欢热闹有极大的过失	081
无论贫富，都要有利他之心	084
任何时候都别抱怨他人	087

第五章 一切都还来得及

别再心猿意马了	090
让心不躁动的秘诀	093
对佛菩萨要有“贪心”	096
“念一百万遍阿弥陀佛名号就能往生极乐”	098
仅仅念诵一遍《普贤行愿品》， 也能遣除任何邪恶的损害	101
骂了人，请马上念“唵班匝 _儿 萨埵吽”	103
菩提心可遣除一切负能量	105
不要让自己成为欲望的奴隶	106

第六章 众生皆苦，能断为大

怎样断除贪恋一个人的痛苦 110

人生真是一场梦吗 120

第七章 正见的力量

人生最可靠的是信心和正见 131

再小的善业，也可换来无量安乐 133

“因缘聚合时，其果定成熟” 135

“世间的琐事，若去希求，
就没有一个完结之时” 139

平时一定不能攀缘太多 141

对恶劣的人必须要清理 143

第八章 问道要问过来人

师恩重于佛恩	146
恭敬上师不能只看表面行为	149
寻找上师不要以貌取人	151
依止上师不要喜新厌旧	153
有传承，才有力量	155
对菩萨不能随便诽谤	158
是不是所有论典都值得恭敬	162
彩虹再美，也不值得追寻	164

第九章 谁是真正的福田

不要再打着佛教旗号破坏佛教了	167
当今时代，人人心里都住有一个恶魔	169
有佛法，就有办法	172
警惕假出家人	175
为什么有些人学佛会被骗	177
最信誓旦旦的话往往是谎言	179
“悲与智”是衡量善知识的唯一标准	182
不要有一点境界就得意忘形	184
活佛也分好几种	187

我不是“活佛”	190
“如果自己的心没有变成魔， 那外境上没有任何一个魔”	193
学经和修行哪个更重要	196
不要妄言“我什么都不怕”	199
别把修行变成毒药	203
独自在寂静处修行很危险	206
永远不要相信“永远”	208
后记 一滴水，也与有缘者分享	211

开篇



法王晋美彭措

人身难得 佛法难闻

顶礼本师释迦牟尼佛！

佛经云：“人身难得，佛法难闻。”在茫茫无际的轮回大海中，大多数人都在毫无意义的世间琐事中，虚度了自己宝贵的一生。能依正法调伏自心的人少之又少，既获人身、又不虚掷光阴修学佛法，更是难上加难。为此，我们有缘听闻此法，应当生起无比的欢喜心。

学习佛法时，恭敬和智慧非常重要。若无恭敬，对佛陀和高僧大德的金刚语就不会重视，这样即使佛法再殊胜，也不可能得到点滴利益；而若无智慧，则不会认真思维、反复抉择，对甚深法义就无法获得真切的认知。

因此，只有凭借恭敬和智慧の妙舌，才能品尝到佛法甘露の胜味，遣除自心炽盛の烦恼！



第一章

为何我们活得不快乐

心念，就像空中的云雾。

如果你自然安住，它是无利无害的；

一旦分别执著，则有百害而无一利。

真正令你受尽折磨的， 实际上是心魔

在佛陀的教言里，经常会提到四魔中的“天魔”。通常，人们认为这是指魔王波旬，但实际上，真正的魔王，就是我们的无明迷乱。

这个魔王每天躲在愚痴的阴暗角落里，为阻碍我们获得永恒的安乐，不断射来五支箭——贪心、嗔心、吝啬、傲慢、嫉妒，让中箭者饱尝生不如死的剧苦。为了断除他每日对我们的伤害，最殊胜的对治方法，就是证悟一切万法的本性，这即是文殊菩萨手中的“智慧宝剑”。

要知道，我们每一个人，哪怕身处睡梦中，都渴望安乐无恙、远离痛苦，但事实上，并没有任何一个

人能赐予我们这些。在这个世界上，有人正在安享无边快乐，有人却感受剧烈痛苦，这种巨大的差异，难道是随他们各自心意而变现吗？答案显然是否定的，因为谁也不愿遭受痛苦。

就拿财富而言，绝大多数人都愿意拥有，而不希望自己一贫如洗。但如果前世没有积累福德，今生即使非常渴望，拼命追求，也往往事与愿违。

当然，我们所感受的这些苦，若从外境中寻找，其始作俑者根本不存在。假如真有一个“苦难创造者”，那对他恨之入骨也无可厚非。但往外去苦苦寻觅的话，结果必然是徒劳无获。

真正令我们受尽折磨的，实际上是内在的魔王。他阴险地藏在我们心里，轻易发现不了其踪迹；他时时与我们形影不离，所以摧残我们非常方便。在他的蹂躏之下，我们就像奴仆一样，毫无自由可言，不断

遍尝着各种苦楚。

但极为可悲的是，大多数时候，我们却根本不知道谁在捉弄自己，所以想要灭掉他，可以说难如登天。



有多少傲慢、贪心、吝啬、 嗔心、愚痴，你就有多少苦

魔王躲在我们心灵最深处，不断射出的五支箭，也叫“花箭”。它表面上看去相当吸引人，令人不禁心向往之，可一旦射中了我们的心，就能引发令人颤抖的大苦。

所以，这五支花箭，又号称魔王幻变出来的五大魔。对此，我们应细心辨认，不要掉以轻心。

能把我们扔到很低贱地步的，叫做慢魔；

对男人或是女人，乃至外境一切美妙的色、声、香、味、触等，生起爱念，内心因此而受到束缚，这叫贪心魔；

可以把我们引入三恶趣的，是吝啬魔；

将自己和别人的善根全部摧毁的，是嗔心魔；

对别人生起竞争心，希望他不要得到名声财富，
嘴上也经常对他说是道非，这叫嫉妒魔。

无始以来，这些魔时时刻刻都在损恼我们，给我们带来了难以言喻的痛苦。若能早日认清这一点，相信不管是谁，一刹那也不愿与这些烦恼大敌共处。

当然，这五大魔的首脑，就是魔王——愚痴魔，只有睁开了智慧的双眼，才能完全摆脱他的诱惑。或者，还可以先用智慧宝剑把魔王的五种幻术全部斩破，这时魔王只能乖乖就擒，无力反抗了。

因此，不管显宗还是密宗，最根本的就是要证悟心的本性，如此一来，所有魔众才会无所遁形，自然而然消失。

贪也是白贪

我们对一切人事物，都不应该生起贪心。为什么呢？因为那些引生贪欲的外境，若去观察其本体，不过像水泡一样没有实义，又有什么可贪的呢？

外境既然无实有，再往内观察自己的心，它也同样不存在。尽管我们生起的每个心念，看似真真切切、实实在在，但若仔细去剖析，就会发现它是刹那性的，当下生、当下灭，本体犹如虚空，了不可得。

既然所贪的“境”不存在，能贪的“心”也没有，那又岂能生起贪心！

或许有人会问：“既然贪心根本不存在，为什么我仍在贪执呢？”这确实令人非常遗憾。因为凡夫被

无明所障蔽，把原本不存在的东西，往往当成了真实不虚，进而不断产生执著、烦恼、痛苦……说白了，这完全是作茧自缚、自作自受。

当然，明白了贪心是空性的，这还远远不够，我们必须还要证悟。就像一个人只是理论上懂得了怎么开车，却从来没付诸行动的话，那不叫真正会开车。

证悟的方法，在佛教中有很多，我们可以用中观的方法来推理、观察，也可以用大手印、大圆满的窍诀，借助于上师的加持而现见心性。但不管用哪一种，大家务必要牢记：一切法在究竟上虽然是空性，但对空性也不能执著！

越吝啬，活得越穷

在生活中，有些人对于财物，连自己都舍不得享用，布施别人就更不可能了。

这种人在临死之际，其吝啬本性会对解脱产生巨大的障碍，命终后甚至会转生成饿鬼。即便再生为人，也必然恒常感受贫穷之苦，生生世世都与财富无缘。

所以，我们务必要想方设法断除吝啬。

尽量像对待母亲一样 原谅怨敌

不管是什么样的怨敌，哪怕他再伤害我们，我们也不应生起嗔心，而要尽量把他观成自己的母亲，修慈悲心。

佛教中有充足的依据可以证明：无始以来，轮回中的每一个众生，都曾当过我的母亲。她们含辛茹苦地哺育我，尽最大的爱心来照顾我，将自己最珍贵的全部给我……

这些母亲们对我恩重如山，但因业力的嘲弄，她今生已经忘记了我，甚至成了我的怨敌。若不是这样身不由己，她又何尝愿意把痛苦施加在我的身上？

想当初我生病时，母亲不管我的行为多么粗暴蛮横，都任劳任怨、嘘寒问暖，百般慈爱地呵护我。而今，母亲因长时漂泊于难忍的轮回苦海中，不幸得了“病”，已不认识我了。对于无有依怙的她，我又岂能因为一点点伤害，就把她当成不共戴天的敌人？

所以，当怨敌损害我们时，我们应当这样观想，不但不能对他恨之入骨、想要报复，还应从内心中真切地发愿：祈求上师三宝加持，愿他早日获得安乐，永远脱离苦海！

别人有福报，一定要随喜

作为发了大乘菩提心的人，本来众生的快乐应该由我来给予，但现在他们以自身的福德，获得了名闻利养，对此我又怎能心生嫉妒呢？

就像作为儿子，本来需要父母给钱，但现在他凭借自己的能力赚了不少钱，父母对此嫉妒的话，实在有点说不过去。

因此，当别人在财富、声誉、权势等方面比较圆满时，我们不应该生嫉妒心，否则就是着魔了。

有些人的嫉妒心特别猛烈，看到别人名声大了、钱财多了，内心就特别难受，好像自己的福报被夺走了一样。但实际上，别人拥有的一切，跟你半点关系

也没有。就算他有财有势、功成名就，那也都是他的福报，你再怎么嫉妒，自己也得不到一点一滴。



在我们五明佛学院，三四百个堪布、活佛彼此之间并没有嫉妒心，大家互相赞叹功德，如此无论是住在这里，还是到了别的地方，各自都会相应得到一些名声。

而现在某些人，认为别人的声誉如日中天，会对自己的名声造成妨碍；别人若是名誉扫地，自己便会声名鹊起，这无疑是在痴心妄想。

其实，就算全世界的人都拥有圆满功德，对你个人的名声也不会造成丝毫损害；反之，假如所有人都活在穷困潦倒中，你也不可能从中得到什么声誉。因此，当别人具有福报时，我们没必要嫉妒不已，而应当生起欢喜心，由衷地随喜！

“在这个世界上， 我是最卑劣的人”

傲慢，就是对自己的学问和财富等，生起一种满足之感，并在语言、行为中表现出来。

现在许多人不明白，自己的财富、地位、才华等一切，只不过是前世行善的果报。若是耽著于此而夜郎自大，定会将原有的善根毁坏，心中再也生不出功德。

有傲慢心的人，总认为自己的智慧出类拔萃、才华傲视群雄，但只要认真去观察，就会明白这些根本不值一提。在一段时期内，或者特定的小范围里，你的才华或长相等各方面，或许确有过人之处，但不要忘了：在这世上，还有无数人千百万倍地超胜于你。

退一步说，纵然你的功德在凡夫中无人能及，但在圣者当中，肯定是有超过你的人。并且你这种所谓的功德，也并非永存，它只是因缘聚合的产物，十分无常。

当年我在石渠求学时，遇到了大善知识秋吉堪布、班泽堪布。对于秋吉堪布，我虽然不太了解，但自以为在智慧上远胜于他。可没想到，他的功德和境界非常不可思议，终其一生都在修持甚深法要，临圆寂前还在为弟子们传授佛法，以闻思修行圆满了自己的一生。

至于班泽堪布，我曾在他面前听过五部大论等许多佛法。以前就听说他的智慧和人格非常好，后来我以为他已经老了，可能糊涂了，但两年前和他相遇时，我发现他的智慧有增无减，身上却没有点滴傲慢，人格仍十分贤善，做任何事都非常认真，让我不得不暗自赞叹：“真正的修行人，就该像他那样！”

我以为自己年轻时的智慧超越他们，但时至晚年，他们却已把我远远甩在了后头。这说明了什么？说明我们有些功德只是暂时的，没必要因此而沾沾自喜。

当年，在我的上师托嘎如意宝身旁，智慧卓越、严守净戒的修行人，犹如天上繁星那么多。可到了现在，不少人已堕落到了极为卑劣的地步。反而，过去有些戒律不清净、智慧比较浅薄的人，如今却成了非常了不起的高僧大德。

回顾这些历史足以看出：即便我们现在有智慧、有福德，这些也并非一成不变，实在不应以此而轻视他人。

要知道，别人心中隐含的功德，我们在没有证得他心通之前，根本无法现量见到。有些人的言行举止，尽管看起来不太如法，但实际上，他内在的功

德，说不定如海一样广大。所以，我们对谁都不应轻视与傲慢。

作为业障深重的凡夫，不管是什么人，烦恼与功德都相互掺杂，就像粪便中混合着妙药，对此我们又有什么可得意的？假如因为自己有了少许功德就开始傲慢，那为什么不因烦恼炽盛而心生惭愧呢？

仲敦巴尊者曾说过：“在这个世界上，我是最卑劣的人。”阿底峡尊者也说：“自己若有学问，就会特别谦虚地对待别人。”这些具有殊胜功德、远离一切过患的大成就者，对所有众生尚且一视同仁、十分谦逊，我们凡夫的过患如尘垢一样多，又凭什么理直气壮地傲气冲天呢？

极为傲慢、自以为是的人，往往是中了魔王的花箭，因此，我们千万不要认为自己高人一等，而应学会谦虚、低调，就像被驯服的骏马，不管是什么人，

都可以让他骑在自己身上，恭敬地为别人做事情。

总之，一切万法在胜义中犹如虚空，没有任何贪嗔烦恼，但在世俗中，如幻如梦的显现也是不灭的。若以大圆满的窍诀来调伏自心，懂得诸法本体无实有，所见所闻都是大空性，同时在名言中，整个轮回还可以显现，以幻化八喻来对待一切。这就是大中观、大圆满的观点，也是文殊菩萨大悲化现的“智慧宝剑”。

运用这把智慧宝剑，我们就能断除我执烦恼，摧毁无明愚痴。若能根除无明愚痴，就像架子的三只脚断了一只，另两只脚也无法支撑一样，整个魔宫将会彻底坍塌，从此任何魔众都对你无法加害！



第二章

识破烦恼的真面目

有些人只注重身、语方面是否清静，

只关心外在威仪是否得体，却忽略了内在的起心动念。

这就如同一个人只会洗脸、洗澡，却从来不懂得清洗灵魂一样。

都是分别念惹的祸

在这个世间，分别念给我们带来了无尽痛苦。

就拿贪心而言，一个男人若爱上一个女子，并与之结为夫妻，开始时会觉得她美丽不可方物，而过一段时间后，对她的兴趣就慢慢淡了，甚至还觉得她毫无可爱之处，于是又开始追求别的女人。

实际上，他以前钟爱的女人，与今天讨厌的妻子同为一入，之所以前后的态度迥然不同，完全是他自己的分别念在作怪。

但凡有了这种狂乱的分别念，人就像风中的棉絮一样飘忽不定，今天追求甲，明天喜欢乙……结果得到手的美人，最后又认为过于平凡。

试想，假如美丽真有稳固不变的自性，那这个人前后就不该有如此巨大的变化，对于喜欢的人，应该永远喜欢才对，并且还应得到全人类的一致认同。但事实并非如此，某人认为一个女人长得勾魂摄魄、无比迷人，但别的男人就不一定欣赏，甚至觉得也不过尔尔。这就是分别念的不同体现。

又比如，对于污秽的不净粪，人见后定会恶心，但在猪狗看来，却是不可多得的美味。因此，对于美丑、好坏的判别，全是众生一时的分别念所致。事实上，外境中并不存在绝对的好或绝对的坏。

其实，世间一切的本性皆是无常、空性，没有一法是值得信赖的。然而，凡夫人以虚妄的分别念，把外境误以为实有，将不净视为清静、痛苦当作安乐、无常执为常有，就这样将自心捆绑了，并做出种种颠倒的行为。

比如，为了追求美丽的女子，无数人付出了惨痛代价，但这有什么必要呢？分别念给我们带来的是无穷祸患，骗我们做了许多毫无意义的事情。对此，我们每个人务必要及早认清，并运用佛法的智慧将其铲除。



要知道，一切颠倒分别念都像纸糊的屠刀，认识了它的本性，这把假屠刀就无法再伤害我们。否则，始终随着分别念而转，哪怕我们拥有的东西再多，也始终拥有不了快乐。

男女之爱也是贪

贪心，广义上指对色声香味触等一切法的贪执，狭义上则是男女之间的情爱执著。

按照藏地的说法，贪心是指青年男女对异性的贪染心。但实际上，并不只是青春少年才有贪心，不少风烛残年的老人，特别是早年习气严重者，其贪心也像烈火一样炽盛，诚如藏族谚语所说：“虽然已老态龙钟，可还是喜欢美丽的姑娘。”

男人与女人之间彼此吸引，这种贪欲是许多痛苦的根本。其实，只要认真观察就会了知，不论男人、女人的身体，都是空性，是无常，有什么可贪的呢？

然而，正是这个贪心魔，迷惑了三界一切众生，

使之无法获得解脱。无论是希求往生极乐世界，还是获得阿罗汉的果位，有贪心的人永远不可能接近，更不用说证悟了。

打个比方说，当一个男人苦恋着一个女人时，死魔突然降临了，这时他根本不会忆及极乐世界的功德，更不会观想、祈祷阿弥陀佛，而是一直贪恋着对方，在痴迷不舍的心态中死亡，趋入中阴。之后又因贪心的驱使，在来世中他很可能变成女友身上的小虫。

众多经典中曾说，女人的贪心一般比较强烈，但有时男人的贪心也不可想象。他们之中可分为上、中、下三等，释迦牟尼佛就讲过，他的眷属当中，难陀的贪心尤为深重。

总之，不管是男人还是女人，谁离不开贪心，谁就会被痛苦的镣铐束缚着，永远也不会拥有宁静的生活。

贪心在得到满足之后 会更增上

众生的贪欲始终无法满足，越享受，会越增上。

就像从未经历过男女之事的人，虽然也有贪欲，但还不会严重到不可抑制的程度。可如果享受过一次，就会越来越希求，以至于欲望不断增长，始终没有满足之时。

有些人天真地认为，自己只享受一次欲乐，就足够了。但若想以此令贪欲变淡，这无疑是异想天开。如同饮用盐水，只会越喝越渴，贪欲越享受就会越炽盛，永远也不可能让你心甘情愿地舍离。

试想，假如贪欲在满足之后真会减少，那很多

人一生中已得过无数次的满足了，可时至今日，为什么我们的贪欲还在不断增长，并没有随时间流逝而减轻呢？

其实，男欢女爱乃至世上最诱人的妙欲，人们即使一生沉溺其中，也不会感到满足。贪心带给我们的快乐，少而短暂，而最后的苦果，却需要多生累劫去承受。

就像拉车的牲口，为了吃路边的一撮草，就要遭受不断的鞭挞。它得到的，只有一口草那么少，身心却蒙受了巨大苦痛。得利少，痛苦多，世间贪欲莫不如此。

既然贪欲如此害人，若想真正消除它，就不能靠满足它来淡化，而要依佛法的窍诀加以对治。

有嗔心之人， 连一个快乐的机会都没有

人如果怀有嗔心，则始终得不到自在，连一个快乐的机会也没有，别人更不会恭敬自己。

实际上，嗔恨是烧毁自心的猛火，一刹那能将所有善根摧毁无余，在这个世上，再也找不到比嗔心更严重的过患了。

若想消除嗔心，我们就要想方设法修持自他平等，要懂得：自己喜欢快乐，别人也是；自己不愿受苦，别人也是。如此推己及人，就会知道别人在伤害自己时，也是身不由己，有他的烦恼缠缚，如是便不至于斤斤计较，甚至还祝愿他尽早获得安乐。



这种自他平等的慈悲心，若能在内外心行中时时体现，并对任何众生都可以生起，此人就像如意宝一样，能对众生作广大的饶益。不仅如此，他的内心也会盈满欢喜，愿望自然成办，现在和将来的一切都顺利圆满，功德如上弦月一样日益增上，不会衰损……

毫无疑问，这种人正是一切世间的庄严。

越愚痴，前途越黑暗

有了无明愚痴，必然会遮覆我们暂时和长远的快乐。

为什么呢？因为从无明中可以产生烦恼，烦恼又能引发恶业，恶业又会牵扯出形形色色的痛苦。由此可知，无明是烦恼与痛苦的来源，更是一切过患的根本。

每个众生的心中，都潜藏着一个大魔王，这就是无明愚痴。

不知取舍善恶因果，不知闻思修行，这是一种愚痴；对远离戏论的空性并无点滴了解，这又是一种愚痴；对无欺因果的缘起性也丝毫不了达，这还是一种

愚痴。

所以，我们现在应断的，就是这种不知取舍的“愚痴”；而最终必须要根除的，则是不通达诸法本性的“无明”。

假如无明愚痴在一个人心中隐藏着，那他就如被魔咒蛊惑了一样，前途必定越来越黑暗。对此，我们用什么方法才能遣除呢？答案是唯一的：大慈大悲释迦牟尼佛的教言。

在这个世界上，唯有佛陀断尽了一切无明愚痴。虽然弥勒菩萨、文殊菩萨等已证得极高的果位，但他们在度化众生时，也必须依靠佛的教言来成办。

譬如安住十地的弥勒菩萨，是未来的贤劫第五尊佛，但他所造的《现观庄严论》，其内容也都依于释迦牟尼佛的般若经——有的是依据《大般若经》，有的是《中般若经》，有的是《般若摄颂》。只要详加

查阅三藏，我们就会知道：《现观庄严论》的每一句，都能从佛经中找到来历和出处。《现观庄严论》的诸多讲义中，也专门提到了弥勒菩萨如何依据佛经来开显佛陀密意。

同样，龙猛菩萨等很多登地菩萨，在宣讲佛法时，也都要依靠佛的教证。

可是，当今时代的一些凡夫，稍微知道一点佛理，就自以为是、眼高于顶，轻易对佛陀的观点提出质疑，这种愚痴的做法确实很可怜！

对于佛陀的教言，我们作为后人，为了增上自己的智慧，进行详细观察分析，这是理所当然的，但若妄图去否定它，简直是异想天开。

如今，各种邪说层出不穷，希望大家在宣讲佛法时，不要离开佛的教证，更不要跟随自己的分别念去诠释佛法。否则，不管是造论著书还是给人传法，

这一切都只与无明愚痴相应，不可能成为无明愚痴的对治！

贪嗔痴是一切祸害的根源

作为居士和出家人，希望大家不要业际颠倒！

什么是业际颠倒呢？比如，不努力闻思修行，经常破坏戒律，失毁自己的誓言；又如，不愿好好学法，经常跑到各地化缘，营谋私利，或者返回故乡，协助家人搞世间法，这都属于业际颠倒。

我们一切的痛苦和快乐，其实是各自业力造成的。尤其痛苦的根本，就是贪嗔痴三毒。龙猛菩萨也说：“贪嗔痴及彼，所生业不善；无有贪嗔痴，及彼生业善。”

要知道，我们日常的言行举止、起心动念中，掺杂了贪嗔痴的都是恶业，断除了贪嗔痴的才是善

法。因此，想方设法断除贪嗔痴，对每个人来讲至关重要。



只有远离了这三毒，才能从根本上得到暂时和究竟的安乐！

第三章

痛苦和快乐都是无常

生而为人，应该追寻心灵之道。

若非如此，则浪费了宝贵的人身。

如同已抵达遍满黄金的宝洲，

却没有拿任何财宝而双手空空返回，

这是多么可惜！

我们经常“自讨苦吃”

佛法的殊胜教言，就如天人的甘露能治愈一切病苦一样，有缘者听受并付诸实践后，可以清净自己的贪嗔痴烦恼。

我们每个人业感不同，故从中幻化的苦乐有天壤之别。哪怕是一家三口，整天在一起同吃同住，感受也不尽相同——一个人晚上做梦吉祥，身体也安康，而另一个人却可能噩梦连连，身体不适，心情糟糕得一塌糊涂。所以，不管是谁，哪怕关系再亲密，都不可能是同一个感受。

那么，这些千奇百怪的痛苦和快乐，到底是哪里来的呢？它并不是外境招致的，而是源于我们

的心。

如果我们心中充满慈悲和信心，今生一定会安乐；而若以无漏的智慧摄持，还将达到圆满究竟的解脱。但假如经常生起恶念而造业，那么等待自己的，无疑就只有狰狞的恶趣、难忍的苦痛。



释迦牟尼佛在佛经中也指出：“心为一切诸法之源，故名为普作王。”为什么称为“普作”呢？因

为心既能作清净的涅槃，也能作不清净的轮回。就是说，轮回中的一切，是不清净心的显现；涅槃和智慧，是清净心的显现。

若详加观察，我们会发现，外境中根本找不到真正实有的事物，所以，清净和不清净的根本，唯一就是自己的心。

既然心能显现轮回、涅槃等一切法，那么，若将自己的心转到善法方面，安乐将会指日可待；假如不能调伏自心，经常在烦恼的推动下为非作歹，未来也必定是自讨“苦”吃。

想过自己死后要去哪儿吗

如今有些权富之人，身处在悦意的环境中，有许多人围着他们歌功颂德，但即便如此，他们将来也会像普通人一样，面临恐怖的死魔，没有丝毫自在。甚至不少人在活着的时候，就因福报穷尽而倾家荡产，感受无常的诸般戏弄……

所以，人的苦乐是不定的。犹如煮饭时米粒在锅里沉沉浮浮，我们的人生中，也会有时因善业而感受快乐，有时因恶业而饱尝痛苦，苦乐就这样一直形影不离、此起彼伏。

就我个人而言，自孩提时代起，便依止了善知识行持佛法，从这个角度看，我还是比较有福报、有善

根的。但从另一个方面看，从小至今我身体就很差，经常遭受病魔的侵扰，还曾遭遇过无吃无穿等各种困境。虽然我自认为修行不错，也经历过不少难忍的苦行，但有时思维“死后会到什么地方去”，这一点仍无法确定。

现在对我而言，吃穿已不成问题，名闻利养都相应得到了，所有弟子对我也特别恭敬，我本该感到安乐。但换个角度看，我又是个非常可怜的老人，因为腿脚不便，即使到大经堂，也无法独立走过去。就算在一天当中，身体也几乎没有健康的时候……一两年 before 我曾想过，麦彭仁波切是五十岁时患上重病，圆寂于六十七岁，于是我也发愿六十七岁时往生。但后来以多种因缘，我的寿命又稍微延长了。

所以，以我为例，大家也应深入观察，看自己一生中感受了怎样的乐与苦？若是希望以后时时有乐，不再受苦，那应该怎么做？这些事关前途命运的问

题，也许你以前从未考虑过，但从现在起，不妨静下心来想一想。

“临终弥留际，唯福能救护”

麦彭仁波切说过：“轮回中的安乐，犹如闪电般短暂，丝毫也不可靠。”

现在我们拥有了宝贵的人身，又听受了殊胜的佛法，此时不管是谁，都应好好利用这个机会修行，如此才能对死亡有一定的把握。就像华智仁波切所说：“永舍天灵盖！”意思就是，我们通过精进修行，舍弃今生这个人身后，便不会再以业和烦恼流转轮回，永远从苦海中获得了解脱。

但非常可惜的是，不少人总以为自己离死亡很远，对死期从来就没想过，一辈子的时间都在汲汲经营名利，完全没把解脱放在心上。他们平日放逸无

度，却不知无常会突然降临，死亡的极大恐怖瞬间就会将其击垮。

其实，死神将于何时何地出现，这是谁也无法预料的。当这一天到来时，就算关系密切的亲友围绕在身旁，声嘶力竭地呼唤着我们的名字，撕心裂肺地痛哭流涕，甚至因悲伤过度而昏厥倒地，死神也会毫不留情。此时，哪怕心中再依依不舍，我们还是不得不离开人间，孤身一人走上凄凄惨惨的中阴路。

正如《入菩萨行论》所形容的：“临终弥留际，众亲虽围绕，命绝诸苦痛，唯吾一人受。魔使来执时，亲朋有何益？唯福能救护，然我未曾修。”

每个人在不久的将来，注定都会走上这条路——离开这个幻化无常的人间，离开自己最爱恋的亲人。因此，对于今生的一切，我们没必要过于执著，而应抓紧时间，为长久的安乐而修行正法，为死亡的到来

做好充分准备！



活着不是为了怀念过去

世间的一切，并非一成不变。

就拿身体来说，年轻时，我们的脸庞犹如白莲花一样白里透红，英俊可爱，但即便美若天仙，一旦人老珠黄，也会像一截干枯的朽木，这时，自己看自己都心生厌烦，只有在心里默默怀念一去不复返的青春。

多少人愿意欣赏老迈的身体呢？像我们这些上了六十岁的老年人，年轻人看了都会避之不及。但可以预见，在不久的将来，他们健美挺拔的身体，也定会如我们一样老朽。

无论何时何地，始终找不到没有生老病死的特

例。就算转轮王和帝释天到最后也会显示无常，我们这个脆弱的肉身，难道不会日益衰败吗？

不仅身体是无常的，外在的世界也无一不是如此。高山平川、城市乡村、大漠戈壁……这些形形色色的环境，既有赏心悦目的地方，也有危险凶恶的处所。但不管是什么样的，终究都会被无常摧毁，就像沧海可以化为桑田一般，改头换面。

既然无论是外在的世界，还是我们自身，都没有恒常不变的东西，那又何必对于现在所拥有的贪恋不舍呢？

在这个世界上，每个人的苦乐虽不相同，但有一点却是共同的：我们的快乐与痛苦，宛如天空中的闪电，全都是无常。可许多人不明白这一点，他们执著于虚幻不实的身体、财物等，并为此造下了各种恶业。直到临终之际才猛然发现，原来苦苦追求的这一

切，竟连一根毛都带不走，而跟自己如影随形、紧追不舍的，唯有这辈子所造的善业和恶业。

别认为青春永远无敌

年轻人在长相、才华、财富等方面比较圆满时，没有必要骄傲。虽然，你与眼下很多人相比还过得去，但世间一定还有你不知道的、比你更优秀的人物让你相形见绌。

年轻的时候，要怀有一颗谦虚朴实的心，对无常有着充分的准备，别以为万法会恒常不变。

在我的一生中，曾看到很多地位显赫的人，后来墮落到了极其可怜的地步。富裕的人一下贫穷，穷人转眼变成富人，这个大地上的事物，变化真是太大了。

富贵无常犹如空中的浮云，地位无常宛如山顶的

云雾，美名无常如同空谷的回声。当别人羡慕你的容貌、才华、智慧等时，请记住：这犹如在梦中赞叹我们一样，没有多大实义！



尽管这些东西对世人比较重要，但临终时没有一样能带得走，肯定全部留在人间。因此，对名声、财富、地位等世间法，我们最好不要有强烈的贪执，否则，只会让自己无休止地痛苦。



如果我们脸上没有污渍， 在镜子中也照不出来

要知道，我们所感受的一切苦，都是往昔造恶的果报现前。但许多人并未深刻认识到这一点，以至于遇到点滴违缘便怨天尤人，这种做法确实愚不可及。

如今许多人在遭受挫折时，要么埋怨亲友没有本事，要么抱怨环境没提供足够的机遇，却不知苦乐的根源是自己。打个比方，如果我们的脸上没有污渍，在镜子中也照不出来；同样，我们昔日若从未造过恶业，今生绝不会无缘无故感召痛苦。

当年我身染重病时，不少人以为是魔众干扰，或是某些居士供养的信财不清净所致。但我清楚地知道，这是自己以前的业力所感。

其实不仅是我，每一个众生的痛苦，都跟往昔的业力有关。表面上看来，外境对我们的苦乐似乎有着直接影响，但实际上，它只是通过业力在起作用，伤害你的人也是被业力操控，身不由己。

在业力成熟之际，我们再有钱、再有势，也无法驱走曾酿下的苦果；纵有天人的神变，在业力面前也无济于事。若想将其彻底净除，唯有通过忏悔才可以！

第四章

有佛心，事竟成

佛法的生命与核心，就是对慈悲心的培养。

慈心，是祈愿众生得到安乐；

悲心，是希望众生远离痛苦。

不管是什么人，

都应开发这种对自己和他人有利的品质。

对所有人都要有慈悲心

不论何时何地，当我们习惯用慈悲心来对待所有人时，即便是本来欲制造违缘的仇敌，也会逐渐对我们心生欢喜。

若能对高低贵贱的人一视同仁，一心一意用慈悲心对待，就算我们有些过失，他们也会极力隐藏，并乐意将我们的美名传遍世界。

倘若我们希望别人帮助自己，那就要先主动帮助别人。如果真心喜欢自己的人越来越多，反对的势力便会日渐减弱。纵然有人本来不太赞同我们，但在我们善意的感召下，他们所说的有些语言，也会成为对我们的赞扬。

反之，假如自己到处树敌，令人怨声载道，那无论做什么都很难成功。所以，若想得到众人接受，最有力的法宝就是慈悲心。

像我们佛学院，刚成立时仅有几个人，后来我以慈悲心善待很多人，与他们和睦相处，于是就有了二十多人、一百多人、一千多人……直至如今的八千多人。

对我来说，尽管自己没有任何功德，但现在许多人都知道并恭敬我，这个因缘是怎样来的呢？就是因为我对下面这些堪布比较重视，经常讲说一些悦耳的爱语，使他们比较愉快和感激，于是宣扬了各种关于我的溢美之词。

有些人在受到众人赞叹时，虽然内心很想尽量隐藏自己的功德，但如果别人，特别是与你关系密切的人，由衷地敬重你、喜爱你，那他们肯定四处赞颂。

如此，你的功德就会被口口相传到很遥远的地方。

所以，若想赢得别人的好感，自己首先应具备功德，并要以慈悲心对待所有人，不能随意轻视他们。

耍小聪明的人衰败起来很快

生活中，无论说话还是做事，有些人总是有意无意地采取不诚实的态度，如此习惯之后，他所做的一切，在别人眼里都变成了狡诈。暂时看来，他的事情也能成功，但其后必将走向衰败。

这种人就像山上的水，刚开始是高高在上，但渐渐地就会越来越下降，再也没有上升的机会。所以，以狡诈的行为来成办事业，既虚伪又不可靠，最终也不会得到长远的利益。

相比之下，有些人行为公正、诚实，经常以慈悲心来对待一切。即使有些人因嫉妒而伤害他，让他暂时心里生起一点厌烦，但究竟来讲，他不但不会倒

下，事业反而会越来越兴盛。



爱耍小聪明的人，看似精明，实则愚笨。他们情不自禁只关心眼前的蝇头小利，从没想过自己的所作所为会让很多事适得其反。而具有大智慧、大能力的人，眼光就比较深远，一切都是为了长远打算，这样的人，他的今生来世必将成熟无止无尽的安乐。

别妄想依靠有权有势的人

有些地位低下的人，特别喜欢有权有势、腰缠万贯的大人物，在他们面前毕恭毕敬、阿谀奉承，每当他们来的时候，就人前人后跑来跑去，点头哈腰。

但实际上，恭敬承侍这些高高在上的大人物，也没什么太大意义。因为在世间利益方面，他们不会成全你什么；在人格、智慧以及出世间法的修行方面，更不可能助你一臂之力。

就像一位贪心炽盛的老人妄图追求年轻貌美的姑娘一样，姑娘不但不高兴，可能还会怒目相向。同样，地位低下的人对所谓高贵的人心存期望，也根本不会如愿以偿。

还有些人，各种欲望层出不穷，始终期待着一些不切实际的东西，白天晚上都在焦虑之中度过，致使生活中鲜少安乐。他们不知道自己的命还有多长，却总盘算着在这做一件大事，在那做一件大事……天天这样打妄想，真是很可怜。

总之，这些行为都非常不如法，若静下心来想想，就会发现它对自己不仅没有任何实益，还让人生虚度得很快。

忘恩之人享用不到任何功德

处于贫穷痛苦的时候，别人若对我做过帮助，日后当我财富势力圆满时，也不能忘记他。否则，即使自己的名声、地位再高，实际上也是一个卑劣的小人。

现在有些人就是这样，稍微有一点地位，就把以前的恩人忘得一干二净。他把有恩于己的人舍弃，结交上一个势力比较大的，到了一定的时候，他又会故伎重演……所以，跟这种人打交道没有任何意义。

交友，关键要看对方的品格，如果人格好一点，哪怕他与你关系一般，甚至对你可能还有点偏见，也绝不会做有损你的事情。而如果你为了与你交好，甘愿

舍弃之前的旧友，那此人就很不可靠，总有一天，他也会这样对待你。

甚至有些人对自己的上师也是如此，当他见到一个更有名望的上师，就把原来的上师舍弃了，这种忘恩之人极不稳重。

从前，有三位远道而来的喇嘛向钦则仁波切求法，仁波切对他们说：“如果你们舍弃以前所有的上师，我就给你们传法。”

当时，有两个喇嘛觉得，他们以前的上师名望低下，而钦则仁波切声名远播，于是就同意了。但剩下那位喇嘛认为：“钦则仁波切虽是一位非凡的大德，但以前的上师对我恩德深厚，所以，我宁可不求法也不能舍弃上师。”

钦则仁波切见状，就对那两位喇嘛说：“你们这样对待以前的上师，以后肯定也会这样对我，所以你

俩不是法器，不能听我的法。另外那个喇嘛，则可以留下。”

后来，那个喇嘛在仁波切面前闻受了许多佛法，证悟了非常殊胜的境界。他的名字，就叫阿克沃热。

越有钱有势， 对周围的人越要看得起

当自己的地位越来越高时，对下面的人越要有慈悲心，对上面的人也不能卑躬屈膝，应当做到不卑不亢。

在古代藏地，像松赞干布、赤松德赞、赤热巴巾，都是以佛法护持国政的大国王、大法王，他们虽然地位高高在上，但行为上对所有众生都慈悲对待，尤其对可怜的众生更是如此。

有些人只要拥有了一定地位，就开始对下面的人疾言厉色，对上面的人则摇头摆尾地巴结，以此想换取更多的世间财色。还有些人虽然得到了高位，但没有为自他带来什么利益，比如有些高僧大德，对众生

和佛法没做出任何贡献，这种人就像黑暗中的装饰品一样，谁也看不见。



此外，作为有权势的人，还应该赏罚分明，谁做得好，就应赐予相应的奖励。如同在格萨尔王时代，利他心比较强的人，才会被选作大臣。

总之，与人人都和睦相处，并且具有慈悲心，对上者恭敬，对下者爱护，也不贪求自己的财利名声，这种人可以当首领。

占便宜就是颠倒因果

作为上层管理人员，无论上师还是高官，都必须具足世间和出世间的智慧，高瞻远瞩，善于取舍因果，处理问题不能有偏袒之心。尤其当自己经手一些财物时，千万不能贪污。

要知道，占便宜是一种颠倒因果的行为，哪怕你平时行为正直、生性慈悲，但若不重视这些因果，到头来也终将毁了自己。

毕竟，损失财物只是暂时的痛苦，损坏名声是一生的痛苦，损害因果则是生生世世的痛苦。所以，就算你没有财富也没关系，没有名声也无所谓，但千万不要失坏了自己的因果正见。

愚笨的人总是贪著眼前小利，有智慧的人则会作长远打算，追求自身功德的完善，才是一切幸福圆满的因。所以，不管是什么人，最好不要贪执财物，而应经常思维无常，取舍因果小心翼翼，这样才能令自己越来越安乐！

爱说妄语，小心报应

现在许多人经常声称，自己于某某境界中，亲见了上师、佛陀、本尊等。对于这种人，大家务必要认清其真面目，千万别听任他们信口开河。同时，也希望此等妄语之人，要警惕因果报应。

第一世敦珠仁波切驻锡喇荣沟时，当地曾有位叫阿切桑给的修行人。他时而将帽子戴在头顶，声称自己生有肉髻；时而又自言能够飞翔。可当他真从高高的房顶纵身跃下后，身体却摔成了重伤。

有一次，他自称拥有许多伏藏品，要求敦珠仁波切予以鉴定。敦珠仁波切看过之后，坦率地说：“这些并非真正的伏藏，你可能是着魔了。”

然而，阿切桑给并不相信这些话。他不仅坚持认为自己的“伏藏品”货真价实，还诽谤敦珠仁波切是因为嫉妒才这样说的。

之后，他又找另一位大成就者鉴定“伏藏品”的真伪，结果依然不被认可。

不过，他还是固执己见，最后来到蒋阳钦哲仁波切面前，要求再次予以鉴定。仁波切善巧地为那些伪伏藏作了签字，同时要求他念诵一千万遍莲师心咒，说只有如此才可以显示鉴定结果。

他按照要求将莲师心咒念完之后，在境界中忽见一名出家人应声坠地，自以为是的魔相也以此破灭。至此，他才幡然醒悟，并开始向真正修行人的方向转变。

实际上，阿切桑给当时确已着魔，后来是依靠咒语的力量和蒋阳钦哲仁波切的殊胜加持，才得以遣除

违缘、恢复正常的。

通过这个例子，我们可以得知：凡夫所见的境界不一定真实可靠。有些人之所以昼夜都能见到佛菩萨的形象，不过是其风脉明点在外境上的显现，丝毫不值得欢喜和夸耀。

以后当我们也遇到这种情形时，千万要牢记：切不可自我吹嘘之心，向他人宣称自己亲见了佛菩萨。因为，这相当于彻头彻尾的大妄语！

喜欢热闹有极大的过失

纵观古今，凡夫人往往不甘寂寞、乐于散乱，喜欢到喧哗的场所打发时光。如果生活中有个什么风吹草动，大家就赶紧聚在一起，兴致勃勃地议论纷纷。假如身边有一点纠葛发生，人们更是兴奋莫名——所谓的安分守己者，就躲在一旁隔岸观火；而好事之徒，则以说三道四的形式为之推波助澜。

龙猛菩萨在《亲友书》中曾讲了观看热闹的过失。华智仁波切在《自我教言》里，也讲述了我们应时常安住一处的道理，并要求大家将身体安住于房屋中，心安住于身体里。

然而，如今的世间人莫说不看热闹，或者时常安

住一处，就连平时讲话，嗓门也是越来越大。其实，不管是什么人，平日里都应当心性调柔、轻声慢语，不要随意高声叫喊。

关于不要散乱，也许有人会质疑：“你们佛学院有那么多僧众，难道这不是散乱吗？”

如此质问的人，实则不清楚散乱的内在根源是心，而人数之多寡，并非造成散乱的根本原因。如果心容易为外境牵染，即便你独居深山，也会产生如是之过患。



无论贫富，都要有利他之心

一般而言，有些高僧大德害怕为名利所累，故决不贪计个人财物，常常以苦行僧的面目调化众生；但也有一些大成就者，为了利益更多有情，不得不“沾染”世间名利。

当年，华智仁波切和贡珠·云丹嘉措都是著名的成就者，并且私交甚笃。贡珠仁波切在石渠的弟子很多，起居坐卧如同众星捧月一般，身边的马匹和财物也多得难以计数。

有一次两人共处时，华智仁波切因对贡珠仁波切的声名显赫、财富广积心生厌倦，便对身边的人说：“贡珠·云丹嘉措如今已闻名遐迩、财富丰饶，像我

这样的苦行僧再逗留于此，恐怕会大煞风景，我还是走吧。”

贡珠仁波切听后，再三祈请他留下来。华智仁波切以开玩笑的方式说：“当初在西穷晋美土登南嘉面前听闻佛法时，我俩不但衣不蔽体，而且房屋简陋，时常遭受众人的欺辱。当时为了果腹，我们还常结伴外出乞讨、化缘，这些事不知你现在是否还记得？如今，你已成为著名的高僧，也不再需要我为你做什么了，我待在这里还有什么意义呢？”

听闻此言，贡珠仁波切摇摇头说：“你千万别这样想。有些事情，我根本就是迫于无奈而行之，绝非贪图个人利益，若不是以此可饶益众生……”听完挚友的一番解释，华智仁波切点头表示理解。

想想这两位震古烁今的大德，一位以贫穷僧人的形象度众，一位则以富裕僧人的面目饶益有情，但

不管如何示现，他们都具有无私的境界，一心只为了利益众生。相形之下，有些人内心深处只有自己，不择手段地贪图名闻利养，这又有什么可值得世人敬仰呢？

任何时候都别抱怨他人

当遭遇怨敌伤害时，浅慧之人的嗔心会油然而生，情不自禁就采取各种报复手段——当然，导致的后果也可想而知。

释迦牟尼佛曾着重指出：所有痛苦与快乐，皆是源于自己以前的业力。如果把受苦的原因怪罪于外境与别人，而不知励力忏悔业障，那只会增上无边烦恼。就像一个患了胆病的人，随意享用油腻食物，结果加重了病情，这时候他只该责怪自己，而不应迁怒于食物，对它大生嗔心。

对外境生嗔，只会毁坏自己的今生后世。所以，包括自己在患病时，对病魔也不要嗔恨，否则会让自

己苦上加苦。

一切祸害的根本，就是我们自己的心，也可以说是往昔所造的罪业。若能通达这个道理，当苦难来临时，就知道这一切都是自作自受，便不会一味抱怨外境了。

若再进一步观察，就会发现，所有痛苦的来源实际上是我执。只有从根本上斩断了我执，才能让痛苦荡然无存。诚如寂天菩萨所说：“世间一切灾害、恐怖和痛苦，皆从我执而生，既然如此，还留着这个我执这个大魔王做什么呢？”

第五章

一切都还来得及

科学技术可以满足人们的物质需求，

促进生活水平的提高；

佛教则给人们带来精神上的快乐，遣除内心世界的愚暗。

如果没有佛教，只是一味地追求物质的享受，

只会适得其反。

别再心猿意马了

人生的所有痛苦，实际上都是从未调伏自心产生的。我们内心的分别念，就像只小猴子一样蹦蹦跳跳，要想抓住它，必须用一根正念的绳子，否则，它一刹那也不会老实安分。

假如不愿意对治分别念，它的力量有时候相当可怕。就像家中有个性格恶劣的妻子，整天大吵大闹，家人的生活会一直陷于不安之中。同理，如果烦恼存在心中，我们永远也不会有安乐。一个恶妻，不但会耗尽家财，家中男人也可能因她丧命。而我们心中的烦恼若没有调伏，后果比家有恶妻更为可怕。

现在许多人希望自己健康无病，永远青春年轻，

其实这些意义并不大，若能调伏自己的心，其价值将远远超过世上的一切。华智仁波切也说：“调伏心、调伏心，用菩提心来调伏心，纵然身体和语言没行持任何善法，实际上这也对自己和众生有利。”

对一个普通人而言，不愿接受痛苦、强烈地执著安乐，这种分别念一直在不断地涌现。而我们作为修行人，应当断除这种心态，将一切苦乐转为道用。比如，自己正在痛苦时，最好安住于空性当中；倘若没有这种境界，那就修持自他交换的菩提心，观想代所有众生受苦。如此修一次法，就可以积累千百万劫的资粮，痛苦当下会转为功德。



让心不躁动的秘诀

每个人都有一些愿望和目标，但一个愿望实现了，还有更多的目标紧跟着，还想追求更多的安乐。

比如，我们佛学院的男众经堂维修完了，还想再修大经堂；大经堂修缮完毕，还打算重修尼众经堂，接着又要修建大幻化网坛城……只要我没有死，总是不会满足的，因为这些建筑对大家的闻思修行有极大利益。

分别念就是这样，一个愿望达成了，接着又生起一个新的希求心。就像有些人，有了房子还想要院子，有了院子还需要花园……在我执尚未断尽之前，这种心始终没完没了。根登群佩大师也说：“乃至小

蚂蚁在内的所有众生，都在为自己的利乐而奔波。”

但我们不管是希求善法，还是追求无意义的琐事，到了最后，都应该观察心的本性，断除一切期望和疑虑的分别念，在无有任何执著的境界中安住，如此烦恼才会销声匿迹。

在此过程中，最初心若无法安住，可以在自己面前放一尊释迦牟尼佛像，然后注视佛像的心间；如果时间久了产生昏沉，则可往上观佛像的顶髻。如此观修，很容易调伏这颗躁动的心，所有的分别念都会消失。

当年我在石渠求学时，有一天上师托嘎如意宝说：“如果我们没有去调伏心，心的力量会非常凶猛可畏；但如果去调伏它，就会发现它只不过是一只纸老虎。我们哪怕只用短短七天，好好地祈祷上师，认真调伏自己的心，心的状况也会与从前有极大不

同。”

我对上师的话深信不疑。其实只要肯下功夫，依靠殊胜的修法窍诀，调伏心并不困难。我们之所以一直做不到，只不过是没在这方面痛下苦功而已。

对佛菩萨要有“贪心”

佛陀曾说，即使以散乱心看佛像，将来也会离苦得乐。甚至，哪怕以嗔恨心看佛像，此人虽然暂时会堕入恶趣，但由于他已与佛陀结上了缘，最终也会渐渐证得菩提。

佛像的功德如此之大，所以《亲友书》中说，只要是佛像，不管它的材质如何、制作是否精致，哪怕是泥塑木雕的，也应生起恭敬心。

释迦牟尼佛当年还亲口承诺：“在我涅槃之后，人们若造佛像，对其存有感恩心或信心，经常去忆念，这跟佛陀在世没什么差别。”

所以，观想具足相好的佛像，对今生和来世有重

大的意义。（当然，观想和修持佛陀的智慧身，如是功德更为殊胜。）

打个比方说，贪心极为强盛的人，见到一个绝世美女后，她的笑靥会时时刻刻浮现在脑海中。同样，对诸佛菩萨若也有这样的“贪心”，日日夜夜不断地忆念，乃至我们获得菩提果之间，佛菩萨都不会远离，并时时以大悲心加持我们，带来一切利乐的悉地。

要知道，不论祈祷哪一位圣尊，都会增长智慧。尤其若想得到加持，就应祈祷上师；想获得悉地，就应祈祷本尊；要成就事业，就应祈祷空行母；要遣除违缘，就应祈祷护法神。

所以，若想成办不同的利益，望大家经常作如是祈祷。

“念一百万遍阿弥陀佛名号 就能往生极乐”

大家方便的时候，最好回顾一下自己的人生：“我造过多少恶业？吃过多少苦头？”其实，只要稍加观察，就会发现痛苦从未远离过自己。所以，若想不再受这些难忍之苦，我们务必要精进修行。

修行佛法，实际上并不像有人认为是的那样高不可攀。譬如说，最下等的人也能往生极乐世界，这就比较简单吧！只要对阿弥陀佛有坚定的信心，一心一意发愿往生，然后依教奉行，不造五无间罪和舍法罪，那么定会如释迦牟尼佛和阿弥陀佛亲口承诺的：我们命终后一定能往生极乐世界。

以前有一个喇嘛对外宣称：“色达堪布（指法王如

意宝本人)¹说念一百万遍阿弥陀佛名号就能往生极乐世界，这完全是妄语，往生极乐世界岂会如此容易！”



此人可能不太熟悉教理。我所说的，实际上是以《阿弥陀经》为依据，并非从分别念中杜撰出来的。

¹ 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。

所谓“一百万遍名号”的界限，是我的根本上师托嘎如意宝、观音上师、多额单比尼玛活佛等曾明确授记：“将来你若让有缘人念一百万遍阿弥陀佛名号（此处是指藏语佛号，汉语‘南无阿弥陀佛’则需六百万遍），他们就能往生极乐世界。”

我个人的品行再怎样卑劣，也不会拿这个来欺诳世人。所以，有佛陀与上师的教言为证，希望大家好好发愿念佛，毫不犹豫地选择对今生来世最有利的事，珍惜当下的每一刹那！

仅仅念诵一遍《普贤行愿品》， 也能遣除任何邪恶的损害

当今时代，任何人修法都不可能没有违缘，即便是接近登地的圣者，也会遭受种种困苦和挫折。

然而，只要值遇磨难时不退失信心，坚定地祈祷上师三宝，不为外境所束缚，就一定会得到强大的加持和庇护，从而迅速得到解脱。

实际上，修行人的内心一旦具足正念，什么东西也伤害不了他。魔王波旬当年在佛陀面前，就亲口承认过这一点。

说到底，魔障并不具备从实质上毁坏一个三宝弟子的能力，因此，只要我们信念坚定，哪怕仅仅念诵

一遍《普贤行愿品》，也能遣除任何邪恶的损害。这是释迦牟尼佛宣说的珍贵教言。

骂了人，请马上念 “嗡班匝儿萨埵吽”

现在，不少人喜欢给别人取绰号，叫什么大鼻子、小眼睛、小个子、大胖子……甚至还有更不堪入耳的。其实，如果你经常叫人“大胖子”，那自己五百世可能会转生为大胖子，一不小心就造下了令自己后悔的恶业。

我的根本上师托嘎如意宝，常讲给别人取外号的果报，并引华智仁波切在《大圆满前行》中的公案说：一个人曾用十八种动物头的绰号辱骂他人，结果就转生成了有十八个动物头的怪物。

其实，口业是最容易造的，所以智者从不随便多言。他们常以圣者的教言，观察自己说话的时机、环

境、轻重，然后才说些有必要的话语。

我们平时也一定要谨小慎微，管好自己的嘴巴，不要随意对人恶言相向。假如自己因业力现前，控制不住骂了人，也应马上念“唵班匝_{ཀྭ}萨埵吽”至少一千遍，乃至十万遍。以此咒力的不可思议加持，可以忏净任何可怕的业障。

菩提心可遣除一切负能量

生起菩提心和受持菩提心，是极为甚深的心灵之道。

我从很小开始，就以学习和修持佛法为主，并有幸跟随一百三十多位了不起的上师修学，也有机缘为成千上万的人宣讲佛法。

从我自身经验来看，在所有的佛教法门中，菩提心的教授极为甚深。且不说实际修持菩提心的利益，仅仅是听闻这个法门，也会播下解脱的种子。

若能以菩提心摄持自己的生活与修行，将会得到不可思议的利益，不仅能带来健康、长寿、富足，同时，还可遣除自己乃至整个社会的种种负能量。

不要让自己成为欲望的奴隶

世间上的任何妙欲，从中可以享受的快乐十分微薄，但随之而来的痛苦却无穷无尽。可遗憾的是，许多人好像并不清楚妙欲的众多过患，对此毫不在意，日日夜夜沉溺其中不能自拔。

许多人在年轻时代，花费大量精力追求一些不必要的妙欲，自以为人生还特别漫长。但事实上，人的一生相当短暂，老人们对此就深有感触。

我们从一岁到十几岁，都是贪玩的孩童时期，这段时间如梦般恍恍惚惚就过了；十几岁到四十来岁，可以算是人生的鼎盛时期，但也转眼即逝，并且在此期间，还经常遭遇家庭、工作的各种违缘，抽不出

时间修持善法；到了五六十岁以上，身体大不如以前了，尽管也想行善断恶，但心有余而力不足，这时候后悔也来不及了。



所以，大家一定要把握住眼前的时光，不要肆意挥霍宝贵的人生。尤其当妙欲勾住了我们的心时，应通过各种方法了知其本性，不要让自己再成为它任意

摆布的奴隶了！

第六章

众生皆苦，能断为大

如果我们生病或者遭受一些莫名的危害，

此时千万不要心生嗔恨，要明白：

这是修自他相换的良机，

是一个逆增上缘！

怎样断除贪恋一个人的痛苦

当你对一个人生起强烈爱意，心变得极不自在时，用什么方法可以平息由此而生的诸多烦恼呢？

下面，我们来学习麦彭仁波切的一个教言，看看一个贪欲炽盛的老密咒士，是怎样通过观修大圆满，将贪欲融入美妙的道用中的。

很久很久以前，在一个名叫“莲花地”的地方，盛开着各色争奇斗艳的鲜花，这里居住着一个老密咒士，他的贪欲就像烈火般熊熊燃烧，故其名为“贪欲火燃”。

一天，老密咒士遇到一位美女，他的魂当场就像被勾走了一样，只见他冲到美女面前，卑微地趴在她

的脚下，乞求她跟自己一起生活。

美女见这密咒士又老又丑，不但不愿搭理他，还一脚踢到他的头上，狠狠骂道：“给我滚！”然后，跑到旁边一位叫“青春快乐”的年轻人面前，与他接吻、拥抱……

老密咒士的愿望得不到满足，还白白遭受了一番侮辱。看到美女与年轻人整天卿卿我我，他的贪欲比以前更强了，以至于茶饭不思、夜不成眠，口中不停地发出叹息……

旁人以为老密咒士生病了，便为他找来了不少名医。有的医生认为，他的病是由风引起，还有的认为，是由火或者魔引起的，并都做了相应治疗。但这些方法不但没有见效，反而让他的病日益严重。

老密咒士天天呼喊那个美女的名字，身体每况愈下，后来竟然疯了。其间，好心的人们还迎请了众

多上师为他灌顶加持，但还是无济于事。

后来，一位文殊菩萨化现的十六岁月亮童子，嘴里散发出悦意的妙香，来到了他的面前，对他说：“老人家啊，您到底得了什么病呢？”

一见到月亮童子，老密咒士生起一丝欢喜心，心智也稍稍恢复了一点。他摸着童子的手说：“我看见一个美女后，当下就生起了难以控制的欲念。每当见她跟别人在一起，对别人流露出爱恋的眼神，我总是私下期盼：那个人是我该多好！因为反反复复想这事，不知不觉就变成了这样。”

月亮童子说：“老人家啊，您真该好好想想！您对她生起爱慕心，真的就像飞蛾扑火一样。要知道，女人的青春如同莲花一样短暂，有朝一日，这个美女人老珠黄、满脸皱纹，您还愿像现在这样爱她吗？您既不顾自己白发苍苍的现状，也不明白她的娇躯是无

常的本性，真是已经着魔了。请不要再对她执著，断了这种贪心吧！”

听到这番话，老人簌簌流下了眼泪：“月亮童子啊，虽然你讲得有道理，但也改变不了我的心意。你如果悲悯我，就请把她带到我身边吧。除此之外，哪怕拥有全世界的财富，也无法让我满足。在这世上，只有她才能让我快乐。”

月亮童子继续劝老人：“对于毫无意义的事情，您深陷其中、无法自拔，有何必要呢？以前您没见到她时，心很清净，但自从看见她，就一反常态，您的心已经被魔众的贪心箭射中了，真是非常可怜。若人人都像您这样，甚至对天女也心生倾慕而失望绝食，那就实在太愚笨了！

“对于始终不能达成的愿望，或根本无法得到的东西，您不应该太强求。否则，只会给身心带来剧烈

的痛苦，不但今生中烦恼迭起，而且把来世也摧毁无余了。

“本来您是一位威风凛凛的密咒士，可以降伏外面的邪魔，为世人所敬重。但现在当自己的心魔显现时，却无力对治，这是非常可笑的。

“您屡屡执著她的花容月貌，认为她长得国色天香，这也只是您的分别念而已。”

老人喃喃道：“你说得很对，但我还是忘不掉她，就像有个桩子插在心坎中一样，对她的爱实在放不下。”

月亮童子告诉他：“老人家，请听听我的肺腑之言：您说您的心爱着她，那现在，我给您讲一个故事，里面有遣除痛苦的最好方法——用‘心’来断除自己的贪心。

“在阿赖耶的大地上，有个叫分别念的孩子正在哭泣，路人问他：‘你为什么哭啊？’

“孩子说：‘我看见了一个美女，想要她。’

“这个好心的路人就安慰他：‘你别哭了，其实并不是美女引诱了你，而是你的心散到了外境上，把自己紧紧缠缚。

“心本来犹如虚空，不存在任何痛苦，但你偏偏要贪著外境，这就像在虚空中打疙瘩一样，人为地制造了各种烦恼。

“求不得苦是源于自己的心，贪执美女也是如此。孩子，如果你能使自己的心坦然安住，那谁也无能力伤害和引诱你。反之，假如你的心紧紧地执著外境而不愿放下，那就像被关在监狱中一样，恒常承受各种苦痛。

“所以，请仔细观察自己的心，就会发现它本如虚空，根本不存在任何能贪之念，如此，贪心就像阳光下的黑暗，自然消于法界中了。”

“这种令心自然安住的窍诀，您必须要了知，并运用它来断除自己的贪心。总之，在您生起贪心时，若能立即观它的本性，贪心当下就会消失。”

听完此话，老密咒士一下生起了绵绵不断的安乐，贪心彻底根除了。他感激不尽地说：“月亮童子，你真是一位利乐的引路人，非常可惜这么晚才遇见你！以前我虽也听说过‘万法唯心造’，但只是停留在文字上，从未对此实修过，以至于在无意义的贪欲中，白白耗费了大半生。

“我以前修的法，没能调伏自心，反令烦恼越来越增上，贪心越来越炽盛。与我相似的密咒士也有很多，对这些自以为在行持密法的人，我希望你依靠善

巧方便，好好也给他们宣说殊胜教言。

“你对我恩重如山，现在，我已了知‘依止贪欲来希求解脱’是痴心妄想。虽然我已经老了，但贪欲对我的危害还是非常大。今天遇见了你，令我在功德上增添了一道彩虹，所以，你是我真正的大恩上师！”说着，老人一边热泪盈眶，一边对月亮童子恭敬顶礼。

月亮童子继续开示：“我再给您传授一个教言：日后见到美女生贪心时，要明白这实际上是轮回的粘合剂。若想把贪心转为道用，首先应将一切万法的显现观为自己的心。了知美女是自心的显现，再将心观为空性，此时虚空中的彩虹还会不会捆住虚空呢？肯定不会。然后再观察能贪和所贪，就会发现外境和自心没有差别，贪心和外境根本无法束缚自己。

“一旦明白此理，看不看美女都没有差别，就

像梦中踩在火上而毫发无损一样，这时您所见的一切全能转为道用，不像一般的世间人，见到美女就生贪心，注定会感受无量痛苦。



“若能将此贪心转为道用，与美女相见甚至进一步接触，都是可以的。当然，自己必须要有相应的境界才行。就像狂风对小小灯火是一种违缘，但对森林大火反而是很好的助缘，当风越来越大时，森林里的火也越来越旺。因此，我们应根据自己智慧身体的实

际状况，享用与之相适应的窍诀美食。（往昔印度八十位大成就者中，有些行持无取无舍的行为，显现为猎人、屠夫、妓女的形象，但这一切并不会染污他们丝毫。不过，圣者的这些超胜行为，不是一般人可随意效仿的，所以，初学者最好守持净戒，不要胡思乱想为佳。）”

最后，月亮童子对老密咒士谆谆告诫：“听了我的这番教言，以密宗为借口的很多修行人，可能害怕将来会堕入地狱。但愿他们依此甚深方便教言，在尽快时间内得到解脱！”

人生真是一场梦吗

许多人常说“人生如梦”，那么，这句话真的成立吗？我们周围发生的一切明明如此真实，给我们带来的苦乐也那么明显，为什么偏偏说它是一场梦呢？

对一般人而言，醒与梦完全是两个概念：醒是真的，梦是假的。没人会把梦境执为实有，但人人却把醒时的一切当真，并以此引生了千般执著、万般苦恼。倘若醒时也如梦境般无实，那我们现在的一切执著就没了意义，但事实果真如此吗？

下面，我们根据麦彭仁波切的窍诀，以拟人的方式，通过醒和梦之间的几番辩论，来观察这二者的真相。

立论

狡猾的醒者首先发言：“你梦境是虚假的！”

正直的梦者说：“不仅我是，实际上你也是！”

第一回合

醒者：“我肯定不是，例如我吃肉可以充饥，身体被火烧会痛，这些感受都真实存在。”

梦者：“你的说法不成立。我在梦中吃肉也同样饱腹，被火烧也同样疼痛，感受跟你一模一样。”

第二回合

醒者：“你昨晚梦境中的显现，到白天醒后一点都不存在了，所以你是假的。”

梦者：“同样，你今天感受的一切，到明天以后也没有了，因而你也不是真的。”

第三回合

醒者：“虽然这些在明天都不在了，但今天的一切，是我亲身所感，它应该真实。”

梦者：“如果说亲身感受就是真实，那我在梦中经历的，也是亲身感受，跟你又有什么差别呢？”

第四回合

醒者：“我醒时的显现长久稳固，比如我家里的摆设每天都不变，所以一定是真实的，而你梦境很快就消失了，故只是一种幻象。”

梦者：“梦中的显现也不全是短暂的，也有长久的时候。比如西根活佛在一天晚上的光明梦境中，于

清净刹土享受了二十一年的生活。所以，我也有漫长的梦境，不能以时间长短来断定真假。”

第五回合

醒者：“梦境中可以自由地穿越岩石，在空中自由地飞翔，但在现实生活中，你有这种能耐吗？还不承认自己虚假吗？”

梦者：“这有什么大惊小怪的！只要具足因缘，你醒时也能做到这一切。像莲花生大士，在几个国王面前，就示现过入火不焚、入水不沉；米拉日巴尊者显示神变时，也曾在山岩中无碍地穿行，在空中自在地飞翔；嘎单巴德幼年时，噶陀寺有十万比丘，每天中午他们都外出应供，下午再飞回自己的茅棚……

“因此，只要因缘凑齐了，在醒时也可以显现这些奇迹。反之，假如因缘不具足，不要说醒时，就连

梦中也不能穿山越水、自在飞行。”

第六回合

醒者：“不，梦中不需要因缘，也能显现这些奇迹。你躺在床上睡了就做梦，这要什么因缘呢？你不是随便做梦吗？”

梦者：“假如不需要因缘，那你为什么不能每天晚上都梦到这些？一个法之所以不出现，就是由于因缘不具足。既然梦中的这一切不需要因缘，那它理应恒时出现啊！”

第七回合

醒者：“在梦境中，已故的友人可以重逢，不曾有的儿子也可以出生，这在醒时根本不可能发生，所以你肯定是虚假的，这一点不容置疑。”

梦者：“为什么跟你不一致就是假的呢？梦中的事和醒时的事，应该公平对待，不能以你醒时的经验为准绳，就简单武断地确定我是假的。

“在你面前，某人可能已经死了，但在我眼里，他仍活得好好的，我们可以相遇；梦中生儿子的话，对你来说不可能，但对我来说却可以发生。不能因为你的境界中没有，就认为它是假的。”

第八回合

醒者：“梦中享用的美味佳肴，并不能解除第二天醒来的饥饿，所以，你的梦肯定是假的。”

梦者：“同理，醒时住在富丽堂皇的宫殿中，也不能遣除梦中狂风暴雨的袭击，所以，你也不一定真实存在。”

第九回合

醒者：“你晚上做的梦，其实是一种迷乱的显现。”

梦者：“如果梦中的一切是迷乱，那你醒时所遇到的也是！如上例证也适用于此。”

第十回合

醒者：“晚上做梦后，醒来只要回想一下，即可了知梦为虚假。但在做梦时，却根本不知醒时的显现是虚假。”

梦者：“那又怎样？难道就因为和你醒时所知不同，便说我梦中所见不对吗？如果说梦境在醒时不存在，便认定我是虚假，那你醒时的显现在梦中也不存在，凭什么咬定你就是真实呢？”



“总之，如果是真，双方都是真；如果是假，双方都是假，我们二者没有任何差别。”

这个戏剧形式的教言，只不过简略为我们提供了一个思路。当然，对有智慧的人而言，依此教言，足以证悟一切诸法的本性。

通过从不同角度进行分析，醒者和梦者确实没有差别。也就是说，若以实相观察，二者皆非实有；但不经观察的话，又都有各自的显现，真则都真，假则都假。

明白了这一点后，我们在日常生活中，理应随时随地观修万法如梦，对一切不要特别执著。当我们对别人生贪心或嗔心时，马上意识到这跟梦中嗔敌贪亲一样；当自己成功或失败时，也知道这就如同梦中的成败一样……

若以此慢慢断除执著，不但各种痛苦会离你远

去，最终还可以认清一切诸法的真相，证悟三世如来的果位！

第七章

正见的力量

凡夫人在修行过程中，倘若各方面享受过于优越，

则不易生起出离心；

如果太苦了，无食果腹、无衣蔽体，

又会身不安，身不安则道不隆。

所以，大乘经论中讲：不堕两边，应行中道。

人生最可靠的是信心和正见

作为一个人，对自己的前途务必要好好思索。为了使现在、将来圆满幸福，每个人均应抓紧时间做有益于自己的事情。

当然，在我看来，对众生今生来世最有帮助的，莫过于殊胜的佛法。而在佛法中，有两个要点必不可少：

第一，清净的见解，尤其是相信因果的正见。如果没有它，就得不到善趣的安乐。

第二，无垢的信心，即对三宝有永不退转的信心，这是今生和来世一切圆满的根本。

那么，对三宝的信心和因果不虚的正见，对每个人有多重要呢？佛陀告诉我们，若具足了这二者，就一定不会堕入恶趣，并且所希求的一切功德皆可依此而成就。

因此，信心和正见是我们最究竟的朋友，除此以外，像财产、地位、名声等，并不是永久可靠的依赖，因为当自己奔赴中阴时，这些一点都带不走。

我们的生命，犹如黎明时的星星般眨眼即逝。作为一个老人，我比较容易有这种感悟，而年轻人，也别以为未来还很长，不要盲目地有这种自信。今后应该有什么打算，每个人都需要想一想。

再小的善业， 也可换来无量安乐

不管国王还是乞丐，在死亡面前都是平等的。每一个众生死亡之后，均会随自己所造的善恶业而流转，因此，为了今生利益而造诸多恶业，是相当不明智的行为。

无论是什么身份的人，谁都希望得到快乐，而不愿意感受痛苦。因此，为了日后的长久安乐，在今生短暂的时光里，趁选择权还掌握在自己手中时，我们应该修持正法。

麦彭仁波切讲过：今生是因，来世是果，既然如此，那现在为什么不多造善业呢？就像农民种庄稼，若想在秋天收获，就必须在春天好好播种耕耘。

我曾再三讲过，哪怕造一个小小的善业，将来也可获得无量安乐。比如每日念一遍《普贤行愿品》，花的时间虽然很短，但依此功德，未来定能断除恶趣的根本，获得无量胜妙的安乐。

又比如，佛经中讲，就算听到讲法之前的海螺声，也不会堕入三恶趣，更何况是亲自听闻佛法了？

因此，我们不要以为一些小善微不足道。假如一味地贪执闪电般的今生享乐，对将来从来不做任何准备，年老时一定后悔莫及。

我们的心居住在身体中，就像小鸟暂停在大树上一样，相聚的时间非常短暂。尤其是作为老年人，头发正在一根根被风霜染白，走路也不能像往昔一样挺直，这说明小鸟就要离开大树了。

所以，大家一定要趁现在心识的小鸟和身体这棵大树正聚合在一起的难得因缘，好好精进修持！

“因缘聚合时，其果定成熟”

对因果要有一定的信解，这是佛教徒最起码的条件。倘若对因果没有信心，哪怕修再甚深的法，也不会有什么成效。

大家首先应明白，果报是众生的业所感召的。而业又有善、有恶，有定业、有不定业，有今生受的、有来世受的，来世中又有下一世受的、有好多世之后受的。所以，众生的业感，在时间、果报上各不相同。

现在有些人认为：“我今天造一个善业，马上就要成熟善报；今天造一个恶业，很快就会受到恶报。”这是不了解因果的缘故，若真正了解的话，当

知“因缘聚合时，其果定成熟”。

还有些人说：“我一生念佛、参禅，造了许多布施等善业，但心里仍是烦恼不断，家庭不和顺，生意又不好，不知三宝的加持哪里去了？因果是虚妄的吧！”

这是很大的邪见。要知道，就算是释迦牟尼佛，也从没讲过造业是即造即成熟，而是说“百劫不毁灭”——就算经过了一百个大劫，业果也不会消失毁灭。

或许又有人问：“佛陀在世时，许多人修行能立即证果，善恶也是现世现报。而如今，众生修行不能如此，业报也不会很快成熟，这是为什么呢？”

原因很简单。因为佛陀住世时是果法期，众生的根基比较利，修行后马上就会证果，尤其是证小乘圣果非常快；而现在是末法期，众生的根基明显大不如

前，业报成熟也没有那么快了。

但即便如此，业力的本性也不会改变，正所谓“纵经百千劫，所造业不亡”。只要我们现在好好修行，迟早有一天，定会证得相应的果位。



“世间的琐事，若去希求， 就没有一个完结之时”

在轮回中，众生希求无常的世间法，而不愿追求解脱，以至于始终陷在苦海中头出头没，就像水中冒出的气泡一样。

其实，世间法犹如闪电般刹那无常，希求这些始终不会有一个结局。正如无垢光尊者所说：“世间的琐事，若去希求，就没有一个完结之时。何时放下，何时才会了。”

无始以来，我们在世间法方面花费了无数精力，结果却是徒劳无益。所以，现在该是让心好好休息的时候了。

有些人对世间的一切非常执著，尽管自己腰缠万贯，但对需要帮助的众生，却丝毫不愿伸出援手。其实，世间的有漏财富，品格卑劣的人也能得到，所以当我们拥有一点点钱财时，千万不要有傲慢心。

上师托嘎如意宝曾讲过，有一次，多闻天子穿上自己最好的衣服，不可一世地去拜访贡嘎天子，结果发现，贡嘎天子的财富远远超过了自己。于是，他的傲慢当下就荡然无存了。

既然多闻天子的财富都没什么了不起，我们的财富又有什么可骄傲的呢？

因此，我们应当观察万法无常，以如幻如梦来对待一切，看世间法就如同看荧屏上的影像，如是久而久之，对人事物的强烈执著会慢慢褪尽，一切功德也就自然具足了。

平时一定不能攀缘太多

为了使人生有长足进步，我们平时一定不能攀缘太多。假如身体做各种世间杂务，口中言说许多闲言碎语，心里不断生起层出不穷的分别念，这会给自己带来极大的违缘。

因此，从现在开始，我们应当舍弃无意义的事情，修持具有无量功德并能调伏自心的佛法。假如依靠善知识的窍诀，真正精进地修行，哪怕是仅修一个月，也会得到明显的受用。

有些人本来有许许多多的修行机会，但他却经常找一些借口延误，从而把绝好的缘分都断绝了。

还有些人虽然修行多年，但内心整天在烦恼中虚

度时光，烦恼贼已将他的善法全部偷走了。他们始终得不到修行的验相，这并不是三宝没有加持，而是自己的业力深重，或是精进不够。



因此，散乱心和烦恼恶念，我们最好不要去依止，而应将其彻底舍弃，否则永远不会安宁。

当然，我们若想在短时间内成就，这也不太可能。但缘起的真理是不会欺惑的，我相信，只要自己不断地精进，依靠无欺的缘起力，一定会得到某种相应的功德，今生来世的一切都吉祥，不会出现任何违缘！

对恶劣的人必须要清理

如今，值得信赖的人少之又少，因此，当我们做重大事情时，不要随便宣扬，应以秘密的方式去做，这样就不容易遇到违缘。除此之外，我们还需要具备猛厉的行为和怀柔的能力，对自方慈悲，对敌人勇敢，并能辨别他人的行为是好是坏。

从历史上看，许多众生的惨烈痛苦，有时就是一两个人的恶行造成的。所以，对于这种恶人，尤其是十恶不赦的人，必须要立即舍弃，不然就会毁坏国家和团体。

包括在佛教中，对于性情极其恶劣的众生，若以柔和的方式无法度化，那在慈悲心的前提下，佛菩

萨必须示现威猛的行为加以降伏，这也符合世间的正规。

在许多君主教言中也讲过：对于不愿悔改的恶人，除了砍杀身体外，其他的惩治手段如捆绑、鞭打等，都允许使用。假如国王判一个人死刑，作为上师理应劝谏，但国王若以其他方式来制裁，这时上师也不必劝阻。

可见，为了国家的安全、众生的安乐，对恶劣之人采取严厉的行为，有时候也是需要的。

第八章

问道要问过来人

我们在评论一个人、一件事时，

千万不要以凡夫之见去洞察断决，一定一定要谨慎！

对恶人不要赞叹，若不是大德，就不要将其吹捧为大德。

而对真正的大德，不应肆意讥毁，

或以凡夫之心去妄加推测而诽谤。

师恩重于佛恩

不管是大上师还是小上师，无论名声是否广大，只要在他面前得过佛法，他就是自己的上师，对此我们应感恩不尽。

从前，在释迦牟尼佛时代，有一位菩萨尊者，在五比丘之一的大德比丘座下发起了出离心。后来，当他见到大德比丘和佛陀在一起时，首先顶礼了自己的上师，再顶礼释迦牟尼佛。佛陀见后连声赞叹：“你做得很对！在哪一位上师面前受过法恩，就应该先对他顶礼。”

按理来说，大德比丘的智慧和功德，肯定不及佛陀，但佛陀之所以这样做，就是为了提醒大家不能忘

记上师的恩德。

真正有智慧的人，哪怕获得一点点修行境界，也很清楚这并非靠一己之力，而是源于上师的慈悲加持，进而对上师感恩戴德，并从言语中时时表现出来。

与之相反，一些品行低劣的人，见到声名远播、财富丰足的上师，才把他认成自己的上师；而那些知足少欲、具足法相的上师，就算从他那儿得过很多法，自己也不愿意说出口。如此对小上师保密、大上师宣扬，实在是一种可笑的行为。

这种人得到一些殊胜教言，从不认为是上师的恩德，反而觉得是自己智慧和福报过人，跟上师没有任何关系。他们最初对上师毕恭毕敬，但得到教言后就舍弃了上师，如同有些病人，病好后就一走了之，再也不理睬医生了。

这不是真正的法器！这种愚笨的人自高自满，不知道上师的殊胜，将证悟的缘分已经完全断送了。他就算悟性再高、闻思再广，也根本得不到任何成就。

恭敬上师不能只看表面行为

对上师的恭敬，不在于外面的行为，而在于内心。

比如，麦彭仁波切曾有一个侍者，叫涅内俄萨。本来他是个愚笨的人，脾气比较暴躁，甚至在上师面前也显得非常无礼，态度极不调柔恭顺。

有时上师亲自开许的弟子前来拜见，他却将其挡在外面，说上师病得特别严重，就是不让他们进门。

麦彭仁波切本人，似乎也害怕这个侍者。有一次，拥嘎堪布为撰著《功德藏》的讲义而前来请教，麦彭仁波切有许多甚深教言正想解说，结果这个俄萨来了，麦彭仁波切就很紧张，赶忙对拥嘎说：“你快

回去吧！俄萨来了，我现在不敢给你讲。”

从表面上看，俄萨对上师特别不恭敬，但实际上，他是对上师极度关心，担心上师抱病利益众生太辛苦。以此虔诚的信心，最终上师的智慧也全部传给了他。

后来，麦彭仁波切圆寂之前，对俄萨说：“你以后遇到困难，就去找华木钦哲。”并告诉其他人：“以后他生病的话，你们一定要关照他！”

所以，表面上的花言巧语不重要，弟子对上师到底怎么样，关键看他是否真正有信心、恭敬心和欢喜心。

寻找上师不要以貌取人

愚人交朋结友，往往会观察对方的财产、地位、相貌，而如今寻找上师好像也是如此，若其父母有一定地位，人也长得比较庄严，很多人就喜欢当他的弟子。

在古代，活佛长相并不一定端庄妙好。像大名鼎鼎的布顿大师，是夏鲁派的创始人，他生下来时嘴巴、鼻子都很大，异常难看。他的母亲特别伤心：“我只有这一个孩子，却长得如此丑陋，谁愿意见到他呢？”没想到，这个婴儿竟然开口说道：“布顿巴（藏文音译，意为这个孩子谁都可见），我并不计较这些！”结果，他长大之后成了一代高僧。

在格鲁派的历史中，其貌不扬的高僧大德也为数不少。



其实，若是娶媳妇，选个美貌一点的也可以，但依止大德就不一定非要如此了。以貌取人，这是愚人的观察方法，作为有智慧的人，理应注重内在胜于外在——只有详细观察了上师的悲心、智慧后，再决定是否去依止，这样才会比较可靠。

依止上师不要喜新厌旧

昔日，阿底峡尊者一生依止过很多上师。在这些上师中，有的功德超过他，有的则与他平等，有的还不如他。但不管怎样，他对每一位上师都心怀感恩，非常恭敬。

而仲敦巴，一生只有两位上师：一位是居士身份的上师，一位是阿底峡尊者。

后来，博多瓦问上师：“像仲敦巴那样依止的上师少好，还是像阿底峡尊者那样依止的上师多好呢？”

上师告诉他：“如果你清净心修得好，那依止的上师越多越好；但若清净心不足，总喜欢观察上师的

过失，依止的上师越少越好。”

当今时代，很多人遇到一个上师，立刻就跑去恭敬供养，但过不了多久，又觉得上师有诸多毛病，于是将其舍弃，甚至还到处诽谤；还有些人经常试探上师，本来想着这一件事，口头却说另一件，这样依止的上师再多，对自己也没有任何益处。

所以，对大多数人而言，一生中只依止少数几位上师即可，不要总是喜新厌旧，到处寻找“新鲜”的上师！

有传承，才有力量

在这个世间上，林林总总的行业，都有各自的师承。同样，佛教中无论显宗、密宗，也相当重视传承，它不仅仅是一种法脉延续，更是一种无形的加持力。

尤其释迦牟尼佛八万四千法门的精华，就是大圆满。而大圆满的传承，是从法身普贤王如来，一直到莲花生大士、布玛莫扎等，直至现在的根本上师。

这一代代的上师，以赐予灌顶、传授教言的方式，使黄金般纯净无染的传承，连续不断地继承了下来。

作为一位传承上师，除了亲自领受过灌顶、闻受

过教言，还要对甚深窍诀有一定的体悟。在这个传承体系中，若从未出现过诽谤上师、毁坏誓言之人，这就是清净的传承。

我们必须在具有清净传承的上师面前领受教言。有些人对传承不太重视，甚至依靠没有传承的教言，就自认为已经证悟了。但对具有智慧的人而言，遇到这种所谓的“开悟者”，肯定只会敬而远之。

某些人往昔与大圆满的缘分很深，因此，今生看到一些相关教言时，心中自然就生起智慧——当然，这种现象比较罕见。不过，即便他们已经由此获得了证悟，显现上还是要依止上师。就像莲花生大士，本来他已现见了法身，但一生中的上师仍不乏其数。

因此，无论是名声如何显赫的高僧大德，都必须依止上师，然后接受清净的传承。



对菩萨不能随便诽谤

在这个世上，有许多以悲愿力度化众生的圣者。

他们在众人眼中，似乎也有痛苦和快乐，会生病、衰老、生烦恼，但实际上，他们的境界中一点也不存在这些不清净的法。《宝性论》中指出：“圣者远离一切痛苦和生老病死。”《经庄严论》也说：“已证悟空性的菩萨在度化众生时，就像观赏花园一样，没有任何痛苦。”

甚至有些时候，圣者为了利益某类特定的众生，还会示现为比普通人更差劲的形象。对于他们的这些行为，我们不能随意诽谤。

以前有一个大成就者，名叫晋美彭措炯列。每

年夏天，他常去石渠那一带化缘，与当地一位叫帝加佳的姑娘关系密切。有一次，他给数千信众作大灌顶时，看到帝加佳姑娘也来了，就顺手把宝瓶放在空中，毫不忌讳地抱着姑娘坐上了法座。

因为他的前世实在太过有名，所以刚开始大家对他非常恭敬，不敢有丝毫挑剔。但他的种种行为，看起来实在太不像一名僧人了，所以到了后来，许多人对他的态度大不如前了。

在圆寂前的一段时间，他的行为更为疯狂，以至于寺院都将他扫地出门。当他临终时，重病缠身不能下床，弟子们也不悉心照料。他一直非常痛苦地大喊，弟子们听了很难为情，为怕别人笑话，只好敲打着乐器，来掩盖他的惨叫声。

他圆寂之后，人们去请教大名鼎鼎的多钦则仁波切。多钦则仁波切让大家不要告诉任何人，然后拿了

一把枪，朝晋美彭措炯列的脚掌射去，只见一股青烟从他的头顶冒了出来。过后，多钦则仁波切说：“大菩萨还不知道自己已圆寂，我这样做了他才清楚，现在，他已经重新安住了……”

后来，晋美彭措炯列转世为单贝宁玛活佛。有一次，他见到前世的空行母，马上就认出来了，并说：“她现在已上了年纪，但姿色还不太衰老。”又说：“我只能回忆起自己前世的空行母，其他的一切都记不起来了，为什么会这样呢？”他就是这样经常调侃自己。

当年，晋美彭措炯列的许多行为不太如法，招致人们纷纷指责，但这并不表明他真正具有过失。其实，那些过失只是他在众人面前幻化的“游戏”，就像舞蹈中各种变化莫测的舞姿一样。

这些大菩萨，有时似乎在毁犯戒律，有时又好像

在装疯卖傻，但他们肯定有常人难以揣度的密意。所以，我们一定不能妄生邪见！

是不是所有论典都值得恭敬

在佛教中，释迦牟尼佛传下来的佛典，叫做“经”；佛陀涅槃之后，历代高僧大德所造的，则称为“论”。

当然，经典肯定有不可思议的功德。而高僧大德和圣者撰著的论典，虽然不是佛陀亲口所说，但若与佛陀的密意相合，我们也应敬如佛说。

或许有人会问：“那是不是所有论典都值得恭敬呢？”并非如此！假如一个人没有通达佛教经论，却四处宣讲佛法、撰写论典，这对自他不一定真正有利。

在佛教中，造论者必须具足三种条件之一：上等

造论者必须是登地菩萨，中等者是面见本尊，下等者必须精通五明。倘若不具备以上资格，纵然所著洋洋洒洒、包罗万象，也无法指引众生离苦得乐。

那么，对于登地菩萨所造的论典，后人有没有争议呢？当然也不乏辩论。例如，对宗喀巴大师、米拉日巴尊者及觉囊派、萨迦派中许多大成就者所著的论典，到今天，仍是存在着不同的声音。但我认为，作为一个普通凡夫，因为智慧有限，若想驳倒圣者菩萨的教言，就如乌鸦想伪装成大鹏一样，绝对不可能获胜。

若想造论，不管是谁，都不能有追求名闻利养的私心。同样，传法、辩论、闻法、修行也是如此。否则，没有一颗清净的利他心，外表上再怎么伪装行善，所做的一切也毫无意义。只有断了一己私利，之后再为别人传法，或是听闻佛法，功德才会像天人的甘露般能够遣除一切违缘！

彩虹再美，也不值得追寻

世上总有一些人，自己没有任何实践经验，嘴上却讲得口若悬河、滔滔不绝，把不明真相的人们唬得一愣一愣的。

就像从没去过印度菩提迦耶的人，仅凭着从电视或照片得来的信息，就开始对大众讲述菩提迦耶的详细状况。如是，他讲的肯定抓不住要点，也不值得人们信赖。而一个人如果去过菩提迦耶，那即使他不擅长表达，但他所说的每一句话，相信也会与实际情况相差不多。

传讲佛法也是如此，假如稍微有一点修证和经验，就不会把众生引入邪道。否则，像鹦鹉学舌一

样，只是对书本上的东西照本宣科，那听闻者得不到真实的利益。华智仁波切也说：“自己若没有丝毫体会与证悟，为他人讲经说法，意义并不大。”

天边美丽的彩虹，传说是天人的弯弓，可当我们去寻觅它时，却了无所得。同样，凡夫的花言巧语，尽管与其他凡夫的心态非常相应，听起来也好像掷地有声、引人入胜，但因为没有一点真修实证，并不会带来什么“营养”。

只有真正证悟了心性的修行人，他们所传讲的佛法，才能正确无误地引导众生走向解脱！

第九章

谁是真正的福田

我们应建立起对上师尊重和欣赏的态度。

要了解到上师代表什么？

他们通过自身的努力修持佛法，

又是为了什么？

不要再打着佛教旗号 破坏佛教了

当我们供养僧众时，哪怕财物极其微薄，也应选择一位具有法相的善知识，而不要盲目相信心怀叵测的奸诈之辈。

喇拉曲智仁波切曾指出：“福德浅薄之人，就算想供养财产，也遇不到真正的福田。”此话确是金玉良言。

现在，许多人往往真伪不辨，因而很难值遇真正的大善知识。对于具有智慧、守持净戒、却生活俭朴的出家人，他们不仅不懂得尊重，反而嗤之以鼻、不屑一顾；而对于信口开河、妄说神通的狡诈之徒，他们倒会钦佩有加。

米拉日巴尊者对弟子热琼巴也说：“当今，智者不会受到恭敬，愚者却备受拥戴；了义的佛法不受重视，不了义的法门却被推崇备至。所以，你应努力追随真正的善知识，去寻求了义的法要。”如今，这样的教诲对我们依然有效。

纵览当今时势，有些人表面上挂着堪布、活佛的名号，实则并不珍视佛法，只知追求世间种种享受，悲悯众生者寥若晨星。这些徒有虚名的“高僧大德”，动辄以各种借口欺骗众生，堂而皇之地聚敛钱财，而许多人竟也不加观察就开始争相供养，甚至到处吹嘘他们的“功德”……

这种现象，真是佛教的悲哀、僧众的悲哀、信徒的悲哀！正是这些人的丑恶行径，才使佛法进入末法时期，破坏了佛教在世人心目中的崇高地位。

当今时代， 人人心里都住有一个恶魔

昔日，大多数人品行高尚，极少欺骗他人，一旦做错了事，就会马上感到羞愧，并立即忏悔。他们大都非常讲求信誉，为了恪守誓言，即使付出宝贵的生命也在所不惜。然而，如今不少人为了达到种种个人目的，所作所为不择手段，甚至为了一点蝇头小利，就不惜背叛亲人、践踏法律。

古人对待给予自己关心和帮助的人，大多心存感激、牢牢铭记。等到因缘成熟之际，不论达官显贵，还是山野村夫，都懂得“滴水之恩，涌泉相报”。可是，今人非但不能如此，反倒常常恩将仇报。

古人愿意听取别人的不同意见，接受他人的忠

告。今人却对这些逆耳忠言无法容忍，只愿听到一片赞美之声。许多人一旦受到恭维，便如饮甘露，欣欣然忘乎所以，如此一来，他们对自己与周围环境的认识，就会离真相越来越远。

以往人们相互见面时，态度温和、谦逊，言语礼貌周到。但现如今的人，结交人多半出于功利的目的，即使本无仇怨，相处不久也会产生莫名的隔阂与不快，继而生起强烈的嗔心。究其原因，就是各自的利益冲突在作祟。

进一步讲，不仅是人与人之间，以往部落与部落、国家与国家之间也能和睦相处。如今的情形却恰恰相反：世界上很多国家、地区都在爆发冲突，到处战火纷飞。所谓的和平年代，也并不和平。与此相应，社会上大多数人在交往中，都是互相戒备、互相算计，整个人群中，到处弥漫着勾心斗角的气息。

所有这些世间乱象，无不应验了莲花生大士的授记：在当今时代，男女老少的心中，都藏有一个恶魔。这并不是环境改变造成的，而是众生的行为趋向恶劣所致。

有佛法，就有办法

我们对一事物作出判断时，应时刻保持清醒的头脑，首先要用佛法的智慧来观察和抉择，其次再参照世间法。

然而，现在许多人遇到事情时，只是盲目听从自己的私心或他人的分别念，然后人云亦云，少有自己的独立的见解，更谈不上运用佛法了。

全知麦彭仁波切曾特别强调：无论我们做什么事，都必须要有智慧。如果自己缺乏这方面的能力，就应向有头脑的人请教，在权衡得失之后，方可付诸行动。

对修行人来讲，若欲成办某种事业，一方面应在

上师面前请教，并祈祷三宝加持，同时，自己也要认真分析、反复思考。若能如此，最终的选择才能称为“明智”，才能避免损人损己。



相反，假如你大事小事都独断专行，以自我为中心，不经观察就随意行之，那所做之事不仅很难

成就，还会带来无量后患，最终把自己引向痛苦的深渊。

警惕假出家人

末法时代的种种征相，更多的还是体现在出家人身上。

有些形象上的出家人，认为只要拥有了一定社会地位，就能成为高僧大德。这些人从不闻思修行，也不具备些许功德，有的甚至连最基本的佛教常识也弄不清楚，常常表演一些将五方佛误认成“可怜如来”的笑话。他们的行为在令人忍俊不禁的同时，又不免让我们为佛教的前途黯然神伤。

据佛经记载，早在迦叶佛时代，就有一位哲哲国王梦到过一头大象，它的身躯已出窗外，尾巴却迟迟不肯出来。这个梦境是什么意思呢？它预示着释迦佛

教法的末期，许多僧人虽然身体出家，心中却仍然留恋着世间八法。

曾有这样一位出家人，有一次他到某地化缘，当问及一户人家的生活是否平安时，主人回答：“很好！”孰料他听到此话，大为失望。为什么呢？因为此户人家若恰巧有亲人去世，他就有机会念经超度，以此得到财物供养了。

像这样的修行人，心地如此邪恶，行为也必定离解脱越来越远。

然而，这种人越无知，往往越加傲慢。当他们有幸见到真正的大德时，非但一丝恭敬心也生不起来，还狂妄无礼、目中无人。他们表面上削发为僧，舍弃了尘世间的小家，但实际上，却在建立和维护另一个更大的“名利之家”！

为什么有些人学佛会被骗

现今，真正具足法相的善知识，可谓少而又少，如理如法的行为反倒成了众矢之的。

观察我们身边，很多寺庙已沦为在家人的社区，与喧嚣的闹市几乎无别，作为佛教道场，若不具备闻思修行的条件，又怎能称得上是解脱圣地？而在热闹寺庙中的某些法师，既无弘法利生的事业，也不护持清净戒律，只是贪婪地笼络那些以钱财供养的追随者，如此，又怎能让人看到正法弘传的希望？

还有一些人：他们从未依止过任何上师，也没有经过实际修持，却公然向他人兜售“佛法”。这就如同自己在伸手不见五指的黑夜，闭上眼睛胡乱摸索，

却还要别有用心地“引导”他人一样。

现在，这种貌似大德的法师已充斥世间，他们自欺欺人，信口开河，并将无数信众引向歧途……

之所以出现这种现象，其中最关键的原因，就是现代人对佛陀的真实教义很不重视。他们对佛法的认识，只以自己的分别念作取舍，几乎从来不以佛菩萨的言教为依据，致使一些不学无术的人有机可乘，到处招摇撞骗。

最信誓旦旦的话往往是谎言

有些人对财物贪心极大，为了满足个人私欲，他们可以变得伶牙俐齿，口中全是些美丽的谎言。

例如，他在别人家见到一只精美华贵的碗，就会想方设法地据为己有，不达目的绝不罢休。

他会对主人先花言巧语一番，诸如赞叹此碗做工如何精细、历史如何悠久之类。其次，再恭维碗的主人豪爽大方、品格高尚。继而，他还可以举出各种各样的例证，以此说明自己同主人的关系如何亲密，犹如自家人一样。最后，他会信誓旦旦地立下誓言，说什么假如主人将碗赠送给他，他日后定会对主人全力支持，甚至为报深恩不惜赴汤蹈火……

其实，如果你信以为真地将碗赠送给他，他立即就将刚才的话忘得一干二净，哪里还谈得上报答恩德？



相反，假如有人急需一笔财物，被这种人得知之后，则会千方百计从中作梗，大力阻挠。

像这样的人，自己希求某些物品时，就对他人恭维赞叹；别人得到了某些物品，就会立即心生嫉妒。无论做任何事情，都会心怀狡诈、面目虚伪，进而采取不可告人的手段……这些行为实在令人心生厌离！

“悲与智”是衡量善知识的 唯一标准

目前有一些出家人，在社会上拥有一点点名气后，便开始傲气冲天，自以为是起来。他们认为自己的所作所为一贯正确，不需要再接受任何人的批评与建议。这些人往往是浅薄无知、名不副实之徒。而他们身边，也聚集了不少盲目的追随者。

在我看来，现在大多数人不太具备辨别智者和愚者的能力，能慧眼识人的实在寥寥无几。为什么会这样呢？就是因为人们不注重佛法的内证功德，看重的只是一个师父的外表与名声。

如此日久成习，背离僧侣戒律的非法之徒，常被认为是无拘无束的证悟者；明显的破戒行为，硬要当

作独特的善巧方便；阴险狡诈者，被认为具有超胜的智慧；凶残暴虐之人，竟被称颂为“浑身充满英雄气概”；恶意中伤他人、搬弄是非者，反被交口称赞能言善辩、口才出众……

其实，衡量一位善知识的标准，唯一就是看他内在的悲与智——有没有舍己为天下众生的悲心，有没有证悟法界实相的智慧。

但可惜的是，世人总是背离这样的标准，有意无意被愚痴之见所左右。

不要有一点境界就得意忘形

无始以来，让众生一直沉溺于无边苦海的根源，就是五毒烦恼。它是危害我们今生和来世的敌人，因此，我们现在最应该做的，就是时时刻刻观察自己的心，不让这些烦恼左右自己，更不能只注重表面行为。

有些人心中的五毒烦恼丝毫未减，只是表面上依止寂静的地方，装模作样地为别人宣讲佛法，自以为这很了不起，却不知此举并没有什么意义。

如今有些人也非常简单，看到一个陌生人衣饰华丽、派头不小，就认为他必定境界非凡，于是不加观察就盲目依止。而对于修行精进、戒律清静、智慧

超群的修行人，几乎很少尊重，这种现象实在令人悲哀。正如无垢光尊者所说：有智慧和功德的人不被推崇，而装腔作势、不学无术的人却备受恭敬，这就是末法时代的标志！

这些愚昧浅薄之人，在受到别人恭敬时，傲慢心也越来越增上，就像火上浇油一般，最终只能损人不利己。

其实，自己有什么样的境界，别人可能不知道，但自己无疑最清楚。因此，不要随便听信他人的吹嘘，而应该经常反观自心。

正如有位大德所说：面对别人的赞叹，若是合理，用不着生起欢喜心；若不合理，这种赞叹也就虚妄不实，更不值得为此而沾沾自喜。

因此，我们要时时观察自心，不要自欺欺人。假如自己得到了宝贵的人身后，却将毕生的大多数时间

用于追求名声、钱财，真正的善心却非常稀少，那就实在太可惜了！

活佛也分好几种

现在，有些普通人转眼就变成了大活佛，怎么会有这种情况呢？请问这些人：“你是否真是某位高僧大德的转世？”如果是，那别人认定你是活佛也理所当然，但若自己明知道不是，却道貌岸然地欺骗众生，那绝对是破了大妄语戒。就像在古印度，假如没有证得阿罗汉果，自己是没资格坐在花黄垫子上的。

现在动不动就听说这个是活佛、那个是活佛，其实，这些活佛也有真有假。有些人认定一些假活佛，要么是希望为他的亲友拉些关系，要么是为了追求地位，甚至有些寺院认定活佛，就是为了追求名利等世间八法。

这些人自己本来没什么修行，但被冠以“活佛”的头衔后，就自以为是，完全不像一个修行人。相反，有些堪布明明是活佛转世，自己却从不承认，这样韬光养晦就非常好。

其实，活佛也分好几种：

一、有些高僧大德在圆寂之前，对自己的后世作加持，即通过授记或梦兆的方式，加持一个本不是他转世的人，成为他的假名活佛。但这并不是真正意义上的活佛。

二、有些人本不是活佛，但为了利益众生或一些甚深密意，会以某种方式被认定为活佛。

三、还有在中阴转为道用的一些活佛。

四、有些是着了魔的活佛。比如前世杀害上师的那个魔，伪装成上师的形象，然后直接变成某人或加

持某人说：这就是上师转世的活佛。

.....

总之，不是活佛的人，最好别把自己装扮成活佛。假如你真有功德，谁也轻视不了你，但倘若你认为装得像一点，便会变成活佛，那就有点过分了！

我不是“活佛”

如今许多世间人经常喜欢拜活佛，此举虽然有功德，但希望大家在依止之前，最好先多方面详细观察，不要轻信一些过分的宣传。

众人说我是活佛列绕朗巴的化身，但我不要说白天，就连晚上做梦也从没想过自己是这位大成就者。像我一般低劣的人还有很多，甚至有人比我更可怜。其实，得了“活佛”的虚名之后，对自身有什么样的意义？希望有些人仔细想一想。

以前有很多大德，虽被人们尊称为“活佛”，但他们并没有因此而沾沾自喜，只是默默守护着自己的功德。还有些大德不愿得到“活佛”称号，但这并不

妨碍他们弘法利生事业的如日中天。可现在有些人，自以为是“活佛”，成天活在别人的赞誉声中洋洋自得，甚至还整天喝酒吸烟，经常对女人生贪心，所得的钱财也用来享欲……目睹浊世的这种恶劣形象，真是让人心生悲悯。

有些品行低劣的人，为了获取别人的恭敬供养，大言不惭自诩为“活佛”，对别人也讲：“活佛是最尊贵的！活佛的地位在藏传佛教中最高！”结果不少人竟也信以为真，认为只要是“活佛”，哪怕他没有任何功德都可以去依止。而对于没有“活佛”称号的人，不管他有多么殊胜的功德、广博的学识，甚至善知识的法相全部具足，他们也不会有点滴恭敬心。

这种现象在汉地比较普遍，而且，如今这个问题比较复杂，有些假活佛给藏传佛教的确带来了深远的危害。



**“如果自己的心没有变成魔，
那外境上没有任何一个魔”**

当今时代，经常有人信口开河，给别人说：
“我看到这里有鬼、那里有魔，必须要修一个降伏
法……”

这些人可能是着魔或破戒了，以至于神志不清，
到处胡说八道，这对佛教有很大的危害。所以，我们
要对因果作详细取舍，切切不可助长这种非法邪说。
不然，长此下去，我们身边就会布满许多恶人，他们
会欺骗无数善良的人们，害人害己，为祸不浅。

要知道，我们之所以修行，就是想用大悲心来利
益众生，令其免受苦苦、行苦、坏苦的折磨，而不是
想以嗔心降伏鬼魔，或装神弄鬼，假装有神通。

有些人大言不惭地说：“我今天看见这个魔，昨天看见那个鬼，然后我念了一下解缚咒，马上就把它吓跑了……”这种人见魔见鬼的分别念越来越强，并且自赞毁他的心越来越重，这正说明他已经着魔了。

一个人若真具有大慈大悲心，以及对三宝的诚挚信心，那即便虚空和大地都布满了鬼魔，对他也不会造成任何损害。尤其是念《普贤行愿品》的人，邪魔外道不可能摧毁他。

退一步说，哪怕你真正遇到了鬼魔，也不应该对它生起害心，并千方百计地将其灭除，而应以慈悲心对待它们，观想自己的身体化为甘露统统布施给它们，令其获得安乐与满足。如此断除我执，才是真正的降妖伏魔。

要知道，三界中最大的恶魔，就是我执。一切恶魔和鬼神，都是我执的“部下”。我们天天与这个大

魔王朝夕相处、形影不离，除了他以外，就再也没有一个外在之魔了。米拉日巴也曾说：“如果自己的心没有变成魔，那外境上没有任何一个魔。”

学经和修行哪个更重要

现在有些人劝大家不要学经论，说这没有什么意义，一定要实际修行。这种说法不正确，试想，假如你从来没有闻思过，又岂会真正懂得修行呢？

纵然释迦牟尼佛在世，也会要求我们先闻法、再思维、后修行。萨迦班智达也说过：“没有闻思而去实修，就像断臂之人想爬上悬崖一样，无疑是痴心妄想。”

可是，当今个别所谓的“上师”，自己根本不懂佛法经论，一辈子也从未学过一部论典。所以，他们特别不赞叹闻思，一味地让人们直接修行，这只是在以盲引盲、误人子弟。

既然从未闻思过佛法，那又如何摄受弟子呢？如果连佛教的基本教理、名词术语都不知道，却告诉别人不要看经论，说自己这里以修行为主，理论方面并不重要，这种说法实在是愚痴又荒谬！

无垢光尊者指出：“只有闻思究竟的人，才能证悟无上大圆满。”可见，若想修有所成，一定要有广大的闻思。

我认为，在佛教里，再也没有比闻思更重要的事情了。昔日的喇拉曲智仁波切，是继麦彭仁波切之后又一位非凡的大德，他说：“对讲闻佛法不满或是不愿意闻思的人，即生得不到解脱；而对闻思作诽谤的人，若想得到暂时和究竟的解脱，犹如石女希望生儿子一样，根本就是不可能的事。”

所以，希望大家学佛一定要先闻思。否则，没有因的话，果又岂会产生呢？若想不学习就得到智慧，

这在佛典中找不到任何依据。

要知道，脱离了闻思的修行，完全是一种盲修瞎炼，我保证这种人不会生起与佛法相应的真实见解。如今，有些人仅仅是住在寂静的地方，整天打坐什么都不想，这样没有佛法窍诀的引导，哪怕枯坐了五六年，修行上也不一定有任何进展。

不要妄言“我什么都不怕”

在我的身边，有些人平时尽讲空话，说什么“轮回涅槃不存在”“一切善恶无取舍”“我对什么都不怕”，口中也随便哼着一些密法的偈子……

这些人虽然嘴上说什么都不怕，但遇到一点小小的挫折，马上就开始惊恐不安；虽然声称对一切无取无舍，但看到一些美色、钱财，立刻就露出欣喜的神色。他们自认为是大修行人，却从不在大悲、智慧方面做丝毫努力，根本不知道这才是衡量自己是否证悟的标准。

还有一些人，说轮回是本来清静，无有什么可舍的，哪怕下地狱也无所谓。话虽如此，可当别人说他

是骗子时，他顿时火冒三丈、怒不可遏。既然你连地狱都不怕，为何还要怕一个普通人的恶语呢？你见到人间的监狱都毛骨悚然，那地狱的痛苦更甚于此亿万倍，说不怕是绝不可能的事。



真正的大成就者，确实没有苦乐的取舍，既没有

对佛果的希求，也没有对轮回的恐惧。但我们到底有什么样的境界？自己应该心知肚明。

常见有些人修持了一点世间善法，如念了三亿遍观音心咒后，就说自己现在连死也不怕了。一方面看，修善法的功德确实不可思议，但另一方面，你也应该想一想，根据佛经的道理，有时哪怕是生一刹那的嗔恨心，也会断尽无数的善根资粮，而你又曾生过多少嗔心呢？所以千万不要认为自己很了不起。

我曾遇到一个出家人，他说空话比较厉害，我好心劝告他：“你要注意啊，你的见解并不高，应该踏踏实实地修行。”他听后却不以为然：“没事！我每天都在用转经轮，一点也不害怕地狱。”

作为凡夫，千万不要太自以为是。如果你明明喜欢得到，不喜欢失去；喜欢快乐，不喜欢痛苦；喜欢被称扬，不喜欢被谩骂，整天被世间八法吹得团团

转，却自称对一切都不执著，那只是自欺欺人罢了。

别把修行变成毒药

有些人自认为远离了世间八法，并经常以此自赞谤他，其实此举本身就是最大的世间法。这种人受世间八法的缠缚，实际上一点也不亚于他人。

比如，对于别人的供养，他表面上说不需要，但内心深处却非常渴求，这就是世间八法。

有些出家人特别执著，好像不需要任何人的恭敬，当别人为他设立了一个法座或高位时，自己不愿意坐在上面，这也是世间八法。

此外，在众人面前显得特别谦虚，以此表明自己远离了世间八法，希望人人都赞叹自己，这还是世间八法。

自以为见解高深、境界不凡，并以此傲视他人，这正是修行中的毒药。像有些人戒律清静，见别人犯戒而生悲心，这是名副其实的修行人；但若对自己的净戒生傲慢心，赞叹自己、轻视别人，整天挑剔别人护戒不清净，这种人无疑是真正的“破戒者”。

还有些人，表面上看破了一切，对世间琐事兴趣索然，长期待在深山老林修苦行，但内心总觉得自己高人一等，一开口就贬低他人，这也不是真正的出离心。

甚至，哪怕你已经明心见性了，也不能有“我开悟了”的念头，更不能拿这个到处炫耀。记得我在十八岁时，见过一位德格的老人，叫索甲。他平时就是个普普通通的人，谁都不知道他有什么修行境界，但当他圆寂时，竟然成就了虹光身，大家才明白他是大成就者。所以，证悟心性也不一定轻易示人。

其实，若能见一切为清静，对万法无有任何贪嗔，这才是究竟的证悟。假如认为自己智慧非凡，于是狂傲我慢、蔑视他人，这种人连品德高尚都算不上，更不用说修行了。

所以，当我们与别人相处时，要细察自己有没有贪、嗔、痴、嫉妒、我慢等烦恼。假如清清楚楚知道内心这些烦恼非常深重，这说明自己没什么了不起的，修行还需要好好提升，千万不能因为有一点境界就得意忘形！

独自在寂静处修行很危险

若想断除自己的烦恼，必须长时间地依止上师闻法，否则，仅仅听了一两天的法，不会有什么明显效果。

有些人喜欢独自在山洞或树下打坐，却不知这种行为相当危险，很容易遭到非人的干扰。虽然佛经中说要依止寂静的地方，但其前提是先要依止上师很长时间，精通所有教典，断除了一切疑惑，这样才可以到寂静处闭关。否则，对教理一窍不通，对上师也没有虔诚的恭敬心，只是自己一个人远离红尘，看了几本书就开始修行，这不可能得到任何利益，甚至还会有生命危险。

要知道，一个人要到寂静处修持，需要具备相当多的条件和要求。首先，他必须要恭敬上师，恒常修上师瑜伽，一心一意地祈祷上师，如此才不会有非人的侵扰；其次，对大悲心也必须要修持，如果真正生起了大慈大悲的菩提心，任何非人都无法加害。

现在有些人，不愿意闻思而热衷于修行，认为整天闭着眼打坐才是究竟的修法。对此我有点不以为然。虽然有些利根者不经闻思就可以成就，但你是否是那样的根基呢？

所以，修行不能一开始就住在山洞等无人的地方，而应在具有法相的上师面前，认真听受佛法，最好不要离开闻思修。当然，我也并非让你闻思一辈子而不要修行，但若毕生都在盲修瞎炼而不闻思，这也是一种邪道！

永远不要相信“永远”

无边的轮回苦海中，即使偶尔出现了少许快乐，也只是暂时的，就仿佛妖女的微笑一样不能相信。

《本师传》中记载，释迦牟尼佛往昔曾是一位商主，他到了一个罗刹洲上，许多妖女用各种伎俩和欲妙来引诱他。但他仔细观察后，发现她们虽然看上去万分迷人，但其本性都是痛苦、欺骗。

同样，轮回中的快乐也是如此，它刹那刹那都在变化，犹如闪电一般无常。我们今天拥有的财产，明天是否还在呢？今天强健的身体，明天能不能依然无病呢？……这一切都难以预料，真可谓“诸法如闪电”。

所以，世间上所有的法哪怕再美妙，也不存在任何的可靠性。不管它如何千姿百态，其实都是空性，我们没必要对其生起贪心。就像一棵芭蕉树，外表看起来郁郁葱葱，但一层一层剥开它，就会发现里面完全是空心，没有一丝一毫的精华。



因此，轮回中没有一个值得信赖的法，当我们遇到好事时不必生贪，遇到坏事时更没必要生嗔，对一切法都不要有什么执著。

后 记

一滴水，也与有缘者分享

一滴水，可以品尝出大海的味道；一句话，也可以折射出佛教的精妙。

这本书尽管内容不多，但字字珠玑，令人读后回味无穷悠长。

其实，法王一生中的珍贵教言浩如烟海，此书只收录了沧海一滴。留待以后因缘成熟，我将会翻译法王的其他教言，与有缘者分享。

索达吉

2013年10月10日

○○ 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 84 | 译作 《无垢光尊者零散教言》
- ▶ 索达吉堪布全集 85 | 译作 《麦彭仁波切零散教言》
- ▶ 索达吉堪布全集 87 | 译作 《不忘》
- ▶ 索达吉堪布全集 88 | 译作 《不凡》
- ▶ 索达吉堪布全集 1 | 著作 《法王晋美彭措传》
- ▶ 索达吉堪布全集 33 | 著作 《梦尘回忆录》
- ▶ 索达吉堪布全集 34 | 著作 《西游回忆录》
- ▶ 索达吉堪布全集 76 | 课程 《不凡讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 99 | 课程 《法王教言讲解》

