

— 2004 年版 —

大圆满前行讲解

华智仁波切·造论
索达吉堪布·译讲

课程
27



南无本师释迦牟尼佛

WORDS OF MY PERFECT TEACHER

大圆满前行讲解 ①

2004年版

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

开讲时间：2004年

版本：2024年12月

目 录

第1课	002
第2课	015
闻法方式	
第3课	036
第4课	059
第5课	083
第6课	107
第7课	129
第8课	158
共同外前行	
一 暇满难得	
第9课	186
第10课	212
第11课	233

第12课	256
第13课	276
第14课	299
第15课	324
第16课	344
第17课	366
第18课	387
第19课	409

二 寿命无常

第20课	431
第21课	450
第22课	468
第23课	488
第24课	501
第25课	522
第26课	543
第27课	570
第28课	583

第29课	601

三 轮回过患

第30课	620

第31课	644

第32课	661

第33课	679

第34课	694

第35课	707

第36课	729

第37课	748

第38课	767

第39课	785

第40课	802

第41课	824

大圆满前行讲解

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛：

酿杰钦布作丹涅美样

荣内门兰钦波阿嘉达

巴嘎达阿灿图协么多

敦巴特杰坚拉香擦洛

大悲摄受具净浊世刹

尔后发下五百广大愿

赞如白莲闻名不退转

恭敬顶礼本师大悲尊

顶礼法王如意宝：

内钦热沃贼诶样堪色

自大圣境五台山

蒋华特杰辛拉耶拉门	文殊加持融入心
晋美彭措雅拉索瓦得	祈祷晋美彭措尊
贡觉多巴破瓦辛吉洛	意传加持得证悟

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第1课

从今天开始，我们共同学习《大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教》。从实修窍诀的角度讲，《大圆满前行引导文》是所有显密法门中最殊胜的一部，希望大家如理如法地听受。

法王如意宝的推荐

这部《大圆满前行引导文》译成汉文后，上师如意宝特意作了一篇序。法王老人家作的序并不多，在我所有的译作中，法王只为《直指心性注疏》和《大圆满前行引导文》作了序。我在这里给大家简单地讲解一下法王如意宝为《大圆满前行引导文》所作的序言。

大圆满龙钦宁提是集广大班智达派《龙钦七宝藏》及甚深古萨里派《四心滴》二者之密意于一体、即生可获得金刚持果位之甚深正法。

《大圆满龙钦宁提》是一部总集了密宗十七大续部以及全知无垢光尊者所造的《七宝藏》和《四心滴》的修法。

无垢光尊者的法要分为两类：广大班智达类和甚深古萨里类。这在阿琼堪布的《前行备忘录》中也有

提及¹。

“班智达”是智者的意思，智者通常喜欢观察和分析。因此，无垢光尊者在撰著广大班智达类的《七宝藏》时，引用了丰富的教证和理证。《七宝藏》总共有七部论典，分别为《宗派宝藏论》《胜乘宝藏论》《窍诀宝藏论》《如意宝藏论》《法界宝藏论》《实相宝藏论》《句义宝藏论》。

《七宝藏》属于广大班智达类，而《四心滴》则属于甚深古萨里类。“古萨里”是乞丐的意思，主要指舍弃了一切世间琐事的瑜伽行者，所以也叫舍世者。对于这类修行人，不能以教理的方式广讲，而应该以窍诀的方式宣说。因此，古萨里所修的法，主要就是《四心滴》。

1 《前行备忘录》：“无上极密类有十七续，加上《密咒护法忿怒续》，共有十八续部。这些续部的意趣合而为一，有广大班智达类和甚深古萨里类。广大班智达类就是《龙钦七宝藏》。甚深古萨里类，莲花生大士的《莲花心滴》、布玛莫札的《秘密心滴》，这两者属于母心滴；子心滴有《空行心滴》和《上师心滴》。《空行心滴》和《上师心滴》的心髓是《甚深心滴》，将这些意趣集于一体的就是大圆满龙钦心滴，它包括基道果三个部分，其中道大圆满包括能成熟的灌顶与能解脱的教言。”

《四心滴》，有的译本译为《四精义支》，即：布玛莫扎传下来的《布玛心滴》，莲花生大士传下来的《莲花心滴》，以及无垢光尊者为了解释前两者而撰著的《上师心滴》和《空行心滴》。前两者属于母心滴，后两者属于子心滴。无垢光尊者后来将《上师心滴》和《空行心滴》结合起来撰著了《甚深心滴》。总而言之，无垢光尊者最甚深的密法，就是《四心滴》。

其中，《上师心滴》共有五十一种法门。无垢光尊者的所有密法窍诀就在《上师心滴》中。上师如意宝在宣讲《上师心滴》时，着重讲过它的功德。

这里说，将《七宝藏》与《四心滴》的密意合而为一的，就是《大圆满龙钦宁提》。即使不修其他法门，仅仅修持这个法，今生就能成就普贤王如来的果位，是这样一個极为甚深的法门。

此《大圆满前行引导文·普贤上师言教》不仅完

全包括了三士道次第，而且具有殊胜窍诀要点。

此《大圆满前行引导文》，圆满包含了三士道（小士道、中士道、上士道）的次第。而且，华智仁波切尤其针对末法时代众生的种种烦恼和希求，专门宣讲了最甚深的教言和窍诀。

因此，诸欲解脱者必须实修。

因此，凡是想解脱的人，首先要通达大圆满前行的重要性，之后一定要依此实修。

尤其是当今时代许多人不经过前行修炼，却首先高攀大手印、大圆满等正行法，以致正法与补特伽罗背道而驰。所以，诸位首先唯一实修此前行至为重要。

如今末法时代，许多人不经灌顶，也不修五加行，随便遇到一个上师就开始求最甚深的法门，“你

可不可以给我传一个最高的大圆满、大手印、大威德、大中观……”即使求到了最深的法，可是因为前行基础没打好，结果自相续与法不相应；由于不相应，最后又对上师和佛法生邪见。这样的现象，末法时代非常多。

因此，任何想获得解脱的修行人，最初一定要认认真真、扎扎实实地实修《大圆满前行引导文》。首先要将《大圆满前行引导文》中的每一个内容都学得明明白白、清清楚楚，之后再依照传承上师的传统修法方式进行实修。在打好了稳固的前行基础后，再修其他的法门很快就能成就，修法的境界也特别容易现前。

这以上介绍了《大圆满前行引导文》的重要性。

此深法摄集了藏地兴盛的萨迦、格鲁、噶举、宁玛派的引导文及广弘于汉地的净土、华严、禅宗等一切显密修要，并且具有持明传承殊胜之加持。

法王如意宝作的这篇序，文字不多，意义却十分深刻，希望大家反复思维领会，对《大圆满前行引导文》的重要性生起定解。

这部《大圆满前行引导文》，圆满地摄集了藏地四大教派的修法引导文——萨迦派的《三现》《三续》、格鲁派的《菩提道次第广论》《密宗道次第广论》、噶举派达波瓦尊者所造的《解脱庄严论》，以及宁玛派的《大圆满心性休息大车疏》。这四大教派的修法内容全都归摄在《大圆满前行引导文》中。不仅如此，兴盛于汉地的净土宗、受持《华严经》的华严宗、受持《金刚经》的禅宗、受持《妙法莲华经》的天台宗等各教派的教义，以及曾经兴盛于汉地的唐密和东密等密宗的修法要义也都包括在《大圆满前行引导文》中。总而言之，一切显密实修法门的教义和意义，全都含摄于此。这是讲的《大圆满前行引导文》所涉及的范围。

通过听闻、思维、修持《大圆满前行引导文》，我们能够得到诸持明传承上师的加持——从普贤王如来、无垢光尊者、智悲光尊者、如来芽尊者、华智仁波切，一直到法王如意宝，所有持明传承上师的智慧、慈悲与加持，一代又一代地融入后学弟子的心相续中。

任何一部法，它的加持相当重要。如果一部法的加持力强大，人们自然而然愿意接受这部法门，在学修、传授的过程中，也会发现其中的每字每句，都能调伏相续、对治烦恼。

法王如意宝的意思是说，此法门的传承上师，加持力强大，只要我们用心学修这部法门，就能得到传承上师们的慈悲垂念与时时加持。我们的相续若能与此法相应，那么断除烦恼、增长智慧、遣除违缘自然不在话下，最后也一定会证得相应的成就与果位。

祈请三根本、护法神赐予如理修行此法之具缘者

加持，并普降成就甘露妙雨。

法王如意宝祈请所有的三根本、护法神，为具有缘分如理修持此法门的弟子，赐予加持与成就。也就是说，凡是修持此《大圆满前行引导文》的弟子，都能获得传承上师、本尊和空行护法的加持。

这里的“具缘者”，指的是具有缘分修持此法门者。如果没有缘分，连这部法门的名字也不可能听到。大家现在能够学修这部法门，可见各位都是具有殊胜缘分者。

传承源流

本法传承：华智仁波切传与乐喜堪布公美，彼传给喇嘛罗珠仁波切，大恩上师罗珠仁波切传与我。

这里介绍了此《大圆满前行引导文》的传承源流。华智仁波切传给乐喜堪布公美；乐喜堪布公美传

给喇嘛罗珠仁波切；罗珠仁波切传给了法王如意宝。

乐喜堪布公美是华智仁波切的大弟子，他的传记不是特别广。

罗珠仁波切是法王如意宝年轻时依止的一位具有极高证量的上师。上师如意宝的传记中提到过他的事迹。罗珠仁波切曾要求上师如意宝：“你要好好弘扬无垢光尊者和麦彭仁波切的法教，若能如此，你的弟子将会遍满整个大地。”他为上师如意宝赐予过许多教言。法王如意宝也经常在课堂上讲喇嘛罗珠仁波切的公案，在座的常住道友应该记得很清楚。

法王如意宝从喇嘛罗珠仁波切那里得到的传承，后来也传给了我们。就个人而言，我在法王如意宝面前得过三次《大圆满前行引导文》的传承，最后一次就是在去年得到的。法王如意宝在传讲《宝性论》的中途示现圆寂，他老人家最后圆满传授的一部法就是这部《大圆满前行引导文》。这表示我们后学者一定

要圆满地修持这部法门，这也算是上师如意宝对我们后学弟子留下的一个遗嘱和教言。因此，希望每一位道友都能将《大圆满前行引导文》当作最重要的实修法门看待。

以上介绍的是本法的传承源流。

对于此次译成汉文、校订并传讲，本人由衷随喜。

译本

这部《大圆满前行引导文》的英译本，是1990年由英法两国的发心人员所组成的“莲花光翻译中心”翻译而成。国外的修行人，无论是闻思修还是传讲弘扬，基本上用的都是“莲花光翻译中心”的译本。

这部法的汉译本，郭元兴居士以前翻译过，基本上是以文言文的风格译的，古文基础不好的人在阅读的过程中，经常有一种似懂非懂的感觉。当然，郭居

士的发心非常广大，依靠他翻译的《大圆满前行引导文》，很多人都对佛法生起了不退转的定解。但因为当时的藏汉交流问题等各方面的原因，导致个别地方还是和藏文原版有一些出入。

后来，贡嘎上师的一位名叫根桑慈诚的弟子，他对《大圆满前行引导文》的要义做了翻译，后来由他的弟子整理出版，叫作《大圆满心滴前行》。国外和汉地的有些修行人现在也在用。但那个译本，文字较古，有些公案也不太齐全。我在1987年，跟随法王如意宝从五台山回来之后，用那个译本给在座的个别常住道友辅导过，当时感觉里面的很多公案和教证都不太全，而且只有共同前行和不共前行的部分内容，并不完整。

再后来，《莲花生大士本生传》的译者洛珠加措，他本来打算翻译——四川民族出版社的负责人1988年时跟我说，洛珠加措准备翻译《大圆满前行引

导文》，他们出版社打算出版。我后来等了好几年，一直没有音信，最后就决定自己翻译。

虽然我的智慧、翻译水平等各方面都有限，但不管怎么样，我在1999年时开始发心翻译。前半部分翻译完成后，同年在新加坡讲过一次，后半部分是回来之后翻译的。翻译圆满后，上师如意宝显现上特别欢喜。

同时，祝愿弘法利生事业吉祥圆满！

释迦比丘晋美彭措勇列致

于藏历铁龙年神变月初三自寿六十八岁之际

2000年2月8日

第2课

题目：大圆满龙钦宁提前行引导文

大圆满：轮涅所摄的一切法，本来圆满于法界之中，与法界无二无别，因此称之为大圆满。谁现量证悟了万法与普贤王如来的本体——自心的本体无二无别时，谁就证悟了大圆满。

大圆满法是藏传佛教前译派中最高深的修持法门。在正式修持大圆满法之前，首先必须修持其前行。大圆满法的前行有很多，比如《布玛心滴》的前行、《空行心滴》的前行、《杰珍大圆满》的前行等等。我们现在讲的这部《大圆满前行》，是《布玛心滴》《空行心滴》《杰珍大圆满》等所有大圆满心滴

前行法合而为一的一部法。

龙钦宁提：即龙钦心滴。“龙钦”，指的是龙钦绕降尊者，也就是无垢光尊者，本法是以他的名字命名的；“宁提”，是藏文音译，意为心滴。《大圆满龙钦心滴》的开创者是智悲光尊者，这部大圆满法就传自龙钦巴尊者和智悲光尊者。

前行：修任何一部密法，都必须修其前行。如果没有打好前行的基础、不具足前面的基本条件，也就没有修正行的资格。

引导文：历代的传承上师、大成就者们，他们彻底证悟了大圆满，之后以文字的方式将自己所通达的道理告诉我们。我们依此修持也能趣入他们所证悟的境界，因此称之为修法引导文。

普贤上师言教

《大圆满前行引导文·普贤上师言教》是由智悲

光尊者和如来芽尊者的口传教言汇集而成。“普贤”指普贤王如来，“上师”指如来芽尊者，华智仁波切认为自己的根本上师如来芽尊者与普贤王如来无二无别，因此称如来芽尊者为普贤上师。

有些弟子对自己的上师有很大信心的缘故，所以表现得非常恭敬，一般不会直呼上师的尊名。我以前讲过，蒋贡贤嘎仁波切的弟子们经常称呼其上师为“金刚持蒋嘎如意宝”。对他们来说，上师的恩德已经超越诸佛。在这里，华智仁波切称自己的上师为普贤王如来，可见他对上师具有无比强烈的信心和恭敬心。

在藏地，僧人们在辩论之前，都会祈祷无垢光尊者或自己的根本上师，他们通常称呼无垢光尊者为“法身普贤王如来”，称自己的上师，比如法王如意宝为“普贤王如来显现为人相的上师如意宝”；像麦彭仁波切的话，他称呼自己的根本上师蒋扬钦哲旺波

为“文殊菩萨显现为比丘相的蒋扬钦哲旺波”。有信心的弟子一般不会直呼上师的尊名。

也就是说，智悲光尊者将窍诀传给了如来芽尊者；如来芽尊者又以口传的方式传给了华智仁波切；华智仁波切则将自己从上师如来芽尊者那里听到的教言编辑成了这部引导文，取名为“普贤上师言教”，即与普贤王如来无二无别的根本上师如来芽尊者的教言。

敬礼一切三根本！（译礼）

这是译礼，是译者在翻译之初，为了不出违缘、能够圆满翻译此论而作的顶礼句，原文上没有。这之后都是华智仁波切的《大圆满前行引导文》的原文。

顶礼一切具无缘大悲之至尊上师！

这是总顶礼句。华智仁波切在造论之初，首先顶

礼所有具无缘大悲的至尊上师，包括他的根本上师如来芽尊者在内的所有传承大恩上师。同时，也顶礼以观世音菩萨为主的十方三世诸佛菩萨。

（一）顶礼三大传承上师：

如来密意持明表示传，补特伽罗人中成善缘，
循胜士迹究竟二利者，三大传承上师前敬礼。

这是对三大传承上师的顶礼句。三大传承：如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。相较于其他法门，前译派教法最为与众不同的地方就在于，依靠传承上师们的加持，后学弟子轻而易举就能开悟、彻证心的本性。

如来密意传：如来不以语言和表示传授诸法，而是以心灵直接传递加持，比如普贤王如来以意传的方式加持五部佛，使他们证悟实相。

法身普贤王如来、报身无量寂猛圣尊、化身金刚

持佛、本师金刚萨埵、密主金刚手菩萨都属于如来密意传的传承上师。

持明表示传：持明上师依靠表示方法，比如以手指虚空，或简单地说一句“虚空不生不灭”，从而让弟子获得开悟。历史上的许多禅师就是依靠上师的表示或简单的开示而彻底通达了心的本性。

持明表示传既有人间的传承，也有非人的传承。天界、龙宫和夜叉境内的传承，《藏密佛教史》中有详细记载。就人间的传承而言：嘎绕多吉（极喜金刚）——蒋华西宁（文殊友）——西日桑哈——智者嘉纳思扎——莲花生大士——空行益西措嘉——国王赤松德赞——译师贝若扎那。有一种说法是，莲花生大士及之前的诸位上师属于持明表示传的传承上师。

补特伽罗耳传：在人类面前，诸佛菩萨显现为人的形象，以语言的方式传授诸法。比如现在的诸位上师们，他们将相续中的境界通过语言传递给弟子，有

些法是独传，有些是普传；弟子凭借耳根接受后，再实际去修持，从而获得成就。是这样一种传承方式。

补特伽罗耳传的传承上师：莲花生大士——国王赤松德赞——空行益西措嘉——译师贝若扎那。自贝若扎那以后到法王如意宝之间，有许多传承上师。按《大圆满心性休息》的观点，中间有酿万登珍桑波——列单荡玛宁吉降村——杰珍桑给旺修——嘉瓦杨敦——……——仁增革玛燃匝——法王龙钦巴尊者，之后又传给智悲光尊者——如来芽尊者——华智仁波切——麦彭仁波切——堪布根华——托嘎如意宝——大恩上师法王如意宝。

这三大传承的源流，后面讲上师瑜伽的引导时会具体介绍，《上师心滴》以及《大圆满心性休息实修法》的密宗部分也有介绍。

我们作为前译派的弟子，要对自己的传承上师有不共的信心。若通晓了本法脉的传承源流以及诸位传

承上师的生平经历，自然会对传承上师们生起诚挚的信心。有了信心，自相续就容易获得这三种传承的加持；得到了传承的加持，证悟是易如反掌的事情，并不困难。假如对传承上师的信心不足，自相续就很难得到加持，说要开悟，也就成了痴人说梦。

因此，作为后学者，首先要对自己的传承上师有一个非常清晰的了解——自普贤王如来起，直到自己的根本上师之间，每一位传承上师的生平经历以及功德事业到底是怎样的，这方面一定要清楚。同时，我们还应以信心和恭敬心，时时祈祷自己的传承上师。

“人中成善缘”：三大传承的诸位上师，在人间尤其具有殊胜的善缘。如果没有殊胜的缘分，我们连听受此法的机会也不会有。

“循胜士迹”：诸位传承上师完全跟上了前辈胜士、诸佛菩萨的足迹。世间也有这样的说法：“这个儿子很优秀，他跟上了父亲的后脚跟儿。”如来芽尊

者曾经说过：“除我以外，我以上的传承上师们都是真正的佛和菩萨。”法王如意宝以前讲《前行》时也说过：“除我以外，我以上的传承上师们都是获得持明果位的大成就者。”一代代的传承上师们，依靠精进修持此法，全都获得了殊胜的成就，从而跟上了前辈大德的足迹。也就是说，补特伽罗耳传的传承上师们，不仅在人间具有殊胜的缘分，而且他们的证悟境界也与前辈大德等同。

“究竟二利者”：所有的传承上师，都已经圆满了自他二利，每一位传承上师都是究竟二利者。

“三大传承上师前敬礼”：在这样的传承上师面前，华智仁波切三门恭敬地顶礼。

我们作为后学者，也应该以诚挚的信心向传承上师们顶礼，祈愿他们的智慧与证悟境界能够如满瓶倾泻般融入自己的相续，要有这样的希求心。

（二）顶礼无垢光尊者（龙钦巴）：

法性界中证法身密意，光明界中见报身刹土，
所化者前现化身利众，遍知法王尊者前敬礼。

大圆满法来自持明传承上师，无垢光尊者归纳后撰著了《七宝藏》和《四心滴》，智悲光尊者又将这些法的密意合二为一，开创了《龙钦心滴》。因此，这里首先顶礼遍知无垢光尊者——通过宣说法报化三身的功德来赞叹龙钦巴尊者。

“法性界中证法身密意”，在法界宫殿，龙钦巴尊者早已证悟了万法不生不灭的法性密意。

“光明界中见报身刹土”，在光明界密严刹土，龙钦巴尊者以五部佛的形象彻见一切法皆为法身的本体，对于自现报身、他现报身、浩瀚的寂猛本尊等所有报身刹土和报身的本体已经完全了如指掌。

“所化者前现化身利众”，在所化众生面前，无

垢光尊者示现化身，以种种形象绕益众生。按照《大圆满心性休息大车疏》的观点，化身又分为殊胜化身、自性化身和种种化身。

通常而言，宁玛巴的堪布们在传法之前，都会念诵这个偈颂顶礼无垢光尊者。德巴堪布早年讲《大圆满前行》时会念诵此偈；法王如意宝每次讲经说法之前，都会念诵此偈。以后你们讲经说法或传《大圆满前行》时，也应该先念一下这个偈颂祈祷无垢光尊者。这是非常有加持力的偈颂。

“遍知法王尊者前敬礼”，“遍知”，表示了知一切万法。华智仁波切在遍知法王龙钦巴尊者面前毕恭毕敬地顶礼。

“龙钦绕降”这个名字，是无垢光尊者的上师革玛燃匝给他取的。在无垢光尊者的一篇祈祷文里说，他在雅垄香波地方拜见上师革玛燃匝，之后在上师面前完整听受了大圆满的教言，上师非常欢喜，于是为

他取名为“龙钦绕降”，“龙钦”指广大法界，“绕降”是浩瀚无边的意思，合起来就是“浩瀚无边的广大法界”。所以无垢光尊者在《法界宝藏论》中也使用这个名字，以对应此论所讲的广大法界。

“无垢光”这一名字则是莲花生大士以幻化身出现在他面前时给他取的。他在一篇祈祷文里说：当他回忆前世时，有一世他的名字就叫“无垢光”。有的传记里说，无垢光尊者前世身为莲明公主时，莲花生大士特意给她取名为“无垢光”。而且，《应成续》等很多续部都有对无垢光尊者的授记。

大家和无垢光尊者有非常殊胜的因缘。我之前将《无垢光尊者传》译成了汉文，相信你们很多人看过之后，都对尊者的生平有了一个清晰的了解。如果连自己的传承上师都不了解，我想我们不是真正的人了。昨天讲《格言宝藏论》时说，“长有两只脚的畜生”，我不敢这么说，但萨迦班智达在《格言宝

藏论》里说，人格恶劣的人跟牲畜和无毛的老猪差不多，用了很多比喻（众笑）。比如说，作为儿子，如果连自己父亲的名字、自己的父亲到底是做什么的都不清楚，这是非常值得惭愧的事情。所以，我们一定要熟悉传承上师们的传记。

（三）顶礼智悲光尊者（无畏洲、吉美林巴）：

明智照见一切所知性，大悲光明现于所化界，
开显深道顶乘教法者，持明无畏洲师前敬礼。

“明智照见一切所知性”，智悲光尊者甚深的智慧能够照见一切法的本性。从《功德藏》等论典可以看出，智悲光尊者确实是照见了万法本性的智者。这是赞叹智悲光尊者的智慧。

“大悲光明现于所化界”，智悲光尊者的大悲心普现于一切所化众生界。智悲光尊者在传记中说：“我用了七年时间专门修习慈悲菩提心，以此功德，我的

法脉及法本肯定能利益无量有情。”这在《藏密佛教史》中有记载。这也是为什么藏地的每一座寺院中，《龙钦心滴》的法门都非常兴盛。

“开显深道顶乘教法者”，持明吉美林巴尊者开创了甚深密法的顶乘——龙钦心滴派。他的传记中说：一次，他在光明境界中，来到了尼泊尔的夏绒卡秀佛塔前，法身智慧空行母赐予他空行表示；后来在桑耶青浦苦修时，在三年中三次面见无垢光尊者，得无垢光尊者的幻化身摄受，从那以后便开创了龙钦心滴派。为什么这部法被称为“龙钦心滴”呢？是因为这部法源于龙钦巴尊者的法脉，因此称之为“龙钦心滴”。

“持明无畏洲师前敬礼”，华智仁波切以三门恭敬的方式顶礼持明无畏洲尊者。智悲光尊者又叫无畏洲，他本身也是一位伏藏大师，而且是布玛莫扎和国王赤松德赞无二无别的转世化身。他六岁去求学时，

上师为他取名为智悲光，又因为他是伏藏师，所以为他赐名为无畏洲——一般来讲，只有持明伏藏大师才能被称为“洲”。智悲光尊者以《功德藏》为主的著作教言，大概有九函。现在寺院念诵的大多都是智悲光尊者撰著的仪轨。

无垢光尊者与智悲光尊者之间相隔三百年左右，当时无垢光尊者是以智慧幻身摄受智悲光尊者。

接下来顶礼的是智悲光尊者的弟子如来芽尊者。

（四）顶礼如来芽尊者：

观音自在显现上师相，说法结缘令入解脱道，
随机调化事业无边者，大恩根本上师前敬礼。

如来芽尊者就是华智仁波切的上师，也是观世音菩萨的化身。前几天给你们发了一本《大圆满传承源流·蓝宝石》，里面有他的传记。书中的吉美嘉伟尼固就是如来芽尊者，巴楚·乌金吉美曲吉旺波是华智

仁波切。如来芽尊者有如日月般的两位心子，蒋扬钦哲旺波是如太阳般的心子，而如明月一般的心子就是华智仁波切。

实际上，如来芽尊者是观世音菩萨的真实化现，是显现为人的形象的观世音菩萨，他通过讲经说法的方式让所有结缘的众生都趣入了解脱之道。同时，他还以种种方式调化众生，利益众生的事业无量无边。在这样的大恩根本上师面前，华智仁波切毕恭毕敬地顶礼。华智仁波切依止了如来芽尊者很长时间，后来如满瓶倾泻般得到了上师相续中的全部功德。

如来芽尊者晚年在石渠修建了扎嘉寺。遍知晋美林巴曾剪下自己的一片指甲，交给如来芽尊者并说：“造一尊我的像，将我的指甲装藏在内，那尊像将和我无二无别。”于是他又建造了一尊一尺高的黄铜镀金遍知晋美林巴像。

去年我们本来打算去扎嘉寺，但后来因为距离太

远，而且路不好走，再加上当时时间比较紧，就没有去成。但我们去年见到了华智仁波切一辈子修持上师瑜伽的所依——如来芽尊者的唐卡。那副唐卡传了下来，收藏在一户人家里。

华智仁波切对他的根本上师具有不可思议的信心，这从他的传记中看得出来。在这部《大圆满前行引导文》中，他也经常称呼如来芽尊者为“我的至尊上师”。

（五）全论概要：

**圆满教法遍知传承论，窍诀精要即生成佛法，
正道前行内外共不共，教言分支捷径往生法。**

这句偈颂总结了《大圆满前行》的所有内容。

“圆满教法遍知传承论”，这部传自遍知无垢光尊者和遍知智悲光尊者的《大圆满前行引导文》，含摄了本师释迦牟尼佛的八万四千法门。

“窍诀精要即生成佛法”，这部修法引导文里的内容，全都是窍诀中的窍诀、精华中的精华，依此如法修持，必定即生成就。

“正道前行内外共不共，教言分支捷径往生法”，《大圆满前行引导文》分为三个部分：共同外加行、不共内加行、教言的支分——捷径往生法。

（六）立誓句：

显而易懂义深极希有，无等上师无谬之口传，
自心如何定解此宣说，愿师本尊加持吾相续。

“显而易懂义深极希有”，华智仁波切说：我虽然极为擅长诗韵的花纹，但在编写这部《大圆满前行引导文》时，并没有使用诗韵的技巧和难懂的词句，而是以浅显易懂的语言，阐明整个修道的次第。

这部修法引导文，虽然文字简单易懂，但意义却十分深奥。诸佛菩萨的语言通常都有这样的特点——

文字易懂，意义甚深。

华智仁波切的传记中记载，他在如来芽尊者面前，听闻龙钦宁提的前行法门共二十五遍。去年，一位厦门的老师说：“连华智仁波切那样的利根者，都在他的上师面前听了二十五遍《前行》，我只看几遍肯定远远不够。以后，我每年都要看一遍《大圆满前行》，只有这样才能得到真正的法益。”

前辈大德的闻法精神，特别值得我们随喜。前段时间，我看了麦彭仁波切的上师蒋扬钦哲旺波的传记。传记中说，他一生听了七百多函的法。他本身就是一位了不起的国师，但仍然不辍地闻思，一辈子听法七百多函。而我们有的人不是这样，才听了一本《大圆满前行引导文》或《大圆满心性休息大车疏》就觉得自己已经很了不起了，“我早就听我们堪布、堪姆讲过《前行》了，这次听说堪布要讲《前行》，那我出去逛一逛，放松放松吧。”现在个别人的心，

与前辈大德等真正的修行人完全不同。

“无等上师无谬之口传，自心如何定解此宣说”，此论是无等上师如来芽尊者的无谬口传，华智仁波切一共听了二十五遍，可想而知，上师的口诀一定彻底融入了他的相续。之后，华智仁波切依照自己对因果不虚、轮回痛苦等法门所生起的定解，宣说了这部《大圆满前行引导文》。

“愿师本尊加持吾相续”，在正式宣说《大圆满前行引导文》之前，华智仁波切祈请根本上师和所有的传承上师，以及浩瀚的寂猛本尊加持自己的相续。

得到了传承上师的加持和护法神的护佑，写出来的论典对众生是有利的；如果没有得到加持，即使写出来了，也不一定有人看。而华智仁波切的《大圆满前行引导文》显然得到了上师、本尊和空行护法的加持。《大圆满传承源流·蓝宝石》中说，这部《前行引导文》度化众生的范围极为广大，尼泊尔、藏

地、汉地、西方等世界各地的修行人都得受了此法的利益。

这部《大圆满前行引导文》具有传承上师的加持，与其他一般的书籍完全不同。因此，希望你们认真真学修这部殊胜的修法引导文，这对你们自己以及未来的众生都有极大的利益！

此大圆满龙钦宁提内外前行，是依照无等殊胜上师的口传而记录下来的。

第3课

昨天讲了顶礼句、全论概要和立誓句。在立誓句中，华智仁波切立誓宣讲他的根本上师如来芽尊者传下来的教言，为此，他祈请上师本尊加持他的相续。

全文分二：甲一、闻法方式；甲二、所讲之法。

甲一（闻法方式）分二：一、发心；二、行为。

全文内容总共分为两个部分：闻法方式和所讲之法。闻法方式又分为发心和行为。无论听什么法、修什么法，正确的发心和行为必不可少。

发心，也叫等起，也就是引发身语行为的因缘或力量。比如吃饭，首先心里要有去吃饭的意识，之后

才会引发吃饭这一行为。我们行持任何善法，首先要发心，比如听法，听法前应该先发心，以菩提心和清净心摄持整个听法的过程，这样才如理如法。行为，包括听法和修法的过程中应断除的行为和应行持的行为。

乙一（发心）分二：一、广大意乐菩提心之发心；二、广大方便秘密真言之发心。

发心又分为广大意乐菩提心之发心和广大方便秘密真言之发心，前者属于大乘显宗的发菩提心，后者是密宗的观清净心。我们在听法、修法，乃至行持任何善法之前，都应该先发心——以善妙的等起引发后续的行为。

发心的分类

发心可以分为不善的发心、无记的发心、善的发

心；善的发心又分为小士道的发心、中士道的发心和大士道的发心。

不善的发心：也就是恶心。比如“听说密宗的法门法力极为强大，我学完密宗的法以后，要去把害我的人杀掉”，这就是不善的发心。

无记的发心：就是没有善心也没有恶心的状态。我们刚学完《俱舍论》，大家应该还记得。很多人听法、修法，可能都是无记的发心，“我要是不去听法，堪布肯定会不高兴，而且大家都在听，我不听的话也有点可惜，还是去听吧，反正耳朵听一下就可以了”，像这样的心态就叫作无记的发心。

小士道的发心：为了来世的人天福报，比如生活快乐、升官发财等世间暂时的安乐，或是转生天界享受天福而听法，这就是小士道的发心。

中士道的发心：了知三界轮回是苦的自性，为了

自己从轮回中获得解脱而听法，这是中士道的发心。我在想，很多人是否都是这样的发心？众生的苦乐从来没考虑过，只是觉得自己很痛苦，想早一点离苦得乐，从三界轮回中获得解脱。

大士道的发心：为了让一切老母有情获得究竟的佛果而听法，这是大士道的发心。

以上三种善的发心，前段时间我们讲《菩提道灯论》时也讲过。

唯以菩提心摄持

发心有许多种，其中不善的发心、无记的发心，以及小士道和中士道的发心，都是需要舍弃的发心。我们作为大乘修行人，一定要发菩提心，以大乘的菩提心摄持听法、修法等任何善法。以菩提心摄持，善法的功德会成千上万倍地增长。而且，我们听受的本

来就是大乘佛法，所以在听法的过程中也应该以大乘菩提心摄持。

有人可能会想，是不是只有听法的时候需要以菩提心摄持，而行持其他善法时就不用发菩提心？不是这样的。做任何一件善事，比如放生、诵经、持咒、观修本尊、转动转经轮等，都应该先发菩提心，然后在菩提心的摄持下行持。

有了菩提心的摄持，哪怕转几圈转经轮，也有无量的功德，否则只是种下善根而已。华智仁波切曾说：“身语的行为，如果没有以善心摄持，只是形象上的善法，没有任何意义。”阿琼堪布解释时说：“华智仁波切并不是说完全没有意义，只是功德非常微小而已。”

另外，希望大家上课时把转经轮带上，课前念诵时使用。课前念诵需要半个小时，在这半个小时里转转经轮，功德真的非常大。有正知正念的人，在去

听法的路上也一直在转转经轮，确实很好。其实在去上厕所的路上也可以转转经轮，这样就不会浪费在路上的时间（众笑）。如果确实因为经济困难或其他原因而没有转经轮的道友，明天在管家处签字后再去商店拿，我在商店存放了一些转经轮。拿了以后一定要经常转，不转肯定不行。你们商店发心人员虽然很辛苦，但还是帮我给他们解决一下。

那么，从明天开始大家统一带上转经轮，课前念诵时使用。转转经轮之前先发菩提心，我们不为自己的身体健康、升官发财而使用转经轮，一心一意为了利益天下无边的可怜父母，以这样的发心转转经轮，虽然每天只有半个小时，但功德非常大，在几百世中为了世间安乐和自我解脱而积累的功德，即使全都加起来，也无法与之相提并论。因此，我们从明天开始统一使用转经轮。

很多道友都很精进，早上一起来就开始顶礼、念

诵，把时间都用在了行持善法上，但与僧众共同行持善法相比，后者的善根功德更为广大。法王如意宝以前也讲过：“僧众共修的功德，远远超胜个人独自修行很长时间的功德。”我们这么多人共同念诵、转转经轮，这样的功德真的不可思议。

我想，在经堂听课的道友各方面应该都很如法，不知道在家里听收音机的道友是不是做得稍微差一些？你们如果在家里听，5点15分就可以拿着转经轮，然后规规矩矩地坐在佛堂或自己的床上，然后一边念诵一边转转经轮。

大家共修的力量是很强大的，有的人可能觉得不好意思，今天这样要求之后，相互之间会有一种督促作用，否则，凡夫人依靠自力确实很难行持善法。

丙一、广大意乐菩提心之发心：

我们应该这样想：其实，身处轮回中的一切众

生，无始时以来无一未曾做过我的父母，做父母时他们都是无微不至地呵护我、恩宠我，最好的食物先给我吃，最好的衣服先给我穿，十分慈爱地抚育我成长。

轮回没有开端，因此，无始以来所有的众生都曾当过我们的父母。关于这一点，后文还会通过教证、理证来阐述。

很多人的父母确实是这样，将最好的食物先给孩子吃。我原来讲《大圆满前行》时，有一个人说：“虽然华智仁波切是这样说的，但我的父母对我一点都不慈悲，好的食物全是他们自己吃！”但我想，99%的父母都是慈悲子女的。你们在孩童阶段、成长的过程中，父母是怎样关心爱护你们的，每个人应该都深有感触。

不仅我们人类，连飞禽走兽也特别疼爱自己的孩子。我昨天看见一只鸭子在树林里一动不动，以为它

被狗咬死了，走过去看时，发现它还活着，一直护着自己的孩子，即使有人靠近，也不离开。很多父母，宁肯自己感受痛苦，甚至献出自己的生命，也不愿意自己的孩子受到丁点儿伤害。父母对子女，真的特别执著。

所有这些恩重如山的众生，虽然欲求安乐，却不知奉行安乐之因——十种善法；虽然不想受苦，却不知舍弃痛苦之因——十不善法，所想与所做背道而驰，糊里糊涂地步入了歧途，就像盲人遗留在荒野中一样，这些众生实在可怜！

暂且不说地狱、饿鬼和旁生这三恶趣的众生，我们身边这些无始以来做过自己父母的众生，他们虽然想要获得安乐，却不知行持安乐的因——十善法；虽然不想感受痛苦，却整天造痛苦的因——十不善法；应做的善法不做，不该造的恶业却拼命地造，所想与所做背道而驰，就像迷失在旷野中的盲人一般，无人

照顾，真的非常可怜。

再进一步观想：我如今听闻并修持甚深正法，目的就是为了使曾经做过自己的父母、现在为六道痛苦所折磨的一切有情，远离各自业感的一切痛苦和习气，获得遍知佛陀果位。

菩提心必须具足两个条件，就像《现观庄严论》中讲的：“发心为利他，求正等菩提。”一是缘众生的悲心，二是缘佛果的智慧。

众生极其可怜，一定要让所有的众生离苦得乐，这是缘众生的悲心。仅仅让众生获得丰饶的财富、健康的身体、长久的寿命等暂时的安乐还远远不够，因为当他们享用完有漏的福报之后，还会继续在六道轮回中流转，感受无尽的痛苦与折磨。因此，我们应当发愿：依靠听法和修法的善根威力，祈愿众生早日从三界轮回中解脱，获得圆满正等觉的果位。这是缘佛

果的智慧。简而言之，发菩提心就是立誓让一切沉溺在轮回中感受痛苦的父母有情获得究竟的佛果。

刚开始，我们需要外力来提醒自己发心，但只要每天串习，菩提心会越来越纯熟，相续中会生起真正的菩提心，以后在行持任何善法之前，自然而然会想到是为了一切众生的离苦得乐与究竟成佛而行持善法。这样的发心极为殊胜难得。

这样的发心，无论在闻法还是修法的过程中都相当关键。

上师如意宝之前说：“传法之前会吹法螺，大家最好在听到法螺音时发菩提心；如果这个时候没有发菩提心，就在念诵《菩萨戒仪轨》时发心；如果这时还没发菩提心，那么在上师说‘为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心’时，一定要发菩提心。”

发菩提心只需要几秒钟，如果能做到，善根是无

量无边的，否则，仅是无记的善根而已，最多种下解脱的种子。因此，我们在闻法和修法之前，一定要发菩提心，这样的发心无论何时何地都不能离开。

三殊胜

不管所修持的善根是大是小，如果以方便摄持，就称为加行发心殊胜；善根不被他缘毁坏，称为正行无缘殊胜；为令善根蒸蒸日上，在结尾以回向来印持，这就叫作结行回向殊胜。所有善行以此三殊胜摄持是必不可少的。

加行发心殊胜：所修持的善根，若以方便摄持，则称为加行发心殊胜。

无论是为别人讲经说法、塑造世界上最大的佛像等大的善举，还是转一圈坛城、念一遍观音心咒、转一圈转经轮、放一条生命等轻而易举的善行，在行持

之前都应先发菩提心，然后在菩提心的摄持下行持。这一点极为重要。

现在只怕很多人修不来法，如果能修，可修的法有很多。有人说：“你现在能不能给我传一个法，我在这里待了这么长时间一直没有得到法。”每天讲了这么多殊胜的法，这些不是法，什么是法？个别人对到底什么是佛法确实一窍不通。

闻法、修法，行持任何善法之前，首先要发菩提心，这是三殊胜中的加行发心殊胜。

正行无缘殊胜：所做的善根，不被外缘摧毁，称为正行无缘殊胜。

若有以下几种情况，善根会被外缘摧毁。比如说，在行持善法的过程中生起极大的嗔恨心，依靠嗔恨心而毁坏了善根；或是在修法的过程中，心一直外散，没有随文入观，这虽然没有被他缘摧毁，但因为

是无记的状态，所以善根非常微小；若将自己行持过的善法与人炫耀，这同样会摧毁善根。

有的人在行持善法的过程中，一直自以为是地夸夸其谈，之后又经常炫耀，这都是灭尽善根之因。藏地有种说法：“在骑马的人面前站着说，在走路的人面前坐着说。”稍微做了一点点好事就到处去宣传，“我造了多少尊佛像”“我供养了什么”“我念了多少心咒”“我每天修什么法”……在别人面前一直炫耀。这会摧毁自己的善根功德。有个人六年前供养过学院一万块钱，他前几天遇到我一直说：“我以前供养过你们学院一万块钱，我是你们的大施主，你为什么还不接我的电话？”

两类正行无缘

实际上，真正的正行无缘，只有得地以上的菩萨才能做到，就像宁玛巴的教法中说的那样——所作

所为没有任何造作，完全以基大中观、道大手印、果大圆满的见解摄持。当然，这样的境界凡夫人很难达到，这是菩萨入定境界的善根——凡夫人鼻子再长也不可能挪到嘴里。

阿琼堪布和华智仁波切等大德说过：在行持善法的过程中，若能以如梦如幻的见解和正知正念来摄持，这就是初学者的正行无缘。

初学者的正行无缘，主要就是两点：以如梦如幻、现而无自性的见解摄持，不要太执著善根，因为有实执就不是正行无缘；其次，在如梦如幻行持善法的过程中，尽量保持正知正念，心专注而不外散。

这样的正行无缘，凡夫初学者也完全能做到。比如听法时心尽量不散乱，对听法的功德也不要太执著，应该像《中观根本慧论》里讲的那样，以如梦如幻的智慧摄持。

结行回向殊胜：最后，为了令善根日日增上而做回向。

按照《般若摄颂》中的观点，无论是为了降伏敌人以恶心回向，还是为了今生的利益或人天的福报，以世间八法的心回向，都属于不清净的回向，相当于食物中掺杂了毒药一样；若以菩提心摄持，为了令众生获得佛果而回向，则是清淨、究竟的回向。

若能以空性摄持，安住于三轮体空中回向，这是最上等的回向。如果暂时还做不到，那我们就念《普贤行愿品》《文殊大圆满愿文》等诸佛菩萨的金刚语来做回向，同时观想：传承上师、释迦牟尼佛、文殊菩萨和普贤菩萨等诸佛菩萨如何回向，我亦如是回向自己的善根功德。如此一来，回向殊胜也就具足了。

简言之，我们行持任何善法，都必须以三殊胜摄持。比如念《系解脱》，最初，为了让一切众生离苦得乐、获得佛果而发菩提心；中间，以如梦如幻的见

解摄持，尽量保持正知正念，一心专注在自己的念诵上，不要散乱——凡夫人不可能没有一点散乱心，但在念诵圆满之前，最好不要掺杂琐事和闲言碎语；最后，回向善根，“传承上师、诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”。

发心和回向，只需要几秒钟，但若能做到，功德会非常大。无垢光尊者曾在其他教言里说，“三殊胜是三枚珍宝，最殊胜的法就是三殊胜。”伏藏大师大乐洲²专门写过一部三殊胜的教言。许多上师都讲过三殊胜，这是非常重要的窍诀，希望每一位道友在行持善法时，都能以三殊胜摄持！

这次共同学习《前行》，希望每个人在听受的过程中，都能对照自己的相续进行调整。如果不结合相续，光是像听故事一样来听，可能没有太大的意义。因此，大家首先要将三殊胜牢记在心，之后在实际行

2 伏藏大师大乐洲活佛（德钦朗巴），一生开取了十三函伏藏品，莲师授记其将来成为文殊游舞佛，度化娑婆众生。

动中尽量做到。

闻法也不例外，最初要将闻法方式放在首位，尤其是发心更居于主导地位。

懂得闻法方式很重要。如果不懂，即使每天听法，但因为各方面不如法，最后也不一定能得到很大利益。在闻法方式中，最初的发心相当关键。

正如《功德藏》中所说：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”

善根大小，只与发心清净与否有关，与形象的大小无关。

有的人修建了几十层经堂、塑造了几万尊佛像，从外在的形象上看，是非常大的善法，但到底有多大功德，关键在于他的发心。如果发心正确，不要说几万尊佛像，哪怕只塑造一尊佛像，也有不可思议的功

德。如果发心是为了名闻利养，“我这样做，别人会认为我很了不起”，这就没有很大功德。

听法也是如此，如果是为了一切众生的离苦得乐、早日成佛而听法，哪怕听一节课，也有极大的功德，否则，只为自己的利益而听法，甚至在听法的过程中，行为也不如法，就不会有太大的功德。

如果我们带着图地位、求名声等今生世间利益的动机，那么无论听闻多少佛法也不可能变成正法。所以，最初向内反观，调整自己的发心至关重要。

发心不正确，即使听闻佛法，也不可能变成正法；即使修密法，也可能堕入声闻寂灭道，甚至不如声闻寂灭道。

阿底峡尊者在藏地期间，有一天和弟子仲敦巴坐在一起喝茶，阿底峡尊者说：“哎呀呀，完了完了，我有一个修黑班则的弟子堕入声闻灭道了。”当时仲

敦巴很不理解，问道：“为什么修黑班则的人还会堕入声闻灭道呢？”阿底侠尊者说：“关键是发心问题。如果发心不好，修黑班则法的人也会堕入寂灭或者恶趣。”

本身而言，任何密法都不是堕入恶趣的因，但因为修法的人发心不正确，以诅咒或降伏别人的心修密法，最终也可能堕入恶趣。总之，仅仅为了自己的利益而修密法，没有很大的功德。

因此，无论闻法还是修法，最初的发心极为关键，一定要先调整好自己的发心。

阿琼堪布的弟子在听法、讲法和修法之前，都会先念诵《入菩萨行论》中的一个偈颂：“若身欲移动，或口欲出言，应先观自心，安稳如理行。”也就是说，做任何事情之前，首先反观内心，将心态调整到贤善的状态，然后再去行持。阿琼堪布的传承弟子，与一般形象上的修行人完全不同，确确实实是有内在

境界的修行者。这个世界上有许多形象上的修行人，其实形象并不重要，关键是发心。要调整好自己的发心，让自己成为真正的修行人。

如果知道如此调整发心，就说明善法已被方便摄持，这样一来，就会成为大士正道无量福德的津梁。

表面上看，调心和不调心的差别极其细微，实际上，二者之间的功德相差甚远。

相反，如果不懂得调整发心，那么尽管装模作样地闻法、煞有介事地修法，也只能成为形象上的修行。

华智仁波切讲的每个字都非常重要，作为真正的修行人最好把这些教言背下来，牢记在心。当然，我不是要求大家背诵《大圆满前行》，听我这么说，有些人目瞪口呆，看上去吓坏了，“啊！《大圆满前行》也要背啊？《中观四百论》我都背得那么费劲，现在

又要背《大圆满前行》……”其实学院的很多堪布、堪姆都背过这部论典；上师如意宝在石渠求学时，那里的一位堪布将《大圆满前行》背得滚瓜烂熟。如果对法义很熟悉，自己的相续一定能调整得很好。

因此，无论是闻法修行也好，观修本尊也好，持诵密咒也好，顶礼膜拜也好，进行转绕也好，甚至口念一遍观音心咒，都应当以菩提心摄持，这一点十分重要。

在三殊胜的摄持下，即使只念一句观音心咒“嗡玛呢巴美吽”，或是只转5分钟的转经轮，也会有无量无边的功德，可以说，人生已经有意义了。

有人说：“我在这里已经待了五六年，可是好像什么也没有学到，觉得待在这里没什么意义。”这种话真的特别愚笨。不要说五六年，就算只待三天，如果每天的善法都能以三殊胜摄持，你的人生已经很

有意义了。不说三天，哪怕只听一节课，若能以三殊胜摄持，这样的机会在百千万劫中都难以得到！要知道，以菩提心摄持的善法，功德是不可思议的。

有一种说法：“如果没有遇到大乘上师，就不会知道殊胜的方便——三殊胜；如果不知道三殊胜，也就不可能在短时间内积累无量无边的善根功德。”我经常想，自己虽然是一个烦恼深重的凡夫，经常忘失正知正念，但能够遇到像上师如意宝这样的三界导师，今生真的特别幸运，否则，我不会明白佛法的根本要点。依靠上师的恩德，我懂得了佛法的根本要点，这一生已经有了意义，现在死也好，活也好，无论如何都很快乐！

第4课

《大圆满前行引导文》总共分为闻法方式和所讲之法。闻法方式讲的是发心和行为。发心又分为两个方面：广大意乐菩提心之发心和广大方便秘密真言之发心。

发菩提心已经讲完了，今天讲密宗的发心方法。无论听显宗的法，还是密宗的法，都需要具备这两种发心：最初，为了利益一切众生而发无上殊胜的菩提心，之后观想五种圆满。

华智仁波切这里只说在闻法时明观五种圆满，但实际上，我们平时也应该保持清净心。不过，密法闻思不够的人，恐怕很难观得起来。我们之前专门学过

《大幻化网》、生起次第和圆满次第，大家基本上通达了一切万法本来清净的道理，所以，观清净心应该不困难。

丙二、广大方便秘密真言之发心：

诚如《三相灯论》中所说：“一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜秘密乘。”此密宗金刚乘，不仅入门的途径多之又多，而且积累资粮的方便也不乏其数，加之具有不需要历尽千辛万苦就能现前圣果的甚深方便，这些归根到底就是依赖于转变意乐。

“一义”，指显宗和密宗的最终目标是一致的，即获得究竟的佛果。修持显宗最后会获得断证圆满的佛果，修持密宗最后也会获得圆满的正等觉果位，二者在究竟的结果上没有任何差别。但在以下四个方面，密宗更为超胜。

第一，“不昧”，见解方面不愚昧。

见解主要分为胜义法性见和世俗有法见。

首先从法性见来讲，显宗的《中观根本慧论》等论典，虽然抉择离四边八戏的大空性，但并没有像密宗一样，如实抉择如来藏的本来面目，即法界与智慧无二的自性、明空双运的自体。因此，从法性见的角度讲，密宗超胜于显宗。

在世俗见方面，显宗的中观和唯识，都承认万法在世俗中如梦如幻，但并没有像密宗那样，直接将一切法抉择为本来清静、一切显现皆为五智与五身的游舞。显宗虽然也有“烦恼即菩提”的说法，但名言中并没有详细抉择。因此，从有法见的角度来讲，密宗完全超胜于显宗。

第二，“不难”，密宗中有许多殊胜的见解和修行，所以行为方面不难。比如将五妙欲直接转为道

用，在通达了万法的本性后，行为上无取无舍，不需要像显宗那样经受漫长的苦行。比如国王恩扎布德，他一边享受世间妙欲，一边通达了心的本性，最终证得无取无舍、无束无缚的境界。因此，密宗在行为上完全超胜于显宗。

第三，“方便多”，修行的方便多之又多。密宗有方便生起次第、智慧圆满次第以及无相大圆满等许多修法，而且对治烦恼的窍诀也非常多。所以，从修行的角度讲，密宗也完全超胜于显宗。

第四，“是为利根故”，密法是利根者的行境，因此，从修行者根器的角度讲，密宗依然超胜于显宗。

根有五种，所谓涅槃五根，即信根、进根、念根、定根和慧根，这里讲的主要是信根和慧根。

从信根的角度讲，密宗行者对上师是佛、万法本

来清淨、行为无取无舍等道理具有清淨的决定信，所以信根超胜于显宗。

从慧根的角度讲，一般显宗的利根者，最多将《中论》的“观去来品”抉择得很好，对于如来藏的光明并没有如实抉择；即使抉择了第三转法轮的如来藏光明，但又难以与第二转法轮的空性相结合。而密宗的利根者，不仅通达了万法本来空性的道理，对如来藏的光明也进行了如实地抉择。

对上师具有无比信心的密宗行者，在上师依实际经验指点出明空无二的心性时，弟子凭借自身所具有的智慧，能够对上师所指点的密意心领神会。因此，密宗中最重要的就是信根和慧根。当然，精进根也极为重要，但这里并没有特别强调。

《三相灯论》中的这个教证，从见解、修行、行为和根基这四个方面抉择了密宗超胜于显宗的道理。无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》的密宗部分

和《三休息》的“总义品”中也引用过这一教证。这个教证很重要，希望大家理解之后记在心里。

显宗修行成佛需要三大阿僧祇劫，时间非常漫长，而密宗即生就能获得佛果。即生成佛并不只是一种说法，而是切实可行的。无垢光尊者在《大幻化网根本续广释·遣除十方黑暗》中说，众生的成就主要依赖于意乐。依靠上师的直指，真正通达了万法的本性后，修行者凭借自己的意乐，短时间内就可以证得佛果。《般若二万颂》中也说，只要一地菩萨想成佛，几天就可以获得佛果³。因此，依靠转变意乐，即生成佛是完全可以实现的。

麦彭仁波切在《净土教言》中说，凡夫往生极乐世界是极为合理的，为什么呢？因为依靠阿弥陀佛的加持和发愿力，再加上修行者自己的强烈意乐，二

3 《般若二万颂》：“获得现见诸法清净法眼之大菩萨，若欲求正果，则七日亦可现前无上菩提圆满佛果。”

者因缘和合，便能实现往生极乐世界的成就⁴。显宗行人，依靠信心念诵阿弥陀佛名号，便能往生极乐世界，同样，密宗行者依靠清净心精进修持，即生就可获得佛果。

如颂云：“诸法即缘故，住于意乐上。”

这是《文殊根本续》中的颂词，“诸法即缘故，住于意乐上，何者发何愿，彼等定成就。”

“诸法即缘故”：万法不离胜义缘起和世俗缘起。胜义中，一切都是不生不灭的离戏空性；世俗中，万法依如梦如幻的因缘而生。

“住于意乐上”：缘起又住于意乐上。也就是说，缘起随意乐而转，意乐善，缘起就善妙，意乐不

4 《净土教言》：“所以说，如果以自力修持获得与极乐世界菩萨同等的功德，则需要经过无数大劫，但对于（修净土法）具有信心和希求心的有缘者来说，依靠善逝阿弥陀佛的宿愿与不可思议的智慧力，以及大慈大悲力，如被人牵拽头发般被接引到极乐世界，并自在富有广大功德，犹如穷人长久百般辛苦所寻觅的财富也无法与突然获得如意宝者的财富相比。因此，依靠众生的善缘与佛陀不可思议的智慧二者因缘和合，极为难修的圣道也会毫不费力地成就。”

善，缘起也不善。比如说，你来到学院依止上师，如果你的心很清静，所有的缘起都会善妙成功；假如意乐不清净，经常生邪见、诽谤因果，那么缘起也会因此而毁坏。所以说，一切因缘都住于意乐上，心善则一切善，心不善则一切不善。

“何处发何愿，彼等定成就”：正是因为一切法都是依缘而生，所以发的愿一定会成熟。今生非常短暂，在这短暂的一生中，我们应该好好发愿。除了修行特别好的人以外，一般人不一定能时时刻刻安住于清静光明的境界中，但我们还是有必要经常串习。

五圆满

所以，我们在闻法时，不能将传法之处和上师等看成是这般平庸不净的显现，应当明观五种圆满而洗耳恭听。

由于意乐对显现的万法起到非常大的作用，所以我们不能将传法的上师看成一般人，也不能将传法的地点看成是污秽不净的地方。

按照密宗的观点，即使将石头看成是石头、土粉看成是土粉，也已经失毁了誓言。为什么呢？因为究竟而言，土木草石等万物都是五佛父五佛母的自性，五蕴为五佛父，五大为五佛母，名言中没有一法是不清净的。这个道理，无垢光尊者在《大圆满心性休息》中也阐述过。

僧众的财产需要专款专用，那天几位堪布讨论修厕所的钱怎么安排，其中一位堪布开玩笑说：“反正都是清净的，修厕所和修经堂没有任何区别。”不具足密宗见解的人听了，也许觉得难以理解，但实际上，一切法其实从本以来就是清净的。《大幻化网光明藏论》里面有一个教证：对有修证境界的人来说，地狱与净土无别，而没有修证境界的人，将净土也看

作污秽之地。

法王如意宝之前说过，具有清净观的人到了莲师的铜色吉祥山，会觉得那里就是佛的净土；而境界不太好的人，即使依靠他力的神变到了铜色吉祥山，看到的也都是丑恶、不清净的显现，到处都是吃人的罗刹鬼。

周围的环境如何与自己的境界好坏有很大关系。境界好一点的，认为学院和极乐世界没有差别，而修行不好的人，看谁都是坏人：“这个人嗔心极大”“那个人贪心炽盛”“这个人品不好”“那个行为糟糕”……这样的心态如果不调整，修再高的密法也不会成功。有的人整天说自己安住于如何如何的境界中，听上去境界很高、修行很好，可是他又经常说各种不好——住处不好、法不好、道友不好等，五圆满全都不好，这样的话，密法肯定是修不好了。

按照密法的见解，在名言中，应该将万法观为五

佛父五佛母的本性，以这样的清淨见解摄持自己的修行极为重要。

具体明观的方法：处圆满为密严法界宫，

处圆满：将听法的地点观为法界密严刹土。

首先要知道，我们并不是将本来不清净的东西强行观为清淨，就像《定解宝灯论》中说的：“假设未知此法理，认为轮回不清淨，同时观为淨天尊，亦如吐物瓶涂香。”实际上，一切法本来就是清淨的。

《维摩诘经》中有一则具髻梵天和舍利子辩论的公案：舍利子说释迦牟尼佛的刹土是不清淨的，而具髻梵天反驳道：“在我的眼中，释迦牟尼佛的刹土极为清淨。”在他们辩论不休时，释迦牟尼佛对舍利子说道：“我此刹土恒常清淨，只不过你没有见到罢了。”

同样的道理，我们每日眼见耳闻的一切，实际上

是本来清净的，只不过我们没有体会到而已，就像具有眼翳者见白海螺为黄色一样。

本师圆满即法身普贤王如来，

本师圆满：将传法上师观为法身普贤王如来。

《大幻化网》中说：“宣说续部意金刚，彼唯是我教圆满。”意思是，宣说密宗续部的诸位上师，全都与普贤王如来无二无别。因此，传法上师就是法身普贤王如来。

**眷属圆满也就是如来密意传、持明表示传的勇士
勇母及男女本尊之自性；**

眷属圆满：将听法的道友观为普贤王如来自现的眷属。

或者，将说法之处观成铜色吉祥山莲花光宫殿，

传法上师明观为邬金莲花生大士，

或者将说法之处观为莲花生大士的莲花光明宫，
将传法上师观为邬金莲花生大士。

法王如意宝之前讲《前行》时，我自己确实能够这样观想。当然，这可能和传法的上师也有关系，有人想：“如果是上师如意宝的话，我也能观想，但我们的堪布、堪姆好像和莲花生大士差得有点远，就算非要我观，我也很难观得起来。”观不起来其实是自己的分别念导致的。实际上，宣讲《大圆满前行》的传法上师，其本体与莲花生大士无二无别。因此，无论传法上师有名声或没有名声，我们都应该将其观为莲花生大士。

我们闻法的眷属观想成八大持明、君臣二十五尊
及勇士空行的自性；

将闻法的道友观为八大持明⁵、君臣二十五尊⁶以及勇士空行的自性。莲花生大士在藏地弘扬佛法时，追随莲师的君臣二十五尊全都证得了虹身成就。

如果认为：“我们班有四十几个人，但这个修行不好，那个没有通达大圆满，他们好多人连出离心都没有。在所有的金刚道友里面，只有我可能稍微好一点，其他的都是坏人，包括我们的堪布、堪姆也不太好，只有我是普贤王如来……”这样观想是不行的。你确实是普贤王如来，不仅是你，你旁边的道友也都是普贤王如来。阿琼堪布在《前行备忘录》中说，这并不是非要将牛粪当成黄金、骡子看成骏马，而是本来就是清淨的，本来就是与诸佛菩萨无二无别的。无

5 印度八大持明：布玛拉美扎、吽嘎绕、文殊友、龙树、扎巴哈德、达纳桑智达、惹威格黑、新觉嘎吧。

6 君臣二十五尊：吐蕃王赤松德赞时，莲花生大士应请入藏，为王及其臣僚讲授密法，从而得道证果的二十五人——赤松德赞、囊喀宁波、桑杰也协、杰瓦却阳、喀钦萨、拜吉也协、拜吉僧格、贝若扎那、涅·杂纳古麻惹、宇札宁波、多吉堆均、也协阳、索波·拉拜、祥·也协德、拜吉旺丘、丹玛则芒、噶瓦拜则、休布·拜吉僧格、杰瓦洛追、且琼洛、卧真·拜吉旺丘、马·仁钦却、拉隆·拜吉多吉、朗卓·衮却穷乃和拉松·吉瓦绛曲。

论是你，还是你身边的道友，大家都具有如来藏，而且也获得了暇满人身、遇到了具德善知识：像这样种种因缘都齐全的概率是非常渺小的，甚至可以说是几乎不可能的事情。已经上钩的鱼儿，很快会上岸；已经遇到善知识与密法的人，很快就会成佛。因此，身边的金刚道友显现上虽有差别，实际上与佛陀的自性无二无别。

这些关键性的要点，平时听法时应尽量做到。身为密宗行者，如果连密宗最基本的清净观都一窍不通，还说要依靠密法而成就，这是很可笑的事情。所以，希望大家在关键性的问题上好好下功夫。

或者这样明观：住处圆满为东方现喜刹土，本师圆满为报身金刚萨埵，眷属圆满观想成金刚部的尊众勇士勇母的自性；也可以将处圆满观为西方极乐世界，本师圆满明观成无量光如来，眷属圆满观想成莲花部的尊众勇士勇母、男女本尊的自性。

无论是以上哪种明观方式，法圆满都是大乘法，时圆满就是本来常有相续轮。

法圆满：上师传讲之法为大乘佛法。

时圆满：本来常有相续轮。

“本来常有相续轮”有两种解释方法：阿琼堪布解释为“相续恒常”，也就是说，从普贤王如来到自己的传承上师之间，法脉从未中断，传承像转法轮一样，始终在众生界流传；或者解释为“永恒不变”，即传承与法流永恒不变。藏文《妙法莲华经》中说：“佛陀不涅槃，正法无隐没。”从真实了义的角度来讲，佛法恒时兴盛，永远不会隐没。

我们务必明确的是，之所以这样观想，是因为这些原本就是这般清净的，而并不是本不清净而观成清净。

传法上师本来就与莲花生大士或阿弥陀佛无二无别，闻法的道友本来就与莲花部、金刚部的男女本尊无二无别。而不能认为本来不清净，却非要观想为清净，就像将装有不净粪的瓶子使劲观为清净一样，并不是这样的。相关道理，《定解宝灯论》中也详细讲过。

（为什么这样说呢？以上师为例，）上师本三世诸佛之本体，身为僧的本体、语为妙法的本性、意即佛的本体，可见上师是三宝的总集；

这里以上师和眷属为例进行说明。

首先，上师是三世诸佛的本体。

无论是出家上师还是在家上师，其身体都是僧宝的本体。按照《随念三宝经》中的观点，僧宝具足了达和解脱等功德，上师的身体同样具足如是功德。

上师的语言是妙法的本性。有的人整天挑上师

语言的毛病，觉得上师的话是可取可舍的：“有些话上师说得还可以，值得接受，但有些话不仅不应该接受，反而犯了很大的错误，已经违背了教证和理证。”这样想不太好，实际上，上师所说的每字每句都是正法。

上师的心与佛陀的心无二无别。佛陀的心是远离一切戏论、现空无二的智慧，上师心之光明境界也是如此。因此，上师是三宝的总集。

再者，身为上师、语为本尊、意为空行，上师是三根本的总集；

上师的身体为上师，这个很好理解。但上师的语言为什么是本尊呢？其实心咒就是本尊，《大幻化网》中说，口中念的观音心咒，实际上就是观世音菩萨。手上持着莲花的观音菩萨是一种显现，究竟来说，这种显现和心咒都和真正的本尊无二无别。上师的语言

就是本尊，如果你的本尊是文殊菩萨，那么无论上师说什么，甚至开的一句玩笑，都是文殊菩萨的显现。

三世诸佛的本体是般若佛母，而上师的心始终安住于般若境界中，因此上师的意与空行无别。

也可以说，身为化身、语为报身、意为法身，总集三身；上师是过去诸佛之化身、未来诸佛之源泉、现在诸佛之补处。

上师是法报化三身的总集，也是过去诸佛的化身，未来诸佛的源泉，现在诸佛的补处。

佛陀要示现涅槃时，一旁的阿难特别伤心，佛陀于是对阿难说：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”阿难，请你不要伤心，也不要哭泣，在未来的末法时代，我会显现为善知识的形象利益你们。这是《大鼓经》中的教证。所以说，上师是现在佛的显现。

上师摄受了我们这些甚至贤劫千佛也未曾调化的浊世众生，从慈悲与恩德的方面来讲，上师已胜过了诸佛。

关于这一点，不说密宗续部，即使在《华严经》等很多显宗经典中也有阐述。前几天，我在讲《大圆满心性休息大车疏》时说，如今马来西亚和新加坡的有些佛教徒说：“密宗为什么这么重视上师？我们显宗并不是这样的。”其实他“老人家”没有看过《华严经》，如果看了，就会知道上师在恩德上确实超过了佛陀。

如颂云：“上师即佛亦即法，如是上师即僧众，一切能作乃上师，师为具德金刚持。”

上师不仅是佛法僧三宝的总集，也是世出世间一切功德的作者，因此，上师也被称为具德金刚持佛。

法王如意宝在世时，有时候居士给我寄一些钱，

托我供养三宝，我没办法处理，但我背过这个教证，心想：干脆供养上师吧，反正上师就是佛、就是法、就是僧。

再者，我们所有闻法眷属也无不具有本基如来藏，并且获得了珍宝人身，又幸运地遇到了善知识，而且承蒙他们以方便教言摄受，可以说作为眷属的我们都是未来佛。

未来佛是不是佛呢？当然是佛，无论从显密哪个角度讲，都可以说未来佛就是佛。所以，大家不要觉得身边的金刚道友都是坏人——其实都不是坏人。为什么呢？因为如果没有善妙的缘分和大乘的善根，大家不可能有听受这些甚深教言的机会。

从如来藏的角度讲，每个众生本具如来藏，这是非常了不起的；从缘分的角度讲，大家都获得了人身，而且有听受甚深密法的因缘，要知道，这不是一

般的缘分，而是极为殊胜难得的善缘，因此，要对身边的道友观清净心。如果深深思维以上的道理，你会发自内心地认为，身边的道友真的和诸佛菩萨没什么区别。

华智仁波切曾说：“上师应将所有的弟子都观为佛，弟子也应该将上师和金刚道友观为佛。否则，几乎不可能获得密宗的成就。”

观清净心极为重要，这在密宗中称为“等净无二的见解”，一切法都是平等的、清净的。如果没有这样的见解，又如何观修生起次第和圆满次第呢？比如你观想文殊菩萨融入自己的身体，如果不具备等净无二的见解，怎么可能观想成功呢？很多问题我在这里不多说。

五圆满中，华智仁波切只具体讲了上师圆满和眷属圆满的理由，至于处圆满、法圆满以及时圆满，很好理解的缘故，这里并没有过多宣说。大家平时就应

该以密宗的教言摄持自己，这相当重要。

如《二观察续》云：“众生本为佛，然为客尘遮，垢净现真佛。”

每个众生都是佛，只是暂时被客尘垢染遮蔽了真性，将垢染去除之后，就会显现本自具足的一切功德。无论天空是否被云朵遮蔽，虚空永远是虚空，不可能因为被暂时的云雾遮蔽，就毁坏了虚空的本性。同样，众生本来是佛，虽然被暂时的障垢遮蔽，但障垢并不会改变众生本来的自性。众生与佛之间，只是有无障垢的区别，佛已经清净了一切障垢，而我们还没有完全清净，除此之外，没有任何差别。就像沾上了污垢的黄金，实际上还是黄金，它不会因为沾上污垢，就变得不是黄金了。每一位金刚道友实际上就是佛，只不过还有一点障碍没有净除。但这个障碍也没什么了不起的，根本经不起观察，尤其是以《中观根本慧论》的道理去观察时，马上就消失得无影无

踪了。

因此，每一位道友都应该观清净心，将身边的道友当成诸佛菩萨来对待。千万不要再延续过去不清净的坏习气，认为一切都是不清净的——从密宗的见解来说，这已经犯了大错误，我们不能一错再错。希望这节课下课以后，你们相互之间会更加融洽！

第5课

发心非常重要，听任何一部法都需要具足显宗的发菩提心和密宗的观清净心。听课之前，要先发心，这只是几秒钟的事情，如果始终都能以正知正念摄持，做到先发心再闻法或修法，那么每次的闻法和修法都会非常有意义。

另外，希望大家养成使用转经轮的习惯。上次说了之后，这几天还算可以，最近大部分道友都在使用转经轮，但不知道能坚持多久。不管怎么样，还是希望大家能够一直坚持下去。你们如果方便，上堪布、堪姆的课时最好也拿上转经轮。其实，如果真的对转经轮的功德生起了定解，平时走在路上也会使用，随时随地积累功德。

每个人能在这个世间住多长时间，谁也不知道，所以每天尽量多做一些有意义的事情，让自己的相续和行为有一种善的串习，久而久之，善心善行会成为一种习惯。刚开始需要一定的勤作，等到习惯之后，就是一件自然而然的事情了，不会很困难。

接下来讲听法时应该注意的行为。

乙二（行为）分二：一、所断之行为；二、应取之行为。

行为分为两个部分——需要断除的和需要行持的。

首先讲需要断除的行为。

丙一（所断之行为）分三：一、法器之三过；二、六垢；三、五不持。

需要断除的行为共有三部分，即“三过”“六垢”“五不持”。

丁一（法器之三过）分三：一、耳不注如覆器之过；二、意不持如漏器之过；三、杂烦恼如毒器之过。

戊一、耳不注如覆器之过：

在闻法的时候，自己的耳识万万不可四处分散，而应当专心致志倾听说法的声音。

这次我在翻译《大圆满前行引导文》时，尽可能以通俗易懂的语言，将藏文的原意一字一句地表达出来，并没有刻意使用成语或修饰词，所以文字很好懂，每个人都能明白。

否则，就如同在覆口的容器上倾注汁液一般，尽管身居听法的行列中，但恐怕连一句正法也不会

听清。

大家在听法时，耳识要专注说法者的声音，应当做到全神贯注、专心致志地听法。

上师说法时，如果你在下面交头接耳、东张西望、东想西想，不仅自己听不清，还会影响他人。法王如意宝在世时，曾在课堂上严厉批评过上课讲话的喇嘛和觉姆：“你们如果要说话，就去经堂外面说话！”所以，不管在哪一位上师面前听法，首先要懂得听法的规矩。现在大部分道友这方面做得还不错。

释迦牟尼佛曾对阿难说：“善加谛听，铭记于心，我为你们宣说。”上师如意宝经常引用这个教证。作为弟子，听法的时候要好好听，要记在心里，之后反复思维。如果弟子不认真听，上师即使讲得再多，也没有意义，就像在倒扣的碗上倒茶，倒再多，碗里也不会留下一滴茶水。

我讲法时，从你们的表情也能看出来你们到底有没有认真听。有的道友边听边拿着笔一个字一个字地做笔记，眼神中充满了欢喜，就像经论中说的那样，以喜眼注视着上师。

而且，上师讲的道理，每字每句都要听，但有的道友是有取有舍地听，“这句话还可以，我记在心里。其他的没什么意义，我不听也行”。这不是听法者的态度。

上师讲的任何法，都要专心致志地听受。若能将上师说的话原原本本地记录下来，会有很大利益。

戊二、意不持如漏器之过：

耳朵虽然在听，心却一点都没有记住，这就是漏器之过。

如果对于所听闻的法仅仅限于一知半解或者单单

听听以敷衍了事而没有铭记于心，那就会像漏底的容器中注入多少汁液也无法留存一样，不管听了多少法也不会懂得融入相续而身体力行。

有的人本身就对听法没有兴趣，如果不去听，大家都在听，自己不听有点不好意思；去听呢，也只是表面上装装样子，实际上心一刹那也没有专注。这样的人，就像底部有漏洞的花盆，浇再多的水也没用，水全漏光了。

听法，不仅要用耳朵听，更要用心记。如果心记不住，就用笔来记。有一次，法王上课开了一个玩笑。我当时和六七十岁的贾秋喇嘛在翻译室，他说：

“上师开了一个富有深意的玩笑。”然后将法王开的玩笑记在了笔记本上。我当时特别感动。他依止了上师很长时间，对上师的信心不仅没有减弱，反而越来越强烈。

有的人刚依止上师时，有一股热情和好奇心，无

论上师讲什么都会认真地记下来，但过了一段时间，有时也许会想：“唉，上师整天讲这个，今天讲，明天又讲，天天重复……”但有信心的人不会这样，而是会始终如一地将上师的话牢记于心。

因此，听法时一定要专注，要记在心里。如果不用心记，也许听完了就忘完了。比如说，我上课讲两个小时，结果你下课后连五分钟都讲不出来，全都漏光了，这还是有点可惜。

戊三、杂烦恼如毒器之过：

在闻法时，如果自己心存贪图名誉、谋求地位等有过患的动机，或者掺杂着贪嗔痴等五毒妄念而听闻，那么所谓的法非但对自心无利反而会变成非法，如同向有毒的容器中注入上好的汁液一样。

无论听法还是说法，如果杂有贪嗔痴等烦恼，或是为了名声、地位、财产等世间法而听闻或讲说，那

么不但没有功德，反而成了非法。

有人在听法的过程中，掺杂了很多烦恼，比如边听法边打瞌睡，或是边听法边生贪心或嗔恨心；有些道友在辩论时，甚至将辩论变成了“打仗”。

你们个别人辩论时确实有点奇怪，说着说着就开始说过失。喇嘛经堂每天有两百人针锋相对地辩论，但他们的气氛一直很好，从来没有伤过和气，也没有谁红过脸。他们辩论是很激烈，但相处依然融洽。你们不信的话，下午5点半可以去喇嘛经堂看一下。他们有些辩论很厉害的人，也会劈头盖脸地说各种过失，但另一方如如不动，心里一点波澜都没有。不知道为什么，我们这里人不多，火气倒很大，三四个金刚道友，辩论像吵架，“上师，我今天又要去打架了，又要去吵架了……”什么吵架打架，如果辩不了就不要辩了，你自己念观音心咒就可以了。辩论是为了揭示佛陀的密意，又不是为了揭露道友的过失。

诚如印度单巴仁波切也曾经这样说：“闻法时要像野兽闻声一样；思维时要像北方人剪羊毛一样；观修时应如愚人品味一般；行持时应如饥牛食草一般；得果时应如云散日出一般。”

“闻法时要像野兽闻声一样”，这个后面有解释。

“思维时要像北方人剪羊毛一样”：“北方”可能指的是石渠、玉树那一带，那里羊儿成群。当地人剪羊毛，一点儿也不会漏下，羊的全身上下都会剪得干干净净的。

所以，上师讲的每一个道理，我们都要认认真真地去思维，不能像吃饭那样，喜欢的就吃一点，不喜欢的就扔掉，不能这样取舍，要全部一字不漏地细细思维。也就是说，听的时候要专注地听，思维的时候要逐字逐句地思维。

“观修时应如愚人品味一般”：愚人尝到美味时，会一直津津有味地品尝，而不愿意舍弃。同样，观修无常或空性等法门时，始终沉浸在修法的喜悦中，迟迟不愿起坐。应该以这样的心态修持。

“行持时应如饥牛食草一般”：学院现在牦牛特别多，尤其是居士林那边，像以前的国营牧场一样，到处都是牦牛。那天下午六七点，他们赶牦牛，我去数了一下，有两百多头。

牦牛如果吃饱了，它就会随意地吃，这里尝尝，那里尝尝。而饥饿的牦牛，根本不会取舍，它会迫不及待地看到看到的草连根吃光，一点也不剩下。我们在行持佛法时，不应该取舍，而应该全部行持。

“得果时应如云散日出一般”：得果时，就像乌云散去，阳光普照一般，没有任何怀疑和疑虑。比如观修无常，在消尽了增益与怀疑的乌云后，心中彻底生起了万法无常的定解。

意思是说，闻法时要像野兽闻声一样，野兽闻声是怎样的情景呢？野兽酷爱琵琶的声音，就算猎人从旁边射毒箭也不发觉，仍旧怡然专注地听着。同样，在闻法的过程中我们也要力求做到情不自禁身毛竖立、泪流满面、双手合十而全神贯注地谛听。

很多人刚开始听法都很认真，确实像这里说的，“全神贯注地谛听”，但时间久了，闻法的心态就变了，行为也随之怠惰，这样不好。

否则，尽管身体坐在听法行列中，但心里却杂念纷飞，口中也打开了绮语的伏藏门，一边胡言乱语一边东张西望，心不在焉，这些通通是不应理的。

有些人不好好听法，一直胡言乱语，没完没了地说闲话，就像打开了绮语的伏藏门一样。正法的伏藏门里有各种各样的珍宝，绮语的伏藏门里有各种各样的闲话。

在闻法期间，甚至包括诵经、念咒等一切善行也要放下来而集中精力恭听。

现在有些道友也是这样，听法时一直念咒语，“我听个传承就可以了，我边听边念《系解脱》《金刚经》”。这样不好，要听法就好好地听，按照华智仁波切的要求，闻法时应该一心一意地专注法义，将诵经、念咒等善行暂时先放下。

听闻之后应当将所讲的法义牢记在心，并且经常实地修行。正如释迦牟尼佛也曾经亲口说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”

上师除了为弟子开示佛法以外，没有其他的引导方法。即便是佛陀，也主要是通过这种方式度化众生。佛陀曾经说过：“我已经为你宣说了解脱的方法，能否解脱就靠你们自己了。如果按照我说的如理如法地修持，很快就能解脱。”

许多传承上师经常引用这个教证，因为众生的业力现前时，上师除了为他开示佛法以外，也没有其他办法。有人说：“你只给我开示佛法肯定不行的，我现在特别难受，已经处在违缘中了，你帮我另外想一个办法嘛！”即使是释迦牟尼佛，也只有为你宣讲因果等佛法，除了让你好好忏悔以外，还有什么办法呢？就像佛陀说的：“我已经为你宣说了解脱的方法，至于能否解脱，在于你是否依教奉行。”

上师为弟子讲经说法，就是教导弟子如何闻法修法、如何弃恶从善、如何身体力行。作为弟子，务必要念念不忘、时时铭记上师传授的所有教言，进而付诸于实践，也就是实地修行。

我前段时间翻译了《密宗大成就者奇传》，过段时间书印好了发给大家。那本传记里的大成就者们，在依止上师方面都做得非常好，完全是一丝不苟地按照上师的要求行持。我们看了以后，可能会觉得特

别惭愧。实际上，只有按照上师的要求如理如法地行持，证悟才会现前。

相反，如果将上师所传的法义抛之脑后而没有记在心间，虽然也可能有一点儿闻法的功德，但是对佛法的词义一点一滴也不能领会，由此看来，几乎与未曾闻法没有差别。

听了法，却不将法义牢记于心，反而忘得一干二净，就只有一点闻法的功德，得一个传承而已，但在领会佛法方面，几乎和没有听过一模一样。如果只是得传承，不要说我们人，住在这里的老山羊同样得到了传承，而且它的心里没有那么多的贪嗔痴，说不定它的功德更大。

就算是将所闻之法记在心中，但如果与烦恼混在一起，也不能真实步入正法。就像无等塔波仁波切⁷所

7 塔波仁波切（1079—1153）：全名塔波拉杰·琐南仁钦，译言福宝，宋代西藏著名佛学家。继承玛尔巴、米拉日巴一派噶举传统，阐发弘扬从而成为塔波噶举

说：“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”

既然决定要修法，就应该如理如法地修持。现在很多人不仅没有如法地修持，反而将佛法变成搞世间法的因，像这样依靠佛法造恶业是非常可怕的。

有些鬼迷心窍的人，穿着出家人的僧衣欺骗众生，或以居士的身份损害众生。正法本来是解脱的因，可是因为行持的人居心不良，结果反倒成了恶趣的因，依靠正法造恶业，只会导致自己堕入恶趣的深渊。这有什么必要呢？如今有那么多造恶业的途径，何必用佛法来造恶业？无论如何，大家千万不要用佛法来造恶业，一定要如理如法地行持。

因此，对上师正法颠倒妄执，对于同行道友冷嘲

体系的一代大师。幼年学医，稍长以医理医道驰名，有“塔波神医”之称。公元1104年出家受戒，从多师学法，约于1110年赴后藏甄地（聂拉木附近）投米拉日巴学法十个月，后奉师命回前藏专修。1121年于塔拉干波地方建干波寺，收徒布道。传授教法时著有《解脱庄严论》，融合嘎单派法于米拉日巴密法，以“大手印”为主，视徒众机宜分别传授“方便道”或“大手印”，开一代噶举教法新风，故称塔波噶举。

热讽、不屑一顾、心怀我慢，诸如此类的恶分别念，都是恶趣之因，所以务必一概断掉。

丁二（六垢）分六：一、傲慢；二、无正信；三、不求法；四、外散；五、内收；六、疲厌。

这六种垢染是我们在闻法过程中需要断除的障碍。

依照《释明论》中所说：“傲慢无正信，于法不希求，外散及内收，疲厌皆闻垢。”闻法时必须断除的六种垢染：一、傲慢，傲气十足，认为自己已经远远胜过了说法上师；二、无正信，对上师、正法不起信心；三、不求法，不慕求正法；四、外散，心思旁骛，散于外境；五、内收，五根门向内收敛；六、疲厌，因讲法时间过长等而心生厌烦。

我现在讲课的时间确实比较长，有时候也担心大

家生厌烦心。但我们每天有 24 个小时，2 个小时用来上课，还剩 22 个小时。有些人做其他事情不觉得时间很长，一个小时又一个小时，一眨眼就过去了，但在闻法时，业力深重的缘故，时间稍微长一点就开始生厌烦心：“唉，怎么讲这么长时间啊，为什么不早一点下课？”你们可以算一下，自己一天中有多少时间是用在正法上的，又有多少时间是白白空耗的。

我们在闻法过程中一定要断除这六种垢染。

戊一、傲慢：

在所有烦恼当中，傲慢和嫉妒这二者可谓最难认识，所以，我们应当详细审视自相续。如果因为自己在世间或出世间某些方面有少许功德，便认为“我已如何如何了不起”而产生执著，这样一来，势必见不到自相续的过失，也发觉不到他人的功德，因此理当断除傲慢，恒时谦虚谨慎。

俗话说：“傲慢的山顶上留不住功德的水。傲慢的铁球上生不出功德的苗芽。”傲慢就像身上披着的一件雨衣，将功德的雨水全都挡在了外面。有傲慢心的人学什么都浅尝辄止，为什么呢？因为他首先就不愿意接受任何道理。他心里像是有防卫兵一直守着，将所有的功德全挡在外面，总是认为：“上师讲的我都懂，这个我懂，那个我也懂。”上师讲的道理根本进不了他的心。

你们不要认为自己没有傲慢心，其实大部分人都有，在世间法或佛法方面稍微有一点功德时就会觉得：“和其他人相比，我还是很不错的，在这个方面，我更胜一筹。”不管你有什么样的功德，在上师面前都要规规矩矩、谦虚恭敬地听受，只有这样，你才能得到佛法的利益。

从前辈大德们的传记来看，麦彭仁波切不仅在蒋扬钦哲旺波、华智仁波切面前听法时特别恭敬，即

使在一般的上师面前听法也非常恭敬。我们作为后学者，也应当遣除傲慢，无论在哪一位上师面前听法，都要做到谦虚恭敬。

自己的傲慢，自己不一定能发现，但别人很容易看出来。以前有个道友，因为文凭不错，导致傲慢心不断膨胀，相续完全被慢心覆盖，以致最后听不进去任何内容，功德和法音根本进不了他的心——每次上课，上师还没讲，他就觉得自己已经懂了，但问他问题时，他又一点都不懂。所以，对于求法者来说，傲慢心是特别可怕的障碍，我们要尽量断除。

戊二、无正信：

如果不具备信心，就已阻塞了迈进正法的大门，为此，要具备四种信心⁸中的不退信心。

8 四种信心：清净信、欲乐信、胜解信、不退转信。

后面讲皈依时会讲四种信心，这里不广说。《入菩萨行论》中说：“佛说一切善，根本为信解。”一切善法的根本就是信心。信心相当重要，如果没有信心，就不会有求法的意乐和兴趣。所以，我们要对正法有信心。

戊三、不求法：

希求正法可谓是一切功德的基础，求法有上中下三品，所以修行人也有上中下之分。如果对正法从来也没有向往希求之心，当然也就根本谈不上成就正法了。

如果求法的心特别切，自然会得到最上品的法；如果没有强烈的希求心，又怎么可能得到最上品的法呢？因此，能求到哪一品的法，关键在于自己对法的希求心。对法有上品的希求心，就能求到上品的法；如果一点希求心都没有，也就不可能求到法，即使

在学院待再长时间，相续依然空空如故，一点法也没有。

如世间俗语所说：“法本无主人，谁勤谁得大。”

法是没有主人的，谁都可以求，越精进的人，得的法越多。比如说，同一年来的两个人，其中一个对法的希求心特别强烈，任何法都看、什么法都听，一年之后，他相续中已经积累了“一百公斤”的正法；另外一个恰恰相反，相比求佛法，他更希求名闻利养等世间法，一年之后，他的相续中可能连“半斤”正法都没有。他们之间为什么会有如此大的差距？就是因为希求心不同，对法的希求心越强烈，得到的法就越多。

佛法确实没有主人，能求到多少，就看自己的希求心。有的道友求法心特别切，虽然只来了两三年，

但后来居上，相续中的境界，以及对法义的理解，很快就超过了其他道友。还有些人，来到学院之后，求到了显密所有正法，而且证悟了如来的密意。而有的人，对法的希求心并不强烈，最后几乎没有得到正法。如果自己没有希求心，法也不可能平白无故跑到你的相续中，所以，对法的希求心至关重要。越精进，得到的法就越多。

我等大师释迦牟尼佛也曾仅仅为四句正法，而经历了挖出身肉做成千盏灯后插入千根灯芯、纵身跳入火坑、身上钉入数千铁钉等百般苦难，真可谓“越过刀山与火海，舍身赴死求正法”。

《贤愚经》和《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中，讲了很多本师释迦牟尼佛因地时求法的公案。比如《白莲花论·寻法品》中讲到，久远以前，释迦牟尼佛曾为赡部洲国王，名为甘谢讷巴乐。他当时特别想求到佛法，得知一位婆罗门有佛法时，便恭敬地向

婆罗门请法。可是婆罗门要求说：“你要是能在身上燃一千盏灯，我就为你传法。”因地的释迦牟尼佛毫不犹豫地挖开身肉、注入油汁、插上灯芯，之后点燃供养。婆罗门于是为他宣说了法要：“积际必尽、高际必堕、聚际必散、生际必死。”

还有一世，释迦牟尼佛曾为国王香朗嘎乐，为了求一句偈颂，心甘情愿地在身上钉了一千根铁钉，最后求到了“诸行皆无常，有生即痛苦，诸法空无我，亦无我所有”一偈。仅仅为求得显宗的一句偈颂，也甘愿经历如此苦行，释迦牟尼佛的求法精神确实值得我们学习。你们有时间时，最好看一下《释迦牟尼佛广传·白莲花论》，里面的公案都特别感人。我们现在不用付出任何代价，随随便便就能听到殊胜的显宗法门以及甚深的密法，如果还没什么希求心，只能说明自己没有心脏了。

“越过刀山与火海，舍身赴死求正法”，只要能

求到正法，即使需要越过刀山火海甚至舍弃自己的生命，也在所不惜。这才是真正的求法精神，只有这样的精神，才能真正求到正法。

同样，作为追随者的我们，也应当以强烈希求之心，不顾一切艰难困苦、严寒酷暑而听闻正法。

我们在求法过程中，也应该不顾严寒酷暑、忍受一切苦行。

第6课

昨天讲到了六垢里面的“不求法”。如果不求法，肯定得不到法，因此，我们要对法有希求心，这非常重要。

阿琼堪布在《前行备忘录》中说，有些人对佛法一点兴趣都没有，就像在马面前扔骨头、在狗面前放青草一样⁹。给马扔骨头，马不会啃；饿狗再饿，也不会选择青草充饥。如果对正法不感兴趣，这就是严重的垢染，一定要想尽办法断除。

无论如何，我们要对正法有希求心。有了希求

9 《前行备忘录》：“不希求：认为得不得法都行，对正法没有希求心，就像是往马面前扔骨头、在狗面前扔青草一样。要对治这种心态，必须萌生正法难逢难遇、善知识难值难见的想法，进而对每一个法的句义都生起希求的渴望。”

心，在求法和修法的过程中就不会觉得疲厌或痛苦，否则，求法反而成了一种压力和负担。因此，首先应观察自相续对法有没有希求心，如果没有，就想尽办法引发对正法的信心与希求心。对法的希求心是可以培养的。一切万法都是因缘所生，只要因缘具足，果就会呈现。

比如说，一个没什么贪心的人，后来因为结交恶友，经常放纵自己的贪欲，导致贪心的习气越来越强烈。同样，有些道友对佛法的希求心特别强烈，你经常亲近他们，自然会熏染上对佛法的兴趣和希求心——即使一开始没有希求心，但长此以往，相续中的希求心也会辗转增上。

总之，作为修行人，我们要断除不求法的垢染，一定要有强烈的求法之心。

戊四、外散：

心识散乱于六种外境是轮回一切迷现之根本、一切痛苦之来源。

心识散于色声香味触法，既是轮回的根本，也是一切痛苦的来源。外散有两种情况：眼耳鼻舌身五根散于外境，以及分别念散于过去、现在和未来。生活中之所以会有许许多多的痛苦，其实就怪自己的六根——六根特别贪恋外境的缘故，才有了种种痛苦的显现。因此，我们在闻法和修法的过程中，要尽量断除外散。

贪色的飞蛾

那么，心识外散到底会有哪些过患呢？

比如，由于眼识贪执色法，致使飞蛾扑火，结果自取灭亡；

由于业力现前，飞蛾会扑向火焰，自取灭亡。有一种说法：贪恋美色的人死后，通常会变成飞蛾；而且即使成了飞蛾，也依然贪恋美色，比如喜欢亮晶晶的装饰物，以及对它来说致命的灯火。

戒律里面说，夏秋季节供灯时，为了防止伤害飞蛾之类的众生，一定要罩上灯罩。秋天的时候，我们一般不敢在外面供灯，就是怕伤害到蛾子之类的飞虫。晚上如果在室内供灯，外面的飞蛾看见光亮后，都想要进来，于是纷纷撞在玻璃窗户上，发出“嗒嗒嗒”的响声。

我们在闻法和修法的过程中，如果一直盯着外在的色法，“那朵花儿开得真好”“旁边的金刚道友好好看”……像这样，心一直外散，不仅会导致即生求不到法，而且由于业力和习气，来世变成飞蛾时，仍旧会不停地追寻美色，以致为此而丧命。

这个世界上，因为贪求美色而遭殃受苦的人，

非常非常多，可以说是不计其数。仅是六根识中的眼识，就有如此多的过患，因此，我们要尽量断除对于色法的贪执。

由于耳识贪执声音，使得野兽毙命在猎枪之下；

以前，猎人打獐子、鹿子等野兽时，其中一个猎人先弹奏乐曲，当野兽被乐音吸引、沉浸其中时，埋伏在一旁的猎人会忽然射击，一击毙命。就像这样，野兽因为贪执美妙的声音而一命呜呼。

有些人特别喜欢听音乐，这和前世的业力、习气有关。有的人吃饭时，必须要听音乐，觉得只有这样，生活才有意思。甚至个别出家人也是这样，边炒白菜边打开自己的破收音机……

念破瓦时唱起了歌

塔尔寺有一位著名的上师，名叫蒋扬夏巴。他的

传记中记载：一次，他被请去超度一位亡者，可是无论他怎样念破瓦（往生法），始终没办法将亡者的灵魂勾招过来。后来实在没办法，他只好放声高歌，当时人们特别不理解。等他回到家后，弟子们问他：“您今天为什么不好好念破瓦，忽然唱起了歌呢？”他说：“亡者非常可怜。我当时依靠神通观察，发现她的神识对破瓦和佛号一点兴趣也没有，后来我只好通过唱歌的方式吸引她的注意。当她的心专注在我的歌声上时，我立即将她的心与自己的心融为一体，然后念诵破瓦法超度了她。”

实际上，贪执声音并不好，如果今生对音乐特别执著，来世如果转生为野兽，还会继续对声音产生耽著。

由于鼻识贪执芳香，蜜蜂缠死在花丛当中；

春夏季节，花朵随着日出而盛开，这时，蜜蜂被

花香吸引，纷纷飞入花丛。到了黄昏时分，花瓣开始闭合，而蜜蜂由于贪执花香，迟迟不肯离去，结果被缠缚其中，因呼吸闭塞而死。华智仁波切在《莲苑歌舞》中也用过这样的比喻¹⁰。

有些道友特别喜欢香味，不给佛像点香，每天给自己供香。

由于舌识贪执美味，鱼儿钩在铁钩之上；

世界上贪执美味的人非常多。尤其是城市里的人，仅仅为了吃一顿饭，坐好几个小时的车也心甘情愿。到了饭店就开始点杀如麻，然后边吃边聊个不停。很多道友可能以前也造过这方面的业，因为贪执一时的口腹之欲，吃过不少可怜众生的血肉。现在学佛之后，一方面要好好忏悔，同时一定要断除杀生的恶行。

¹⁰ 详见《出世法言·莲苑歌舞》。

凡夫人不可能没有贪执，但还是应该尽量断除对美味的执著。

由于身识贪执所触，大象陷在淤泥之内。

贪执所触，指的是身体贪执光滑或舒适的触感。印度天气炎热，大象为了让身体感受清凉，会冲进泥水里洗澡，而有些大象因为身体极其沉重，最终深陷其中，活活溺死。

这以上讲的是五根识贪著外境的过患，其实也说明了意识散于外境的过患。从因明的角度讲，五根识是现量，现量没有分别，不会产生执著，但意识会依靠现量而生起执著，从而贪执外境。假如你在听法或修法时，忽然听到好听的声音，或是看见好看的色法，如果心一直缘在上面，就可能中断你的闻法和修持。

三时道用

关于六识中的意识散于外境的过患，下面进一步从分别念散于三时的角度来阐述。

此外，无论听法、传法还是修行时，都需要断除追忆往事、妄想未来及现在的分别念散于外境等现象。

这是从三时的角度观察。无论是在闻法、传法还是修法时，都应该断除过去、现在和未来的分别念。有的人在听法时一直打妄想，“我以前如何如何，我现在要怎么办，我未来应该怎样”，像这样胡思乱想是不行的，而且也没有必要。

无著菩萨¹¹说：“昔日感受苦乐如波纹，已尽无迹切莫追忆之，若念当思盛衰与离合，法外何有可依

11 无著菩萨（1295—1369）：全名额曲土美桑波，意为无著贤，是观世音菩萨的化身，《佛子行》的作者。

嘛尼瓦？

往昔的苦乐如同水中的波纹，早已灭尽，杳无踪影；过去的生活，就像昨晚的梦，已经逝去，寻而不得，因此，没有必要再去忆念。

前段时间，一位道友跟我说：“哎，我以前在家时，什么快乐都享受过了，什么痛苦也都经历过了，现在我什么事情都不想了，唯一想的就是一心一意地好好修法。”我觉得他说得很对，作为修行人，确实应该将其他事情全都放下，心无旁骛地修持正法。而有些人仍对过去的生活念念不忘，心里经常回忆：“我以前特别快乐，我很希望重回那样美丽的生活。”这没有必要，因为过去的已经过去，再怎样怀念没有任何意义。

如果非要忆念往事，就想一想世间的兴盛与衰败、聚合与分离。大家平时也没必要想很多事情，如果一定要想，就想无常的道理：“以前法王在世

时，每天上午十点上课，当时特别幸福，世人也非常羡慕。可是现在，法王不在了……这就是无常的本性。”思维无常对自相续有利。如果对万法盛衰不定、瞬息万变的道理有所认识，就会知道，唯有佛法才是真正的依靠处，除了佛法以外，再没有可依赖的了。

未来生计如旱地撒网，舍弃无法实现之希冀，若念当思死期无定准，何有行非法空嘛尼瓦？

设想未来，就像是在干地撒网，却想捕到水里的鱼一样：“我先撒一张网，这里等会儿会下大雨。下雨涨水之后，会游过来很多鱼，到时候我就可以好好地吃一顿了。”人们常说“计划不如变化快”，从一生的经验来看，确实如此。当初的设想和规划，后来大部分都没有实现，所以没必要妄想未来。

当然，作为修行人，还是要制定一个闻思修的计

划。除此之外，比如妄想：“我以后要当一个法师。当了法师之后，再修一座寺院。寺院修好了之后，再开一个商店，商店里的琉璃碗卖多少钱合适呢？我到时候还要摄受很多很多弟子，然后给他们每个人都办一个皈依证，皈依证上取什么名字好呢？”这样的妄想可能还好一点。还有一些人，想法就和在家人一样，特别可怜，根本不可能实现的事情，却一直苦心积虑地筹划。有些老年人，本来连70岁都活不到，还要去安排100年以后的事情……

如果非要设想未来，就想一想死期无定的道理。若将死亡无常修得很好，断除了对世间法的希求，每天都会非常精进，绝不会有浑浑噩噩的状态中得过且过，更不会有空闲行持非法。因此，我们没有必要为了未来的生计而思前想后。当然，初学者不可能一点妄想都没有，就算生起了妄想，只要以正知正念摄持，提醒自己“这些想法没有任何必要”，也能立即斩断分别念的相续。

暂时琐事如梦中生计，精勤无义是故当舍弃，如法食亦以无贪印持，所作所为无义嘛尼瓦！

这里的“暂时”，指的是现在。对于现在正在做的事情，我们也不要特别去执著。为什么呢？因为现在的一切，就像是发生在梦中的事情，世间法上再精进，除了积累罪业以外，又能得到什么？当然，出世间法虽然也是如梦如幻的，但出世间法上的精进，对获得如梦如幻的解脱有帮助。因此，我们应当放下对世间法的执著，尽量将时间和精力用在佛法的修持上。

平时，行住坐卧、吃饭说话等任何行为都应该如法而行，同时以无执的境界印持，而不要特别执著，也最好不要掺杂贪嗔痴等烦恼。

后得调伏三毒分别念，一切念境未现法身前，非思不可之时当忆念，莫纵妄念散乱嘛尼瓦！”

入定的境界不用说，在出定后得位时，要尽量调伏贪嗔痴三毒分别念。

这里的“三毒”也许是“三时”，因为藏文的“三毒”和“三时”，只有一个后加字的差别。我当时翻译时，查了很多《大圆满前行》的译本，从意思上看，似乎指的是“三时”，但藏文原文是“三毒”，所以我们就按照“三毒”来理解。

在外境与自心显现为明空无二的法性境界之前，要时时刻刻忆念上述三时转为道用的窍诀，一刻也不能放松。一旦你达至忆念、外境与法身无二无别、三时的分别念全都显现为法身的境界时，即使不思维也可以。但在此之前，一定要以正知正念摄持，千万不能忘记，切莫随着过去、现在、未来的分别妄念而转。如果每天随妄念而转，心会非常累、非常苦恼。

相比回忆过去，大部分人更多的是妄想未来。有的道友背诵时也一直在想：“我以后要成为什么什

么……”作为修行人，一两年内的生活问题不得不考虑，除此之外，几十年后的生活，你现在再怎么规划也不一定会实现，所以没必要去想，否则只会招致无穷过患。

可怜的月称父

华智仁波切接着讲了一个藏地家喻户晓的故事，以此说明妄想未来的过患。

另外也曾如此教诲道：“莫妄想未来，若妄想未来，则如月称父。”

此处的“月称”，不是《入中论》的作者月称论师。这里的月称是一个想象中的、从未降生过的孩子。虽然孩子从未降生，但他已经有了父亲——这其实是在讽刺妄想未来之人。

（关于月称父，有这样一个公案：）从前，一个穷人得到了许多青稞。他将这些青稞装入口袋里，挂在上方，自己躺在口袋的下方，不禁暗自思忖：我现在用这些青稞作为本钱，想必将会拥有大量财物，到那时娶上一位妻子，她必定会生一个儿子。那么，我该给儿子取什么名字好呢？这时，刚好看到月亮从东方升起。于是他想：干脆我就为儿子取名“月称”吧。正在这时，悬挂口袋的绳子被老鼠咬断了，袋子恰巧落在他的身上，他就这样一命呜呼了。

他还是很可怜的。在给未来的儿子取名时，正好看见月亮升起，本来觉得缘起很好，结果忽然被青稞压死了——这个穷人可能得到了一大口袋青稞，不然不会被压死。

这个故事还有一个版本：一个穷人，四处乞讨，得到了一大口袋青稞。他将青稞背到山顶，准备在那儿过夜。那座山很陡，所以他将青稞口袋放在脚边，

然后躺在地上开始妄想：“我现在有了这么多的青稞，未来一定会非常富裕，等我有了钱，我要娶一位妻子，她会为我生一个儿子，我的儿子叫什么好呢？”正在这时，月亮爬过山坡，从东方升起，他心想：“缘起确实很好，看来我的梦想一定会实现！”他一高兴，脚一伸，踢到了脚边的青稞口袋，青稞口袋顺势滚到了山脚的湖泊里……

我想，第二个版本的故事可能更好，因为山顶上能看见月亮，睡在屋子里的话，不知道能不能看见月亮？也许他是通过照进屋子里的月光来判断的。

这个故事让我们知道，妄想未来是一件多么可笑的事情。

可见，过去未来纷繁复杂的妄念根本没有值得信赖的时候，只是自相续散乱之因而已，我们要全力以赴予以消除，具足正知、正念、不放逸而听闻正法。

分别妄念没有任何实义，仅是自相续散乱的因。我们在闻法时，最好不要胡思乱想。大家既然已经出了家，就不要再想“我的家里现在怎么样”“亲朋好友怎么样”“我以前的生活如何如何”“我以后要如何如何”……整天想这些事情，有什么意义呢？

戊五、内收：

如果我们在闻法时仅仅受持佛法的个别词义，就会像马熊挖雪猪子一样得此失彼，不可能有了知一切的时候。

马熊非常聪明，有时候似乎和人没什么差别。按照马熊的规矩，每到冬天，它就开始挖洞，挖到了正在冬眠的旱獭家族时，它会一只一只地把旱獭们揪出来。看见旱獭一家子都在睡觉，它特别生气，随便抓起一只就狠狠地打一拳，将旱獭打醒后，再放在自己的屁股下。接着又抓起一只狠狠地打一拳，然后又放

在自己的屁股下。因为前面那只已经被打醒了，所以当马熊站起身来去打另一只的时候，前面那只赶紧溜掉了。就像这样，马熊无论打醒多少只，它的屁股下永远只会有一只旱獭。

有些道友也像这样，今天背这部论典，结果明天就放弃了这部去背另一部，然后又背又放弃，这是不行的。闻法要全面，所有的内容都要好好听闻，不能只记一部分而抛弃其余部分。

其实，《大圆满前行》里有许多精彩的公案，只是文字比较略。

不紧亦不松，彼具正见要

如果心思过于内收，也会出现昏昏沉沉、恹恹欲睡等弊端，所以一定要松紧适度。

在修行过程中，无论是闻法、背诵还是修法，

都不能绷得太紧，否则会很危险。有些人刚学佛时，白天不吃饭、晚上不睡觉，不吃不喝一直拼命，结果很快就病倒了，还退失了信心。闻思修是需要精进，但需要的不是一天两天的精进，而是持之以恒的不退精进。

从前，阿难尊者教诫昼辛吉修法时，昼辛吉有时紧张过度，有时异常松懈，而未能生起任何修法境界。于是他便前去请教世尊。

昼辛吉是一位在释迦牟尼佛时代获证阿罗汉的大德。他证悟阿罗汉以后，经常去三恶趣度化众生，是一位具有菩提心的阿罗汉。

昼辛吉跟着阿难尊者修法，有时过于紧张，有时又太松懈，结果相续中没有生起任何修法境界。有些道友也是这样，有时凌晨一两点还在背书，有时两三天连书都不碰一下。精进的时候太精进了，旁边的人

都觉得难以置信，“啊，真的有这么精进的人吗？”懈怠的时候又太懈怠了，整天散乱放逸。

世尊问：“昼辛吉，你在家时擅长弹琵琶吗？”他回答：“极为擅长。”世尊又接着问：“那你弹奏时所出的妙音，是在琴弦极度绷紧时发出，还是在琴弦十分松弛时发出呢？”昼辛吉呈白道：“这两种情况都不是，只有琴弦松紧适度时才能发出妙音。”世尊教诲说：“那么，你修心也与之相同。”昼辛吉依教奉行，最后证果。

修法时，切莫过紧或过松。尤其是修圆满次第等法门时，如果心绷得太紧，一直专注不放，这样容易生病，要是气脉明点无法成为道用，甚至可能出现发疯的情况。

我们每天只要尽自己的力量去闻思修，尽量不散乱，这就已经足够了。有些刚来的人，听说周围的金

刚道友已经学了很多论典、修了很多法门，心里特别焦虑，很想一口就把大锅里的饭全吃下去。这样不仅吃不进去，反倒会吐出来不少，而且还会毁坏身心。修行需要时间，急是急不来的，要有一个过程。

玛吉拉准空行母也说：“不紧亦不松，彼具正见要。”因此，心既不能过紧而内收（也不能过松而外散），要做到不松不紧、恰到好处，诸根悠然而住。

玛吉拉准是藏地著名的瑜伽母，一位非常了不起的空行母，也是般若法门断法派的开创者。她最初依靠显宗的般若经典而证悟，后来依止帕单巴桑吉获得了殊胜成就。后面讲断法时，还会介绍她。

听法，既不能内收，也不能外散；内收会导致昏沉睡眠，外散则很难专注法义。同样，修行也不能过紧或过松，若能做到不松不紧、诸根悠然而住，那么你的修行一定会成功。

第7课

闻法方式分为发心和行为，发心已经讲完了，现在讲行为。行为分为应断的行为和应取的行为。应断的行为又分为“三过”“六垢”“五不持”，现在继续讲六垢。

戌六、疲厌：

诸如，当遇到因讲法时间过长而感到饥饿难耐或者遭受风吹雨打、烈日曝晒等情况时，切切不可心生厌烦，进而不愿意继续听法，断然放弃。

上师们的讲法风格各不相同，有的上师讲法时间很短，言简意赅；有的上师讲法时间很长，滔滔不

绝。法王如意宝曾经说过：“堪布根华和霍西的曲恰堪布，每次讲法都会讲四五个小时，从早上九点开始，一直讲到下午。”

当遇到上师的讲法时间太长，或是在去听法的途中因为天降大雨路不好走、在闻法的过程中由于没有吃饭喝水而感到饥渴难耐等逼迫时，切莫生起厌烦之心。如果心生厌烦，不愿听法，继而呼呼大睡，甚至对上师和正法生起邪见，这无疑会毁坏自己的善根。阿琼堪布在教言中说：“如果对正法和上师生起邪见，此时应该恭敬地起身，同时发愿‘我不舍上师、不舍佛法’，然后安静地离开。”不过这样的行为给人的感觉更可怕，上师见你一声不吭地离开，也许更不高兴了，等会儿问你：“你刚才为什么离开？”“因为你太啰嗦了，我再听下去就要生邪见了，所以我提前走了，对不起啊！”

华智仁波切的意思是说，无论如何不要心生厌

烦，更不要放弃闻法。当然，我们在听法的过程中，有时难免生起厌烦心。像国外的道场，虽然听法场地、机器设备等各方面的条件都很好，但道场里的成员，许多都有世间琐事需要操心，如果讲法时间太长，他们也很难做到不生厌烦心。但不管怎么样，我们还是要尽量断除生厌烦心的因。

心里要这么想：如今我已经获得暇满人身，并荣幸地遇到了具有法相的上师，而且拥有听闻甚深教言的良机，实在是喜出望外，这是无数劫中积累资粮的果报。

如果觉得有点生厌烦心，就这样鼓励自己：我好不容易得到了暇满人身，又遇到了具有法相的上师，现在有缘听闻甚深的教言，实在是非常幸运，我一定要好好珍惜！

上师的法相千千万，格鲁派认为看破今生是上师

的主要法相；噶当派将戒律清净视为最重要的法相，《大乘经庄严论》里也宣说过戒律清净等十条上师所应具有的法相；华智仁波切在讲依止上师时强调，心地善良、具足菩提心是一切法相的要点；无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中提到，密宗上师必须具足精通密宗、念修通达等八种法相，此外，尊者还说道：“我的上师（大持明革玛燃匝尊者）说：‘在此八种法相基础上，尚需具足无垢传承与加持之缭绕云雾，共九种法相。’”当然，无垢光尊者也说了，当今末法时代，很难找到法相全部具足的上师，但只要这个上师以出世间法为主，对今生的名闻利养希求薄弱，也可以将其作为合格的上师依止。

总之，我们要知道，像现在这样听闻甚深教言的机会，并不是平白无故或以偶然的因缘得到的，而是无数劫中积累资粮的果报。尤其是听闻密法的因缘，更是极其稀有，在千万劫中，只有三尊佛弘扬密法。无垢光尊者在《胜乘宝藏论》中讲过两个推理：今生

能遇到密法，说明我们无数劫以前都成为过普贤王如来的眷属，积累过无数资粮，同时也说明，在今生、中阴或下一世，我们一定会获得成就。

也许有人认为：“我之所以来到这里出家学密法，是因为与家人不合——跟家里吵架就是我学密法的因缘。”到底是什么样的因缘，我们或许无法以肉眼现见，但以比量推理，如今能遇到密法，其实是无数劫以前的因缘。如果没有前世的因缘，不说修学密法，我们连密宗的法语和名词都不会听到。所以，我们没必要问自己的前世是谁、后世是谁，今生有机缘听闻密法，说明前世一定遇到过密法，只要现在好好修持，未来一定会获得成就。

如今能听到甚深妙法，真好似百时享用一次饮食，可谓千载难逢，这多么令人高兴啊！

如果一百个小时才吃一顿饭，自然会倍加珍惜。

听法也是如此，机缘越难得，我们越要珍惜。

每个人一生中听法的因缘是有限的。有的人已经四十岁了，也许还能听一两年的法，过了之后，在未来的三十多年里都不一定有听法的机会。我有时会想：自己年轻时在法王如意宝面前听了那么多法，像那样每天闻法的机会，以后可能不会再有了；即使偶尔有一些闻法的机会，也只是在其他上师面前听一些传承而已，晚年也不可能再重新找一位上师天天听课，没有这个打算。所以，个人而言，真正的闻法机会，今生再也不会有了。

所以说，每个人的闻法机会是有限的，有的有两三年，有的有十几年，有的也许只有几个月。因此，我们在闻法的过程中，不要因为一点小小的事情就心生厌烦：“我现在很急，我等会还有事……”这没有必要，而应该像饿了一百个小时才终于享用到一顿美食那样，格外珍惜，满心欢喜。

所以，为了这样的妙法，理所应当安忍一切艰难困苦、严寒酷暑，欢欢喜喜来听法。

每次听法，应当如享用甘露般，以无比的欢喜心听受。有些道友听上师讲法还算有欢喜心，可是在没有名声、地位的堪布堪姆面前听法时，就一点欢喜心也没有；不仅没有欢喜心，反而觉得：“哎哟，我要是可以不听就好了，你看，那个道友在家里睡得多舒服，我应该像他老人家学习。”该学的地方不学，不该学的地方去学，这很不好！

听闻佛法的机会非常难得，的确是百千万劫难遭遇。像国外，听法需要花很多钱，不够富裕的人根本没有得法的机会。在国内，听法虽然不需要花钱，但也有各方面的压力，而且在汉地城市，由于传法不方便，很多人即使想听法，也找不到机会。我们这里，听法不仅不用花钱，而且还可以随自己的意愿，在不同的堪布、堪姆面前听受。这么好的机会，如果现在

不珍惜，我想，只要是有心脏的人，以后一定会伤心、后悔：“我在学院的时候，不需要花一分钱就可以在那么多具有法相的善知识面前听受佛法，当时却没有好好珍惜；现在不要说大经大论，即使连一篇简单的教言，也很难听到了……”当然，如果是没有心脏的人，或者心脏是用石头做的话，可能也无所谓，觉得没什么。

因此，在闻法过程中如果遇到了困难，应想尽办法遣除，然后以欢喜心谛听。欢喜的心态非常重要，听法的时候一定要有欢喜心。

有的道友并不是以欢喜心听法，而是以无可奈何、迫不得已的心态去听：“我要是不去，他们对我的印象不好，堪布会不高兴，管家也会对我有看法。唉，我虽然一点也不想去，但没有办法，还是不得不去……”产生这样的想法真的很不应该。其实，只要自己有清净心和欢喜心，无论在哪一位上师面前听

法，自相续都会得到极大的利益。

丁三（五不持）分五：一、持文不持义；二、持义不持文；三、未领会而持；四、上下错谬而持；五、颠倒而持。

“持”，指受持佛法。“五不持”，也就是五种不合理的受持方式。

戊一、持文不持义：

如果一味注重受持优美动听的词句，而不详细分析甚深的意义，那么就如同孩童采集鲜花一样，也就是说，推敲词句并不能使内心获得收益。

有的人就是这样，只愿意看诗词或辞藻华丽的书籍，对于文字所表达的意义却一点也不重视：“今天新出了一本法本，我看看文笔怎么样。文笔好我就

读，不好就不读。”《时轮金刚》里说，文字是表达意义的工具，意义才是关键，只要能恰如其分地表达佛法的意义，即使是通俗的语言，也可以使用。所以，如果只在乎文辞的华丽，却不重视内容的意义，其实也得不到多大的利益。

那天有人说：“《俱舍论》的颂词和《俱舍论自释》很好读。”他是在暗示我的白话文不好。我当时听了有点生气，于是故意说：“对，是很好读，那你给我解释一下这句颂词。”他解释的时候，不要说他，连我听了都有点伤心，后悔让他解释，最后我们双方都处于一种尴尬的境地……

一般来讲，文凭高、写作好的人更容易耽著词句。但如果只看重词句却不重视意义，其实对自心没有太大帮助。毕竟，能给自相续带来利益的，不是词句，而是法的意义——只有依靠法的意义才能够真正调伏烦恼。我们需要文字，但不能耽著文字。

戊二、持义不持文：

如果认为一切文字结构只是泛泛空谈，没有任何实义，进而轻视词句偏重甚深的意义，这样一来，词句与意义就会互相脱离，因为不依赖于词句根本无法理解意义。

有些人又觉得：“词句没有意义，不必去管，背再多的词句，就算把《中论》背得滚瓜烂熟，又有什么用呢？只要通达其中的意义，知道中观归根结底就是离一切戏论的空性就可以了。”这样的说法也不合理。为什么呢？因为意义需要词句来表达，倘若没有词句，也就无法表达意义。若能将《中论》背得滚瓜烂熟，其中的意义，你自然会记得非常清楚。

俗话说：“意义的老人需要词句的拐杖才能行动自如。”离开了拐杖的老人，寸步难行；离开了词句的意义，很难发挥作用。无论是持文不持义，还是持

义不持文，只要偏堕一边，就不对。

闻法需要不堕两边，既要重视能表达的词句，也要重视所表达的意义，词句和意义要结合起来，这样才能完整地领受佛法。

戊三、未领会而持：

倘若没有领会了义与不了义、秘密与意趣的各种说法而受持，就会导致误解词句和意义而违背正法的结局。

为了调化不同意乐、不同根基的众生，本师释迦牟尼佛宣讲了许多了义或不了义的法门。在宣讲不了义的法门时，也有许多密意。关于四种秘密与四种意趣，《大圆满心性休息》的第八品中有详细阐述¹²。假如没有懂得这些秘密与意趣，就容易望文生义，导致

12 秘密有四种，即令入秘密、相秘密、对治秘密、转变秘密；意趣有四种，即平等意趣、别意义趣、别时意趣、补特伽罗意乐意趣。

难以通达佛经的真义。

比如《宝积经·因缘品》中说：“父母为所杀，国王二所净，境眷皆摧毁，彼人得清净。”假如有人不懂其中的意义，只从字面上理解，或许以为：“你看，这是佛陀亲口说的，今天杀父亲，明天杀母亲，然后再杀国王和大臣，最后摧毁所有的眷属和环境，只有这样才能获得解脱。”佛陀当然不是这个意思！这里的“父母”指的是十二因缘中的“爱”和“取”；“国王”则指各种习气的所依——阿赖耶；“二所净”，即婆罗门的坏聚见与沙门的戒禁取见；“境眷”指的是内在的处、二取等八识聚；“皆摧毁”是指将以上这些完全遣除；“得清净”指彼人则得清净，即可成佛。

所以，如果望文生义，那就永远不可能领会佛法的深意。

前段时间，我在日记中写道：“《大圆满心性休

息·发菩提心品》的字里行间，藏着一把打开佛法密意宝库的钥匙，谁想一窥佛法的秘密教义，谁就去取出那把宝库的钥匙。”但你们也没去取，可能有人反而想：“管他呢，反正《大圆满心性休息》已经讲完了，还取什么钥匙？”

无论如何，大家一定要弄清楚了义与不了义、秘密与意趣的分析方法，如此才能通达佛陀的教义。

戊四、上下错谬而持：

如果上下错谬而受持，显然已违反了佛法的规律，如此一来，无论闻法、讲法或修法都会面临矛盾重重的处境。

受持佛法，次第不能错乱。佛法具有次第性，犹如阶梯一般循序渐进。按照次第，一般是先修前行，然后修正行；修前行时，也是先修四厌离心、解脱利益、依止上师等共同前行，然后再修皈依、发心等不

共前行。如果不按次第，先修正行再修加行，或是先修不共前行，再修人身难得等共同前行，这样上下错乱而持，自相续很难与法相应。

戊五、颠倒而持：

假设颠倒而受持意义，则自相续会因邪分别念的滋生蔓延而毁坏，甚至会由此而成为佛法的败类。

比如，在世俗名言中，前生后世是存在的，业因果是存在的，善有善报恶有恶报也是真实不虚的，假如因为听了《中论》而没有正确理解，认为即使在名言中一切也是不存在的，从而产生“‘观察业品’和‘观察作者品’中不是说一切都是不存在的嘛，那我以后可以杀生了”这样的想法，然后开始杀生造恶、肆意妄为，这就是颠倒意义而持。

法王曾经在课堂上说：“曾有一个老年人一边说‘所杀的你也不存在，能杀的我也不存，喻玛呢巴美

吽，喻玛呢巴美吽……’一边杀老山羊。”像这样颠倒佛法意义的人是非常愚痴的。佛陀从来没有说过，能杀和所杀在名言中也不存在。如果认为前生后世在名言中也不存在，继而毁谤因果，说明这个人的相续已经完全被邪见覆盖，只会成为佛教的败类。很多人听了一点中观和禅宗，就开始口出狂言：“造恶业没事的，反正一切都不存在。”像这样毁谤因果的现象，如今社会上非常多。希望大家千万不要颠倒受持佛法的意义。

所以，我们务必要断除上述过患，通过词句与意义上下毫不错谬的正确途径来受持。当遇到意义难解、内容繁多时，绝不能认为无法掌握而就此放弃，要以顽强的毅力坚持不懈地受持。

有的人在遇到一点点困难时，就轻易放弃，“《中论》里的这个偈颂我一直看不懂。唉，算了算了，就放在那里吧，不管了。”然后开始呼呼大睡。

不应该这样，在遇到困难时，更应该锲而不舍，“今天没看懂，明天再看；明天没看懂，后天继续看。反正我要弄懂它！”学院的堪布、堪姆在闻思修行上很有毅力，没有弄懂的问题，始终不放弃，在两三年中，查很多资料、问很多上师，无论如何要把这个问题弄明白。如此精神可嘉，我们闻思修行确实要有锲而不舍的精神。

遇到意义简单、词句鲜少之处时，也不能认为法义浅显而轻蔑藐视，必须牢记不忘。

有的道友可能也有这样的情况，遇到简单的法门，就心生轻慢：“《大圆满前行》里面的每个字我都懂，我以前在加行班的堪布那里听过。现在堪布还啰嗦什么？这有什么可讲的？我不听了。”然后把法本扔在一百公尺以外的地方，再也不看。

遇到简单的，认为自己已经懂了，不想再看；遇

到难的，比如《中观根本慧论》，又觉得太难了，自己再怎么看也看不懂，所以也把法本扔在一百公尺以外的地方，不愿意下功夫。这样的话，那你每天闻思修的内容是什么呢？就是整天睡懒觉！除此之外，也没什么其他的法可学可修了。

俗话说：“高不成低不就。”大法高攀不起，小法又瞧不起。就像法王如意宝讲《文殊大圆满》时说的：“大的法，阿可¹³不会修；小的法，阿可不愿意修。死亡来的时候，阿可一点法也没有修。”

总而言之，要按照上下文正确无误的相应关系，有条有理、一五一十地掌握一切词义。

总之，要按次第受持佛法，之后正确领会佛法，意义和词句都要抓，不能偏堕任何一方。

13 阿可：藏地对出家人的尊称。

丙二（应取之行为）分三：一、依止四想；二、具足六度；三、依止其他威仪。

丁一、依止四想：

如《华严经》中说：“善男子，汝应于自己作病人想，于法作妙药想，于善知识作明医想，于精进修持作医病想。”

去年讲《大圆满心性休息》时引用过这个教证¹⁴。意思是说，我们应该视自己为病人、视佛法为妙药、视上师为医生、视闻思修为疗愈。

我们自己从无始以来沉沦在此轮回大苦海中，就相当于遭受因三毒、果三苦所折磨的病人。

14 《华严经》中云：“善男子，汝当于己作患者想；于法作妙药想；于精进修持作疗病想；于善知识作明医想。善男子，汝当于己作庶民想；于法作无畏想；于精进修持作灭害想；于善知识作国王想。善男子，汝当于己作客人想；于法作无畏施想；于精进修持作救畏想；于善知识作护送者想。善男子，汝当于己作商人想；于法作商品想；于精进修持作获利润想；于善知识作商主想。善男子，汝当于己作舟子想；于法作船想；于精进修持作趋彼岸想；于善知识作船桨想。善男子，汝当想善知识无厌担负一切如大地；不为一切所害如金刚；不违一切教言如弟子；唯命是从如奴仆；毫无傲慢如断角牛。”

众生是罹患烦恼与痛苦的病人，始终被五毒烦恼与三根本苦所折磨。

例如，病情非常严重的患者要想脱离病苦得到安乐，必须依止一位明医，并且遵照医嘱按时按量服用所开的药物。

病人如果想摆脱疾病的折磨，必须找到一位医术高明的名医。我们学院的医生，确实称得上医术高明。外面所谓的名医，很多都是假的，当然，也有一些真正的名医，不仅有智慧，而且有丰富的临床经验。

同样的，我们必须依止一位如明医般具足法相的上师，百分之百地依师言教奉行，服用正法妙药，只有这样才能消除业惑苦难的疾病。

上师是具足法相的上师，弟子是具足信心的弟子，弟子只要依照上师的教言如理如法地行持，心相

续中的烦恼疾病很快就会被治好。

小狗的开光

有些大成就者可以依靠特殊的行为成就弟子的所欲。图根巴（图根·阿旺秋吉嘉措）的传记中记载，他当时特别贫穷，连吃饭都成问题，于是决定修黄财神法。他先让旁边的铁匠给他造了一尊黄财神的佛像，然后他拿着佛像高高兴兴地去请上师章嘉活佛开光，心想：“如果上师能为这尊黄财神的佛像开光，我以后一定会发大财！”

到了上师那里，他恭敬将铜像放在上师面前，然后向上师顶礼并请求开光——他当时想的就是发财，但不知道他有没有跟上师说。章嘉国师有一只小狗，小狗有时候很调皮，不过许多上师都特别喜欢小狗。那只小狗跑过来后，直接对着黄财神的佛像撒尿。见到这幅景象，图根巴火冒三丈，心想：“完了，缘起

已经被破坏了，我这辈子可能都发不了财了……”结果章嘉国师却说：“你把佛像带回去吧，不用我开光，我的小狗给开光了，它不是一只普通的小狗。”

图根巴心里虽然有一点介意，但想到：“既然上师这么说，那就应该没问题！”于是将黄财神供在佛堂里修了一段时间。依靠这种缘起，图根巴的财富越来越多，后来成了康熙皇帝的国师——成了国师，财富自然圆满了。这是他传记中的一段内容，康熙皇帝的传记中也有记载。

遇到大成就者之后，有时确实会发生一些出乎意料、不可思议的事情。我当时看的时候在想：如果是我，我能接受吗？我回去之后会不会把佛像洗得干干净净？

相反，尽管依止了上师，但如果没有依教奉行，就如同病人不遵医嘱，医生无济于事一样（上师也无法利益弟子）。如果自己没有实地修行良药般的妙

法，那就像一位病人的枕边虽有不可计数的妙药和药方，但自己不曾服药也于病无补一样。

当今时代有许多人认为：只要祈求上师以大悲观照我就大有希望。好像自己即使累积了许许多多恶业也不需要感受果报，而仅以上师的悲心力，就能像抛石头一样将自己投到清净刹土。

现在很多人自己不好好修持善法，老想着让上师解决所有的问题，将一切都寄托在上师身上。如果是藏族人，可能会想：“我的上师是第几世什么什么尊者，他老人家非常了不起，上师一定会以悲心关照我，让我解脱。”如果是汉族人，“我的师父是上下什么什么老法师，他是某某寺院的住持，我是他的皈依弟子，他一定会把我扔到净土去的。”不少人都把自己当作一块石头，觉得依靠上师的慈悲可以解决所有的问题，但这样的想法大错特错。

当然，也有极特殊的情况。以前，新龙有一个恶

君，他活着的时候威胁班玛登德上师：“我死的时候，你一定要把我超度到净土去。如果你不答应，我现在就杀了你。”班玛登德上师当时不得不答应。

后来，班玛登德上师在青海时，听说恶君死了，于是连夜赶过去超度。他当时说：“以我的悲心和愿力，已经将他超度到了清净刹土，但因为他残杀了太多众生，业力极其深重，现在又堕下去了。不管怎么样，我没有违背自己的誓言。”这个故事有两个版本，这是比较可靠的那个。

有些高僧大德、大成就者，确实有超度的能力，可是弟子如果什么也不做，完全寄希望于上师的慈悲，要想获得成就几乎是不可能的事情。大家要明白“上师慈悲摄受”“上师慈悲观照”是什么意思，不要经常说一些没有道理的“笑话”。

但实际上，所谓上师的悲心，也就是以慈悲心摄受弟子，宣讲甚深教言及取舍的教理，依照如来言

教开示解脱胜道，除此之外再没有任何更殊胜的大悲心了。

有人觉得：“我的上师有悲心，依靠他的加持，我不修行就可以解脱。”上师是有悲心和加持，但不是你说的这个意思。所谓上师的悲心，指的是先摄受你，然后为你宣讲甚深的教言以及取舍的道理，比如哪些该取、哪些该舍；什么是解脱、什么是轮回；什么是善、什么是恶……将这些道理，一一为你宣讲，让你懂得如来的教义、明白佛法的真意，这才是上师真正的慈悲。

昨天讲过，即使是佛陀，也主要是通过宣说解脱道让众生获得解脱。佛陀和上师宣说了解脱道之后，众生能否解脱，完全依赖于众生自己是否精进修持。

可是现在很多人都弄错了，觉得上师的慈悲，就是陪自己吃喝玩乐，“我的上师特别慈悲，他对我很好，经常安慰我、关心我，我和他的关系很好，他

已经摄受了我”。而那些苦口婆心为你宣说教言的上师、让你得受法益的上师、帮助你不断成长的上师、成熟你智慧与悲心的上师，你却不当作真正的上师，反而觉得：“他和我没啥关系，我凭自己的因缘在他给大众讲法时得了一点法而已。”也许很多人是这样想的，但这样的想法其实并不正确。

大家要知道，师徒之间的关系，并不是世间的感情，这完全是两码事。上师以慈悲心为弟子传讲教言，弟子凭借自己的精进通达教言，这才是真正的摄受。

当然依靠上师的大悲心，到底能否趋入解脱道关键还是靠自己。

上师已经原原本本地为你宣讲了教言，这就是在慈悲摄受你，而你能否解脱，就看自己能否依教奉行。若能如法修行，就是真正地依止上师。

尤其我们如今已获得暇满人身，并且知晓取舍的要点，自己自由自在的此时此刻是计划永远行善或永远作恶的警戒线。

我们获得了人身，仰赖上师的慈悲，如今也懂得了因果取舍的道理，而且又有闻法和修法的自由——这里的大多数人都很自由，没有家庭或单位的困扰，只是个别人遇到了一些暂时的违缘和痛苦，这对修行人来说其实是难以避免的。因此，现在是计划未来永远行善或永远作恶的关键时刻，也是决定未来永远快乐或永远痛苦的关键时刻，大家千万不要错过解脱的机缘。

所以，不折不扣地遵照上师的言教踏踏实实地修行而彻底分清轮回和涅槃的界限，这一点非常重要。

有些道友闻思了好多年，但现在还是糊里糊涂的，分不清楚轮回和涅槃的界限。依靠如来和上师的

教言，我们首先要知道哪些是该舍的轮回法、哪些是该修的涅槃法，之后再尽己所能地去修持。

我们现在所拥有的人身，真的非常难得。过段时间讲人身难得时，大家应该能对此生起定解。我们不是牦牛，是人，可以通过学习明白一些道理。有些根本不成立的道理，比如世间的各种邪说，经过一段时间的培训，也能在相续中生起根深蒂固的信念。前两年学院搞治理整顿时，有的领导本来很好，但因为头脑简单，经常听其他人宣传“整顿的利益”“让出家人离开的好处”……结果很快就被转变了。一些不合理的灌输，传播得多了，也能影响人心。而我们现在接受的是合理的教育，道友们的心相续中应该对加行法门生起坚实的定解。有了如意宝般的定解，未来无论遇到什么情况，修行不容易退转，你们在这里经历的苦行也有了意义。

不要觉得《大圆满前行》很简单，其实它的字里

行间隐藏着极为甚深的窍诀，如果随随便便就晃过去了，可能会错失不少修行要点。总之，希望大家以认真负责的态度对待自己的闻思修。尤其是每天听完之后，一定要好好思维：“我在这个轮回中的处境是什么样的？在修持善法方面，我又该如何行持……”自己要严格要求自己，这是作为修行人最基本的态度和责任。

第8课

今天接着讲应取行为里面的依止四想。我们在求法的过程中，应时时提醒自己具足四想。

真正的摄受与相应

昨天讲到，上师慈悲摄受弟子，就是为弟子传讲解脱的教言，让弟子明白取舍的道理。大家应该从这个方面理解。

关于依止上师，如今社会上有各种各样的误解。有的人认为，整天跟着上师、帮上师做事，就是依止上师；和上师关系融洽，就说明上师摄受了自己。实际上，上师真正的摄受，是让弟子的相续有所改变。

一方面，上师可以通过传法的方式，让弟子的相续得以成熟、解脱；另一方面，上师如果依靠行为与表示，就让弟子遣除了自相续中的烦恼、彻悟了佛法的意义，这也是一种慈悲摄受，因为我们修法的目的就是灭尽相续中的烦恼。

当然，对修行人来说，最根本的还是要了解佛法。如果连基本的道理都不懂，也就谈不上调伏自心、弘扬佛法。有的道友已经在学院住了很多年，有的才刚刚来到学院，无论是老常住，还是新道友，希望大家一定要通达佛法的道理。许多道理，佛经论典中都讲得非常明白。如果不懂佛法，或是懂了却没有融入自相续，那么平时的所作所为就会与自己的初心背道而驰，甚至经常不如法。

上师慈悲摄受弟子，就是为弟子宣说取舍的道理；弟子相应上师，就是通达上师所宣说的道理后如理如法地修持。

有些愚笨的人，认为其他世间的相应才是与上师相应，这完全是一种颠倒的执著。个别非常可怜、业力极其深重的女众，经常凭借自己的分别念胡说八道：“我虽然从来没有见过那个上师，但我经常在梦中、在显现中与他相应。”以密法为借口，口无遮拦地说一大堆暴露自相续深重烦恼的话语，这对自他没有任何利益。尤其是出家人，如果连这样的心都没办法调伏，恐怕很难依靠出家身获得正果。

所谓的与上师相应，是正法上的相应，上师所宣讲的教言，你完全能接受、通达，之后再精进修持，这就是真正的与上师相应。不管别人怎么说，只要自己能如理如法地闻思修行，那么依止上师就已经有了很大意义。这方面一定要清楚。

与此相反，当前有许多经忏师到亡人的枕边念诵“上去下去之关键，如马随辔头所转”。

经忏师大家都知道吧？不太喜欢闻思修，整天骑着马在外面跑，今天去那家超度，明天又去另一家招财，像这样的就是经忏师。这种经忏师不仅藏地有，汉地也有，尤其是台湾，特别多。原来法王如意宝去台湾时，住处附近有很多当地的喇嘛，我们问：“你们是做什么的？”他们回答：“我们是周小姐家、李小姐家的经忏师。”他们为了周小姐、李小姐家的生意兴隆，每年都会念固定数量的地藏王菩萨名号，此外，还会今天在这里念金刚萨埵心咒，明天在那里念莲花生大士心咒。

经忏师在亡人的枕边说：“你一定要专注，现在是你上去下去的关键，就像马随辔头所转。”“上去”指获得暂时的人天善趣或究竟的解脱；“下去”指堕入恶趣。

马戴着辔头，辔头两边各有一条缰绳，人通过缰绳控制马的方向。如果想往左走，就拉左边的缰绳；

往右走就拉右边的缰绳；直走就适当地保持两条缰绳平行；如果要停下来，就往后拽缰绳——我这是在教你们骑马。

经忏师在超度时，会对亡人说：“现在你就像马随辔头所转，你对我生起信心，就会转生善趣、获得解脱；如果生邪见，当下就会堕落。”虽然经忏师以这样的偈颂指引亡人，但真正“上去下去的关键”，就是如今活着的时候、在上师座下并且有修法自由的时候。

如果生前没有修行，想要在死亡后获得解脱，其实是非常困难的。为什么呢？

事实上，到了那时，除非是前世修道的大德以外，大多数亡灵都是背后为业力的狂风所驱逐，前面有阴森可怕的黑暗相迎接，就这样夹入中阴的狭长险道中，不可思议的阎罗狱卒口中喊着“杀杀、打打”穷追不舍。

如果是前世修行过的大德，不需要旁人的超度和引导，或是稍微指点一下，他马上就上去了。以前法王讲的时候说，前世专门修持过中阴法门，而且有一定修证境界的人，到了中阴时，自己有解脱的把握，他完全知道现在是该上去还是该下去。

除了前世修道的大德以外，一般的众生被业力的狂风所吹，被业力推着走，没有丝毫自由可言。这里的“狭长险道”，是比喻一般众生经过中阴后，会去往各个黑暗的境地。当然，有的众生在中阴阶段确实会看见一条又长又狭隘的道路。生前造过杀生等恶业、罪业深重的人，一断气就会见到虎头、马头等各种恐怖形象的阎罗狱卒，就像中阴金刚舞所表演的那样。

当时，无处可逃，无处可藏，无依无靠，处在这般无可奈何、无所适从的时刻，又怎么会是上去下去的关键呢？

那个时候，中阴身想逃也逃不掉、想躲也躲不了，在整个中阴界找不到任何可以寻求救护的地方，充满了恐惧与绝望。所以，那时怎么可能是“上去下去之关键”呢？

经忏师在亡者的枕边唱得倒是很好听，“洋卓，曼卓……”，多的我也念不来，我没有当过经忏师。亡者那时可能会说：“你这个经忏师，声音倒是很好听，但我处在现在这样的境地，怎么可能是上去下去的关键呢！”

如果请到声音好听的经忏师，亡者的家属可能会边听边合掌。但那些经忏师，由于天天超度，已经唱习惯了，所以很难生起真正的悲心，所谓“上去下去之关键”也只是嘴上说说而已。就像住在阴山的金刚道友，经常路过小尸陀林，他们现在看尸体就像看石头一样，已经见怪不怪了。如果是新来的人，一不小心见到那么多的尸体堆在那儿，可能会吓坏了。

总而言之，华智仁波切的意思是说：亡者如今身处中阴，过去的业力已经现前，那时又怎么可能是上去下去之关键呢！

如邬金莲花生大士也说：“灵牌之上灌顶时已迟，灵魂漂泊中阴如愚狗，忆念善趣彼者有困难。”

莲花生大士曾说：“在灵牌上灌顶时，亡者的灵魂就像饿狗一样漂泊在中阴界，已经太迟了。”上去下去之关键，就是现在活着的时候。

灵牌的灌顶

灵牌，代表亡者的画像。一般而言，人死之后、尸体处理之前是不需要灵牌的，尸体处理之后才需要灵牌。处理完尸体，还需要为亡者念四十九天的经，在这期间，每天都要用《闻解脱》为亡者灌顶。灌顶需要所依物，亡者的家人会请画家画一幅代表亡者的

画像，这副画像就是灌顶的所依，也就是灵牌。

画家的风格不一样，所以画像上的衣服也不尽相同，但一般都是白色的衣服；而且根据地域不同，画风也不一样，比如青海的画风就和四川藏族人的不一样。不过大体来讲，画的都是一个小人儿双手合掌蹲在伞盖下的像。我以前也画过一幅，但一点都不像。

亡者的灵牌做好之后，经忏师便开始勾招，试图将亡者的灵魂勾招在灵牌上，然后再为灵牌灌顶。一般来讲，亡者在死后的四十九天内会经常附在灵牌上。在这四十九天内，经忏师每天都要勾招亡人。四十九天圆满后，还要在亡者的灵牌上挂一些他生前最珍贵的珠宝。所以有这样的说法：“活着的时候要多积累上好的珠宝，不然死了之后，灵牌一丝不挂，会不好意思的。”其实人都死完了，哪还在乎灵牌上挂的是珠宝还是石头。富裕的人死后，灵牌上挂的是金银珠宝，而贫穷的人死后，灵牌上挂着的是念珠。

当四十九天圆满之后，亡者的家属会将灵牌上挂着的珠宝或念珠交给亡者的根本上师，或是最有威望的一位上师，请那位上师做最后一次超度。这样，亡者的超度仪式才算全部圆满。

法王如意宝每天会收到特别多的来自各个地方的灵牌，他老人家有一次在课堂上说：“每天收到这么多的灵牌，我连加持和念经的时间都没有。”之后将灵牌交给僧众一起超度。所以，名声大的上师，收到的灵牌也多。

莲花生大士的意思是说，如果生前不好好行持善法，到了为灵牌灌顶时，已经太迟了。为什么呢？因为那时的灵魂就像愚狗一样不听使唤。狗也分聪明的和愚笨的。聪明的狗听话，主人一叫就过来了，而愚笨的狗，不管主人怎么叫，它理都不理。尤其是秋天，有些公狗根本不听话，它想去哪就去哪。中阴身也像这样，虽然上师在这边拼命地喊：“喂，灵魂，

你快过来！你附在这个牌子上，我要给你灌顶！”但中阴身就像听不见一样，一直离得远远的，根本不过去。中阴身被前世的业风所吹，他自己也没有自由，所以上师再怎么勾招、念经，他也不一定能过去。对那时的他来说，依靠忆念而转生善趣是一件非常困难的事情。

就像马的方向随着辔头所转一样，上去下去的关键时刻就是现在活着的这个时候。

这是总的结论：上去下去之关键，并不是中阴时刻，而是现在活着的时候。如果现在不好好修持，后世就该下去了；如果现在精进修持，后世自然会上去。

法王以前说：“人要在还没断气的时候好好地行持善法。”断气之后，再为亡者念四十九天的经，这当然是一种很好的习惯，对亡者也有很大的利益，这

不可否认。但大多数众生，一经历完中阴，马上就会投生下一世，就像已经进了监狱，马上就要“依法处置”了，那时再怎么“找关系”也无济于事。所以，善法应该在活着的时候行持。

依靠即生的人身行持向上之善业的力量与其余五道相比遥遥领先，也就是说，此生此世完全可以永远舍弃天灵盖¹⁵；

我们现在所拥有的人身，在行持善法方面的力量远远超越其余五道，只要利用好今生，精进地修持，就能永舍头盖骨，再也不用流转轮回。

如果不用在轮回中受生，又怎么可能会有头盖骨呢？所以，“永远舍弃天灵盖”的意思是说，只要现在好好修行，很快就会解脱，再也不用轮回。因此，上去下去之关键，就是现在活着的时候。

15 永远舍弃天灵盖：今世舍弃一次头盖（指人身）后，永远不再转生轮回之意。

同样，这个人身积累向下之恶业的能力也远远超过余道众生，换句话说，今生今世也可能成为决定无法脱离恶趣深渊的罪魁祸首。

人身行善、积资净障的力量强大，造恶业的力量同样很大；依靠人身可以即生成佛，依靠人身也可能永处恶趣不得解脱。

如今我们已经幸运地遇到了如明医般殊胜的上师，

对解脱来说，上师至关重要。为什么呢？因为上师可以揭露我们的过失，帮助我们改正不如法的行为。

获得了如起死回生之甘露妙药般的正法，

天人的甘露，具有起死回生的力量，正法的甘露同样具有强大的力量，因此极为珍贵。

此时应当依靠上述的四种真实想，修持自己所听闻的正法，趋入解脱道。

相比《中论》等其他法门，《大圆满前行》听懂不难，关键是要将所学的道理融入自己的相续。就像“依止四想”里所讲的：我们首先要知道佛法的重要性，同时对上师和正法生起信心与恭敬心，之后再如理如法地修持。

如今活着的时候非常关键，很多人平时不好好修法，死亡来临时，就将全部的希望寄托在上师或其他法门上，但那时想解脱，确实有一定的困难。如果现在尽心尽力地修行，依靠这短暂的一生，就能取证永久的解脱。刚才华智仁波切也说，人身珍贵，较其余五趣更为殊胜。珍贵的人身就像肥沃的良田，善恶的种子种在里面，很快就会开花结果。因此，我们一定要利用宝贵的人身行持善法，而行持善法的关键时刻，就是现在活着的时候。

有些人以前因为放逸等原因，没有好好行持善法，但只要从现在开始力所能及地行持善法，也能让自己的人身充满意义。我们没必要对自己要求太高，就像我，在短暂的一生中，也不可能什么善法都去行持。每个人的情况不同，有的烦恼重，有的智慧浅，但不管怎么样，力所能及地行持善法是每个人都能做到的，比如经常念诵、转绕、顶礼……同时立下坚定的誓言：从今以后，我要成为真正的修行人！

应当断除四种真实想的违品——四种颠倒想。如《功德藏》中说：“人性恶劣诳如绳，依止上师如捕獐，已得正法麝香物，实喜狩猎舍誓言。”

这是智悲光尊者《功德藏·依止上师品》中的教证，它通过比喻与意义相结合的方式说明，在依止上师的过程中千万不能有这四种颠倒想。

过去，猎人主要依靠设置陷阱来捕捉獐子等野

兽。猎人首先在地上挖一个洞，将套好的绳索放在里面，然后用树叶覆盖住。绳索的另一端连着有触发装置的木头，獐子一不小心踩到里面时，绳索会马上收紧，牢牢套住它的腿。以前我放牦牛时，有一个叫滚巧桑波的猎人给我讲过怎样设置陷阱。他当时拿着牛角和绳索，一边挖洞一边跟我说。我并不是想打猎，只是好奇为什么獐子跑得那么快还会被一根小小的绳子套住。过去虽然没有什么高端的科技，但人在造恶业时，还是想得出各种“方便方法”。

品性恶劣的弟子，也会想尽办法依止上师，但目的却不是为了求法。如果上师喜欢财物，他就经常供养；如果上师喜欢名声，他就经常赞叹，“您很了不起，您非常有名”。他以狡诈的手段依止上师，就像猎人设置陷阱捕捉獐子一样。最后上师受骗了，给他传了如同珍贵麝香般的显密法要。猎人捕捉獐子，为的就是獐子体内的麝香。麝香是名贵的药材，一克300元左右，所以很多中医和藏医也特别喜欢獐子。

品性恶劣的弟子就像猎人，以狡诈的手段得到了如同麝香般珍贵的正法后，就舍弃了当初在上师面前承诺的所有誓言，然后依靠所求的正法开始大搞世间八法。有些《功德藏》的注释中也是这样解释的。

现在末法时代也有这样恶劣的人：依止一位上师，得到传承和名声后，就开始大肆宣扬自己：“我比上师还厉害……”像这样的心态和行为就是颠倒想。我们无论如何要舍弃这四种颠倒想。

这其中已经说明了所谓的四种颠倒想，也就是将上师看成是獐子；将正法看作是麝香；将自己当作猎人；将精进修行作为箭、陷阱等捕杀獐子的方便。

恶劣的弟子以狡诈的手段依止上师，得到法之后，不仅不再恭敬上师，反而想要伤害上师。这样利用上师没有任何意义，完全是在造堕入金刚地狱的恶业。

按理来讲，只要是依止过的上师，始终都要恭敬对待。一个不恭敬上师的人，不可能得到佛法的利益。弟子如果非常恭敬上师，一方面，这说明他不是一个忘恩负义的人，而是一个具有贤善人格的人；而且由于恭敬上师，他所传的法也会为众生带来极大利益。其实从一个人的行为就能看出他的人品好坏以及法脉传承的情况。

求法不实地修持、不感念上师恩德的这些人，依靠正法积累恶业并终将成为恶趣的基石。

基石是垫在最底下的石头，比喻最深的恶趣深渊——一旦堕入，在恶趣空尽之前，没有解脱的希望。

以上讲的是依止四想。我们在闻法过程中应该依止四想，远离四颠倒想。

丁二、具足六度：

实际上，在闻法过程中也具足六波罗蜜多，正如一切法行之窍诀《现证续》中所说：“奉献花座等，随处戒威仪，不害诸含生，于师生正信，无散闻师教，解疑问难题，闻者具六支。”

在闻法过程中，还应具足六波罗蜜多。无垢光尊者在《心性休息大车疏》中说，菩萨的全部行为可以归摄为六波罗蜜多。有正知正念的人，在一堂课里就能圆满六度的行持。

闻法者的六度

（那么，闻法期间如何具备六度呢？）在闻法之前，摆设法座，铺陈坐垫，供养曼荼罗以及鲜花等，即是布施度；

在上师来经堂之前，作为闻法者，应先摆设法座、铺陈坐垫、供养曼荼罗和鲜花等供品，这是布

施度。

随处做些洒水清扫等善事，遮止自己不恭敬的威仪，即是持戒度；

大家平时应该将经堂打扫干净。我参观了好几个经堂，看上去都很整洁——不错，值得表扬！除了要清洁经堂，自己也应该注意威仪，以恭敬心闻法，这是持戒度。

不损害包括蝼蚁在内的含生及忍受一切艰难困苦、严寒酷暑，即是安忍度；

在听法过程中，不伤害任何众生，哪怕见到一只小虫子也一定要勇敢地做无畏布施。即使上师讲课时间再长，自己再饿、再苦、再痛，也要尽量坚持。如果脊椎实在是特别痛，就让旁边的金刚道友敲一下：

“我这里特别痛，你悄悄帮我捶一下。嗯……对对对，就是这里，再上面一点……”像这样尽量坚持、

忍受，就是安忍度。

断除对上师及正法的邪见，满怀虔诚信心、满怀喜悦之情而闻法，即是精进度；

遣除对上师、佛法、金刚道友的一切邪知邪见，以恭敬心和欢喜心专注地听受，这是精进度。

心不散于他处而专心谛听上师的教言，即是静虑度；

心不胡思乱想，而是专心致志地听闻上师的法语，这是静虑度。

提出疑问、遣除怀疑、断除一切增益，即是智慧度。

下课后可以举手提问。不过我们现在人比较多，也许堪布、堪姆也很难满每一位道友的愿，我这里就

更困难了。我一般上午备课，然后讲很长时间，讲完之后又要抽道友讲考，之后还要接待，接待过后还要答疑……其实很多人的疑问都可以在书里找到答案。总而言之，课后的辩论、研讨都属于智慧波罗蜜多。

所有闻法者都应当具足六波罗蜜多。

在闻法过程中，每一位闻法者都应具足六波罗蜜多。

传法者的六度

实际上，传法者在传讲过程中同样具足了六波罗蜜多：

布施度，传法者在传法过程中，对于财富、名声等世间八法没有希求心。持戒度，在传法过程中，没有嫉妒心、竞争心、嗔恨心等损恼心。安忍度，在传法过程中，能够忍耐闻法者的邪行而不生嗔恨心。

精进度，在传法过程中，无论白天黑夜，始终尽心尽力地讲法，再苦再累也不中断。静虑度，在传法过程中，心专注于正法的词句与意义。智慧度，境界较高的传法者，传法时始终以三轮体空的智慧摄持；或者，传法者在传法之后，还会进一步劝勉闻法者精进地闻思修行，调动大家闻思修的积极性，让闻法者的闻思修有进步。以上是传法者的六度，阿琼堪布在《前行备忘录》中也是这样说的。

可见，即使只听一堂课，也能圆满具足六波罗蜜多。有的人说：“我现在要出去一下，我待在这里无法圆满我的布施波罗蜜多，所以我先出去化化缘，然后再回来多多地布施。”实际上，你在听法过程中已经具足了布施波罗蜜多，不用再去别的地方化缘。

丁三、依止其他威仪：

如《毗奈耶经》中说：“不敬勿说法，无病而覆

头，持伞杖兵器，缠头者勿说。”

恭敬心很重要，学生理应对老师有恭敬心。勿对不敬者说法，这是佛经中的教证，所以，你们堪布、堪姆如果见到谁不恭敬法师和佛法，可以让他离开课堂。

没有生病却缠着头，或是在听法时拿着伞、杖、兵器，这些行为都不如法。如果出家法师对这些人传法，自己会犯恶作。我们在讲 112 个恶作罪时专门讲过传法者的恶作。

又如《本生传》中说：“坐于极下地，当具温顺仪，以喜眼视师，如饮语甘露，当专心闻法……”

“坐于极下地”，法王如意宝经常引用这个教证。闻法者应该坐在地上，而传法者应该坐在法座上。

有的传法者特别谦虚，让闻法者坐在法座上，自己则坐在地上。我觉得这样过于谦虚了。当然，从自身来讲，确实是越谦虚越好，但在讲法过程中，还是应该坐在法座上，因为我们的相续中有正法，而正法的价值是不可估量的。而且，坐在法座上也是对佛法的恭敬与珍重。

观世音菩萨化身的有些上师在西方弘法时，一个新闻记者问道：“你为什么坐在这么高的座位上？现在全世界都提倡平等，就连总统也不会坐得高人一等，为什么你们佛教徒要坐得这么高呢？”他当时说：“的确，这与世间的观念不符，但坐在法座上并不是为了宣扬个人的地位，而是为了表达对佛法的尊重。”我觉得他的回答非常好，法师坐在法座上，并不是自我的高举，而是对法的恭敬。

前段时间，我看到喇嘛经堂里的法座太旧了，堪布们全都坐在很低的位置，考试的时候监考也不方

便，于是我发心供养每个班级一个法座。不是特别高的法座，如果太高，坐着不舒服，他们不一定喜欢，所以就定了一批中等高度的法座。一方面是为了忏悔自己的业障，毕竟讲法的功德非常大，供养法座既是对法师的恭敬也是对正法的恭敬；另一方面，我觉得说法上师还是应该坐得稍微高一点。也许别人看不惯，但看不惯是他们的事，相续中有邪见的人，什么都看不惯，我们也不可能一直随顺。

总之，各位堪布、堪姆在讲法时还是要坐在法座上。在法座上讲法是自古以来的传承，而且这里也如此要求。记得法王如意宝在下面的经堂传讲《句义宝藏论》时，有几个喇嘛坐在对面的梯子上，后来上师批评说：“你们坐在那里干什么，坐得比我还高，快下来。怎么连听法的规矩都不懂，难道不知道《毗奈耶经》中的教证吗？”所以，我们以后在听法过程中，要注意自己的威仪，不要故意高过说法上师。

如果是在外面传法，肯定会有各种各样的情况，也许有闻法者坐在高高的沙发上，然后让你坐在地上：“你现在给我传法，你给我念个《大圆满愿文》的传承……”

“当具温顺仪”：在听法的过程中，行为举止应该温顺调柔，不得野蛮暴躁。

“以喜眼视师”：在听法过程中，应以欢喜的眼神目视上师。

法王以前说：“如果有条件，弟子最好坐在能看见上师的地方听法。”不过现在有些人，连经堂都不来，在家里用收音机听；即使来了，也是躲在最隐蔽的地方，好像很讨厌说法者一样，这样不好。当然，有些又靠得太近了，过于欢喜也不好。（众笑）

“如饮语甘露”：每次听法都应该充满喜悦，就像饮用语甘露一般。

依照此中所说，务必断除一切不恭不敬的威仪。

如上所说，在听法过程中，我们务必具足威仪，断除一切不恭敬的行为，做到如理如法地听闻。

闻法方式已经全部讲完了。希望每个人对照所讲的内容规范自己的身语意，以正确的发心和如法的行为听闻佛法。

第9课

甲二（所讲之法）分三：一、共同外前行；二、不共内加行；三、往生法。

这里的共同外前行与不共内加行有几种解释方法。

第一种：共同外前行是与小乘共同的观修法，而不共内加行则是大乘不共的观修法。“暇满难得”“寿命无常”“依止善知识”等外前行修法，小乘的经论中也有；而“皈依”“发菩提心”“念修金刚萨埵”“积累资粮”等内加行修法则大乘不共的观修法。虽然小乘也有“皈依”，但这里的“皈依”是大士道的皈依——为了令一切众生成佛而皈依。

第二种：共同外前行是与显宗共同的观修法，而不共内加行则是密宗不共的观修法。在显宗寺院可以找到“暇满难得”“寿命无常”“轮回痛苦”等观修法，但一般不容易找到法报化三身无二无别的皈依¹⁶、修自他相换菩提心、念修金刚萨埵净除罪障、供曼荼罗积累资粮，以及视上师为三宝、三身、三世诸佛总集的上师瑜伽，所以，不共内加行是属于密宗不共的修法。

第三种：部分论师认为，共同外加行是与格鲁派、萨迦派等宗派共同的观修法，而不共内加行则是宁玛巴（前译派）不共的观修法。比如观修皈依、发菩提心、上师瑜伽等修法时，所观想的对境主要是莲花生大士，而且曼荼罗的修法也是以宁玛巴不共的方式来修。

关于共与不共，说法很多，上师们的解释方法也

16 即殊胜方便之金刚藏皈依法：依靠脉清净显现化身、风清净显现报身、明点清净显现法身的捷径来皈依。

不尽相同。按照上师如意宝的说法：不管哪一种解释方法都可以，各有各的道理。

总的来讲，共同外加行的内容是基础，而且有些修法就连外道也需要修。当然，这并不是说共同外加行与外道的修法相同，而是说共同外加行是基础的修法，每一个修行人都可以掌握。相较而言，“皈依”“发心”等不共内加行的意义更为甚深。这是“外”与“内”的差别。

共同外前行

乙一（共同外前行）分六：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回过患；四、因果不虚；五、解脱利益；六、依止上师。

在藏传佛教所有的前行法门中，《大圆满前行引导文》是最殊胜的一部，这是世界上各教派的大德所

公认的。

今年，观世音菩萨化身的有些上师在佛教起源地印度宣讲宁玛巴的法门时，讲的就是《大圆满前行引导文》和《大圆满心性休息大车疏》。全世界各个国家的信徒集聚在圣地印度听受了这两部法的传承。而我们今年在藏地弘扬的，恰好也是这两部法。我们并没有故意创造缘起，但这样的缘起确实很奇妙。不过，他们传讲的总时间比较短——每天八小时，连讲十五天。我们现在是每天讲半个小时。如果将八个小时改为半个小时，可能几个月也讲不完。

总而言之，《大圆满前行引导文》和《大圆满心性休息》是宁玛巴最高、最广的两大法门。当然，其他教派也有其他广的法门，比如萨迦巴的《道果》、格鲁巴的《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》，等等。

一 暇满难得

丙一（暇满难得）分四：一、思维本性闲暇；二、思维特法圆满；三、思维难得之喻；四、思维数目差别。

丁一、思维本性闲暇：

佛经中经常提到“暇满难得”，那么所谓的“闲暇”到底是什么意思呢？华智仁波切在这里一一作了解释。

总的来说，没有生于八无暇处而有空闲修持正法，就叫作闲暇。

什么是“闲暇”？远离八种无暇，而有修法的空闲，就叫作“闲暇”。

如果没有远离八种无暇，就没办法修持佛法。我

们现在都远离了八种无暇，而具足修法的空闲。如果不仔细观察，可能觉得无所谓，“好像也没有什么难得的，现在人这么多，得人身似乎并不困难”。实际上，如果真的理解了这里所讲的比喻和意义，就会切实体会到人身的难得以及佛法的难遇。

八无暇

所谓的无暇是指八无暇处，如云：“地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”

这是《亲友书》中的教证。龙猛菩萨在《亲友书》中讲了八无暇后，紧接着说，若远离了这八种无暇，就是具有闲暇的人身¹⁷。

17 《亲友书》：“执持邪见转旁生，投生饿鬼堕地狱，无有佛教于边地，转成痴哑野蛮人，长寿天生任一处，此等即是八无暇，远离此等得闲暇，为不转生当精进。”

《亲友书》的原译和现在这个依靠注释而翻译的译本在内容上可能稍有出入。我本来准备让堪布、堪姆们讲完《入中论》后再讲《中观宝鬘论》，但前段时间我打算翻译《中观宝鬘论》，所以堪布、堪姆们到时候先讲《亲友书》。《亲友书》是一部非常好的论典，里面的许多比喻和意义对自相续特别有帮助。除了《亲友书》以外，我还翻译了一部《七十空性论》的注释，今年堪布、堪姆们就先讲这两部论典，对大家会很有利。《亲友书》的颂词比较简单，你们学的时候就知道了。

一、地狱：如果转生在地狱中，那么日日夜夜连续不断地感受寒热的剧苦，根本没有修法的机会。

无论是寒地狱、热地狱、近边地狱还是孤独地狱，地狱里的痛苦完全不是人间的痛苦所能相提并论的。《亲友书》里说，假如每天被三百根短矛持续不

断地刺入，这样的痛苦极其难忍，但这甚至连苦受最轻的复活地狱的痛苦的一千分之一也比不上。可想而知，一旦堕入地狱，根本不可能有修法的机会。

阿琼堪布在《前行备忘录》中写过一个广的八无暇观修法，比如观想自己已经转生在了热地狱，那时除了感受痛苦以外，到底有没有修法的机会？然后观想转生到了寒地狱、近边地狱……这样一一明观，直到生起定解：“我现在没有堕入地狱，而有修法的自由，实在是非常幸运，我一定要好好珍惜这来之不易的闲暇，尽心尽力地修持正法。”不过这个观修法暂时没有汉译本¹⁸，你们如果想修，就观修《大圆满心性休息实修法》。

我们在听了这部法之后，一定要通过实修让法义融入自己的相续。如果不实际修持，只是像学术研究者那样随便听一听，没有多大意义。当然，闻法的功

18 现已翻译出来。

德倒是有的，但也只有一个闻法的功德而已。因此，大家听了之后还要在心里思维、观修。

二、饿鬼：如果投生为饿鬼，那么终日感受饥渴的厄难，也不会有机会修法。

如果转生为饿鬼，整日感受饥渴的逼迫，也不会有修法的空闲。昨天，我和益西彭措堪布一直忙到中午才吃早饭，当时已经饿得眼冒金星了，在那样的状态下，根本没办法修法。不要说转生为饿鬼，即使一天不吃早饭，都会觉得特别痛苦，假如真的成了饿鬼，在十二年中连饮食的名称都听不到，那时又怎么可能会有修法的闲暇？

三、旁生：如果转为旁生，那么遭受被人役使及相互残害的痛苦，也没有修法时机。

如果转生为旁生，极其愚痴的缘故，也不会有修

法的机缘。就像现在听法行列里的这只老山羊，它虽然每天都来听传承，但它根本不修，弄得我有时候也很生气。它的传承倒是没有断，每天都来，很老实，有时候坐在女众那边听，有时候在男众这边——大部分时候都坐在男众这边，但它一点都不修！就算是旁生里面最聪明的，也没有修法的机会。我们如果转生成了牦牛或水生动物，那时还有没有修法的机会呢？不可能有。

阿琼堪布在教言中说：“有时候闭着眼睛想：‘哎哟，我今生没有转生为三恶趣的众生，而是转生为人，六根具足，又遇到了佛法与善知识，真是非常幸运啊！这样的机会在百千万年中也难以遇到，我一定要好好珍惜，在有生之年尽心尽力地修持正法！’”

有些人很悲观，老是叹气：“唉，修法修不上去怎么办哪！”这没有必要。每个人的情况不同：有的人聪明，有的人不是特别聪明；有的人身体好，有

的人身体不太好——身体不好的时候确实很难修行，但不管怎么样，每个人只要尽自己最大的努力就可以了。修法是这样，利益众生也是这样，尽己所能、尽心尽力就行；假使尽了一切力量，最终还是没有成功，那也没什么可抱怨的。

四、长寿天：如若转生到长寿天，那么一直处在无想的状态中虚度光阴，也同样不具备修法的时机。

如果转生为长寿天或无想天的天人，或与之类似的旱獭，将会长时间地处于无念的状态，也没有修法的机会。

五、边地：假设转生在边鄙地方，那里无有佛法，因而也不会有修法的机会。

如果转生在边鄙地，由于听不到佛法，也没有修法的闲暇。这里的“闲暇”，既指“空闲”，也指

“机会”。边鄙地区的人，空闲一般是有的，但没有修法的机会。我去年去了温岭一带，那里的老头子一天到晚叼着一根长长的烟杆，边晒太阳边看大海，除此之外，什么事情都不做。他们每天都很闲，可惜心不堪能，没有修法的机会。

六、持邪见者：如果投生为外道或成为随同他们的持邪见者，就会因为自相续被邪见染污而没有修法的良机。

外道、具邪见者的相续，已经被邪知邪见扰乱，也没有修法的机会。

七、佛不出世：如果出生在暗劫，那么连三宝的名号也听不到，不晓善恶，也就不会有修法的机会。

八、喑哑：如果投生为喑哑之人，则心相续无法调柔，由此导致无有机会修法。

如果天生就是六根不全的盲聋喑哑之人，由于相续不调柔，也没有修法的机会。

以上是八无暇的略说。接下来，华智仁波切广说了其中几个“无暇”。

《大圆满前行引导文》并不是以传统的讲法方式展开，而是像一位老修行人在反复强调最重要的内容。上师智悲光尊者和上师如来芽尊者在传授教言时，并不担心有太多的文字或重复的内容，他们以种种比喻反复为弟子宣说，就是希望弟子能够彻底领会其义。

从“八无暇”这段内容来看，华智仁波切首先引用了《亲友书》里的教证，然后以较略的方式作了解释，接着又广说了其中几个“无暇”。也许有人想，这样反复讲会不会有重复的过失？当然不会有过失！正如一部论典中所说：只要有必要，即使反复强调也

不会有重复的过失。

八无暇处当中的三恶趣众生，由于往昔各自积累的恶业所感，夜以继日、连续不断地饱尝着寒热饥渴等苦果，而绝不会有修法的机会。

法王如意宝在讲《文殊大圆满》时说：“三恶趣的痛苦广大、漫长且强烈。”也就是说，恶趣的痛苦范围广大、时间漫长、受苦的程度极其强烈，由此不具足修法的闲暇。

有个别道友说：“我好苦，我好苦！我心里不太舒服，很想自杀。我想去尸陀林参观参观，我道友的骨头都在那儿。”他参观了一个多小时，回来后说：“啊，心里舒服了，尸陀林确实应该经常去！”与地狱、饿鬼、旁生的痛苦相比，我们所谓的痛苦，其实真的不苦！很多痛苦都是分别念增益出来的，如果一直执著“我好苦我好苦”这个分别念，就会越来越

越苦。

我们就算特别痛苦，也不用因此而放弃闻思修行。为什么呢？因为我们所感受的痛苦程度远不如三恶趣的痛苦强烈，所以我们可以一边忍受痛苦，一边更加精进地闻思修行。以前一位大德在圆寂之前，由于疼痛剧烈，就让医生给他打止痛针。他虽然痛得特别厉害，但仍然一边念莲花生大士心咒，一边看《时轮金刚》的讲义，后来在这样的状态中离开了人世。

人间的苦，表面上看似乎很苦，但对稍有修证境界，或了知痛苦本性的人来说，也算不了什么。个别道友一直说：“我好苦，我好苦！”其实你一点都不苦，你是最快乐的！（众笑）

所谓的边地：据说有罗卡查族等共三十二种边地。边陲异教的教徒们声称损害为正法，视杀生为善业。

以前印度有罗卡查族等三十二种边地。罗卡查族是一种边地的名称，就像现在不信仰佛教的族群。有的注释中说，当时有一百零八种边地，如果把小的边地也算进来，共有一千两百种。

现在也不用一一去数，中国有23个省、4个直辖市……这些全部加起来是不是就是三十二种？不能这样说吧，但也可以这样说（众笑）。这些地方也可以称为边鄙地，大部分都没有宗教，有些地方虽然有宗教，但他们的宗教以损害为正法、视杀生为善业，比如尼泊尔的某些人就认为杀生祭祀是善法。

所有这些边鄙地的野蛮人，虽然外表看起来是人相，但内心顽固不化，根本不能转向正法方面。

你们认识的有些人可能也是这样，虽然是人的形象，有鼻子、有眼睛、有头发，但实际上和动物没什么差别，因为他们根本不承认万法的真相，不说胜义

的真相，就连世俗谛的真相，他们也坚决不承认。如果用中观的正理和他们辩论，他们虽然没有任何不承认的理由，但就是不讲道理，固执己见，死活不承认万法的规律。所以我们可以将萨迦班智达在《萨迦格言》中讲的各种比喻都用在这些边鄙人身上。他们的形象虽与人无异，但心智与动物无别。有些人甚至比动物还可怕，为什么呢？因为有些动物每天只吃一点草，无论如何不会杀害众生，而很多人却肆意地残杀生灵，非常可怕。

又有随行娶母为妻等自己祖辈所传下的恶习陋规，与如法行为背道而驰，反而对于杀生、狩猎等不善业的伎俩却极为擅长，所作所为全部是在造恶业。因此，他们中的多数人死后立即堕于恶趣。由此可见，边地纯属无暇之处。

尤其是杀生，汉地城市在杀生造恶方面有各种各

样的“善巧方便”。大多数人，不说一生造的业——特别是南方一带，一顿饭就吃下了多少生灵、杀害了多少众生，光是一顿饭就足以让他们在数劫中感受恶趣的痛苦。最可怕的是，这是非常普遍的现象，大多数人根本不觉得杀生是在造恶业。

所谓的长寿天，也就是无想天。那里的众生认为没有任何善念恶念的禅定是解脱，进而修行者转生在无想天。

讲《俱舍论》时说过，有人认为“无想天在广果天附近”，但这是不对的。真正的无想天并没有固定的地点，修持禅定的众生在哪里死亡，就在那里入于八万个大劫的无念禅定。

此处的天人于禅定中安住数个大劫，一旦引业穷尽时，将以邪见之因而下堕恶趣，因此他们不具备修法的机会。

无想天的天人本来认为禅定就是解脱，结果出定后发现自己还没有解脱，于是生起邪见：“啊，原来根本不存在解脱！”以此为因堕入恶趣，所以也不具备修法的闲暇——他们一天到晚“睡懒觉”，当然没有修法的机会。

持邪见者：一般而言，所谓的持邪见者是指置身于佛法之外持有常断邪见的外道。这些人自相续被邪见染污，对真实正法不起信解，因此也无有机会修修正法。

总的来讲，持邪见者就是持有常见或断见的人。这些人的相续被邪见充满，根本没有对上师三宝生起信心的机会。

上师的好坏，弟子的业力

有的道友以前还不错，后来因为各种原因对佛法和上师起了邪见，从那以后，他看什么都觉得不合理。在他眼里，法不是正法，上师也不是合格的上师。

法王如意宝从五台山回来，给我们讲大圆满时说：“上师的好坏其实与弟子的业力有关。在具善缘的弟子面前，会显现非常好的上师，而在业力深重的弟子面前，显现的全是不好的上师。比如同一个白海螺，胆病者看，是一个黄色的海螺，正常人看，是白色的海螺。同样，虽然上师的本体没有差别，但弟子根据各自业力的不同，会见到不一样的显现，就像个别业力深重的众生见不到佛陀的三十二相、八十随好，反而见佛陀具有九种丑相一样。”

实际上，我们的心态与自身的修证有很大关系。

《阿底峡尊者传》中说：“我一共依止了一百五十多位上师，其中最殊胜的有十二位，与佛无别的有一位，就是金洲上师。”他虽然依止了一百五十多位上师，但对任何一位上师都从未生过邪见。如果是现在的有些弟子，可能每天会生起一百五十多次邪见：“这个上师嗔心很重”“那个上师嫉妒心很重”“那个上师表达能力不行”“那个上师长得难看”“那个上师个子不高”……

阿底峡尊者在金洲上师身边待了十二年后回到印度。后来，藏地专门派了译师带着黄金去迎请阿底峡尊者。当时阿底峡尊者向空行母祈祷，空行母告诉他：“你如果去藏地，寿命会减少十二年，但对众生有大利益。”阿底峡尊者说：“只要对众生有利，不要说少活十二年，就是只能活一天我也心甘情愿。”于是他发心去藏地弘法。

阿底峡尊者来到藏地之后，主要弘扬的就是皈

依和菩提心法门。阿底峡尊者虽然是大成就者，但在共同所化面前显现普通人的形象。他一共依止了一百五十多位上师，在依止每一位上师的过程中都非常清静如法，从未生过邪见，这是他一生中最不共的特点。

而我们呢，看这个上师不合理，看那个上师也不合理，在上师身边待的时间长了，就生起各种各样的邪见。如果生了邪见，也就看不到任何功德，最后因邪见将自相续毁坏无余，特别可惜。对修行人来说，最可怕的就是不珍惜当下所拥有的修法机会。

但值得庆幸的是，在此藏地，因为昔日邬金第二佛（莲花生大士）曾经嘱咐护地母十二尊¹⁹守护西藏，致使真正的外道无机可乘。

19 护地母十二尊，又名永宁地母十二尊，立誓永远保佑藏土的十二尊主要地祇女神：遐途名扬地母、页岩孚佑地母、普贤地母、魔后地母等为四魔女神；独具支眼地母、贤德明妃地母、刚烈尊胜地母、白衣龙后地母等为四药叉女神；藏土孚佑地母、太一济世地母、丽质冰心地母、翠聪绿炬地母等为四女医神。

邬金第二佛指的是莲花生大士。在人们的心目中，莲师与佛陀无别，而且他又是邬金国的，所以被称为邬金第二佛。龙猛菩萨和世亲论师也被人们称为“第二大佛陀”。

幸好有护法

当年莲花生大士来藏地时，十二地神母在途中制造了各种各样的违缘。莲师随顺缘起，降伏了十二地神母，并且令她们立下誓言：不能让任何外道进入西藏。于是，她们在莲师面前承诺：永远守护藏地的佛教。

这个世界上，恐怕再难找到像西藏这样只有佛教而没有外道的地方。大家应该清楚，在其他地方，即使一个小小的城市，也有好几座外道的殿堂，国内国外都是如此。目前为止，包括安多和康区在内的整

个西藏，几乎找不到外道的殿堂；外道即使想在藏地弘扬，也无能为力。所以说，当时的缘起确实不可思议。

解放后有一段时间，藏地的寺院被毁坏，藏地被顺世外道控制时，很多高僧大德都在祈祷十二护地母。法王如意宝著有一篇广的十二护地母祈祷文。在那篇祈祷文中，法王以严厉的口吻责问她们：“你们这些护法神还记得莲花生大士当年的嘱咐吗！你们还记得自己当初的承诺吗！现在藏地的佛法危在旦夕，很多寺院都毁于一旦，你们是死了还是跑了……”法王显现上特别严厉，好像在批评自己的手下一样。后来的一些事情，我在法王的传记中记录了一些，你们可以看看，还有些事情现在也不一定有公开的必要。总之，法王的十二护地母祈祷文确实起到了非常大的作用。

法王去国外时，许多高僧大德高度赞叹法王如意

宝的护法祈祷文，他们说：“您的这篇护法祈祷文，提醒了三大护法、十二护地母等护法神，令他们忆起了当初的承诺。”

有些护法神虽然承诺过护持佛法和修行人，但因为众生的福报衰损，再加上众生自己没有经常供养、赞颂的缘故，白法天神的威望越来越低；又因为众生杀生造恶，导致黑法鬼神的力量越来越强大。所以，我们以后到了山上时，还是很有必要抛撒风马、念修护法神。如果正法修行人的力量强大，并且经常供养、赞颂护法神，那么白法护法神的力量会越来越强，黑法鬼神的力量会越来越弱。

前两年，学院遭受违缘时，我们每天都念护法神。在莲花生大士和传承上师面前承诺过的护法神众，力量非常强大。虽然学院前前后后遇到了各种违缘，但在他们的护持之下，我们的闻思修行一直在顺利进行。我想，这当中一定有一些不共的缘起。而

且，平时如果多念护法神，对增上正知正念、遣除自心的违缘也非常有帮助。

关于十二护地母的故事还有很多，现在肯定讲不完，以后如果有时间、有机缘再说。

我从小就对护法神有不共的信心。如果没有他们，现在藏地可能和其他地方一样，早就被外道占领了。为什么很多人在藏地求学与在其他地方闻思修时不一样——心相续中生起了不共的定解？实际上，这与护法神的护持和帮助有很大关系。

第 10 课

共同前行分为“暇满难得”“寿命无常”“轮回过患”“因果不虚”“解脱利益”“依止上师”六个部分。我们正在讲“暇满难得”，“暇满难得”又分为“本性闲暇”、“特法圆满”、“难得之喻”以及“数目差别”。“本性闲暇”指具有空闲和机会修持佛法。得人身最有意义的事情就是修持佛法，而修持佛法需要有空闲和机会。

轮回和解脱，到底选哪个

很多人虽然产生过学佛的念头，有时也认为学佛是必要的，但这样的念头转瞬即逝，很快就被其他

外缘淹没了，根本不具足修持佛法的闲暇。就像溺水者，头偶尔会浮出水面，可瞬时又被卷入水中，没有丝毫自由，不得不随着波涛上下沉浮。

有的人在寺院听到佛音袅袅的诵经声时，心想一定要好好学佛，可是一回到家，时间又被无尽的琐事占据，根本没有学佛的空闲。因此，希望道友们无论遇到什么样的违缘，都要坚持自己当初的选择和决定。自己的事情应该自己做主，如果决定出家，那当然是最好不过的了。

就我个人而言，自从走了出家这条路之后，除了佛法以外，没有任何其他希求，正因为如此，生活中几乎没有什么烦恼和琐事。毕竟，社会也不可能让出家人参与世俗的各项工作，家庭也不会让一个出家人做这做那。

本来藏族对出家是非常支持的，可是现在也有个别藏族在家人说：“我们家的孩子出家了，我们家

完蛋了！这个家肯定会破败的，因为他再也不配做家里的事情了……”按照他们的说法，“家庭已经完蛋了”，但对我们来说，这是一件值得高兴的事情。为什么呢？因为轮回马上就要完蛋了！家庭完蛋就完蛋，蚁穴一般的家庭，完蛋了又有什么可惜？完蛋了更好，应该这样想。但一般人的想法与我们的不同。他们觉得，如果没有家庭生活，日子会很难过下去。这样的想法，我们也能理解，但从修持佛法的角度讲，拥有自由和修法的闲暇比什么都重要。

有的居士来学院待了几天，回去时信誓旦旦地说：“我回去之后一定要好好修加行！我一定要在一年内修完加行，然后把大经大论全部看完！”可惜还没到家，才到马尔康，他的“坚定誓言”就已经离他而去，独自坐出租车回到了学院；而他自己，则带着原来的习气回到了家里。几十年后，不说空性正见，就连一个加行也没有修完。这就是为什么我会将家庭和社会比喻成漩涡和海浪的原因。我想，在座的各

位，尤其是出家人，确实是为自己的学佛和修行创造了非常好的条件。大家应该坚信自己的选择。

接下来继续讲闲暇。学佛的第一个条件，就是具足闲暇。总的来讲，远离八种无暇就叫作闲暇。八种无暇，包括了非人的四种无暇与人的四种无暇。非人的四种无暇：地狱、饿鬼、旁生、长寿天。如果转生为上述身份，也就完全失去了修法的机缘。人的四种无暇：边地、持邪见者、佛不出世、喑哑。即使转生为人，但如果出生在边地、佛不出世的时代，或转生为持邪见者、喑哑等根不具足的人，也没有修持正法的机会。

可是，作为与之雷同、对正法和上师起邪见之类的人，也没有如理如实修持正法的时机。

对上师和正法生起邪见的人，基本上和外道没什么差别，也没有修持正法的机会。如果对上师起了邪

见，整天想的都是挑上师的毛病、找上师的过失，然后到处去采访，一定要找到一个颠扑不破的证据来证明自己的正确。

有的人皈依佛门十几年了，却连五十万加行都没有修完，整天不是搞世间八法，就是用佛法来吵架。有的人性格本来就on不好，对上师和佛法没有一点恭敬心，在世间法方面傲慢得不得了，在说过失方面又特别有天赋，到处说别人的过失。这些可怜的众生，临终时不知道会有多后悔——即生的后悔还不算什么，来世的果报更可怕。

有一次，法王如意宝在课堂上提到开伏藏门的问题时，对个别人的恶行生起厌离而落泪，当时还作了一篇偈颂。释迦牟尼佛时代，尚且有一些邪知邪见者，如今末法时代更不用说了。这些人前世发过恶愿，现在果报已经成熟。具邪见的人整天采访、找资料，哪有时间修行？这样的人，以后不知道会变成什

么样……

例如：善星比丘虽然承侍世尊已有二十五年之久，但是他对佛陀无有丝毫信心，唯生邪见，以至于最后在花园中堕为饿鬼。

善星比丘对佛陀说：“你精通三藏，我也精通三藏。你除了身上有一寻光以外，没有任何超过我的地方。”最后他堕为花园中的饿鬼。

业因果真实不虚。不懂因果的人，随意诽谤、诋毁，却不觉得这是什么大不了的事情。实际上，这些恶行无疑会让自己转生为最可怜的众生。希望深信因果、性格较好的人，能将学到的道理用来调伏自己的相续。

有些人把上师看作野兽，为了得到上师的“麝香”而待在上师身边，假装对上师很好。不过后来始终无法得到自己想要的“麝香”，对于“崇拜”的上

师实在是无可奈何。

大家在依止上师的过程中，要注意自己的身语意三门。前段时间讲了《开启修心门扉》后，大多数道友的行为上有了很大改变。希望各位能在实修上好好用功，尽量斩断相续中的邪知邪见和世间的迷乱分别念。

佛不出世：也就是指转生在无佛出世的暗劫之中。一旦投生在佛未现身的空世中，就连三宝的名号也听不到，远离正法的光明，所以也属于无暇之处。

如果转生在无佛出世的暗劫，不要说修法，甚至连三宝的名号也听不到，更不可能听闻讲经说法的法音以及僧众的诵经声，由于远离了正法的光明，而无有修法的机会。

喑哑：假如转生为喑哑之人，自相续刚强难化，闻法、讲法、修法对他们来说实在是力所不及。所谓

的喑哑，通常是指不具备知言解义这一人之法相的哑巴，他们也身处无暇之处。

如果转生为喑哑之人，由于无法言说、表达，也没有修法的机会。

因明中说，人的法相是知言解义，而哑巴不具足这一法相，所以只能称为相似的人。因明中有时会辩论“婴儿是否具足人的法相？”刚出生的婴儿虽然暂时没有知言解义的能力，但这不代表他未来没有这样的能力。因此，我们将婴儿安立为人，因为他未来会拥有知言解义这一法相。再比如说，树的法相是有枝有叶，有的树虽然暂时没有树枝和树叶，但仍然属于树，所以也可以安立在树的种类中。但哑巴由于不具足人的法相，所以只能称为相似的人，没有修法的机会。

但由于意根喑哑之人愚不可及而无法领悟正法的

含义，所以他们也属于无暇之处。

一般来讲，喑哑指不能说话的人，除此之外，意根不堪能、极其愚痴之人也属于喑哑——意根喑哑。意根喑哑之人由于思维能力低下而没有修法的机会。比如“八无暇”这一概念，就算你苦口婆心地为意根喑哑之人宣说，他也不会明白。

也许有人想：“哑巴虽然不能说话，但修法应该可以吧？”实际上，就算给他传了《大圆满前行》等法，然后让他从八无暇开始修，他也不一定有能力修。而且，哑巴等六根不全的人，通常在贪嗔等烦恼方面非常擅长，在善法方面却没什么能力。

这里的喑哑，既指不会说话的人，也指极其愚痴、无法理解法义的人。当然，在整个人类社会也能找到少数聪明的喑哑之人，但任何经论在解释法相时，都是从一般情况来讲的。不仅佛教是这样，世间人在解释万事万物时，也是从大多数的情况出发，即

使有特殊情况，也不会因此而否定整体的规律。任何一类法中都有特殊情况，特殊情况有特殊开许，这样定义不会有任何过失。

以上讲的是八无暇。《汇集经》中说：“断除八无暇，恒时得闲暇。”断除了这八种无暇，恒时具足修持正法的闲暇。

这个法听了以后一定要实修，你们不要觉得《大圆满前行》没什么不懂的。文字上是没什么不懂的，这个我也承认，理解字面意思很容易，但你到底观修得怎么样？以上讲的地狱、饿鬼、长寿天等八无暇，你有没有在心里一一观想？

这次讲《大圆满前行引导文》，主要是为刚来的道友和实修为主的人讲的，希望真正想修行的道友课后一定要去修。如果你有很高的大圆满、大手印的境界也很好，但实修最好还是从基础法开始。《大圆满心性休息实修法》也是从观修暇满难得开始。

日修闭关要诀

《大圆满实修法》中有一篇《闭关要求》，是按照乔美仁波切的窍诀以六座的方式来讲的。我现在按照阿琼堪布和华智仁波切的教言给大家讲一下四座的修法要求。

清晨公鸡打鸣时开始修第一座，一直修到天亮。出座后吃早饭，做其他事情。

9 点左右开始修第二座，一直修到中午。

中午吃饭后，看书（显密经论）、背书，下午 4 点左右开始修第三座，一直修到该吃晚饭时。出座后供护法，之后吃晚饭。

吃晚饭后，在看得见人但看得不是很清楚时，开始修最后一座，一直修到临睡前。

在每座入座之前，都要发下坚定的誓言：从现在

开始，直到这一座出座之前，无论发生什么事情，哪怕是父母死了，我也决不起坐！

如果没有立下坚定的誓言，也许一会儿就坐不住了，或是突然来了一位金刚道友，“你稍等啊，我马上就来开门……”这样不好，如果真的要获得成就，就一定要有坚定的意志和决心。

每天这样修持，时间长了，相续中的习气会越来越成熟，从而对暇满难得等修法生起无伪的信心。噶当派的很多大德都是依靠专修暇满难得和无常法而获得成就的。所以你们不要轻视这个修法，“暇满难得有什么可观修的，我要修最高的大圆满法。我是从上往下修的，不是从下往上修的！”如果你是极利根者，直接修高法也可以，但如果不注意，很容易掉下去！

希望大家，尤其是实修班的道友，每天都要好好修持这个法门。这么殊胜的法门，如果现在不修，还

要等到什么时候再修？《大圆满前行》没什么修不来的，只要每天有质有量地观修，人人都能修成。

丁二（思维特法圆满）分二：一、五种自圆满；二、五种他圆满。戊一（五种自圆满）分五：一、所依圆满；二、环境圆满；三、根德圆满；四、意乐圆满；五、信心圆满。

五种自圆满

正如龙树菩萨所说：“为人根足生中土，业际无倒信佛法。”假设没有获得人身，就不能值遇佛法，如今已经得到了暇满人身，故而所依圆满。

这是五种自圆满中的第一个——所依圆满。如果没有得到人身，就没有办法修持佛法，而我们现在都获得了人身，所以身份是圆满的。

我们首先要在理论上懂得八无暇，要达到即使闭着眼睛也能说出来的程度，在此基础上再实际修持。

如果生于无有正法的边鄙地方，也就不能逢遇正法，如今已生在佛教兴盛的中土，故而环境圆满。

个别道友虽然出生在边鄙地，但现在已经来到了佛法兴盛的中土，具足环境圆满。

倘若诸根残缺不全，便会成为修法的障碍，如今无有此类过患，这就是根德圆满。

有的人说：“我现在眼睛不好，要去检查眼睛，希望你能开许，不然我诸根不具足了你也有过失。”眼根不是特别要紧，只要能看清字就行；即使看不到也没事，法王如意宝在十多年中连一个字也看不清，但仍然能圆满传法等利益众生的事情，所以，你不一定非要去看病。耳根、眼根不好也没事，不会对修法造成太大的障碍，而意根非常关键，如果意根不具

足，则很难修持佛法。

如果业际颠倒，就会为非作歹、无恶不作而背离正法，而如今已对善法生起信解，因此意乐也圆满。

刚开始是一个很好的修行人，后来因为生邪见，所作所为与之前判若两人，这就是业际颠倒者。

如若于信心的对境——佛法不起诚信，内心也不能转向正法，而如今自心已能够转入正法，所以信心圆满。

对佛法没信心的人，不可能修持佛法。

这五种圆满是看待自己方面应该具足的，因此称为五种自圆满。

获得人身、诸根具足、生在中土、具足意乐和信心，这五种圆满是从自身的角度安立的，因此称为五

种自圆满。

己一、所依圆满：

要想如理如实修行真实妙法，转生为人是必备的先决条件。

要想修持佛法，首先要获得人身。

如果没有得到人身，那么三恶趣中最好的要算是旁生，可是现在居于人间的那些旁生，无论被认为形色美妙、价值昂贵等有再多的优点，但你当下对它说“你现在只要念诵一遍‘嗡玛呢巴美吽’便可成佛”，遗憾的是，它既听不懂心咒的词句，也全然不知意义，又不能说出一字一句，甚至现在马上就要被冻死，也只能低头忍受，坐以待毙，而不会想任何其他办法。

世界上好看的动物非常多，《释迦牟尼佛广传》

中记载，释迦牟尼佛因地曾转生为一只名叫日日的野兽，身呈金色，美丽无比。当时的提婆达多是一个猎人。有一次，他在打猎时掉入河中，被湍急的水流冲走。日日野兽见此情景，一跃而入，将猎人救起。猎人千恩万谢，表示要报答恩德。日日野兽对猎人说：

“你不要将我的行踪告诉任何人，这就是对我最大的报恩，不然很多人会为了得到我身上的血肉和皮毛而追杀我。”结果那个猎人在贪欲的驱使下出卖了日日野兽。

人类的优势

聪明的动物，比如大猩猩、黑猩猩、海豚，即使你对它们说“你只要念‘嗡玛呢巴美吽’，很快就会成就”，它们也无能为力。有些动物，像八哥、鹦鹉，它们虽然能重复“嗡玛呢巴美吽”，可是根本不懂其中的意义。相较而言，有善根的人，就算笨一

点，还是可以得到调化，而动物无论如何也没办法。

我以前在厦门时，听说世界上最昂贵的动物是华南虎，现在全世界只有 54 只，一张华南虎皮值 20 万美金。当时听说厦门动物园里有，我们在动物园里找了半天也没有找到——我那时很想看看世界上最昂贵的老虎。

动物里面虽然有最聪明的、最漂亮的、最珍贵的，但它们连一句观音心咒也念不了。还有一些动物，比如牦牛、山羊，它们更愚痴，就算快被冻死了，也只有傻傻等死。现在学院里面的鸡、鸭等动物，如果没有你们的帮助，它们肯定熬不过这个冬天。

有些动物经过人们的鞭打，也许会跟着重复某些动作，但无论如何，它们不可能有成佛的意乐。再聪明的猴子，你拿着鞭子天天抽打它，让它发愿成佛，恐怕它也不会如你所愿。而人不一样，你如果天天打

他、骂他、饿他，然后让他发愿即生成佛，他就算再笨，也有能力按你说的发愿。有的道友说：“我可笨啦！我念了一百遍《中观四百论》的颂词，还是连一个颂词都解释不来，我真的跟老猪没什么差别！”其实，你和老猪还是有差别的，真的有差别！不管怎么样，你至少有成佛的念头，而这个念头极其难得，这也是人身珍贵的原因。

如果是一个人，无论多么脆弱，最起码他也知道去岩洞或树下捡柴生火、烤火取暖。

除了精神不正常的人以外，再笨的人，在感到寒冷时，还是会找一个温暖的山洞，或是搭一个小小的帐篷来取暖——帐篷里还有一个小小的茶壶，茶壶后面挂着一个小小的塑料袋。这个人并不笨，是在为修法而苦行。不过有的人是故意苦行，本来可以不苦但自己一定要苦，连生活费都不领，非要等饿得不行了再领……

但是作为旁生却连这种能力也没有，更何况说修法的念头呢。

因此，大家千万不要转为旁生，否则连对佛法生起信心都不可能，更不要说修持佛法了。

天人等虽然身体美妙绝伦，却不能成为别解脱戒的合格法器，所以他们的自相续不具备获得圆满佛法的机缘。

天人虽然受用丰富，但不能成为别解脱戒的所依，也难有听法的因缘。从修持佛法的角度讲，天身也不如人身珍贵。

这次通过《大圆满前行引导文》的学习，大家应该对人身难得生起定解。人身难得并不是口头上说说而已，而是通过思维与比较，切实体会到了暇满人身的难得。暇满的人身，比如意宝还要珍贵，如果得到了却没有好好利用，那就太可惜了！我们如今得到了

人身，就应该用它来修持正法。

第 11 课

上节课讲了五种自圆满中的所依圆满，今天讲环境圆满——生在中土。

己二、环境圆满：

所谓的中土可分为地界中土与佛法中土。

地界中土：通常而言，南赡部洲中央印度金刚座是贤劫千佛成佛的圣地，

根登群佩等论师认为，南赡部洲就是现在的亚洲；而从世尊的传记来看，南赡部洲似乎仅指印度。

《大圆满前行》里的南赡部洲并不是按通常的说法解释为此世界，而是仅指印度；印度中央的金刚座是贤

劫千佛成道之地。

地球上的五处净土

实际上，在我们不清净的众生面前，此世界有五处净土，印度金刚座就是其中之一，位于中央。另外四处净土分别是：东方的五台山，文殊菩萨的道场²⁰；南方的普陀山，观世音菩萨的道场²¹——山脚的紫檀林是度母的刹土；西方的邬金国，莲花生大士与持明勇士勇母传讲密法的刹土；北方的香巴拉，主修《时轮金刚》法门，国王的任期为一百年。

20 《华严经·诸菩萨住处品》：“东北方有菩萨住处。名清凉山。过去诸菩萨常于中住。彼现有菩萨。名文殊师利。有一万菩萨眷属。常为说法。”

《文殊师利宝藏陀罗尼经》：“尔时世尊复告金剛密迹主菩萨言。我灭度后于此瞻部洲东北方。有国名大振那。其国中间有山号为五顶。文殊师利童子游行居住。为诸众生于中说法。及有无量无数诸天龙神药叉罗刹紧那罗摩睺罗伽人非人等。围绕供养恭敬于是。”

21 《大方广佛华严经》：“汝诣彼问：菩萨云何学菩萨行、修菩萨道？即说颂曰：海上有山多圣贤，众宝所成极清净，华果树林皆遍满，泉流池沼悉具足。勇猛丈夫观自在，为利众生住此山；汝应往问诸功德，彼当示汝大方便……渐次游行，至于彼山，处处求觅此大菩萨。见其西面岩谷之中，泉流萦映，树林蓊郁，香草柔软，右旋布地。观自在菩萨于金剛宝石上结跏趺坐，无量菩萨皆坐宝石恭敬围绕，而为宣说大慈悲法，令其摄受一切众生。”

1986 年，法王如意宝在进行“文殊幻化网”灌顶时，显现了文殊菩萨和布玛莫扎的净相，以此为缘，法王发愿朝拜五台山，同时提及五台山乃五大刹土之一。

这五大刹土中，凡夫人能直接前往的只有东方的五台山和中央的金刚座。至于浙江的普陀山是否就是南方的净土，说法不一。有的人认为，浙江的普陀山就是位于南方的净土，但从佛密论师等个别智者的传记来看，他们所前往的南方净土似乎并不是浙江的普陀山。因此法王也说，浙江的普陀山到底是不是南方的净土，目前仍有争议。另外两大刹土——邬金国和香巴拉，只有获证持明果位的圣者才可以前往。

印度金刚座是五大刹土中位于中央的刹土，是贤劫千佛成佛之地。释迦牟尼佛是千佛中的第四尊佛，未来还会有九百九十六尊佛在金刚座示现成佛。

1990 年，法王如意宝在朝拜金刚座时，从智慧

海中自然流露出一篇优美的发愿文，名为《愿海精髓》。当时上师说：“我代表所有与我有缘却无缘来此金刚座的道友发殊胜的愿！”《愿海精髓》中尤其提到，当未来的九百九十六尊佛在此金刚座示现成佛时，“愿我成为诸佛的侍者²²”。

《愿海精髓》的功德与加持非比寻常，学院每次讲经说法之后，都会念诵这篇发愿文来回向。我们若能每天念诵这篇发愿文，当然是最好不过的了，会有相当大的利益。

从《百业经》、《贤愚经》以及佛陀的传记来看，印度的金刚座和鹿野苑都是最殊胜的圣地——金刚座是诸佛成道之地，而鹿野苑则是诸佛转法轮之处。所以，你们以后如果有机会去印度，还是很有必要去朝拜一下。

22 《愿海精髓》：“九百九十六导师，此刹示现成佛时，恒成随行胜侍者，得广大业威神力。”

远离四大的损害，甚至空劫也不会毁坏，宛如空中悬桶一般存留，它的中央有菩提树严饰。

金刚座不仅是佛陀成道之地，也是佛陀转法轮的地方。金刚座附近有一座正觉塔，正觉塔的顶端是舍利塔，里面供奉着龙猛菩萨装入的一小碗释迦牟尼佛舍利。当时，龙猛菩萨为了保护正觉塔免遭大象等野兽的侵害，在塔的周围建造了石墙围栏。千年以来，正觉塔虽然经历了历史的变迁，也遭受了不少违缘，但仍然完好地保存着。

不坏金刚座

这里说，即使是在空劫，整个世界都毁灭了，印度的金刚座仍然不会毁坏。为什么不会毁坏呢？智悲光尊者曾说：过去，须弥山中央住着一位名叫饮酪的仙人，他临死时发愿：“当我死后，愿我的身体变为不坏金刚。”果如其愿，他的遗体真的变成了不坏金

刚，后来被天人带去了天界，制成了各种武器——脚骨被帝释天制成金刚杵，肋骨被大自在天制成短矛，臀骨被遍入天制成宝轮。正因为是不坏金刚制成的，所以诸天神的武器都极为坚硬。我们经常用帝释天的武器来形容坚硬的事物。帝释天的金刚杵坚硬无比，能摧毁一切，而不会被一切所毁。

诸天神在制作这些武器时，大量金刚粉末掉到了下界印度金刚座的位置，使该地变成了桶状的金刚，即使在空劫也不会毁坏。这一方面是因为仙人的愿力不可思议，另一方面，在所有的宝石中，金刚钻石的质地最为坚硬，而该地又是金刚所成，因此坚硬无比。

大圆满密法中提及，中阴身具足无碍穿行之力，可以随意穿行，唯有母胎与金刚座无法穿行而过——母胎是众生业力所现，而金刚本质坚硬。

也许有人想：“印度金刚座难道是恒常存在的法

吗？”不会有成为常法的过失，只是存在的时间较一般的事物更长久，在数劫中都不会毁灭。

另有论师认为：佛陀转第二转法轮的地方——灵鹫山，同样是由掉下来的金刚粉末所成，因此空劫时也不会毁灭。

金刚座的中央有菩提树，释迦牟尼佛就是在菩提树下示现成佛的。当然，现在正觉塔下的菩提树不是原来的那棵，而是原树分枝的分枝——原来的那棵后来被分了一枝移植在斯里兰卡；原树被毁坏后，又从斯里兰卡的菩提树上分了一枝重新种在印度的金刚座。

如今，每年藏历十二月，藏地尤其是前译宁玛派的高僧大德和僧众会集聚在印度金刚座，共修十天《普贤行愿品》。而且每年都会选出一位主法的大德，今年是这位上师，明年是那位仁波切——当年我们去印度时，能承担得起的仁波切有三位，后来听说

仁波切越来越多了，然后由富裕的人做施主，为前来参加法会的僧众提供路费。这个传统已经延续了十几年。

以金刚座为主（印度）圣地的所有城市，被称为地界中土。

我们不是印度人，从地界的角度讲，我们并没有转生在中土。

所谓的佛法中土，是指佛教正法所在地。无有佛法存在的地方称为边地。

从地界的角度讲，只有印度才是中土，而藏地雪域和汉地都属于边地；若从佛法的角度来分，佛法兴盛的地方就是中土，佛法不兴盛的地方就是边地。有些人虽然出生在不信佛的家庭，但后来自己信佛，而且住在佛法兴盛之地，这也可以说是转生在了佛法中土，具足环境圆满。

自昔日佛陀出世以来，直到佛法住世期间，印度既是地界中土也是佛法中土。但是，据说当今印度金刚座已被外道所占，佛教似乎也销声匿迹，几乎变成了边地。（作者在世期间，确实被回教所占，如今又恢复成为佛法中土。）

当时的印度，虽然是地界中土，但因为印度金刚座被回教占领，几乎成了正法的边地。从印度鹿野苑博物馆内残缺不全、面目全非的佛像，就能看出当时回教对佛教的破坏有多么严重。那时，一位名叫达玛巴拉的居士，冒着生命危险保护金刚座周围的佛殿、佛像、佛塔，这才使珍贵的三宝所依逃过一劫。

华智仁波切住世期间（1808—1889 年），印度还在英国手中，而金刚座也被外道占领着，1912 年才交还。上个世纪 50 年代，藏传佛教的许多高僧大德流亡海外，他们在印度金刚座附近兴建寺庙，并开始大力弘扬佛法。如今，在印度金刚座弘扬佛法的佛教徒大

多属于藏传和南传的佛教徒，印度本土的佛教徒几乎没有。

佛法在雪域藏地

藏地雪域这片领土，在往昔佛陀出世时期，人类众生寥寥无几，并且佛教也未得以弘扬开来，被普遍称为边鄙藏地。

释迦牟尼佛曾在《天女无垢称经》和《文殊根本续》等经续中授记：我涅槃一百年以后，藏地湖泊干涸，人类繁衍生息，我的教法将在藏地红面刹土弘扬开来。

在佛经中，藏地被称为红面刹土，这是因为很多藏族人的面部都是红的，甚至汉族人到藏地住了一段时间后，脸也变得红红的了。

后来人类众生逐渐繁衍，许多圣者化身的国王纷

纷应世。

实际上，藏地历史上的很多国王都是诸佛菩萨的化身。仰赖他们的大力护持与弘扬，佛法才得以在藏地兴盛起来。有的上师、论师在撰写文章时，最后总会感谢藏地历史上的国王与罗匝瓦（译师）。如果没有他们，藏地也许仍会是一片黑暗之地。

那么，佛教是什么时候传入藏地的呢？

玄秘神物的降临

在拉托托日年赞时期，《百拜忏悔经》和神塔小像印模²³从天而降，落到王宫上，这标志着正法的开端。

按照《吐番王朝世系表》来看，首先是天赤七王，然后是上丁二王、地上勒六王和地德八王，之后

23 印模：刻有小佛塔或小佛像的模板。

是赞王五代。赞王五代中的最后一位（第二十八代国王）就是拉托托日年赞。

关于玄秘神物来到藏地的情况，说法不一。敦珠法王在《藏密佛教史》中说：“对于这一情节，尽管有各种各样的说法，但是讷巴班智达认为‘从天而降’的说法是因为苯波教喜欢天空，所以纯属苯波传言。实际上，是班智达罗色措与译师特乐色带着那两种法要来到雪域，可是国王既不懂文字也不理解意义，为此班智达与罗匝瓦又返回故里。”

拉托托日年赞是普贤菩萨的化身，他 13 岁时继承王位，60 岁时得到玄秘神物。他当时观察各方面的缘起，觉得这是吉祥的征兆，只是不懂上面的文字，也不解其中的意义。当时藏地只有苯教，佛教还未传入，所以虽有文字，但全是苯教的文字。后来依靠玄秘神物的加持，拉托托日年赞在 61 岁时返老还童，变成了青春年少的 16 岁童子，又住世了 60 年，一共活

了 120 岁。

藏地最初虽然是佛法的边地，但后来成为了佛法最兴盛的地方。

根据当时的授记，经过五个朝代以后会有人对经中含义心领神会。

据说当时的授记声是从空中传来。五个朝代以后，松赞干布出世，派人前往印度学习语言文字，后来创立藏文，之后才将经文译成藏语。

藏文创始人

大悲圣尊观音菩萨化现为国王形象的法王松赞干布在世期间，派遣译师圀弥桑布扎²⁴ 前往印度学习声明、文字等，

²⁴ 圀弥桑布扎：文殊菩萨的化身，赴印度学习梵文，首创藏文者。

圀弥桑布扎前往印度时才 15 岁。当时和他一起前往印度求学的人很多，可是大部分人不是死了，就是因为疾病或水土不服而中途折返。圀弥桑布扎一路上虽然也经历千辛万苦，但始终没有放弃，最终学成归来，并以天界、龙界的文字以及梵语为蓝本，撰著了《文法三十颂》，由此创立了藏文，成为藏文的创始者。文学界的人尤为崇敬圀弥桑布扎，学校的老师、学生还会将圀弥桑布扎的像挂在身上。据说，圀弥桑布扎其实是文殊菩萨的化身。

从而使西藏没有文字的历史就此告终，创立了前所未有的文字。当时的译师们将二十一种观自在经续及玄秘神物²⁵等翻译成藏语。

当时的译师们将《十一面观音经》《白莲花经》《自在轮经》《十一面观音经》《密宗仪轨续部》《千

25 玄秘神物：在第二十八代吐蕃王拉托托日年赞时，有物从天降，内有《宝篋经》、《六字真言》、《诸佛菩萨名称经》和一座金塔，人无识者，因名之为玄秘神物。后世以此为佛教传入西藏之始。

手千眼陀罗尼续》等二十一种观自在经续，以及玄秘神物中的《宝篋经》等经文全都译成了藏文。

玄秘神物从天而降，当时的国王与大臣认为这是神圣的物品，因此没有随意处置，一直保存在王宫内，等待五朝之后的国王。

前段时间去拉萨哲蚌寺，我见到了两本特殊的般若经。据他们说，那两本般若经之前一直保存在国王松赞干布的皇宫内，是松赞干布随身携带的两本经书。那两本般若经可能也是玄秘神物的一部分。

松赞干布时代

后来，依靠法王大显神变以及大臣嘎_尔东赞²⁶随机应变的护国策略，而迎娶了唐朝文成公主及尼泊尔的赤尊公主作为王妃，与此同时将堪为我等本师代表的

26 金刚手菩萨的化身。

两尊释迦牟尼佛佛像等许多三宝所依迎请到西藏，而且修建了以拉萨大昭寺、镇肢寺²⁷和镇节寺²⁸为主的数量可观的寺庙，自此正式开创了正法的轨道。

从历史来看，当时如果没有迎娶这两位公主，藏地也不会有释迦牟尼佛亲自开光的 8 岁和 12 岁等身像。幸好国王松赞干布依靠种种善巧方便最终娶到了那两位公主。

那段历史如今被改编成剧本，在舞台上表演。国王松赞干布当时考虑了很多很多，可是有些剧本却太过粗糙，并没有将国王的深思熟虑体现出来。

汉地的文成公主带来了释迦佛 12 岁等身像，尼泊尔的赤尊公主带来了释迦佛 8 岁等身像。拉萨专门

27 镇肢寺：镇肢寺庙。古堪與家说西藏地形为罗刹女仰卧状，松赞干布时建以镇压女魔肩部和臀部的四座寺庙。即运如昌珠寺、也如藏章寺、布如噶采寺和如拉准巴江寺。

28 镇节寺：镇节寺庙。古堪與家说西藏地形为罗刹女仰卧状。松赞干布时倡建以镇压女魔肘部和膝盖的四座寺庙。即工布布楚寺、洛札孔迁寺、绛真格杰寺和绛札冻则寺。

修建了大昭寺和小昭寺用以供奉这两尊殊胜的三宝所依。现在人们去拉萨朝圣，主要就是为了朝拜这两尊佛陀亲自开光的圣像。

当时，国王在梦中观察，整个藏地是魔女仰形，如果不在魔女的关节部位修建寺院用以镇压，未来佛法在藏地的弘扬会受到影响。于是国王下令在魔女的膝盖、双肘、双肩等部位修建寺院。这八大寺院建好后，魔女便不得动弹。

这八大寺庙，有个别在其他国家，比如祈楚寺就不丹。顶果钦哲仁波切晚年就住在祈楚寺。上师如意宝去不丹时，讲了很多祈楚寺的功德。但大部分都在藏地，比如山南的昌珠寺……这几大寺院在介绍西藏的图画书里很容易找到。绝大多数寺院至今仍然兴盛。镇肢寺与镇节寺的建立，可谓正法兴盛的开端。

三宝所依

到了第五朝代天子赤松德赞时期，

赤松德赞国王是文殊菩萨的化身。一直以来，藏地的国王和大臣很多都是诸佛菩萨的化现，是专门来弘扬佛法的。这也是为什么佛法在藏地如此兴盛。放眼世界，哪里还有像藏地这样佛法兴盛的地方呢？当然，从藏地的历史来看，佛法也曾遭受过邪魔外道的冲击，但无论受到多么大的重创，佛法总是能够延续并再度兴盛。

实际上，如果国家的国王是诸佛菩萨的化身，或支持佛法的弘扬，那么佛法自然会兴盛于整个国家。比如唐朝佛法的兴盛，就离不开国王的大力支持，另外像顺治、康熙、乾隆等皇帝执政时，佛法在汉地也非常兴盛。

国王派人迎请三地无与伦比的密咒大持明者邬金

莲花生大士等一百零八位班智达入藏，建造了桑耶不变自成大殿等身所依的寺庙；

“三地”是“三有”或“三界”的意思。我们在称呼诸佛菩萨时，通常会在其名号之前加上“三界导师”，表示对诸佛菩萨的尊重与赞叹，比如“三界导师法王如意宝”“三界导师释迦牟尼佛”“三界导师莲花生大士”……

桑耶不变自成大殿，也就是桑耶寺。我之前去桑耶寺时，听介绍的人说，桑耶寺的第二层及以上是后来重新修建的，但最下面的那一层仍是当年的那层。不知这样的说法是否可靠。桑耶寺最初是宁玛巴的寺院，现在属于萨迦派。

桑耶寺是藏地第一座佛法僧三宝俱全的寺院，藏地第一批出家人就是在桑耶寺出家的。桑耶寺的历史地位相当于汉地洛阳的白马寺和五台山的显通寺。

在印度，个别人对前译宁玛巴不恭敬时，宁玛派的修行人就会跟他们讲桑耶寺的功德：“你们了解藏传佛教的起源吗？你们知道藏地的第一座寺院是哪座寺院吗？你们知道莲花生大士对藏地的恩德有多大吗？当初要不是他老人家降妖伏魔，佛法能在藏地兴盛吗？”

又教授大译师贝若扎那等一百零八位译师翻译风格，这些大译师翻译了印度圣地十分兴盛的经续论典为主的语所依；让预试七人²⁹等出家而始建意所依的僧团……

这些译师都是藏族人。他们当中，贝若扎那翻译得最好。（众笑）

这里讲了三宝所依：寺院是身所依；经续论典是

29 预试七人：赤松德赞时，为观察藏人能否守持出家戒律，命试从静命论师依说一切有部出家的七人：巴·色朗、巴·赤协、贝若扎那、杰瓦却阳、款·鲁益旺波、马·仁钦却和藏勒竹。藏传佛教史籍中对预试七人名字不同的说法颇多。

语所依——对比印度佛法最兴盛时期的经续数量，藏地还要更胜一筹；僧团是意所依。

关于藏地建立第一批僧团的历史，我这里简略地讲一下。我以前对历史很感兴趣，经常看这方面的书籍。

赤松德赞王当时从印度迎请了静命论师等十三位比丘。国王为了观察藏人的根基能否守持出家戒，于是让静命论师为首的印度比丘为贝若扎那等预试七人授比丘戒。观察一段时间后，预试七人的出家“试验”非常成功！自此以后，藏地历史上便建立起了僧团。可以说，藏地首批僧团的发源地就是桑耶寺。桑耶寺内现在仍然保存着静命论师的头盖骨。

那么，意所依为什么是僧团呢？按照声闻乘的观点，僧众心相续中的戒体是有表色，这个有表色的戒体实际上是功德和解脱的根本，与诸佛菩萨的心没有任何差别，因此僧团是意所依。

自此佛教宛若太阳升起般繁荣昌盛。

法王如意宝在“文革”期间，流露出一篇悲伤的祈祷文，大意是说：往昔师君三尊在桑耶不变自成大殿弘扬佛法时，佛法是多么的兴盛！僧人们个个戒律誓言清净，精进不懈地闻思修行，尽心尽力地弘扬正法、帮助众生，可是现在的佛法却衰败到如此地步！

“文革”期间，佛法确实受到了严重冲击，很多寺院都被毁坏。

上师如意宝有一次在桑耶寺传授大圆满直指本性时，回忆起前世的情形，边哭边说：“往昔，莲花生大士在桑耶不变金刚殿为我们灌顶、赐予秘密教言时的生活，是多么快乐！可如今，我又依靠这样的五蕴在五浊充满的世间流转……”法王当时哭了很长时间。

你们如果能够忆起前世，就会知道当时藏地的

佛法确实极为兴盛。过去，尤其是唐玄奘时代，汉地的佛法也特别兴盛，全国上下一一国王大臣、平民百姓、男女老少，无一不修持佛法，不像现在这样。

迄今为止，尽管期间几经沉浮，但实际上如来的教法与证法可以说经久未衰，方兴未艾。所以，藏地称得上是名副其实的佛法中土。

哎哟，转生在这里是多么的荣幸啊！即使没有出生在这儿，只是在这里待上几个月也是幸福、快乐的！

第 12 课

前面已经讲完了“思维本性闲暇”，以及“思维特法圆满”中的“所依圆满”和“环境圆满”。上节课说过，有些人虽然出生在边鄙地，但后来遇到了佛法，而且也居住在佛法兴盛之地，这同样属于转生在中土。

昨天还讲了一点佛法传入藏地的经过。藏地历史上的许多国王都是诸佛菩萨的化现。这不仅是史书的说法，从他们的丰功伟绩也能推测出他们确实就是诸佛菩萨的化身。想想看，国王松赞干布、赤松德赞等一代又一代的君王，他们为佛法的弘扬与兴盛做出了多么大的贡献！仰赖于历代君王的大力护持，佛法才能在藏地如此兴盛。

虽然因为众生的共业所现，佛法偶尔也有衰败的时候，但总的教法并没有隐没，而且现在各个地方仍有系统闻思修行的体系，四众弟子也特别精通佛教的教义。这一点，大家是有目共睹的。我想，如果藏地没有如此丰富的佛法资源和系统闻思修行的体系，你们也不会愿意舍弃美丽的故乡，不远万里来这儿过苦行僧般的生活。

过去，佛法在印度兴盛时，藏地的高僧大德历尽千辛万苦远赴印度求取真经，后来依靠师君三尊（莲花生大士、静命论师、赤松德赞王）的加持和发愿力，佛法才开始在藏地兴盛起来。可以说，他们是佛法兴盛于藏地最重要的缘起。藏地的高僧大德历来都对他们赞叹有加。我们如今不需辛苦便能享用珍贵的佛法甘露，其实也完全得益于他们的恩德。

当然，这不是站在民族或地界的立场上自赞毁他，并不是说藏地好，其他地方不好，不是这个意

思。我们纯粹是就事论事，佛法在哪里兴盛，我们的相续在哪里得到利益，哪里就是殊胜的中土，也是值得赞叹与感恩之地。

昨天提到过的文成公主是绿度母的化身，尼泊尔公主是鬘眉度母的化身，她们为藏地带来了两尊释迦牟尼佛亲自加持过的释迦佛等身像。这两尊殊胜的三宝所依为佛法在藏地的兴盛提供了源源不断的加持。

从松赞干布的公案来看，他与文成公主之间的示现，有时就像世间男女的爱情故事，但我始终觉得，无论他们如何示现，唯一的目的就是让众生得到佛法上的利益。尤其是到了拉萨时，这样的感觉愈发明显。如今，每天有成千上万人去拉萨朝拜觉沃佛像，因而积累了福德、清净了罪障、种下了解脱的善根，仅这一个贡献，就非常不可思议。

其实汉地也有一尊释迦牟尼佛亲自加持过的旃檀觉沃佛像，我在《五台山志》中提过那尊像。只可

惜那尊佛像收藏在故宫内，一直没有公开。如果能公开，相信也可以利益无量众生。

除了佛像以外，舍利等佛陀的所依也能利益众生。像法门寺的佛指舍利、北京八大处的佛牙舍利，仅是供奉在那儿，就能为附近的众生带来无比的加持与利益。

我这次讲《大圆满前行》，主要从字面上为大家解释。希望你们以后无论是修行还是弘扬，都尽量以《大圆满前行》为主。这部法本身就有华智仁波切等传承上师的不共加持，如果你自己又精通这个法门，而且也有弘扬的信心和意乐，那么，弘扬这部法是最好不过的了。

法王如意宝在《大圆满前行》的译序中说过，这部法具有持明传承殊胜之加持，凡是如理实修此法者，都能得到三根本、护法神赐予的加持和悉地。

《大圆满前行》对调伏心相续确实有很大帮助。一个刚强难化的人在听了这部法之后，相续一定会变得谦下、调柔。

我这次不赶进度，如果时间太紧，也讲不了多少。《前行》的内容本来就多，再加上还要讲《中论》，如果不快点讲，像个别法师那样，一字一字地念，可能一节课也讲不了多少内容。有些人觉得我讲得太快了：“上师，您可不可以讲慢一点，我们记笔记都来不及。”你们来不及做笔记我也理解，可是每天的时间有限，内容又特别多，如果不讲快一点，最后不一定讲得完。而且《大圆满前行》的字面意思并不难，我想大多数人都能跟上进度。如果讲得太慢，一字一句地讲，你们反而会很累，尤其是聪明一点的道友，说不定听着听着就开始打瞌睡了。所以我还是讲快一点，你们慢慢会习惯的。

下面开始讲自圆满中的第三个——根德圆满。

己三、根德圓滿：

五根中任何一根不具足，也不能成为出家持戒的法器，

从严格的角度讲，眼耳鼻舌身意的任一根不具足，都不能成为守持出家戒律的圆满法器。不仅佛教中有这样的要求，世间有些学校在招生时，也只招收身体健康、四肢健全的学生。当然，某些根不具足者出家，也能得戒体，但传戒阿阇黎会犯一个单堕。

并且因为无有亲见恭敬对境所依如来的身像等或者阅读、听闻、思维经典如意宝的缘分而不能胜任真正的法器。

如果没有眼根，就无法看书。有的人只是年纪大了，视力近视，却以为自己眼根不具足了。人老了，视力都会下降，但这并不是眼根不具足——眼根不具足指的是完全看不见。如果耳根不具足，就无法听经

闻法。个别人耳根虽然具足，但耳朵不太好使，别人在耳边大声说话才能听见。如果鼻根、舌根或身根不具足，也不能堪为圆满的法器。

在座的各位，诸根都具足，这是特别殊胜的缘分，否则连闻法和修行的机会也没有。

己四、意乐圆满：

所谓的业际颠倒，主要是指生于猎人、妓女等种姓中从小就步入业际颠倒之道。

屠夫、猎人、妓女等不信因果、整天造恶业的人，都属于业际颠倒者。个别道友的亲朋好友以杀生为生，为了生存而造下沉重的罪业，他们也属于业际颠倒者。如果可以，还是要劝他们改行，假如实在没办法，就替他们念金刚萨埵忏悔，让他们自己也多念金刚萨埵。

但事实上，凡是三门违背正法的所作所为，都属于业际颠倒。

广义上讲，凡是违背正法的事情都属于业际颠倒。

假如转生为屠夫、妓女等业际颠倒者，一生都会在造恶中虚度，很难有学佛、修行或出家的机会。我们没有转生为业际颠倒者，依靠往昔的福报，现在有幸学佛修行，确实是一种幸福。

虽说我们起初没有生在此类种姓当中，但将来也很容易变为业际颠倒之人，因此必须尽心尽力使自相续不违背正法。

我们现在虽然不是业际颠倒者，但人的想法很容易变。人的一生经常受各方面的影响，很难保证以后不会变成业际颠倒者。

对出家人来说，还俗变成在家人也是一种业际颠

倒。在藏地，还俗了的人会被人们指指点点：“你看，这个业际颠倒者多么可怜！”对在家居士来说，刚开始学佛修行，后来却对上师三宝生邪见，变成无恶不作的恶人，这也是一种业际颠倒。

各位现在都是很好的修行人，但如果没有好好调伏自相续，以后会变成什么样也很难说。所以每个人都要好好思维这方面的道理，同时经常祈祷上师三宝：“此生如此短暂，我千万不能变来变去。假如有一天我会变成业际颠倒者，不信因果，整天杀生造恶业，那我不如在这之前先掉到河里淹死。”要有这样的决心，这非常有必要，毕竟人很容易变成业际颠倒者。

前段时间，家乡的一个觉姆跑到拉萨那边去了。她父母跟我说：“我们家本来就穷，刚开始不让她出家，她非要出家，一定要在这里出家。我们只好卖牛卖马给她在这里修了一间很好的房子。结果她才出家

没几天就跑到拉萨去了，还让我们把房子卖了，然后再把钱寄给她。我们气得要命，她要是不出家，直接去工作也可以，可是自己非要出家，现在出家了又要还俗！唉哟，我们家这个业际颠倒者真的特别可怜，您看现在应该怎么办呢？”我说：“你们把房子卖点钱，然后回去吧。再过一段时间，她可能带个孩子就回来了。”很多业际颠倒者最后的结果就是这样，除此之外，也不可能得到什么美满的生活。

有的人出家后，被所有人尊重，这时心就完全变了，觉得自己可以为所欲为，然后又还俗变成在家人，认为这才是有意义的。其实再过一段时间，他就会特别后悔。上师如意宝以前讲这个问题时，讲得很广，但大概意思就是这样。

无论是谁，只要相续中生起邪见，最后舍弃戒律、诽谤佛法，这就是业际颠倒者。我们现在虽然不是业际颠倒者，但以后在环境的影响下，很难保证自

己不会堕落。因此，为了避免变成业际颠倒者，从现在开始就要让法义融入自己的相续，一定要经常观修前行，祈祷上师三宝加持自己能够好好修持前行，并且时时刻刻以前行法来调伏自心，如此一来，以后就算遇到一点违缘和困难，我们还是能够不断地站起来，继续在法道上前行。

己五、信心圆满：

如果对本该诚信的对境——佛法不起信心，那么无论对其他世间大力天龙等或外道教派是何等的虔诚信奉，他们也不能救度你脱离轮回和恶趣的痛苦。

对佛法生起的不退转信，才是真正有价值的信心。对外道和天龙八部生起信心，没有多大意义。正如《佛子行》里所讲的那样，他们自己还沉溺在三界轮回中，无法自拔，连自己都度不了，又怎么度化众

生呢？所以说，对他们生起信心没有什么意义。³⁰

只有通过体会到如来教法和证法有理有据的特征而获得解信³¹之人，才是真正无谬的法器。所以说，信心是五种自圆满的根本。

这句话很重要，只有对如来的教法和证法生起解信之人，才是真正无谬的法器。

何为真正的信佛

《俱舍论》的最后一品详细阐述了何为教法、何为证法、何为持教法者、何为持证法者。释迦牟尼佛讲的法，只有两类，就是教法和证法。我们作为佛教徒，一定要了解教法和证法，继而对教法和证法生起信心。

30 《佛子行》：“已尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。”

31 解信：由明白其有颠扑不破的理由而生起的信心。

有些人的信心是盲目的，对无法提供解脱之道的宗教生起信心没有任何意义。当然，法王如意宝也说过，有信仰总比没信仰好。但真正能为今生和来世带来利益的信仰，唯有佛教。对佛教的信仰，就体现在对佛陀的教法和证法的信仰上，而非其他。

有人说自己信佛，理由是家里供奉着某位上座长老或某位知名仁波切的庄严法照。其实，对仁波切信也可以，不信也可以，这不重要，最重要的是要深信释迦牟尼佛教法中业因果的道理和缘起性空的道理——对教法和证法有信心的佛教徒，才是名副其实的佛教徒。

若按这里的要求来看，现在很多所谓的佛教徒，只能算形象上的佛教徒，并不是真正的佛教徒。为什么呢？因为他们对佛陀的教法和证法一窍不通，不具足信心圆满，因此不是真正的法器。

只有对佛陀的教法和证法生起不退转信心者，才

是真正圆满的法器。希望大家将这句话铭记于心。

大家在学《大圆满前行》时，即便无法背诵全书，至少要将重要的内容记下来，反复思维，有因缘时再跟人分享。比如在学习这段内容时，我们可以不断地反问自己：“我刚学佛时的信心是盲信还是正信？到底什么样的信心才是正信……”

关于教法和证法，华智仁波切有时讲得也比较简单：通达一句偈颂就是教法，生起一刹那的善念就是证法。但总的来讲，释迦牟尼佛的经律论三藏是教法，戒定慧三学是证法。谁对三藏和三学有信心，谁就是真正的具信仰者。

五种他圆满

戊二（五种他圆满）分五：一、如来出世；二、佛已说法；三、佛法住世；四、自入圣教；五、师已

摄受。

如云：“如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。”

所谓的五种他圆满，即佛陀出世、佛已说法、佛法住世、自入佛门、善知识慈悲摄受。这五种他圆满缺一不可，缺了任何一者，都无法得到真实的利益。

从上师的角度来讲也是如此，假如上师没有出世，我们也没办法学佛；即使上师出世了，但如果整天闭关，一句法也不传，我们也得不到度化；上师出世，也说了法，可是如果我们来得太晚，正准备去依止上师时，上师已经圆寂了，这也无济于事。

去年法王如意宝圆寂后不久，来了几位新道友。我当时心想：相对来说，这些人的福报还是比较欠缺，如果早一点来，还能亲见上师的面容、聆听上师的法音。后来又想：也算可以吧，至少上师的教法

还在。

我们那群弟子正好在法王如意宝弘法利生时遇到了他老人家，听法王如意宝讲了二十多年的法。法王如意宝晚年讲法时，因为身体等各方面的原因，并没有展开来讲。上师早年讲《中观庄严论》，讲得很广，那时就在听法行列的人，可谓非常幸运。当然，这与个人的业缘有关。

上师虽然住世，也在说法，如果自己没有主动去学，也得不到利益。就像住在学院旁卖牛粪的老乡，法王如意宝在这里转了二十多年的法轮，可是他们整天卖牛粪，根本没有听法的兴趣。

即使已经入了佛门，但如果没有得到上师的慈悲摄受，或是自己不愿意亲近上师、不听上师传讲的妙法，其实也得不到多大利益。

如果未曾生在佛陀出世的光明劫，那么连正法的

名称也全然无有，而今值遇佛陀出世的贤劫，所以为导师殊胜圆满；尽管佛陀已现身于世，但如果没有宣讲正法，我们众生也得不到受益，

有的佛出世后，在一个大劫中一直安住，连一个字也不说。释迦牟尼佛成道之初并未说法，后经大梵天和帝释天劝请，才开始广转法轮。

而如今佛陀已经循序渐进转了三次法轮，因此佛教正法圆满；

释迦牟尼佛在鹿野苑初转四谛法轮，之后在王舍城和灵鹫山转了第二转无相法轮，最后在莲花城和广严城等地转了第三转分别法轮。佛陀主要转了这三转法轮，除此之外，佛陀还在曼嘎达纳转了十二缘起法轮、在米积塔转了时轮金刚法轮、在王舍城转了十善法轮。出于对众生的慈悲，佛陀广转法轮，也正因为此，我们如今才有机缘遇到正法。

虽然佛已讲经说法，但佛法如果已经隐没，也对众生起不到什么作用，而今佛法住世期尚未圆满，所以时间圆满；虽然佛法住世，但假设自己没有皈入佛门也无济于事，

虽然佛法仍住世，可是那些不愿皈依佛门的人却得不到利益，最终在清凉的河边饥渴而死。

如今我们已步入佛门，因而自之缘分圆满；

严格来讲，在皈依三宝的基础上守持戒律、闻思修行，才算真正入了佛门。

有人说：“我的身体虽然属于无神论的队伍，但我已经办了皈依证，心是佛门弟子。”他认为办了皈依证就是佛门弟子，其实办皈依证并非入佛门的标准。就算办了皈依证，但如果整天抽烟喝酒，对佛教的道理一窍不通，也不愿意闻思修行，这样的人是不是佛门弟子呢？很难说。

关于入佛门的标准，以前德巴堪布说，最严格来讲是守持出家戒律，若是在家人，也至少要守持居士五戒，这才算真正入了佛门。

即便已经进入佛门，可是如果没有被顺缘的善知识所摄受，那么对正法的真理也将一无所知，

有些人已经皈依了十几年，可是一直没有得到上师善知识的摄受；有些虽然得到了上师的摄受，也得到了上师提供的财物帮助，可是在佛法方面，那个上师连《佛子行》也解释不来，这样的依止上师也没有多大意义。

如今已承蒙善知识慈悲摄受，所以为殊胜悲心圆满。

我们如今得到了善知识的慈悲摄受，具足殊胜悲心圆满。

这五种圆满需要观待他缘才能具足，因此称为五
种他圆满。

第 13 课

远离八种无暇、具足十种圆满的人身，称为暇满人身。自圆满与自身的因缘有关，而他圆满主要是从佛陀、上师、环境等外在的因缘来阐述的。上节课简略地介绍了何为五种他圆满，这节课详细阐述每一种他圆满。

己一、如来出世：

世间的成、住、坏、空四期称为一劫，

按照《俱舍论》第三品中的观点，世间有成、住、坏、空四个阶段，每个阶段为二十中劫。比如“成”，器世界的形成是一个中劫，有情世界的形成

是十九个中劫。成、住、坏、空四个阶段加起来共八十中劫，也就是一个大劫。

其中圆满如来正等觉出世之劫称为明劫，佛陀没有现身于世的劫称为暗劫。

有佛出世的劫称为明劫，无佛出世的劫称为暗劫。我们同样可以说，上师住世时是明劫，上师圆寂后是暗劫。法王如意宝住世时，学院处于明劫，而现在……

昨天我看到德巴堪布写的上师祈祷文中说：“很多人虽然具足智慧，但毕竟成了孤儿。很多人虽然聚在一处，可是却没了依靠之处。”想来确实是这样，在座的各位，大多数都很有智慧，可我们毕竟是失去了父母的孤儿，很难说智慧能否成熟。有的孤儿天生就很聪明，却因为没人照管，长大后，聪明才智也不一定派上用场；学院现在虽然集聚了很多，可是

我们已经失去了真正的怙主，相当于无怙主的团体，这也可以称为暗劫。

从明、暗劫的数量对比来看，能在有佛出世的明劫转生为人其实是非常幸运的，大家应该生起定解。

过去的现喜大劫中有三万三千佛出世，随后出现一百个暗劫；

现喜劫是明劫，此明劫过后，出现了一百个暗劫。可见，暗劫出现的比率远超过明劫。在这一百个暗劫中，无佛出世，众生连佛陀的名号也不曾听闻，更不可能得到佛法方面的指点，在极漫长的时间里一直处于黑暗之中，没有任何希望。

后于具圆劫中有八十俱胝³²佛出世，

劫是很长的时间单位，在这个明劫里，有相当多

³² 俱胝，意为千万。

的佛陀出世。

随即又有一百个边鄙劫；

边鄙劫就是暗劫，无佛出世。

其后具贤劫中有八十四俱胝佛出世，在此之后又有五百暗劫；接着在见喜劫中有八十俱胝佛出世，其后又出现七百暗劫；随之具喜劫中有六万佛出世，随后此贤劫便出现了。

从过去的情况来看，明劫只有 5 个，可是暗劫却有 1400 个！可想而知，能出生在有佛出世的明劫是多么的幸运！

千瓣莲花千尊佛

我们再来看看此贤劫的情况。

在此劫形成之前，整个三千大千世界变成一大海洋，海中生出千朵千瓣莲花。净居天的众天人以神通观察其原因，结果得知在此劫中将有一千尊佛出世，他们不禁感叹说：“如今的此劫可谓是贤妙之劫。”于是便将此劫取名为贤劫。

这是“贤劫”的由来。《俱舍论》和有些历史书中也专门阐述过贤劫这个名称的来由。有一部佛经就叫《贤劫经》。

从人寿八万岁时拘留孙佛出世直到最后人寿无量岁时胜解佛出世之间，有一千尊佛来到位于此娑婆世界南赡部洲中央的金刚座现前成就圆满正等觉果位，随即转妙法轮，所以此劫是光明劫。

在此贤劫，共有一千尊佛出世。人寿八万岁时，拘留孙佛出世；人寿四万岁时，拘那含牟尼佛出世；人寿二万岁时，迦叶佛出世；人寿百岁时，释迦牟尼

佛出世。距今为止，已经有四尊佛相继出世。未来还会有弥勒佛为首的九百九十六尊佛出世。相关道理，大家可以参阅《俱舍论》。

大家要知道，在此贤劫之前，有 1400 个暗劫，假如转生在暗劫，连诸佛的名称也不可能听闻。而且就算在此贤劫，假如出生在佛陀涅槃、佛法隐没后，也遇不到佛法。我们虽然没有出生在释迦牟尼佛的时代——也许有些人前世就出生在释迦牟尼佛时代的印度，但至少在释迦牟尼佛的教法隐没之前遇到了佛法，这是特别幸运的事情，值得我们好好珍惜。

这一劫过后有六十恶种边鄙劫，再后于具数劫中有一万佛出世，其后又有一万恶种劫……

这一万个恶种劫中根本没有佛法，要遇到佛法确实很不容易。还有一些经典中说，这一万个恶种劫过了之后是如星劫，有一万尊佛出世，之后是三百个暗

劫，再然后是功德庄严劫，有八万尊佛出世。

这些宇宙时空相关的道理，佛陀在《贤劫经》等经论中讲了很多。我在翻阅《释迦牟尼佛广传·白莲花论》时，发自内心地觉得，通晓过去与未来的智慧，唯有佛教中有。现在的科学家如果推测了五千年或一亿年前的事情时，就会被认为特别了不起，实际上，佛教中历算宇宙时空的智慧才是真正的不可思议。想想看，我们是用劫来计算时间的！

从未来的情况看，仍然是暗劫比明劫多。有佛出世的明劫极其稀有，所以我们可以好好想一想：像现在这样，以人的身份出生在有佛出世的明劫是不是特别不容易？

暗劫和明劫就这样轮番交替出现。

这里的交替并不是说，出现一个暗劫后，紧接着就出现一个明劫，不是这样一个一个地交替，而是

说，一个明劫出现后，会经历非常多的暗劫，然后才好不容易又出现一个明劫。

如果遇到了暗劫，就连三宝的名号也不复存在。

在暗劫，不要说佛法，甚至连佛陀的名号，比如“释迦牟尼佛”“阿弥陀佛”也不可能听到。假如无佛出世、没有佛法，众生也不可能有觉醒的机会。

比佛更难遇的是密法

尤其是密咒金刚乘的佛法，只是偶尔出现于世。

从了义的角度讲，密法无有隐没，但从显现的角度讲，密法更为稀有难得。

正如邬金莲花生大士所说：“往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广弘密法；现在释迦牟尼佛的圣教中也有密法出现；再经过千万劫以后，到了华

严劫时，与现在的我姿态一致的文殊师利佛出世，他将广泛弘扬密法。因为只有这三劫的众生才堪为密法的合格法器，其他任何时候都不会出现密法，因为众生不能作为密法法器。”

有人说：“上师，您观察观察我，看看我是不是密法的法器？如果我是的话，我就在这里买一间房子住下来；如果不是，我就去其他道场看看。您看看我的眼睛，是不是密法法器的眼睛？”从你的眼睛只能看出你的眼睛是大是小，怎么看得出来你是不是密法的法器？我也没有神通。按照教证，释迦牟尼佛的圣教中有密法，只要你对密法有信心，就堪为密法的法器。

只有这三尊佛的教法中有密法，其他任何时候都没有密法。我们如今遇到了密法，真的要好好珍惜。今天这节课并不是完全站在显宗的角度阐述。我们遇到了如此殊胜的密法，即使没有通达最甚深的见解，

也至少要通达最根本的《大圆满前行》。

我经常想，每天只要随文入观念诵一遍麦彭仁波切的《开显解脱道》，人生也是有意义的，并没有空耗。

有些人以后如果离开学院了，希望每天还是要坚持念诵《开显解脱道》和《释迦佛修法仪轨》。这两个仪轨，我们在学院时每天都在念，以后假如离开学院了，也最好每天念，不要间断。只要能随文入观，就一定能得到不可思议的加持。这样的话，得到人身、遇到密法就有意义了。

有些人觉得，修了密法一定要立即成就、要开天眼、要在天上飞来飞去的，“我今天到喇荣，明天就要成就！”这可能有点困难。有这样的想法，说明缺乏闻思。

密法较显宗的教法更难值遇，我们如今能够遇到

密法，说明前世就有殊胜的因缘，否则不可能遇到。既然连密法都遇到了，我们就更应该好好珍惜。

莲花生大士说，只有这三劫的众生才堪为密法的法器，所以大家没必要胡思乱想：“我可能不是密法的法器，我还是去其他地方学净土，好好念阿弥陀佛。为什么我认为自己不是密法的法器呢？就是因为我根本背不动《中观根本慧论》。”《中观根本慧论》本来就不是密法，背不动《中论》跟是不是密法的法器有什么关系呢？有些人无缘无故就想离开这里，这是在断自己解脱的善缘：“哎哟，我不是密法的法器，我没有待在这里的缘分了。”事实上，在释迦牟尼佛的教法下，凡是对密法有信心的人都是密法的法器。

而如今在此贤劫中人寿百岁之时，圆满正等觉释迦牟尼佛出世，所以现今正逢光明劫。

己二、佛已说法：

虽然佛陀已出世，但如果恰巧赶上佛没有说法示道而安住在入定境界中，尽管佛陀在世，也不会有佛教正法的光明，如此与佛未出世几乎无有差别。

佛陀虽然出现于世，但如果没有讲经说法，其实与没有出世差不多。

比如，我等大师（释迦牟尼佛）在印度金刚座菩提树下现前圆满正等觉的果位后亲口说道：“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他也不了知，故当默然安住于林间。”³³

释迦牟尼佛成道之初，认为自己所证的境界极为甚深，末法时代的众生难以理解，于是决定独自安住于林间。那时的鹿野苑植被茂密，是一片静谧的森林，非常适合休息。不过大梵天和帝释天一直不让佛陀休息，不仅不让佛陀好好休息，还供上法轮与海

33 《方广大庄严经》中，佛说：“我得甘露无为法，甚深寂静离尘垢，一切众生无能了，是故静处默然住。”

螺，祈请佛陀广转法轮：“无论如何，您一定要为众生转法轮。”

“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间。”释迦牟尼佛说：“我已经证悟了能治疗众生八万四千烦恼疾如同甘露妙药般的境界，这样的境界即使为人宣说，也不会有人了知，所以我应当在寂静的森林中安住。”

智悲光尊者在一部论著中解释过这句颂词：佛陀所证悟的法界具有五种特点，分别是“深”“寂”“离戏”“光明”“无为法”。“深”，本体无相；“寂”，自性无思；“离戏”，远离常断；“光明”，法性无可得亦无所失；“无为法”，超离一切分别。

龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中也说：“此法甚深故，知众难领悟，故佛成道已，默然不说法。”

说完在七七四十九日内没有讲法，后来梵天、帝释天祈求世尊转妙法轮。

《释迦牟尼佛广传·白莲花论》等经论中详细描述了当时的情形。我们以前也表演过，记得大梵天的扮演者是一位个子高高的道友。

经由大梵天王与帝释天的劝请，佛陀才开始广转法轮。假如佛陀当时没有转法轮，我们这些众生现在可能和牦牛差不多，每天除了吃吃喝喝以外，也做不了什么有意义的事情，甚至连取舍因果的道理都不懂。就像现在城市里的大多数人一样，人生的追求就是吃饱、喝足、搞世间法，几十年的人生，就这样迷迷糊糊地晃过去了。

总之，要是佛陀没有转法轮，即使是有缘的众生，也不可能获得解脱。

以讲辩著利他众

不仅仅是佛陀，就算是诸位持教大德，如果没有展开正法的讲闻事业，也很难以直接利益众生。

有些持教的高僧大德、上师善知识，虽然具有极高的证悟境界，但如果没有讲经说法，仅仅依靠身体，也很难度化众生。

举个例子来说：印度的美德嘉那尊者为了救度转生到孤独地狱的母亲而千里迢迢前往西藏。

美德嘉那尊者的母亲转生为孤独地狱的众生，被困在藏地一户人家的灶石里。美德嘉那尊者为了度化母亲，在尼泊尔译师美日哲的邀请下，与班智达察那忍摩一同前往藏地。

途中，因为译师不幸去世，使得尊者孤身一人漂泊在康区。又由于语言不通，他只好以牧羊为生，以

至于未能以正法广利有情，便已示现圆寂。

美德嘉那尊者也叫正念尊者，如今已闻名于藏地，但在当时，几乎没人知道他是谁。历史学家岑丹嘉仲在他的著作中说，美德嘉那尊者是格萨尔王的上师，格萨尔王依止过美德嘉那尊者。现在有些不懂历史的人说，格萨尔王是神话传说中的人物。其实格萨尔王不是传说，是历史上确实出现过的人物，他与美德嘉那尊者同一时代。

美德嘉那尊者所处的时代，位于前弘期与后弘期的交界线上。按布顿大师的观点，后弘期开始于公元 973 年，而仲敦巴认为，后弘期开始于公元 978 年。二者的说法稍有不同。

美德嘉那尊者是阿底峡尊者的上师，来藏地的时间比阿底峡尊者要早。当美德嘉那尊者来到藏地时，格萨尔王专门依止过尊者。法王如意宝认为这段历史记载是可靠的。而且，八思巴的传记中说，有一次，

八思巴丢失了几匹马，后来被岭国的人找到了，岭国就是格萨尔王的国家。

美德嘉那和格萨尔王都是同一个时代中的人物。

《格萨尔王传》中详细记载了格萨尔王以种种善巧方便与神变度化众生的史实，可是如今却被个别非佛教徒认为是神话传说。格萨尔王是真实出现过的人物，可为什么没有被广泛记载在藏传佛教的历史中呢？实际上，藏传佛教的历史主要记载的是持教高僧大德和执政国王的事迹，像格萨尔王这样幻变不定的人物不一定有记载。

再比如说，伏藏大师们虽然示现了各种各样的神变，但这些也不一定会被记录成文。像绕译师也是真实出现过的人物，但史料中关于他的记载却很少。

其实汉传佛教中也有类似的情况，比如了不起的济公活佛，他神奇的一生并没有被记录在官方的佛教史上。其原因可能是记录者害怕后人无法理解济公活

佛超越常人的行径。

总而言之，历史书上没有出现过的人物，并不代表历史上没有出现过。

刚才讲到，译师美日哲邀请美德嘉那尊者和班智达察那忍摩前往藏地，可是当他们一行人越过尼泊尔和西藏的分界线时，译师美日哲忽然得急症死了，也有说是因为拉肚子而去世。

没有办法，美德嘉那尊者和班智达察那忍摩虽然不懂藏语，但也不得不继续前行。他们在藏地共同待了一些时日，后来各自去了不同的地方。美德嘉那尊者在西藏达那住过一段时间，然后去了康区的石渠。尊者晚年遇到了译师索南降措，学习藏文后，以藏文撰写了藏文文法和《文殊真实名经》的注释，并在丹廓地方（麦彭仁波切圆寂的地方）建造了一座寺院，培养了少数僧才。尊者晚年虽然也做了一些弘法利生的事情，但他毕竟是印度的大班智达，所以相对来说，也

不算真正的广利有情。

美德嘉那尊者住过的地方，如今仍然保留着。去年去石渠县时，几位老师、同学带我参观了美德嘉那尊者待过的寺院。他在那所寺院传讲过《俱舍论》。

由于语言不通，美德嘉那尊者过得非常艰难。为了维生，他帮一户人家放羊。那户人家是虔诚的佛教家庭，可是并不知道帮他们放羊的其实是通达三藏的大班智达。所以，其实美德嘉那尊者也很同情他们，为此还写了一首诗：“天空皎洁的明月就在某人家中，但某人却不以为然，反在他处寻找水月。”意思是说，家里明明有全印度最好的班智达，可是他们却不知道，还要去外面寻找如水月般的相似善知识。由于语言的隔阂，美德嘉那尊者除了为那一家人回向以外，也很难直接利益他们。

我们有些汉族喇嘛，在来这里之前，是自己家乡的高材生或是自己寺庙的大和尚，不仅受人尊敬，生

活条件也很优越。可是来了这里以后，连买牛粪也被人骗，自己又不懂藏语，跟人交流又有困难，时常觉得苦恼。这时候就要想到，连大班智达美德嘉那尊者也吃过这种苦，我现在为求法所受的这一点苦根本不算什么。

据《青史》记载，班智达察那忍摩后来修夺舍法，转生为荣索班智达，即《入大乘论》的作者。后来阿底峡尊者在藏地见到荣索班智达时说：“我的上师（美德嘉那尊者）的道友——班智达察那忍摩，就是您啊！”

总而言之，如果高僧大德没有讲经说法，其实也很难利益众生。我想你们很多人以后在外漂泊时，可能也会受人欺负，别人又不认识你这位了不起的大德，假如语言不通，做什么都会很困难。

后来阿底峡尊者来到西藏听到此事后，不禁感慨万分道：“呜呼！你们西藏人的福报实在太浅薄了！”

在我们印度东西两方的班智达中，无有一人能胜过美德嘉那大师。”说到这里，尊者情不自禁地双手合十，泪流满面。

阿底峡尊者难过地说道：“我们印度东西方是佛法最兴盛的地方，大大小小的班智达多如繁星，而美德嘉那尊者是所有的班智达中最殊胜的一位。可是你们藏地福报太浅薄了，这么殊胜的班智达，你们却让他放牧牛羊！印度本来就是佛教的起源之地，而美德嘉那尊者又是印度最殊胜的班智达，他的智慧海中有无数珍贵的教言，如果让他讲经说法，能为众生带来多么大的利益啊！可是你们不仅没有珍惜，反而让他忍饥挨饿、每天放羊……”

高僧大德如果没有转法轮，对众生确实是一大损失。

我们朵芒寺有一位拉雪堪布，他年轻时依止过很多善知识，德行极佳。去年，我邀请他在学院传讲

《大圆满前行引导文》，听说他讲得很好。可是他现在已经 80 多岁了，不知道还能住世多长时间。他讲最后一节课时，发心人员录了一盒磁带，后来拿给我听。我听了发现，短短的一堂课，他老人家引用了大量的教证，讲得特别精彩！可惜这么一位了不起的高僧大德，却没有什么人依止。他自己也说：“像《大圆满前行》《入菩萨行论》，这些我也会讲，我也特别想给一些道友讲，可是没人听，我也没办法。”我们寺院是有一些堪布，但是像拉雪堪布那样的大善知识却没有派上用场，真的很可惜。他现在已经 80 多岁了，过不了多少年可能会圆寂。

有些善知识，人们也知道他很了不起，但就是没什么人在他面前求法。他后来跟我说：“我其实很想讲《大圆满前行引导文》，特别是看到有些小僧人不懂道理、行为不太如法时，就更想讲了。我跟他们也说过，你们方便的话，就到我这里来听《大圆满前行》《入菩萨行论》，可是没人理我，我也没办法。

这次有机会在学院讲《大圆满前行引导文》，我很开心。”像拉雪堪布、美德嘉那尊者这样的大善知识，没有人请转法轮的话，确实非常可惜。

善知识常转法轮很重要，假如佛陀转了法轮，善知识没有转法轮，我们众生也得不到利益。一想到这里，我就会油然升起对上师如意宝的感激之情。无论藏地、汉地，内证境界与上师如意宝无二无别的高僧大德，肯定有不少，这一点毫无疑问，可是从摄受弟子的悲心来讲，像法王那样不管自己遇到怎样的违缘与痛苦，始终坚持与众生结缘、广摄弟子的上师，即使在证悟真心的大德中也不多见，所以我特别感恩上师如意宝。

如今释迦牟尼佛依次三转法轮，应机示现不可思议的身相以九乘次第法成熟解脱所化众生。

第 14 课

继续讲五种他圆满。前面讲了“如来出世”“佛已说法”这两个他圆满。假如生在暗劫，连佛法的名称都听不到，众生也没办法学佛；有佛出世，可如果佛陀没有说法，众生也很难得度；即使佛陀说了法，但上师善知识没有转法轮的话，仍然无济于事。

接下来讲第三个他圆满——佛法住世。佛法仍然存续于世，这是我们能够学佛的一大因缘。

己三、佛法住世：

虽然佛出世说法，但假设圣教住世期已圆满、正法已湮没，那么就与暗劫没有两样了。

任何一尊佛来到人间转法轮，都有一段固定的教法期。教法期圆满后，佛法不住于世，则与暗劫无别。释迦牟尼佛的教法期圆满后，尚需一段时间弥勒佛才会出现于世，假如我们转生在中间这段时间，与转生于暗劫没有差别。

前一佛陀的圣教已经结束，到后一佛陀的圣教尚未出现之间，称为圣教空世。

释迦牟尼佛五千年的教法期已经圆满了，而弥勒佛尚未出世，中间这段时间没有智慧明灯的存在，称为圣教空世。这时，我们即使转生人间，也无法打开智慧，更不可能获得解脱。

在此期间，除了具有因缘的福德刹土中有独觉出世以外，根本就不存在讲闻修行。

《中观根本慧论》的第十八品中说：“若佛不出世，声闻已灭尽，诸辟支佛智，从无依而生。”在无

佛出世、声闻已入灭尽定时，独觉依靠前世的串习，即生中通过修持十二缘起获得圣者果位。

这些教证应该记下来，写在旁边，以后自己看书或是为别人传讲时可以用到。

也就是说，圣教空世期间，在福德因缘具足的刹土中会有独觉出世。独觉不会广转法轮，只会以身体示现神变，让少部分有缘众生起信心，继而趋入正道。除此之外，不会有佛陀、阿罗汉和大乘善知识，也没有讲经说法或闻法、修法的机会。

有时觉得，虽然佛陀已经出世，而且转了三转法轮，佛法仍然住世，但如果没有闻思修，那里其实和空劫差不多。像汉地的个别寺庙，根本没有闻思修行。佛法如此甚深，如果不闻思修行，谁能通达？有些人也想闻思修行，可是又找不到有讲闻传承的师父。很多所谓的师父，从来没有依止过善知识，最多只是在师父的师父面前剃除须发而已，除此之外，没

有在任何具断证功德的大德面前听闻过正法——自己都没有听过，又怎么可能给别人传讲呢？

佛陀已经出世，也转了法轮，而且教法期还没有圆满，但有些人好像连一点闻思修的机会都没有，和转生在空劫没有差别。有些人虽然说自己是佛教徒，已经皈依了佛门，可是连佛教中最基本的道理都不懂，对三宝也没有信心。

尤其是在汉地，看见个别居士的嫉妒心、竞争心，有时真的觉得不如不学佛好一点。比如我住在这个居士家传法，那个居士不仅不来，还散播各种谣言。学修佛法是为了调伏自相续，可是他们不懂，把上师当作某种供品或买卖品对待。迎请上师的目的是什么？不是为了什么其他目的，唯一就是让自相续中获得佛法的利益。有时候看到他们之间的嫉妒心、竞争心，真的让人很生厌烦心。

喇荣山沟里都是穿着红色衣服的出家人，每个人

都沉浸在佛法的闻思修中，不太了解外面的情况。你们如果出去，可能会遇到各种不同层次的人，见到各种不如法的现象。

总而言之，作为修行人，最重要的就是闻法、讲法和修法，这也是佛法的意义所在。

就拿当今释迦牟尼佛的圣教来说，普贤密意的圣教期或果期为一千五百年，修期为一千五百年，教期为一千五百年，唯持形象期为五百年，总共有五千年。

释迦牟尼佛的教法也被称为普贤密意教。为什么叫普贤密意教呢？因为释迦牟尼佛的刹土恰好位于普贤如来幻化的毗卢遮那佛的心间，所以娑婆世界也叫普贤密意刹。

关于释迦牟尼佛的果期、修期和教期，不同的论师有不同的观点，我在讲《俱舍论》的最后部分时详

细阐述过。

按照《月藏经》的观点，释迦牟尼佛的教法住世二千年；而《贤劫经》中说，释迦牟尼佛的教法住世一千年——正法期五百年，形象期五百年。不过现在公认的说法是，释迦牟尼佛涅槃后，教法还会住世五千年。按照《俱舍论》的观点，这五千年分为果期、修期、教期和形象期。

首先是果期，一千五百年，此时证果极为容易。在释迦牟尼佛住世时，或释迦牟尼佛涅槃后不久，许多人在听闻佛法、受持戒律、精进修持后，很快就获得了阿罗汉果位或预流果位等声闻四果。从《百业经》等佛经中也看得出来，那时的众生，证果迅速。

之后的一千五百年是修期，主要修持戒定慧三学。

再然后是教期，也是一千五百年，主要修学经律

论三藏。我们现在主要学的也是三藏。有些法师通达了三藏，就认为自己已经很不错了。

最后五百年是形象期。有的论典中说，本来是没有形象期的，但因为佛陀开许女人出家，而女人的福报又比较浅，所以释迦佛教期的最后五百年变成了形象期。

还有的论典说，释迦佛的教法期本来有七千年，可是因为开许女人出家而减少了两千年，只剩五千年。不过这种说法在《俱舍论大疏》中被否定了，所谓“释迦牟尼佛的教法期有七千年”的说法，律藏中并无记载。

现在已经到了三千五百年或者近四千年之际，

关于释迦佛教法的住世时间，普巴派、萨迦派、格鲁派各有不同的观点，我之前讲过，这里不详细讲，已经讲过的也没有必要天天讲，有时讲了你们也

只是好奇听一下，然后再也不复习。一些关键性的问题，希望大家记在心里。

按照世界佛教联合会的推算，释迦牟尼佛的教期已经过了两千五百多年。而按照普巴派的历算，佛法的住世期共有五千年，现在已经过了三千五百年或近四千年。也就是说，再过五百年左右，佛法就会进入形象期。

尽管眼下正值时世、众生、寿命、见解及烦恼五浊炽盛的时候，但教法与证法还没有真正隐没，依然存在于世，这说明圣教正法圆满也已具足。

五浊具体是哪五浊，前几天讲《俱舍论》时已经讲过了，你们应该还没忘吧？学了《俱舍论》之后，如果连五浊都解释不来，那应该感到惭愧。

如今释迦牟尼佛的教法和证法仍然存在于世，所以具足“佛法住世”这一他圆满。

己四、自入圣教：

尽管圣教存住于世，但如果自己没有步入佛门，那么自相续依然不能得受教法和证法，

佛陀出世，也转了法轮，而且佛陀的教期尚未结束，佛法仍然住世，但假如自己没有趋入佛门，也得不到利益。

就像太阳虽已高挂空中但对盲人来说无利无害，或者到了海边自己不饮水则无法解渴一样。

学院附近的人，基本上都皈依了佛门，算是有善根的。而其他许多地方，尤其是大城市里的人，或是有些寺庙附近的人，大部分都没有皈依佛门，整天造恶业。这些人就像盲人一样，虽然佛法的光芒正普照大地，但他们一点也感受不到。这是未入佛门的过失，在座的各位都已入了佛门，所以没有这个过失。

何为真正的佛教徒

接下来要讲的这个问题是各位要注意的：我们虽然入了佛门，但到底是真正的入道者，还是只是形象上的入佛门者？每个人都应该反观自己。

如果进入佛门是为了今生的消灾祛病等，或者是因为害怕来世的恶趣痛苦，那么虽然已经皈依佛门，但法也只能称为救怖之法，人也不可能真正趋入正道。

为了今生的快乐，或是害怕来世的痛苦而皈依佛门的人，并不是真正的入道者。比如有些人因为生病一直好不了而出家，出家后病虽然好了，可是心相续中从未生起过“我要从三界轮回中解脱”的决心，只是把出家当成一种生活来过，像这样，其实不算真正的入佛门者。

还有一些人，因为害怕来世堕入地狱而出家，这

也算不上真正的入佛门者。总之，凡是救怖之心态都不究竟。

再者，如果单单为了今生的丰衣足食等或者仅仅追求来世的人天乐果，那么即便已经皈入佛门，法也只能称为善愿之法（，人也没有真正趣入正道）。

像这种为了今生来世的乐果而出家的人，现在有没有呢？可能有。有些来这里打工的人看到出家人的生活后，他们也很想出家：“我现在生活很困难，相比之下，你们出家人的生活倒是很轻松。你们每个月都有八十多块钱，至少生活不成问题。我半年虽然能挣一两千块钱，但还要负担家里的开销，压力很大。”这样的想法，并不是出离心，只是善愿的发心。之前讲戒律时说过，救怖的发心和善愿的发心都不是真正的出离心，有些论师认为，这样的发心连别解脱戒的戒体都得不到。

也许刚开始，很多人都没有清净的出离心，但现在我们懂得了这个道理，就要调整自己的发心，否则很难说自己是一个真正的修行人。当然，这对有些人来讲还是有点困难，尤其是不闻思的人，相续中不可能生起真正的出离心，因为他连出离心是什么都不知道，又怎么可能生起呢？他来这里出家，也许是为了逃避世间的压力。尤其是有些藏族出家人，一旦出家，不仅能得到家里的优待，还能被其他人高看一等，所以才决定出家，“哎哟，我现在过得很苦，每天穿着破烂衣服打工，太不容易了，要是出家了的话，不仅生活无忧，还备受尊重，要不我也去出家吧”。有些人来出家的目的就是这个，除此之外，从未想过出离轮回、利益众生，这样的人根本不是入道者。

那么，到底怎样才算是真正的入道者，或者说，怎样才算具足第四个他圆满呢？

只有真正认识到生死轮回皆无实义，为求解脱而趣入佛门，才能称得上是真正的入道者或者说佛教徒。

自己是否是真正的入道者？可以按照这一标准对照。

严格来讲，汉地的很多居士都不算真正的入道者或佛教徒。他们之所以皈依，就是因为害怕生病，或是希望从病苦中得到解脱，有的甚至因为感情受创而去寺庙出家。出家后又不好好学习佛法，整天混吃混喝，以此混日子。不仅是汉地，藏地也有这样的情况。这些人是不是真正的入道者呢？当然不是。

刚开始，有些人学佛乃至出家，不一定是以出离心摄持的，后来通过闻思逐渐明白了一些道理，这才开始调整发心：“我当初学佛，仅是为了今生的快乐，为了逃避世间，但现在我知道，整个三界轮回纯粹是苦，没有丝毫快乐，所以我一定要从轮回中解脱。从

今以后，我学佛修行，乃至出家，唯一是为了令自他一切众生从三界轮回中获得解脱！”这时，我们才算真正入了佛门。

有的人头发剃得光光的，脑袋又光又亮，身上披着三衣，看上去特别庄严，但他到底是不是真正的佛教徒呢？是不是佛教徒完全看发心。假如他出家是为了逃避世间的痛苦，为了白吃白喝而住在寺庙，这样的人就不是佛教徒，因为他连出离心都没有。真正的佛教徒，至少要有出离心。

还有一些人，虽然办了皈依证、戒牒，或是做了许多佛事，但也不一定是佛教徒。实际上，当相续中生起“无论转生在哪一道，都不可能有真正的快乐，三界轮回唯一是苦，我一定要从三界轮回中解脱”这样的出离心时，就算没有皈依证或戒牒，也是名副其实的佛教徒。

所以，大家一定要明确自己学佛修行的目的。

己五、师已摄受：

虽然已经皈依了佛门，但如果善知识没有摄受我们，也得不到什么收益。

就算皈依了佛门，也生起了出离心，成为了真正的佛教徒，但如果没有得到善知识的摄受，也很难得到真实的利益。

如《般若摄颂》云：“佛诸法依善知识，具胜功德如来语。”

佛法唯一依靠善知识而得，这是功德圆满的佛陀所说。

有一次，释迦牟尼佛问阿难：“你觉得依止善知识重要吗？”阿难回答：“非常重要，在修学佛法的过程中，善知识的重要性至少占了一半！”佛陀纠正道：“你错了，不是一半，而是全部，一切功德皆依

善知识获得。”这个教证，《极乐愿文大疏》中也引用过。

上师的窍诀最最重要

为什么善知识如此重要呢？

因为佛经浩瀚无垠、圣教多之又多、所知无穷无尽，假设没有依靠上师的窍诀，就不会懂得总结诸法的要领而加以修行。

假如没有善知识的指点，在浩如烟海的佛经中，仅凭自己可能很难抓住重点。我之前去香港，逛过那里的佛教书店，里面的佛经论典摆满了一层又一层的书架，多得不可计数，一本比一本庄严，假如没有善知识的指引，可能完全摸不到方向，这儿买一本，那儿买一本，但到底哪部法才是自己目前最需要的呢？根本搞不清楚。若有善知识的引导，就会知道佛法的

核心在于出离心、菩提心和无二慧，通达了这三者，其实就通达了一切佛法，从而将有限的时间和精力用在最关键的问题上。

佛经论典浩如烟海，如果没有善知识的摄受、没有上师的窍诀，我们很难厘清佛教的基本道理和要点，最多是在门外看看热闹而已。而且每个人的智慧和时间都是有限的，很难将三藏十二部全都研读一遍。因此，对真正想修行的人来说，依止善知识相当重要。

从前，阿底峡尊者来西藏时，库鄂仲三人³⁴曾经向尊者请教道：“一个修行人要获得解脱或遍知果位，经论教典与上师的窍诀二者哪一个重要呢？”

库鄂仲三位尊者是噶当派著名的三大论师。阿底峡尊者的传记中记载，阿底峡尊者在印度时，得到过

34 库鄂仲三人：阿底峡尊者三位主要弟子，库·尊珠雍中、鄂·勒巴协绕和仲·杰瓦穷，乃三人总名。

一位空行母的授记：“希望您尽快前往雪域，那里有三怙主化身的三位弟子等者您，如果摄受他们，将会广弘佛法。”库鄂仲三位尊者是观世音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨的化身。当然，也有说仲敦巴尊者是阿弥陀佛的化身。

阿底峡尊者在藏地讲法时，仲敦巴提了很多问题，后来记录下来，称为《祖师问答录》；库·尊珠雍中与鄂·勒巴协绕也提出了许多问题，阿底峡尊者一一回复，并赐予了一些秘密的教言，后来收录成文，称为《弟子问答录》。《祖师问答录》与《弟子问答录》合称为《噶当问答录》。我以前看过一遍，觉得特别殊胜，里面全是对治烦恼和修心的窍诀，就像《扎嘎山法》和《开启修心门扉》一样，当时很想翻译，但人的精力毕竟是有限的。

前段时间，济群法师来学院时跟我说：“堪布，您好好休息啊！那么多经论，翻译不完哪，众生也度

化不完哪，您好好休息就对了，自己不要太劳累了。算了算了，翻译不完的，肯定翻译不完的。”我觉得他说的也是对的，肯定翻译不完的，而且人的寿命有限，自己对自己生烦恼又有什么用呢？（众笑）

《祖师问答录》，祖师指的是仲敦巴；《弟子问答录》，弟子指的是库·尊珠雍中与鄂·勒巴协绕。这两部问答录里面还讲了阿底峡尊者和他们之间的殊胜因缘，很有意思。

法王如意宝开心时，经常讲阿底峡尊者和三位弟子之间的故事。记得有一次法王说，阿底峡尊者有时显现上特别容易相信别人，听到别人赞叹他，他就特别高兴。阿底峡尊者有时还会自己赞叹自己，有时洗脸看见自己的面容浮现在水面上，他会欢喜地说：“哎哟，我长得真是好看呐！”

有一次，鄂·勒巴协绕问阿底峡尊者：“我们是不是前世就有缘？”阿底峡尊者立即示现神通说：“我

们前世在某某世界中，是如何如何发愿的……”讲了很多。《噶当问答录》里有很多殊胜的教言，你们以后如果有机会可以看一下。

尊者不假思索地说：“当然是上师的窍诀重要。”

经论教典当然重要，但上师的窍诀更为重要。

三人又问：“这是为什么呢？”

尊者答道：“即使对读诵传讲三藏无所不知，对诸法的法相无所不晓，但如果实地修行时不具备上师指点的实修口诀，就会造成正法和行人互相脱离的结局。”

就算你能背诵所有的经论续部，可是如果没有上师的窍诀，也无法将其付诸实修。比如修《华严经》或《大悲莲华经》，是不是这里面的每个法门都

要一个一个地去修呢？可能很困难。要是有了上师的窍诀，我们就会知道，从轮回中获得解脱的出离心、为利众生愿成佛的菩提心，以及证悟心之本体的无二慧，这三者才是一切佛经论典所强调的核心，所有的经论窍诀都是在解释这三者，除此之外，并没有其他的佛法。因此，只要通达了这三者，也就通达了一切佛法。

假如没有上师的窍诀，就会觉得这个也重要，那个也重要，就像个别中学老师划重点一样，“这部分内容是文章的中心思想，这里也很重要，大家都勾一下……”结果整本书全划上了重点。（众笑）

出离心、菩提心、无二慧

三同门继续请教道：“如果完整地归纳上师口诀的修法，能否概括为净持三种律仪与三门勤奋行善呢？”

弟子们又问：“上师的窍诀是否可以概括为：守持清净的戒律与誓言，身语意三门精勤地行持善法？”

尊者回答说：“这样概括还不足够。”

表面看来，在持守清净的戒律与誓言的基础上，身体如如不动地安住，口中持诵观音心咒，相续不起恶意与恶心，这似乎已经足够。但实际上，上师的窍诀应该归纳为：出离心、菩提心与无二慧。

学院有一位堪布在外面弘法，我上次问他们那边的一个道友：“堪布给你们讲课了没有？”那个人回答：“讲了讲了，但是没有讲别的，他今天讲出离心，明天讲菩提心，后天讲无二慧，除此之外什么也没有讲。就是出离心、出离心，菩提心、菩提心，无二慧、无二慧……”确实就应该讲这三个，除此之外也不需要什么了。

三同门问：“这又是为什么呢？”

尊者答言：“即便三戒守护得清清净净，但如果对三界轮回没有心生厌离，仍然是轮回之因。

戒律虽然守持得很清净，但如果没有以出离心摄持，也只会沦为世间法，仍是轮回之因。

即使是三门日日夜夜勤勤恳恳地奉行善法，但如果不懂得将善根回向圆满菩提，那么善法也会被颠倒分别念一扫而光。

即使日日夜夜行持善法，但如果没有以菩提心摄持，也就不会将善根回向给一切众生，那么，辛勤积累的善法功德最终会被颠倒分别念灭尽无余。

纵然具备智慧超群、戒律清净、讲经说法、观修境界等一系列功德，但如果没有舍弃世间八法，一切所为也只能成为现世的生计，而不可能获得来世之

道。”

就算拥有一切功德，但如果没有无二慧的摄持，也会随世间八法而转，无法成为真正的解脱之道；相反，一个修行人如果有了无二慧，通达万法在胜义中了不可得，他便能心无挂碍、不执一切，在名言中也不会被世间八法所转。

我有一次安居时想过，三同门提到的这些明明都很重要，为什么阿底峡尊者认为还不足够呢？就是因为修行的核心在于出离心、菩提心与无二慧，这三者不可或缺，缺一不可，少了任何一者，修行绝不会成功。这也是为什么宗喀巴大师在《三主要道论》中，将八万四千法门归纳为出离心、菩提心与无二慧。

所以说，得到上师善知识的摄受是非常非常的重要。

我经常想，假如上师当初没有摄受我，我不一定

有出家的因缘；即使有因缘出家，也可能和形象上的出家人一样，只是剃个光头、披个袈裟而已，不可能掌握佛法的关要。

作为法王如意宝的传承弟子，我们每个人都得到了上师老人家的慈悲摄受，从而明白佛法的关键就是出离心、菩提心与无二慧。若能将这些最关键的要点铭记于心，以后无论遇到什么样的违缘，我们的修行也不会出现偏差。

实际上，得到上师的摄受可以说是最重要的一件事情。有的道友现在不一定能感受到，等以后老了，也许才会想起上师的恩德，“要是上师当年没有摄受我，不知道我现在会变成什么样……”

第 15 课

这节课继续讲“暇满难得”。前面讲了“八无暇”、“五种自圆满”和“五种他圆满”。

希望每一个学习前行法门的人，首先要知道无暇与圆满的定义；其次要记住每一种无暇与每一种圆满；之后要清楚八无暇与十圆满在广说部分是如何解释的。比如“所依圆满”在广说中是怎么解释的，“师已摄受”的道理又该如何解释。上述每一个道理都要记得清清楚楚。

这次学习《大圆满前行》，我也不赶进度，赶进度只会影响大家的学习效果，所以我根据自己的身体和心情状况慢慢地讲。希望你们不仅要懂得字面意

思，还要将每天所学的道理记在心里，达到关上书本仍能复述的程度。

《大圆满前行》的内容很简单，这次期末考试，我讲到哪考到哪，凡是听我话的人，都要参加考试，不分年级班级，希望大家做好准备。这半年时间，我不会讲太多内容，如果连这一点内容都记不住，可以说是白学了。希望大家从现在开始准备，不要考试前一天晚上通宵看书，这没什么意义。当天学的内容，当天就理解清楚、牢记在心，考试的时候自然会得心应手。

我昨天在课堂上抽道友讲考，给我的感觉是，大家确实很认真地看了《中观根本慧论》、《窍诀宝藏论》和《格言宝藏论》，但对《大圆满前行》就不太重视，听得出来个别道友课后没有看书。我知道大家现在要学的很多，有一种压力。其实人需要一点压力，我有时会刻意给自己压力，迫使自己多学一些。

也许你们觉得《大圆满前行》很简单。理论上是很简单，但这是修行法门，不是理解就可以了，一定要用心思维和观修，将每一个道理都融化在自己的心里。总之，希望大家多下功夫。

我们要认认真真观察自相续，如果八闲暇十圆满这十八种暇满已完整无缺地具足，那么自己的这个身体就称为具备十八暇满的人身。

八闲暇与十圆满，是修持佛法所需具足的因缘条件。

接下来讲无垢光尊者在《如意宝藏论》中阐述的修行人所应远离的违品——暂生缘八无暇与断缘心八无暇。

此外，全知法王（无垢光尊者³⁵）在《如意宝藏

35 无垢光尊者：龙钦绕降·直墨兀色，宁玛派祖师，生于前藏札恰地方，著有《龙钦七宝藏》《四心滴》《三大休息》《三自解脱》等佛教书籍二百余种。

论》中还讲述了暂生缘八无暇及断缘心八无暇，不被这些逆缘所转也同样至关重要。

《如意宝藏论》的内容很多，我之前打算在七年内翻译完《七宝藏》，一年翻译一部。《窍诀宝藏论》已经翻译完了；《实相宝藏论》也翻译完了，还在校对；《法界宝藏论》，目前正在翻译；《如意宝藏论》也打算翻译，但这部论典的内容较多，不知道什么时候能翻译完。

《如意宝藏论》相当重要。麦彭仁波切在《如意宝藏论》的难释中说：如今宁玛巴的有些弟子，不好好闻思《如意宝藏论》这样真正如意宝般的论典，却对凡庸分别念所造的词句兴致勃勃，真是可惜！因此，作为佛教徒，尤其是前译宁玛巴的弟子，一定要好好闻思《如意宝藏论》。

暂生缘八无暇

暂生缘八无暇与断缘心八无暇是修行过程中需要特别避免的违缘。首先讲暂生缘八无暇。暂生缘八无暇是暂时、偶尔或经常性产生的违缘，当这样的违缘出现时，会毁坏本已具足的暇满。

堪布阿琼在《前行备忘录》中说：“暂生缘八无暇，打个比方来说，十八圆满就好比有十八只羊，一旦被突如其来的豺狼弄死一只，那就剩下十七只了；如果被弄死两只，就剩下十六只。”也就是说，当这些暂时的违缘生起时，会摧毁修法的顺缘与暇满。

所谓“暂生缘”，有些上师解释为暂时、偶尔产生的违缘。但我有时候想，比如其中的“愚昧无知”，愚痴并不是暂时出现的违缘，而是可能存在很长时间的违缘。

去年，法王如意宝讲《大圆满前行》时，身体很

不好，基本上只是念一下传承，并没有广讲。法王如意宝从马尔康回来后，才开始讲得广一点。当时我有一本藏文的《大圆满前行》，法王讲的时候，我在书上做了很多笔记，可是前段时间一直没有找到，也许是掉在哪儿了。听上师讲课时所用的法本弄丢了，心里还是会很伤心。虽然弄丢了当时的笔记，但在学这部论典时，自己扎扎实实地下过一番功夫，所以现在仍然印象深刻。

《如意宝藏论》云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”又云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”

这里先讲暂生缘八无暇，断缘心八无暇后面再讲。

暂生缘八无暇：

一、五毒粗重：对怨敌恨之入骨、对亲友爱恋贪执等五毒烦恼十分粗重的人们，虽然偶尔会生起修持正法的念头，但大多数时间都是被自相续中力量强大的五毒烦恼所控制而不能修成正法。

有些人暂时有修持佛法的心，可是由于相续中烦恼强烈，被贪嗔痴所转，失去修法自由，以失败告终。原来有一个修行人，刚出家时，闻思修很精进，各方面都表现很好，可是后来因为生嗔恨心跟人打架，最后被学院开除。有的是因为贪心强烈而犯戒。有的始终无法舍弃对亲朋好友的执著，每天都往家里跑，甚至为此欺骗上师：“我身体不舒服，医生让我出去治疗。”其实不是医生让他出去治疗，是他自己太想回家。像这样被烦恼控制着的人，虽然暂时有修持正法的机会，可是很难善始善终。为了修行成功，我们一定要学会对治自己的烦恼，比如以慈悲菩提心对治嗔恨、以不净观对治贪心、以缘起法对治愚痴。

二、愚昧无知：毫无慧光、极其愚痴的人们虽然已经步入佛门，但对正法的句义一点一滴也不能领悟，根本没有闻思修行的缘分。

有的人天生愚笨，虽然已经皈依了佛门，而且也出了家，但就像周利槃陀刚出家时那样，说后一个字时，忘了前一个字，说前一个字，又忘了后一个字，什么也记不住。我们这里应该没有那样愚笨的人，人身难得、寿命无常这些学了以后，多少还能记得。可是对有的人来说，闻思仍旧是一件很困难的事情，所学的法义一点也记不住，世间的贪嗔痴却记得清清楚楚，流行歌听一遍就学会了，而《佛子行》等经论，无论如何也背不进去，佛法方面的善根极其微弱。

那么，愚昧无知应该如何对治呢？堪布阿琼在《前行备忘录》中说：“要对治愚昧无知，必须进行忏悔，有的人听法不懂其句，思维不解其意，修行不悟实相，就是因为往昔的罪障。为此，我们一定要具

足四种对治力加以忏悔。八大菩萨每一位都有一种超群绝伦的发心和事业，所以要诚心诚意祈祷能使我们开发智慧的文殊菩萨。”

文殊菩萨是三世诸佛智慧的总集，一心一意祈祷文殊菩萨有助于开启智慧。

如果觉得自己很笨，今生一定要多听闻佛法，无论如何不能中断传承。有人说：“我太笨了，听课也没用，干脆不听了吧！”《萨迦格言》中说：“愚者因无智慧故，彼等不愿求学问，若善观察无智故，愚者更应勤求学。”正因为太笨了，所以现在才要好好听课，不然下一世会更笨！

我们除了要好好听课，还要经常祈祷文殊菩萨。当然，这不一定能马上开启智慧，就像祛除眼翳后不一定能立即看见色法一样，但为了生生世世不转生为愚笨之人，还是要经常祈祷文殊菩萨，最好能念一亿遍文殊心咒。

上师如意宝在五台山说过：“为了生生世世不成为愚笨的众生，你们要发愿念一亿遍文殊菩萨心咒，若能如此，我保证你们来世成为聪明伶俐、智慧广大之人。”因此，谁如果觉得自己特别笨，而且很难对佛法生起信心的话，也不要怨天尤人，应该好好忏悔，同时多祈祷智慧本尊文殊菩萨。

三、被魔所持：如果被宣扬颠倒见行的魔知识所摄受，那么自心将转入邪道而违背正法。

见解、修行、行为完全颠倒，这就是魔知识的法相。魔知识的相续中无有丝毫对三宝的信心，也没有对善法的欢喜心，更没有对众生的菩提心，所作所为纯粹是为了名闻利养，甚至利用佛教来欺骗众生。假如被见修行与佛法正道相违的魔知识摄受，心相续只会误入歧途，不可能趋入真正的解脱之道。现在世间上也有各种邪道、邪师，假如被这些歪门邪道摄受，对自相续不仅无利，反而有极大的危害。

有些人虽然不是魔知识，本身也很有名气，可是因为无法开启正道，做不到让弟子的心转向正法，依止这样的名师也没有意义。个别道友特别喜欢追有名的上师，假如得不到佛法方面的利益，就算上师再有名，依止他又有多大意义？

为了让自相续生起功德，一定要依止具足德相的善知识，远离具邪知、邪见、邪念的魔知识，这就是被魔所持的对治法。

四、懈怠懒惰：尽管自己渴望学修正法，但是丝毫也不精进，这样懒惰的人一味懈怠、一拖再拖而绝不可能实现修法的心愿。

有的人虽然很想好好背诵、好好闻思、好好修行，但因为太懒惰、心不堪能，实在是没办法闻思修行，每天只是吃了睡、睡了吃，短暂的一生就在吃喝与酣睡中虚度。

懈怠懒惰的对治法是观修无常。修好了无常，人不会懒惰，否则只会一拖再拖，不可能取得任何闻思修上的成就。

五、恶业涌现：罪障深重之人恶业的大海波涛汹涌澎湃，即使兢兢业业地修法，可是自相续却生不起功德，他本人不知这是自己所造恶业的果报，反而对正法心灰意冷、大失所望。

有的人业力现前，生病或生烦恼时，相续中生不起功德；又因为没有生起功德，转而抱怨上师三宝，认为是上师传的法不殊胜。其实，自相续生不起功德，是过去所造恶业的果报，并不是法的问题。因此，当业力现前时，不仅不应抱怨，反而要想到：“正是因为佛法的殊胜、自己的精进以及上师三宝的加持，后世的恶业才会提前成熟，重罪轻报，这是值得高兴的事情。”诚如《金刚经》中所说：“是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消

灭。”

“文革”期间，嘎齐喇嘛被批斗，整天挨打。一天晚上，嘎齐喇嘛对同牢房的另一位喇嘛诉苦：“哎哟，我们真是可怜哪！”另外那位喇嘛问：“我们怎么可怜了？”“他们那些人有权力，日子又过得那么快乐，而我们却被打得这么惨。”那位喇嘛说：“其实我们很幸运，一点也不可怜，他们才是最可怜的。”嘎齐喇嘛听了觉得莫名其妙。几十年以后，他又想起那位喇嘛的话，才明白那位“狱友”确实是对的——他们挨打是消业，而那些打他们的人却造了极严重的罪业，不知道要感受多少世的痛苦才能消尽。

有时候，业力现前本来是好事，却不认为是好事，反倒觉得是上师三宝没有加持。有的道友遇到违缘，牛粪棚被拆掉时，一直哭哭啼啼地抱怨：“哎哟，上师，我的牛粪棚被牦牛拆了，我的院子被人挖了，我多么可怜哪！”你其实一点都不可怜，别人不讲道

理、别人干坏事，是别人可怜，你反而可以利用这样的因缘修持正法，增上自己的修行境界。

当然，这些说起来简单，事情真的发生在自己身上时，又很难转得过来，“我这么精进地修持，为什么还会生病？为什么佛陀不加持我？为什么上师和佛法不加持我？我要离开这个学院！如果这个道场真的很好，我怎么可能生病？”当恶业现前、遇到违缘时，千万不能缘正法而生厌离心，一定要对三宝更生信心。乔美仁波切说过，遇到违缘时，如果对三宝的信心更加增上，说明相续中生起了真正的皈依之心。这是圣者的语言，意涵深刻。

六、为他所转：身不由己被他人奴役的人们，虽然有修法的愿望，但由于受到他人控制而得不到修法的机会。

如果一直被家庭或单位控制，即使心里很想修

法，但因为身不由己而无法修行。有的人甚至被所谓的上师控制着，整天为上师做饭、扫地……根本没有修行的机会。我觉得这也是修行的违缘。虽说上师如果是具有法相的善知识，那么承侍上师是一种功德，但如果整天只是当仆人，对法义一窍不通，这到底有没有意义也不好说。

如果始终被人控制着，则不可能有修行的机会。所以，真正想修行的人，绝对不能被家庭、寺院等任何团体或个人控制。《前行备忘录》中说：“被他奴役，对于上师和富翁身边无有自由的侍从和仆人来说，要找一个良策，力求摆脱这种处境。”自己要想法设法挣脱束缚之网，不能一直没有自由。

有道友说：“我一定要为上师做事，为上师做事是最荣幸的，即使放下自己的闻思修也没关系。”一方面，为上师做事的确有很大的功德，但另一方面，有名声的大人物一般都有很多琐事，你整天为一些琐

事忙得团团转，耽误自己的闻思修，这到底是不是正法也不好说。其实，为那些人做事也不是很重要。作为修行人，最好还是坐在自己的位置上，依靠简单的口粮维生，然后尽心尽力地闻思修行，这才是最有福报的生活方式。

个别居士，始终被家人、单位、朋友等各种各样的人际关系控制着，这怎么可能有修法的机会？也许十年过去了，你连五十万加行都没有修完。而人生又有几个十年？笼中之鸟没有飞翔的自由，被控制着的修行人也没有修法的自由。所以，我们一定要挣脱束缚、摆脱控制、获得自由。这对修行至关重要！

七、求乐救怖：为了今生的温饱或者因为害怕其他灾难临头而步入佛门的人，由于对正法没有深信不疑的定解，一旦旧习复苏、故态复萌，又会重操旧业，行持非法。

有些人皈依佛门或出家，并不是因为对正法有信心，仅仅是为了得到饮食或逃避世间的责罚。这样的人，相续中沾染了许多不良习气，而自己又没有对治的能力，一旦因缘具足，又会故态复萌。

比如说，有的人没有出离心，来这里出家只是为了逃避世间的压力。这样的人待了一段时间后，很可能重操旧业，干一些偷盗、欺骗众生的勾当。那时，他也不得不随着自己的业力而离开。

求乐救怖的对治，是修持出离心与菩提心。希望每个人都能知晓轮回的过患，从而生起无伪的出离心以及对众生的慈悲菩提心，同时了知万法的本体是无有自性的空性。

八、伪装修法：贪求资具、名闻利养等道貌岸然的那些行人，虽然在他人面前装腔作势地摆出一副修行人的模样，可是自己心里所追求的目标就是今生今世的利益，而距解脱正道却有千里之遥。

我想，你们 99% 的人都是为了了解脱而修持正法，可能只有极少数人是为了名闻利养而出家。这些人装模作样地闻思修，内心唯一希求的是今生的名闻利养，毫无追求解脱之心，甚至连解脱是什么都不清楚。这样的人，所作所为只会与正法相违。

伪装修法的对治，是了知轮回的过患，看破今世，从心坎深处生起出离心。

闻思慧，正见灯

其实，我刚开始也不懂出离心、菩提心，出家纯粹是因为向往出家人的生活，并不是为了解脱轮回或利益众生。当时只是觉得，出家人很好看，出家人的生活又特别自由、轻松、快乐，没什么痛苦，而且出家对来世也有好处，可以感受诸多善妙的果报。后来，随着对经论研习的深入，虽然修行上依然没什么成就，但至少不会再去追求今生的享乐，或寄希望于

后世成为庄严、富裕的大自在天王。

很多人学佛的初心，也许不是解脱或利益众生，但在闻思的过程中，我们可以不断地反观自心、调整发心，改正过去的习气和毛病。只有这样，纯粹的正见才会在心相续中生起。有了正见，心会与法相应，行为也自然会如理如法。

这也说明了闻法的重要性。佛经中说，闻法可以点燃智慧明灯，也能关闭恶趣之门。假如不闻法，只是自己看书，对经论的理解也许会特别肤浅，而且也不知道如何结合自相续去修持，如此一来，修行完全成了纸上谈兵，没有多大意义。因此，希望大家在闻思上要更加精进。

上述八种人也无有修持正法的机会。

暂生缘八无暇是修行中所应避免的违缘。

上述暂生缘八无暇，每一种都有对治方法，接

下来要讲的断缘心八无暇，堪布阿琼说，有的没有对治之法，比如“喜爱恶行”就没有对治。但我后来思维，也许有对治，堪布阿琼可能是从其他角度讲的。

暂生缘八无暇很容易出现，尤其是懈怠懒惰、五毒粗重，这些一定要好好对治。无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中讲了相当多的对治方法。所以，大家也可以好好学一下《窍诀宝藏论》。

清净闻思修的生活，能让人生富有意义，也能为自他带来莫大的利益。

第 16 课

继续讲暇满难得。远离八种无暇、具足十种圆满的人身被称为暇满人身。全知法王无垢光尊者在《如意宝藏论》中还提到了作为修行人所应避免的十六种违缘——暂生缘八无暇与断缘心八无暇。

断缘心八无暇

上节课介绍了暂生缘八无暇，今天讲断缘心八无暇。这八种无暇是修行的极大违缘，将直接斩断解脱与成佛的缘分。

堪布阿琼在《前行备忘录》中说：“断缘心八无暇：自相续与解脱遍知的道相背离，一旦出现断缘心

八无暇的任何一个，那么三菩提的绿苗就会凋谢，以至于离开解脱的种姓，为此叫作断缘。”就像秋日草地上的绿芽，经过一夜的霜冻就打蔫了。同样，如果修行人的相续中出现断缘心无暇，解脱的苗芽很快就会枯萎，以致失掉解脱的缘分。以前上师如意宝也这样解释断缘心无暇。

《如意宝藏论》中说：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”

相较而言，这十六种无暇比较难懂。前几天考试，我特意抽了几位道友，八无暇和十圆满他们记得很清楚，可是对暂生缘与断缘心八无暇就理解得比较模糊。每一种无暇都要弄清楚，这样才能避免修行出现违缘。

断缘心八无暇：

一、为今束缚：被今世的财产受用、子女亲属等紧紧束缚，只是为了他们的利益辛勤劳作而散乱度日，荒废光阴，而没有时间去修法。

有的居士，心里很想好好学修佛法，可是被家庭、事业、财产所累，实在是放不下父母子女，也害怕从公司、单位离开后，会很难维生。这也是为什么佛陀说，在家人修持善法的力量微弱，如逆水行舟。在家人整天为家庭忙碌，有很多事情要做，今天做的，明天也要做，明天做的，后天又要做，这样不断地重复，始终没有修行的机会。作为在家人，即使其他什么事情也不做，一天三顿饭也不得不做。而且还要经常招待来家里做客的亲朋好友，隔三岔五地应酬。宝贵的人生，全耗费在了琐事上。可以说，绝大多数在家人都已经断了解脱的缘分，只有极少数精进者有获得成就的可能。

许多心里生起了强烈出离心的修行人，觉得以后

要是成家，肯定会断绝自己学佛修行的缘分，只有出家才能将这些缠缠绕绕的缘分全部了完，于是毅然决然地选择去寂静地出家。我们很多道友都有这样的决心：无论如何，哪怕是天塌下来、地裂开来，我也一定要出家！管他三七二十一，我就是要去喇荣出家！

有的人在喇荣待了一段时间，却没有出家的想法，下山之前信誓旦旦地说：“我回去后，一定要好好背诵、做功课！”结果到家后没多久，就将自己的誓言抛在脑后，每天随着周围的环境而转。那时，人已经被卷进了业力的漩涡，再想逃脱，为时已晚，最后只得随波逐流、浑浑噩噩地度过一生。尤其是现在末法时代，如果没有坚定的出离心，一味地随顺社会和周围的环境，修行很难成功。

为今束缚的对治法，是思维人身难得，看淡与修行无关的人、事、物，放下对亲朋好友以及财产事业的执著。

最近讲“暇满难得”期间，出家的人越来越多。有些来这里旅游的人，这几天对自己的头发也越来越生厌离。当然，出家是终身大事，需要慎重考虑，至少要深思熟虑几个月。有的人才刚来，听了几天《大圆满前行》，马上就要出家；等出了家，《大圆满前行》讲完了，当初的热情也消退了，这时又想回家：“唉，一直待在这里还是很困难……对了，我想起家里还有一点事情需要处理，我先回去一下。”像这样出家又还俗也不太好，而且《大圆满前行》也不可能一辈子天天讲，所以出家还是要考虑清楚。

在这里出家，考察期是四个月。当然，如果有特殊情况，经过担保人或管家签字后，考察期未满四个月也可以出家。这是法王如意宝在早期——喇荣才三百多位出家人时立下的规定。有的人特别着急，连四个月也不想等，每天问什么时候可以出家。这也许是因为出离心太强烈了。但不管怎么样，规矩还是要遵守，如果有特殊情况，再按特殊方式处理。

二、人格恶劣：性情恶劣之人，连芝麻许的善良人格也不具备，所作所为始终无有长进。正如古大德的教典中所说：“弟子学识诚可改，秉性下劣实难移。”

人的秉性很难改正。有些人生来恶劣，相续不仅傲慢，而且野蛮。这从眼神就能看出，与他对视时，甚至会心生恐惧。这样的人，恐怕很难学佛或修大圆满，去当屠夫倒是很合适。（众笑）

这种人即便遇到了真正的善知识，也很难转向正道。

品性恶劣之人，就算遇到了真佛般的善知识，也难以转心入道。像提婆达多、善星比丘，他们整天看过失、挑毛病。如果相续中已经生了邪见，就很难改正了。

噶当派的博朵瓦尊者曾说，如果弟子的学识或智

慧不足，我有办法开启他的智慧，假如人格下劣，那我就没办法了。去年讲《札噶山法》和《开启修心门扉》时，讲了很多这方面的教言。

《格言宝藏论》中说：“劣者无论再改造，性情不会变贤善，煤炭无论再改造，其色无法变雪白。”煤炭的质地就是黑色的，再怎么洗，也不可能洗白。与之相似，秉性恶劣的人，无论如何改造，也很难变成贤良之人，因为他的本质就是这样，而本质又很难改变。

讲中观时说过，名言中万法各有其本质，黄金有黄金的本质，钢铁有钢铁的本质，黄金的本质与钢铁的本质截然不同。同样，人与人之间的本质也不相同。之前遇到一个在家人，他说：“我妻子的心，质量很不好，总是喜怒无常，反反复复。我再怎么好言相劝，也很难让她变好。”我问他为什么。他说：“唉，没办法，我妻子就是这样，她的质量不好。”

我当时觉得很奇怪，第一次听到“妻子的质量不好”这样的说法。不过好人与坏人在品性上确实有很大差别。

当然，这里只是说人格恶劣的人很难转向正道，并没有说永远不可能。有的人刚开始很坏，后来被善知识摄受，相续逐渐调柔，最后成了一位人格贤善的修行人。这种情况也有。

从《格言宝藏论》等教言来看，人格恶劣似乎是无可救药的缺陷。一些论典中也说，人格恶劣之人，已经断了解脱的善根，没有解脱的希望。但这只是以困难加否定而说，并非永远不可能转向正法。这方面，我们也要观察自己的相续。

三、无出离心：对于所讲述的恶趣等轮回过患，或者今生的何等痛苦，如果内心生不起一丝一毫的畏惧感，那么根本不会生起作为趋入佛法之因的出离心。

有些人虽然听闻了轮回的种种痛苦，而且也亲身感受了生、老、病苦，但仍然生不起对痛苦的恐惧心以及对轮回的厌离心。对此，无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中狠狠地批评道：这些人的心简直就是石头做的。

没有出离心，也就没有解脱的缘分。之前一个在美国的道友给我打电话说：“我们这里的生活特别美好，旧金山很好，波士顿也很好……”如果一直认为轮回的生活是幸福的、是美好的，又怎么可能对轮回生起厌离心呢？不厌离轮回，又怎么可能会生出离心？没有出离心，又怎么可能会获得解脱？

因此，要对治无出离心，务必了知轮回充满痛苦与过患，轮回中的一切显现都是暂时且虚幻不实的。

四、无有正信：如果对真实正法与上师连一丝一毫的信心也没有，那显然已经封闭了佛法的入门，这样一来，也就不可能踏上解脱正道。

信心是一切白法的根本。解脱的大门不会对无信之人敞开。

有些人对上师和佛法生不起丝毫信心，自己也为之苦恼。其实，无有正信是有对治的，信心也可以逐渐培养。比如经常思维上师与佛法的功德和利益，信心自然会源源不断地生起。

五、喜爱恶行：喜好不善恶行之人三门桀骜不驯，远离殊胜功德，拒正法于千里之外。

喜爱恶行之人，身心放逸，三门恒造恶业，对不善法感到欢喜，对具功德的善法却没有一点兴趣。这样的人已经违背了正法。

阿琼堪布在《前行备忘录》中说：“喜爱恶行，无有对治。”喜爱恶行的人，上师严厉批评不听，道友好言相劝也不听，确实没办法。以前学院有极个别，经常犯戒、造恶业，虽然上师也劝过，可他无动

于衷，最终只有自甘堕落。这样的情况，任何善知识座下都有可能发生。

阿琼堪布说，喜爱恶行无有对治。但也有个别人，刚开始虽然喜爱恶行，但后来在善知识、善道友的鞭策下，善根逐渐成熟，闻思修也越来越精进，成了喜爱善法者。

六、心离正法：对于不具备善法功德与正法光明的人来说，就像在狗面前放青草一样对正法毫无兴趣，结果自相续也就不会生起功德。

这样的人对闻思修没有丝毫兴趣。比如给他一本《中观根本慧论》，他连书都不会翻开，更不用说背诵了；如果给他一本充斥着贪嗔痴的世间杂书，他却看得津津有味，废寝忘食。

在狗面前放青草，狗肯定不会吃，因为狗对青草不感兴趣；在牦牛面前放骨头，牦牛也不会吃，因

为牦牛对骨头没兴趣。同样，在不喜欢闻思的人面前放法本，他也不会感兴趣，因为他品尝不到佛法的味道，觉得没意思；相比法本，他可能对小炒牛肉更感兴趣。当然，是否喜爱闻思，其实与各自的善根有关。

七、毁坏律仪：如果进入了共同乘后退失发心、失毁律仪，那么只会堕入恶趣而别无出路，脱离不了无暇之处。

假如失毁了别解脱戒、菩萨戒或律仪，又没有忏悔清净的话，后世一定会堕入恶趣。

阿琼堪布在《前行备忘录》中说：“自从一开始受戒就没有失坏过的人，是树立佛陀法幢者，又是摧毁魔幢者。即使失毁了戒律但能如理忏悔的人，也是树立法幢者、摧毁魔幢者。”

也就是说，假如有人在失毁了所受的别解脱戒或

菩萨戒后，能够如理如法地忏悔，并且从今以后制止恶行，同时随喜他人的清净戒律，这样的人仍然称得上是树立法幢者、摧毁魔幢者。

当然，最好是受戒后不违犯。假使犯了戒，也要如理如法地忏悔。

八、失毁誓言：如果进入密乘后以上师和金刚道友为对境而破三昧耶戒，那么不仅自食恶果而且也殃及他众，当然也就断绝了成就的缘分。

进入密乘后，如果毁坏了金刚三昧耶戒，这就是最严重的害人害己。一个团体中如果有一个毁坏誓言的人存在，那么所有人的修持都会受到染污。

讲《三戒论》时讲过，密宗千千万万条誓言，可以汇集于身语意三金刚的誓言。因此，我们一定要懂得随顺。《前行备忘录》中也说：“所有密宗戒包含在身语意的誓言中。身誓言，不凌辱上师和金刚道友

的身体。语誓言，不违背上师和金刚道友的语言，上等者不间断念诵本尊心咒，中等者在十五、三十或者昼夜六时里念诵，下等者每一个月里念诵，极下等者一季度，最下等者也要在新年的神变月里念诵，努力做到不间断。意誓言，涵盖在守护十种秘密及不扰乱上师、金刚道友的心当中。”

所有的密宗誓言，归纳而言就是守护好身语意三金刚，守护好金刚上师与金刚道友的身语意。只要能做到这一点，密乘誓言就是清净的。这在《上师心滴·誓言如意宝》中也讲得很清楚。

上述八种无暇远离妙法，称为解脱灯灭。

上述八种无暇，只要出现一种，行者就已远离圣法，解脱明灯也随之熄灭。

如果没有善加观察这十六种无暇，那么在当今乌烟瘴气的浊世，有些人表面上看起来暇满无不全，

也持有修行人的外相，然而，包括高高座上的大法王、精美伞下的大上师、久居深山的苦行者、云游四海的舍事者这些自我感觉良好的人在内，如果已经落入了这些无暇³⁶之因的控制中，那么尽管矫揉造作地修法，但终究不能迈入正道。

这句话相当重要。大家一定要对照上述十六种无暇观察自相续。在如今五浊炽盛的时代，很多人未经观察，自以为具足暇满，其实虚有其表，只是形象上的修行人。

“高高座上的大法王”，“法王”这一称谓始于八思巴，他是首位获得法王称号的上师。在当时，真正的法王很少，不像现在，各教各派中不仅有很多法王，还有法王的上师、法王的主席。之前听说有些人一定要让周围的人称呼自己为法王：“你们不要叫我堪布，也不要叫我活佛，一定要称我为法王。我是真

36 这些无暇：指《如意宝藏论》中提到的十六种无暇。

正的法王。你看，我的名片上印的就是法王。”

“精美伞下的大上师”，无论藏地还是汉地，上师在举行法会时，弟子们会为上师撑宝伞，以示恭敬。

“久居深山的苦行者”，在山洞或山林里修苦行的人。

“云游四海的舍事者”，舍弃一切世间琐事，云游四方，朝拜神山，参访上师的瑜伽士或苦行者。

很多认为自己是“法王”“无数人的上师”“云游各方的舍事者”的人，自以为了不起，其实自相续早已被无暇之魔控制，连暇满都不具足，表面上是在修法，实际上连正道都没有趋入。比如有的人无出离心，从未思维过一刹那的暇满难得；有的喜爱恶行，欺骗众生；有的极为愚痴；有的贪嗔痴烦恼粗重……

如果说你连正道都没有趋入，你可能会大发雷

霆，但当你观察自相续时也许会发现，自己确实连十六种无暇都没有远离。说是修行人，却没有远离无暇，这多么令人惭愧！尤其是当自己有了一点修证和地位时，千万不要生起傲慢心。傲慢心一旦生起，再多的功德，也会全部隐没。

因此，我们绝不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法，而首先必须要仔仔细细观察自相续，看自己到底具不具足这三十四种（藏文原文中为二十四种，请作观察）暇满的自性。

我们作为修行人，也没有其他琐事需要操心，希望大家课后再好好地思维《大圆满前行》中所讲的道理，不要只是完成任务似的听一遍。可以边看书，边一条一条地思维，看看自己是否具足十八种暇满、是否远离了十六种无暇。假如发现还有无暇没有远离，那么难得的人身将会白白空耗，因此一定要想方设法使自己具足暇满、远离无暇。

如果的确已经具足，那实在是值得高兴的事，并且诚心诚意反反复复地想：如今我已获得如此难得的暇满人身，一定不能白白空耗，而必须要尽心尽力修持正法。

获得人身需要以守持清净的戒律为因、上供下施为缘，同时还要发殊胜的愿，只有这三种因缘具足，才能得到人身。按照《俱舍论》的观点，守持清净戒律才能转为善趣人身；其次，依靠上供下施积累资粮才能获得十种圆满；而发殊胜的愿，则是值遇佛法与善知识的缘。

无论从因、缘、数目哪方面来看，转生为人都不容易。而我们已经获得了人身，真的应该倍加珍惜，充分利用。

积聚修法的因缘

假设这些暇满还没有完全具备，就应该想方设法全力以赴使自己具备。

暇满是有为法，我们可以设法去积聚暇满的因缘。假如嗔心重，可以修慈悲心；痴心重，就好好忏悔无始以来的业障，并一心一意地祈祷文殊菩萨；若是信心不足，就要经常思维上师和佛法的功德。总而言之，要想尽一切办法使自己具足暇满。

随时随地都务必集中精力来观察自相续是否具足此等暇满的功德。如果没有经过这样一番仔细观察，那么就算是这些暇满功德中只有一种不齐全，也不具备真正修行妙法的缘分。

上述十八种暇满，只要有一个不具足，或是十六种无暇中，具足其中的任何一种，修法的缘分就断了。

末法时代，为什么有很多修行人半途而废，修行不成功呢？就是因为最初没有修好加行，没有打好修行的基础。如果最初修好了加行，那么未来的修行，绝对不会因为被违缘所转而半途而废。前几天遇到一位上师，他说：“最初修好加行，打好修行的基础相当重要。在稳固的基础上，修行才能持之以恒，永不退转。”

甚至成办俗世中眼前的一件平常小事也需要许许多多因缘、缘起聚合，而作为长远目标的修行正法，又怎么会不需要众多因缘、缘起聚合呢？

办成一件世间小事，尚且需要具足相应的因缘，出世间的解脱又怎么可能不仰赖于种种因缘的齐全呢？

打个比方来说：一个人在途中烧茶，也需要具备烧茶的茶器、水、火等许多因缘。

以前，藏族人出远门，通常会带上烧茶的锅具，饿了渴了就停下来烧茶吃饭。很多老喇嘛仍然保留着这个习惯，出门在外，一般不会去饭店吃饭，而是在路边烧茶、吃糌粑。烧茶也需要因缘，比如锅具、水和火。

其中单单生火也是一样，必须具足火燧、火石、火绒等许多因缘，如果其中仅仅火绒不具备，就算是其余用品样样俱全也无济于事，只好从根本上放弃烧茶。

现在生火方便多了，一个打火机或一盒火柴就能生火。过去是用火镰生火。火镰由火石、火钢和火绒组成。火绒是一种白色的花，学院就有，摘了之后晒干，揉成很软的一团，用来引火。点火的时候，先在火石上垫上火绒，然后用火镰猛击火石，火星会溅射在火绒上，将火绒引燃。像这样，生火也需要具足火镰、火石、火绒等因缘。

同样的道理，假如这些暇满的功德中仅有一种不具足，也根本不具备真正修法的机缘。

只有当十八种暇满全部具足、十六种无暇彻底远离时，修法的因缘才真正成熟。

第 17 课

前面讲了十八种暇满以及无垢光尊者在《如意宝藏论》中所讲的十六种无暇。无论什么身份的人，假使被无暇之因控制，尽管表面上在修法，实际还未迈入正道。因此，作为修行人，不要匆忙地进入形象上的修法，而应首先观察自相续，使自己具备修法的因缘。

华智仁波切用生火烧茶的例子说明，修法也需要具足种种顺缘。经论中所举的例子、所用的比喻，有些反映的是当时人们的生活情况，和如今人们的生活习惯有一定的距离。但要知道，圣者所用的比喻与凡夫分别念想出来的完全不同。华智仁波切以浅显易懂的比喻说明，暇满人身不容易得到，只有当各种因缘

具足时，修法才会成功。

是基础，也是核心

也许有人觉得《大圆满前行》很简单，没什么可学的。从字面上来看，《大圆满前行》是很简单，小学三年级的学生也能看懂，但关键是我们有没有依照法义对治自心？前面讲的十八种暇满，我们是否一一具足？十六种无暇，我们是否都已远离？我想，除了真正的修行人以外，大部分人只是听听而已，听完之后再也不去思维和观修。

每天听法的人很多，但又有多少人在回去后思维过当天所学的内容呢？昨天刚讲完你们都没有思维，今后也不一定会找时间去思维；我们听课的人都没有思维，没有听课的人更不可能去思维。这就是目前的状况，表面上学佛的人很多，而真正愿意用佛法来对治自相续的却寥寥无几。

总之，希望大家将每天学到的内容对照自相续反复思维、反复串习。这些内容并不难，谁都能理解，谁都能修持，包括老年人也要好好修持。如果让你们观本来清静、生圆次第，或是让你们学因明的三相推理、中观的各种剖析，你们不懂也情有可原，但《大圆满前行》没什么不好懂的，人人都懂，关键是有没有去修。所谓修行人，首先就要修持《大圆满前行》，这就是闻思修。如果连修行的基础都没有，就把这部法搁置一旁，然后去修高深莫测的法要，纵然法再殊胜，与你的相续也不一定相应。因此，大家千万不要放弃前行的修持。对整条修道之旅来说，打好前行的基础至关重要。

前面讲到，假如这些暇满的功德中仅有一种不具足，修持正法的因缘也就还未成熟。每个人都希望自己成为很好的修行人，可是很多人的修行都不太好，其原因在于：我们在修行过程中，将最关键的问题忽略了，对目前来说不是很重要的问题却一直紧抓着不

放，以至相续与正法背道而驰。

玉科喇嘛的弟子，个个都修得非常好，信心坚定，圆寂时几乎都有瑞相。为什么会这样呢？就是因为他们特别重视加行，在最初的三五年中，唯一把加行当作最重要的法门来修。所以我再次提醒大家：一定要重视加行，千万不能放弃加行的修持。事实上，学得越好的人，对加行法门就越重视，轻视加行的反而是那些学得不怎么样的半吊子。

《大圆满前行》的字面意思很简单，但其中的字字句句都蕴含深意，值得我们经常翻阅、反复思维，直至法融入心。

法王如意宝本来打算每年春天都传讲一遍《大圆满前行》，可是因为各种因缘不具足，后来只传了一次。如果各方面条件允许，我们最好每年都传讲或听闻一遍《大圆满前行》；如果实在不行，那就每年看一遍，能否立下这样的誓言？如果能做到，对自己的

修行会有非常大的帮助。

假设我们还能再活五十年，每年看一遍，今生就能看五十遍《大圆满前行》。《大圆满前行》也才三四百页，只要有正知正念，每年看一遍是完全可以做到的，并不困难，只是有时候太散乱了，不愿意将时间用在闻思修上。而凡夫人需要鞭策，不然很容易懈怠。

所以说，如果详详细细地观察自相续，那么单单具足十八暇满也必定有相当大的困难。

仔细观察就会发现，其实连十八暇满也不容易具足。

即使获得了闲暇，但是十圆满完整无缺具足的人恐怕还是寥寥无几。

就算具足闲暇，但十种圆满全都具足的，仍然寥

若晨星。

尽管已经得到了人身，并且诸根完好无损，也有幸生在了中土，但是如果入于业际颠倒的邪道，不信仰佛教，那就只具备三圆满。

首先分析自圆满：一般来讲，大部分人都具足“获得人身”“诸根具足”“生于中土”这三种圆满，但对业际颠倒、入于邪道、整天造恶业的人来说，即便具足前三种圆满，也无济于事。比如藏地，几乎人人都生在中土，而且诸根具足，可是仍有一些业际颠倒者，以造恶业为生，以致与解脱无缘。

如果后两者其中之一不具足，就只具足四圆满。

后两者指的是“意乐圆满”和“信心圆满”。假如只具足其中之一，也仅具足四圆满，仍属美中不足。

尤其是做到业际无倒非常困难，如果三门造恶业，一切所作就是为了今生的目标，虽然被人们共称为贤者或智者，但实际上也是属于业际颠倒之人。

实际上，业际无倒很难具足。许多人自以为具足五种自圆满，但仔细观察后，也许会发现属于业际颠倒者，并不具足“意乐圆满”。

前面讲过，出家后还俗堕落，或是产生邪见，不再行持善法，都属于业际颠倒的范畴。若从更严格的角度讲，三门造恶、日日夜夜希求今生的人，也是业际颠倒者。比如出家团体里，凡是身造恶业、口出恶语、心中经常产生贪嗔痴，以及希求今生的无病、安乐、名闻利养的人，其实都属于业际颠倒者。

若严格观察，也许很多人都是业际颠倒者。我们虽然不是妓女、屠夫，但只要三门经常造恶，所作所为全是为了今生的利益，那么仍然没有脱离业际颠倒者的范畴。即便具足了其余四种圆满，若不具足意乐

圆满，修持正法的因缘还是不会成熟。

接下来分析他圆满。

五种他圆满中，虽然佛已出世并传讲妙法，佛法也住留于世，但如果自己没有进入佛门，那就只具足三种圆满。

假使未入佛门，也就不可能得到善知识的摄受，因此只具足三种他圆满。

尽管皈入了佛门，但只是表面上求点法或得点法的人也算不上是真正的佛教徒。

办了皈依证，或是身披袈裟，是否就成了真正的佛教徒？不一定。何为真正的佛教徒，前面已经讲过。大家也应该问问自己，看看自己到底是不是真正的佛教徒、出家人或大乘修行人。有时我们说，仅是听闻诸佛菩萨的名号也有无量的功德，而从更深入的

角度讲，我们暂且不说是大圆满、大手印的修行人，或瑜伽士、空行母，但至少也要成为真正的佛教徒、真正的大乘修行人。

何为真正的修行人

作为真正趋入解脱道者，必须要了知轮回一切的一切无有任何实义而生起无伪的出离心。

真正的修行人，了知轮回唯苦无乐，相续中具有无伪的出离心。

何为真正的大乘行者

而身为步入大乘道的行者，还必须在相续中生起无伪的菩提心，至少也要对三宝有“纵遇命难也不退转”这样坚定不移的诚信，

真正的大乘行人，相续中不仅要有无伪的出离心，还要有无伪的菩提心。

什么是无伪的菩提心？遇到可怜对境时所生起的悲悯之心还算不上是无伪的菩提心。无伪的菩提心是一种决心，发誓从现在开始断除自私自利，同时尽心尽力地饶益他众，令一切众生离苦得乐——“得乐”不只是令众生获得暂时的人天安乐，而且要获得究竟的佛果。只有当具足智慧与慈悲这两种面向的菩提心在相续中生起时，才称得上是名副其实的大乘行人。

无伪的皈依心

而生起无伪的出离心与菩提心的前提，是对三宝具有纵遇命难也不舍弃的坚定诚信。以前法王如意宝讲《文殊大圆满》时说过，所谓的皈依，通俗来讲就是投降的意思。比如一个人在加入某个部落时会说：

“我的一切都交给您，我向您投降。”从今以后，这

个人就属于那个部落了。同样，在整个三界轮回中，并没有其他依靠处，只有依靠三宝的救护，众生才能从轮回中获得解脱，因此我们归顺三宝，向三宝投降。也许在我们心目中，投降是一种不好的行为，但实际上，这里的投降，表示向三宝寻求帮助——帮助我们战胜烦恼与邪魔外道。

关于“纵遇命难也不退转”的坚定信心，上师如意宝当时这样解释道：“我们一般认为皈依是基础的法门，似乎很简单，但真正的皈依心，其实也不容易生起。真正的皈依心是什么样的呢？假如说，有人今天就要枪毙你，如果你愿意舍弃三宝，他就会饶你一命，否则立即枪毙。你如果宁肯死去，也决不舍弃三宝，说明你是真正的佛教徒，相续中具有真正的皈依心。”

各位也应该观察自相续中是否具足真正的皈依心。大家也许毫不怀疑自己是佛教徒，但我们有没有

想过，自己可能只是名相上的佛教徒。假如真的遇到了上述情况，我们能否做到宁愿死也不舍三宝？也许很多人会选择宁舍三宝不愿死吧，“你千万别杀我，我一切听你的，你要我舍弃什么我就舍弃什么……”有些虽然身披袈裟，但在关键时刻，还是把命看得比信仰重要。

实际上，皈依是誓言、是承诺，也是坚定的决心。在此基础上，才能生起无伪的出离心与菩提心。有了皈依作为基础，以后修什么法都容易成就。而没有皈依佛法僧三宝的非佛教徒或外道，由于缺乏信心，即使修持佛法，也不一定有明显的效果。

这次通过《大圆满前行》的学修，每个人看看能否让自己的相续中生起对三宝的无伪信心、对轮回的无伪出离心以及对众生的无伪菩提心。只有当相续中生起了无伪的信心、出离心与菩提心时，我们才成为真正的大乘修行人。

如果没有这种决心，那么仅仅是装腔作势地诵读经文、身上穿着僧衣等等也不一定就是真正的佛教徒。

假如有人吓唬说：“如果你不舍弃三宝，我就狠狠地打你一顿！”他只是说要打你，还没说要打死你，可能有的人就会毫不犹豫舍弃三宝，“不要打我，不要打我，我现在就舍弃……”像这样，没有坚定决心的人，即使身披袈裟，或是每天都念《金刚经》《系解脱》，也算不上真正的佛教徒，只能算是形象上的佛教徒。

世间人也认为决心相当重要。只要有决心，今后在人生之旅或学佛生涯中，无论遭遇多大的违缘与困难，都不会一蹶不振、半途而废，而是会勇往直前，不断地突破与超越。假如缺乏决心，始终随波逐流、随风飘荡，也就不可能获得稳固的见解，那么所谓的学佛修行也只不过是一个终将化为乌有的泡影而已。

总而言之，不说无伪的出离心与菩提心，只要没有真正的皈依心，纵然身着僧衣、口诵经文、手持念珠，或身为大和尚、大法师，其实也不一定是真正的佛教徒。如果不学《大圆满前行》，很多人可能连到底什么是佛教徒都不清楚——自认为是佛教徒，实际上只有佛教徒的形象。

修行在心，不在形，而如今很多佛教徒只在乎形式。有的佛教杂志，不刊登佛理，整天报道一些形象上的法会和仪式。当然，这也可以为众生种下善根，但佛教中最珍贵的精髓——出离心、菩提心与无二慧等道理，更应该分享给众生。

希望各位金刚道友，以后在世界各地弘扬佛法时，不要把心思放在外在的形象上，而应想尽一切办法让佛法融入众生的心。外在的形象再庄严，不一定能改变众生的心相续，而佛法的只言片语，就能让有缘众生的心灵得到完善与提升。如果对众生的相续没

有帮助，聚集再多的人也没有多大意义。相反，哪怕只有一个众生，即使只让他生起了对三宝的无伪信心，你就是在弘扬佛法，是在真正地利益众生。

因此，如理如实正确无误地了知、观察暇满之自性至关重要。

也就是说，首先要无误了知上述道理，之后再观察自相续，看是否具足所有的闲暇与圆满，这对修行人来说至关重要。

丁三、思维难得之喻：

佛在经中说：在波涛汹涌的海面上漂浮的木轭孔与海底盲龟颈相遇极为困难，而得到人身与此相比更是难上加难。

《大圆满心性休息大车疏》中也引用了这一教

证³⁷。

意思是说，假设整个三千界变成一大海洋，在海面上有一连接耕牛角用的木材，通称为木轭，在它的上面有一孔隙。

如果在春秋季节去色尔坝，会看见很多用来耕地的木轭。藏地的木轭与汉地的稍有差别，不过大体上都是由两根竖着的木柱和一根横着的木板组成，主要用于连接犁和耕牛。

木轭随着波浪刹那不停地四处飘荡。在海底有一只盲龟，每一百年上升到海面一次。可想而知，这两者相遇必然十分困难，因为无心的木轭没有寻找盲龟的念头，而盲龟也不具备能看得见木轭的眼睛。当

37 《大圆满心性休息大车疏》：“《花丛经》中说：‘诸佛出有坏现身于世亦难得，转成暇满人身亦极难得，故当以比喻详说此理。舍利子，譬如，此大地亦成一大海洋，其中有一具孔木轭，另有一盲龟，木轭随风漂于海面，海底盲龟每百年方浮到海面一次，此盲龟颈入于快速漂荡之木轭孔中，而从恶趣再次转生为人并非如是，堕入恶趣者转生为人极其困难。’”

然，如果木轭静止在一处，它们也有可能相遇，可是它却一刹那也不停留。同样，假设盲龟经常游在海面，它们也有相遇的可能性，可是它每百年才浮到海面一次，所以这两者相遇相当困难。但是凭着偶尔的机缘，盲龟的颈也可能进入木轭的孔隙内，而获得暇满人身比这更为困难。

比如说，印度洋或太平洋的海面上漂浮着一个木轭，海中有一只盲龟，每一百年才浮出海面一次。这只盲龟浮出海面时，其颈恰好进入木轭孔的几率可以说是微乎其微，几乎不可能。而获得暇满人身，比这还要困难！

在这个比喻中，大海表示轮回；大海的深度与广度表示轮回的痛苦既深且广；盲龟表示众生不具备取舍的智慧眼；大部分时间待在海底，表示长期待在三恶趣；一百年出头一次，表示偶尔才能获得善趣之身；木轭孔，表示暇满人身极难获得；木轭在海面随

风飘荡，表示众生随业力而流转。噶当派经常用这个比喻来强调善趣难生、暇满难得。

依据经中所说的意义，怙主龙树对乐行王教诫道：“大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，旁生转人较此难，故王修法具实义。”

这句偈颂出自《亲友书》。法王如意宝讲《前行》时说：“这里的旁生代指整个三恶趣。”也就是说，从恶趣中获得人身非常困难。我们在拥有人身时，一定要精进修法。

寂天菩萨也说：“人身极难得，如海中盲龟，颈入轭木孔。”此外，《涅槃经》等佛经中也以“光壁撒豆，颗粒难留”以及“针尖堆豆，颗粒不存”等比喻加以说明。

豆子掉落表示堕入恶趣；豆子停留在光滑的墙面表示获得暇满人身。

除了上述比喻以外，麦彭仁波切在《开显解脱道》中以昙花一现³⁸表示具有修持佛法顺缘的人身极其难得；上师如意宝在《忠言心之明点》中亦以昙花现世表示。另外，无垢光尊者在《如意宝藏论》中，除了引用上述比喻以外，还讲了更多的比喻来阐明暇满难得。

我刚出家时，有人随喜赞叹：“你的选择是对的。”也有人为我感到惋惜：“现在挣钱这么不容易，你现在就要选上干部了，为什么要退下来呢？只要当上了干部，以后就可以吃国家的了。你出家的选择是大错特错！”刚开始我还有点犹豫不定，觉得他们说的都有道理。但在听了《大圆满前行》后，知道人身这么难得，幸好我最终选择了出家修行。而且随着闻思修的深入，我对自己的选择也越来越坚定。

我想，你们可能也遇到过类似情况。刚来时，心

38 《前行·开显解脱道》：“暇满难得如昙花。”

始终随着他人的语言而波动，有人支持你，你就觉得自己的抉择是对的；可是当别人泼冷水时，“你现在出家，一切的一切都毁了”，你又怀疑自己的选择是否正确：“我是不是不应该出家？”其实，只要好好思维一下人身难得的道理，你就会清楚自己的选择到底是对是错。你看，人身这么难得，我们好不容易才获得了人身，假如没有用在最有意义的事情上，那岂不是太糟蹋了？因此，大家要对自己出家修行的选择有信心。

这些比喻需要我们反复思维。尤其是有机会待在海边时，思维“盲龟遇木轭”也许会更有感触。我虽然修行很差，但当我在海边时，看着一望无际的大海，还是会想起佛陀讲的这个比喻。那时，只要稍加思维就能感受到：人身极其难得，宝贵的一生千万不能空耗，一定要将它用在最有意义的闻思修行上。

总而言之，希望大家通过反复思维上述比喻，深

切体会到暇满的难得，从而使暇满难得的观念在自相续中根深蒂固。

第 18 课

上节课通过盲龟遇木轭以及针尖堆豆、光壁撒豆的比喻，详细阐明了善趣难生、暇满难得的道理。至于善趣难生的原因，《中观四百论》中说：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”凡夫众生堕入恶趣的极多，为什么呢？就是因为他们造的几乎都是不善业。

除了上述几个比喻以外，无垢光尊者在《如意宝藏论》中还引用了昙花现世的比喻说明暇满人身极为难得。法王如意宝的《忠言心之明点》³⁹和麦彭仁波切的《开显解脱道》中也引用了昙花现世的比喻。

39 《忠言心之明点》：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”

昙花现世的比喻出自《涅槃经》。经中说，昙花只生长在无热恼海北方山顶的昙花林中，而且不经常绽放，只有当佛陀出世时，昙花才初绽开；佛陀转法轮时，昙花绽放到极致；随着佛陀的涅槃，昙花也逐渐凋零。

接下来讲“思维数目差别”，通过对比六道众生数量来凸显人身的难得。

丁四、思维数目差别：

如果稍加审视众生的数量及次第，就会发现获得人身的众生实在是微乎其微。

通过观察六道众生数量，发现三恶趣的众生数量庞大，而善趣的众生数量却极为稀少。

如经中说：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白

昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”

秋夜满天繁星，不计其数。白天很难见到星星，即使能看见，可能也只是一两颗。通过这样的对比，我们能直观感受到善趣（人道、阿修罗道、天道）众生的数量是何其稀少！

此外又说：“地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅如指甲微尘。”总之，善趣的身份少之又少。

“地狱众生犹如大地的微尘”，大地有多少微尘呢？无量无边，谁也说不清。“饿鬼众生犹如恒河沙”，恒河沙数虽多，却仍然无法与大地的微尘数相提并论。“旁生犹如酒糟”，与恒河沙相比，酒糟完全不值一提。“阿修罗犹如漫天大雪”，相比酒糟，

漫天飞雪的范围似乎更大，其实这可以从同容积的角度去衡量。比如大小相同的两个木桶，一桶里面飘着雪花，一桶里面装满酒糟，酒糟的数量一定远远超过雪花数。很多比喻和道理，有时应该按照字面意思理解，有时又需要按照诗学的方式理解。当然，这里并不需要从诗学的角度去理解。“人与天人犹如指甲微尘”，指甲上存留的微尘是非常少的，尤其是每天洗手的话，指甲上更不可能有什么微尘了，可想而知，善趣众生的数量是多么稀少！

当下我们可以进行观察，比如，在夏季里，仅仅一方草地上存在的含生或一个蚁穴中的蚂蚁数量，也超过了南赡部洲的人数。

夏季，一小块草地上就生存着各种各样、肉眼可见或不可见的众生，若用显微镜等仪器去观察，就会发现一小块地方竟然生存着密密麻麻的众生。《前世今生论》中也引用过佛经中的一则公案：一位阿罗汉

以神通观察，见到水里有许多非肉眼可见的众生。

在温暖潮湿的地方，一小块草地上生存着的众生数量，也许就超过了南赡部洲的总人口数。一般的蚁穴，大概有几千只蚂蚁，而森林里的蚁穴，有些比帐篷还大，里面密密麻麻，挤满了大大小小的蚂蚁，总数加起来有好几亿。像色达等高原地区的蚁穴并不是很大，里面最多有几千只蚂蚁。炉霍那边的蚁穴稍微大一些，一个蚁穴里面可能有几万只蚂蚁。当然，这样的对比稍有夸张，但确实能让人直观感受到转生善趣的稀有与珍贵。

夏季雨后，炉霍那边的山上总会出现特别多的众生，乌压压的一大片，全是黑色的小虫，导致人们连路都没法走。如果直接踩过去，也许会踩死好几万个众生。像这样微小的山虫，石渠那边也特别多，它们一般生存在石头和草边，如果不仔细看，也很难发现。

其实人的视力也有差别。我认识的一位老喇嘛，视力极佳，连汗毛上的纹理都能看得清清楚楚。一般人需要借助显微镜才能看见的东西，他用肉眼就能看见。

据说，海洋里有一种翻车鱼，一次产卵多达三亿粒。大部分的鱼，一般情况下产卵几十万到上百万粒。有的人说：“我要放生一亿条生命！”然后花几十块钱买了几条大着肚子的鱼放生，说：“可以了，我已经圆满我的发愿了。”要是鱼卵也可以计入放生数量里，那么放生几亿条生命是轻而易举的事情，但这种说法肯定不合理。

人类与旁生的比例多少是显而易见的。

与旁生的数量相比，人类的数量可谓微乎其微。

人类也是一样，如果观察无有佛法光明之边地的人数，就会认识到生在有佛法光明地方的人极为

罕见。

之前一位道友的父亲说：“你们佛教不是说人身难得吗？人身怎么难得了，你看城市里这么多人，而且现在地球上的人越来越多了，人身一点都不难得。”实际上，难得的是珍宝人身，相似人身确实不难得。

佛教兴盛的中土，人口数量一般都不太多。比如全民信佛的不丹及藏地，经常好几十公里才看见几顶帐篷。相较而言，汉地城市里的人口就密集得多，可惜大部分人都信佛教。

以前四川大概有一亿多人，仅成都城区就有三百多万，再加上周边的县城，人数可能在九百万左右。这么多人里面，又有多少是信仰佛教的呢？当然，转生在边地是众生自己的业力现前。

总而言之，与旁生相比，人身是稀有且珍贵的。

这一点，夏天去外面的草地上坐一会儿就能体会到。想想看，天空中有无数的众生，湖泊、大海里有无数的众生，陆地上也有无数的众生，与之相比，人类的数量真的很少很少。

虽然我们无法以肉眼见到饿鬼和地狱道的众生，但是依靠圣教量也可以得知，与旁生相比，饿鬼和地狱道众生的数量更是多得无法想象。若将范围从六道缩小至人间，与总人口相比，信仰佛教的人口占比也实在小得可怜；佛法兴盛的中土，人口稀少，而边地的人口数量却极为庞大。

尤其是具足暇满的人身更是绝无仅有……

藏族人人都信仰佛教，每个人心中都有佛，可是真正具足暇满、远离无暇的，出家人里面有多少个？在家人里面又有多少个？可谓微乎其微。你们都是佛教徒，都信仰佛教，而且大部分都是出家人，假如现

在一个个地问：“你具足暇满吗？”也许问到最后，只有少数几个人真正具足暇满。

对此深思一番之后，想到自己如今已获得了真实暇满，应当感到无比欣慰、喜悦。

假如仔细观察后，发现自己具足所有的暇满，这时应该发自内心地为此感到欢喜。暇满人身是我们所能拥有的最宝贵财富，世间任何事物都无法与之相提并论。

如果暇满的所有功德十全十美，那么从今天起就已实现了所谓的珍宝人身。

暇满人身也被称为珍宝人身。全知无垢光尊者在《大圆满心性休息》中讲了三种人身——珍宝身、中等身与相似身⁴⁰。也就是说，凡是具足闻思修的能

40 《大圆满心性休息》：“如是人分相似身，中等身及珍宝身。不知善恶行非法，根虽具足相似身，纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。佛说未入正法道，颠倒善恶贪今生，散于愤闹外境中，蛮横放荡弃后世，不求解脱虽闻法，非殊胜身

力、不退转的信心，以及因果取舍等正知正见的人身，就叫作珍宝人身。

一个人如果具足了所有的暇满，这样的人就是人中珍宝——真正的如意宝。即使别人不叫你“如意宝”，你也可以自称“如意宝”。但像法王如意宝，是名副其实的如意宝。假如一个暇满也不具足，还自称为“法王”“仁波切”，那这是将假宝执为真宝，是非常可笑的事情。

假设还有缺憾不足，那么即便世间法方面聪明伶俐、智勇双全，但也不能称得上是珍宝人身，只能算是普通人身，或者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

假如不具足暇满，即使在世间是所谓的权威，也

中等性，偶尔心向微善法，多时罪蒙慧眼故，持相自他有何利？彼等在家或出家，稍许胜过恶趣众，是故称为中等身。佛说无垢之法器，最为殊胜之正士，自在闻思精华义，调己劝他行善法，修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，无论在家或出家，即是珍宝之人身。”

只能算是普通人身。比如“发明大王”爱迪生、发现万有引力的牛顿，他们虽然对社会有一定的贡献，但也只能算是普通人身。假如依靠聪明才智造恶业，比如制造危害人类的原子弹或生化武器，这样的人即使是鼎鼎有名的科学家，也只能算是相似人、恶劣人。

我们应该经常观察自己的心念与行为，看看自己属于哪一种人。有些自认为了不起、伟大的人，经过仔细观察，其实顶多算一个相似人。无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中说，一个诸根具足的人，假如内心昏暗、不知取舍、无恶不作，这样的人其实不是真正的人，只是相似人。

有人认为，出家人不是人，但实际上，不信因果、不知取舍、断善行恶的人，才真正不是人，属于相似人。这样的人毁坏今生来世的缘故，可以被称为灾祸者；不知取舍与石头无别、不晓真理与旁生无别的缘故，可以被称为无心者；转生为人却无义空耗的

缘故，可以被称为空返者。

这种人就像手握如意宝却无义空耗，或者已到珍宝金洲却空手而归一样。

转生为人非常不容易，好不容易得一个人身，如果没有行持善法，反而造了不少恶业，那就太可惜了！

《大圆满前行》中只讲了珍宝身与相似身，而无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中还讲了中等身——对三宝有信心，也向往行持善法，只是不知取舍，智慧之眼经常被无明眼翳蒙蔽。比如很多居士就是这样：皈依了佛门，却不学习佛法，整天忙着世间法，偶尔想要闻思修行，可是很快又被世间法给淹没。

总之，每个人都要仔细观察自相续。不具足的暇满，要使它具足；未远离的无暇，要想办法遣除。

获人身宝，修出离心

如颂云：“获此人身宝，得摩尼难比，

这是智悲光尊者《修行问答录》中的偈颂。意思是说，人身比摩尼宝珠更为珍贵。摩尼宝珠虽好，只能解决今生的生计，而依靠暇满人身，可以成办今生来世的解脱与安乐。不说摩尼宝，就算得到了一百万美金，也能让人欣喜若狂，但这对解脱又有什么帮助呢？

诸无厌离人，岂不见空耗？

人身是最为难得的，其价值连摩尼宝珠也没办法与之相比，可是那些生不起厌离心与出离心的人，就像丢弃如意宝珠般，白白空耗珍贵的人身，实在是特别可惜！

人身真的很难得，可是有些人不仅不用它来行持

善法，反而整天造恶，这太可惜了。大家一定要珍惜时间，将时间用在最有意义的事情上。虽然这具身体由不净的血肉组成，有时也让人生厌烦心，但如果用得好，它也可以成为积累资粮与修持妙法的所依。

依止上师，视师如佛

遇殊胜上师，得王位难比，诸无恭敬者，岂不视等伴？

值遇具足法相的殊胜善知识，比获得王位更值得庆幸。登上王位后，也许会凭借呼风唤雨的权力，造下普通人难以企及的罪业，而值遇善知识，依靠善知识的开示，可以懂得因果取舍，从而使自己的人生迈向光明与解脱的正道。那些没有丝毫恭敬心的人，却将殊胜的对境——上师善知识，当作一般的朋友看待，身语意三门体现不出丁点谦卑。

上师如意宝说过，将上师看作一般人，只能从水中得加持。还有的教言说：如果把上师看成人，就只能在狗前取悉地了。因此，应当将上师视为真佛，而不能看作普通的亲朋好友。

无垢光尊者在圆寂前留下遗嘱：“我依止了上师革玛燃匝六年，证悟了大圆满本来清净的最高见地。希望随学我的弟子们，也要长期依止善知识、长期听受教言，这就是我的遗嘱。”

因此，希望各位在因缘具足时，好好依止善知识。尤其是不要将上师当作普通人看待，否则得不到多少加持。具足法相的上师极难值遇，如果有幸遇到，也得到了上师的摄受，却因为没有信心与恭敬心而将其视为凡夫俗子，以对待亲朋好友的态度对待他，那就太可惜了！

受菩萨戒，修慈悲心

求发心律仪，得官位难比，诸无悲心者，岂不见抛石？

今生能够发菩提心、受菩萨戒、趋入菩萨乘，这样的机会比获得官位更为难得。可是那些没有悲心之人，却像抛石头一般，轻易舍弃珍宝般的菩萨戒，这的确令人惋惜！

菩提心难发。有些好不容易发了菩提心的人，在与他人相处的过程中，经常产生矛盾，自己又无法将其转为道用，以致相续中的嗔恨如猛火般炽燃，刹那之间就将相续中好不容易生起的如苗芽般的悲心与菩萨戒焚毁殆尽。

在这两种情况下，菩萨戒容易被毁坏：一是不懂戒律；二是相续中没有悲心。在座的各位都受过菩萨戒，最近益西彭措堪布也在讲菩萨戒，而且讲得很详

细，希望大家用心学。

入金刚乘，守护誓言

得续部灌顶，轮王位难比，诸无誓言者，岂不付东流？

在善知识面前得续部的灌顶、窍诀与教授，比得到转轮王位还要可贵，可是那些不守誓言者，如同舍弃转轮王位般，轻而易举就将自己的密乘誓言抛入河中，结果不仅没有得到利益，反而因此堕入恶趣，特别可惜！

进入密乘后，假使无法受持所有的细微誓言，无论如何也一定要守护好根本誓言，尤其是涉及上师和金刚道友的身语意誓言，以及《大幻化网》五条根本誓言。

明心见性，护持本面

见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？”

依靠上师直指心性而现见自心的本来面目，这比见到诸佛更为稀有。见佛不难，通过生起次第、圆满次第的修持，很容易就能见到诸佛的显现；最难的其实是依靠上师的窍诀而现见自心本面。可是那些明明已经见到了心性的人，后来又因为散乱放逸，而再度迷失，没有什么比这更令人扼腕痛惜的了！

在座的许多人依靠上师如意宝等善知识的直指，应该认识了心性，可是有些道友因为没有精进护持，如今又回到了迷乱状态，以致自己都怀疑自己是否见过心性：“我之前是不是已经认识了心的本性？是不是开悟过？”

1987 年，上师如意宝在五台山清凉石附近的森

林里给我们传了《句义宝藏论》和《二规教言论》。当时上师显得非常开心，让我们每个人都写一首道歌作为法供养。德巴堪布也写了一首优美的诗歌，现收录在他老人家的著作全集中。他在诗中说：“年轻时，拜根本上师的仁慈之赐，我有幸一瞥心的本来面目……”我当时看了后心想：哇！原来他老人家早已通达了心的本性大圆满。

在座的各位，基本上都听过上师传讲的《杰珍大圆满》、《上师心滴》和《文殊大圆满》等甚深密法。很多老道友不说彻底证悟，但至少对心的本性有所认识。在认识了心的本性之后，如果没有每天修持、绵密地护持，就会像智悲光尊者说的：“认识心的本性而不惦念它，就像一个弱小的婴儿上战场般，会被杂念的敌人消灭掉。”他还说：“初学者所证悟的这种大圆满，就像是云间看见日轮一样，如果不小心护持，很快就会被妄念的乌云遮蔽。”

见到诸佛菩萨不难，难的是现见心的本性。懈怠懒散之人，即便见到了心的本性，也难以护持；精进的修行人，每天都会禅修，座上座下时时刻刻都在护持自己所认识的境界，这是真正具有正知正念的修行人。

1987 年的冬天，上师如意宝从五台山回来后传讲《文殊大圆满》时，很多弟子，包括我在内，不敢说开悟，但对心的本性还是稍微有所认识。我对《文殊大圆满》有着特别强烈的信心，当时上师讲课的情形依然历历在目。

前段时间，丹增活佛将法王传讲《文殊大圆满》的音频立成了文字，我最近在翻译。在翻译的过程中，回忆起很多法王当时授课的情形，比如噶多堪布与法王之间的问答……之所以能够记得很清楚，并不是因为记性有多好，而是对上师和《文殊大圆满》的信心极为强烈的缘故。只可惜后来一直没有修持，每

天忙于翻译和其他琐事，当时依靠上师的加持所获得的些许觉受，如今也已如泡影般消逝得无影无踪，确实很可惜——华智仁波切上面那句教言可能不是在说你们，是在说我。

这样的暇满人身也并非偶然或侥幸获得的，而是多生累劫中积集二种资粮⁴¹的果报。大智者称幢⁴²说：“得暇满人身，非由力强得，乃是积福果。”

大智者称幢，也就是扎巴坚赞——萨迦三祖，一位白衣祖师。萨迦五祖里有三位白衣祖师和两位红衣祖师。两位红衣祖师分别是法王八思巴和《格言宝藏论》的作者——萨迦班智达根嘎嘉村。

暇满人身不是凭谁的力气大而得到的，而是过去世积累资粮的善果。暇满难得，大家在拥有暇满

41 二种资粮：福德资粮、智慧资粮。

42 称幢：扎巴坚赞，译言称幢（1147-1216）。宋代藏传佛教萨迦派高僧，萨钦衮噶凝波之第三子，26岁继承萨迦法位，为萨迦五祖之第三祖。

时，一定要好好珍惜，用来修持对今生来世都有利的正法。

第 19 课

上节课讲了“思维数目差别”，今天讲暇满难得的最后一节课。

虽然得到了人身，但对于无有正法光明而无恶不作的人来说，甚至比恶趣众生还下劣。

有些人虽然得到了人身，可是没有遇到佛法，或是遇到了却不愿意趋入，结果因为不知因果取舍而恒造恶业，这样的人，比恶趣众生更可怜。

有些道友在学佛之前，因为工作和生活造下过许多恶业，父母等亲朋好友造的罪业更是无法想象。前段时间有个道友跟我说：“我的父母每天都杀生。我

现在知道了这些道理以后，觉得他们造的罪业特别可怕，我现在想回去和他们谈一下，让他们不要再杀生了。您看可以吗？”我当时考虑了很久，最后问他：“你有没有把握说服他们？”他说：“80% 的把握应该有。”我想，既然他有把握，那我也不能拒绝，就让他回去了。结果他昨天跟我打电话说：“堪布，我的把握好像不是特别大了，我现在应该怎么办？”我说：“那你赶紧回来，不然再待下去，自己都成问题。”他学佛的时间不长，还很容易被环境诱惑，假如在不好的环境待太长时间，很难说最后会变成什么样。

有些人虽然看上去是人，但其实不是真正的人。

《大圆满心性休息》中讲人身难得，是说珍宝人身难得，并不是说相似人身难得。去年学《前世今生论》，里面有的人几乎每次都能转为人身，人身似乎很容易得。要知道，与三恶趣的身份相比，不具足暇满的人身仍旧是难得的，但相较于暇满人身而言，也

不是特别难得，因为相似人算不上真正的人，而且无恶不作的人其实比恶趣众生更可怜。

难得的是珍宝人身

如米拉日巴尊者对猎人怙主金刚说：“本来佛说暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身并没有什么珍贵难得的。”

猎人怙主金刚，也叫袞波多杰。《米拉日巴尊者传》中说，猎人袞波多杰杀害过很多动物。一次，他外出打猎，放出猎狗追逐一只野鹿。野鹿惊慌失措，不知不觉跑到了米拉日巴尊者禅修的山洞内。野鹿见到米拉日巴尊者，生起信心，坐在尊者身旁。后来猎狗尾随其后，见到尊者，同样生起信心，安安静静地坐在尊者的另一侧。猎人循着足迹，也到了山洞，见到猎狗和野鹿竟然安静地坐在米拉日巴尊者身旁，气急败坏地咒骂尊者，并拉弓准备射箭。米拉日巴尊者

心怀无尽慈悲，对野蛮的猎人唱了一首道歌，开示了杀生过患等法理，终于慑服了猎人的心，令他皈依三宝并弃绝杀生的恶行。

我读中学时，得到一本藏文的《米拉日巴尊者传》。那是二十多年前，宗教政策还未开放，得到一本《米拉日巴尊者传》或《格萨尔王传》能让人高兴好长一段时间。一次，我带着传记回公社，被一位穿着在家衣服的老喇嘛看到了，他特别高兴。于是我央求他念给我听，他一连念了好几个晚上。那本书里还配有图画，很多情节都画得栩栩如生。

衮波多杰在被米拉日巴尊者调化之前，是一个无恶不作的猎人，所以米拉日巴尊者在初次见到他时才会呵斥道：“你这个野人，整天杀生、造恶业，佛陀说人身难得，但像你这样的人身一点都不难得！”

昨天有些人说：“我觉得人身很容易获得，你看我们城市里这么多人，每天熙熙攘攘的，人身怎么不

好得啊？”实际上，不好得的是暇满人身，而不是相似人身。

有些人连世间智慧都没有，又如何能明白宇宙人生的真理？又有什么资格评判一切智智佛陀所说的是对是错？世间的学者和知识分子，或许在某个领域有一定的贡献，但其智慧仍然无法与麦彭仁波切、米拉日巴尊者和无垢光尊者的智慧相提并论。像鲁迅、爱因斯坦，他们研究的仅是世间的某种学问，对前世今生、因果取舍、心的本性等世出世间的真理却从未接触过，即使有所了解，也并没有完全通达。

我去年提过的一个文学巨匠，他虽然学佛，但学得并不究竟。如今很多杂志上经常报导“鲁迅是如何学佛的”“爱因斯坦是如何学佛的”“张大千是如何学佛的”……实际上，他们学得很片面，只不过他们是大人物，当他们说出善有善报、因果存在等与佛法相符的道理时，人们就会觉得非常稀有。至于因果为

什么存在，其实他们也不懂。当然，与一般人相比，他们的智慧还算可以，如果研究佛教，一定能明白佛法的甚深道理。只可惜他们没有这样的环境和因缘。

如果从来没有研究过佛教，自己对佛法一窍不通，却随意评判佛陀的是非对错，这是非常可笑的事情。“佛说的人身难得是不合理的吧”“因果不虚是不合理的吧”……愚痴的人就喜欢说这些话。遇到这些愚笨的人，给他回答也没有多大意义。

希望在学院待过的道友，至少要建立起因果正见，树立起真正的佛教观，这非常重要。假如相续中连因果正见都没有，表面上学个皮毛，然后引用佛经论典里的词句来毁坏佛陀的教义，这种人是最可怕的。

因此说，再没有比人身更容易成为恶趣坠石的了。

如果没有利用好，依靠人身也很容易造下万劫不复的罪业。动物即便造恶，也不会像人那样，有强烈的嗔恨心。人如果造恶业，尤其是有能力的人，在短短的一生中，会造下多少严重的罪业？

老布什在卸任美国总统的第 48 天后，对新上任的克林顿说：“你上任后，一定要打倒萨达姆！”不过克林顿并没有将老布什的话放在心上。后来小布什上任还不到一年，本拉登就制造了震惊全球的“9·11 事件”。据说“9·11 事件”发生后，萨达姆特别高兴，连班都不上，狂欢了三天三夜。小布什气急败坏，发誓说：“只要我还有一口气，就一定要打掉萨达姆！”后来就出动了 25 万人的军队。英国方面也派出了 4 万军人作为支援。他发动战争是一句话的事，但就这一句话，害死了多少人！当然，如果他是诸佛菩萨的化现，那另当别论，如果不是，他在上任后的短短几年造下了多么严重的罪业！

一个有能力、有威望的人，如果弘扬佛法，建立十善业道，将对整个世界和无量众生带来利益与安乐。《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中记载，释迦牟尼佛有时会转生为弘扬佛法的国王，仅凭他一己之力，就能让佛法在全国范围内兴盛很长时间。历史上也有一些魔王、业力极其深重的人，给整个人类带来了毁灭性的影响。所以说，如果不知取舍、为所欲为，人身也很容易成为堕入恶趣之因。

人身双刃剑

如今无论是行善还是造恶，主权都掌握在自己的手中，如颂云：“此身行善即是解脱舟，

如果好好行善，人身就是解脱的大舟。前辈大德经常说：若能将人身用来一心一意地行持善法，尤其是修持无上大圆满法，今生就能成就佛果；即便今生没有成就，也一定会在中阴或来世获得佛果。

此身造恶便是轮回锚，

如果造恶，人身便成了堕入轮回大海的坠锚。过去，船在需要停下来时，会将金属制成的锚抛入海中，从而使船保持固定不动。在《莲花生大士传记》中，国王恩扎布德去大海取宝时，就是用的这种停船方法。总之，如果利用得好，人身就是解脱的大船，否则就是永远沉溺于轮回苦海的根本因。

此身一切善恶之奴仆。”

家里好好坏坏的事情由奴仆成办。同样，如今这个身体，就是一切善恶行为的奴仆，用得好就是此生解脱的因，用得不好反而会成为堕落的因。

各位依靠上师三宝、诸佛菩萨的加持，无论过去做了什么，如今都是佛教徒，有些成了披服法衣的出家人，有些成了行为清净的在家居士，可以说，这是非常荣幸的事情。但如果不好好珍惜现在的机会，以

后又生邪见、造恶业，甚至在短短的几十年里，造下了极严重的罪业，导致自己在漫长的时间中都不得解脱，那就太可惜了。因此，人身有利有弊，它带给我们的到底是解脱还是堕落，端看我们如何取舍。

由往昔积累的福德力，如今获得了具有十八种暇满的人身，如果没有求得殊胜妙法精华，而在追求今生的衣食住行和世间八法中无义虚度枉然耗尽，那么在临终时只能是手抓胸口，追悔莫及，那该是多么令人痛心疾首的事！

依靠过去的福德分，如今大部分人都拥有珍贵的暇满人身，千万不要糟蹋了。暇满人身好比珍宝器皿，应该用来装最有价值和意义的东西，而不应该用它来盛装不净粪。假如不利用暇满人身修持大圆满等无上妙法，反而用它来追求美食等物质享受，这就是严重的糟蹋与浪费。《格言宝藏论》中说：“整天谈论钱财食，此即双足之畜生。”现在很多人就是这

样，除了吃吃喝喝以外，似乎再没有其他关心的了。一个修行人如果将时间用来追求名闻利养，白白虚耗宝贵的人身，临终时一定会双手抓胸、追悔莫及。

《入行论》中说道：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”

好不容易得到人身，却不用来行持善法，这是最大的自欺，再没有比这更愚蠢的了。人如果不学佛、不行善，整天为了吃喝玩乐而造恶业，这样的人其实与旁生没有差别。

可见，今生就是决定永善或永恶的关键一步。我们要深深思索：如果今生没有得到坚固地（佛果），来世也很难再度获得这样的闲暇人身；

许多人对自已的要求很高，很有上进心，这确实有必要。我们可以发愿：我最好今生就能成就佛果；即使没有获得佛果，也一定要获得不退转菩萨的果

位；如果连菩萨的果位也没有得到，那么无论如何，我要发菩提心，好好修前行，打下未来获得成就的坚实基础。

一旦转生到恶趣之中，那么根本没有正法的光明，而且对取舍之处懵然不懂，后果只能是越来越向下堕入无边无际的恶趣中，所以从现在开始就必须百般努力。

假如今生没有把握好，后世堕入恶趣；在恶趣感受痛苦的同时，又不断地生嗔恨心、造恶业，如此循环，永远没有解脱的机会。因此，我们从现在开始就应该精进不懈地修持正法。

在观想的过程中一定要以加行发心、正行无缘、后行回向三殊胜来摄持。对于以上道理，我们必须屡次三番地观修并付诸于实践。

《大圆满心性休息实修法》中有具体的修法引

导，特别重要。而且每一个修法引导都具足前行发心、正行观想与后行回向。

我们首先要在自相续中引发人身难得的定解，之后发誓不空耗人身，在短暂的一生中，一定要尽心尽力地多修善法；同时舍弃自私自利的下劣发心，唯一以菩提心摄持，行持任何善法纯粹是为了利益众生，凡是对佛法和众生有利的事情，就毫不拖延地去做。若能从心坎深处下定这样的决心，我们听法就真的有意义了。

修持暇满难得的验相

经过这般实地修行，在自相续中对暇满难得生起定解的界限到底是怎样的呢？

前段时间讲《开启修心门扉》时，我特别想看金厄瓦格西的传记，但一直没有找到。实际上，阅读高

僧大德尤其是噶当派大德们的传记，对自己的修行会非常有帮助。金厄瓦格西世寿 71 岁，眷属有 700 多人，建造过寺院，他在阿底峡尊者面前得过法，但主要是仲敦巴尊者培养出来的。

法王如意宝以前说，只有通过修持“人身难得”“寿命无常”“轮回痛苦”“因果不虚”这四厌世心，才能真正对轮回生起厌离心。我们要是连人身难得等四厌世心的境界都没有生起，要想生起后后的功德几乎是不可能的。因此，为了获得修行上的成就，我们首先要打好稳固的基础。

应当像金厄瓦格西⁴³一样。

金厄瓦格西从来不睡觉，从早到晚一直在行持善法，而不是像猪八戒一样，嘴里含着苹果，然后呼噜

43 金厄瓦格西：本名楚逞巴。曾师事仲敦巴，得秘密指授；又曾师事南交钦波、滚巴瓦等，得二谛指授。对性空义有所悟解，通梵文，能翻译，颇有影响，开噶当派教授一派。

呼噜地睡大觉。我们也应该像金厄瓦格西学习，从今天开始就不睡觉。（众笑）

见到金厄瓦格西从来都是彻夜不眠，全心全意修持善法，善知识仲敦巴不禁关切地说：“弟子呀，身体的疲劳还是要消除，否则会导致四大不调的。”

不睡觉肯定不行。《俱舍论》中说，睡眠属于长养身体的四因之一⁴⁴。从现在的医学角度讲，每晚需要睡眠四至八小时。有些喜欢睡懒觉的人，教证、理证特别丰富，经常给我引用医学的教证和《俱舍论》中的教证，说一定要好好睡觉，不然身体受不了。

金厄瓦格西回答说：“身体恢复固然应该，但我一想到此暇满难得时，就觉得无有空闲休息。”

难得的暇满人身也是无常的，刹那不停地在流

44 《俱舍论》：“食眠按摩定，长养身四因。”

逝，所以要抓住机会，好好利用，千万不能浪费。一想到这个道理，晚上连休息也舍不得。

后面讲无常时会讲到，如果相续中真的生起了无常观，可能连打瞌睡的时间也没有。当然，作为欲界众生，不可能不睡觉，睡眠是难免的，但减少睡眠是可以做到的。比如五点起床，这不难做到。个别人没有早起的习惯，出门上课时，走起路来怪模怪样的，可能还在梦游。去年去杭州，一个老板给我讲了很多关于他的故事，非常精彩。他说他晚上不睡觉，白天睡觉，一睡就睡到中午 12 点，每天如此。其实，睡眠是一种习惯，如果养成睡懒觉的习惯，大把的时间就被浪费了。不敢说一点觉都不睡，但我们还是要像金厄瓦格西学习，尽量减少睡眠，将宝贵的时间用来闻思修行。

金厄瓦格西总共念诵了九亿遍不动佛心咒，终生从未睡眠过。

念诵不动佛心咒（嗡赞扎玛哈若卡那吽_的）可以遣除业障，获得殊胜智慧。麦彭仁波切造过一个不动佛修法的仪轨。

《法王晋美彭措传》中记载，法王念诵本尊心咒达十一亿之多。像法王这样的大德，不仅弘法利生的事业极其广大，自己念诵的咒语也从未落下。

每次看到老年班的修行人给我汇报当月完成的修量时，我都特别开心。有时需要给自己一点压力，既要好好闻思，也要好好念咒语。如果一点压力都没有，也许在这儿待了十几年，连一千万的心咒都没念完。

这里说，金厄瓦格西一生从未睡眠。为什么我想看他的传记？也是想看一下他的传记里是不是这样说的；还是说他睡眠较少，只在中夜睡一会儿，上夜和下夜不睡，从这个角度说他一生从未睡眠？

当然，从来不睡觉的人世界上也不是没有。我之前看过一本书，叫作《世界奇闻》，里面讲了很多从小就不睡觉的人。在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中，德光王子除了进食与大小便以外，也从未休息过片刻。这个公案我在写《少眠》时引用过。

任何人，只要生起了暇满难得的境界，睡眠自然而然会减少。反过来说，当你不再想把时间浪费在睡眠上时，说明你的心相续中生起了人身难得的觉受。如果你总是想多睡一会儿，说明人身难得的境界还未在你的相续中生起。如果相续中没有人身难得的觉受，也就更不可能生起更高的境界。

不睡觉很难做到，但减少睡眠是可以的。有些人两三天不睡觉，想尽办法制止睡眠，结果一倒下去后又一直醒不过来……

在相续中没有生起这样的定解之前，我们务必要精进修持。

在生起金厄瓦格西那样的境界之前，要反反复复一直修持人身难得。

无垢光尊者在《如意宝藏论》中说，人身难得如果修得好，会非常精进，根本不会虚度光阴，而是会为了来世的大利唯以善法度日，如此便能迅速成佛⁴⁵。

可能很多道友都有这样的想法：没有吃住也不行，如果在吃住方面花太多时间也不行；生活上只要过得去就行，人生短短几十年，应该用来修持对今生来世都有利的善法。

修行人的生活很简单，但也轻松愉快。我家乡有一位喇嘛，他在动乱期间也没有停下修持，始终在念诵咒语。有一次，他以上厕所为由跑到了森林里，

45 《如意宝藏论释·白莲花》：“这般日夜思维暇满的功德无量，归纳而言，不会想做今生今世一切无义的琐事，而为了来世的大利，所作所为不违背因果。没有间歇如火般勇猛精进闻思修行。弃离恶友，恒常行善使自居于正士之位。抛弃轮回的希求而不白白浪费闲暇人身，结果在死亡的时候会满怀喜悦之情。……见到所作所为无有必要而推倒随顺的墙壁，摧毁世间八法的高山，踏上解脱道而如理修行妙法，迅速成佛。”

然后在森林里挖了一个地洞，当作住的地方。地洞很小，需要趴着才能进去。里面铺满了干草的缘故，到了晚上也不冷。

他当时除了身上穿的衣服、一袋糌粑和一个烧水用的壶以外，什么也没有。他把茶壶放在门口，每天中午提水烧茶，吃一口糌粑，算是解决了生活问题。其余时间以跏趺坐坐在地洞里念诵咒语。他说他这样生活了一年，每天都特别快乐，而且咒语也念了很多——他当时说了一个数字，但我忘了。

世人的欲望永无止境，人人都有买不完的东西，土地上到处盖高楼大厦。很多人一生都在追求没有任何意义的事物，到最后什么也得不到，反倒造了一大堆恶业。

有时候觉得大家的生活很困难，但作为一个真正的修行人来讲，生活上有吃有住就行，也没有特别困难。所以，为了让自相续中生起人身难得的境界，大

家不要为琐事而耽误时间。

当然，在有因缘、有条件的情况下，享受一些好吃的、好穿的、好住的是可以的，佛陀在戒律里面也开许，没必要刻意舍弃。也许有人听了这节课也想挖地洞：“我一定要当个好修行人，我现在就把房子卖了，去那边的山沟里挖一个小小的地洞。”你千万不要去挖地洞，不然最后变成自掘坟墓也不好说。有一次我讲完一个公案，住在宝剑区的一个人，课后就开始在院子里挖地洞。他挖了半天，挖到一半的时候可能有点累了，然后就去汉地了，结果再也没有回来。

**虽得闲暇而乏真实法，虽入佛门而耽非法行，
我与如我愚痴诸有情，获得暇满实义祈加持。**

这是总结偈，每品后面都有。华智仁波切谦虚地说：“虽然获得了闲暇与圆满，可修法上仍然十分欠缺，并没有将佛法的精华付诸于实修；虽然早已入了

佛门，却整天耽著非法行，鲜少修持正法。祈祷诸佛菩萨和传承上师，加持我与像我这般愚痴的众生，早日生起人身难得的境界。”

像是身体不好、生病了、发疯了或没吃没穿，这些都不是大问题，但行非法却是很严重的问题，一定要祈祷上师加持自己不要行非法。

我们也祈祷华智仁波切和诸佛菩萨，加持每个人的相续中都能真正生起人身难得的境界！

“暇满难得如昙花，得具大义胜摩尼，获得如是唯此次，未行大义永久计，无义虚度我等众，总集三宝师悲视，加持暇满具实义。”这是《开显解脱道》中求加持的偈颂，大家在修持人身难得时，最好经常念。修的时候，你们就按照无垢光尊者《大圆满心性休息实修法》中的引导文逐一去修。

暇满难得之引导终

第 20 课

现在开始讲寿命无常。

二 寿命无常

现见三有无常幻化相，舍弃今世琐事如唾涎，
苦行修习追随先辈迹，无等上师足下我敬礼。

在正式宣讲“寿命无常”之前，华智仁波切首先顶礼自己的根本上师——如来芽尊者。

“现见三有无常幻化相”，就见解而言，如来芽尊者已经证悟了胜义中远离四边八戏，以及世俗中三有（欲界、色界、无色界）的一切如幻化般无有实质、如水

泡般无可依靠的境界。

“舍弃今世琐事如唾涎”，如来芽尊者对待世间的名闻利养，就像对待吐在地上的唾涎一般，一点兴趣也没有。他早已将没完没了的世间琐事完全舍弃。后文还会提到，如来芽尊者曾亲口说：“我无论是看见身居高位的人，还是腰缠万贯的人，都不会生起丝毫艳羡之心。”

“苦行修习追随先辈迹”，在修行方面，如来芽尊者追随米拉日巴等前辈大成就者的足迹，始终坚持苦行。

“无等上师足下我敬礼”，在这样无与伦比的上师足下，我（华智仁波切）毕恭毕敬地顶礼。

我想，在座的各位也拥有过这样的机会——在无与伦比的法王如意宝尊前顶礼的机会。实际上，华智仁波切对自己的根本上师如来芽尊者的描述，也完

全适用于法王如意宝。从见解来讲，上师如意宝已彻证万法的本性，而且也因为通达无常之理，从而将世间八法等琐事抛诸脑后；在苦行方面，各位如果阅读法王的传记，就能对其有所了解。因此，当我们念诵这一顶礼句时，也应该忆念自己的根本上师。这样一来，依靠上师不可思议的意传加持，我们心相续中自然会生起“暇满难得、寿命无常”等修法境界。

如果仅仅从理论层面讨论佛法，而不涉及信心与加持，那么学修佛法就失去了其真正的意义，变成了一种学术上的探讨，这样并没有太大的价值。我有时候觉得，上师的加持真是不可思议。记得我刚来这里的时候，学院人数还很少，大约只有两三百人，那时山谷中还没有修建公路，环境非常清静。学院里有一个高音喇叭，上师如意宝每天中午都会用它播放《开显解脱道》和《三十忠告论》的颂词。每当听到从高音喇叭中传出的关于“人身难得”“寿命无常”等的偈颂，我心中原本就很强烈的出离心，由此变得更加

稳固。虽然偈颂只有简简单单的一两个，但是依靠上师如意宝的方便方法，当时心相续中真正生起了“人身难得”与“寿命无常”的定解。从那时起，我对世间法没有一点兴趣，只想一心一意专注在佛法上。因此，对真正的修行人来说，首先在心中生起“人身难得”“寿命无常”的境界是至关重要的。

接下来从七个方面阐述寿命无常的道理。

丙二（寿命无常）分七：一、思维外器世界而修无常；二、思维内情众生而修无常；三、思维殊胜正士而修无常；四、思维世间尊主而修无常；五、思维各种喻义而修无常；六、思维死缘无定而修无常；七、思维猛厉希求而修无常。

之前讲《大圆满前行》时，我要求大家边学边修，当时效果很好，很多人都真正生起了无常观。这次也希望大家有质有量地观修。

当然，观无常时心态要摆正，不要过于极端。有少数人心态本身就比较悲观，平时就觉得一切都没有意义，学了无常以后，甚至把无常的道理用在闻思修行和行持善法上，觉得这些也没有做的必要。像这样偏离轨道显然是不对的。通过观修无常，可以帮助我们断除对世间的贪执。我们应在断除贪执、对治烦恼上不断精进。

丁一、思维外器世界而修无常：

由众生共同福德所形成，被认为是坚不可摧的四大洲、须弥山、天界以及铁围山等外器世界，虽然存留时间可长达数劫，但它们也是无常的，最终必定将因七火一水而毁于一旦。

我们所处的娑婆世界，包括四大部洲、须弥山、天界和铁围山等外器世界，都是众生共同业力的显现。就拿我们所在的喇荣山谷来说，它也是我们这群

人的共业所现。同样，科学家所观测到的太阳系和银河系，也都是人类共同业感的展现。而地狱中的可怖景象，则是由地狱众生的共同业力所感。实际上，器世界和有情世界都是由业力所显现，而这其中又分为共业和别业。

按照《俱舍论》的世界观，山河大地等外器世界最终将会遭受七火一水的毁灭。现代科学的研究表明，地球已经存在了大约四十六亿年。在未来，大约十亿年之后，太阳将逐渐膨胀成为红巨星，这将导致地球表面温度的不断上升。最终，海洋将蒸发，植被将消失，生命也将无法在地球上存续。

关于宇宙的奥秘，科学家们有不同的看法，现在也仍在探索之中。在佛教中，相应众生业感的差异，《时轮金刚》《集密意续》《俱舍论》等经论对于宇宙的起源和存在也有着各自不同的阐述。

当然，我们不可因佛教观点与科学界有所不同，

便草率地否定佛教，而盲目地肯定科学。实际上，科学仍在探索之中，并未完全揭开宇宙的秘密。同时，你对佛法和科学的了解也不一定特别深入，轻易断言哪一方绝对正确或错误是不负责任的。认为现代科学完全错误也不恰当。在讲《俱舍论》时，我就说过，如果认为科学的观点全然错误，会有诽谤名言的过失。科学有它的优势，并在一定程度上与世间名言相符，但它还处于探索和发展阶段。相比之下，佛陀依靠尽所有智和如所有智早已洞悉了世出世间的一切规律。因此，我们应当追随遍知佛陀的言教。

总之，无论是科学还是佛教，都认为我们所处的外器世界并非永恒不变，它们最终都会毁灭，这是二者的一致看法。

具体来说，在此大劫毁灭之时，内情众生由下而上逐渐化为乌有，到第一禅天以下所有众生无一存留。

在讲《俱舍论》的“分别世间品”时，我曾提到，当有情世界面临毁灭时，这个过程是逐步进行的。首先是地狱众生的毁灭。在地狱中的众生，那些业力已经耗尽的将脱离地狱，而那些业力尚未穷尽的则投生到他方地狱继续受苦。接着，是饿鬼众生的毁灭。像这样，从地狱依次向上，有情众生逐渐化为乌有。

学过《俱舍论》的道友应该清楚，这个大劫的毁灭需要二十个中劫，其中前十九个中劫是毁灭有情世界，最后一个中劫是毁灭器世界。在坏劫期间，欲界的众生中，一些会转生到他方世界，还有一些则凭借法性力生起的等持，向上界转生。最终，一禅天以下的众生将不复存在。

在此之后，天空中依次出现七个太阳，

关于“七个太阳”的说法，各种论著中有不同的

解释。一些说法认为真正存在七个太阳，而另一些则认为这是象征性的，指的是一个太阳，但具有七个太阳的热量和光辉。无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中说的是：“出现了一个具有百俱胝太阳热量的太阳而焚毁一切。”

第一个太阳出现而烧尽一切树木园林；第二个太阳出现使得一切溪流池沼无余干涸；第三个太阳出现使一切大江河水全部干涸；第四个太阳使得无热恼大海也滴水不剩；第五个太阳出现时，外界深达一百由旬的大海之水荡然无存，随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千、一万直至八万由旬深度，剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后连蹄印许的水也干涸无余；

第五个太阳出现时，牛蹄印许的水也将干涸无余，点滴不剩。我前几天讲《定解宝灯论》时说过，佛经中常常用蹄迹水与大海水来比喻声闻、缘觉的证

悟与诸佛菩萨的证悟。

第六个太阳的出现焚毁大地雪山；第七个太阳出现时，须弥山、四大洲、八小洲、七金山⁴⁶及铁围山全部烧成一片火焰⁴⁷。火焰盘旋向下炽热到极点，焚尽一切地狱之处，火舌又直冲上方烧燃梵天所有空空荡荡的无量宫殿。

梵天众生早已转生上界或他方世界，此时的天宫显得空荡荡的。

此时此刻，光明天的小天子们惊惶失措地大呼小叫道：“如此大火燃烧起来了！”

光明天（第二禅天）的小天子们见火势汹汹，感到十分害怕。

46 七金山：《阿毗达磨论》中说，是自内而外逐层环绕须弥山周围的七重大山，即担木山、持轴山、持双山、善见山、马耳山、持边山、象鼻山。

47 七日出现导致的大地变化，在《长阿含经》中有详述。

老天子们安慰他们说：“这样的大火以前也是烧到梵天以后就无影无踪了，不要惊惶，莫要害怕。”

就这样，经过七次大火之后，二禅天便形成了水云层，紧接着辄木、箭矢般的倾盆大雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水般毁灭消失。

经过七次大火之后，一禅天以下的世界包括须弥山全被烧毁无余。

坏劫时，二禅天的天人们心相续中生起了三禅的等持，从而转生到了上界。这时，空中降下大水，将二禅以下的世界全都淹没。

经过了七火一水毁灭结束之后，下基的十字杵金刚风向上翻滚，三禅天以下犹如风卷尘埃般地灭绝一空。

三禅天的天人们相续中自然生起四禅的等持，因此他们全部转生到了第四禅天。这时，三禅天以下被

下基的十字杵金刚风吹尽。

一禅以下被火烧毁，二禅以下被水淹没，三禅以下被风吹尽。至于这三禅天为何会分别被火、水、风毁灭，其实与禅定的八种过患有关⁴⁸，这在《俱舍论》中有详细阐述⁴⁹。既然四禅天在一大劫中不会被毁灭，那它是否会变成常有的呢？实际上并不会。无垢光尊者在《如意宝藏论》中说，四禅天的众生，最终要么以法性力迁移到他方世界，要么会示现死殁。

这样，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界全部同时灭亡，最后万事万物变成一大虚空。

既然大千世界也有变成空无一物的时刻，那么我们如秋蝇一样的人身，又有什么恒常稳固的呢？

48 禅定的八种过患：欲界的忧、苦，一禅的寻、伺，二禅的喜、乐，三禅的呼、吸。

49 禅各有不同的分别念过患，比如一禅有寻伺，如火，故用火来灭尽；二禅有喜乐，如水，故用水来灭尽；三禅有呼吸，如风，故用风来灭尽。四禅因为已远离了禅定的八种过患，故而不被水火风所坏。

与地球、银河系、宇宙乃至大千世界相比，我们的身体和秋天的苍蝇没有太大的区别。前段时间，秋蝇随处可见，自从这几天霜降之后，秋蝇几乎全部消失，只剩下少数小蜘蛛在四处爬动，再过几天，这些小蜘蛛也将不复存在。

如果仔细观察，我们的身体不过是一堆骨肉，很快就会化为泡影，没有任何实质性的存在。那么，费尽心思去贪执、维护它又有什么意义呢？暂时利用它来行持善法就可以了，没有必要特别贪执。

对于上述的道理，我们要认真思维，诚心实修。

丁二、思维内情众生而修无常：

上至有顶下到地狱底层的所有众生没有一个能逃脱死亡的。如《解忧经》云：“地上或天间，有生然

不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”⁵⁰ 意思是说，有生必然有死，从善趣天界以下，有生而不死的事情可以说见所未见、闻所未闻，也绝不会有“到底死还是不死”这种模棱两可的怀疑。

无论身处人间还是天界，有众生能够出生而不经死亡吗？这样的情况，你是否见过、听过，或是对此产生过怀疑？有生必有死，不可能存在生而不死的情况。

以前有道友说：“存在这样的情况，莲花生大士便是明证，他虽有出生，却无死亡。”确实，莲花生大士证得了最高成就，属于大无为涅槃法，已超越生死轮回，不属于有为法所摄。从实相了义的角度来看，佛陀的金刚身也是不生不灭的。然而，此处我们主要讨论的是有为法的层面，有情众生的生命是有限的，凡有诞生，终将面临死亡。不仅永生不死无从谈

50 《解忧经》（法天译）：大地及天上，三界与四生，未曾得见闻，不受无常者。

起，即便是在这个地球上找到能活两百年之人，也是极为罕见的。嗯？有吗，哪里有？喜马拉雅山？活了多少年？两二零四岁是吧？这样说的话，龙猛菩萨活了六百年，菩提萨埵活了九百年，过去初劫时人寿是无量岁，然后逐渐递减到八万岁……四万岁，现在属于人寿百年的减劫。

尤其是我们生在寿命不定的南赡部洲，又时逢末世，死亡很快就会临头。实际上，自从出生的那一天起我们便一步一步地向死亡靠近。人的寿命从来不会增加而只有减少，而且死魔犹如夕阳西下的阴影般片刻不停地越来越向我们逼近，在何时何地死去原本就无法确定，谁也不能肯定明天或今晚甚至仅仅现在呼吸间不会命归黄泉。

不死的把握谁也没有。谁也无法确定今天或明天自己是否会死，甚至连现在不死的把握也没有。死亡来去匆匆，有时人们忽然生病，没过多久就永远地闭

上了眼睛。

生死自在

如果我们经常思维死亡无常，修行肯定会很不错，而且当死亡真的来临时，我们也能胸有成竹地面对，不会感到惊慌失措。无著菩萨的传记你们看过吧？他圆寂时特别坦然。很多高僧大德，正是因为通达了生死，所以在面对死亡时都非常自在。

而我们许多从未深入思考过死亡的人，常常在生了一场小病后就心神不宁，甚至不停地自言自语：“我是不是快死了？我可能要死了吧？”其实，如果能在平时就有所准备，当死亡真正来临时，我们就能应对自如。这就像战士在战前会进行严格的训练，为上战场做好充足的准备。同样，我们在死亡来临之前，就应该好好思维并做好准备，例如“如果我现在就要死了怎么办？如果我得了癌症等无法治疗的疾病怎么

办？”一个经常观修死亡无常、提前有所准备的修行人，在死亡来临时，不仅不会像普通人那样感到心乱如麻、惊慌失措，反而能够保持坦然，安住在自己的境界中。

如《因缘品》云：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？”

有的人从不行持善法，整天在放逸中度日。难道死主大军是你的亲戚，为你网开一面，特别开许你不死吗？假如死主大军和你关系很好，答应让你不死，那么你过着闲散的日子也未尝不可。但这种情况不可能发生。既然我们知道生命是短暂的，那么为什么不珍惜暇满人身，精进地闻思修行，却将宝贵的时间浪费在无意义的琐事上呢？因此，当我们得到暇满人身后，每天都应该尽心尽力地行持善法，而不应懈怠放逸。即使生命仅剩最后一日，也要用来行持善法。

又如怙主龙树说：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇。”这其中的意思是说：人们处于安然的沉睡中，平缓地向内吸气向外呼气，可是也不敢肯定在这期间就不会死亡，对于在睡眠期间没有死去而能安然醒来，也应当看成是一件非常稀奇的事。

人的生命，确实只在呼吸之间。有些人甚至还没来得及去医院抢救，就已经离开了人世。前几天，在我们法轮区，有一位道友夜晚入睡后，就再也没有醒来。旁边的道友原本以为他只是睡得太沉，后面去叫他时，才发现他已经死了。

后面还会讲很多噶当派修行人的故事。今晚我们入睡之后，能否在明早醒来，其实很难说。有些高僧大德在清晨系腰带时，常会这么想：“今晚也许是其他人来松我的腰带，不一定是我自己。”意思是，腰带虽然是自己系的，但如果在白天不测身亡，那么松

腰带的人就是来处理尸体的人了。他们是这样来观修死亡无常的。

死亡的到来是不受控制的，我们无法确定自己会在何时离世。因此，我们最好不要有不死的常执。有些老年人，已经七八十岁了，生命已经进入了倒计时，可是却总以为自己能够永生不死，还在为未来几十年做打算，这就是没有无常观的表现。作为修行人，我们真的要好好观修死亡无常。

假如我们在睡眠时没有死去，第二天还能醒过来，这其实是一件不可思议的奇迹。修行有深度的人也许会想：今天又能醒来，真是幸运，还有机会聆听佛法！

第 21 课

上节课讲了器世界无常。关于无常，《大圆满心性休息》中讲得很广。书中从十三种不同的角度详细阐述了无常之理。其中在讲器世界无常时，详细描述了器世界的形成及毁灭。

秋蝇的启示

昨天提到，既然连那些看似坚固的器世界都是无常变化的，我们这些如同秋蝇般渺小且短暂存在的身体，又能有多少稳固性呢？不知道你们观察过没有，我们学院也有秋蝇。尤其是在夏天的雨后，那些稍大于蚊子的秋蝇会密密麻麻地聚集在阳光照射不到的阴

影处。它们被业力驱使，不停地飞来飞去，好像在寻找些什么。到了晚上，当气温下降时，大部分的秋蝇都会因寒冷而死去。它们的生命就是这样，简单、迷茫而又脆弱。现在正值秋天，每当秋雨过后的阳光再次出现，你会在阳光与阴影的交汇处看到秋蝇在飞舞。当你看到它们时，应该想到生命的脆危和无常。

今天接着讲“思维内情众生而修无常”。昨天讲到，没有在睡梦中死去，而能在清晨醒来，这也应当被看作是一件稀奇之事。我没有听说昨晚谁死了，大家早上都醒了过来，现在还有机会听闻佛法，这确实是一件稀有难得之事。

现在我们这些人虽然知道总有一天要死，但因为相续中没有生起“死期不定”的观念，

在座的各位，除了老山羊和小狗以外，几乎每个人心里都有“我总有一天会死”的念头。这样的念

头不仅佛教徒有，世界上的每个人基本上都知道自己总有一天会死。虽然每个人都有“我必定会死”的念头，可是大部分人却没有“死期不定”的观念。法王如意宝讲过，旁生不一定知道自己会死，但人一般都有“我必定会死”的念头。实际上，仅仅知道自己一定会死，对观修无常帮助不大，所以一定要修“死期不定”。当“死期不定”的定解在相续中生起时，我们的修行会非常精进。因此，大家务必要观修“死期不定”。

以至于时时执著常有的生计，在患得患失中虚度人生，

由于缺乏“死期不定”的观念，人们在恒常的执著中，不断地规划着未来，最终在希忧中虚度了宝贵的一生。当死主阎魔忽然降临时，那些没有任何准备的人，不得不在手足无措中前往后世。

正当我们沉湎于辛辛苦苦追求今生的安乐、幸福、名誉之时，死主阎魔很可能手持黑索、紧咬牙关、獠牙毕露突然来到我们面前，

我们学院偶尔会跳展示中阴境界的金刚舞。在这舞蹈中，当众生离世之际，忿怒的死主阎罗早已等候在侧。他獠牙毕露，现出种种凶恶的神态，同时将手中的黑绳紧紧地套在亡者的脖子上。

到那时，纵然拥有英勇的军队、强大的势力、丰富的财产、智者的辩才、美女的身色、奔驰的良驹也都无济于事；

大多数人的一生，迷失于渴望得到与担忧失去的结缚之网，在不经意间，忽然迎来了死主阎罗。当死亡降临的那一刻，无论他们曾经拥有过多么庞大的军队、多么强大的势力、多么丰厚的财产、多么迷人的身姿、多么超胜的智慧和辩才，都丝毫派不上用场。

死亡无可避免。

有时看到一些富翁临终时的惨状，相续中很容易生起无常感。大多数人对死亡没有丁点儿准备，整天考虑的就是“我的事业、我的名声、我的地位……”

对大乘修行人来说，自私自利的担忧，尤其是世间方面的想法，如个人的平安、健康等，都是不必要的；而弘法利生方面，比如希求佛果、希望兴盛佛法、利益众生、在弘法利生的过程中不要遭受违缘……像这样的希忧，有也可以，暂时来讲也是需要的。

即便钻进一个无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利的兵刃，箭矛的尖端指向外面围绕保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。

死亡来临时，即使钻进无缝的铁箱也无济于事。一个人如果本来就快不行了，再钻进一个不透气的铁

箱中，可能死得更快了。

死主阎罗手持黑索来到将死之人面前。此时，这个人为了免遭死亡，而钻进一个无隙可乘的铁箱。铁箱的周围，有数十万勇士，个个手持兵刃，尖端朝外地守护着。即便这样，此人也无法逃脱必死的命运。比如，一个国家的总统或主席去世时，如果有办法，全国人民都会站起来想方设法让他不死，可是不死的办法根本没有。那些毫无准备的人在经历死亡时确实非常悲惨。

当死主阎魔将黑索套在他的脖子上时，他只能是面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带到后世的大道中。此时此刻，勇士无法救护，大德不能吩咐，饮食无法引诱，

众生的死亡方式各有不同。有些直接堕入地狱，或往生清净刹土的众生，不经历中阴，因此不会见到

阎罗狱卒，而大多数众生都会经历中阴，在中阴期间一般都会见到阎罗狱卒。关于中阴审判，汉传和藏传虽然在具体的描述上稍有差别，但普遍认为众生死后都会经历这样的显现。

有些人照镜子时说：“我气色怎么这么差？阎罗王是不是已经把黑绳套在了我的脖子上？也许我快死了吧。”可是过了五六年，人还活得好好的——可能他一直拖着绳子。

人在临死时，没有任何自由，身强力壮的勇士无法救护；高僧大德的吩咐，“不要把他带走，让他继续住留在这个世界”，也不起作用；再美味的饮食也无法贿赂阎罗狱卒。

无处可逃、无处可躲，无依无怙、无亲无助、无计可施，也无有任何尊者的大悲（所能庇护），

那时，没有藏身之处、没有依靠之处，也没有不

死的办法，只有孤零零的步往后世。

潇洒面对生死关

当人们临终时，有时会惊慌失措地大喊：“救命啊！我不想死！有谁能救救我！”但在那一刻，无论怎样哭爹喊娘也无济于事。作为修行人，尤其是修学大中观和大圆满的人，我们应当在临终时尽力观心的本性，专注地祈祷上师和阿弥陀佛。那时，我们不应大喊大叫：“我不要死！我要活下去！”没办法的，谁也没办法，就算药师佛亲自降临也没有任何办法。既然如此，我们应当坦然面对，既然免不了一死，那就应该死得潇洒一点，不要展现出愚痴可悲的一面。否则，非佛教徒可能会因此心生邪见：“这位修行人虽然学佛，但临死时却如此恐惧，真是可悲。”

哪怕是药师佛亲自降临也无法延缓寿命已尽的死亡。

药师佛具有不可思议的功德与加持，是真正能延续众生寿命的佛陀。然而，对于寿命已尽的众生，即使药师佛亲自降临，也无法挽救他们的生命。

起死回生的条件

《俱舍论》中提到了四种情形：一种是寿命和福报都未穷尽；第二种是寿命和福报都已穷尽；第三种是寿命已尽而福报尚存；第四种是寿命未尽而福报已尽。如果是福德已尽但寿命未尽，那么通过念诵《长寿经》或药师佛的心咒，或许还有起死回生的机会。然而，假如寿命已尽，即使请数十万僧众每天念诵十万遍《药师经》和长寿佛心咒，也于事无补，就算数十亿人站起来大喊：“万岁、万岁、万岁无疆！”也无法挽救。

人真的要死时，谁也无法挽救，所以也不必苦苦哀求：“一定不要让我死！求求你，让我活下去……”

世间有许多这样可怜的人。我们在面对亲朋好友的死亡时，也要知道死亡是谁也无法避免的自然规律，所以没什么可哭的，该吃饭时，还是要高高兴兴地吃饭！

因此我们切切不可懒惰懈怠、一拖再拖，而应诚心修持临终时决定有益的殊胜正法。

对于死亡而言，真正有利的是我们在有生之年多修持一些正法，尽量让自己有一点修行境界，这对自他都有极大的利益。所以，在我们还拥有自由和时间的时候，切勿放逸，而要全力以赴地修持正法。如果我们嘴上说着“要行持殊胜的善法”，但实际行为却懒散拖延，每天都在无意义中空耗时间，那就太可惜了。

丁三、思维殊胜正士而修无常：

在此贤劫中，以往出世的胜观佛、宝髻佛等七佛⁵¹，

过去曾出世了毗婆尸佛等七尊佛。实际上，释迦牟尼佛是贤劫第四尊佛，“过去七佛”的后四尊属于贤劫，前三尊属于之前的庄严劫。贤劫共有一千尊佛，之所以会有千佛，是因为往昔有一千位太子共同发愿，他们成佛后依靠往昔共同发愿的因缘被称为贤劫千佛⁵²。

及其不可思议的声闻、缘觉、阿罗汉众眷属，虽然曾经以三乘佛法利益无量无数的所化众生，可是如今只剩下释迦牟尼佛的教法，除此以外诸佛都已趋入涅槃，他们的教法也依次隐没。在现今的这一教法中，尽管各大声闻及其五百阿罗汉眷属众也曾纷纷现身于世，但他们同样都依次于法界中趋入无余涅槃。

51 七佛：毗婆尸佛（即胜观佛）、尸弃佛（即宝髻佛）、毗舍浮佛、拘留孙佛、迦那迦牟尼佛、迦叶佛和释迦牟尼佛。

52 详见《释迦牟尼佛广传·白莲花论》。

在《毗奈耶经》等经论中，经常讲述舍利弗和优波离尊者等佛弟子的公案。尽管他们每一位阿罗汉都有无量无边的智慧与神通，但他们最终依然会选择示现涅槃。

此外，在印度圣地，曾经出世过具足地道功德、众多神通、无碍神变、结集经教的五百阿罗汉，及二胜六庄严⁵³、八十大成就者等等，

五百阿罗汉结集经教的地方，位于印度灵鹫山附近的一个巨大山洞。《三戒论释》中也提到过这个山洞。这个山洞如今仍在。

“二胜”：释迦光和功德光；“六庄严”：中观的开创者龙猛菩萨和加以弘扬的圣天菩萨；因明的开创者陈那论师和依靠因明胜伏外道的法称论师；唯识

53 二胜六庄严：二胜谓精通佛教最胜根本，即戒律学的两大论师释迦光和功德光。六庄严谓装饰南瞻部洲的六庄严：精通中观学的龙树和圣天；精通对法学的无著和世亲；精通因明学的陈那和法称。

的开创者无著菩萨；对法的开创者世亲论师。这八位圣者将释迦牟尼佛的教法广弘于世，成为世间的殊胜与庄严。

关于八十大成就者，我原本想翻译他们的传记，后来看到已经有汉译本了，一共记载了八十四位大成就者的传记，内容与藏文本基本一致，便没有重新翻译。这八十四位大成就者都是通过修持密法而获得成就的。

然而如今已无一人 在世，仅有记载他们出世情况的传记留在人间。

往昔印度圣地的高僧大德，包括佛陀在内，如今都已趋入涅槃，只剩他们的传记和教法在人间流传。

在藏地雪域，邬金第二大佛陀广转成熟解脱法轮时，出世了君臣二十五大成就者、耶瓦八十大成就者等，

关于莲师的君臣二十五大成就者，在“闻法方式”的注释中有介绍。耶瓦是卫藏的一个地方。其中一些耶瓦成就者的事迹，在莲师的传记中有记载。

之后又涌现了旧派（宁玛巴）的索宿努三师⁵⁴、新派的玛尔米塔三师⁵⁵等不可思议的智者及成就者。

《大圆满传承源流蓝宝石》和《大幻化网传承上师传记》中都记载了索宿努三师的传记。他们主要属于旧派内密三续的传承。

在藏传佛教中，噶举三师是马尔巴罗扎、米拉日巴和达波瓦；格鲁三师则是宗喀巴大师、贾曹杰和克主杰。历史上，包括觉囊派在内的藏传佛教各宗派，以及汉传佛教中的禅宗、净土宗、华严宗等，都曾出现过众多令人敬仰的高僧大德。然而，如今他们都已

54 索宿努三师：旧译密乘中最早的三位佛学家的合称，即索·巴协旺丘，宿·释迦穷乃和努钦·桑吉益西。

55 玛尔米塔三师：塔波噶举派创始人玛尔巴译师，米拉布衣师和塔波医师三人的合称。

离开了这个世界，只剩他们的传记留存于世，有些甚至连传记也散佚了。

他们大多数都已经证得成就果位，可以自由自在驾驭四大，示现有实变为无实、无实变为有实等离奇之神变，火不能焚、水不能溺、土不能压、不堕险地，完全远离了四大的损害。

这些成就者们，于四大获得了自在，可以把有的变无、无的变有。从米拉日巴、无垢光尊者和钦哲益西多吉的传记中，我们可以看出，这些获得成就的瑜伽士，能够示现各种各样不可思议的神通神变。

例如，米拉日巴尊者在尼泊尔的尼祥嘎达雅山洞中禁语而住，

之前跟随法王朝拜过尼泊尔的扬列雪。扬列雪附近有一座殿堂，殿堂内有一个山洞，据当地的一个修行人说，那就是《前行》里提到的米拉日巴尊者闭关

的山洞。不过那个地方不是森林，不知道会不会有猎人去那边打猎？米拉日巴尊者在很多山洞闭过关，有些资料说，尼祥嘎达雅山洞实际上在中尼交界的笛色雪山附近。

当时来了许多猎人。他们问：“你是人还是鬼？”

尊者回答说——不是，尊者没有回答（众笑）。我看今天时间比较紧，所以一直想讲快点，可是一讲快了就容易出错，所以开车还是不能开太快，开太快容易翻车。之前有个藏族人坐车晕车，他下车后一直说：“哎哟，我今天翻了一路的车，好难受哦。”

尊者一言不发，一直端坐着凝视虚空。于是乎这些猎人开始向尊者放射大量的毒箭，然而都没有能够射中，接着他们又将尊者拖到水中、丢下深渊，可是尊者却纵身向上依然返回到原地安坐。最后猎人们在

尊者的身上堆积木柴点火，火却怎样也烧不起来。

尽管曾经出世这样的大成就者委实不乏其数，但最终他们都显示了无常的本性，现在仅有传记留存而已。

曾经出世了许多了不起的高僧大德，他们不仅不会被四大所害，反而能够自如地驾驭四大。然而，即便如此，他们最终仍然会示现涅槃。不仅是印藏的高僧大德，从我们学院所发生的一些事情来看，无常来得特别快，有时候甚至做梦也想不到。大家清楚，去年这个时候，学院非常宁静，法王如意宝正在传讲《宝性论》。虽然法王的身体状况显现上不是很理想，但去年冬天发生的事情是谁也想不到的。

刚来喇荣山谷时，我有幸在堪布嘎巴、堪布秋巴、堪布噶多、堪布金旺等众多上师座前聆听佛法，然而他们现在全都圆寂了。我们自己也不可能永久地住在世间。就像我在日记里写的，到了秋天，树叶会

逐渐变得枯黄，过不了多久就会飘落于地⁵⁶。

因此，无论是所依止的上师们，还是我们自身，都难逃无常的规律。如果我们的相续中一直存在恒常的执著，这会对我们的修行产生极为不利的影响。

我们这些人以往昔恶业为因，被恶缘之风所吹，由恶劣习气相连，心相续依靠四大假合的不净肉身，

我们的身体，不过是种种不善因缘的临时聚合，它是不净的，也是不可靠的。

无法确定这一虚假的身体于何时何地毁灭，因此从现在起三门应当策励行善修福。一边这样观想一边修行。

56 详见《旅途脚印》。

第 22 课

前面讲了外器世界、内情众生以及殊胜正士的无常。既然具有不可思议神通神变的高僧大德最终也会示现无常，那么我们这些业力深重、五蕴假合而成的身心又有什么可靠的呢？

玛义玛空行母的示寂

自学院成立以来，涌现了非常多的高僧大德。然而，有些已经示现了涅槃，只留下传记在世。前几天，玛义玛空行母圆寂了，她也算是我们学院有神通神变的高僧大德。她圆寂的过程很奇妙。她是前天，也就是门措空行母灌顶的那一天的清晨五点示现圆寂

的。在圆寂前的大约二十一天里，她连一口饭也没有吃，但精神却非常好，没有经历任何痛苦，一直在床上打坐，旁边人说什么，她清清楚楚。跟她说话时，也能明显感受到她的状态很好。

以前，上师如意宝为了遮止随意说神通，曾经批评过她。但后来，上师如意宝开许她说神通。作为在藏地比较有名的空行母，她在五十年代之前就开始以神通来利益众生。自从得到上师如意宝的开许后，她就一直在学院说神通。

谁家有人去世了，亡者的家属一定会来拜见空行母，希望了解亡者的情况以及应做的法事。当然，她有时候说得很准，有时说得也不是特别准。但一般都会要求亡者的家属为亡者放生，然后印制三百面经旗。就像《百业经》里所描述的那样，人们往往对神通特别信服，所以，亡者的家属听空行母说完之后，立刻就会去执行。仅从劝人行善这一点来讲，玛义玛

空行母就具有极大的功德。

上师如意宝考虑到她以这样的方式能够利益众生，因此开许她说神通，但指示她不要受沙弥尼戒，毕竟，有漏的神通难免有出差错的时候。至于她的成就相我并不清楚，但她劝人行善的功德确实不可估量。

在她圆寂的那一天，门措空行母正好在她的住处附近灌顶。这样一来，全学院的僧人都聚集在她的房子周围念破瓦。看起来，她似乎是特意选在那一天示现圆寂。

人的缘分很重要。我们家乡以前有一个猎人，他造了一辈子恶业。当他死后，尸体被拉到学院时，学院正好在耍坝子，僧众基本上都出去了。管家一家一户地敲门，好不容易才聚集了百来位老喇嘛给他念破瓦。而像玛义玛空行母，她的缘分就非常殊胜。在她圆寂的那天，僧众因参加灌顶而聚集在她的房子周

围，因此可以为她念诵破瓦。要知道，僧众集体诵经的功德是不可思议的。

关于活人和死人的事，玛义玛空行母通常都说得非常准。当然，偶尔也有说得不准的时候，但她如果说的一点也不准，这么多年了，也不可能每天都有这么多人排着长队拜见她。在她圆寂的几天前，她看见外面有人排队，不忍心让他们在外面等，于是让他们进来，然后一个一个地回答他们的问题。当时她已经十五天没吃饭，但还是一直在说神通——她只要有一口气就要继续说。她不像现在有些人那样乱说神通，而是真正地在利益众生，以这种方式引导人们行持善法。

总而言之，从学院的角度讲，以法王如意宝为首的高僧大德和老堪布们，一批又一批地趋向涅槃。在座的年轻人和老年人，也不可能在世间住留太长时间。短暂的一生，如果一直耽著今生的琐事，确实没

有多大意义。我们应该尽量断除对今生的执著。

看破今生，唯求解脱

当然，作为凡夫人，我们也不可能完全没有分别念。昨天一位老居士对我说：“我分别妄念特别多，要怎么办才好？”我说：“凡夫人不可能没有妄念，而且我们也没有必要强行压制念头。”其实在修行的过程中，有烦恼是正常的，感到痛苦或不快乐也是正常的，轮回的本性就是这样。最重要的是，我们要将心思放在解脱道上。

如果一个修行人没有看破今生，他的所思所想、所作所为从始至终都是在追求世间八法。这样的人与不学佛的人没有太大差别，根本算不上修行人，就算他看了《开启修心门扉》也很难相应。相反，如果一个人一直把解脱当作今生最重要的事情，那么即使他偶尔产生一些妄念和烦恼，这也是修行过程中的正常

现象，不会有太大问题。

记得上师如意宝经常说：“今生短暂的快乐和来世永久的解脱相比，后者更重要。因此，我将精力主要集中在追求来世的解脱上，这就是我修行的宗旨。”同样，我们也没必要特别执著今生的世间法，而应该尽量通达万法无常、轮回是苦的道理。这样一来，我们的相续中才会生起看破今生的境界。一旦有了这样的境界，我们的所作所为自然会如理如法。

接下来讲“思维世间尊主而修无常”。即便是世间最有威望的天神和帝王将相，他们也同样难逃一死。

丁四、思维世间尊主而修无常：

寿达数劫、威德圆满的诸位天神和仙人也不能摆脱死亡。

身材高大、寿命极长的仙人，以及天界的天人和阿修罗最终也无法摆脱死亡的命运。

诸如梵天、帝释天、遍入天、大自在天等世间尊主可谓万寿无疆，他们可以住留数劫，伟岸身躯高达一由旬⁵⁷及一闻距⁵⁸，其身所拥有的光彩甚至比日月更胜一筹，可是他们也同样免不了一死。《功德藏》中说：“梵帝自在转轮王，无法摆脱死主魔。”

学过《俱舍论》的道友都知道，相较于人类的寿命，天神的寿命可谓万寿无疆。从世间的角度讲，他们确实很了不起，相当于世界的主宰，但他们仍然摆脱不了死主之魔。

再者，具足五种神通的天人及仙人，虽然依靠神变的威力可逍遥自在畅行空中，但是到了最后他们也

57 由旬（逾缮那）：古印度长度单位名。五尺为弓，五百弓为一闻距，八闻距为一由旬，约 6.7 公里。

58 闻距（俱卢舍）：古印度长度单位名。古印度以人寿百岁时代所用弓之长度为一弓，一闻距为五百弓，相当于 883 米。

无法逾越死亡的命运。《解忧经》云：“大仙具五通，能行于虚空，然而却不能，诣于无死处。”

假如世界上真有一个不死之地，没有人会不想去。

老太太的“不死之地”

以前法王讲这段内容时，讲了一个故事：从前有两个和尚，准备借宿在一个老太太家。老太太问他们：“你们有没有学过因明，学过因明的人很麻烦，经常挑我的毛病。”那两位僧人说：“我们虽然学过因明，但您放心，我们肯定不会跟您吵架的。”于是老太太就让他们俩住了下来。

到了晚上，老太太在身上捏到了一只虱子，她把虱子拿给女儿，说：“女儿，你去把它放在一个不死的地方。”外面很冷，如果放在雪地上，虱子很快就

会冻死，所以老太太是想让她女儿把虱子放在一个温暖的地方。

女儿答应道：“好的，我这就去。”

那个学过因明的僧人说：“老太太，你们家如果有不死的地方，可不可以把我们俩也安置在那儿？”老太太生气地骂道：“我刚才不是说了吗，你们这些学因明的人最讨厌了！现在给我出去！”那个僧人赶紧说：“对不起，我们再也不说话了！”

其实不管是小虱子还是大仙人，都不可能诣于不死之处。

在这个人类世界也是一样，财富力强高居于首的所有转轮王，以及印度圣地的众敬王沿袭下来的统治南赡部洲不可思议的君主，

众敬王是释迦族的先祖。根据《毗奈耶经》中的观点，从众敬王到释迦牟尼佛之间，共经历了上万个

朝代。据说，众敬王是人类历史上的第一位国王。当时，人们通过选举，将最受敬重的那个人选为国王，称其为众敬王。

还有三巴拉王和三十七赞扎王等印度东西方地位显赫、财产丰厚为数不少的国王虽然曾经纷纷降临于世（，可是如今都已成了辉煌的历史）。

根据《红史》记载，印度历史上有著名的三巴拉王——嘎萨巴拉、得瓦巴拉、绕萨巴拉，以及三十七赞扎王——哈绕赞扎、匝雅赞扎、阿嘉赞扎、果玛赞扎、巴讷赞扎、巴拉赞扎……共三十七位赞扎国王。

从《贤愚经》《释迦牟尼佛广传》等经论可以看出，现在的印度各邦，过去基本上都是许多独立的国家，每个国家都有一位国王。当时的诸位国王，如今连一个也不剩，他们全都趋往了后世。

在西藏雪域，自从除盖障菩萨的化身国王涅赤赞

布⁵⁹以来，

涅赤赞布是雪域藏地的首位国王。

我在甘孜师范上学时，特别喜欢历史，买了许多历史书。当时，老师在上面讲课，我就在下面看书，特别是看到那些藏王弘法利生的事迹时，自然而然会对他们生起强烈的信心。这里面每一位国王的故事，我都可以讲很长时间，但现在不是讲历史的时候，就不发挥了。

华智仁波切之所以提到印藏的诸位国王，是为了说明：无论一个人在世时拥有多么崇高的地位和庞大的势力，最后也只能孤零零地步入后世，什么也带不走。

已出世了天座七王、地贤六王、中德八王、初赞

59 涅赤赞布：《青史》作赤赞邬提。吐蕃王朝第一代国王。其出处有说是色界第十三天光明天子下凡，有说是释迦王族后裔。初在西藏泽当附近赞塘阁希山间，被当时的十二个氏族酋长和苯波教徒共同拥立为王，异于肩上，称为涅赤赞布，义译肩座王，为吐蕃天座七王之首。

五王、幸福十三代、极乐五代等（，现在都已不复存在）。

（观音菩萨的化身）法王松赞干布在世期间，依靠幻化的军队征服了上至尼泊尔下至中国的大片领域。

关于这段历史，根登群佩的《白史》中有详细描述。当然，这里的“征服”并不是统治的意思，而是说松赞干布势力强大，当时仅凭幻化的军队，就镇服了来自汉地的军队，并将其驱逐至陕西一带。有关这方面的公案非常多，但这里不讲。

（文殊菩萨的化身）天子赤松德赞在位期间，也统辖了南赡部洲三分之二的领地。

有学者认为，这里的南赡部洲仅指亚洲。“南赡部洲三分之二的领地”也是从权力的影响范围来讲的，并不是说亚洲的三分之二都成了西藏的领土。赤

松德赞时期，对应汉地的唐朝，亚洲的三分之二都由藏地管辖的话，恐怕也不能这么说。但那时吐蕃的势力范围确实非常广大，在亚洲三分之二的土地上都有一定的影响力，并且受到亚洲各国人民的敬仰。这一点应当从影响力而非实际统治范围的角度来理解。

法王赤热巴巾时期，在印度恒河岸边竖立起一块铁碑，作为印度与西藏界限的标志，

法王赤热巴巾是三怙主之一——金刚手菩萨的化身。

恰译师在《印度游记》中说：“我晚上住在印藏交界的铁碑附近，第二天跨国铁碑就到了印度。”恰译师的这段话被根登群佩引用在他的《游国记》中。根登群佩曾去考察过那块铁碑，据说铁碑还立在那儿。上师如意宝带我们去印度时，我很想去看一下那块铁碑，可是恒河太长了，也不知道具体立在哪个位

置。不说恒河，在喇荣河边立一块石碑的话，估计一时半会儿也很难找到。

而且他也收服了印度、中国、格萨、达苏等许多国家作为附属国。

达苏是现在的伊朗等国；格萨的具体位置，还有待考证。

这主要是从西藏的角度而言的。根据历史记载，公元 821 年左右的唐穆宗时期，汉藏关系和睦，唐朝与吐蕃会盟于长安西郊，签订了一系列的协议，双方分别在长安和拉萨立了一块“盟碑”作为纪念。那块碑依旧矗立在大昭寺门前。所谓的附属国，应该这样理解，并非意味着当时吐蕃统治着唐朝。

从此之后，每逢新年宴会，各国使臣需要在同一天内聚会拉萨城，举行献礼进贡等等仪式。

国王赤热巴巾的势力强大。他去过五台山，在狮子窝见文殊菩萨骑着狮子显现于空中，因此在狮子窝建造了一座佛塔。这个公案我写在了《五台山志》里。

国王赤热巴巾在遇见出家人时，常常会解开自己的发髻，将头发铺在地上，让出家人踩着他的头发走过。与现在的有些军官、小领导不同，赤热巴巾虽然贵为国王，但对出家人仍然特别恭敬。他当时还设立了译场，迎请许多译师前来翻译佛经，并且改古藏文为白话文。白话藏文佛经的开端，就是在国王赤热巴巾时期。

人们将观世音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨化身的三位国王——松赞干布、赤松德赞、赤热巴巾——称为“祖孙三法王”。他们势力超凡，在所有的国王中，他们对佛法的弘扬做出了最大的贡献。

尽管他们曾经拥有如此威力，然而现在这些也都

成了历史记载，除此之外无有任何留存下来。

这些国王，在位期间虽然拥有无比强大的影响力，但如今这些都已成为历史，除此之外，什么也没有留下。

上至国王、总统、总理，下至稍有权力的领导，都无法与无常的力量抗衡。前几天去色达县，他们几个领导一直留我们晚上喝茶。晚上吃饭，他们就已经喝醉了，后来喝茶的时候，他们一直给我们出家人讲嗔心的过患、贪心的过患……当时色达的多昂活佛就对其中一个领导说：“我是一个即将要离开世间的老人，无论如何还是希望你好好看一下《前世今生论》，你看看以前的国王、领导是什么样，现在却变成了什么样。业因果是真实不虚的，你自己也是无常的。如果前生后世不存在，你认为存在，这是一个大错误，如果前生后世存在，你却认为不存在，这也是一个大错误。”他们当时虽然喝醉了，但嘴上还是不

敢说：“对对对，我要好好学《前世今生论》。”

无常就是如此，藏地的先辈诸王，如今没有一个留存于世。从中国的历史来看，不说远的，从毛泽东时代到现在，政权就已经发生了很多次易手，先是毛泽东，然后是华国锋、邓小平、赵紫阳、江泽民。江泽民前几天将军委主席交给了胡锦涛。现在的领导也是暂时的，过一段时间又会上任新的领导。

我记得刚来色达时，色达县的书记是格桑书记，后来是宁武车书记，然后是牛华书记，现在是张书记，再过一段时间，又会换新的书记——领导会不断地换，朝代也会一直更替，这就是无常的规律。

当然，我们作为修行人，也不在乎世间的权力，但通过观察他们的地位更替与盛衰变异，自相续可以生起无常的定解：“我的身体、地位、权势等现在拥有的一切，全都是不可靠的，不过是暂时的幻化而已。”

法王如意宝在《无常道歌》中说：“了知现有一切法，本是演示无常书。”如果会观，外在的一切没有一个不是开示无常的善知识。大家的相续中如果能真正生起无常的定解，修行肯定会越来越精进。

如果思维上述的道理，那么我们现在所拥有的住房、受用、眷属、权势等，自以为是何等何等地优越，但与以上诸位先贤比较起来，简直就成了蜂巢一样。这样的世间欲妙又有什么恒常性、稳固性可言呢？

与前辈先贤的宫殿相比，我们现在住的这个小木屋又有什么可靠的呢？之前拆房子时，好些道友不断地安慰自己：“这个牛粪棚般的破房子，拆就拆吧，也没什么可执著的。”有些道友虽然这样说服自己，可还是难掩内心的悲伤：“是是是，这些在胜义中的确不存在，可是在显现中，我对这个小窝有很深的感情，我真的不愿意看到它被拆掉……”

心无挂碍，莫随境转

大家还是应该开心一些，虽说轮回的本性就是痛苦，想要特别开心也有困难，但无论如何，不能因为一点小小的因缘就让自己的心被扰动，如果一直放不下，这确实会障碍我们的修行。作为修行人，应该什么事情都看得开，这很重要。

有些人对小小的问题一直执著，以至于每天忧心忡忡，痛苦不堪。如果每天都很痛苦，那你的闻思修行根本上不去。如果能训练自己，无论遇到什么事情，都能像风过无痕般淡然处之，你的闻思修行自然不会受到任何干扰。

现在冬天来了，日子更艰苦，今天下雪，明天刮风，房子又漏水……总之，生活中有各种各样的情况发生，违缘和痛苦也会经常出现，如果自己不坚强，没有勇气，会很容易倒下去的。因此，大家一方面要好好观修无常，深刻地认识到一切都是无常的，轮回

里没有一法可靠，所以也没什么可执著的，有就有，没有就没有，成功了很好，没有成功也无所谓，对一切都不要太执著；另一方面，大家的心态要放松、开心，尽量利用这个虚幻的身体修持善法。以上这两点是修行人所必须具有的特质。

我们应当深思并观修以上的道理。

第 23 课

丁五、思维各种喻义而修无常：

总体来思维劫的增减，也同样是无常迁变的性质。

通过观察劫的增减，也能通达无常之理。关于劫的增减，《俱舍论》中阐述得非常详细，这里不广说。

在往昔初劫时，空中本无日月，所有的人都是凭借自身的光芒照明，依靠神变行走空中，身体高达数由旬，以甘露为食，幸福美满可与天人相媲美。然而由于众生的烦恼和不善业所致，使得人们各种福报日趋直下，以至于变成了如今这种状况。

初劫时，人们凭借自身的福报，无需辛勤劳动即可享用自然稻。后来，人们经常造不善业的缘故，逐渐灭尽了相续中的福报，开始出现各种不善的分别妄念。

现今的人们烦恼越来越粗重，由此势必导致福德越来越减弱，寿命越来越短暂，

在当今社会，虽然物质文明不断进步，但人们的生活并未因此而变得更加幸福。从经济和物质条件的角度看，社会确实取得了显著的成就。然而，在心灵层面上，众生的烦恼反而越来越粗重。特别是与我们这一代相比，年轻一代的欲望似乎更为强烈，对物质生活的期望也更高，相应的烦恼也更为炽热。当我们内心的烦恼不断增多时，内在的幸福感又怎么可能会提升呢？所以说，物质的丰富并不能从根本上解决人们内心的困扰。

最后到了人寿十岁时，各种疾疫劫、战争劫、饥馑劫盛极一时，南赡部洲的众生几乎濒临灭绝。到那时，弥勒菩萨所示现的化身将为剩下的人们传扬断除杀生的妙法。

人寿十岁时，完全没有东西可吃，要是能找到一些人寿百岁时的人骨，对那时的人们来说，就是一件最值得高兴的事情了。

几天前，从红原来的一个老人给我讲了上个世纪五十年代闹饥荒时期的情景。当时的严重程度虽然不及人寿十岁时的饥荒，但整个藏地，人们几乎没有食物可吃。有些人实在太饿了，就去尸陀林挖人的骨头熬汤喝，据说喝了之后身体暖呼呼的，两三天里都很有力气。那个年代，死人是稀松平常的事情，根本没人管，要是死了一头牦牛，人们会抢着去吃肉。那些老一辈的人，亲历过那样的苦难岁月，而我们这些“年轻人”没有体会过那样的生活。

此时人类的身高到了一肘左右，人寿增长到二十岁，尔后逐渐递增，到了人寿八万岁时，怙主弥勒出世，示现成佛转大法轮。这样往返增减满十八次以后，人类的寿命达到无量岁时，胜解佛⁶⁰出世，此佛住世寿量是前面贤劫千佛寿量的总数，饶益众生的事业也等同于千佛事业的总和。到了最后，这一贤劫也杳无踪影。所以观察劫之增减也不离无常的本性。

关于劫的增减，希望你们课后看一下《俱舍论》中的详细论述。我昨天翻阅了新版的《俱舍论》，心想，对于那些对这个法门有信心的人来说，看了一定会非常珍惜。记得我刚来学院时，很多书都需要我们自己手抄。那时候，《俱舍论》的颂词只有几本红色油印的版本，我好不容易借到一本印刷稍微清楚一点的书，花了整整一晚上才抄完。至于讲义，还要去德格才能买到。当时听《俱舍论》的人里面，只有两三

60 胜解佛：贤劫千佛中的最后一佛。

个人有讲义，大多数人都因为没有讲义而感到非常苦恼。

对于这种观察劫之增减的方法，我们不一定与之相应。由于劫这一时间单位极为漫长，相比之下，我们的一生就显得非常短暂，宛如秋天的苍蝇，因此很难体会劫这样的时间单位。然而，即便如此，当我们看了《俱舍论》中关于器情世界变化的阐述时，我们依旧能够认识到，一切确实都是无常的，没有什么永恒不变的。

分别观察四季变迁也是无常的：夏季，所有草地一片青翠，雨水犹如甘露般普降，人们也尽情享受舒心悦意的美景，五颜六色的鲜花争奇斗艳、绚丽多彩，真好似天境一般；

这里没有提到春季，是直接从夏季开始描述的。在某些汉地南方的沿海城市，由于四季如春，四季的

界限并不明显，有时很难分辨冬季与夏季。在这样的环境中，就很难通过观察四季的变迁来思维无常。相反，藏地拥有鲜明的四季变化，非常适合观修无常。在藏地的夏季，天空经常会降下甘露般的雨水，漫山遍野开满了五颜六色的小花，气候宜人，人们的心情也特别愉悦。

秋季，瑟瑟的冷风将绿野变成黄色，所有的花草也渐渐枯萎凋零；

有些道友虽然很想把花养好，可是一到秋天，花还是会不可避免地枯萎发黄。据说九寨沟的黄叶是最出名的，再过不久，我们学院的阴山也会披上一层金黄色，所以，不用去其他地方，在学院就可以赏秋了。

到了冬季，地冻如石，滴水成冰，寒风凛冽，

就算是经过许多马路⁶¹ 寻觅也找不到夏季生长的一朵鲜花。

冬季，大地冻得像石头一样坚硬。有些道友修房子，夏天不修、秋天不修，偏偏等到冬天来了，土地硬得像石头的时候才开始修。

冬天，即便你快马加鞭去很远的地方，也很难找到一朵鲜花。不必说冬季，就算是在这个秋季，如果你骑着马去达热，一路到达班玛，也不可能在沿途看到一朵鲜花。

如此春去秋来，寒来暑往，秋季、冬季、春季等依次出现，前前季节的一切显现都会变成另一番情形，这些是我们有目共睹的无常实例。同样，如果思量昨天和今天、今天早晨和今天晚上、今年和明年……时时刻刻都在迁变之中。所以说，无论何事何

61 马路：一匹马一天所走的路程。许多马路即一匹马许多天所经过的路程。

物都没有恒常、可信、稳固的。

这些道理很简单，只是我们从未认真观察过，如果能静下心来好好思维，便会意识到，万事万物一直在变化，根本没有什么恒常、稳固可言。

比如说，早晨醒来时，我们可能会制定一套计划，但到了下午，可能就会有新的情况出现，导致我们的计划必须调整。这是因为无常始终存在，我们往往需要灵活应对。计划永远赶不上变化，这就是无常的一个明显特征。然而，那些修行不好的人一点儿也不懂这个道理。面对无常的降临，他们不仅会感到慌乱和无助，内心深处更是紧握着原有的计划不放，期待一切都能按他们的设想顺利进行，根本不愿意接受无常这一事实。

特别是我们在自己所住的城市、村落、寺庙等之中也可以清楚地看到：从前财产丰厚、兴旺发达之

人，现今也有沦落衰败甚至家破人亡的现象；

前段时间，新闻中报道，贵州省省长因为贪腐问题，全家都被关进了监狱。当时他的女婿写了一封忏悔信，说干部子弟千万不要贪污，不然沦落到他这样的地步就只有悔不当初了。一些手握大权的人，前几天还在呼风唤雨，结果没过多久就沦为了阶下囚，这样的情况时有发生。

昔日穷困潦倒、势单力薄之人，如今变得财运亨通、势力雄厚……这些现象都离不开无常的本性。

不久前，一个民工用两元钱买了一张彩票，结果一下中了五百万。从这个事情也能看出财富的无常性质。当福报现前时，成为富翁也就是一张彩票的事情。这是我从收音机里听到的。我有时会悄悄听一下收音机。我每次都把收音机的声音调得很小，不会破坏学院的纪律。（众笑）

我们生活在一个家庭中的人也是如此，历代宗亲祖辈父辈全部相继过世，现在只剩下他们的名字而已，

汉地家庭以前基本上都有族谱、家谱，后来因为文革，大部分家谱都被销毁了，导致很多人对自己的祖先知之甚少，甚至连曾祖父的名字也不知道了。家谱和族谱是记录家族血脉、世系繁衍以及先祖事迹的重要文献。例如，张家的家谱会详细记载祖先的职业和生平。

藏地没有家谱、族谱。不过牧区对种姓比较执著，农区就没有这方面的执著，所以牧民有时会挖苦农民，说他们连种姓都没有，跟牦牛差不多。

自己同辈的兄弟姊妹等也有许多已经离开人世，时过境迁，此时此刻我们全然不知他们转生在何处。

许多老年人的兄弟姊妹可能已经离世，他们现

在转生在六道轮回的哪一处，谁也不知道。尤其是玛义玛空行母圆寂后，更不知道了，连问的地方也没有了。

许多人前些年财势圆满犹如人间之庄严⁶²，可是今年却只有名字留在人世。现在有钱有势、众人羡慕的富豪，明年的此时或下个月还在不在世谁也不知道。

《君规教言论》中说：“身体犹如水中泡，财富宛若秋云飘。”这句教言非常美妙。世人羡慕的地位和财产，犹如秋天的云朵，它们下个月或明年是否还属于你呢？谁也不知道。

乃至观察观察自家牲口圈里的牛羊狗等，以前已死去多少，现在又剩下多少，这一切最终又变成了什么样，都不超出无常本性。

62 人间之庄严：人间具有名望、德势之人。

大家回想一下，自己在家的時候有没有养过动物？如果养过，它们如今是否还在世？这些道理并不复杂，只是我们修行不够，几乎没有深入思维过这方面的道理。如果我们能够静下心来仔细思考，比如回忆过去在家中饲养动物的情景，以及那时的生活状态，再对比现在的生活，我们会发现一切都在不断变化之中。现在我们所拥有的生活，会一直保持下去吗？我们以前喂养的家禽或宠物，如今又在哪里？像这样去思维，其实对打破常执有很大帮助。

昨天在考试中，一个道友说：“《窍诀宝藏论》里面讲了‘命终无有后悔之六法’，其中之一就是‘未造恶业死亦无后悔’。我想起以前在家的時候杀过鸡，所以我现在非常后悔。”

总之，如果能决断万法不离无常的本性，就一定能够摧毁相续中的常执烦恼，对无上的解脱之道也会生起坚定不移的信心与精进。因此，观修无常极为

重要。

百年以前在世的人们如今没有一个未死而遗留下来的，

百年以前的人，绝大部分都已入土为安了，就算有一些百岁老人，也为数不多。

现今南赡部洲的所有人在百年之内也会一个不剩地全部死亡。

在座的各位，百年以后肯定一个都不剩，不必说一百年，再过五十年，大部分人也不在人世了。

所以，内外器情所摄的万法当中，恒常坚固的一事一物也不存在，可以概括为生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。

第 24 课

昨天讲到了生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。华智仁波切这里讲了五句偈颂，而在《贤愚经》和《百业经》中，则是四句偈：积际必尽，高际必堕，聚际必散，生际必死。堆际必倒与高际必堕有相似之处，因此可以合而为一。《释迦牟尼佛广传》中记载，释迦牟尼佛在因地时，身挖千孔、点燃千灯，就是为了求得这四句偈的无常法。

此外，亲怨、苦乐、贤劣及一切分别念也都是无常的。

亲朋好友是无常的，苦乐、贤劣等分别念也是无常的。因为不懂无常，众生在面对痛苦时感到格外难

受，在开心快乐时又忘乎所以。其实，我们如果懂得了无常，对一切都不会特别执著。

生际必死：无论是任何人，即便他高如天空、厉如霹雳、富如龙王、美如天仙、艳如彩虹，可是当死亡突然到来之时，他也没有刹那的自由，只能赤身裸体、赤手空拳地离开人间，

高如天空：宗教界的教主、国家的领袖等地位高不可及的人，在死亡时也和其他人一样，只能独自一人前往后世。

世界上地位最高的应该是联合国秘书长，但权力最大的或许是美国总统，因为即便是联合国，在某些情况下也必须听从他们的决策。当其他国家发生冲突时，联合国会尝试介入并制止战争，但美国采取军事行动时，联合国也束手无策。像美国总统，他们死的时候也和普通人一样。不说死的时候，就是下台以

后，他们也与普通人无别。有些书里说，里根下台后去当了农民，林肯则是去卖花生，这可能是一些作者因为讨厌他们才这样说的。不过美国的体制和其他国家的确实不大相同，一般来说，总统在卸任后，他们的生活与普通人并没有太大的不同。克林顿去年做了心脏搭桥手术之后，他的生活也不再像担任总统时那样风光。在他担任总统期间，全球的人们都羡慕他的地位和权力，但卸任后，人们对他的态度也有所改变，毕竟他已不再是总统。

无常遍及所有人，涉及方方面面。位高权重的人，在失去了权力和地位后，生活待遇以及人们的态度，都会和之前完全不同。而且在面对死亡时，也和普通人一样。

当我们懂得了这些道理，再去面对发生在自己或他人身上的无常时，就不会大惊小怪了。

厉如霹雳：有些人非常厉害，像以前的杀人狂希

特勒，当时人们连他的名字都不敢提。

富如龙王：这个世界上，富裕的人有很多，不知道现在最富裕的是谁？在华智仁波切看来，拥有一百多头牦牛，就是最富裕的人。据说中国以前最富裕的是李嘉诚，现在是刘永好；全球来讲，以前最富裕的是英国女王，但她其实也是世界上最痛苦的人之一。

美如天仙：玛丽莲梦露曾被认为是全美最漂亮的女人。她虽然是著名的演员，可是生活并不幸福。当时美国总统也对她生起了巨大的贪心。她三十多岁时忽然暴死，据说是被谋杀的。

艳如彩虹：彩虹以其独特的形象和缤纷的光辉，在任何细节上都找不到一丝不美之处。即便是那些美艳如彩虹的人，最终在面对死亡时，也只能赤身裸体地离开。当然，“赤身裸体”并不是说人死的时候一定要把衣服脱光，而是形容死的时候什么也带不走，连自己的身体也无法跟随，只有心识孤零零地前往

后世。

只能在对财产、饮食、亲友、部属、弟子、仆从等眷属所有受用依依不舍之中抛下一切，

除了那些修行有成就的人，普通人在面对死亡时，往往会对财产、父母、眷属产生强烈的执著，难以割舍。

就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。

华智仁波切所用的比喻确实很妙。就像从酥油中拔出的毛绝对不会沾染一丝酥油一样，人死的时候也是独自离开，无论周围有多少亲人和眷属，也不可能带走一人。

纵然是数以千计僧人的上师也不能带走一僧一徒，

上师纵然有成千上万的弟子，但在离开人间时，也无法带走一僧一徒。法王如意宝去新龙时，带了六十多个人同行，在前往道孚时，他特别挑选了二十五位弟子随行，而在出国时，由于种种原因，随行的弟子虽然不多，但也有十几人。印度的世亲论师，据说无论他去哪里，都有上千位僧人同行，但当他示现涅槃时，仍然是独自一人。当然，高僧大德不会如凡夫般受束缚，他们来去自如，非常自在。但从无常的角度来看，即使是高僧大德，最后也会示现无常，而且他们也带不走一僧一徒。无常的本质就是如此。

即便是数以万计部落的首领也不能带走一奴一仆，

无论是国家的元首，还是受人崇拜的偶像明星，他们死的时候也无法带走任何人。

大家不要认为：他们带不带得走人跟我没什么关系。这里讲的每一个道理，都需要我们以清净的信心去思维。只有这样，自相续才会生起真正的定解，从而帮助我们对治烦恼、斩断常执、调伏自心。

哪怕是拥有南赡部洲一切财产的主人也无法带走一针一线，就连自己最为珍爱、精心保护的身体也必然要舍弃。

死亡时，不仅是财产眷属无法带走，甚至是我们每天悉心呵护的身体，也必须放手。

有些人在活着的时候，身着绸缎、口饮茶酒、地处高位、美如天仙，但他们的身体死后也只是一具尸体，东倒西歪地放在那里，令人见而生畏。

许多人活着时，吃的也好，穿的也好，住的是豪宅，长得也很俊俏，跟天人没什么差别。去年张国荣跳楼自杀后，迷恋他的粉丝在看见他的惨状时，都无

法掩饰悲伤和震惊，泪流满面地感叹：“他之前明明那么好看，怎么变成了现在这个样子……”虽然他们不愿意接受，但死亡就是这样。

去年，我在拜见法王如意宝的法体时，回想起法王生前的庄严形象，如今只能陈列在这儿供人瞻仰，心里很不是滋味。

无论身份地位如何，人死后就是一具尸体，姿态扭曲，令人见而生畏。不过出家人的尸体并不可怕，特别是大成就者的法体，不仅不会让人害怕，反而能给人带来安慰和保护。相对地，那些经常造恶业的人，如屠夫、猎人等，他们的尸体，确实会让人感到恐惧和不安。

如米拉日巴尊者言：“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”

人们特别害怕尸体，其实每个人的身体本身就是

尸体，只不过是存在气息与否的差别。现在讲课的这间房子就像尸陀林一样，集聚了这么多尸体。因此，以后当我们看见尸体时，不用感到害怕，毕竟我们现在执著、爱护的身体，本身就是一具尸体。

人死以后，他的尸体被绳子捆绑，用布幔遮盖，以土石垫靠，生前用的碗也被扣在他的枕边⁶³，

不同地区对于亡人的处理方式各不相同。在藏地，传统上会用绳索将亡者的脖子捆得紧紧的，以防尸体膨胀。在处理时，不能在尸体下方垫置物品，且尸体上仅需覆盖一层薄薄的布匹。有些道友对尸体的处理一窍不通，还要给死人盖上厚厚的棉袄，这会导致尸体更快发臭。

今年，我处理了降魔胜利洲许多道友的尸体，感觉自己成了一个“土葬师”，所以我现在也教一下你

⁶³ 这种将死者生前用的碗扣在他的枕边是藏族民俗。

们处理尸体的方法。（众笑）

首先，一定要用布将尸体的脸盖上。如果不遮住脸，看上去好像随时会起尸一样，这会让在旁边念经的人感到害怕。其次，要用石头固定好尸体的头，不然死人的脑袋容易动来动去。还有，亡者的碗也要倒扣在旁边，在念诵仪轨时放一些食物在碗里。实际上，大部分人死后并不知道自己已经死了。有些亡者之所以知道自己已经死了，是因为他看见自己的碗被倒扣了过来。藏地的父母如果看到孩子将碗倒扣，会非常生气地责骂他们：“你死了吗？把碗扣上干什么！快去把碗翻过来！”当然，这是藏地的习俗，其他地区和民族可能有自己的传统和习俗。

噶当派的格西在晚上睡觉时，会将碗倒扣，以此作为对死亡无常的提醒。虽然通常认为倒扣的碗很不吉利，但噶当派的修行人却经常利用一般人认为不吉利的事情来打破世人的常执。

无论活着时是多么端严可爱，到那时都将成为悲惨至极、令人发呕之处。

生前再可爱的人，死后成了尸体时，也会让人见而发呕。《中观四百论讲解》中讲过一个公案：一位国王对端严可爱的太子极为宠爱，不幸的是太子英年早逝。为了不让国王伤心，大臣们谎称太子死后又起尸了。国王听后感到极度厌恶，立刻命令群臣将起尸的太子摧毁。不久，大臣们回报说太子已被摧毁。国王这时反而异常欢喜，甚至命令大臣们举办宴会庆祝太子的死亡。

以前在世时躺在层叠舒适的床上，身穿温暖羔皮，

羔儿皮是当时最好的衣服。这句话如果放在现在来说，可能是“在世时躺在席梦思上”——然后早上起来的时候，腰特别痛。（众笑）

头枕柔软皮毛，甚至睡觉醒后稍有不适，也要翻来覆去。

人活着的时候，总是对生活有很高的要求，这也不满意，那也不满意，穿衣要名牌，吃饭要美味，睡觉要舒适。但是，当人去世后，对这些物质享受就没有了要求，即便有要求，也没人会像招待活人一样对待了。

但死后，只是在身下垫上一块石头或者草坯，头上布满灰尘。

在世时，人们的头发总是亮油油的，每天都要涂抹发油。当人死了以后，就不必再精心打扮自己，即使满头灰尘也不在乎了。

听说有个人去买发油，结果买成了鞋油，然后把鞋油当发油抹在了头上。

当今，有些一家之主认为：如果我有三个三长两短，那我的家人或者挨饿受冻而死，或者被怨敌所毁，或者为大水溺死，因为现在他们所拥有的财产和幸福等一切的一切全部是依靠我才得到的，所以他们绝不能没有我。

可能很多人都认为自己是家庭的主心骨，一旦自己不在了，这个家就完了。家中的一些成员也常常这样想：“我们家的这个人千万不能有什么意外，要是他走了，我们家该怎么办呢？”华智仁波切告诉我们，人生是无常的，死亡也是不可避免的。无论谁死了，世界还是照样运转，家庭的其他成员也会继续他们的生活，所以也没什么可担心的。

可是，这些人死后，他们的亲人将其尸体火化或投到水中，或者丢到尸陀林，之后便心安理得了。

亲人处理完尸体后，感到如释重负：“啊，今天

终于把尸体处理了，这下可以好好吃一顿。之前尸体在的时候，心里总感觉不舒服，现在处理完了，总算可以舒舒服服地炒几个好菜了。”

人在死亡的时候只有自己孑然一身，孤独无助地漂泊在中阴界，当时所能依靠的唯有正法。因此从现在起就必须一心一意、尽心尽力地勤修正法。

所以，我们从现在起就要精勤地修持正法。如果在活着的时候就有了一定的修行境界，那么当死亡来临时，将会非常自在，不会有任何痛苦和恐惧。那时，别人给你念经也可以，不念也可以，尸体怎么处理都可以，根本不用担心。

对以上道理要反反复复思维。

积际必尽：同样，一切积聚终将散尽，这是自然规律。即使是统治南赡部洲的国王，也有沦落为乞丐的时候。许多人上半生受用圆满，下半生却因弹尽粮

绝而饿死；

《释迦牟尼佛广传》中记载了许多类似的公案。有些人原本贵为一国之君，却最终落得饿死的下场。前段时间的新闻报道提到，长春有一个富豪，上千万的资产全被卷走，最后身无分文。无常可能会降临在任何人的头上，国王可能变成乞丐，乞丐也可能变成富翁。

懂得了无常以后，我们不会对如梦如幻的财富过于耽著，有也可以，没有也可以，这不重要。当然，任何事情都应该不堕两边，生活资具一点没有也不行，但也没必要一直追逐财富。只要生活能够维持，主要的时间和精力还是应该投入正法的闻思修行上。

有些人去年拥有数百头牦牛，

在当时的石渠一带，人们认为拥有几百头牦牛的人就已经是富翁了。

但遭到大雪或其他灾难，今年沦为一贫如洗的乞丐；

藏地牧民的生活很不稳定，他们主要的经济来源就是牦牛。一旦牦牛遭了灾，牧民的生活就会一落千丈，甚至沦为乞丐。石渠经常发生雪灾。法王如意宝曾提到，在石渠求学期间，他曾目睹雪灾给牧民带来的困苦，那段时间牧民们的处境非常艰难。

上个世纪九十年代，石渠县遭遇了一场严重的雪灾，导致大量牦牛因饥寒而死亡，许多牧民的生活陷入绝境，几乎成了乞丐。当时，泽波书记任石渠县委书记。为了应对这场灾难，他专门去中央寻求资金援助。在接受电视台采访时，他一直在哭，边哭边描述牧民们遭受的苦难：“我们这里很多牧民家的牦牛都死了，牧民们的生活，现在有多么多么艰难……”他的悲伤之情溢于言表。泽波书记是一个充满悲心的人，他会因为众生受苦而落泪。几天前与他接触时，

看得出来他很有悲心，确实有一颗利益众生的心。

作为佛教徒，当我们看见牧民的牦牛死了，人们陷入贫困，甚至行乞于街头，不知道会有怎样的感受？我们可能会感到伤心，认为他们很可怜，但不一定能哭得出来。

昨日是地位显赫、腰缠万贯的富翁，也有被仇敌毁得一无所剩，今天成为乞丐的……许许多多我们亲眼目睹的事实足可说明，财产受用不可能恒常拥有，一定要慷慨布施。

《窍诀宝藏论》中说：“财用于法死亦无后悔。”在我们拥有财物时，应当尽量布施众生，或用于正法的事业中。

对以上道理，我们要再三深思熟虑。

合久必分：一切聚合终将分离，某地的大市场或大法会虽然集聚了来自四面八方、成千上万的人，最

终也都会各奔东西。

在法王举办的一次极乐法会中，参会者大概有四五十万人；学院首次举行的持明法会，参会的僧众大概有三万八千人。但这些全都成了回忆。

我们现在共同学习《大圆满前行引导文》《中观根本慧论》等经论，这也算是一种法会。尽管大家从四面八方来到这里，现在正共享妙法甘露，但不久的将来，全都会各奔东西。毕竟，天下没有不散的筵席，所有的聚集最终定会分离。

尽管现在我们中的师徒、主仆、施主福田、道友、兄弟、夫妻等彼此慈爱，和睦相处，但最终无论如何也无法不分离。

一切和合的，最终都会分离。这是无常的规律，谁也无法避免。

如果突然遭到死亡或偶然性的恶缘，那么当下就会分道扬镳，这些都是没有固定性的。

假如遭遇死亡或突然的违缘，我们也许在短时间内就会分离。就像法王如意宝突然示现涅槃，这是我们事先根本没有预料到的。

现在朝夕相处的道友、家人等在不久的将来必定各奔前程，所以彼此之间千万不要怒气冲冲、恶语中伤、争吵不休，甚至发生大打出手等现象。

这一点尤为重要。在座的各位，不可能永远住在这里，就像生意人积聚在市场一样，我们为了求得殊胜的正法才聚集在喇荣山谷。因此，我期望金刚道友能够和睦相处，避免相互矛盾和嫉妒。如果我们整天说道友的过失，跟这个合不拢，跟那个合不拢，那我们待在这里又有什么意义呢？如果经常与人发生矛盾，我们的人生画卷上会留下许多不美好的痕迹，这

样的人生旅程或许就不会那么完美。

法王也讲过，无论我们在这里待多长时间，都最好不要和任何人发生矛盾。我们待在喇荣的时候，如果能与道友和睦相处，开开心心地闻思修行，最后不得不离开时，也不会感到后悔和遗憾。因此，无论何时，我们都应该与金刚道友保持团结和合，这是极其重要的。

应当想到大家不一定能够长期相处，很快就会分离，因此在极为短暂的岁月中理当互敬互爱，和平共处。如帕单巴尊者这样说道：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦⁶⁴。”

帕单巴尊者当时可能看到当热地区的有些夫妻整天争执不休，于是就宣说了这个教言。意思是说，夫妻之间的关系，犹如集市上的过客，只是一段时间的

64 当热瓦：音译，指当热地区的人。

相聚，不久的将来一定会曲终人散。所以，夫妻之间应该珍惜彼此陪伴的缘分，不应该互相伤害、谩骂。

同样，我们也可以把“夫妻”改为“道友”。道友之间的缘分也是无常的，有缘聚在一起时，虽然难以始终做到互相珍惜，但至少要避免发生矛盾和争吵，尤其是不能互相说过失。在与金刚道友相处时，这一点尤其需要注意。

第 25 课

在众多加行法门中，最系统全面、令人信服并且具有窍诀性引导的，就是华智仁波切的这部《大圆满前行引导文》。因此，我们不能只满足于词句上的理解，而必须通过实修，使其中的法义真正融入自己的相续。

堆际必倒：一切修砌成的建筑都将土崩瓦解。从前，繁荣昌盛的村落及寺庙都有贤德之士管理和住持，可是如今却只剩下一片废墟，而且已经变成了鸟窝雀巢。

印度的那烂陀寺，曾经是藏汉诸多高僧大德求学的圣地。无数的译师前往那烂陀寺求学，收获了满

满的智慧与真理。学成之后，他们回到家乡，广弘佛法，使佛法的光芒普照于整个藏地和汉地。然而，往昔辉煌的那烂陀寺，如今却成了一片废墟。这种无常的变迁，让人唏嘘。

《米拉日巴传》中记载，米拉日巴尊者在求道归来之际，发现母亲的遗骨已被绿草覆盖，家中珍藏的经书则被老鼠啃得支离破碎，甚至成了老鼠和小鸟的窝巢。

这种种现象都说明了一切皆为无常的事实。

比如说，天子赤松德赞时期，由幻化工人⁶⁵修建、邬金第二佛（莲花生大士）开光的桑耶⁶⁶三层宝顶宫殿也因遭受火灾而毁于一旦。

桑耶寺共有三层，每层各有不同的风格：第一

65 幻化工人：赤松德赞由印度邀请来的工人。

66 桑耶：山南札囊县一地名。

层是藏式风格，第二层是汉式，第三层是印式。后来第二层发生火灾，烧毁了二层以上的建筑。尤其是在“文革”期间，除了第一层没有受到大的破坏以外，二层以上都遭到了严重的毁坏。这也是无常的表现。

根据《莲花生大士传记》记载，往昔，莲花生大士、国王赤松德赞和堪布菩提萨埵聚集在桑耶寺，为桑耶寺开光时，天人纷纷洒下吉祥的花雨，器情世界一派祥和，其乐融融。

法王的回忆

法王如意宝在拉萨为桑耶寺的僧众传授法要之时，回忆起前世身为降魔金刚在莲师座下听受甚深秘密心滴的场景。法王无限伤感地说：“一切有为法都是无常的。往昔，莲师为我们众弟子传授密法时，桑耶寺是多么的辉煌壮丽，而现在却已经面目全非。”当时法王安住在智慧觉性中，自然流露处一首金刚道

歌。具体情况记录在《法王晋美彭措传》中。

记得还有一次，法王在道孚给我们传授中阴窍诀。在法王念诵莲师的教言之际，因回忆起昔日在莲师座下听受法要的情景，不禁顿感哀伤，泪水涌出。法王在唱诵莲师教言的同时，向我们详细叙述了当时迎请莲师、为桑耶寺开光，以及莲师在桑耶寺第二层宫殿传授法要的情形。值得一提的是，那位将堪布菩提萨埵和莲花生大士从印度迎请至藏地的关键大臣，正是法王如意宝的前世——降魔金刚多吉登炯。因此，法王对当时的细节记忆犹新。

法王松赞干布时，如尊胜宫⁶⁷般的红山⁶⁸宫殿，如今已片瓦不存，连基石也无影无踪了。

华智仁波切在这里说，“如天人尊胜宫般的红山宫殿”，但我有时候会想，藏地的经济条件比较落

67 尊胜宫：帝释天所居宫殿名，在善见城中央。

68 红山：布达拉宫所在的山。

后，阿底峡尊者来到藏地时，说我们藏地和饿鬼世界差不多。有的道友也经常抱怨：“我在藏地好饿哦，连白菜都吃不到。”在这样的“饿鬼世界”，到底有没有如天人尊胜宫般的建筑呢？或许这只是一种比喻。

有些堪布在装修完自己的房子后，认为自己的房子已经达到了三星级的标准。后来，当他们去了三星级的宾馆，才意识到：“噢，原来我的房子还算不上三星级，这个三星级宾馆的设施还是蛮高级的。”

有时候看来，布达拉宫确实不可思议。古人能在坚硬的红山上雕琢出如此雄伟的宫殿。即使利用现在的科学技术，建造出那样一座宫殿也堪称一项艰巨的工程。布达拉宫的建造始于松赞干布时期（公元 631 年），距今已有超过千年的历史，但它依然坚固如初。我之前去布达拉宫时，问过当地人：“布达拉宫经历过大规模的修缮吗？”他们说：“从未有过。”相比

之下，现代的水泥建筑可能只能维持几十年，而且需要每隔几年就进行一次维修。布达拉宫确实称得上是建筑史上的奇迹。

我们对现在如同虫穴般的城市、住宅、寺庙等如此珍爱耽著又有什么用呢？

我们现在居住的这些如同蚁穴般的住宅，又有什么可耽著的呢？根本不值得贪恋，它们最后一定会倒塌的。

有的道友在修房子时，一直找不到工人，最后实在没办法，就去哭哭啼啼地求堪布：“您可不可以给我找个工人？我实在是找不到，现在地都已经冻上了，就是找不到工人，求求你帮我找一个吧！”堪布们也很为难，心想：“那怎么办呢？不帮的话，会不会有舍弃菩提心的过失啊？”然后到处去找工人。

世人只不过是不会修无常，如果会修，一切都是

显示无常的窍诀书。曾被人们推崇至极的世贸大厦，主体有一百一十层。法王如意宝去欧美弘法时，也带着我们上去过一次。当时，我还感到非常新鲜。然而，前几年，恐怖分子驾驶两架飞机，瞬间就将世贸大厦炸成了一片废墟。无常是非常现实的，一切的一切最后都不可避免地会毁灭。

恐怖分子真的很可怕。不久前，俄罗斯一所学校开学时，恐怖分子闯入校园，控制了全校师生，并威胁普京必须满足他们的要求，否则就血洗校园。我们在山沟里，对外界的消息一无所知，但全世界因这件事而沸腾。面对这样的僵局，无论是俄罗斯还是全世界，都无计可施。那些恐怖分子甚至不给人质提供食物和水，一名仅十岁的小女孩因为说了一句“我们的总统怎么还不来”，就立即被恐怖分子残忍杀害。最终，三百多人失去性命。如今，全世界都在进行反恐斗争，嗔恨的烈火越烧越旺，不知道这个世界最后会变成什么样。

自“9·11”事件后，全世界都对高楼产生了恐惧，再也不敢建造超过二十五层的大厦。最好还是修草皮房子，或是追循噶当派高僧大德的足迹住在山洞里，这样恐怖分子就没办法了。

而要追循噶举派诸前辈大德的足迹：背井离乡，
奔赴异地，

家乡是贪嗔痴的来源，所以应该背井离乡，远离过去的亲朋好友，前往人生地不熟的异地。

居住岩洞，与野兽朝夕相伴，将衣食、名誉抛之脑后，

到了异地后，我们不应再执著于为自己打造一间舒舒服服的“无量宫殿”，而应该居住在山洞里。如果身处异地，却整天为衣食、名誉、装修房子而忙碌，那么背井离乡又有什么意义呢？既然选择了远离故乡，就应该一心一意地修持正法，让人身具有

实义。

噶当四依

最后彻底依止噶当四依处，也就是心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑。

在讲《开启修心门扉》时，我详细阐述过噶当四依。

许多人愿意心依于法，但对于法依于贫的部分，也许在一段时间内是愿意接受的。至于贫依于死，大部分人都难以做到，相比贫依于死，或许更愿意富依于死。而死依于山谷，也只有少数人能做到，多数人更倾向于死依于大城市。这是现代人的四依处。

真正的修行人，是愿意安贫乐道的。我有时候觉得，懂一点汉语确实很有价值，它帮助我与汉族众生结下善缘。当他们有所供养时，我也能用来放生；但

有时候我又在想，假如我只懂藏文，不懂汉语，一生都在寂静的山谷里修行，没有任何财物方面的挂碍，也没有人世的纷扰与束缚，到了晚年，我或许会变成一个很好的修行人。

我们学院中的一些堪布和活佛，以前是特别好的修行人，后来越来越富裕。如果现在是“富依于死”，那么以后就是“圆寂依于大城市的别墅”，而不是“死依于干涸之壑”了。这显然与噶当四依相违。

在座的各位中，有些已经做到了“法依于贫”，有些还在努力当中，试图让自己远离财物。前几天堪布们开会，我们听说加行班的一位堪布身体很不好。我和益西堪布问他：“你为什么不去看病？”他回答：“没有钱看病。”益西堪布后来跟我说，他对这位堪布生起了很大的信心。其实我也对他生起了很大的信心。

作为堪布，没有钱是不可能的。听说去年有人向这位堪布供养了好几万元，他却没有保留一分，全用来放生和上供下施了。这位堪布平时生活就很简朴，一直是一位安贫乐道的修行人。

我当时深受感动，于是对他说：“没事，我们立刻‘扶贫’，你看病的钱由我们来出。”身为堪布，还需要接受扶贫，这可能会让世间人觉得他很可怜，但从修行的角度来看，他确实值得赞叹。而且他的“法依于贫”并不是一天两天，而是持续了十几年。在这十几年中，他的生活一直很简单。别人供养给他的财物，他全都用来上供下施。他对世间法没有一点兴趣，唯一的兴趣就是佛法，闻思修行非常精进。

有些人刚开始特别勇猛，甚至可以不吃不喝，但能够坚持到底的却寥寥无几。像那位堪布一样，对物质生活要求不高，对佛法却有着极大的意乐，能在这个山谷圆满一生的人，或许并不多。因此，修行最关

键的就是持之以恒。

《开启修心门扉》中提到，噶当派里修行好的人，人越老，住处就越高，最后圆寂于山顶；相反，有些修行不太好的人，人越老，住处越靠近城市，最后死在城市里。

当然，这并不是说作为修行人就必须贫穷，如果自己有福报，也可以享用。但一般来讲，人对财富的执著是非常强烈的，因此常说财富是束缚，也是修行的障碍。

对于以上道理，我们应当诚心诚意思索、观想。

许多人在刚开始学佛或出家时，也许可以做到噶当四依，但能够持之以恒并最终圆满这一修行的，确实为数不多。总而言之，希望每个人都能追随前辈高僧大德的足迹。

高际必堕：高高在上的地位、英勇无比的军队也都不会长存。举个例子来说，我乳轮王是统治四大部洲的金轮王，

我乳轮王是释迦牟尼佛的前世之一，降生于长净国王头顶的缘故，也叫顶生王。当时的帝释天是后来的迦叶佛。

同时又主宰了三十三天，与帝释天王平起平坐，在与阿修罗交战的沙场上无往不胜，但最终他也是一落千丈，而在贪得无厌之中死去⁶⁹。

《释迦佛广传》中记载了这个公案。《释迦佛广传》中记载了许多精彩的关于断除贪欲的公案。《释迦牟尼佛广传》是我在厦门期间翻译的。当我翻译到这个公案时，心想为什么其他的公案都是在讲释迦牟尼佛在因地时的种种功德，而这个公案似乎不是特别

⁶⁹ 此公案在《佛说顶生王因缘经》《中阿含经》《大般涅槃经》等中皆有详细描述。

光彩？后来才领悟到，这个公案主要是在强调贪欲的严重过患，即使是释迦牟尼佛，因地时也被欲妙诱惑过。荣索班智达在《入大乘论》中详细阐述与之相关的道理。

如今我们在现实生活中也可以发现，一国之君、宗派教主及地方官员等凡是有权有势、拥有高官厚禄的人，也没有一个能始终如一地稳坐其位。

上至总统，下至乞丐，人人都有自己的权势和地位。但这一切都是不断变化的，没有一个恒常不变的法，朝代兴替和权力更迭就证明了这一点。

去年为他人判刑的法官，也有今年锒铛入狱而成为阶下囚的，这种现象可谓屡见不鲜。

我在甘孜读师范时，当地正在进行严打活动。有个公安人员非常厉害，抓了很多。结果第二天，他却被同事们抓进去了。他自己都觉得不可思议，问他

们：“你们抓我干嘛？我们是一起抓别人的！”同事们很不好意思，只好解释说：“实在抱歉，这是上级的命令，我们也没办法。”

无常的地位又有何用呢？所以我们必须修成无衰无退、人天应供、圆满正等觉的果位。

我们应该全心全意地修持正法，以期最终成就无衰无退的圆满佛果。

对于以上道理，我们必须认真观想、深入思维。

亲与怨也同样是无常的。从前，嘎达亚那尊者前去化缘，看到一位施主怀里抱着儿子，在津津有味地吃着鱼肉，并用石头击打正在啃骨头的母狗。尊者以神通观察，发现那条鱼原本是施主父亲的转世，那条母狗正是他母亲的转世，前世杀害自己的仇人转生为他的儿子来偿还宿债。如此洞晓之后，尊者说了这样的偈颂：“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子

啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。”

这则公案出自《毗奈耶经》。由于前世的因缘，才显现了如此荒唐的一幕。轮回法就是这样，令人唏嘘不已。

今生今世成为不共戴天的仇人们，也有后来变成志同道合的朋友而互相交亲，情投意合非同寻常，这种现象不在少数。

今生是关系紧密的亲朋好友，来世或许就成了互相伤害、互相啖食的怨敌；今世是不共戴天的仇敌，来世也许成了情投意合的亲友。前生后世的道理其实非常深。

亲怨不定，住平等舍

一般人都会执著自己的父母亲友。凡夫人没有一

点执著也不可能，但如果执著特别强烈，也许今生是亲友，来世就成了怨敌，彼此伤害，甚至互相吞噬。实际上，你今生恨之入骨的人，很可能正是你前世的亲朋好友。

亲怨是不定的，凡夫很难做到一点也不执著。但我们懂得了这个道理后，至少要尽量断除这方面的执著。如果你的东西被别人偷了，说明你以前肯定偷过别人的东西，一切都是有因有缘的，没有无缘无故的事情。如果你对某人特别贪执，说明你们前世很可能是互相怨恨的仇敌。我们不一定能做到完全不产生贪嗔等的烦恼，但无论如何，不应该让这些烦恼变得越来越强烈。如果连这一点都做不到，那我们与从未修行的人没什么差别了。有些人在学院待了很多年，可是相续没有一点改变；而有些才待了一两年，就像换了个人一样，进步非常明显。

相反，就算亲生父母、骨肉同胞，也有为微薄财

产受用而怀恨在心进而互相残害的。即使是夫妻或亲属，也有因为暂时鸡毛蒜皮的小事而反目成仇甚至自相残杀。

在这个时代，上述悲剧时有发生。

由此可见，无论是亲友还是怨敌都是无常迁变的。所以，我们应当怀着慈悲的心肠爱护所有的众生。

我们应当以慈悲心平等地爱护所有众生，这就是佛教的意义所在。

苦与乐也是无常的。有些人上半生富裕快乐，下半生穷困潦倒；也有些人上半生痛苦不堪而下半生幸福美满；还有些人上半生身为乞丐而下半生变成国王等等。比如，米拉日巴尊者的伯父，上午（为儿子）迎娶新娘而大摆喜宴，下午房屋倒塌而痛苦哀号，悲惨的情形简直令人无法想象。

米拉日巴尊者的伯父一家，上午迎娶新娘时还载歌载舞，一片欢乐，下午房子忽然倒塌，将伯父的儿子、新娘和来参加宴会的三十多人全压死在里面。

美国的世贸大厦也是在瞬间垮塌，导致了三千多人死亡。“911”原本是一个吉祥的数字，结果恐怖分子专挑那一天下手，将吉祥的数字变成了最悲惨的符号。

然而不同的是，为了求法，尽管暂时历尽苦行、饱经沧桑，但终会苦尽甘来，最后将获得无上安乐，就像往昔出世的诸佛以及米拉日巴尊者等前辈那样。

有些人通过造罪而积累受用，虽然暂时获得了快乐，但终究会感受漫无边际的痛苦。例如，从前尼洪国家，最初七日天降粮食雨，接着降了七天的衣服雨，之后又在七天中降下珍宝雨，最后降下土雨使所有的人葬身土下，死后转生到恶趣⁷⁰。

70 详见《杂宝藏经》卷第十之“优陀羨王缘”。

有人可能会怀疑：“那些整天造恶业的人，生意似乎越做越大，各方面也越来越吉祥，这是不是意味着因果错乱了呢？”实际上，因果是不会错乱的。暂时来讲，当他过去生的福报现前时，是会有好的显现，但他如今造下的恶业，也一定会在下半生或来世成熟。因果是绝对不会虚耗的。

我家乡有一个猎人，他年轻时经常说：“杀生还是很好的，每天都很顺利，生意也越搞越好。”到了晚年，恶业在他身上成熟时，他才发觉之前的见解是完全颠倒的，后悔莫及。

所以，大家首先一定要建立正确的因果观，这极为重要！

因此，对于无常的苦乐，我们不要患得患失，而应当将此生尘世的一切幸福受用弃如唾液，为了正法甘心情愿地承受身体的苦行及精神的磨难，追随佛陀及前辈大德们的足迹。

我们应当追随前辈大德的足迹。在求法的过程中，我们不要因为路不好走、饭没吃饱、下课时间稍微推迟了五分钟等小小的事情，就心生厌烦，甚至痛苦不堪。

每天有那么多散乱的时间，难道还不够我们散乱的吗？上课的时间稍微长了一点就心生厌烦，这个习气很不好！如果我们从八点一直讲到中午十二点，休息五分钟后继续讲到晚上六点，这样的强度可能会受不了。但从人身难得和佛法难遇的角度讲，一天讲十个小时也是有必要的。

对上述道理，我们要真心真意地思维、观修。

第 26 课

前面讲到了苦乐无常，今天开始讲好坏的无常。

好与坏同样是无常的。从世间法方面来说，能言善辩、知识渊博、机智勇敢的人们，也有一败涂地的时候。此时往昔积累的福德已经耗尽，思维颠倒，万事不顺，受人挖苦而暗自神伤，常常遭到别人欺侮，以前仅有的少分功德似乎全部荡尽，已是一无所有。

这是从世间法来讲的，有些人年轻时聪慧有能力，老了以后却变得思维混乱，糊里糊涂的，记性也不好。比如有的道友起初很不错，为人处世相对可靠，我对他也抱有很大期望。可是后来不知道怎么回事，人一下就变了，他自己也很苦恼：我以前明明很

好的！怎么变成了现在这个样子？

昨天我去炉霍帮忙调解部落之间的纷争，现场有一个七十多岁的老年人正在调解。之前，家乡大大小小的事情都会请他来做主。人们说他以前很了不起，为人公正，足智多谋，说话做事特别厉害，找他出面调解，对双方都有利，人人都对他抱有很大期望。

在我过去问他情况时，他却连我跟他说了什么都记不住，无论我说什么，他都是一脸茫然地望着我。我当时心想，他现在连自己的事情都处理不好了，还怎么帮助别人呢？与其找他，不如找一个为人公正且具有思维能力的小伙子来帮忙。

有的人在年轻时耗尽了福报，到了中年又不幸患上了脑溢血等疾病，年纪越大，思维能力也越来越退化，说话做事颠三倒四的，做任何事情都不成功，最终失去了所有人的信任。我们的录音机也是这样，它已经用了很长时间，录不好的时候，你们也不要生

它的气。它年纪大了，福报也耗尽了，无常已经现前了。

与之相反，也有许多人以前无有智慧，见识浅薄，往往被人贬为骗子、虚伪者，后来当他们获得了财富、受用时，便赢得别人的信任，被看成是精明能干、见多识广之人。正如俗语所说的：“狡者年老成主人。”

有些人过去是性格恶劣、品行不端的小偷，后来逐渐改掉了恶习，赢得了人们的尊重，被视作最尊贵的人物，甚至成为了众人敬仰的领导者。

寿灵寺住持的经历

昨天，炉霍寿灵寺的住持跟我说：“以前，人们对我特别不满，我虽然没有偷过东西，也没有做过任何坏事，但在人们眼中，我只是一个可怜的工人。”

后来，他去印度求学，起初甚至连文字都不认识，但一直在用心学习。当法王如意宝带我们去印度时，他依然在那里精勤地闻思，非常刻苦。

几年前，他在印度的一所格鲁派寺院中获得了格西学位。格鲁派的格西学位并不是轻而易举就能得到的。前段时间，他从印度回来，寿灵寺为他举行了庄重的坐床仪式，成千上万的信众纷纷拿着哈达献给他们原来根本不放在眼里的可怜工人。

我们道友当中也有这样的情况。有些人刚来时，表现特别差劲，有时好像发疯了一样，不被任何人信任，大家都觉得这个人很坏的，不可能变好，更不可能好好闻思。可是逐渐地，他改正了不如法的行为，变得和大部分人差不多；一段时间后又超越了大部分人；最后成了众人中的佼佼者，无论是在人格、智慧还是在闻思修行等方面，都显得卓越非凡，令人刮目相看。

还有些人，一开始表现很好，人人都对他寄予厚望，可是没过两天，他就让所有人彻底失望了。而那些刚开始表现不好，甚至经常处于被开除边缘的人，最后却成了了不起的大法师。所以说，贤劣也不离无常的本性。

从出世间法方面而言，有这样的俗话：“具证年老求学问，舍事年老积财物，法师年老成家长。”

具证年老求学问：有的人认为自己已经开悟了，人们也认为他具有证悟。到了老年，他才发觉原来自己根本没有证悟，这时又重新求学。

舍事年老积财物：有的人在年轻时，抛下一切琐事，独自住在寂静的山洞里，点滴财物都不积累；可是年老时却变得贪得无厌，终日为了累积财物而忙碌。

法师年老成家长：有些大法师，年轻时讲经说

法，年老时却子女成群，成了一家之主。

许多人虽然上半生是抛弃一切世间琐事的舍事者，下半生却努力积聚财物；

有些人，上半生是彻底的舍事者，连衣服也只保留一件，其余的全部用于上供下施；而下半生却成了富裕的资本家，整天想着积累财富。

也有上半生是为人传法的阿阇黎，下半生却成了猎人、窃贼或强盗；

在“文革”期间，好多人像发疯了一样，有些讲经说法的法师，在那时竟开始杀生打猎，甚至公然诽谤因果。我家乡有个人，虽然没有堪布的学位，但之前经常给人讲《大圆满前行》和《入菩萨行论》等经论。而在“文革”期间，他竟然公开诽谤前生后世不存在、业因果不存在。我有一次去“开会”，还听过他的“传承”。他说：“按照马列主义来讲，因果是

不存在的，前生后世也是不存在的。”他并不是从了义不了义的角度讲的，而是确实否认了因果和前后世的存在，每天都在“弘扬”无神论的邪见，而且经常去山里打猎，有各种恶劣的行为。他的嘴巴很会讲，起初是讲因果存在，大环境一变，他就开始讲因果不存在，后来政策开放了，他又去出家。知道真实情况的道场根本不会收留他，但听说他在另外一个道场已经成了讲经说法的法师。有些人的一生中就可以变好几次，昨天还是牦牛，今天就变成了白色的母狗，明天也许又变成其他动物。

还有些上半生是持戒清净的戒师，下半生却子嗣成群。

法王如意宝的戒师，现在已经八十多岁了。法王在他座下得过功德光尊者的《根本律》和《戒律三百颂》。在 1996 年，法王如意宝去石渠时，见到了那位上师。那位上师显现上成了在家人，家里有一个小活

佛。这在以前是想都不敢想的事情。因为在托嘎如意宝的弟子中，他是持戒最清净的一位。法王在他座下听过戒律，而且他也是法王的戒师，所以法王向他顶礼；但他那时是在家人，不敢接受法王的顶礼，并且也向法王顶礼。

我们家乡还有一个……今天好像一直在讲家乡的坏人。之前有一个叫策朗的堪布，他是跟朵芒寺的住持扬唐活佛平起平坐的一个堪布。当时德巴堪布的上师——白玉堪布对他特别好。但后来不知道怎么回事，他在“文革”期间生了十几个孩子。还俗失戒还是小事，他后来甚至诽谤佛法、在批斗中殴打根本上师，做了很多匪夷所思的坏事。他是去年死的，死的时候非常悲惨。

总之，好坏也是不定的，我们在人生的旅途中，会经历很多无常。

反之，有些人上半生唯造恶业，下半生唯一修持

正法而获得成就，或者即使没有获得成就但也已经皈入佛门，死后往生清净刹土。

上半生造恶业，后半生依靠修持佛法而获得成就——最好的例子就是米拉日巴尊者。包括我们道友里面可能也有这样的，上半生造了很多恶业，杀生、诽谤因果……现在入了佛门后，只要继续守持清净的戒律、好好地闻思修行，今生就能获得成就，即使今生没有成就，这辈子至少不会再去造可怕的恶业，这样也很好。

所以，现今的贤劣显现可以说瞬息万变，没有任何现象是始终不渝、牢不可破的。

今天看来非常好的人，未来可能无恶不作；现在特别清净的人，将来可能行持各种染污法；目前看似恶劣的人，过段时间可能超越所有人，成为最优秀的人。因此，好坏也无自性，并不是恒常不变的。

可是，有些人偶尔生起一点点出离心和厌世心，只是装模作样地修行似是而非的法，世间人也将他看作是了不起的人物，

比如说，有的人只是在学院短暂地待了一段时间，表面上修修法，然后下去的时候就被当作了了不起的人物。

有些人刚到学院，见到这里出家僧众的清净生活时，自己也想立即出家。比如说，我们这里来了一批居士，然后一个个的，头发逐渐没有了，最后剩下的有头发的，他自己也很不好意思，于是就像释迦牟尼佛出家时那样，把头发全部剃光了。

出家当然很好，但也需要观察。华智仁波切在《莲苑歌舞》中说过，暂时的出离心并不可靠。待在如此殊胜的佛学院，又听到了甘露般的妙法，心中可能会生起强烈的出离心，似乎没有任何人能阻挡你追求解脱的坚定决心。但再过一段时间，像这样依靠偶

然的因缘生起的出离心是否还稳固呢？很难说。人心变化无常，因此对于出家这样的终生大事更要谨慎观察，之后再做决定，这才是明智的选择。

后来又有了施主和弟子在足下恭敬顶礼，这时他们本人没有详细观察自相续，反而真的认为“我已如何如何了”，以傲慢蒙蔽相续，内心飞扬浮躁，一反常态，而认为“我什么事都可以做了”，这种人真正是鬼迷心窍、着了魔。

华智仁波切以严厉的口吻批评这些自以为是的人。

最可怕的着魔

这种情况不仅藏族人中有，汉族人中也有。有些人以偶尔的因缘生起了暂时的出离心，于是在佛学院出家，也在这里待了一段时间。他们相续中虽然连少

许的功德也不具足，该有的教法、证法功德没有，对众生的悲心没有，对上师三宝的信心也没有，但当他们被一些愚笨的居士恭敬对待后，他们便误以为自己真的很了不起，甚至认为自己已经可以给别人灌顶传法了。

如果不注意，即使是当法师和出家人也有风险。有些人没有任何功德，连一个出离心都不具足，只是稍微受到一点恭敬，心中傲慢的种子就迅速生根发芽；而且自己也很愚痴，以为自己真的很了不起。稍有智慧的人，至少还会观察自己：“我真的有他们说的那些功德吗？”即使不具足所有的功德，但只要利益众生的心是清净的，也值得被恭敬赞叹。但实际上，利他的心连一刹那也没有产生过，全是自私自利的心，想的尽是自己的利益，却以为自己很了不起，像这样自欺欺人的人，真正是鬼迷心窍、着了魔。

有人觉得看见鬼神是着魔。其实鬼神并不可怕，

因为它伤害不了太多众生。而自相续生起傲慢，进而为所欲为，这才是最可怕的着魔。

学院也有个别人，不好好闻思，整天跟着其他“上师”跑。本来自相续中没有功德，只是银行卡里有一点钱，但那些“上师”为了更好地利用你，就给你取法师的名字、为你戴上红色的帽子。你自己也觉得非常光荣，到处炫耀：“你看，我这顶红色的帽子多好看！”

实际上，经常反省至关重要。当我们受到他人的恭敬和供养时，如果不观察自己的相续，就容易飘飘然，生起傲慢心，甚至误以为自己有多么了不起。尤其是当有些人赋予你地位和名声时，一定要观察：“这些地位和名声是我凭借闻思修的智慧得到的吗？还是我用金钱交换来的呢？”如果是凭借闻思修的智慧得到的，那么接受也可以，否则就不能接受。

各位以后千万不要把目光放在地位、名声或金钱

上，千万不要用佛法欺骗众生。无论别人怎么对你，都要怀着一颗纯粹的利益众生的心，尽心尽力地用佛法饶益众生。

希望大家将华智仁波切所讲的这段内容铭记于心，而不仅仅是记在笔记本上。不然的话，我们现在虽然在光明的法堂里听经闻法，但以后如果不注意，很容易趋向黑暗。对真正的修行人来说，这就是最重要的教言，不仅这一生需要串习，而是生生世世都需要串习。如此一来，我们的人生才能像《亲友书》中所说的那样，不断地从光明走向光明。

在尚未断除我执，没有生起无我之智慧获得圣者果位之前，贤劣的表象都是无常的。

当一个人真正证悟无我的智慧、断除我执、获得一地菩萨的果位时，相续中的定解才不会退转。在这之前，我们的好坏、贤劣、言行等一切都是无常的，

并不可靠。

所以，我们应当恒时修习死亡无常，审察自相续的过失，常常身居低位，生起厌世心与出离心，三门寂静调柔、谨小慎微，观修一切有为法皆为无常，思维轮回的痛苦，恒时处于强烈的信心和深深的厌离心之中。

噶当派的教言中讲过生起信心的四种因：依止善知识；依止善道友；观修无常；多看经论。

阿底峡尊者来藏地传授教法时，有一次说：“藏地的经论太少了，导致我的信心越来越退失了。”有的道友不喜欢看经论，这样不好，如果不看经论，我们的信心会一天比一天退转，所以还是要养成经常翻阅经论的习惯。

另外，有些人不愿意依止上师。其实如果不依止上师，信心更容易退失。如果依止道友，也一定要

依止具有信心的道友。除此之外，我们还要经常观修共同外前行，这样才能保证信心的不断增长而不至于退失。

总的来说，在尚未证得登地果位之前，一切都是不定的。因此，我们要好好观修死亡无常，时刻审视自相续，并且恒时处于低位，切勿自以为是、妄自尊大。

当然，如果是善知识的吩咐，或是在有必要的情情况下，也不必故作谦虚。比如说，讲法的法师就应该坐在法座上，而不能让听法者坐在法座上，自己随随便便坐在一块破烂的牛皮上。该有的规矩还是要有。

实际上，只要能在对六道轮回有厌离心、对有情众生有慈悲心、对上师三宝有信心的状态中生活，我们即使没有其他的觉受境界或神通神变，也是真正的好修行人。

如米拉日巴尊者亲言：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。”我们也务必要依此而实地修行。

如同米拉日巴尊者所说：“我安住于无人的岩洞，恒时以猛烈的出离心、视师为佛的强烈信心，精进地修持解脱之法。”我们应当如是修持。

轮回琐事有何义

我们首先要对轮回有强烈的厌离心，真切认识到轮回的一切无有丝毫实义。若见在家人的所作所为毫无价值，那么你对出家人的生活自然会有一种向往之情。

昨天去放生，看到当地的老乡在旁边生火烧茶。我特意走过去，和他们一起烧火，听他们说话。他们聊的全是怎么挣钱、如何生活、孩子们每天吃什

么……后来，我和一位堪布开玩笑说：“以后如果有机会，我就装成一个普通人去他们家里当乞丐，然后和他们一起生活，这也许对稳固出离心很有帮助。”确实是这样，观察这些在家人整日为生活奔波劳累，所思所想、所作所为全是与解脱无关的琐事，让人深感其人生的空虚和无意义。目睹他们的生活后，我们自然而然会生起强烈的出离心以及对上师三宝的信心。

总之，我们要对轮回生出离心，也要对三世诸佛的化身——上师生起强烈的信心。若能在出离心与信心的境界中精进修持，我们的修行一定会成功。

否则，由于暂时的分别念是无常的，根本无法确定将来会变成怎样。

之前有一个叫慈诚的出家人，在十几年前来学院出家，待了五六年。那时候，学院人不多，所以我对

他相对熟悉。后来，他回到家乡，在一座寺院附近搭建了一间闭关房，开始了与世隔绝的闭关生活，不接触任何人，止语，甚至跟父母也不说话。家人给他送口粮，也只能放在远处的一个木头箱子里，无法见到他本人。

周围的人们对他充满崇敬，赞誉之词层出不穷，甚至有人说他根本不用吃饭。人就是这样，看见别人做了一点好事就赞叹得不得了，发现别人做了一点坏事又诽谤得不得了。

他总共闭关九年，其中在后两年才开始与父亲恢复交谈。然而，让所有人都没想到的是，今年他忽然还俗了。那些曾经赞美他的人，现在又开始毁谤他，说他如何如何坏，还说了十九个“不一定”——“闭关时间长也不一定；不说话也不一定；不生火也不一定；不吃饭也不一定……”

这些人真的很愚痴，一个人闭关了近十年，这十

年的功夫怎么可能没有一点功德？但人就是这样，因为一点自己看不顺眼的地方就全盘否定别人的功德，认为他的修行已经毁于一旦。实际上，从业因果的角度来看，他一生的修行功德也不一定会因为这一次的选择而彻底毁坏。

当然，通过他的例子，我们也要反思，尤其是那些在修行的起步阶段特别精进、特别执著的人更要注意。以前有一个修行人，求学回来之后，连跟自己的母亲都不说话，他的理由是“我必须守持清净的戒律，所以不能跟母亲说话，母亲毕竟是女人”。其实，那是他自己的执著，并不是真正有出离心的表现。以上都是反面教材。

正面教材当然也有。我们许多道友，过去造的业非常严重。有的当面不好意思说，于是通过写信的方式向我忏悔了一生中做过的不如法的事情。有些事情，从世间的角度来讲是如法的，但从佛法和因果的

角度来看，却是非常不如法的；有些事情，即使从世间的角度讲，也不如法。其实我们相续中的恶心也是无常的，不管过去怎么样，至少现在依止了善知识，而且断掉了过去的恶习，正在寂静的山谷，求取殊胜的不二法门，人生因此从黑暗走向了光明。这是无常美妙的一面。

一生说长也很长，最可怕的是以后相续中生起邪见，连业因果也不承认，肆意诽谤业因果，将相续中的善根付之一炬；或是出家人道心退失而还俗，居士不守戒律，将一生的学修全抛在河里。有这样的危险性。

作为凡夫人，我们在修学的旅途中有许多需要注意的地方。上师如意宝曾强调过两点：一是不要依止恶劣的道友和恶劣的环境；二是要经常祈祷上师三宝，加持我们不要遭遇任何违缘，加持我们的修行能够善始善终。经常祈祷上师三宝真的非常重要！

在证得登地菩萨的果位之前，一切都是不定的，所以我们不能太相信自己，要经常反省和观察自相续。如果过分相信自己，很容易犯大的错误；如果能经常反省，就不容易被傲慢蒙蔽，而能有不断改错、不断进步的机会。

有些道友对自己要求很严格，经常批评自己：“我这个坏人，今天又睡懒觉；我这个坏人，天天生分别念……”其实生分别念是正常的，没有必要因此而苦恼。很多道友因为生起的分别念而痛苦不堪，“我又生分别念了，怎么办呢？”这一方面说明我们对经论不了解。事实上，生分别念并不是什么大问题，而且凡夫人也不可能没有分别念。如果没有分别念，那么讲经说法时，也只有闭着眼睛，默然不语了。

总之，我们暂时的心态和想法是不可靠的，它们经常会变，因此我们不应过分信任自己，而要时刻观察自相续。

从前有一人，由于密友成仇、众叛亲离而步入佛门，经过一番修行而成了一位了不起的唐巴比丘，风心获得自在，可以在虚空中飞行。

唐巴比丘是在走投无路之下才出家的。出家后，他修行很精进，获得了风心自在，可以在空中飞行。人们对他也恭敬有加，认为他是一位智慧与修为兼备的高僧。

有一天，他在供施食子时，集来了许多鸽子。此人心想：如果我有这样庞大的军队，就足能消灭那些敌人。

像这样的恶念其实很容易生起。想起去年我在某地拍照，也飞来了一大群鸽子，但当时我并没有生起这样的念头。毕竟，我也不是因为和人结仇了才出家的。（众笑）

由于当时的恶念没有转为道用，导致他后来还俗

成了军队首领。

后面如何，这里没有讲述。但他当了军队的首领后，肯定是去打仗了。

如果心没有转为道用，实际上非常危险。我们现在虽然是出家人，但相续中如果没有生起定解，过段时间会变成什么样也很难说。脱下僧衣很容易，几分钟都不需要，留头发也很容易。一旦相续中生起了定解，即使面对再大的违缘和困难，我们也能坚持到最后。

去年进行整顿时，道友们面对违缘时的心很坚强，对法的希求心也极为强烈。我们几个传法的人也还算可以，只是上课的时间有所调整，有时是半夜两点，有时是凌晨三点，但不管怎么样，我们始终没有间断过一节课。

只要内心坚定、心力强大，就能将一切违缘转为

道用。如果心没有转为道用，无论是面对贪恋的对境还是嗔恨的对境，都将难以对治。为此，我们要以信心经常祈祷上师，尽量让相续中生起坚定的出离心。

同样，暂时依靠良师益友的助缘，使我们拥有了修法的时机，但是，凡夫的想法没有恒常可信的，所以应当夜以继日勤奋修法，活到老，修到老。

无常法非常重要，要不断地修无常法。

修行成功的两大关键

博朵瓦格西曾说：“藏地修无常修得最好的，就是我的上师香尊巴。”香尊巴上师每次生病，他都认为自己可能要死了，于是将家里所有的东西都拿来送人，然后说：“这些全部给你们，我要是没死，到时候再找你们借用一下。”

当藏地著名的菩提光听闻香尊巴上师的事迹后，

深感敬佩，并决定前去依止。不过噶当派的祖师都特别谦虚，香尊巴上师自认为没有传法的资格，因此不愿意传法。菩提光询问香尊巴上师有何功德时，上师回答说：“我以前有一点功德，现在全都没有了。”香尊巴上师圆寂后，转生到了兜率天，弥勒菩萨座下。

若能对“轮回法无丝毫实义”产生定解，我们的修行必定会成功。实际上，经常祈祷上师三宝与经常观修无常，是修行成功的两大关键因素。

如果这两点做不到，我们今天也许还在这儿规规矩矩地听受佛法，可能明天就去参加——大的军队的话，这里的道友参加的能力也不一定有，有些人身体不好，参军要体检，可能第一回合就被淘汰了。但参加小的“军队”，拉帮结派，组织几个人到处跟人打架的能力，有些人还是有的。如果这样，那就实在太可惜了。因此，我们一定要日夜精勤地闻思修。

大家要将这段内容记在心里，不要过段时间就忘了。每个人要有活到老、学到老、修到老的精神和决心。

对于以上道理，一定要认真观想，深深思索。

经过这般思维各种喻义，我们应该深信，上至三有之顶下至无间地狱，无有丝毫恒常稳固的，都是迁变增减的本性。

希望大家依靠思维各种喻义，相续中真正生起无常的观念。

第 27 课

丁六、思维死缘无定而修无常：

我们南瞻部洲的人，自从出生那一时刻起就必定会走向死亡，但死的方式、死的因缘和死的时间却决定不下来。即于何时何地、以何种方式、以何因缘死亡谁也不能确定。

我们每个人都会死，这是无可避免的。

首先，死亡的地点无法确定。在座的许多人想死在喇荣，但大部分人死的时候可能都不在喇荣。身体好的时候说“一定要死在喇荣”，生病的时候又立即下去看病，所以大部分人要么是死在了路上，要么是死在了医院里。

其次，死亡的时间也不确定。有些人活得长一些，有些人的寿命短一些，有些今天死，有些明天死，有些明年死，有些几十年后死，总之，我们在百年之内一定会死。正如被困在屠宰场的牦牛，前一批刚被宰杀完，马上就轮到后一批。

几天前，我跟一位堪布说：“在我们之前还有一批，等他们走完了，就轮到我们了。”学院中的老堪布们，一个一个的，几乎都走完了。听说教授藏族觉姆的阿克扎西也圆寂了。这些老年人相当于第一批，紧接着是绕桑管家那一批，之后就轮到我们这代了。

死亡的因缘和方式同样无法确定。我每次坐车都会要求司机，时速不要超过八十公里，因为我担心速度太快导致车翻到河里。如果掉入河中，五分钟之前还在人间，而五分钟后可能就是中阴身了——也许五分钟都不需要。

在这个世界上，生缘可谓少得可怜，而死缘却多

如牛毛，如圣天论师说：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”

人们常常认为食物、住处等是生存的因，但这些生存的因，有时反而会变成死亡的因。

诸如火、水、毒、险地、野人、猛兽等等，所面临的死缘多之又多，而生缘却微乎其微，而且自以为是生缘的衣食等也有成为死缘的，食用有毒的食物或者自认为是无毒食品而抱着有利于身体的希望来享用，可是也有变成毒物或者发生不适应中毒⁷¹以至于成为死缘。这种现象频繁出现。

本来是为了救命而服药，却因为用药不当而导致死亡；本来是为了身体健康而吃饭，却因为暴饮暴食或被食物噎到而离开人世；本来是为了保养身体而服用保健品，可是却因保健品的滥用致死。这些情况时

71 不适应中毒：不宜合并的食物一经合并食用，即对身体发生不良反应引起中毒。

有发生。

尤其是在当今时代，大多数人由于过分贪爱荤腥食品而肆无忌惮地享用血肉，因此似乎没有不染上“玛敦”病或“夏珍”病的⁷²。

肉食与病气

动物体内蕴含着各种各样的众生，当我们食用它们的肉时，可能摄入寄生虫及各种微生物，引发各种疾病。此外，牦牛等动物被宰杀时产生的强烈怨气，若通过食用其肉进入人体，这股怨气就会在体内转化为病气。相比之下，果蔬更为清静，而且不含任何怨气。许多人担心戒肉后身体会变差，但实际上，减少病气的摄入，只会让身体更强健。我个人感觉，自从不吃肉以后，身体越来越好了。

⁷² 玛敦、夏珍：因肉食所致两种病的名称。

希望爱吃肉的道友多看一下素食营养书籍，同时了解《楞伽经》《涅槃经》中关于吃肉过失的教证，这对断除肉食的贪著很有帮助。虽然一下子完全戒除肉食可能有些困难，毕竟过去吃肉的习气很重。在饥饿时，如果面前摆了一盘蔬菜和一盘肉，我想大多数人可能还是会选择那盘肉。事实上，吃饱了素食之后，再看到肉也不会很有食欲。

而且，吃肉确实容易导致各类疾病的产生。据说前年爆发的“非典”疫情就是由一种源自动物的病毒引起的。因此，如果我们想要彻底根除“非典”等疾病，就要从根本上断除杀生。

华智仁波切将食肉视为死缘，而非生缘。很多道友却认为：“我如果餐餐吃肉的话，肯定可以活到一百岁，现在戒肉的缘故，也许只能活到五十岁了。”有这样的想法，说明你对佛法和素食营养学都不太了解。实际上，不仅佛教徒，国内外许多具有高

尚素养的人士都选择素食主义。

此外，由于饮食不当，患肿瘤、涎分、水肿病而成为死缘的也不计其数。为了追求财富和名誉等而奔赴沙场或者遭遇凶猛野兽、随意渡水等成为死缘的事情不可胜数。

媒体上经常播出这样的消息，比如昨天有人自杀了，今天有人被水淹死了，明天又有人如何如何死了……有时候听新闻，也能让人感受到生命的无常。

正因为死缘各种各样，致使死期无法确定。

噶当派的大德们一般是以三决定的方式修持死亡无常：由于必定死亡，因此决定需要修行临终必然有利的正法；由于死期不定，因此决定需要从现在起就修行；由于死时非法全然无利，因此决定需要唯一修持正法。决定修法、立即修法、唯修正法（比如对今生来世最有利的菩提心和空性法门），即是噶当派的三大誓言。

有些在母胎中便已死亡；有些人刚刚出生就已断气；还有些人刚刚学会爬行就已夭折；又有些人在壮年时离开人世；有些人在垂暮之年寿终正寝；有些是因为没有得到及时治疗而死；有些人因为久病不愈卧床不起而在瘦骨嶙峋中死去，并且死不瞑目；

前段时间有个老太太，三十多天没吃饭，整个人瘦得只剩皮包骨，看上去好像早已没了气息。

玛义玛空行母当时二十多天粒米未进，瘦得很厉害，但她就像大修行人一样，一直安坐在床，没什么痛苦的样子。她当时病得那么严重，有人来问事情，她还是愿意跟他们说。她确实给亡者带来了极大的利益。欲界的身体，如果一直不吃饭，就会越来越消瘦，这是自然规律，与是否成就无关。

也有很多患了“洞特”病⁷³的人在食物还未吃

73 洞特：一种病，患此病者会突然昏倒，需立即放血。

完、话还未说完、事情还未做完中死去；

《米拉日巴传记》中记载：惹琼巴长久以来一直生不起无常观。为了启发他，米拉日巴尊者带着惹琼巴去要饭。他们拜访了一户人家，里面只有一个老太太在磨糌粑粉。但这个老太太没有给他们任何食物。第二天，那个老太太就离开人世了。米拉日巴让惹琼巴背着那个妇女的尸体，严厉地训斥他：“看看，她的糌粑粉还没磨完，饭还没吃完，就已经去了后世。无常的降临是如此迅速，你为何不精进地修法？”那时，惹琼巴的心中终于生起了无常观，他回答说：“是的，她昨天还在磨糌粑，今天成了一具无法动弹的尸体。”

关于洞特病，有这样一种说法：当人突然倒下，需要让他身上出血，这样才有活过来的可能。我家乡就有一个人，他成亲还没几天，妻子就突然倒下。他尝试在她身上出血，但没有效果，然后又出了一点，

结果还是不行，最后他实在没办法，就狠狠地咬了她的鼻子，这才让妻子复活。由于当时医疗条件有限，她的鼻尖上一直少点肉。我小时候见过这个人的妻子，她当时已经成了老太太。

还有些人自杀身亡。在以上数多的死缘之中，生缘却如风中残烛般力量微薄。也许现在死亡就会突然降临，谁也无法确定明天会不会转生为头上长角的旁生，所以应当诚信死期不定、生处不定的道理。

这样的情况是否会降临在自己头上，谁也无法预料。尤其是在乘车过程中，一旦遭遇车祸，人很快就没了，第二天就在厕所里变成了一只小虫。

“头上长角的旁生”特指小虫。当我们用放大镜观察时，会发现小虫头上长着尖锐的角。有些人认为指的是牦牛，但牦牛要在胎中待九个月左右，而且牦牛刚生下来时，头上是没有角的，所以肯定不是指

牦牛。

丁七、思维猛厉希求而修无常：

我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、住、坐、卧一切所为都是此世最后的一次，口中也如此言说，心中也这样诚挚观修。如果去往其他地方也想可能会客死他乡而没有重返故土的机会；

在出行前，比如回自己家乡的时候，可以这样想：我这次离开喇荣山沟，很有可能死在外面，再也回不来了。

启程上路或者在台阶上休息时也想可能会死于此处；无论坐在何处也都应观想可能会死在这里。

博朵瓦的上师——大德香尊巴就是如此行持的，他想的是无常，口中说的也是无常。汉地的印光大师，他在禅房里贴了一张大大的“死”字，以此来提

醒自己死亡无常。

你也会死，我也会死

在传讲《开启修心门扉》时，我讲过一个公案。一个弟子请求上师传一个窍诀。起初，上师并未传授。但在他的再三请求后，上师终于给了他这样的窍诀：“你也会死，我也会死！我的上师传给我的就是这个法，我现在也把这个窍诀传给你。除此之外，再也没有比这更深的法了。”

如果是我们，也许不会认为这是一个窍诀，反而可能会很生气地说：“这个道理你不传我也懂！”而那个弟子按照上师的教言实际修持，相续中生起了真实的无常观，最终取得了非凡的成就。所以，我们应该时时刻刻忆念死亡无常。

晚上睡眠时也要想：今晚死在睡觉的地方，

明天不一定还活在人间；早晨起床时也要想：在今天当中也许就会命绝身亡，今天晚上不一定还有睡觉的机会。要发自内心情不自禁唯独观修死亡。从前，噶当派的格西们在晚上睡觉之前常常思维：不知道明天早晨还用不用生火。因此他们往往不盖火⁷⁴并且将碗也是倒扣放置，每时每刻心中都对死亡有坚定不移的胜解。

现代有火柴、打火机，生火并不困难。以前的藏地，连钢炉都没有，只能在灶里生火。通常，当不需要使用火时，会用灰把火堆覆盖起来，使火阴燃而不熄灭。这样，当再次需要火时，只需添加一些干草即可重新点燃。藏地的孩子们从小就必须学会如何盖火，这是一项重要的技能。如果孩子们晚上盖的火，在第二天还在，就会得到父母的赞叹。相反，如果火种熄灭了，他们可能会遭到责骂：“你怎么盖的！我

74 盖火：西藏人一般都晚上盖火，为方便第二天容易生火。但修无常者想若晚上死了，就不需准备故常不盖火。

又去找木柴重新生火。”几乎所有的藏人都知道如何用灶生火。

不过，噶当派的修行人，无常修得很好，入睡前会思维：“反正我今晚肯定会死，何必盖火呢？我先把碗扣好，省得明天麻烦别人。”所以他们从来不盖火，而且还会将碗倒扣着。

我们要像他们那样身体力行。

我们应当向噶当派的大德们学习，尽量摧毁心中的常执。等下不用买牛粪，也不用买菜，反正明天肯定会死的——结果明天没有死，再去买菜，又买不到了，很麻烦。（众笑）

第 28 课

仅仅修习死亡还不够，因为人在临终时绝对有利的只有正法，所以我们必须恒时不离正知正念，深刻地认识到轮回的一切琐事均无有恒常、无有实质，时常督促自己修持正法。

“一切都是无常的，我们也必定死亡；死期又是不定的，我们随时都有死亡的可能”，仅仅这样思维还不足够，应以正知正念摄持，恒时忆念死亡无常，从而鞭策自己断除散乱与放逸，精进地修持正法。

这两天正在学无常，大家应该能生起无常观。但是对于正知正念薄弱的人来说，他的无常观可能几天就“过期”了，不管用了，这样不行。在修行的过程

中，我们必须深刻认识到，轮回中的一切均不离无常的本性，没有任何实义，唯有修持佛法才是最有意义的事情。

本来身心的暂时组合就是无常的，为此不要将假合的身体执著为我。

正如中观所阐述的，所谓的“我的身体”，不过是四大假合而成，并不真实存在。然而，人们却一直将虚幻的身体执为实有。通过修行，我们应当逐渐减少对自我的执著，不要过于贪执这假合的身体。

接下来讲如何在生活中修持无常。

所行的道路是无常的，一举手一投足都要如理如法，《般若摄颂》中云：“视軛木许无心乱。”

道路是无常的，因此在行住坐卧时，要具足威仪，杜绝放逸、粗暴等不如法的行为。行走时，心不

散乱，专注于前方一木辄许的距离。这其实也是戒律中的要求。

身居的处所是无常的，应当将它观想为净土；

从显现上来看，处所是无常的，因此我们不应过分贪恋、执著于它。而在实相上，正如螺髻梵王所见到的，释迦牟尼佛的国土本来清净，所以我们应当忆持清净观。

饮食受用是无常的，应当享用禅定的美食；

饮食受用是无常的，所以我们不应贪执美食，而要以禅定为食。

当然，有禅定是最好不过的了，如果没有禅定，也应该以素食为食。有些道友刚开始“以禅定为食”，两三天不吃饭，最后实在坚持不住了，像发疯了一样暴饮暴食。

实际上，素食是一个很好的选择。想想看，如果一天三顿，顿顿吃肉，那么每天都会造下许多恶业。而选择素食，可以让每天的生活更加清静。

躺卧睡眠是无常的，应当将迷乱修成光明境界；

庸俗的睡眠只是在浪费时间，没有任何意义，所以我们应当安住在大圆满的境界中，将迷乱修成光明。大圆满的很多修法中都讲过如何借助睡眠来修行。

富有的珍宝是无常的，应当依靠圣者七财；

珊瑚、玛瑙等珍宝是无常的，不值得贪执。圣者七财⁷⁵是永远不会灭尽的财富，这才是真正值得我们追求的宝贵财富。

75 《亲友书》：“佛说信心与持戒，多闻布施净知惭，有愧智慧圣七财，了知余财无实义。”

亲朋近邻是无常的，应当栖身静处激发出离；

亲朋好友是无常的，无论我们如何依恋，总有一天会分离。因此，不如早一点离开家乡，前往寂静处，修持甘露般的大乘妙法。

名誉地位是无常的，应当恒常身居低位；

名誉地位是无常的，因此，我们不必希求名闻利养等世间八法，而应恒处低位。

当然，作为讲经说法的法师，也不应过分谦虚。有些法师说：“地位是无常的，我要身居低位，请你们听法的诸位坐在法座上，我坐在地板上给你们传法。”这也没有必要。

我有时候想，无论是从性格、人格还是相续中的烦恼来看，我都觉得自己并没有坐在高高法座上的资格。但另一方面，我口中重复的都是释迦牟尼佛和历

代高僧大德的智慧法语，因此坐在高高的法座上，也似乎是理所应当的。

实际上，这不仅是我个人的想法，世自在大师有一次在接受记者采访时说：“我们并非为了追求高位才坐在高高的法座上。讲经说法者之所以坐在高座，是为了彰显佛法的无与伦比与至高无上。”

几天前，我向学院的堪布堪姆们供养了一批法座。对此，他们反应不一，有的很高兴，有的很不高兴，有的平常看待。但不管怎么样，根据佛法的观点，法师在讲经说法时确实应该居于高位。

言谈话语是无常的，应当督促自己念咒、诵经；

语言是无常的，与其谈论那些没有意义的世间琐事，不如利用时间精进地诵经持咒。

信心出离也是无常的，应当为誓言得以稳固而

精进；

暂时的信心与出离心是不稳定的，很容易退失。因此，一旦相续中生起了出离心与信心，就应当立下坚定的誓言：我永远是三宝弟子，绝不改变；我一定要出离轮回，绝不退转。

想法妄念通通是无常的，应当具备贤善的人格；

想法和分别念是无常的，我们应当培养贤善、稳重的人格。

有些人今天想这个，明天想那个，今天决定不下山，明天又去找堪布堪姆请假要下山。

验相证悟是无常的，务必要至达法界尽地。

暂时的验相、觉受与证悟是无常的，只有究竟的证悟才是稳固不退的。因此，我们务必使修行达至大

圆满的第四步境界——法界尽地。

到那时候，已经了脱生死，生死完全掌握在自己的手中，有自在操纵死亡的把握，获得无死的坚地，就像雄鹰翱翔在虚空中一样，死亡到来也无所畏惧，从此之后无需修行。

当修行人达至法界尽地时，已经彻底超越了生死轮回，而且生死自在，是死是活完全掌握在自己手中，无论如何都快乐。这时，修行人就像雄鹰或大鹏翱翔于虚空般，无有任何阻碍。普通的乌鸦稍微飞得高了一点就会坠落，而老鹰和大鹏金翅鸟则可以自如地在天空中翱翔。

达到了这种境界的修行人，如米拉日巴尊者，已经现证了心性本面，获得了无死的坚地，对死亡不再有丝毫恐惧。只有到了这样的境界时，才无需刻意修行。

大圆满《窍诀宝藏论》中讲“证悟实相无需之六法”时指出，当所有的分别念都显现为智慧时，就不再需要修持。在达到这样的境界之前，一定要精进地修持。

诚如米拉日巴尊者说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”

米拉日巴尊者说：“我最初因为害怕死后堕入恶趣而前往寂静的山林，通过不断地观修死亡无常，最终获得了无生无死的果位，登上了本来的坚地，直到那时，我才彻底远离死亡的畏惧。”

我们很多道友也是这样，刚来喇荣时，特别害怕死亡，最后离开时，一点也不怕死了。这证明他确实获得了相应的果位和境界。

无等塔波仁波切也亲口教诫我们道：“开始的时候，害怕生死所迫，务必像鹿子逃出笼子一样义无

反顾，

在修行之初，我们应当安住在寂静之地，全力以赴地精进修行。面对生死轮回，我们应如野鹿出笼般毫无眷恋，义无反顾地奔向解脱之道。

中间的时候，务必像农夫辛勤耕耘田地那样做到死而无憾，

到了修行的中间阶段，我们应如经过辛勤地耕耘后，有十足的把握收获庄稼的农夫般死而无憾。

到了最后，要像大功告成的人一样做到心安理得。

在修行的最后阶段，当我们获得了相应的境界和成就时，应如大功告成之人一般心无挂碍。这就是我们修持无常所应达到的境界。

也可以说，最初的时候，务必要像箭中人的要害一样认识到没有空闲，

当一个人被箭射中要害，他会想尽一切办法将箭取出来，除此之外，别无他念。同样，我们在修行之初，也应将所有的时间和精力投入到修持正法上，专心致志，别无他顾。

中期阶段要像死了独子的母亲一样专心致志地修行，

失去了独子的母亲，心中一直思念自己的儿子，除此之外，其他什么兴趣也没有。同样，我们在修行的中间阶段，也应心无旁骛，一门心思地修持正法。

最终要了达无所作为，如敌赶走牧童牛⁷⁶。”

牧童发现自己的牦牛被偷走的那一刻，往往会愣

76 如敌赶走牧童牛：牧童的牛被敌人赶走后，愣在那里，不知所措。

在原地，不知所措。同样，在修行的最后阶段，当我们证得无修无作的果位时，世俗分别心将彻底消融，于无可言思的境界中安住。

在未生起如是定解之前务必唯一观修死亡无常。

世尊也曾金口玉言这样赞评观修无常：“多修无常，已供诸佛；

即使没有其他供品，只要多修无常，就是在供养诸佛。

多修无常，得佛安慰；

若能多修无常，诸佛菩萨便会时时赐予你加持和安慰。因此，你的修行一定会成功。

多修无常，得佛授记；

只要无常修得好，未来必定会成就，这是诸佛亲

赐的授记。

多修无常，得佛加持。

如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。”

在所有动物的足迹中，大象的足迹被认为是最殊胜的。相比之下，马和牦牛等动物的蹄印并不完整。法王去印度时，看到过一个特别巨大的大象脚印，这个脚印之大，甚至能够容纳三个人居住，而且形状圆圆满满的，特别可爱。与印度的大象相比，汉地动物园里的大象，只能算是小象或者说相似的象。我们之前去汉地动物园的时候专门观察过，那些大象在泥土中踏出的脚印并不好看。印度大象和汉地动物园里的大象差别很大。仓央嘉措的传记中曾提到，他在前往印度朝圣的时候，见到过一头巨大的宝象，其体型有一座山那么大。不知道现在还有没有那么大的象？

正如象迹是足迹之最，观修无常是修法之最。实修班的有些老年人说：“我们现在什么修法都没有，您可不可以给我们传一个最好的修法？”这里明确指出，在众多修法中，无常的修法最为殊胜，因此，你们好好修无常就可以了。噶当派的高僧大德们，就是通过观修无常和出离心而获得成就的。

有些人真的很笨，整天说：“您可不可以给我传一个风脉明点的修法？”要风脉明点的修法干什么？基础都没有打好，修什么风脉明点。对于殊胜根基的人来说，修风脉明点是可以；但对于连出离心都没有修到量的人来讲，首先要一心一意地观修无常，这才是最契机的法。

又如《毗奈耶经》中说：“对我眷属中如妙瓶般的舍利子及目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。”

释迦牟尼佛曾说，对他的眷属中如同赐予悉地的如意宝瓶般的舍利子和目犍连等百位比丘供斋供物，不如刹那忆念有为法无常更为殊胜。

释迦牟尼佛的弟子中，最了不起的要数舍利子和目犍连。像他们那样的圣者，现在肯定很难遇到。比如说，对学院中最了不起的百位比丘供养酸奶、稀饭、人民币、美金……这无疑具有极大的功德。有些居士供养了僧众一百元钱，这件事情他可以讲一辈子，“你九三年来的时候，我供养过你一百五十元，你还记得吗？”当时的一百元也算是一笔不小的数目。供僧的功德虽然很大，但在一刹那间忆念无常的功德，却更为殊胜！

在如舍利子、目犍连般的百位比丘面前做供养，其功德虽大，但刹那间忆念无常，比如通过思维四季的变迁来认识到包括自己在内的所有事物都不离无常的本性，这样的简单观修，其功德也完全超越了前

者。这不是一般人说的，而是佛陀亲口所说。所以，你们实修班如果其他的法实在修不来，那就好好地观修无常，这样你们的修行绝对会成功。

因此，大家一定要将佛陀的金刚语铭记于心，未来在实修的过程中，就多修无常和菩提心。这两种法门不仅具有巨大的功德，而且没有任何歧途，不会有修错的风险。在平时的修行中，大家每天可以观修几个小时，如果实在没有时间，哪怕是十到十五分钟，对自相续也有极大的利益。

有一位居士请问博朵瓦格西：“如果想专门修行一法，那么修什么法最为重要呢？”

有一个居士请问博朵瓦格西：“博朵瓦仁波切，您给我传一个最最殊胜的法好不好？”

格西答道：“如果想专心修行一法，无常最为重要。

格西回答：“你如果想专修一法，就修无常，这就是最殊胜的法。”

以后如果有人向你们请法：“师父，在所有的修法中，您可不可以给我传一个最最殊胜的法？”你就让他好好修无常——也许他反而不屑一顾，“《大圆满前行》里讲的无常法吗？那个我早就看过了。”

倘若修行死亡无常，首先可以作为进入佛法之因，

倘若有了无常观，就会觉得时间宝贵且转瞬即逝，所以要立即修法，不然就来不及了。

中间可作为勤修善法之缘，

在无常的鞭策下，修行会越来越精进。

最后作为证悟诸法等性之助伴。

如果无常法修好了，证悟法性是自然而然的事情，不会有任何困难。

倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，

通过修持无常，便可斩断一切阻碍我们获得解脱的羁绊。

中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趣入涅槃圣道的助伴。又最初可作为生起信心之因，中间可作为精进之缘，最后可作为生起智慧的助伴。如果观修无常，并且能在相续中真正生起的人，起初可成为求法之因，中间可作为修法之缘，最后作为证悟法性的助伴。倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。”

第 29 课

帕单巴⁷⁷尊者也曾经说过：“如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。”

一个人的相续中一旦生起了无常观，肯定会选择尽早地皈依佛门。无论是入显宗，还是入密宗，无常都是最初步入正法的因。很多道友之所以精进地修加行，就是因为害怕大的无常突然降临时，自己还什么法都没有修成。

步入佛门后，无常观是促使我们不断前行、持续精进的鞭子。相续中有无常观的人，自然不愿意懈

77 帕单巴：出生于印度南方，曾依止莲花生大士、龙猛菩萨等五百位上师获二殊胜成就，住世 571 年，后于藏地弘扬佛法。

怠、睡懒觉。而且在无常的鞭策下，我们能够看破今生，精进修行，最终将现证光明法身。

所以，相续中如果没有不加改造而生起无常观念，那么仅仅在表面上求求法、修修法，最终只能成为佛教油子⁷⁸的因。

如果心中尚未生起无常观，即便表面上勤于求法、修法、闭关、做功德，也只可能成为法油子——闻思越多，越难调伏，最终相续坚硬如装酥油的皮壳般难以改变。这里也有这样的道友，法听得越多，相续越僵硬，虽然什么道理都懂，可是心态却没有一点改善和进步。

实际上，之所以会成为法油子，就是因为相续中没有生起无常观。倘若相续中真正生起了无常观，佛法将融入内心，所作所为自然如理如法，相应的功德

78 佛教油子：入佛门闻法修法越多其相续越难调化，终成与佛法背道而驰之人。

和成就也能够轻易获得。

单巴仁波切又说：“在西藏修行人当中，没有看见一个人有死亡的念头，

他老人家是印度人，可能对西藏有点看法，所以才说“没有看见一个人有死亡的念头”。毕竟，博朵瓦格西的无常法就修得很好，而他正是藏族人。

（众笑）

也没有发现有一个人遗留在世。

尽管无人修死亡无常，但也没有人能永生不死。人人都被常执蒙蔽，未意识到自己注定死亡。

身着僧衣的人累积财产，难道是要供养阎罗王吗？

有些出家人积累了大量财产，即使吃也吃不完、

用也用不完，但他仍然贪得无厌地追求更多，也许是打算死后供养阎罗王。

如今这个时代，类似的情况屡见不鲜。许多藏人披着僧袍，到汉地或其他地方去，唯一的目的是积累钱财。我有时甚至不敢去城市，因为城市里百分之七八十穿着与我相同衣服的人都在化缘，整天忙于追逐金钱。虽然或许存在少数人确实是为了修建寺院而化缘，但大多数人都是为了自己而化缘。

那天新龙的安嘉喇嘛说：“有些人声称自己是在为寺院化缘，的确，这对寺院和僧众可能带来一些小小的利益，但最大的受益者，实际上还是他们自己。”

收藏一切奇珍异宝，难道企图暗地里贿赂阎罗卒不成？

单巴仁波切用讽刺的语气说：“在活着的时候不

好好修行，整天收藏奇珍异宝，难道是想偷偷贿赂阎罗卒吗？”当然，因果业力是丝毫不虚的，而且阎罗卒也不可能受贿。

目睹这些西藏修行人，会让人禁不住仰天哈哈大笑！

单巴仁波切看见这些西藏人整天往汉地跑，在大城市里到处化缘，忍不住哈哈大笑。如果我说：“你们印度也有这样的坏人。”单巴仁波切可能会说：“印度确实有，这个我承认。”

由于民族观念的影响，有时候在说话时如果不注意，可能会让很多人感到不悦。比如，在为汉人讲法时，如果说汉地不好，大家的脸色也许一下就垮下来了。

单巴仁波切所提到的也是实际情况，或许有百分之七十的人，都是想要偷偷贿赂阎罗王的。但这并不

意味着真正的修行人不存在，实际上，至少有百分之三十的人是真正实修的。

谁具广闻我慢高，

有些人学的越多，傲慢心反而越重。个别学完了五部大论的人，自认为什么都懂，瞧不起别人，最后甚至连上师也不再想依止。

修行好者积财宝，

自诩修行好的人，积累的财宝甚至比一般人还多。

谁依静处多散乱，

尽管身体待在寂静的地方，可是心里的散乱却越来越严重。

谁离故乡无羞愧，

身处异乡，由于没有熟悉的亲友，说话做事也就没了惭愧心。

彼为形象修法者。

以上这些全是形象上的修行人。

彼等喜爱造恶业，虽已见到他人死，然却不知自将亡，

尽管目睹他人死亡，我们却从未想过自己也会死。学院中的尸陀林每天停放着那么多的尸体，但很多金刚道友路过的时候也无所谓，只是觉得：“哦，今天又有很多牛粪袋堆在那儿。”这说明我们对无常的思维还不足够，如果无常修的不错，就会意识到：这些尸体，实际上是对死亡无常的最好提醒。

此等一切诸过患，皆由未修无常致。”

傲慢、散乱、积累财产等过失，往往是因为没有修好无常所导致的。

所以，观修无常是开启一切修行之门的前提条件。

无论修何法，首先要修无常，这一点至关重要。

一居士向博朵瓦格西请求消除恶缘的窍诀。

一位居士向博朵瓦格西询问：“我违缘很重，有没有一个窍诀可以遣除这些违缘？”

昨天一个居士来向博朵瓦格西请教，今天又来一个居士——寻求博朵瓦格西指导的居士还蛮多的。我出去的时候，可能也会有很多聪明的居士来提问。

（众笑）

博朵瓦格西回答说：“你应当屡屡思维死无常，

如果心中生起必定死亡的唯一观念，那么净除罪业也无有困难，奉行善法也无有困难。

作为大乘修行人，首先应当摒弃自私自利的想法，不应总是想着自己，也不要过分担忧自己是否会遭遇违缘。另外，如果真的想遣除违缘，最好的方法就是多观无常。一旦无常的观念在相续中生起，那么净除罪业不会有困难，行持善法也不会有困难。

有些人说：“我现在很困难，书看不进去，修法也修不动。”这主要是因为你的内心中还未生起无常的观念。如果生起了无常观，日日夜夜都会乐于闻思修行，不会有任何困难。而且，只要持之以恒地观修无常，出离心便会自然而然地在相续中生起。一旦有了出离心，断恶行善也会非常精进。

博朵瓦格西讲授的这个窍诀，其次第和宗喀巴大师的《三主要道论》不谋而合——首先修持出离心，然后修持菩提心，最后修持空性慧。

如若在此基础上，你能够常常修持并在相续中生起慈悲心，那么利益有情也不是难事。

在观修无常的基础上，再多修慈悲心，比如思维众生的烦恼与痛苦、菩提心的功德与利益，当修到量时，菩提心自然会生起。那时，利益众生不会有任何困难。对你来说，利益众生是天经地义、乐意之至的事情，只要有利益众生的机会，只要还有一口气，就会全力以赴地去做有利于众生的事情。即使在这个过程中遇到了一些违缘、困难和诽谤，但你根本不在乎，更不会受到影响，依然会心无旁骛地专注于利他。

倘若在此基础上，再多多修行诸法实相空性，而且在自相续中已经生起，到那时清净迷乱也不会有困难。”

在出离心和菩提心的基础上，再多串习万法空

性的见解。比如首先学习《中观根本慧论》等中观经论，对空性产生定解后，再数数串习并安住于这一定解。这样，你的相续中空性正见的力量会越来越强，最后你将现量证悟真实无伪的无二慧。到那时，清净相续中的迷乱也不会有任何困难——常乐我净的颠倒执著、人法二我的执著，将彻底消融于法界。

佛教的内涵与核心

只要你相续中具有诸法无常的出离心、利益众生的菩提心、万法无实的空性见，那么外在的一切显现，对你来讲是无利无害的，不用刻意去遮止。有些人整天念降伏咒，目的是什么呢？就是害怕自己出现违缘。如果所思所想、所作所为全是为了自己——放生是为了自己，慈善是为了自己，发心是为了自己，闻思是为了自己，修行是为了自己，这就是非常不好的修行人。

大家从五湖四海来到这里很不容易，所以首先要搞清楚待在这里闻思修行的目的是什么？就是为了利益众生，绝不是为了自己。这么殊胜、珍贵的佛法如意宝，是用来利益众生的。无我利他，是佛教真正的精神内涵；出离心、菩提心、空性慧，才是佛法的核心所在。

这样的精神，希望你们以后弘扬于世间的各个角落，哪怕让一个人懂得佛法的核心与内涵，就是在转法轮，就是在弘法利生。大家应该发这样的心。

博朵瓦格西的这段教言非常殊胜，是遣除违缘的甚深窍诀！

如果相续中真正生起了无常观，那么就一定能够彻底舍弃对今生世间一切事物的贪执，就像呕吐症患者不愿取油食一样。

患有胆病的患者，或是肚子不舒服的人，看到油

腻的食物就会感到恶心想吐，即使人参果、酥油汤再美味、再有营养，他也没有任何兴趣。

同样，当一个人相续中真正生起了无常观，他对名声等世间八法就不会有任何贪求，反而会认为：“今生如此短暂，名声和财富都是无常的，即便我拥有无尽的黄金和遍布全球的声誉，执著于这些名利又有什么实际意义呢？因此，我唯一希求正法，除此以外，什么都不求。”一个相续中生起了菩提心的人，必然不会有严重的自私自利心，他总觉得饶益自己、为自己而活没什么意义。这就是正法的殊胜之处。

我的至尊上师（如来芽尊者）也不止一次地说过：“我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起羡慕之心，而注重前辈高僧大德的事迹，这就是因为自己的相续中生起了少许无常观的缘故。我除了无常以外也再没有其他更殊胜的教言传授给别人。”

这是华智仁波切的上师——如来芽尊者的教言。诸位传承上师的加持不可思议，他们的言教如纯金般珍贵。希望大家将刚才讲的博朵瓦格西的教言，以及这里的如来芽尊者的教言，背诵并深刻心中，时时用以衡量自相续。

如来芽尊者通过长时间的修习，相续中生起了无常观的缘故，在面对世人羡慕的财富、权力、地位、名声和相貌时，不仅不会生起丝毫艳羡与希求之心，反而对前辈高僧大德弘法利生的精神和事迹充满了更加强烈的信心与向往。

所以，我也特别强调大家首先要修好无常，让自相续中生起稳固的无常观。一旦我们有了无常观，就不会对权贵、富豪的奢华生活、地位和名声产生贪恋，反而会觉得这些实在没什么意思。而且，如果他们心中充斥着自私自利，整天想的都是自己的利益，即使外表看似风光，内在实则肮脏不堪，就像美丽的

绸缎包裹着粪便一样。

如来芽尊者的这段教言极为珍贵，大家一定要记在心里。各位已经学习了《山法宝鬘论》《窍诀宝藏论》等很多教言，我相信大多数人心中都生起了无常观，不会向往更不会去追求世人所羡慕的名闻利养，而是愿意追随高僧大德们的足迹，在寂静的阿兰若依止善知识，修持殊胜的法门。

当年，如来芽尊者传授得最多的法门便是无常法。宁玛派的如来芽尊者、华智仁波切，都极其重视无常法，噶举派的大德们同样如此。个人认为，诸位上师所讲的法各有独特之处，而华智仁波切的《大圆满前行》中对无常法和菩提心的阐述最为独到。

总之，作为修行人，首先要修好无常。如果相续中生起了稳固的无常观，那么不论后续修习何种法门，都会很容易成就。

如果无常观没有在内心深处扎根，即便闭关数年，比如五六年、七八年，闭关期间甚至连话都不说、饭都不吃，可是一段时间后，也许会一反常态，做出各种不如法的行为。相反，如果相续中生起了稳固的无常观，那么修行必定会善始善终。

那么在相续中对无常生起定解的界限是怎样的呢？

应当像喀喇共穹格西那样。

喀喇共穹格西的修行地点位于后藏的觉摩喀喇山的一个山洞。很多去拉萨朝圣的人都去朝拜过这个山洞。你们如果有机会前往那里，应该在那儿好好闭关七天。

在我的家乡，有一位老修行人，他已经闭关很多年了。我去年见到他时说：“我要在你的住处附近修一间闭关房。”他说：“你肯定不会闭关的。”我说：

“我至少要闭关七天。”他说：“七天？那算什么闭关！”我当时有点不好意思。他已经闭关十几年了，相较之下，七天确实显得微不足道。有时我们觉得，闭关七天或七个月，已经是一件相当了不起的成就了。有些人自豪地告诉别人：“你看，我已经关了七天！”“关了七天”——可能是拘留了七天吧。

格西在后藏的觉摩喀喇山修行时，岩洞口有一荆棘丛，常常挂到他的衣服。开始他想砍除，但转念一想：唉，我也许会死在此山洞中，也不知道是否再有出去的机会，还是将修行妙法放在首位。

他觉得也许会死在山洞中，未必有出去的机会，因此没有砍伐荆棘丛，而是决定继续精进修行。

当他再次出洞的时候又想：不知道能否再度返回这个山洞。而一直没有砍除荆棘丛。就这样，他连续在这个洞里修行了多年，最后已经获得成就，可依然

没有砍除荆棘丛。

还有一个修无常观的表率，那就是持明无畏洲尊者。持明无畏洲尊者有一个秋季七月沐浴的水池，没有阶梯，进入时很困难。

法王如意宝在讲解这段内容时提到，智悲光尊者的脚当时受伤，因此在进入时感到非常不便。

弟子问：“是否应在此修一阶梯？”他回答：“不知道明年还有没有在这里沐浴的机会，那么费事有什么用呢？”他也常常教诫弟子修无常法。

智悲光尊者经常教诫弟子修习无常法，由此可知，宁玛巴的真正修行人，没有谁不重视无常法的。智悲光尊者、如来芽尊者、华智仁波切都非常重视观修无常。

所以，我们这些人在相续中没有生起这样的定解之前，一定要在加行时发心，正行时千方百计调整自

心，反正在相续中没有生起不加改造的无常观之前就要修持，后行时以回向印持。务必要追循圣者前辈的足迹，尽心尽力勤奋努力修持。

无常现前反而执常有，

无常已经现前了，却依然认为万事万物都是恒常不变的。

老年到来反而以为幼，

老年班的很多道友还认为自己很年轻、很漂亮，这句话正是对你们的一个告诫。（众笑）

我与如我邪念诸有情，相续生起无常祈加持。

祈愿传承上师加持我与如同我一般被常执邪见所蒙蔽的众生，相续中自然生起真实稳固的无常观。

寿命无常之引导终

第 30 课

今天继续讲《大圆满前行引导文》。这部殊胜的论典，是华智仁波切在他的根本上师——如来芽尊者的座下，听受了二十五遍大圆满龙钦宁提的前行教法后，所整理的精要引导。无数的汉藏修行人，通过实际修持这一窍诀引导文，获得了巨大的利益。因此，希望各位金刚道友能够专注地听受，并次第地修行。

我们不能因其看似简单而轻视前行教法。虽然从文字上来看，前行似乎很容易理解，但在实际修持过程中，前行却是最难的。有时候我甚至觉得，中观倒是很简单，但前行却一点都不简单。

三 轮回过患

今天开始讲第三个主题：轮回过患。

认识轮回，出离轮回

作为大乘修行人，我们必须培养菩提心，而菩提心的前提是出离心。要培养出离心，首先需要深刻认识到轮回的过患。只有当我们对轮回的本质和因果有清晰、全面和彻底的认识后，我们的相续中才会生起真实无伪的出离心。否则，出离心很难真正生起。如果连出离心都未到量，也就不可能真正生起菩提心和大圆满、大手印的境界。因此，对于修行者来说，首先要让相续中生起真实无伪的出离心，而这就需要我们先了解和洞察轮回的真实面貌。

比如说，有时我们可能会被他人的表象所迷惑，误以为某些人值得交往。可是，一旦了解他的品行，

知道他是一个性格恶劣、阴险狡诈、唯利是图、为非作歹的恶棍后，我们就会对他产生强烈的厌离心。我们首先是不愿意跟他接触，而且也明白不能和他接触，不然一定会被他所害。

再比如说，一座看似迷人的庄园，内里却是肮脏不堪、痛苦肆虐的监狱。一旦知道了其中的真相，人们只想尽快逃离，不愿多留片刻，更不会有心思享受其中的“乐趣”或计划在冬天再来“休养”。监狱里的每一层都弥漫着痛苦，没人愿意待在监狱受苦。

如今，不少法师、居士和修行人，虽然表面上信佛，甚至身披袈裟，显得十分庄严，但他们内心中对轮回持何种态度呢？无论是做开示，还是讲经说法，他们从来不提轮回的过患，反而热衷于赞美世界是如何的美丽、时代是如何的发展、生活是如何的美好……似乎对轮回充满信心。如果是这样的心态，那么在未来的解脱之路上恐怕会遇到一些障碍。对于真

正追求解脱的修行人来说，了知轮回的过患并因此生起出离轮回的坚定决心，是至关重要的。

现在这个世界提供了形形色色、各式各样的享受，诱使我们认为轮回中的生活是美好且值得追求的。我记得去年，一位居住在美国的法师给我打电话时说：“这里的生活质量很高，人们的衣着如何时尚、饮食如何丰盛……”我直言不讳地提醒他：“你再这样下去，会不会对轮回的厌离心都生不起来？”

如果我们仍然向往着今生幸福的生活和来世人天的福报，那么我们的内心深处就不可能生起对轮回的厌离之心。若是对轮回没有厌离心，也就不可能生起真实的出离心；而没有出离心，更不可能生起无伪的菩提心。这三者之间是环环相扣的关系。

为什么说菩提心与出离心有关联呢？因为菩提心是希望一切众生出离轮回并获得永久安乐佛果的心。如果连我们自己都对轮回有好感，又怎么可能希望众

生出离轮回呢？所以说，菩提心是建立在出离心的基础上的。

修持大圆满又必须以无伪的出离心和菩提心作为前提。倘若一个人的相续中尚未生起出离心和菩提心，那么大圆满的至高境界也就很难达到了。

作为已经皈依三宝的佛弟子，如果不去深入了解轮回的过患，没有对轮回产生强烈的厌离心，对解脱也没有坚定不移的希求心，那么所谓的修行，不过是一种形象而已，并非真正的修行。

希望那些真心追求解脱的修行人，对于共同外前行部分，需要再三地看、再三地修，一定要打好扎实的基础。如果共同外前行的基础不够牢固，只是完成任务般地修一修五十万内前行，这样的修行是不可能成功的。

有些人对大圆满的正行部分很感兴趣。想要修

持大圆满的正行当然很好，但最关键的一点是，必须首先打好前行的基础。假设一个新闻记者采访你：

“你对轮回的态度如何？你对生命无常有什么样的感受？”然后你说：“我觉得轮回确实不太好，生命也确实是无常的。”这样的回答表明，你修行的基础尚未打牢，即使有一点无常观和出离心，也是浮在表面上的，缺乏深度和力度。因此，你仍然需要好好修前行。作为真正的修行人，至少要打好前行的基础；在稳固的基础上进一步修持正行，才有可能获得殊胜的成就。

了达轮回诸事无实义，唯以大悲利益诸有情，
不贪有寂依教行大乘，无等上师足下我敬礼。

在每个引导文的开头，华智仁波切都会首先顶礼根本上师，并祈祷上师加持我们的相续中也能生起这样的境界。

阿琼堪布的弟子——夏扎仁波切在他的修行笔

记中记载，他指导弟子们修前行时，首先念诵一遍引导文前面的顶礼句，随后才开始修持。我们在修前行时，同样可以先念诵数遍顶礼句，以祈祷根本上师的加持，之后再安下心来，专注地观修。实际上，所修的法倒是有很多，关键就看我们自己能不能修、会不会修。

“了达轮回诸事无实义”，如来芽尊者为主的传承上师已经彻底认识到轮回中的一切事务皆无实义。

轮回中的事务是什么呢？比如，世间人为了上班、家庭和其他琐事而忙碌，以及修行人为了今生的健康、发财而修行，或是为了来世能在天界过上幸福美满的生活而行善，这些行为都是轮回的因，因此属于轮回中的事务。

如来芽尊者深知，无论什么事情，只要它不超离轮回的范畴，就没有任何实意。那么，唯一具有意义的事情是什么呢？

“唯以大悲利益诸有情”，唯有以大慈大悲心利益无下无边的众生，让尽虚空遍法界的众生全都获得究竟圆满的佛果，这才是最有意义的事情。

“不贪有寂依教行大乘”，对于名声、财富等世间八法，如来芽尊者没有丝毫贪著，同时也不堕入声闻、缘觉的寂灭果位。他唯一以大乘佛子的发心，依如来教，行菩萨行，只要能够利益众生，即使必须承受苦难，也在所不惜。

“无等上师足下我敬礼”，在无与伦比的根本上师如来芽尊者前，华智仁波切毕恭毕敬地顶礼。我们也应该这样顶礼自己的根本上师。

实际上，不仅仅是如来芽尊者，以法王如意宝为主的诸位传承上师也是如此，他们对轮回中的名闻利养毫不关心，他们唯一想做的事情就是让所有众生离苦得乐！

丙三（轮回过患）分二：一、总的思维轮回痛苦；二、分别思维六道各自痛苦。

丁一、总的思维轮回痛苦：

正如前文中所说的一样，尽管我们已经拥有了难得的暇满人身，但它也不可能长期驻留，最终必将走向死亡。

前面讲人身难得与寿命无常时说过，尽管我们现在拥有宝贵的人身，但我们必须意识到，这样的机会是有期限的，我们的身体在不断衰老，最终走向死亡。人人都在趋向死亡，不死的人，一个也没有。

如果死后也如同灯灭或水干一样一了百了，当然也就没有别的可说了，可是死后不可能完事大吉，而必然要投生，有了投生就离不开生死轮回。

假如真的像唯物论所说，人死了什么都没有了，

或是像其他宗教所主张，死后灵魂要么永远待在天堂，要么永远待在地狱，总之不用继续轮回，那也没什么可说的了。然而，实际情况并非如此。当这一世的生命结束之后，心识将会继续在六道中轮转，至于去哪一道，完全取决于自身的业力。

《前世今生论》中对因果轮回的原理进行了深刻的阐述。尤其是对于刚学佛的人，以及那些对前生今世存在与否持怀疑态度的人，这部论著是必读之作。深入学习之后，你将认识到前生后世确实是真实存在的，不存在的理由一点儿也举不出来。在这样的认知基础上，再去观修轮回的过患，才会生起对轮回真实的厌离心。假如一个人连前世今生的存在都不承认，那么对这样的人讲授生圆次第、大圆满法又有什么用呢？不会起任何作用。因此，我们首先必须明白，人死后会继续转世。在哪儿转世呢？只要还未解脱，就会在六道中不断流转。

那么，到底什么是轮回？

总的来说，所谓的轮回，就像陶师手中的轮盘、井中的水车、瓶中的蜜蜂一样接连不断地旋转。

比如，陶师在做陶器时，会用到旋转的轮盘。轮回就如同这个旋转的轮盘，无头无尾，不断旋转。月称菩萨在《入中论》中，讲到“赞缘有情大悲”的部分时，用水车的旋转来比喻众生的轮回⁷⁹；而在《入中论自释》中，又详细阐述了众生轮回与水车旋转之间的六个相似之处⁸⁰。

比如，将蜜蜂放在瓶内封闭瓶口，那么蜜蜂只能在瓶中飞来飞去。

79 《入中论》：“最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在，缘生兴悲我敬礼。”

80 《入中论自释》：“此执我我所之世人，由烦恼业索所系；依旋转之识推动而转；于生死深邃大井中，上自有顶下至无间，无间旋转；其势自然下坠，要励力乃升；虽有无知等烦恼、业、生三种杂染，然无初中后之决定次第；于日月中恒为苦苦坏苦之所逼恼，迨无超出轮转之期。”

华智仁波切是不是把蜜蜂关在瓶子里观察过？

华智仁波切是具有慈悲心的，不会像有些小孩子那样残忍。我们在孩童阶段，可能都曾经对小动物或小昆虫做出过许多可怕的事情。记得我小时候，夏天到来时，我们牧区的孩子们会去捉蜜蜂，用细线将花绑在蜜蜂的腿上，让它们带着花飞舞。许多孩子以此为乐。但我并不喜欢他们这样对待蜜蜂。我觉得蜜蜂一定非常痛苦，背着花飞来飞去，它的腿很可能因此断裂，也更容易死掉，所以我总是制止他们这样做。

同样，无论生于善趣或堕入恶趣都超不出轮回的范围。

蜜蜂在封闭的瓶子里飞来飞去，时而在瓶子的上部，时而在瓶子的下部。同样，众生在六道中流转，时而上升至善趣，时而又堕入恶趣，而大多数时候，众生都在恶趣感受痛苦。

善趣的人间天境如同瓶内上面的空间，三恶趣就像瓶内下面的空间，六道众生就这样以有漏的善业和不善业为因，连续不断地投生流转，为此叫做轮回。

《俱舍论》中提到，造有漏的善业，如行持十善、修持世间禅定，只能转生在人间或天界等善趣。尽管为了来世的福报而行善修定是有好处的，但意义不大，因为这只能确保转生善趣，而无法让人超离轮回。事实上，轮回中的任何一处都不存在真正的安乐，因此，我们一定要解脱，彻底超离轮回。

若未获得解脱，即使遇到佛法，也只是种下善根而已。《释迦牟尼佛广传·白莲花论》的核心主题就是解脱轮回与生起菩提心。在阅读这本书的时候，大家不应该将其与《西游记》等小说相混淆，认为其中的公案只是故事。有些人竟然将释迦牟尼佛的传记与小说相提并论，这种做法实在是令人遗憾。其实，如果见解不正，一切都会偏离正轨。

除了轮盘喻、水车喻、瓶蜂喻以外，还有旋火轮喻。龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中说：“三道之轮回，无初中末转，犹如旋火轮，彼此互为因。”这“三道轮回”恰似旋火轮，无初际、中际与末际，烦恼杂染、业杂染与生杂染彼此之间互为因缘，辗转增上。

实际上，即便中观学得再好，大圆满讲得再好，只要仍旧贪恋善趣的安乐，也就不可能超脱轮回。因此，对修行来说，打好前行的基础最为关键。

我们这些人无始以来一直漂泊于轮回之中，一切众生彼此之间没有不当过父母、亲友、怨敌或平常人的。

在轮回的无尽流转中，所有的众生都曾是我们的父母、亲人和朋友。

假设把整个大地的土抟成枣核许的丸子，口中数着“这个众生的母亲是这个，那个有情的母亲是那

个”，待到土丸的数量已经穷尽，然而各个众生互相当过母亲的次数却还不能到尽头。这以上是经中说的。怙主龙树也说：“地土抟成枣核丸，其量不及为母数。”一切有情，从无始以来到现在没有谁不是这样转生的，

噶当派和格鲁派的高僧大德非常重视这个问题，你们也应该好好思维。

生菩提心的根本前提

佛陀曾说：众生没有生过、没有去过、没有死过的地方，连我的智慧也难以照见；众生彼此之间没有结成过父母、姊妹、上师等亲怨的关系，以我的智慧也未能照见。也就是说，在无尽的轮回中，每一位众生都曾是我们的父母和亲友。对此，我们要深信不疑。我们的相续中能否生起真实的出离心与菩提心，其关键便在于此。

然而，许多人将这看作是入佛门后必须承认的一种说法，心中其实仍有怀疑，“难道所有的众生都当过我的父母和亲友吗？不可能吧？”如果不消除这样的疑虑，就不可能对轮回过患生起定解，进而也无法培养出真实的菩提心。

噶当派的《大乘修行教言》用了大量的篇幅专门阐述这一问题，讲得非常详细。作为大乘修行人，相续中能否生起菩提心，实际上取决于能否对“一切众生都曾是自己的父母”这一见解产生决定性的认知。针对这一问题，我们可以从教证和理证两个层面来分析和论证，以消除怀疑，从而生起定解。

由于无明的遮蔽，我们不知道前世的父母，只知道今生的父母。然而，依靠佛陀的圣言量，我们可以确信，所有的众生都曾经是我们的父母。大家要知道，“一切众生都曾做过自己的母亲”这是佛陀以无垢的智慧眼照见后宣说的。佛陀作为量士夫，已经彻

底灭尽了一切业惑烦恼。佛陀的无垢智慧，完全超越了分别戏论的范畴，因此是最极清净的量，没有任何教理的妨害。

也许有人想：“佛陀的教法分为了义和不了义，这是否属于不了义说呢？”实际上，不了义法必须满足三个条件：有用意、有必要、以理妨害。但是，“一切众生都曾做过自己的母亲”这一佛陀的金刚语，并不符合不了义说的三个条件。因此，我们绝不能将其视为不了义说而心生怀疑。

另外，从古至今，所有的高僧大德在解释这一句时，都没有将其视为不了义的说法，也没有任何人能够举出理证来反驳这一说法。因此，我们应该深刻地认识，一切众生确实曾经做过自己的父母。

当然，我们之所以会产生怀疑，主要是因为对这方面的教言了解太少、观修不够所导致的。有些人口头上不得不承认一切众生做过自己的母亲，可是内心

深处并未对此生起诚信。

比如，当我们看见一匹马时，如果想也未想，便自然而然地将它视为自己大恩的母亲，并对它的悲惨遭遇生起无法堪忍的悲悯之心，这说明菩提心的基础已经打好了。相反，如果心想：“我作为佛教徒，嘴上肯定要承认这匹马曾是我的母亲，但这样的众生怎么可能当过我的母亲呢。”这样的怀疑，只会阻碍悲心在相续中生长。实际上，只有当我们真正做到视众为母时，悲心才能够在相续中产生。如果做不到这一点，又怎么可能缘众生生起悲心呢？如果没有悲心，菩提心就更不用谈了。

噶当派的教言中提到：如果说土木金石当过自己的母亲，这样的说法会有各种过失，因此是不合理的，我们也不用承认。然而，昆虫以上的众生都曾做过自己的父母，这一观点没有任何教理的妨害，因此是合理的，我们也应当对此生起确信。

许多人因为对大乘菩提心串习较少，对于“众生曾做过自己的母亲”这一观念也从未以教证和理证辨析过，所以现在想要立刻转变过来可能也有些困难。

阿底峡尊者的菩提心修法包含七个部分，理论上我们都会讲，但是我们的内心到底有没有生起“一切众生都曾做过自己的母亲”的定解？如果没有生起这样的定解，又怎能真正忆念众生的恩德？不先忆念恩德，报恩也就无从谈起；而在念恩、报恩基础上的让一切众生离苦得乐、获得佛果的菩提心更是无从谈起。这也是为什么我会说，中观不难，难的是加行。只要多翻几本讲义，解释中观的颂词其实很容易。然而，由于我们无始以来的习气极为深重，除非经过长期且稳固的修持，否则相续中很难生起加行的境界。我怀疑许多人甚至无法将同一位上师座下的金刚道友视为大恩的父母，更遑论将昆虫等众生视为父母了。

总而言之，大家一定要知道，一切众生确实曾做

过我们的父母，这并不是是一种口号，而是千真万确的事实。作为仍处于凡夫阶段的众生，我们的分别念往往是狭隘且颠倒的，常常将“是”认定为“不是”，将“不是”执为“是”。比如，“我”和“我的身体”本来是无实的，不应该有所执著，可是我们却偏要强烈地执取；一切众生本来就做过我们的父母，可是我们却经常将众生视为怨敌。这些颠倒的认知，导致我们始终无法生起真实的出离心与菩提心。

在此期间，因为利欲熏心而断过的头颅和肢体不计其数。

在轮回期间，我们为了追逐贪欲而断过无数的头颅与肢体。

假设将曾经投生为蚂蚁等小含生的所有肢体堆集一处，那一定比须弥山王还高；因为口中无食、背上无衣，感受饥寒交迫、唇干舌燥等痛苦而哭过的泪

水，假设尚未干涸而收集起来，肯定远远多于所有的汪洋之水；仅仅生在地狱时所喝过的铜汁铁水也比局部四大海洋的水还多。

这也是事实，千万不要觉得这只是一种说法而已。

前行是一定要在心上修的，并不是耳朵听一遍就可以了。如果只是听听、学学，理论上也许过得去，但心里不一定过得去。所以说，这每一个道理都需要我们反复思维、用心观修。

我们并不是没有法可修，恰恰相反，可修的法其实很多。比如，可以每天思维“当众生曾经做我的父母时，他们对我有何等的恩德”“我身处轮回之中，生生世世都在感受怎样的痛苦”等等。刚开始这样思维时，可能会感到怀疑，不太容易相应；但是，随着观修的不断深入和稳定，你会逐渐相应，对众生的悲心也会自然而然地生起；最终，对于轮回的过患，你

会生起不可动摇的定解。

尽管事实原本如此，可是仍旧对轮回不生刹那的出离心一味执迷不悟而受束缚的人们，在漫无边际的轮回当中必然还要变本加厉地受苦受难。

我们过去所流的泪，如果收集起来，比四大海还要多；转生为蚂蚁等小含生的身体，如果堆积起来，比须弥山还要高。如果今生还不生起出离心，那么未来将继续在轮回中流转，感受无边无际的痛苦与折磨。

今生最重要的任务

噶当派的大德们经常说：我们今生不一定能成就，但至关重要的一点是，要让我们的相续中生起坚定的出离心，并且发下弘大的誓愿，为来世奠定坚实的基础，这就是我们修行人最重要的任务。

大家都想虹身成就，但是不是每个人都能虹身成就呢？不一定的。那么，什么事情是每个人都能做到的呢？就是生起真实无伪的出离心，这是每个人都能做到的。因此，我们应当在具德上师和三宝面前立下坚定的誓愿：“我如今已经遇到了善知识和大乘佛法，认识到了轮回的过患，也清楚佛陀的金刚语是真实不虚的，没有任何欺惑。面对轮回的恐怖和无尽的痛苦，我要是继续沉迷其中，将来不知道还要感受多少痛苦！什么时候才有解脱的希望？所以，我一定要超离轮回，绝不再继续流转！为了从轮回中解脱，我必须严持清净的戒律与誓言，并且打好前行的基础！”若能如此，那么依靠强大的发愿力和修行的法力，我们在这一世或下一世，必定能够从轮回中解脱。

相反，如果今生没有打好前行的基础，依旧贪恋轮回中的种种，那么未来将不得不继续感受漫无边际的痛苦。观察世界上大部分人的生活，他们日复一

日地奔波劳累，仅仅是为了追逐虚幻不实、转瞬即逝的名利和地位。有时看到他们这样的生活，不禁感慨万千，不知轮回中的琐事什么时候才有完结的时候？当然，我们应该观察自己的相续中，看看是否生起了真实的出离心，这才是最关键的。

第 31 课

前面讲过，轮回本质上是痛苦的自性，其中并不存在真实的安乐，就像不净室内没有妙香一般。如果认为待在轮回里是极其舒适和快乐的，那么持有这种看法的人，未来将会在无尽的轮回里感受无量的痛苦。

前行的文字通俗易懂，没什么不好理解的。关键是在学习的过程中，首先大家需要深入思维，充分体会金刚语所蕴含的意义。此外，参与辅导和研讨也至关重要。在这次共同修前行的过程中，每个人应尽量让自相续生起前行的定解。

加行班的道友现在就要开始修行，务必打好修行

的基础。前行法的传承由班级的法师负责念。比如，修皈依时，法师先给班级的道友讲解皈依的修法，等大家修完皈依后，再按次第讲解发心、百字明、供曼扎和上师瑜伽的修法。对于实修班的道友而言，虽然有些之前已经修过，但那只是为了听密法完成任务似的凑了一个数量而已，并未以出离心和菩提心摄持，质量远远不达标。因此，大家在闭关期间就好好地修加行。

听说有些人去其他地方求了一些修法，但因为种种原因在那边待不下去，然后又跑到这里来，想以闭关的方式修。我不是说这样完全不行，但我们既然在法王如意宝的传承道场，最好还是修持法王传承的法门，这样对你的相续是有利的。

这次讲前行，我每天讲的内容不多，所以希望大家在文字上、意义上、观想上都打好一个稳固的基础。

就算是依靠随福德分的些微善果获得了梵天和帝释那样万寿无疆、富足圆满、威风凛凛、相貌堂堂的身体，最终也摆脱不了死亡的命运，并且在命终之后还要饱尝恶趣的悲惨痛苦，

即便依靠往昔积累的随福德分善根，得以转生为梵天或帝释，可是仍旧无法摆脱死亡，也很难避免堕入恶趣的悲惨命运。这一点，在《亲友书》中也有所提及⁸¹。

那么暂时拥有的荣华富贵、健康无病等微不足道安乐的人们，在几年或几个月甚至仅仅几天的时间内，也会因为善趣的乐果耗尽而变成一贫如洗、可怜兮兮，或者不愿意也要感受恶趣那难以忍受的痛苦。

81 《亲友书》：“帝释堪称世间供，以业感召亦堕地，纵然曾为转轮王，于轮回中复成仆。纵然长期于天界，享用婀娜之天女，复堕地狱遭碎断，感受极难忍受苦。长久居于山王巅，随足起伏极惬意，复沦塘煨尸粪泥，同熏难忍之苦味。与诸天女相倚喜，美丽乐园共嬉戏，复将为诸剑叶林，斩断手足与耳鼻。或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，舍身步入无滩河，炽门难挡受热浪。欲天界中大乐者，梵天离贪得安乐，复成无间狱火薪，不断感受痛苦也。获生日月自身光，照耀一切世间界，死后复至黑暗处，伸展自手亦不见。如是知成罪恶后，当撑三福之明灯，独自趋入日月光，无法遣除之暗处。”

在社会上，有一些富翁暂时拥有了大量的财富和崇高的社会地位，他们住的是豪宅，坐的是豪车，吃的是山珍海味，生活似乎非常风光。然而，这少许的善果可能在几天、几个月或几年的时间里就会被耗尽。一旦福报用尽，各方面都会不顺，生意也会开始走下坡路。有些人在短短的几个月内，一切的一切全都没有了，最后变成一个十分悲惨、穷困潦倒的人。这样例子屡见不鲜。如果他们在生前尽造恶业，那么即使他们千万个不愿意，死后也必定会堕入恶趣，感受难以想象的痛苦。

修行之初的首要任务

对于不信因果的人来说，即便是最殊胜、珍贵的佛法，对他也难以起作用。相反，只要诚信因果，修行成就其实是一件很容易的事情。藏地的修行人，从小就有正知正见，他们从不会怀疑因果和轮回的真

实性，因此能够轻易与法相应。而我们中的一些人，由于从小接受的是其他的教育，根本不承认因果的存在，只是在经历了感情挫折或其他变故之后，才开始信佛或出家。

有些内地的出家人，虽然身披袈裟，也剃了须发，但对因果轮回、前生后世、地狱净土等的存在抱有极大的怀疑。对于这样的人，别说是大圆满和菩提心的窍诀，即便是最基础的教言，也没办法让他接受。因为他没有打好基础，心田仍是一片蛮荒。在荒地上浇灌再多的智慧甘霖，也不会起任何作用，不可能结出果实。

修行之初是打基础的关键时刻，而不是高攀大法的时候。如果发现自己对因果轮回、前世今生这些基本概念还有怀疑，那就应当想尽一切办法，依靠各种教证和理证来摧毁自相续中如山般的邪见。邪见若不遣除，修行寸步难行。所以，我们首先要树立“轮

回、因果真实不虚”的正见，这是相当重要的。

所以说，现在暂时的幸福快乐就好似梦中正在兴旺发达之时突然醒来一样，有什么实质可言呢？

人世间的荣华富贵、幸福美满，终究不过是一场梦，醒来时才会发现这是一场空。

今天早晨，我的闹钟没有响，我本来觉得应该起床了，但转念一想，闹钟还没响，应该还可以睡一会儿，结果醒来时已经比平时迟了半小时。你们有些人可能也有过类似的经历，正沉醉于美梦时，即便闹钟响起，也不愿从梦中醒来。实际上，正如《四法宝鬘论》中所讲，我们的生活，就像是一场将要醒来的梦⁸²。有时观察人们的所作所为，会深感厌离，他们被常执邪见所缚，认为自己的身体、家庭、事业和生活将永远持续，结果整天忙于追逐那些毫无意义的琐

82 《四法宝鬘论》：“此生显现犹如将醒梦，变化无常终须舍弃离，眷属受用等等具何益？故当此时一心勤修法。”

事，在这样的执迷不悟中虚耗了宝贵的人身。

眼前依靠一点点善果而表面看起来似乎幸福快乐的人们，一旦引业耗尽之后，没有刹那住留的权利，即便是坐在天衣铺陈的如意宝座上尽情享受五种欲妙、快乐无比的天王，当寿命结束后也会在睁眼闭眼的瞬间大头朝下堕入地狱，在炽燃铁地上感受痛苦。

天界的快乐远非人间的快乐所能比拟。即便如此，当天人的福报耗尽、寿命结束后，也可能在瞬间堕入地狱。

暂时的幸福生活确实没有意义。也许在你最风光的时候，所造的业也是最为可怕的。有些人开酒店、饭馆，每天杀害无数的生命。他们现在虽然成了富翁，腰包鼓鼓，生活看似风光，但是当恶业成熟时，今生就会遭受灾祸与不吉祥，来世更是会堕入地狱，在漫长的时间中承受无尽的痛苦。这是非常现实的问题。

题，值得每个人深思。

这些道理并不是神话故事。就像昨天讲的，当我们见到牦牛或其他众生时，是否能够真正将它们视为大恩的父母来对待？我们平时能不能这样串习？如果从未串习过这些法义，只是将这些当作神话故事来看待的话，那么修行是很难成功的。

尤其当你们阅读《释迦牟尼佛广传·白莲花论》时——我在序言中已经提到，千万不要将它视为神话故事。你们以前看了太多虚构的影视作品，现在接触到诸佛菩萨不可思议的伟大事迹时，可能会不自觉地产生这样的联想，认为这些也是虚幻不实的，这就是遍计执著所导致的障碍。因此，大家必须用锋利的智慧宝剑，斩断相续中的邪知邪见，只有这样，才能在佛法团体中健康、茁壮地成长。

再者，太阳和月亮尽管拥有普照四洲的光芒，但

最后也会有转生到伸手不见五指、漆黑一片之暗处⁸³的时候。

《俱舍论》中讲过，众生的业力是不可思议的。日天子和月天子作为天人，身体自然散发着光芒，他们的光芒能照耀四大部洲。即便如此，他们后世也可能转生为海岛、磐石、悬崖下或地洞里的众生，那里漆黑一片，伸手不见五指，连自己的身体都看不见。所以说，一切享受和风光都只是暂时的，不会永远持续，最终都会破灭。

似是而非的轮回安乐，根本没有任何可信赖的。

轮回中所谓的安乐，根本不值得信赖。这一点在《四法宝鬘论》中有着明确的阐述⁸⁴。

83 暗处：太阳和月亮本为天子，所以也有堕落之时。

84 《四法宝鬘论》：“苦乐迁转遍行苦荏苒，于诸美满天境中毙命，霎时坠入地狱烈焰中，如是思维当修越三有。”

我们要下决心：今生今世一定全力以赴脱离轮回大苦海，获得永久安乐圆满正等觉果位。

上述道理，要完整具足加行、正行、后行来实地修行。

这里讲得非常清楚，我们修行的目的是什么呢？就是要从轮回苦海中获得解脱。

勿忘初心

大家在念诵早晚课诵、闭关或修加行时，首先应观察自己的发心。比如，我们修加行，并不是为了能听密法或是得到一个加行证书，而是发自内心地认为：“无论我转生在轮回的哪一处，都充满了痛苦，如果没有从轮回中解脱，就会不断地感受痛苦，这是非常不值得的。因此，我现在既然遇到了上师和佛法，就必须精进修行，以求解脱。”这种追求解脱的决心是我们首先要确立的。起初，我们也许会经常忘

记这样的发心，但只要长期串习，我们自然会朝着解脱的方向努力。到那时，我们的所作所为才成为真正的修行。

有些人将经堂修得富丽堂皇，也做了许多功德，但他们这样做的目的是什么呢？只是为了得到今生的名闻利养，以及来世的善趣安乐。这从方向上就已经错了。修行的真正目的，应该是为了让自他从轮回中解脱，获得永久安乐的佛果。

比如，监狱里的囚犯偶尔也会有一些快乐的时光，但是即使在那些快乐的时刻，他们也很清楚自己仍然身处监狱，没有自由，无时无刻不想着离开监狱。同样，我们就像监狱里的囚犯，虽然暂时有吃有喝，偶尔还能享受一下，但毕竟我们被囚禁在轮回这座牢狱中。因此，寻求解脱才是我们真正应该追求的——不仅是我们自己要解脱，还要帮助所有那些深陷轮回、饱受痛苦的有情众生都获得解脱。我们是否

每时每刻都怀着这样一颗心？如果是的话，那说明我们具备了一定程度的出离心。

然而，有些人可能连一刹那的出离心都没有生起过。甚至个别出家人也从未想过自己出家是为了什么，他们日复一日地忙于建筑、应酬和接待。这些人可能连出离心是什么都不知道。

我们每天闻思、背诵的目的是什么？就是为了让自他一切众生从轮回中出离——这是闻思修行的唯一目的。大家时时刻刻都要以三殊胜摄持，为了一切众生的解脱而闻思修行。若能如此，功德无量。

丁二（分别思维六道各自痛苦）分六：一、地狱之苦；二、饿鬼之苦；三、旁生之苦；四、人类之苦；五、非天之苦；六、天人之苦。

戊一（地狱之苦）分四：一、八热地狱；二、近边地狱；三、八寒地狱；四、孤独地狱。

己一（八热地狱）分八：一、复活地狱；二、黑绳地狱；三、众合地狱；四、号叫地狱；五、大号叫地狱；六、烧热地狱；七、极热地狱；八、无间地狱。

首先介绍热地狱的特点。

从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间就像高楼大厦一样层层叠叠。

在讲《俱舍论》时，曾提及地狱的方位存在两种不同的说法：一种是有固定的方位，另一种是没有固定的方位。在这一问题上，大乘和声闻乘的观点稍有不同。

这些地狱的地面与周围全部犹如打造的烧铁一般，一经落脚就没有丝毫的舒适感，在熊熊烈火之中只会觉得火烧火燎，热到极点。

地狱的地面，全是炽热的烧铁，没有一处清凉之地。

庚一、复活地狱：

无量无数的地狱众生由业力所感，好似暴风雪般同时聚集到烧铁地上火红的余烬中间。它们由于嗔恨的引业而感召这样的同行等流果：所有众生如同见到不共戴天的仇敌一样，相互之间生起嗔怒之心而奋力争斗，手中握着业力幻化不可思议的兵器而打得你死我活，最后全部亡命。

由于业力现前，复活地狱的众生手中自然拿着各种兵器，他们相互之间打打杀杀，最后同归于尽。

堕入地狱的众生，大多数是以嗔恨心感召。因此，金刚道友之间千万不能互相嗔恨或谩骂，否则将来转生到地狱时，就只能自食其果了。

我有时觉得，自己为大家讲经说法，确实有一点功德，但看到你们不听话、胡作非为的时候，我也会生起自相的嗔恨心。尤其是之前分班的时候，你们作为嗔恨之缘，我自己作为嗔恨之因，在因缘聚合的情况下，我生了很多次嗔恨心，这也许会导致我在未来堕入地狱感受漫长的痛苦。无论是什么身份的人，生嗔恨心都会有严重的果报。因此，大家要尽力控制自己的情绪，尤其是不要生嗔恨心。如果我们以前曾生起过嗔恨心，现在应当通过大乘教法来忏悔，这非常重要。

这时从空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有众生死而复生，又一如既往地争斗不休，就这样辗转死去复活，轮番交替，极其痛苦。

有些人可能会怀疑：“地狱真的存在吗？”尤其是那些没有闻思过经论的人，更容易产生这样的怀疑。但只要我们好好地闻思，到了一定时候，这样的

邪见自然会消失。

比如，幼儿园的老师会告诫孩子们：“长大后不要犯法，否则会被关进监狱。”孩子们由于从未见过监狱，可能会想：“真的吗？世界上会有那么可怕的地方吗？”但随着年龄的增长，孩子们多了一些常识，也逐渐了解到，世界上确实有所谓的监狱，那是用来关押犯人的地方。甚至有些孩子长大后，因为干了坏事被关进监狱，这时才会想起：“啊，原来老师说的是真的，监狱真的存在！”

同样，我们可能现在还不完全相信地狱的存在，可是随着闻思的深入和涉猎的广泛，我们会逐渐认识到地狱确实存在；而且，如果我们造下了恶业而不去忏悔，最后堕入地狱感受痛苦时，也将不得不承认地狱的存在。

我们再来看一看复活地狱有情的寿量：人间五十年是四大天王天的一天，三十天为一个月，十二个月

为一年，四大天王所在的天界五百年是复活地狱的一天，这样计算复活地狱三十天为一个月，十二个月为一年，此地狱众生自寿为五百年。

《大圆满心性休息大车疏》中详细阐述了各地狱中，众生的寿命与人间年数的换算方法⁸⁵。一旦堕入地狱，将在极为漫长的时间里，感受无量无边的痛苦。如果堕入了地狱，那我们该怎么办呢？

这不是神话传说，也不是虚构的说法。希望大家在具足暇满、拥有自由时，真诚地忏悔过去的罪障，精勤地积累殊胜的资粮。

85 《大圆满心性休息大车疏》：“若以人寿计算，则如《念住经》中说：‘复活地狱众生寿量达人间十六万二千俱胝年（即一万六千二百亿年）。’”

第 32 课

“轮回过患”分为“总的思维轮回痛苦”与“分别思维六道各自痛苦”。现在正在讲“分别思维六道各自痛苦”中的“地狱之苦”。昨天讲了“复活地狱”，今天讲“黑绳地狱”。

庚二、黑绳地狱：

阎罗狱卒们把形如柴烬的地狱众生带到炽热的铁地上，在它们的身上用黑线划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯锯割，这些众生刚刚被锯开的部位马上又粘连在一起，就这样反反复复地感受着剖割的痛苦。

疑毒的解药：闻思

在学习“轮回过患”的过程中，我们首先要遣除相续中的怀疑，对佛语生起诚信，并树立正确的见解。否则，有些人可能会怀疑：“地狱里真的会有那么恐怖的痛苦吗？地狱众生的寿命怎么可能如此漫长？这不太可能吧？”通常，除了前世有宿缘的高僧大德和修行人以外，一般的众生，尤其是对佛法不太了解甚至只是略知一二的人，很容易产生各种怀疑和分别念，不该想的，经常去想，该思维的法义，却鲜少去认真思维。有些人认为地狱的残忍痛苦是不真实的，或者认为这仅仅是佛教的一种说法，或者是神话传说。之所以会有这样的想法，其实是因为对佛法的了解还不够深入。

实际上，《极乐愿文》中提到，听闻了地狱的痛苦和寿量之后，若认为这仅是一种说法，并非真实存在，这样的恶见罪业，甚至比五无间罪还要严重。这

种罪业会严重障碍我们获得解脱。所以，如果我们之前造过这样的罪业，一定要忏悔清净⁸⁶。

以前，一位西方的法师告诉我：“我在美国弘法，主要讲无常法，而轮回过患，尤其是地狱痛苦之类的教言，我很少讲，也不愿意讲。因为西方人生活幸福快乐，一旦提及地狱的痛苦，他们可能会产生邪见和怀疑，所以我几乎不讲这方面的内容。”

我当时直截了当地说：“轮回过患、前生后世都是真实存在的，无论他们承不承认，事实就是这样。不能因为他们不承认，我们就不讲。相反，他们越不接受，我们越要讲，而且要通过各种教证、理证说服他们，帮助他们树立起正见。”

藏族人从小在佛法光明的照耀下长大，这是一种幸运。我从未对地狱的存在产生过怀疑，提及地狱

⁸⁶ 《极乐愿文》：“闻善功德恶过患，地狱痛苦寿量等，认为不实仅说法，此罪重于五无间，发露忏悔无解罪。”

的痛苦，我总是感到毛骨悚然，深感恐惧。但有些人听到地狱的痛苦时无动于衷，似乎觉得这与己无关。这说明自己的修行还远远不够。实际上，怀疑地狱等其他道的存在，这本身就是解脱道上的障碍，过患无穷。你们有空时可以看一下《极乐愿文大疏》，里面对这方面讲得非常清楚。

地狱是确实存在的，地狱众生所感受的痛苦也是实实在在的。我们对此一定要深信不疑。如果实在觉得难以置信，那就多阅读这方面的书籍。关于地狱的状况，许多经论中都有描述，包括很多空行母和瑜伽士的传记和游记中也有对地狱细致的描述。

我曾经读过《多洛尊者见闻记》，里面记载了他在地狱中游历的见闻，不过其中的某些描述和这里的说法稍有不同。记得法王如意宝在讲前行时提到，佛陀是根据众生的业力将地狱大致分为八热地狱和八寒地狱，但因为众生的业力各不相同，所以受苦的情况

也会稍有差别。

总之，我们首先要摆正自己的见解，明白地狱的确是存在的，而且地狱里的痛苦极为强烈。一旦有了这样的正确认识，我相信没人愿意堕入地狱受苦。在面对因果取舍时，每个人都会变得更为谨慎，不会放逸、散乱、胡作非为。同时，我们也会反思：人生不过短短几十年，没有必要为了即时满足欲望而造下导致未来长劫受苦的恶业。不然的话，现在一点小小的痛苦，我都觉得难以忍受，将来如果真的堕入地狱，面对那无法想象的剧烈痛苦，我又该如何忍受呢？

地狱中的众生，当它们在感受撕心裂肺的痛苦时，没有麻药可打，只能生生忍受。医院做手术，还会给病人打麻药以减轻痛苦。前段时间，有一个人在炉霍医院接受切割阑尾的手术，尽管医生给他注射了麻药，但一点效果也没有，最后医生不得不叫来几个人，用绳索把病人的手脚捆绑起来，然后强行开刀。

那个病人痛得大声哭喊、挣扎不已。那家医院太残忍了，如果麻药不起作用，可以把他转到条件更好的医院治疗——但也许是他自己的业力现前，不得不感受那样的痛苦。

当讲到地狱的痛苦时，大家好像没啥感觉，觉得那是另一个世界的事情，距离自己非常遥远。可是一讲到医院的痛苦，似乎每个人都能感同身受，心也随之揪了起来。人间就有如此残酷的痛苦。可见，如果众生曾经造下过相应的恶业，当业力成熟时，即便不想感受，也不得不感受。同样，地狱的痛苦也是真实存在的，如果往昔造过堕地狱的业，今生又没有忏悔清净的话，未来肯定会堕入地狱感受恶业成熟的苦果。

前行中讲的每一个道理，大家都要好好思维。实际上，前行就是用来修的。尤其是共同外前行，大家要反反复复地修好几年，确保打下坚实的基础。只有

这样，当我们继续学修其他法门时，才能真正获得深远的利益。

嘴上的“境界”

现在有些空口说大话的人，对于寿命无常、轮回过患等，可能连一刹那也没有思维过，却自以为境界很高。虽然大圆满和禅宗中讲的“轮涅无二”“善恶无二”“苦乐无二”等道理，听起来非常舒服，但在我们实际证悟这样的境界之前，不要说地狱的痛苦，即便只是在医院里做一个小小的阑尾手术，也根本做不到“苦乐无二”，那时的苦就是千真万确的苦。因此，大家没有必要说大话？当因果无欺地在众生面前显现时，有时是非常痛苦、极难忍受的，所以我们该忏悔的忏悔，该修行的修行。

在黑绳地狱中，众生的身体被锯开之后，立刻就会恢复原状，如此反反复复，它们不断地感受被割

裂、拉锯的痛苦。相比之下，医院中的手术通常只持续几个小时，而地狱中的众生，却是在无尽的时间里，分分秒秒、时时刻刻地感受着剧烈的痛苦，毫无喘息的机会。

想象一下，即便是在仅仅一天的时间里，如果一直感受被铁锯拉锯的痛苦，我们也根本无法忍受。那么，如果真的堕入了地狱，需要在无比漫长的时间里持续感受那样的痛苦，我们又该如何忍受？

记得某本书中，有一段关于古人食鱼脍的描写：人们将活鱼的肉一片片割下，然后放在锅里烹煮，煮熟后大快朵颐时，身上只剩骨头的鱼仍在一旁痛苦地挣扎。我当时看了觉得非常震惊，他们竟然如此残忍地对待生命！然而，与地狱众生的漫长痛苦相比，鱼的痛苦是短暂的，也许几个小时后，它的痛苦就结束了。地狱众生的痛苦，远远不止一两天、一两个月或一两年，而是在长劫中持续不停地感受痛苦。

对于被判处无期徒刑的囚犯而言，监狱里的日子充满了痛苦与煎熬，铁窗内的每一刻，似乎都无限漫长。但实际上，人间监狱的苦与地狱中的痛苦相比，简直微不足道。

地狱的痛苦并非虚构，当我们在这里闻思时，无数的众生正在地狱中承受着无法想象的痛苦，这其中包括我们往昔的亲朋好友。他们曾为我们而造下恶业，如今正在地狱中遭受无量的痛苦。如果我们对这方面的道理生起了定解，那么自然会涌现出一种迫不及待想要立即修行的紧迫感，心中会想到：我以前造下了数不清的恶业，现在既然遇到了上师和佛法，那么其他的一切都变得不再重要，唯一重要的就是好好地忏悔，并精进地修行。

诸功德中，闻法最胜

事实上，我们听经闻法就是一种最好的忏悔方

法，同时也是积累资粮的殊胜方便。法王如意宝曾引用教证说明，听闻法鼓和木槌声的功德，远远超过以七宝布施三界众生的功德。我们不一定拥有供养三世诸佛和三界众生的财富，毕竟有些人可能连买牛粪的钱也不一定有，所以，我们不如好好听课，因为听课的功德实际上更加殊胜！

或许有人会想：“听堪布、堪姆讲课倒是有一点功德，但听辅导员的课，不一定有那么大的功德吧？”有这样的想法，恰恰说明你不懂佛法。实际上，无论是堪布、堪姆还是辅导员，只要他们讲的是佛法，就有无量的功德。比如，你在辅导员面前听一个小时的课的功德，与你拿钱布施给色达县所有贫困人员的功德，哪个的功德更大呢？我以佛经的教证为依据，可以肯定的是，在辅导员面前听一堂课的功德要远远超过布施的功德。拿钱做布施有什么了不起，如果是以自私自利的心态做布施，功德不一定很大。即使以七宝上供下施，其功德也不及听闻一句偈颂来

得殊胜。

我们过去已经造下了太多会导致自己堕入三恶趣的罪业，为了清净这所有的罪业，我们一定要精勤地听经闻法，乃至讲经说法，这就是最殊胜的功德。

因此，大家要调整自己的心态和见解。你们的有些想法和行为，我有时也能理解，觉得情有可原，毕竟你们从小接受的不是佛法正见的熏陶；但有时候，尤其是看到你们将非功德视为功德，对那些对今生来世真正有利的事却不屑一顾时，我还是会有点生气！

总之，仅仅是听闻或想到地狱的痛苦，就觉得极其可怕。为了将来不堕入地狱，我们必须从现在开始，尽量用佛法来净治自己的相续。

寿量：人间一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，此地狱的有情寿量长达千年。

人们通常认为无期徒刑是人间最大的痛苦，而相比地狱众生的寿量相比，无期徒刑根本不值一提。

现代的监狱还算可以，不像古代的监狱那样残忍。不过现在的监狱中仍然存在着一些不能公开的事情。我虽然没有去过监狱，但还是知道一些情况。现在的监狱禁止殴打犯人，也不能让犯人受伤。但犯人有时会被强迫吃粪便……犯人们有时还是会遭受一些令人同情的不幸待遇。不过和地狱的痛苦比起来，监狱中的痛苦确实微不足道。囚犯们至少可以保证每天喝一碗稀饭、吃几个馒头。相比之下，地狱里的众生无时无刻不在感受被劈砍、被切割的痛苦。而且，地狱众生的忍耐力更弱，所感受的痛苦也更为剧烈。

持明大乐洲的一位弟子，每每讲到地狱的痛苦时，都会失声痛哭，以至于无法继续讲下去。他主要观修的就是地狱众生的痛苦。可是我们有些人听到地狱的痛苦时，反而嬉皮笑脸的。我虽然哭不出来，但

内心确实非常畏惧。

无始以来，我们造下过无数的自性罪和佛制罪。在人生这短暂的几十年里，如果这些罪业没有如理如法地忏悔清净，那么未来当我们堕入地狱时，又将如何面对那无尽的痛苦呢？希望大家好好想一想。

庚三、众合地狱：

数不胜数地狱众生，被关在大如地域般的铁臼内，狱卒们挥舞着须弥山般的铁锤锤打它们。所有的众生哭哭啼啼，在无法想象气息分解的痛苦和万分恐怖的状态中死去。当阎罗卒们举起铁锤时，它们又再度复原，依然如故感受痛苦。

还有一些佛经说，地狱众生的四周是燃烧的铁山，它们无路可逃，只能不断地承受阎罗狱卒的捶打和杀害，经历的只有无尽的痛苦与绝望。

此外也有这样的情形：在川谷中所有相对的山岭变成自己以前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像，它们的角尖燃火，并且角抵角而相斗。

华智仁波切是藏族人，他提到的鹿子、黄羊、山羊和牦牛这些动物是藏族人较为容易捕杀的。对于生活在海边，习惯了捕杀海洋生物的人们来说，他们死后会看见山岭变成他们曾经杀害的海洋生物的头像。众生造的业不同，感受果报时，显现上也会有差别。

那天我去大连，感受很强烈，那些生活在海边的人，从小到大的几乎都是海里的动物，造下了极其严重的杀业！这些罪业如果不忏悔清净，未来当他们堕入地狱时，就会感受被曾经杀害的动物头像的山岭挤压、撞击的痛苦。

地狱的无量众生由于业力所牵，来到两座山中间，当两山互相碰撞时，这些众生全部死去，当山分

开时它们就恢复如初，又像前面一样感受着众合等巨大的痛苦。

地狱中的众生，被夹在两山中间，遭受猛烈的撞击，身体瞬间粉身碎骨，但随后又立刻复活，继续感受痛苦。对地狱众生来说，死亡是一种解脱。可是在业力的支配下，它们死后立即就会复活，复活的频率非常高。这一点在《俱舍论》中也有所提及。其实夏天的有些昆虫，死后依靠潮湿的环境，也会很快复活。

寿量：人间二百年是夜摩天⁸⁷的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。此地狱的众生自寿为两千年。

《多洛尊者见闻记》以及西琼空行母的地狱游记中都有所描述，他们在游历地狱期间，目睹了许多众

87 夜摩天（时分天）：居于须弥山前上空，按时行乐，故名时分，不与阿修罗作战，故名离诤天。

生正在感受无法想象的可怕痛苦。这样众生之所以会感得如此下场，就是因为在于人间时肆无忌惮地造下了数不清的恶业。多洛尊者和西琼空行母在见到这些罪苦众生时，心中涌起无法堪忍的悲心，于是念诵观音心咒为他们回向。依靠他们的回向，这些众生中，有些获得了暂时的清凉，有些彻底从地狱中解脱。

因此，当我们想到地狱中的可怜众生，以及其他受苦的众生时，最好念一些观音心咒为它们回向，这对它们来说是非常有帮助的。还有一些瑜伽士的传记中记载，有些众生在烧红的地狱里感受痛苦时，一旦见到瑜伽士来临，就会恳求他们：“当你回到人间后，请让我的家人写上我的名字，然后请僧众念诵观音心咒等经咒为我回向。这能极大地利益到我！”

实际上，还魂者经常为地狱众生传口信。这些都是圣者前的真实显现，并非虚构，更不是迷信。如果认为这些都是虚假不实的，那我们恐怕成了彻头彻尾

的唯物主义教徒了。

庚四、号叫地狱：

这一地狱的众生身陷无门的炽热铁室内，倍受煎熬之苦，想到无有从此解脱之时，不禁失声惨叫。

还有一位瑜伽士的游记中记载，当他前往地狱度化众生时，一个地狱众生哭喊着祈求他转告他在人间的亲人：“我过去因为杀害了很多，现在正在地狱中感受痛苦。请你们一定要为我多做功德，否则我将一直困在地狱中，永远没有解脱的时候。”

寿量：人间四百年是兜率天⁸⁸的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生自寿长达四千年。

《大圆满心性休息大车疏》中对人间年数与地狱

88 兜率天：又名喜足天、睹史多天，六欲天之一，妙欲资具胜于以下诸天，身心安适，且喜具足大乘法乐，故名喜足。

众生寿量的换算有详细的说明。

庚五、大号叫地狱：

阎罗狱卒们手持许多令人毛骨悚然的兵器，将地狱的无量众生驱赶到双重铁门的炽热铁室中，然后用铁锤等锤打它们。这些众生想：内外两个门都是用铁水浇铸，即便能逃脱内门也逃不出外门。于是声嘶力竭地大呼大叫。

寿量：人间八百年是化乐天的一天，化乐天⁸⁹的八千年是大号叫地狱的一天，此地狱众生的寿量达八千年之久。

好，今天讲到这里。大家以清净心念诵《普贤行愿品》，将功德回向给所有与自己有缘、目前正在地狱受苦的众生。愿他们依靠《普贤行愿品》的功德力和威神力，早日解脱，离苦得乐。

⁸⁹ 化乐天：六欲天之一，自己任意变化欲界资生妙具，尽情享受，故名化乐天。

第 33 课

今天讲第六个地狱——烧热地狱。

庚六、烧热地狱：

大如三千大千世界的铁器内装满了沸腾的铁水，
地狱的无量有情在里面遭受熬煮之苦。

烧热地狱的宽广程度堪比三千大千世界。其中
充满沸腾的铁水，无量的地狱众生在其中饱受熬煮之
苦，就像锅中烹煮的肉块，无休止地承受着折磨。

每当它们浮到水面时，阎罗狱卒们就用铁钩将它
们钩住，用铁锤锤打它们的头部，于是它们便昏迷不

醒，此时已经全无苦受，（当它们醒来之后）便以为那是一种安乐，这些有情始终处在水深火热之中，苦不堪言。

烧热地狱就像一口巨锅，里面煮满了受苦的地狱众生。当其中的有些众生上浮到铁水表面时，阎罗狱卒使用铁钩钩住它们，然后用铁锤猛击它们的头部。遭受捶打的地狱众生当即昏厥。对它们来说，昏厥是一种难得的快乐，因为在那一刻，它们暂时感受不到任何痛苦。也有上师认为，当它们昏厥时，没有任何感受，而当它们从昏厥中苏醒过来时，会有一种快乐的感受。

不说用沸腾的铁水来熬煮，仅仅是身上淋一点开水，我们都会被烫得哇哇大叫。法王如意宝经常引用麦彭仁波切的一句教言来教诫弟子：“现在就是一颗小小的火星落在身上，你都会觉得难以难忍，假如将来堕入了地狱，在燃烧的铁地上被无量的猛火烧灼

时，你又怎么能忍受得了呢？”

人世间最强烈的痛苦，也远远不能与地狱的痛苦相提并论。我们通常认为，被判处死刑或者在未经麻醉的情况下动手术是最大的痛苦，但实际上，无论是从感受痛苦的方式、持续时间还是痛苦程度等哪方面来衡量，人间的痛苦与地狱的痛苦相比，实在是微不足道。

当然，我们凡夫的分别念通常非常狭隘，可能很难立即接受关于地狱的事实。比如说，为幼儿园的小孩子讲述监狱中的残酷景象，他们不一定能接受。毕竟，他们从未了解过监狱，他们的知识范围有限，再加上没有亲眼见过监狱，所以会理所当然地认为监狱并不存在。在他们有限的认知里，学校和家庭就是他们的整个世界。对于学校和家庭以外的世界，他们所知甚少。

同样，由于我们闻思不够，对六道轮回的真实情

况缺乏完整的了解，因此很难生起真正的出离心。如果对恶趣没有畏惧之心，对轮回也没有出离之意，那么修行想要成就是极为困难的。龙猛菩萨曾说：“即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？”意思是，即便只是看到地狱的绘图、听到关于地狱痛苦的描述、想到地狱的情形，或者读诵有关地狱的文字，就会让人感到恐惧，不寒而栗，更何况真实感受地狱的痛苦呢？

实际上，有善根又具足正知正见的人，很容易接受地狱的存在，对堕入地狱会有恐惧之心，所以会极为谨慎地取舍因果，也会非常精进地忏悔和修行。而有些人则武断地否定地狱的存在，即使知道地狱存在，也会表现出无所谓的态度，认为：“地狱是否存在与我无关，反正我绝不会堕入地狱。我怎么可能感受那样的痛苦呢？”他们在这样的自我欺骗和自我安慰中，耗尽了自己宝贵的人生。当然，当烦恼和业障现前时，有些业即使不想造也难以避免。而且，地狱

的痛苦远非我们分别念所能想象。总而言之，大家要明白，地狱是真实存在的。如果你对此抱有怀疑，应该和其他道友一起探讨，不要让疑惑的种子一直埋藏在心底。

尤其是对于刚学佛、刚出家的人来说，有一些疑惑和怀疑是正常的。不要说我们，即使是马鸣菩萨，他在最初学外道时，也对佛教有过怀疑；大圆满传承祖师蒋华西宁早年甚至诽谤过密法。不过，他们后来都遣除了怀疑，生起了正见。从此之后，无论他们身处何种环境和场合，内心的定解都没有丝毫动摇。我们也应该努力达到他们这样的境界。

寿量：人间一千六百年是他化自在天⁹⁰的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一天，此地狱众生自寿长达一万六千年。

90 他化自在天：六欲天之一，夺他所化妙欲资具而自享用，故名他化。

这是讲的是地狱自寿，如果将其换算成人间的寿量，确实是难以想象的漫长。

昨天我提到，乔美仁波切在《极乐愿文》中说：“闻善功德恶过患，地狱痛苦寿量等，认为不实仅说法，此罪重于五无间。”希望你们课后认真地看一下净土教法中与这句教言相关的内容。

珍惜闻思机缘，深入观修前行

你们才学佛不久，有一些怀疑也正常。当然，由于成长环境的影响，我从小对地狱等六道的存在深信不疑，对我来说，这是天经地义、无需怀疑的事实。遗憾的是，很多道友在二三十岁，甚至四五十岁才遇到佛法，在此之前，脑子里灌输的全是似是而非的知识，所以在学佛的过程中，脑海里难免冒出一些邪见和分别念。如果有这样的情况，那么现在闻思的时候，正是遣除怀疑和邪见的最好时机。有些道理你可

能不懂，但别人不一定不懂，所以，大家可以将自己的怀疑拿出来与闻思好的道友探讨。我为什么对听辅导的道友有好感呢？一方面是因为听辅导有助于遣除相续中的邪见和怀疑，另一方面，这也表明听辅导的道友很谦虚，愿意向其他道友学习。

我以前看过一本香港的杂志，其中提到孔子经常找农夫聊天，他认为农夫是他的老师，对他的帮助很大。由此可以看出，有智慧的人会将每个人都视为修行的顺缘。而没有智慧的人，看谁都看不惯，道友看不惯，堪布、堪姆看不惯，甚至连上师也看不惯，觉得身边的人都是坏人，都是地狱来的众生。这其实是自己的邪知邪见所致。因此，希望你们在闻思的过程中，放下自己的傲慢和自负，虚心听受辅导，这对你们的成长将大有裨益。

趁现在还有闻思的机会，大家真的要好好珍惜，这样的机缘不会一直存在，有问题就多和道友探讨。

我在外面给城市里的人讲课，有时可以讲一两个小时，有时只能讲几十分钟。对于他们而言，听法的机会很少，他们一辈子听的法，可能还不及我们在学院中一个月听的法多。我发自内心地认为，能够圆满听受《释迦牟尼佛广传》是我们一生中最有价值的事情。对于城市里的人来说，专门抽出六个月的时间来听闻佛法，这几乎是一个连想都不敢想的事情。有些人如果想离开学院，要知道这是自己着魔了。别的不敢说，这么好的道场，你不好好待着闻思修行，反而想要离开，这难道不是魔障在干扰你的相续吗？

大家在闻思的阶段，尤其需要深入思维业因果、轮回过患等共同前行的部分。我昨天听到有人说：“这些很简单，看一下就可以了，没什么可讨论的，还听什么辅导，那个辅导员烦得很！”我晚上就在想：“这些人怎么会这样呢？难道他们比华智仁波切还厉害吗？为什么会觉得《大圆满前行》很简单？”其实《大圆满前行》一点都不简单，如果谁觉得简单，那

我可以五体投地、毕恭毕敬地依止他。

庚七、极热地狱：

在火势熊熊的铁屋内，阎罗卒们用火焰炽燃的三尖铁矛从此地狱众生的两足掌和肛门刺入，结果从双肩和头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁片在它们身外缠绕，这些有情极度痛苦。

在古代的刑罚中，也有一些类似的残酷手段，但与地狱中的痛苦相比，其程度相差悬殊。“文革”期间，会有人将刀子放在火上烤至通红，然后刺入被批斗者的身体。曾有人一边给我看他的伤疤，一边说他在“文革”期间就感受过那样的痛苦。但那也只是一时的痛苦，而地狱众生却是在极其漫长的时间里，一直不间断地感受痛苦。我们应该经常想到地狱众生的苦，并将念诵、顶礼等的善根回向给它们，这对它们是有利的，能够真正帮助到它们。

《致弟子书》中提到，极热地狱的众生，还会感受被乌鸦、老鹰等飞禽啃食心脏、吸吮骨髓的痛苦。

寿量：此地狱众生的寿命长达半个中劫，因此无法用人间的年数衡量。

庚八、无间地狱：

周围有十六个近边地狱围绕的燃火铁屋内，阎罗卒将地狱的无量众生放到堆积如山、好似木炭般燃火的铁块中央，借助豹皮和虎皮所制的皮火筒⁹¹的风力，

藏汉词典中说，皮火筒是藏族用来烧火的工具。地狱里面的狱卒，用的是藏族的烧火工具，这可能是藏地的地狱。（众笑）

91 皮火筒：藏族烧火的工具，用动物皮制成，在火的周围吹气可助火燃旺。

显现看待业感

也许有人会好奇，为什么地狱中的狱卒会使用藏地的烧火工具呢？

实际上，正如根登群佩所说的，在某些情况下，地狱、佛陀等显现是根据众生各自的业感而现前的。比如，由于释迦牟尼佛出生于印度，所以我们将印度国王的装束作为佛陀的报身服饰；假如释迦牟尼佛出生于汉地，那么就会以汉地国王的装束作为佛陀的报身服饰。再比如，如果一个汉地的众生堕入了地狱，那么他看到的地狱景象与他生前在汉地的生活会有很大关联。正如《入菩萨行论》中所说：“实语者佛言：一切诸怖畏，无量众苦痛，皆从心所生。有情狱兵器，何人故意造？谁制烧铁地？女众从何出？佛说彼一切，皆由恶心造，是故三界中，恐怖莫甚心。”地狱中的种种，都是众生自己的业力所感，与生前造的恶业紧密相关。

藏地有许多了不起的瑜伽士和空行母，他们中的有些曾游历地狱，并将其经历记录了下来。《大圆满前行》中的这部分内容，是华智仁波切参考了他们的游记，并结合了佛经中对地狱的描述整理而成的。

另外，皮火筒也不仅仅是藏地的烧火工具，像澳洲等世界上很多地方也曾广泛使用皮火筒，只是所用的皮革不一样。

有情的身体与烈火燃成一体，感受极其强烈的痛苦，

《亲友书》中说：“如是一切痛苦中，无间狱苦最难忍。”在所有的痛苦中，无间地狱的痛苦是最难忍受的。所谓的“无间”，是指无有间隔或间隙；造了严重罪业的众生，在死亡的当下便直接堕入地狱，而无需经历中阴阶段，因此被称为“无间”。此外，“无间”也意味着受苦无有间断；堕入无间地狱的众

生将持续不停地感受痛苦，连一刹那的休息也得不到，因此也被称为“无间”。在藏语中，“无间”一词的含义是痛苦已经达到了极限，无法再被逼迫承受更加强烈的痛苦。

只能发出凄惨号叫的声音而身体却显露不出来。

《大圆满心性休息》中描述，在熊熊燃烧的铁室内，只听到地狱众生的嚎叫声，却看不到地狱众生的身体，因为地狱众生的身体和火焰已经融为了一体，就像燃烧的油灯和灯芯一样⁹²。

它们不断地萌生想要解脱的念头，可是解脱之时却遥遥无期。有时候它们认为火门稍稍打开了一点而企图逃之夭夭，结果又遭到狱卒们用铁弩、棍棒、铁锤子等一顿毒打，而且口中也被灌注沸腾的铁水等，

92 《大圆满心性休息》：“无间炽燃铁室内，唯闻狱众哀号声，火与众生辨不清，如燃油灯烧灯芯，火中剩存微生命，需一中劫久受苦，无余较此更剧苦，故称无间无息狱。”

需要饱尝前七种地狱的所有痛苦。

在《致弟子书》中，无间地狱众生感受痛苦的过程被描述得十分详细。

《毗奈耶经》中提到，从人间的普通火到檀香火、末劫火、复活地狱火，直至无间地狱火之间，每一种火的热力都是前一种的七倍。普通木柴火与檀香火之间的温度差距悬殊；现代工厂中的熔炼炉温度虽然超过了檀香火，但与末劫火相比，仍然相形见绌——末劫火能够将整个大地烧为灰烬。然而，在地狱火面前，末劫火的热量简直微不足道。可想而知，无间地狱的众生感受着怎样的剧烈痛苦。

寿量：此地狱的有情寿命长达一个中劫，由于再没有比这更强烈的痛苦，所以称为无间地狱。

造无间罪业的众生或者进入密乘对金刚阿闍黎产生邪见的人将投生到这一地狱，而以其他业力绝不会

转生于此。

如果对传灌顶、窍诀和续部具有三恩德的金刚阿阇黎产生严重的邪见，不仅认为其行为不如法，还肆意诽谤，与金刚上师之间存在严重矛盾，并且拒不忏悔，这样的人将不可避免地堕入无间地狱。除此之外，那些造了杀父、杀母、杀阿罗汉等无间罪业的人，也会堕入无间地狱。

有些论典中说，缘金刚上师或金刚道友破誓言的人，也将堕入无间地狱。因此，每个人都必须严守誓言，尽量保持正知正念，避免对上师和道友生邪见，更不能互相诽谤和诋毁。如果谁之前造过类似的罪业，在有生之年一定要好好忏悔，这至关重要！

第 34 课

今天讲近边地狱。

己二（近边地狱）分五：一、塘煨坑地狱；二、尸粪泥地狱；三、利刃原地狱；四、剑叶林地狱；五、铁柱山地狱。

根据佛经中的说法，近边地狱一共有四个，分别是塘煨坑地狱、尸粪泥地狱、剑叶林地狱以及无滩河地狱，而铁柱山和利刃原并没有被单独算在近边地狱里。这是普遍的说法，包括在《亲友书》中提到的近边地狱也是这四个。

这四个是无间地狱四周的近边地狱。有的论典中

说，八热地狱和八寒地狱的四周，也各有不同的近边地狱。关于近边地狱的数目和位置，不同的经论中，说法稍有不同。

总而言之，地狱的景象千差万别，不同的众生，感受也各不相同，因此不能一概而论。从有些中阴窍诀和《前世今生论》中多杰将参的公案来看，由于众生各自的业力差异，有些众生的实际感受与佛经中所描述的可能会有些微的差别。不仅地狱道的众生之间存在着不同的业感差异，我们人道的众生也是如此。比如，若干人去杭州旅游，有人会觉得杭州像天堂一般美好，可是另外一些人也许会有不同甚至完全相反的看法。即使身处相同的环境，不同的人会有各自不同的感受。

上师如意宝曾经说过，十八大地狱以及四近边地狱的描述，是佛陀根据大多数众生的业感而宣说的，并非绝对。如果细致到每个众生的具体情况，其实会

有千差万别的显现。

无间地狱的四方，各有搪煨坑、尸粪泥、利刃原及剑叶林四个地狱。东方有四个，南方四个，西方四个，北方四个，共十六个。东南有一座铁柱山，同样西南、西北、东北各有一座铁柱山。

这些是无间地狱周围的近边地狱。

庚一、搪煨坑地狱：

无间地狱的众生由于业力有所减轻而走出无间地狱之门，这时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕，满心欢喜疾步前往，结果却陷入了剧烈燃烧的炭火坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。

刚从无间地狱逃出来的众生，看见远方有一片悦意的水池，于是欣然前往。当它们到了之后，却发现那并非水池，而是一个巨大的火坑，结果它们被烧得

骨肉俱焦。《大圆满心性休息大车疏》中说，好不容易从无间地狱脱身的众生，又被铁狗所追，结果陷入了糖煨坑⁹³。

庚二、尸粪泥地狱：

从糖煨坑地狱中解脱出来的有情，又看见远方有一条河流，因为在前一大劫毁灭期间一直身处火堆之中倍受煎熬，

无间地狱的寿量是一个中劫，所以这里的“大劫”并不是真正意义上的大劫，而是泛指时间很长。

不可思议的时空观

在谈到“劫”“无数世界”等不可思议的时空概

93 《大圆满心性休息大车疏》：“以前在无间地狱的铁室中备受酷热之苦的众生，因业力多数减轻而觉得地狱之门开启，便逃到外面，看见一处好似凉荫般的妙壕，前往那里，结果被铁狗所追，痛苦之中陷入糖煨坑中，肉焦骨露，又再度恢复。《致弟子书》中云：‘为彼载满剑丛发威犬，长长金刚利齿啃刺身，驱向遍满火舌无滩河，处于难忍锋利尖石中。’”

念时，我们必须站在佛教的高度去理解。大家最近在学习《释迦牟尼佛广传》，里面提到了许多超越平凡认知的时空观念。佛经论典中提到的时空概念，有些属于定数，有些则是不定数。总之，我们要明白，宇宙中确实存在着无数的世界，这是佛陀以智慧照见后宣说的。

如果你们曾学习过《法华经》《宝积经》《大乘无量寿经》等经典，那么应该能理解佛教中广阔无垠的时空观念，否则，可能会觉得难以接受或是心生怀疑。如果希望进一步了解佛教中浩瀚无垠的时空观，可以研习密乘的《时轮金刚》和《大幻化网》，以及显宗的《华严经》和《悲华经》。由于《时轮金刚》的汉文资料相对匮乏，自学可能会有些困难，而显宗的《华严经》和《悲华经》，大家应该能通达。通达了这两部经典后，就容易理解佛陀所说的刹土、时间、世界等概念了。

一些道友之前仅涉猎过物理学中的宏观与微观概念，现在一下接触到更为浩瀚的世界观时，恐怕会觉得有些难以适应。实际上，物理学对宏观世界的认识，远不如佛陀所照见到的那样广袤；佛陀以般若智慧宣说的微观世界，同样不是物理学依靠观察所能企及的。无论从哪一个层面比较，科学与佛教之间都存在着显著差异。

所以感到口干舌燥，渴到极点，一见到水不禁喜出望外，飞奔前去饮用。（可是到了近前，）哪里有什么水？结果陷入了人尸、马尸、犬尸等腐烂尸体臭气冲天、到处弥漫昆虫的污泥内，淹没过头顶，具有锋利铁喙的昆虫群起而上竞相啄食，真是苦不堪言。

根据《大圆满心性休息大车疏》中所引用的教证，堕入尸粪泥地狱的众生将会遭受无数小虫的啃食⁹⁴。

94 《大圆满心性休息大车疏》：“《致弟子书》中云：‘有为密密麻麻小虫蝇，

有些道友踩到不净粪时都会觉得难以忍受，而堕入尸粪泥地狱的众生，不仅全身被不净粪淹没，而且被无数带有锋利铁喙的小虫啃食，这种痛苦是我们难以想象的。

有些活在厕所里的小虫，其业感与身处尸粪泥地狱的众生有着相似之处，只是痛苦程度远远不能与地狱众生相比。

庚三、利刃原地狱：

从尸粪泥地狱中解脱出来的有情，看到有一赏心悦目的青青草原，欣然前往，结果遇到的却是一片兵器所成的利刃原，整个大地长满了形状如草锋利燃火的铁刺。

利刃原的地面上长的不是青草，而是尖锐、锋利

蚀食身体拖拉其尸体，业力所牵缚于网中者，虽活然仅移动亦不能。’ ”

并且燃火的铁刺。

右脚踏在上面右脚被戳穿，左脚踩下左脚被刺透，当脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。

一般众生，一旦腿脚严重受伤，短时间内是无法恢复的。可是地狱众生由于特殊的业力所感，即使身体被毁坏，也能迅速复原。地狱众生其实非常渴望死亡，因为死亡的当下不用感受痛苦，但它们死后会立即复活，然后继续承受痛苦的折磨……

修行成功的基石

希望大家有质有量地观修《大圆满心性休息实修法》，每个引导文都要以具足前行、正行和后行的方式去观修。我们首先要修好共同加行。如果共同加行的基础打得牢，我们的修行一定会成功。我几乎每天

都在强调共同加行的重要性，一次又一次地提醒大家打好外前行的基础，这并不是因为我喜欢重复，而因为对修行人来说，共同加行确实非常非常重要。

在这个时代，很多人不愿意踏踏实实地打好基础，而是好高骛远，只想起高楼。实际上，如果没有稳固的地基，也许高楼在建好不久，甚至在建筑的过程中就会倒塌。所以，作为修行人，首先且最重要的，就是打好共同前行的基础。一旦打好了共同前行的基础，接下来就可以按照次第，修持皈依、发心等不共前行的内容。

实际上，听辅导也是修行。在听辅导员讲轮回痛苦时，你们可以边听边随文入观。若能发自内心地认为：“我要是转生在那样的地狱中，那可怎么办啊！从现在开始，我必须重新做人，绝不再造堕入地狱的因！”这说明你的相续中已经有了一定的修行境界。这样的境界是非常难得的。

庚四、剑叶林地狱：

从前面的地狱中刚刚解脱出来的众生，又看到舒心悦意的林苑，兴高采烈地狂奔而去，哪里有什么悦意的林苑？遇到的却是一片剑叶林，只见铁树上生长着许许多多叶状的利剑，随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初，又再度割截，它们就这样感受着被切割的痛苦。

那看似是悦意的林苑，实际上却是一片铁剑森林，每棵铁树的枝和叶都是锋利、尖锐的武器。

庚五、铁柱山地狱：

这里是毁坏梵净行、破戒律的出家人或行邪淫的有情转生的地方。

那些毁坏戒律的出家人和行邪淫的在家人，死后会转生在铁柱山地狱。

由于业力的牵引，它们来到阴森可怖的铁柱山前，这时听到山顶上有昔日苦苦爱恋的友伴呼唤自己，于是便向山上攀登，

假如一个比丘或沙弥因某个女人破戒，当他死后转生在铁柱山地狱后，会不断地听见那女人的声音在山顶呼唤它。这时，它会生起强烈的贪爱之心，心想无论如何都要去见她、拥抱她，与她一起生活。一旦生起这样的念头，它就开始朝山顶走去。

结果身体被铁树上生长着朝向下方的树叶刺穿。

有人说铁柱山是一座山，也有人说是一颗巨大的树。无论如何，它在向上攀登的过程中，身体被铁树上生长着的刀剑刺穿，大肠、小肠等内脏缠绕得到处都是。由于业力使然，被刺穿的身体很快又恢复如初，继续如前一般感受痛苦。

当爬到山顶的时候，乌鸦、鹰鹫等飞禽又前来啄

食它们的眼油。这时，又听到山脚下传来呼喊它们的声音，于是一如既往地向山下奔去，所有的树叶又转向上方，从它们的前胸刺入，径直穿透后背。

由于业力所感，地狱众生在向上攀爬时，铁树上的利剑是朝向下方的；而当地狱众生向下走时，利剑又会转向上方，从它们的前胸刺入，径直穿透到后背，导致五脏六腑溅落一地，惨不忍睹。

到了山脚下时，等候在此万分恐怖的铁男、铁女将它们拥抱入怀，又将它们的头颅活活吞入口中细嚼慢咽，并不时从嘴角两边流出白色的脑浆，它们感受诸如此类的异常痛苦⁹⁵。

当地狱众生到达山脚时，迎接它的不是它所贪恋的对境，而是可怕的铁男、铁女。有些窍诀书中说，等待它们的，除了铁男、铁女以外，还有铁狼、铁狗

95 这在《正法念处经》中有同样的描述。

等凶残的动物。

在受持戒律之后，如果没有好好守护，未来一定会感受这样的痛苦。因此，受过戒的人，一定要发愿终生持守清净的戒律；如果因为业力现前，已经失毁了戒律，现在也不能自暴自弃，仍然要清净地持守其余戒条，同时要在有生之年尽心尽力地忏悔，在死之前一定要清净，这非常重要。

接下来要讲的观修法极为殊胜，但因为时间关系，今天暂时讲到这里。

第 35 课

我昨天说过，普遍来讲，近边地狱是四个，利刃原和铁柱山没有算在近边地狱里面。按照《俱舍论》第三品中的观点，近边地狱是糖煨坑、尸粪泥、利刃原和无滩河这四个。《大圆满前行》里面讲了五个近边地狱，没有讲无滩河地狱。关于无滩河地狱的情形，其他的窍诀书里有详细阐述。

我前几年讲《俱舍论》时，按照大小乘的观点，从不同的角度给大家阐述过。当时的问答题，现在专门整理成书，不知道从大乘角度阐述的观点有没有收录进去？如果收录了，那么这本书也许有一定的价值，毕竟现在将不同的论典结合起来讲解的情况不多。

地狱的痛苦具体如何观修？今天讲华智仁波切所阐述的窍诀性观修法。这个修法非常重要，希望每个人都能铭记于心。尤其是老年人和想要一心一意实修的道友，闻思方面的要求不高，也没有背考的压力，所以希望你们反反复复思维这些道理。不要认为自己以前得过《大圆满前行》，也懂得里面所讲的道理，就不再重视这部窍诀性的修行论典。佛法不是懂不懂的问题，而是在于，你到底有没有修行和串习，只有通过深度的串习，佛法才能真正融入你的相续。

大家现在在学院，每天都有闻思和修法的机会。以后如果去了其他一些寺院，或是回到了社会上，恐怕很难抽出时间好好地闻思和观修了。所以每个人都应该珍惜当下的因缘。

之前有些人还在学院时跟我说：“我以后到了某个地方，一定要好好闭关修持。”可是他后来十几年中，一次也没有修过，整天不知道忙些什么，宝贵的

人生就这样虚度了，真的很可惜。

大家现在有因缘聚在这里闻思修行时，不可能每天都由学习委员、生活委员、纪律委员和管家来管，应该自己把握自己、自己管理自己。自己怎么管理自己呢？就是好好思维四厌离心。比如每天思维：人身是难得的，难得的人生不会一直存在，无常随时都会到来，当无常到来时，自己有没有把握不再堕入轮回？如果还没有十足的把握，那么从现在开始，就应该精进地修行。

观修之前，首先处理好该处理的事情，之后安排一小时坐禅。现在很多人说“坐禅、坐禅”，但禅到底怎么坐呢？其实，按这里讲的方法观修就是最好的坐禅。

枯坐不是禅

我以前说过很多次，什么都不观想，只是闭着

眼睛坐一个小时，这种所谓的“坐禅”意义不大。这到底是坐的什么禅呢？这样坐的目的是什么呢？座上修的是哪一个上师传下来的法呢？如今很多寺院和个人，经常说坐禅，“我每天早晚坐禅一小时”，这听上去很好，可是如果没有具体的修法，这样坐又有多大意义呢？

因此，如果真的要坐禅，最好首先观修人身难得等共同前行。在观修之前，先认真看书，直到不看书，书中的内容也能在心前浮现时，再开始思维、观修。

闻思班的道友，每天都需要背诵，以后再修也可以，现在如果有时间，就稍微观一下。其余道友，每天要观修几小时。如果共同前行修好了，以后的修行会很顺利，而且一定会成功。相反，假如地基没有打好，楼房修得再高也没有意义，因为很快就会倒下去。

还有一点要强调一下，修任何法都要以三殊胜摄持，这非常重要。比如观修热地狱和近边地狱的痛苦时，首先要发菩提心：“我现在修法，不是为了自己升官发财、健康平安，唯一是为了三界轮回里的所有众生早日解脱。”刚开始需要刻意串习，之后自然会发自内心地为了众生的解脱而修行。如果没有以菩提心摄持，坐禅的善根也许成了小乘寂灭的因；如果坐禅的时候什么都不想，只是呆呆地坐着，这也许成了转生无色界的因。

修任何法都要以菩提心摄持，这一点极其重要。我想你们道理上是明白的，可是因为正知正念薄弱的缘故，修法的时候也许又会忘记，所以我再强调一遍。

轮回过患总修法

对于以上八热地狱、十六近边地狱和铁柱山地狱

的痛苦，自己经过一番详细分析之后，

阿琼堪布在《前行备忘录》中，将这个修法讲得很详细，至于六道其余的痛苦如何观修，阿琼堪布并没有广讲。

我们在观修时轮回过患时，有四个核心内容是需要好好观想的：第一，众生的处所；第二，众生的身份，到底是哪一道的众生；第三，众生的痛苦程度；第四，众生的寿量。

比如说，你可以时而观想地狱众生的寿量，“地狱众生需要在那么漫长的时间里感受痛苦，我现在连一天的人间监狱之苦都受不了，假如堕入了地狱，我又该如何忍受呢”；时而观想地狱众生的强烈痛苦；时而观想地狱众生的处所，比如燃烧的铁地。

到一个寂静的地方开始闭目观想：

在观想之前要好好看书，直到对所观想的内容了如指掌后，再在安静的地方闭目思维。

我如今已经真真切切地转生在那些充满恐惧和痛苦的地狱之中。

比如修大圆满区分有寂，会将自己观想成六道中的各类众生。与之类似，这里是将自己观想成热地狱或无间地狱的众生。

又转念沉思：啊！我现在并不是真正生在那些地狱里，仅仅是内心意念，竟然那么恐怖、那么痛苦，而如今真正堕落于地狱中的众生不可胜数，这些有情都是自己前世的父母，也无法确定现世的生身父母、亲朋好友等许多人命终之后不堕入地狱。

再思维：我现在虽然没有堕入地狱，可是地狱里有无量无边的众生正在感受极端强烈的痛苦。而且这些众生全都当过我的父母。按照噶当派菩提心的修法

一一思维，就会知道这些众生对我有大恩大德，我也应当报答他们的恩德。

包括我今生的父母亲友，以及对我特别好的人，他们中已经去世了的，也许正在地狱受苦，有些虽然还活着，可是他们未来很可能会转生在地狱。甚至我自己，死后也可能堕入地狱。

其实，转生到那些地狱的主因就是嗔恨心，而我们这些人在前世和今生之中肯定造下了数之不尽的嗔恨烦恼恶业，由此后世一定会转生到上述的那些地狱中。

按照《入中论》和《俱舍论》中的观点，粗猛的贪嗔痴等烦恼都是转生地狱的因。尤其是在嗔恨心的驱使下所造的杀生等恶业，一定会成为地狱之因。

有些人评价自己：“我人很好，只是脾气不好。”华智仁波切说：“世上哪有嗔心大的好修行

人？”在座的各位中，有些像弥勒菩萨一样，来学院十几年了，从未发过一次脾气；有些人每天都会发脾气；有些是一个月中发一两次脾气。总而言之，堕地狱的因就是嗔恨心。

所以，大家要思维：无始以来，我一定造过无数次堕地狱的业，包括小时候也生过很多次嗔恨心，现在只是想不起来了。长大后，不仅是对人，有时对动物，甚至对无情物也生过嗔恨心。我既然在嗔恨心的驱使下造了那么多的恶业，死后又怎么可能不堕地狱呢？不仅是我，我今生的父母，乃至累世的父母，也都造过无数恶业，他们也难免不堕地狱。因此，为了自己和一切有缘众生免受地狱之苦，我现在一定要好好忏悔。

个别嗔恨心严重的人，烧火的时候实在是点不燃牛粪，于是火冒三丈，拿着棍棒狠狠地打钢炉。有些连诚信因果都做不到的人，还认为自己境界很高，

整天说大话、混日子。其实，华智仁波切及其传承弟子，要求在观修轮回过患的同时，还要再三参看《正法念处经》《贤愚经》等阐述因果道理的经典。

闻思、修行并驾齐驱

闻思和修行不能脱离，所以学院这边既安排了中观的闻思，又安排了前行等实修法门。之前闻思班只有五论的学习，没有实修方面的安排，有些智慧不是特别高的人，学了一年因明，结果好像什么都没有学到。所以我也是一边给大家讲深一点的法，一边给大家讲易懂但非常重要的修行法门。如果只讲前行，有些有智慧的人也许会想：“去年讲了前行，怎么今年又讲？讲那么多前行干什么啊？”一般来讲，有智慧的人会很喜欢《中论》，而《大圆满前行》等修行法门对注重于实修的人来讲非常重要。

华智仁波切这里说，转生到地狱的主因就是嗔恨

心。大家想想看，自己即生中造了多少由嗔恨心而引发的恶业，比如以嗔恨心责骂金刚上师、金刚道友、诸佛菩萨的化身，对父母等严厉的对境恶语相向；在嗔恨心的驱使下杀害众生……我想，大部分人在家的时候都以嗔恨心或愚痴心杀害过众生，这些都是堕地狱的因。我们如果没有忏悔清静之前所造下的罪业，未来一定会堕入地狱自食其果。那时，又有谁能救度我们呢？从《贤愚经》《百业经》等经论可以看出，当众生的业力成熟时，即使是诸佛菩萨的妙手也没办法救护。

如今我们已经获得了暇满人身，

大家想想看，一个城市里有多少人，有机会学佛甚至出家的又有多少？很多人根本遇不到佛法，有些遇到的只是相似的佛法，并不是真正的佛法。

并有幸遇到了具有法相的上师，聆听了甚深窍

诀，拥有了行持佛法成就佛果的机会，此时此刻务必下决心：为了从今以后不转生到那些恶趣之处，一定要锲而不舍地努力修持。

我们不仅得到了暇满人身，而且遇到了法王如意宝的传承法脉，也听受了珍贵的修法窍诀。如今，修行的所有因缘都已具足，所以我们应当发起勇猛之心精进修持。

反反复复思维上述道理。

若能反反复复思维上述道理，这就是真正的修行人。如果从未思维过地狱的痛苦、寿命无常等共同前行的内容，却整天谈论自己的证悟境界多么高深，这又有什么意义呢？修行不在于嘴上的夸夸其谈，而在于心上的串习。我相信在座的各位，尤其是得受过噶当派教言的道友，应该非常清楚这一点。

而且，痛悔以往所造的深重罪恶，诚心忏悔，

《极乐愿文》中说：“若无悔心忏不净，昔所造罪如服毒，以大惭畏悔忏罪。”如果服下毒药，会极大地摧毁身体和精神。同样，我们过去所造下的罪业，就像毒药，会严重的损害我们的身心。因此，我们应当像服毒的人后悔吃下毒药那样，以猛烈的追悔之心忏悔。

忏悔清净的条件

我们讲忏悔时提过四种对治力。忏悔必须具足四种对治力，只有依靠四对治力才能清净罪业，否则很难忏净。昨天一个人给我打电话说，他经常对上师生邪见，他有四位上师，这四位上师他都觉得不好，然后问我应该怎么忏悔。我当时说：“你如果真的想忏悔，首先是再也不要诽谤任何一位上师，其次就是在具足四种对治力的前提下，忏悔之前所造下的罪业。”他又问我：“四种对什么？堆什么积？”我说：

“四种对治力，《大圆满前行》里面有，你好好看一下。”结果他说：“前行我看了好几遍，根本没有什么堆积理！”

总之，我们首先应当像喝了毒药的人非常后悔服毒那样，对于过去所造的罪业生起强烈的追悔之心；之后发誓再也不造罪业。比如说，一个嗔恨心严重的人如果想清净过去因嗔恨而造下的罪业，那么他应该这样思维：“我学了《大圆满前行》后，已经懂得了嗔恨心的过患，从今往后，我发誓再也不生嗔恨心、再也不发脾气！就算生起了嗔恨心，我也一定要克制自己的情绪，不让它爆发出来害人害己。”如果有这样的决心，再配合其余几个对治力，那么过去因嗔恨心所造下的罪业是一定可以清净的。假如没有这样的决心，反而觉得：“嗔恨心确实很可怕，但从今以后再也不生嗔恨心，这个我不敢说，以后可能还会生嗔恨心吧，哎哟，就这样吧，喻班匝_{ལུ}萨埵_པ、喻班匝_{ལུ}萨埵_པ……”若以这样的态度忏悔，罪业不可能清净，

因为不具足厌患对治力和返回对治力。

阿琼堪布在《前行备忘录》中提到了观修轮回过患时的方法：首先是通过观修地狱众生的处所、身份、痛苦和寿量生起强烈的厌离心；其次是生起一定要从轮回中解脱的出离心；之后要忏前戒后，绝不再造罪业，同时要知母念恩，誓愿度化一切众生。

并立下坚定誓愿：今后即使遇到生命危险，宁死也绝不造堕落地狱的恶业。

这是返回对治力。

一方面这样忏前毖后，一方面对现在身陷地狱的有情生起强烈的悲心而发愿：但愿这些众生当下从恶趣中解脱……

以上道理要以圆满加行、正行、后行来修持。

首先发菩提心，然后专注地观修轮回的痛苦，

最后回向善根。比如禅修了半小时，结束后可以念诵《普贤行愿品》或“索南德义……”等简短的发愿文，将善根回向给众生，愿身处地狱的众生，减轻痛苦，早日解脱，也愿我早日成就，能够利益无量众生。在三殊胜的摄持下，虽然只禅修了短短三十分钟，可是功德却相当大。

这些修法并不难，我相信七八十岁的老年人也会修。比如观热地狱的痛苦，首先发心，然后观想：那个地狱特别热、特别痛苦，不像大城市那么舒服。有些老年人平时总爱说废话，你们实在爱说，以后就多聊地狱的痛苦，比如号叫地狱是什么样的，大号叫地狱是什么样的。

这个修法是“轮回过患”总的观修法，适用于观修轮回中任何一道的痛苦。无论观修哪一道的痛苦，都需要以三殊胜来摄持。《大圆满心性实修法》中的每个引导文，都圆满具足加行、正行和后行。三殊胜

非常重要，缺失了其中任何一环，修行就无法成为解脱之因。即便所修之法是大圆满，如果没有以三殊胜摄持，也不是解脱的因。希望大家将上述的修行教言牢记于心。

前行是用来修的，不是用来说的。口头上说得再多，也解决不了生死问题。身体早晚要舍弃，最后被扔到尸陀林时，外在的形象会随着身体的腐烂而灰飞烟灭，再能说会道的嘴巴，那时也起不了任何作用，只有你相续中的定解和菩提心所摄持的善根会一直跟随你，永远不会耗尽。最近大家在学习《释迦牟尼佛广传》，我想你们应该清楚这个道理。

己三、八寒地狱：

通常而言，八寒地狱处在中央与周围雪山、冰川的环抱中，到处是狂风四起、暴雪纷飞，

我们这里有时候也很冷，但根本无法与寒地狱的

寒冷相提并论。

居此地狱的众生在这种处境中赤身露体而遭受寒冷的苦难，

我们冬天如果衣服穿少了，都会觉得特别寒冷，可是相比地狱众生所感受的寒冷之苦，人间所谓的寒冷根本不值一提。

身体上不时长出水泡，由此称为具疱地狱；

人间也有类似的痛苦。“文革”期间，有些修行人因为不舍弃佛法而被惩罚在寒冬腊月时把衣服脱光，然后在冰天雪地里坐一晚上。一夜的寒冷无法夺去他们的性命，却让他们饱受折磨。那个时候的有些修行人非常勇敢，才是真正的英雄。如果换作我们，不要说坐一晚上，也许才坐了一个小时，就迫不及待地：“快给我拿件衣服！我现在马上舍弃……”实际上，真正的修行人，为了自己的信仰，经得起任何形

式的磨炼和折磨。

信仰的护轮

前段时间，藏文编辑室开会，我们谈到那个时代的一些事情，他们说他们家乡也有很多这样坚毅不屈的修行人。我想，他们的信仰之所以经得起考验，一定与他们系统、深入的闻思密切相关。

我们家乡有一位叫班玛邱瑟的喇嘛，我小时候见过他，他是一位长胡子喇嘛。他在“文革”期间，曾被 100 个人批斗，要他公开声明佛法是假的。他当时一句话也不说。一个叫才单的领导让他说，他也不说。让他念《毛泽东语录》，他说他念不来，不会念，让他重复，他也不干，不管怎么揍他，他坚决不念。然后那个领导说：“这些你不念，那你念《三十五佛忏悔文》吧！”听到这句话，他特别高兴，说：“对！这个我会念，这个我念了一辈子了。”然后他

满怀信心与欢喜，抑扬顿挫地念了起来，“喇嘛拉 嘉森切哦，桑吉拉 嘉森切哦，秋拉 嘉森切哦，给登拉 嘉森切哦……”人们已经很多年没有听到佛法的妙音了，再加上他的声音婉转悠扬，所以大家都听得特别专注，那个领导也深受感动。等班玛邱瑟念完了之后，那个领导才说：“你不用念了，算了算了，给我滚出去。”

班玛邱瑟不仅很有勇气，而且早年依止过许多位上师，也系统学习过经论的缘故，相续中还具有不被他夺的定解。

我们无论经受什么样的磨难，即使正经历如炼狱般的痛苦，也不应退失对上师三宝的信心，这一点至关重要。有些道友经常抱怨这里的条件艰苦，天气特别寒冷，生活跟地狱差不多。其实与地狱的痛苦比起来，这里的寒冷根本算不上什么，多加几床被子就很暖和了。白天如果饿了，去金刚道友家也能吃上热

饭、喝上热茶，所以不要觉得这里的生活和地狱差不多。

水泡破裂而形成疮疤伤口，由此称为疮裂地狱；有情难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，由此称为紧牙地狱⁹⁶；

在麦彭仁波切的《智者入门论》中，寒地狱的次序与这里的稍有差别。

有情不断发出呼寒叫冷的声音，由此称为阿啾啾地狱⁹⁷；

“阿啾啾”是藏文，意思是好冷啊。

有情呼寒叫冷的音声已经间断，只能呼呼呼地长声叹息，由此称为瞞瞞婆地狱；有情的皮肤冻成青

96 紧牙地狱：也叫安嘶吒地狱。

97 阿啾啾地狱：也叫虎虎婆地狱。

色，裂成四瓣，由此称为裂如青莲花地狱；皮下之肉冻成红色并冻裂成八瓣，由此称为裂如红莲花地狱；更有甚者，冻成黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，由此称为裂如大莲花地狱，沦落在此地狱的有情冻裂的伤口中爬入许多铁喙的昆虫咬噬着，与之同时还要遭受寒冻之苦。因为有八种全然不同的痛苦，所以才安立了八种名称，这些统称为八寒地狱。

第 36 课

上节课介绍了八寒地狱的状况，今天讲八寒地狱的寿量。

八寒地狱的寿量：二百藏升⁹⁸的大盆里装满芝麻，具庖地狱的每一百年从中取一粒芝麻，直到将所有的芝麻全部取完，才是具庖地狱众生寿量结束的时刻。

《俱舍论》以及无垢光尊者的《如意宝藏论》都提到过“藏升”这一容量单位。有的注释中说，1 藏升相当于 80 斗，可见它是一个非常大的容量单位。

98 藏升：为革萨拉城市所用容量单位。

在一个容量为两百藏升的巨大容器里装满芝麻，然后每隔百年取出其中一粒，直到芝麻取尽为止，具庖地狱众生的寿命才完结。虽然佛经论典里并没有给出具体的年数，但可想而知，这是一段极其漫长的时间。

其余地狱次第呈二十倍递增，从上而下，寿量越来越长，痛苦越来越强，也就是说：庖裂地狱的寿量是具庖地狱的二十倍，紧牙地狱的寿量是庖裂地狱的二十倍，依此类推。

八寒地狱的寿量，自上而下逐层递增，每一层都是上一层的二十倍。

上述内容描述了寒地狱中的痛苦与寿量。与寒地狱相比，人间的寒冷显得微乎其微。

最近这里异常寒冷，喇荣的冬天从来没有这么冷过，当然，这样的寒冷仍然无法与寒地狱相比。我

最近经常听到“嘶、嘶……”的声音，是不是很多人正在感受寒地狱的痛苦？听说还有七天，三九就结束了，所以大家再坚持七天，之后就不会这么冷了。

接下来，我们还是像前面那样结合自相续而观修这些寒地狱的痛苦，首先观想：如果在这个人间，寒冬季节一丝不挂赤裸裸地在外停留短短的一瞬间，尚且也无法忍受寒冷的痛苦，

在寒冬腊月，如果赤身裸体站在冰天雪地里，自然是冷得透骨。但如果是为了求法，即便是这般严寒，也值得忍受。上师如意宝有一次说：“十点之前，太阳还照不到大经堂。”那时候，我们每天都坐在大经堂的水泥地上听法，早上特别冷。上师如意宝鼓励我们：“虽然现在很冷，但大家还是要好好听法，因为这可以清静百千万劫转生寒地狱的罪业，有极大的功德。”

虽然这里很冷，但也没有石渠和冈底斯雪山寒冷，更比不上寒地狱的严寒。所以，我们现在所感受的痛苦，实在无法与寒地狱中的众生所承受的痛苦相提并论。再者，为了求法，忍受一点寒冷是值得的，也是有功德的，大家应该发起精进勇猛之心。

假设真正转生在那些地狱里，又怎么能忍受得了呢？

仅是观修自己全身赤裸地站在冰天雪地里，便足以让人难以忍受。万一真的堕入了寒地狱，那样的痛苦又该如何忍受？

我看大家都穿得很厚，早餐吃得也很好，如果还觉得寒冷难耐，那要是真的转生在了寒地狱里，那样的严寒和痛苦又该如何承受呢？大家好好观修。

对于自相续的罪业，要忏前戒后，并对已经沦落到地狱中的有情生起大悲心……如前一样具足加行、

正行、后行来实修。

如前所说，每次观修时，都应当具足三殊胜的摄持：首先是发菩提心，然后一缘专注地进行观修，最后回向所积累的善根功德。

藏地的冬天很冷，在这样的环境中观修寒地狱的痛苦，大家应该很容易就能生起相应的觉受。而在气候炎热的汉地，要想观修寒地狱的痛苦就不那么容易。所以，应该在夏季去汉地观修热地狱的痛苦，然后在冬季来藏地观修寒地狱的痛苦，这样可能会事半功倍。

如果缺乏悲心，即使观想地狱的痛苦，也很难对地狱道的众生生起悲悯之心；而稍微有点悲心的人，通过这样的观修，相续中的悲心将会越来越强烈。

一方面，大家要忏悔自己无始以来的罪业，从而避免堕入恶趣；另一方面，我们也要缘正在受地狱之

苦的众生发起猛烈的悲心，祈愿他们早日解脱，离苦得乐。

己四、孤独地狱：

孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不定。

孤独地狱的众生，所感受的痛苦、所处的环境以及它们的寿量都是变化不定的。

在《大圆满心性休息大车疏》中，无垢光尊者遮破了一些关于孤独地狱的错误观点。比如有人认为：“孤独地狱的众生因为孤独无伴、困苦无助而得名。”对此，无垢光尊者反驳说：佛经中记载过一个五百比丘共同感受孤独地狱之苦的公案，由此可见，孤独地狱并不是以众生数量少而安立的。⁹⁹

⁹⁹ 《大圆满心性休息大车疏》：“还有些人说：‘因为独一无伴、孤苦伶仃，故称为孤独地狱。’这种说法也不正确。经中记载：珠辛吉尊者去往一处时，见到在一经堂内击键槌后有五百声闻相众生集中便互相争吵、以兵器残杀，死尽

这里的许多道友都背诵了《大圆满心性休息》等诸多论典，对佛经论典中所阐述的内容掌握得相当牢固，讲课的时候也能熟练应用，确实令人赞叹。

有的夹在山岩间，有的困在磐石内，有的冻在冰块里，

有些众生被冻在冰块里，看上去已经死了，实际上还没有死。藏地的有些鱼类就是这样，冬天来临，河水结冰，里面的小鱼也随之被冻结。开春之后，气温回升，冰雪消融，原先被冻僵的鱼儿这时又苏醒过来，继续在小河里畅游。这些鱼类虽属旁生，但它们有特殊业力的缘故，也可以说它们是孤独地狱的众生。通常情况下，生物若长时间处于冻结的状态，肯定会死亡，但有些具有特殊业力的众生就能存活下来。

无余。午斋时过又恢复如初。以此教证可以遮破彼观点。”

有的煮在沸水中，有的烧在烈火内……

有些众生被困在煮开水的地方，每当水被煮沸时，就会感受到强烈的痛苦。它们虽然很想死，可是因为业力还未穷尽，所以一直死不了。

荣索班智达提到过一种叫火鼠的动物，常年生活在火里。科学家现在依靠仪器也观察到，在深海热液喷口附近就有一些生物能够在高温和高压的环境中生存。

有的众生藏在树木里，当樵夫砍伐树木之时，它们的肢体被千刀万剐等，近取蕴受尽苦难，还有些转生为人们日常使用的杵臼、笞帚、瓦罐、门、柱子、灶石、绳子等形象，

按照《俱舍论》的观点，没有生命的属于无情法，如杵臼、笞帚、瓦罐、门、柱子、灶石、绳子等物品都是无情法。有些孤独地狱的众生就会转生在这

些无情法之中，感受相应苦楚。比如，昼辛吉尊者就曾亲眼目睹，许多孤独地狱的众生以无情物的形态感受痛苦。

一般来讲，有情法和无情法是别别分开的，二者同体的事物并不存在，但有些众生因为特殊的业力所感，也可能会转生在无情法之中，以这种方式感受痛苦。

上师如意宝在加拿大弘法期间，有一次，当地人从海里捞上来很多石头呈给法王，并介绍说：“这些石头经过检测，发现是有生命的，但在对石头进行切割后，又什么也没有发现。”他们至今不明白为什么石头也有生命。其实从佛教的角度来看，这些石头就是孤独地狱的众生。

另外，植物学家也发现，有些菌菇在有人时，菌盖会蜷缩起来，等没人时，又会重新绽开。他们对这一现象感到惊奇。其实如果懂得佛法，就会知道植物

里面有生命是正常现象，没什么奇怪的。

也以识蕴感受这些苦楚。

有些孤独地狱的众生会以门、灶、扫帚等无情物的形象感受痛苦。每当这些物品被我们使用时，被困在其中的孤独地狱众生就会感到无比的痛苦，但它们死也死不了，始终处于迷迷糊糊的状态。

与上述情况稍有不同，接下来要讲述的公案，描述的是孤独地狱众生以旁生的形象感受痛苦，这可以说是另一种类型的孤独地狱众生。

例如：大成就者卓滚朗吉日巴¹⁰⁰在雅卓耶湖中看到的鱼，大成就者唐东加波¹⁰¹所见石头内的青蛙等等。

关于雅卓耶湖的来历，据说以前益西措嘉空行母

100 卓滚朗吉日巴（1128-1188）：修持七年七月七日证悟法相，并创立了拉朴寺。

101 唐东加波：噶举派一位传承上师。

在修行时将苯波教徒投来的一枚金币变成为此湖，它是四大名湖¹⁰²之一。

还有一种说法：在益西措嘉空行母到来之前，雅卓耶湖就已经存在了。

这一湖泊的源头起自得龙刚亲（地名），尽头流入贼玛格热（地名），中间要历经数日的路程。

关于雅卓耶湖的源头和尽头的位置，拉萨当地人应该很清楚。

羊卓雍措湖（雅卓耶湖），总面积达 678 平方公里，最大水深约 60 米，景色宜人，被誉为西藏四大圣湖之一，现在也是拉萨附近著名的旅游景点之一。《走过西藏》一书中，将羊卓雍措的美丽描绘得如同人间仙境一般。

¹⁰² 四大名湖：马法木湖（今西藏自治区普兰县境内），纳木湖（今西藏自治区当雄县境内），青海湖，雅卓耶湖。

1990 年，法王如意宝前往尼泊尔，西藏接待办为此安排了两辆白色丰田车。我们从拉萨出发，先去了扎什伦布寺，在那儿住了一晚。第二天，我们继续前行，驶向尼泊尔边境。从拉萨到尼泊尔边境的路程，大概有 800 多公里。在途经羊卓雍措时，上师下车念了一些经文，然后为我们讲了黑马喇嘛的公案。

羊卓雍措湖位于浪卡子县，你们去拉萨时也可以去看一下，然后念一些回向文。不知道法王当时念的是什么经文。念完经文后，法王给我们讲了黑马喇嘛的公案。我当时虽然知道念经很重要，但更重要的是拍照（众笑）。现在回想起来，我那时似乎只想着拍照，而没有想到要对众生生悲心。

一次，大成就者卓滚朗吉日巴向湖中观望，随后竟然悲泣着说：“哎哟哟，千万不要享用信财¹⁰³！千万不要享用信财！”

103 信财：信众供养的财物，此中也有亡财之义。

弟子迷惑不解地问：“上师，到底发生了什么事？”

尊者悲哀地说：“在这条湖泊当中，一位享用信财的上师神识转生为孤独地狱的一条大鱼，它正在感受众多痛苦。”

弟子请上师示现给他们看。于是，尊者大显神变顷刻之间使此湖干无一滴。

卓滚朗吉日巴是藏传佛教中一位著名的大成就者，他曾在七年七月七日的闭关修持中获致证悟。

这时，眼前出现一条巨鲸，庞大的躯体遍及整个湖泊，

雅卓耶湖面积 678 平方公里，可想而知，那条巨鲸的身躯是多么庞大。

身上密密麻麻布满了数不胜数的含生在争相蚀

食，只见它痛苦难忍而满地翻滚。

黑马喇嘛处理信财的态度非常随意，享用之后甚至连回向文也不念，因此现在只有以这样的方式偿还宿债。

信财是信众供养的，如果自身没有享用信财的资格，或是有资格享用，但在享用后不做回向，那么在未来，就需要以恶趣的身份来偿还过去所欠下的债务。

弟子问：“承受此恶报者是谁的转世？”

上师开始讲述：“这是后藏黑马喇嘛的转世。

黑马喇嘛经常骑一匹黑色的好马，因此得名黑马喇嘛。

后藏的那位黑马喇嘛，咒力和加持力非同小可，对于鬼迷心窍的人只需看上一眼就会立竿见影，

黑马喇嘛不仅声名远扬，而且确实拥有非凡的加持力。他仅凭一瞥便能驱散魔扰。现在有些人说：“某位上师神通广大，特别了不起！”其实也不一定，因为被邪魔外道加持后也会有神通。

成了前后藏四翼¹⁰⁴地区众所周知的供养处。

黑马喇嘛在当时享有盛名，前后藏四翼无人不知晓。现在网络发达、交通方便，也没有像黑马喇嘛那样声名遍及整个藏地的上师。法王如意宝在我们这一带声名显赫，可是我去年在青海某地连法王的照片都没有看见一张。同样，贡唐仓活佛在青海赫赫有名，而我们这里许多人却不太认识。

当时，黑马喇嘛的名声如日中天，遍布藏地，结果后世却堕入了孤独地狱，这的确令人唏嘘。

104 前后藏四翼：古代藏文典籍中藏地为上中下三区。上区阿里，中区卫藏，下区青康。

我们今生也许会在偶然的因缘下声名大噪。那时，我们更应该时刻检视自己的内心，确保言行举止如理如法。我有时候在想，自己虽然没什么名声，但以前的记性明明很好的，背书对我来说是轻而易举的事情，怎么现在连背一个颂词都这么费劲，而且过去学的佛法几乎忘得一干二净了，这是不是因为过度享用信财而招致的遮障？是不是地狱的业感已经现前了？我死后，这些障碍会不会拖累我，让我不得不受生为旁生来偿还？

信财确实非常危险。当然，作为出家人，接受信财是可以的，没有必要完全拒绝。有些人说：“我饿死就饿死，冻死就冻死，宁死也不享用信财！”这种说法可能有点极端。关键在于，出家人在接受信财后，应当避免浪费，不要把钱花在没有意义的地方，同时要如理如法地回向，比如将听法、说法的功德回向给施主，平时也多念一些观音心咒。

他超度亡人只是念一声‘**啪_的**’便开始收取大量牛马等牲畜，他死后转生为这条大鱼。”

黑马喇嘛的确很过分，随随便便念一声“**啪_的**”就开始收取信财。

活佛也分真假

藏地的一些传统做法确实存在不足之处。比如，某个村子如果有 100 户人家，其中一户有人去世，亡者的家人便会邀请当地寺院最大的活佛来超度。如果不请，面子上过不去。等活佛念完了破瓦，那户人家往往会将最好的马匹供养给活佛。

当然，如果这位活佛确实是了不起的高僧大德，而且也在悲心的摄持下，如理如法地念诵了仪轨，那么他接受信财是理所应当的，对自他都有利。实际上，与汉地有些人的供养相比，一匹马也不算什么，

接受一匹马也不是什么特别可怕的事情。

然而，如果那个活佛徒有其名，只是自以为了不起，实际上根本没有超度的本事，而且在念诵仪轨时也没有对亡者生悲心，那么他不仅无法利益亡者，反而会害了自己。

藏地和汉地都存在一些不良习俗，尤其是藏地的活佛转世制度，如今存在着严重的问题。有时根本不观察活佛的学问、功德和品行，只因为他的前世很了不起，便轻易将他认定为活佛。这使他轻而易举就得到了人们的崇拜，结果他也以为自己真的很了不起。这样的制度，对活佛的今生来世都不利。

不信因果是最可怕的。现在有些假活佛，专门去汉地发财。他们利用高僧大德修寺院、造佛像的名义化缘，骗取了大量财物。随后，他们把这些钱挥霍在吃喝嫖赌上。有些被骗的施主发现了这一情况，并将他们告上了法庭。这样的情况现在非常多。

在这方面，希望道友们一定要注意。如果某人是真正的高僧大德，你将他介绍给别人，称他为活佛或转世都可以。然而，有些所谓的“活佛”声称自己是五明佛学院毕业的，实际上与学院没有任何关系，他们纯粹是打着学院的名号，在外面招摇撞骗。听说石州河那边的“活佛事件”，现在弄得非常复杂。为什么汉地的很多寺院和修行人，对藏传佛教的活佛和堪布感到反感呢？就是因为有太多骗子冒充活佛骗财骗色，造成了严重的负面影响。我想，那些真正关心佛教的整体利益，以及众生的今生来世的佛教徒，应该会关注现存的一些问题。

第 37 课

今天继续讲孤独地狱。昨天提到，有些孤独地狱的众生与旁生有相似之处，比如都生存在大海里或山崖间。在后面会讲到的匝哦之女的公案中，匝哦之女并不是在死后才堕入地狱感受痛苦，而是在人间时便感受到了地狱之苦。可见，众生的业感的确不可思议。

人们在极度痛苦时常会说“我在感受地狱般的折磨，地狱仿佛来到了人间。”“文革”期间，人们备受煎熬，“地狱来到人间”成了当时的口头禅。一些身处监狱的人认为，监狱与地狱没什么两样，所以可以说监狱就是人间的地狱。

总而言之，孤独地狱中的众生，有些以无情物的形象感受痛苦，有些则转生为旁生的形象感受痛苦。

大成就者唐东加波在一块大石头上修气脉瑜伽时，结果石头裂开两瓣，

根据白玉派的传承，冬季闭关至少要修三种法：前行、气脉瑜伽和大圆满。当年，唐东加波尊者在石头上练功——修气脉瑜伽，凭借其深厚的功力，石头都裂成了两瓣。

里面有一只大青蛙，身体上粘附了无数的微小生灵在蚀食，只见它张着黑洞洞的口，苦不堪言。

按理说，青蛙无论如何都不可能钻入坚硬的石头中，但当众生的业力现前时，一切皆有可能。

有些教言中说，有些毒蛇非常可怜，它的寿命很长，一直死不了，所以它会选择藏在悬崖里，一动也

不动。结果，它逐渐变成石头里的青蛙。过了很多劫以后，当它苏醒过来，它又会跑到海里，变成鲸鱼。对它来说，死不了是最大的痛苦。

弟子问：“上师，这是怎么回事呀？”

上师告诉他们：“这个众生的前世是一个作血肉供养的上师。”

过去，由于苯波教在藏地的兴盛，血肉供养的传统在藏地各个角落广泛流传。尤其是在德格和玉树一带，这种不良的恶习更为严重。华智仁波切在世时，曾彻底破除藏地的血肉供养恶习。但马尔康等少数地区，至今仍存在着杀猪供神的陋习。听说在东北等地，这样的恶习也比较严重。

在当今时代，享受血肉的喇嘛随处可见。

实际上，血肉供养的过失相当严重。无论是供养

血肉的人，还是接受血肉供养的人，最终都将转生于孤独地狱受苦。

每当施主们宰杀膘肥体胖的羊只，在咽喉或脾脏等内脏里装上血肉放在脊椎骨的精肉上来供养这些喇嘛时，

华智仁波切所在的石渠地区盛产绵羊。藏地一般吃牛羊肉比较多。牧民在宰杀了一头牦牛或绵羊后，会将它们的大肠小肠制成肉肠，这是人们最喜欢吃的一种食物。

施主将牛羊肉切得细细的，然后填充进咽喉和内脏，并与血一起煮沸，捞出后堆在最好的排骨肉上，供养给那些出家人享用。

他们则拉起披单甩到头后，接着便像婴儿喂奶一样津津有味地吮吸着里面的东西，又从怀中掏出小刀慢慢悠悠地吃着外面的肉。

他们像婴儿吸奶一样吮吸骨头中的骨髓，然后再拿出小刀剃下骨上的肉来吃。

素食与弘法

从华智仁波切和夏嘎措智让珠的论典来看，吃肉是藏地特别不好的习惯，他们强烈反对杀生吃肉。夏嘎措智让珠在其著作中严厉批评了吃肉的修行人。我在《藏密素食观》中也引用过其中的内容。

在各位的配合下，在座的四众道友都已断除肉食，仅这一点就为佛教做出了大的贡献。特别是在汉地弘法，更应杜绝吃肉，否则弘法利生的事业难以展开。此外，从佛经的教证来看，吃肉本身也存在诸多过失。

前段时间，我收到几封从东北和南方寄来的信，信中说学院有堪布特别喜欢吃羊肉和牛肉。我当时心

想，这肯定不是我们学院的堪布。结果他们又寄来了照片。我一看，确实是我们学院的堪布。对此我也不好说什么，就一直没有回信。

我特别希望学院的堪布和上师能够尽量吃素，虽然完全断掉肉食可能也有一些困难，尤其是成了大法师后，钱包里的人民币随时可以用来购买肥肥的羊肉和牛肉。但在汉地弘扬佛法时，最好还是不要吃肉。

有些道友的交际圈比较复杂，认识的人里面既有好人也有坏人。如果把坏人介绍出去了，他不良的言行举止会在佛教团体中造成很不好的影响，这甚至会波及学院乃至整个藏传佛教的声誉。在这方面，希望大家多加注意。

在吃素方面，藏地确实比不上汉地，我们也承认这是我们需要改进的地方。通过学院各位大法师的共同努力，很多地方都开始吃素。希望我们四众道友为了佛教的整体形象，能够断除肉食，从而肩负起弘扬

佛法的责任。

如果在家时吃肉的习气一直断不了，那么将来在汉地的寺院可能会很难待下去。有些道友在吃素这件事上一直没想通，内心还期待着什么时候能开许吃肉。如果自己没有下决心断除肉食，那么以后离开学院了，吃肉的习气也许又会再次复发。在汉地，如果你要是吃肉，弘扬大乘佛法恐怕就谈不上，确实很困难了。所以，关于吃肉的问题，希望大家自己再想一想。

当饱餐完毕的时候嘴上油腻腻的，头顶也是热气腾腾，简直与餐前判若两人，已成了红光满面、昂首阔步的形象。

华智仁波切描写得非常形象。他们可能已经很久没吃肉了，所以吃肉的时候狼吞虎咽，甚至吃得头顶冒热气。

有些人吃肉的习气很重，可谓无肉不欢。但实际上，这样的习气是可以改变的。古往今来，无数的佛教徒都成功地改变了自己的饮食习惯。总之，希望大家首先能在思想上彻底理解素食的意义，然后再下定决心断绝肉食。

今生这样肆无忌惮地享用血肉的人，后世要用自己的身体来偿还血债，到那时，孤独地狱中不堪设想的大苦头会恭候着他们的！

作为出家人，享用供养是难以避免的，但接受血肉供养不仅不必要，而且带有严重的过失。夏嘎措智让珠曾在批评血肉供养时说过，美好的食物有千千万，为什么偏偏要用众生的血肉作供养呢？有些人辩解说他们的上师有超度的能力，吃肉是有密意的。就算有密意，但从他人的角度来看，出家人吃肉的形象极为丑陋，而且对弘法利生也不利。

那些享用血肉供养的上师，后世将不得不用自己的血肉喂养无数信众转世的小虫，以此来偿还欠下的业债。

今生如果享用血肉，来世必定用自己的血肉作为偿还。我想，相信因果的人一定会再三考虑吃肉的问题。毕竟，规定只是学院的规定，如果大家自己没有想清楚这个问题，以后出了学院，去饭店吃饭时，很可能无法抵挡肉食的诱惑。但考虑到自身生生世世的解脱，其实有很多其他食物可以选择，完全没有必要非要吃众生的血肉。

华智仁波切不仅在这里批评了血肉供养，在“发殊胜菩提心”等好几处，也一再强调了吃素的功德和吃肉的过患。

大堪布具德护法在德格期间，有一天，对弟子们说：“今天俄达河里出现什么都不要放掉。”

许多僧人去河边守候，一直到午后时分，才看到有一段树干随波漂来，于是他们打捞上来，禀告上师说：除了这一截树干以外，其他什么也没有发现。具德护法让弟子劈开这段圆木，众人惊奇地看到一分为二的圆木中有一只大青蛙，身上有许多含生在吃着它。上师为它做了沐浴仪轨……并说这只青蛙是德格管理信财的监院师哦吉的转世。所以说，如今作威作福、恃强凌弱的官员们，想到这些地狱，举止言行也应当小心谨慎。

成都昭觉寺过去也曾发生过监院和尚变成牛的事情。大家在对待三宝财产时必须格外谨慎，尤其是有权管理三宝财物的道友，千万不能凭自己的权力随意挪用，否则将来会堕入孤独地狱偿还。

接下来要讲的仍然是孤独地狱。孤独地狱的众生有许多不同的业感。

往昔世尊在世时期，所住的城中有一位屠夫晚上守持不杀生戒（而白天大开杀戒）。

他毕竟是屠夫，白天不可能不杀生。

当他死后转生到孤独地狱，夜晚身居舒心惬意的美妙宫殿里，有四名花枝招展的美女供奉饮食、受用，快乐无比；到了白天，美宅变成了燃烧的铁屋，四名美女则变成了恐怖的花斑杂色恶狗来啃食他¹⁰⁵。

可见，仅仅持守一分以上的戒律也有极大的功德。

另有一个邪淫者白天守持不邪淫戒（晚上非法邪淫），死后堕入孤独地狱，与前相反，白天尽情享乐，夜间受尽苦厄¹⁰⁶。

105 此公案详见唐朝义净法师所译的《根本说一切有部毗奈耶皮革事》。

106 此公案详见《根本说一切有部毗奈耶皮革事》。

有的公案里说这个邪淫者是妓女。总之，这个人白天持守不邪淫戒，晚上行邪淫，由此导致后世白天享乐，晚上受苦。

这些是昼辛吉尊者亲眼目睹的真情真事。

昼辛吉尊者凭借往昔的善报，天生就戴有纯金的耳环。

在一座环境幽雅的寺庙里居住着五百比丘，每天中午击犍椎¹⁰⁷集聚僧众供斋时，经堂即刻变成了燃烧的铁屋，钵碗等餐具则变成兵器，僧人们开始互相殴打，供斋时间过后，又依然如故地各自分开。这是以前迦叶佛时许多比丘午饭时发生争执的异熟果报。

这是迦叶佛时代的五百位比丘在供斋时吵架所感召的果报。

107 犍椎：打木、檀板，义译声喝，集合僧伽的响器之一。《毗奈耶经》中所说尺度，木质为旃檀、木瓜树、巴罗沙、柴檀、醋柳、桐树等，长八十四指，宽六指，厚二指，削去四角成为八方，四角断口，各长二指，两端剖成蛤蟆头形。

以上八热地狱、八寒地狱共有十六个，再加上近边地狱和孤独地狱，合计起来有十八个，这就是人们通常所说的十八层地狱。我们应当深入细致地了解这些地狱的数目、寿量、所受的痛苦以及转生到此的原因等等道理，

关于地狱的描述，不仅在《大圆满前行》中有所提及，《大圆满心性休息大车疏》《地藏经》《百业经》《正法念处经》，以及瑜伽士和空行母游历地狱后所写的游记和见闻中，也都有详细记载。我们最好先翻阅这些经论，详细了解堕入地狱的因以及地狱众生受苦的状况。

进而对生在地狱中的有情生起悲心，并且千方百计竭尽全力使自他一切众生从此之后不堕地狱。

为了令自他众生不堕地狱，我们应当在佛陀足下精勤顶礼与忏悔。实际上，以佛陀为对境，即便只

做少许供养，也能积累巨大的福德。《释迦牟尼佛广传·功德品》中提及，用天界和人间的衣服饮食在恒沙劫中布施众生，不如在一日中布施给一位居士所获的功德大；在恒沙劫中供养声闻圣众，不如听闻佛号或见闻佛像的功德大。¹⁰⁸

不说无数的财宝，大家现在拿 10 块做供养都很困难。但幸运的是，我们每天都在听闻、念诵释迦牟尼佛的名号，这样的功德是不可思议的，可以清净无始以来堕地狱的业，逐渐获得不退转果位。对此，大家应当深信不疑。

这也是为什么我前段时间要求每个人都听受《释迦牟尼佛广传》。过去我从未要求任何人必须听某部法，但经过深思熟虑，我认为以强制手段让大家听受

108 《释迦牟尼佛广传·白莲花论》：“其他佛经中说：‘天人妙衣饮食等，恒沙劫中供众生，不若布施一居士，一日所获功德大。随信比丘与预流，一来无来阿罗汉，十方圣者缘觉前，供养恒河沙数劫。所积功德虽广大，不若偶听佛音声，甚至一睹诸佛像，所获功德超胜彼。若论见像后合掌，赞叹说偈以供养，此等善行皆积福，功德增上无等伦。何人持诵佛名号，生起信心不退转，功德超胜汝诸人，用尽珍宝供如来。仅持名号利今生，来世也得无量益，何况赞叹念诵佛，生信功德无须说。’”

《释迦佛广传》，对大家是最为有利的。不管怎样，在六个月的时间里，至少每天大家都能听到释迦牟尼佛的名号。这远比在家胡思乱想、睡懒觉、生贪嗔痴要有意义得多。

目前来看，大家都很有听话，我对此非常感谢。毕竟法王不在了，大家还能如此互相尊重和配合，实属不易。

实际上，若能圆满听受《释迦牟尼佛广传》，你们的修行将获得极大利益，虽然暂时可能看不出来，但在不久的将来，一定会开花结果。

总而言之，为了避免自他众生堕入地狱，我们应当想尽一切办法，以种种方便达到这一目的，比如让大家听受《释迦牟尼佛广传》。除此之外，大家还应了解地狱的痛苦，反复思维，并依靠顶礼、供养、闻法、持咒等对治法摧毁过去造下的堕地狱之因。摧灭一切堕地狱之因是我们目前最重要的任务！

否则，仅仅是浮皮潦草地听一听佛法，便置之不理，而没有脚踏实地加以修行，只会变成傲气十足的佛教油子之因，而成为圣者呵责、智者羞辱的对象。

在修学佛法的道路上，仅仅听法而不去实际修行，最终可能会成为所谓的“法油子”。虽然身体在坐禅，可是内心中却无法生起任何真实的修行境界，反而随着对佛法理解的增长，相续中的傲慢越来越膨胀，最后导致谁的教言也听不进去，成了诸佛菩萨、智者圣贤呵责的对境。

有些人真的成了这样的“法油子”，修行越来越差，又不愿意听法，隔三岔五就和金刚道友吵架。这样的人毫无疑问会遭到传承上师的严厉呵责。

我前段时间说过，不论你过去多么了不起，现在既然在求法，就必须放下所有的傲慢，以普通僧人的身份虚心求学。从法王如意宝的传记中可以看出，法王在石渠求学时，也是以普通僧人的身份依师求法。

因此，希望大家能够放低自己，这样功德才能在相续中不断增上。

从前，一位仪表庄严、趾高气扬的比丘前来拜见上师扬仁波切。

仁波切问他：“这位比丘，你对佛法认识得如何？”

那位比丘自吹自擂地回答：“我对佛法，广闻博学。”

上师又问：“那么，十八地狱是指哪些呢？”

扬仁波切也许是为了挫他的傲气才这样问的。

这时，比丘支支吾吾地答道：“八热地狱、八寒地狱共有十六个，嗯……再加上噶玛巴黑帽、红帽两个，总共有十八个。”其实，这位比丘并不是因为不恭敬噶玛巴才将他们列入地狱的数目中，而是因为忘记了孤独地狱和近边地狱的名称，由于当时噶玛巴黑

红帽二位尊者大名鼎鼎，所以就随随便便地算在了地狱的数目里。

我们可能觉得这个比丘特别可笑，但反观自身，相续中是否也存在这样的傲慢呢？这里的道友在佛法的智慧上都很不错，但个别道友因此而产生傲慢，在去其他寺院时，显得非常不调柔，认为自己学过因明和中观，而他们什么都不懂，开口闭口便是“中观应成派”。寺院里的老和尚根本不知道什么是“应成派”“自续派”，看到你这样自以为是，可能直接就让你迁单了。

实际上，相续中如果有傲慢的烦恼，那么在外在行为上，始终会表现出一副自以为是的态度，而且，即使相续中有学问，也不应该炫耀。这方面，大家今后一定要注意。

另外，对于佛法中的基础概念，一定要牢记。这也是为什么笔考会设有填空题和解释题的原因。如果

在这里闻思，却连最基本的概念都不明白，那就说不过去了。

如果到了这种地步，姑且不谈求法修行，甚至连字面词句上还是懵懵懂懂，这实在是令人感到惭愧之处。

笔考的题目如果问你“十八大地狱是哪些”，结果你们写的是“班禅大师”和“一诚大和尚”，那就闹大笑话了。

第 38 课

如今，按照次第修行的人并不多，还是希望大家能够按照次第修行。

每日必修法：《开显解脱道》

我们正在学习“轮回过患”，其实这些引导文需要每天认真观修。简略的观修法就是麦彭仁波切的《开显解脱道》。如果有些道友平时实在是抽不出时间专门观修，那么在课前念诵时，心更应该专注，边念边随文入关。如果只是嘴巴动一动，心却不专注，那时间就浪费了，念诵的意义也不大。

《开显解脱道》的篇幅虽短，却涵盖了整部《大

圆满前行》，相当于《大圆满前行》的窍诀精华。这也是为何许多藏地的修行人将其当成日课，每天不间断地念诵。

我 85 年刚到佛学院时，记得上师如意宝曾在他老人家旁边的一座小木屋内，为二三十位堪布和法师传过一次《开显解脱道》。这间小木屋原本是用来存放《大藏经》的，后来成了喂鸽子的地方，如今已被拆除。

那时，学院里的人并不多。有一次，上师在传讲《中观庄严论》时提到，学院有 300 人。我当时心想，上师也许是有密意才这样说的，因为上师讲课不需要话筒，而在场的每位道友都能清楚地听到，因此人数应该不到 300，大概有一两百人吧。

每天中午，上师如意宝都会在广播中播放无垢光尊者的《三十忠告论》和《开显解脱道》。当听到广播中传出这些甚深的佛法妙音时，每个人心中都油然

而生一种特别的幸福感。我相信很多人都有这样的感受，尤其是初学者，在第一次听闻这些殊胜法门时，心中会觉得既幸运又幸福。

上师当时要求大家，每天都要以随文入观的方式念诵《开显解脱道》，不要间断，这样的话，相续中自然会生起加行的定解。有了加行的定解，修行人会变得踏实稳重，不会变来变去的，而且以后修持任何法门都会更加容易成就。因此，上师反复叮嘱大家每天观修《开显解脱道》，并且强调这是《大圆满前行引导文》的精华修法。

按理来讲，《大圆满前行》是对龙钦宁提前行仪轨的阐述，但龙钦宁提的前行仪轨较广，念诵所需的时间较长，所以后来选定《开显解脱道》作为前行的念修仪轨。《开显解脱道》具有不共的加持。益西彭措堪布在带修前行时，用的仪轨也是《开显解脱道》。

希望大家在念诵仪轨时，随文入观。《开显解脱道》的每个共同前行部分的结尾，都是在祈祷上师加持自己的相续生起相应的境界。总而言之，我们每天都需要观修的法，就是《开显解脱道》。

在学前行时，我们课前念诵的仪轨是《开显解脱道》；学《释迦佛广传》时，课前念的是《释迦佛修法仪轨》。无论念诵哪一个修法仪轨，都需要做到随文入观。比如念诵《释迦佛修法仪轨》时，可以观想释迦佛所发的广大誓愿。世上有人可以一目十行，即便我们无法做到一目十行，至少可以一目两行。这样边念诵边观想，功德是非常大的。

对于修行人而言，首先一定要按照次第修好加行，当加行的基础稳固后，以后修持任何法门都会非常容易成就。而且，按照华智仁波切的意思，其实只修加行就能获得圆满的佛果。要知道，许多噶当派的高僧大德，仅仅通过修持无常法或厌离心就证得了

殊胜成就。因此，大家千万不要忽视了前行法的重要性！

听说有些山下的居士跟这里的道友打招呼说：“堪布什么时候讲大圆满？他讲大圆满的时候通知我，我立刻上山。堪布正在讲前行是吧？噢，好的，那讲前行我就先不上去了，前行我自己看过。”他们认为只有“大圆满”“大幻化网”等前面有“大”字的法才是最好的法。然而，就像《开启修心门扉》里所讲的那样，法虽然是至高无上的大法，但人是不是修大法的根器呢？

最近为什么没有新来的道友呢？因为很多人对于前行不够重视，认为前行是简单的法门，自己看也能看懂。前行的文字是很好懂，但前行不是文字上懂就可以了，而是要扎扎实实地思维观修，只有当前行的法义真正融入了你的相续，你才可以说你懂得了前行。因此，希望大家课后好好思维，这就是修行。另

外，前行的字字句句其实都可以从不同的角度加以理解，大家应当全面而深入地领会其义。

前面讲了地狱之苦。对于佛法中的基础概念，大家一定要精通，不然像昨天讲的那个比丘一样闹笑话就不好了。今天开始讲饿鬼之苦。

戊二（饿鬼之苦）分二：一、隐住饿鬼；二、空游饿鬼。

隐住饿鬼以隐身的方式存在，非人类肉眼所能见。

己一（隐住饿鬼）分三：一、外障饿鬼；二、内障饿鬼；三、特障饿鬼。

庚一、外障饿鬼：

由于往昔的业力，此类饿鬼的障碍主要体现在外

在的环境中。

关于“饿鬼之苦”，主要从饿鬼的分类和所受痛苦这两方面进行阐述；至于饿鬼的寿量，这里讲得不是很广。《日藏经》中描述了饿鬼的身形差异，有的身高仅一尺，有的则如千踰闍那¹⁰⁹。至于饿鬼的寿量，《如意宝藏论》、《大圆满心性休息》和《亲友书》中都有相关提及。¹¹⁰

在思维饿鬼之苦时，首先要明白堕入饿鬼的因是贪嗔痴烦恼，尤其是在悭吝心的影响下，舍不得上供

109 《大乘大方等日藏经》：“憍陈如，云何名为第三所居饿鬼生处，观察彼处生不乐想？憍陈如，饿鬼之中身有差别，或有饿鬼身長一尺，或有饿鬼身量如人，或有身如千踰闍那，或复有鬼身如雪山。彼诸饿鬼裸形无衣，被发自缠黑瘦羸瘠，唯皮裹骨肉血都无，身体粗涩犹如枯树，恒苦饥渴思念食饮常不能得，口内火燃烧出于外，心常瞋忿无有慈悲，热闷悼惶求凉不得，又为饥渴之所逼切，饮销铜汁食烧铁丸，及诸热恶臭烂脓血，热屎、热尿、热眇、热浆及诸热风或复热雨，一切草木江海河池，树叶华果所食之物，求觅甚难恒不能得。设复得之，或经千年或百千年，如是寿命常受苦恼，行住坐卧黑闇无明，何有智人乐于彼者？智慧之人观是事已，于饿鬼中不生乐想，是名第三恶业众生饿鬼居处。”

110 《如意宝藏论》：“人间百年饿鬼日，自寿五百受痛苦。”

《大圆满心性休息》：“人间一月彼一日，饿鬼自寿五百年，人间年数一万五，閻罗世界受痛苦。”

《亲友书》：“连续不断受痛苦，有所造罪业索，紧紧束縛之众生，五千或万年不死。”

下施。其次要思维：平时不吃一顿饭都会感到饥饿难耐，假如真的转生成了饿鬼，在千百万年中长时间承受饥渴之苦，那时又该如何忍受呢？

我们初次接触关于地狱、饿鬼的法义时，可能会感到怀疑，毕竟这超出了我们肉眼所见的范畴。但只要我们经常听受、翻阅、观修相关内容，最后会对地狱和饿鬼的痛苦深信不疑，并对堕入恶趣心生畏惧。

轮回过患修到量的帝察活佛

朵芒寺有一位特别了不起的帝察活佛，你们有些人应该认识他，他在前几年已经圆寂了。他常说：“我的业力深重，以后肯定会堕入地狱和饿鬼道，一想到自己未来会堕入恶趣，我就特别害怕，有时半夜会因此惊醒。人间的苦尚能忍受，假如死后堕入了地狱和饿鬼，那样剧烈且漫长的痛苦，我要怎么忍受啊？”他并不是假装害怕，这正是他对“轮回过患”修到量

的表现。

有些人因为教育背景的影响，对于轮回始终没有清晰、明确的认识，也不相信地狱、饿鬼的存在，总觉得这里所讲的只不过是一种说法而已，自己不可能堕入地狱和饿鬼。这其实是一种严重的邪见。一方面，大家要及时斩断自己的邪知邪见，同时要多了解、多思维轮回六道的真相。通过这样的方式，你将从起初的不接受，到逐渐接受，最后能感同身受。此时，你对因果的取舍也会更加谨慎。

此类外障饿鬼甚至在数百年之中连水的名称也没有听过，

这里说，外障饿鬼在数百年的时间里，连水的名称都未曾听闻。有的地方说是“十二年”。总之，他们在极长的时间中忍受着饥渴的折磨。

一般来说，欲界的众生如果长时间不进食，最

后肯定会饿死，但饿鬼众生由于业力的缘故，尽管极为饥渴，却一直死不了。前段时间，马来西亚发生海啸，有一个人在 13 天里连一点东西都没吃，仍然幸存下来。无论是从佛教《俱舍论》的角度，还是现代医学来看，如果人六七天不进食，就有死亡的风险。但当特殊业力现前时，即便是人，也会经历如饿鬼般的痛苦。

我们只是晚几个小时吃饭都会感到难以忍受，更何况是堕入饿鬼，在几十上百年的时间里连一口食物或一滴水都得不到，那是何等的折磨？大家可以闭上眼睛好好想一想，这也是一种修行。

整日饥渴交迫，经常为寻找饮食而四处游荡，结果也是一无所获。

饿鬼四处游荡，就是为了得到一点饮食，可是业力使然，它们始终得不到任何饮食。如今社会上有

很多人，其实也像饿鬼一样，为了挣一点钱而四处奔波。

下面按照经论的观点，讲了四种外障饿鬼的普遍情况。

有时候看到远处有清流淌的碧绿江河，以僵直的肢体艰难地支撑着巨大的腹部，异常痛苦同时又疲惫不堪，踉踉跄跄地走去，可是到了近前，所有的水已干无一滴，仅仅剩下河床¹¹¹，于是它们感到万分苦恼。

外障饿鬼的四肢细小，难以支撑庞大的身躯，所以走起路来踉踉跄跄的。当它们好不容易移动到江河边，却发现清澈的水流已经消失不见，面前只有灼热的沙地。这是第一种情况。

有时候远远望见果实累累、郁郁葱葱的绿树，依

111 河床：大河两岸中间容纳流水的部位。

然如前一样赶去，当到了跟前时所有的树木已干枯成了树干。

有时它们远远望见一棵果实累累的大树，一旦它们靠近，大树就变成了燃烧的树干，火星四射，甚至引燃它们的身体，使它们更加痛苦。

有时候，看见品种繁多的饮食、美不胜收的受用，可是到了近前时，却遭到许多全副武装的看守用兵器殴打、驱赶，真是说不出的痛苦。

饿鬼众生无论希求什么，最终都只会大失所望。它们虽然能见到丰盛的饮食，却始终也无法享用。

为了帮助这些饱受饥饿之苦的众生，当我们倒水或处理剩菜剩饭时，最好多念观音心咒，这样可以让他们得到一些饮食。如果没有念咒，食物直接倾倒在地，它们前来取受时，食物会变成一团火焰或受到守护者的殴打。阿底峡尊者等高僧大德的传记中提到，

僧众在倾倒剩余食物时，会念诵一些咒语，以使饿鬼道的众生有享用的机会。

最后一种情况主要是从季节的角度来讲的。

对于这些饿鬼来说，夏季月亮也显得火烧火燎，到了冬季感到太阳也是寒气逼人、清清凉凉，实在是受尽了折磨。

月亮本应清凉，但在饿鬼的感受中却无比酷热；太阳通常是炽热的，而他们却感觉寒气逼人。

夏季的汉地特别热，在哪儿都找不到避暑的地方，而冬季的藏地又特别冷。

很久以前，昼辛吉尊者到饿鬼境内，结果中了饿鬼吝啬的毒气，感觉口干舌燥。看见一座铁城的大门有一个令人不寒而栗的黑面红眼饿鬼，便急不可待地问：“哪里有水？”

饿鬼的长相一般都很可怕。

他的话音刚落，居然集来了一大群形似烧焦树干的饿鬼。它们争先恐后地祈求说：“无比尊贵的大师，你行行好，给我们一点水吧。”

尊者说：“我也得不到一滴水，同样在求水，你们到底是谁呀？”

它们可怜巴巴地回答说：“我们自从投生在这座山谷以来已经有十二年了，可是到今天才听说水的名字。”¹¹²

欲界的人类或动物若长时间不饮水，必然无法存活，但饿鬼因其业力，死也死不了，水也找不到，又没办法去往其他地方，毕竟业力已经成熟在那儿了。

众生的业力的确不可思议。有些动物若出生在动物园，可能一生都只能待在那里。业力一旦成熟，暂

¹¹² 此公案详见《根本说一切有部毗奈耶皮革事》。

时难以转变。

我们要是一两天不喝水，肯定会非常难受，其他什么事情都做不了，只想着喝水。相比之下，饿鬼道的众生是在几十上百年的时间里，一直忍受着剧烈的饥渴之苦！

以上讲的是外障饿鬼，它们的障碍主要体现在外镜上。接下来讲内障饿鬼——因其障碍成熟于自身之内的缘故，因此称为内障饿鬼。

庚二、内障饿鬼：

这类内障饿鬼嘴巴小得像针眼一样，本想开怀畅饮大海里的水，怎奈水却无法流进它们那细如马尾毛的咽喉，而且在这中间已被口中的毒气一扫而光。

内障饿鬼的贪心极大，甚至想将大海一饮而尽，怎奈嘴巴小得像针眼、咽喉细如马尾毛，连喝一小口

水都十分困难。即使勉强喝到少许水，也会被口中的晦气蒸发殆尽。

它们的形象，我们或许难以想象，但要知道，众生的业力成熟时，确实会有各种各样的显现。如果能将饿鬼道众生的状况以动画片的方式呈现，大家应该会有一个更为直观的了解。

就算是有一星半点的水进入了咽喉，也满足不了它们那大如盆地的腹部。

内障饿鬼的腹部肯定比我们这个洛若乡还大很多，所以它们即便喝到一点水，也无法满足。

即使腹内稍稍有一点饱的感觉，在夜晚期间腹内也会燃起大火，烧尽心肺等所有内脏，是何等的痛苦。

到了夜晚，饿鬼腹内燃起大火，将肚子里仅有的

食物化为火焰从口中冒出。

当它们想走动的时候，灰白色茅草般的肢体却难以支撑大如盆地的腹部，真是痛苦到了极点。

有些昆虫的身体与饿鬼相似，四肢细小而身躯庞大，行动的姿态也与饿鬼十分相像。

我们应该思维：“假如自己的身体变成内障饿鬼那样，又该怎么办呢？”有些人认为自己太胖，行动不便，于是找借口说：“我太胖了，肚子太大了，走路不方便，您可不可以开许我在家听法？”其实跟饿鬼相比，我们的体态还是不错的，而且每天吃喝不愁，所以还是应该坚持来经堂听法。

从自身利害的角度看，三恶趣的痛苦极其难忍，一旦堕入，将在漫长的时间中感受无法想象的痛苦；另一方面，依靠恶趣的身体，对众生也做不了什么利益。因此，我们一定要发愿：“愿我永不转生三恶趣，

愿生生世世获得暇满人身，以此弘法利生。”发愿的力量非常强大，平时哪怕在佛前供上一支香或磕三个头，也要这样发愿。

虽然我们这里的生活条件稍显艰苦，但与饿鬼道众生相比，我们这里最贫困的道友，顶多饿个一两天，大部分时间还是能够吃上饭，已经非常幸福了。

希望大家好好思维外障饿鬼和内障饿鬼的痛苦。

第 39 课

《大圆满前行》分为“共同外前行”和“不共内加行”，其中“共同外前行”又分为“暇满难得”、“寿命无常”、“轮回过患”、“因果不虚”、“解脱利益”和“依止上师”六个部分。现在正在讲“轮回过患”中的“饿鬼之苦”。饿鬼分为隐住饿鬼和空游饿鬼两大类。隐住饿鬼中的外障饿鬼和内障饿鬼已经讲完了，今天开始讲特障饿鬼。

特障饿鬼因其特殊的业力，其形态与所受痛苦并不固定。

庚三、特障饿鬼：

在每一个特障饿鬼的庞大躯体上，都居住着成群的小饿鬼，这些小鬼不停地啖食着大鬼。

特障饿鬼的业感，与孤独地狱的众生有相似之处。

除此之外还有许许多多不定的疾苦。

从佛经和昼辛吉等高僧大德云游恶趣的传记可以看出，饿鬼道中的众生面临着各种各样的痛苦。

华智仁波切在此引用了两个公案，一个是关于昼辛吉尊者的，另一个是哲达日阿阇黎的。昼辛吉是佛陀时代的一位阿罗汉，在佛经中常常出现他与佛陀对话的场景。

很久很久以前，有一次，昼辛吉尊者来到饿鬼的领域，他举步进入一座无量宫殿，发现里面有一位相貌端严、婀娜多姿、十分可人的美女饿鬼，珍宝饰品

装点的宝座四条腿上拴着四个饿鬼。

一座华丽的宫殿，一位美女饿鬼，宝座的四角拴着四个饿鬼——这真是一幅十分诡异的景象。

美女饿鬼奉送给昼辛吉尊者一些食品，

美女属于大力饿鬼。她供养了昼辛吉尊者一些食物。一般人无法享用饿鬼供养的食物，但由于昼辛吉尊者是阿罗汉，具有神通神变，所以能无碍地接受。

并且千叮咛万嘱咐：“如果这些饿鬼向您要食物，一丁点儿也不要给它们。”说完美女饿鬼就出去了。

美女饿鬼可能是出去买菜了。在吃这方面，美女饿鬼还是挺讲究的。城市里的在家人，每天都要买新鲜的菜，而我们这里的道友，每半个月买一袋土豆就足够维持生活了。

于是尊者开始享用这些食品，这时，饿鬼向他讨要。尊者顺手给了一个饿鬼，没想到食物竟然变成了糠粃，当给另一个饿鬼的时候，食物变成了铁锤，尊者接着抛给剩下的两个饿鬼，食品到了它们的手中，一个变成了它自己的肉，另一个成了脓血。

由于业力所感，任何食物到了它们面前都会变得无法食用。

实际上，正见是修行的基础，是我们首先要树立起来的，如果没有正见，可能会将这些真实的公案视作虚构。在具足正见的基础上，再去阅读佛经里的公案，将使我们真正体悟到众生的业感确实不可思议。

在人间亦如此，同一道菜，众人品尝却有不同感受，有的觉得味道很好，有的觉得一般，有的觉得味道很不好，这其实也是各自的业力在起作用。如果业力深重，就像这四个饿鬼一样，食物甚至会显现为完全不同的状态。

正在这时，美女饿鬼回来了，

美女饿鬼在外面敲门，昼辛吉尊者赶紧去开门，然后问候说：“噢，你回来了。”

她不满地说：“我不是嘱咐您不要给它们吗？难道您的悲心已经胜过我了吗？”

尊者不解地问：“它们与你究竟是什么关系？”

她一一介绍说：“这是我前世的丈夫，这是我的儿子，这是我的儿媳，这是我的仆女！”

尊者又问：“你们是以什么业力转生到这里的？”

她说：“南赡部洲的人生性好疑，很难相信，即使说了也不会有人当真，还是不说为好。”

现在也是这样，生性好疑的人很难相信。唯有具足智慧与信心的人，才能领悟其中的深意。若缺乏智慧，对胜义谛与世俗谛所摄的道理一窍不通；又无信

仰，对三宝毫无信心，这样的人因囿于自身的认知范围，自然难以相信佛经中那些超越平凡世间的公案。

世间的领导，有些因为具备善根和智慧，稍微跟他讲一下，他马上就能接受，觉得佛法确实是无与伦比的真理；而缺乏善根的，无论你怎么跟他讲，他不仅不以为然，反而生起更多的邪见。

因此，那位美女饿鬼对尊者说：您这位昼辛吉尊者虽然很了不起，但你们从南赡部洲来的人，性情多疑，很难相信我所说的话，所以我还是不说为好。

尊者说：“我已亲眼见到了，怎么还会不相信呢？”

昼辛吉尊者告诉美女饿鬼：如果是其他人，也许会不相信，但这是我亲眼所见之事，怎么可能不信呢？

于是那位美女饿鬼开始有声有色地讲了起来：
“我前世是某某城市的一名婆罗门女，在一个佳节吉日的前夕，我准备了丰美的食品。

印度的婆罗门特别多，《百业经》等佛经里的很多公案都与婆罗门有关。

第二天，正巧嘎达亚那尊者来到城中化缘。

嘎达亚那尊者也是一位了不起的阿罗汉。

我怀着虔诚的信心供养斋食，不禁暗想：如果能让我的夫君欣然随喜供养，那该是多么令人高兴的事。

有的佛经中还提到，供养给嘎达亚那尊者的斋食，原本是准备供养给其他客人的。

于是便告诉丈夫说：‘我今天向佛陀的弟子嘎达

亚那大尊者敬献了斋饭，但愿你也能随喜。’

妻子为了让丈夫获得同等的功德，于是告诉他：

“嘎达亚那大尊者和他的眷属来城里化缘，我见后生起了极大的信心和欢喜心。于是，我将家中原本预备供养给其他客人的食品和资具，供养给了尊者和他的眷属。希望你也能生起随喜之心。”

可是万万没有想到，丈夫听后火冒三丈、破口大骂：‘在没有供奉婆罗门、没有孝敬诸位亲朋之前，你居然先供养了那个光头，那个光头怎么不去吞糠秕呢？’

婆罗门一般留有发髻，所以她的丈夫才会骂佛教徒为“光头”。

在汉地，类似的现象仍然存在。有些家里的子女出家了，父母对此感到极为气愤，经常恶言相向，辱骂身为出家人的子女。这种情况令人心痛，这样的父

母会在后世感受严重的果报。

我又将此事对儿子说了，儿子也气急败坏地说：
‘光头怎么不吃铁锤呢？’

昨天有个人说：“今天真倒霉，什么不吉祥的事情都发生在我身上。”这个美女饿鬼当天也很倒霉。她本来想让家人随喜功德，但家人不仅没有随喜，反而咒骂她，造下了严重的罪业。

当天晚上，我的亲戚们给我捎来了美味食品，结果被儿媳一人独吞，她将粗茶淡饭给了我。我问她：
‘你是不是没有将美味佳肴交给我而私自吃了，却将这些粗茶淡饭拿给我？’她妄言回答：‘我吃你的食物，还不如吃自己的肉呢！’

后来果如其言，她变成了吃自己肉的饿鬼。

此外，我让仆女捎给亲戚的食物，她也悄悄地偷

吃了。当我质问她时，她信口胡说：‘我偷吃你的食物，还不如喝脓血呢！’

她家里当天发生的事情很复杂。

面对这一连串的打击，我暗自立下毒誓：但愿我将来转生在能看到他们感受各自报应的地方。正是因为这样的恶愿，才使我转生为大力饿鬼，否则以供养圣者斋食的功德，我完全能生到三十三天。

她那天供养了一位阿罗汉尊者，即使她不发愿，依靠供养圣者的功德，后世也完全可以转生在三十三天，享受天界的快乐。如果她将供养的功德回向无上菩提，未来也一定会实现。然而，面对家人一连串的反反对与欺骗，她还没来得及发善愿，就在愤恨中发了恶愿。因此，她后世也不得不感受苦果了。

发愿的力量非常强大，从《百业经》和《释迦牟尼佛广传》中可以看出，后世所感的果，几乎都是前

世发愿的结果。因此，我们平时供僧、供斋之后，一定要发善愿。哪怕只是供养了一袋奶粉或一些糖果，也应该发愿：“祈愿我生生世世利益众生，救度众生出离生死轮回，获得解脱安乐。”

有些人总是凭自己的喜好发一些世俗的愿，比如“愿我发财”“愿我长得好看”“愿我打枪特别准”“愿我唱歌特别好听”等等。其实，轮回中的任何事物都不值得羡慕和留恋，因此没有必要发这些不究竟的愿。

您如果去我曾住的城市，请转告我那沦为娼妓的女儿说：‘我已见到了你的父母等，这一业报是令人痛心的。’告诉她断除非法的恶业，改过自新。”

妓女每天都在造恶业，属于业际颠倒者。

美女饿鬼稍稍停顿一下又说：“如果她不相信，就告诉她：‘你父亲生前的房间里有四个装满黄金

的铜锅，还有金盘及金瓶。取出这些财宝，时常供养嘎达亚那圣者，然后念诵我们的名字作回向，这样一来，可以使我等的业力逐渐减轻，直到消尽为止。’ ” 113

如果能遇到嘎达亚那尊者等圣者阿罗汉，当然可以通过供养他们来超度亡者。即使遇不到阿罗汉尊者，也可以供养僧众，然后请僧众为亡者回向。比如交五元钱供僧，然后把需要超度的亡者名单交给僧众，请僧众为其回向功德。这是非常必要的，佛经中也有相关记载。

僧众集体念诵经咒、佛号的威力极其强大。无论是前世的冤亲债主，还是今生已过世的亲人朋友，通过请僧众念经并为其回向，他们都能得到极大的利益。假如他们正在恶趣受苦，如果业力较轻，当下就能获得解脱；即使业力深重，他们所承受痛苦的强度

113 此公案详见《根本说一切有部毗奈耶皮革事》。

和时间都会显著减少。

在藏地，如果家中有人去世，家人通常会请僧众为亡者长时间念经。这种做法能为亡者带来极大的利益。有些唯物主义者认为是否写亡者的名字无关紧要，其实不然。在供僧、供斋或请僧众念经时，将亡者的名字交给僧众以代为回向，这在佛经中有其依据。因此，一定要写上名字。

当然，法王如意宝曾在课堂上提到，有的人只交一块钱，却写了一百多个名字，像这样给僧众添麻烦也没必要。总之，请僧众念经回向是有根据的，而且对恶趣的众生，尤其是对已故的亲人会有非常大的帮助。

接下来讲哲达日阿阁黎的公案。印度有一位著名的中观论师，名叫哲达日·扎雷南迦，翻译过来叫作胜敌论师。这则公案中的哲达日阿阁黎或许就是这位印度的胜敌论师。

还有一则实例，哲达日阿阁黎出游时到了饿鬼界，一名带有五百个孩子、相貌丑陋的饿鬼母对他哭诉：“我的丈夫去印度金刚座寻觅食物已有十二载，到现在还没有回来。

世间上，有些人为了养活家庭而外出打工，一去就是一年半载，常常面临赚不到钱的窘境。而一旦有所赚取，便立即寄回家供孩子读书。饿鬼界也有类似的情形，饿鬼母和孩子在家等待，饿鬼丈夫则外出“打工”寻找食物。

尊贵的大师，您如果去印度金刚座，请捎口信给它说‘如果还不快快归来，孩子们就要饿死了’。”

饿鬼有时也会因饥饿而死。我们即使再困难，也不过是在几天或最多几个月中感受些许饥饿的痛苦，而饿鬼则是在几十年中忍受饥饿之苦。虽然饿鬼所感受的痛苦与人类相似，但其方式、程度及持续时间远

超人类。

哲达日为难地问：“你的丈夫长什么样子啊？所有的饿鬼都一模一样，我能认出来它吗？”

饿鬼母蛮有把握地说：“绝不会认错的，它是一个大嘴巴、塌鼻子、小眼睛具足九种丑相的饿鬼。”

大嘴巴、塌鼻子和小眼睛都属于丑相，但听说有一个地方觉得小眼睛是最美的相。

哲达日来到了金刚座。有一次，当一位沙弥大量泼洒供水、供施食子的时候，聚集了一大批饿鬼争食，尊者发现其中就有饿鬼母的丈夫。于是转告了它妻子的口信。

在倒供水或洗脸、洗碗等污水时，如果能够念诵观音心咒等咒语作加持，并回向：“愿众生获益！”那么无数饿鬼众生将因此受益，只是我们肉眼不一定

能看见。假如没有念咒回向，成千上万的饿鬼众生就会相互争抢。

那个饿鬼也一筹莫展地向尊者诉说苦衷：“我背井离乡流浪到这里虽然已有十二年之久，可只有一次在一位清净的比丘擤鼻涕时，众多饿鬼蜂拥而上争夺，我才得到了一点点，除此之外一无所获，而且我自己在争抢鼻涕时，被其它饿鬼打得鼻青脸肿、遍体鳞伤。”

另有一种说法：它当时得到一点鼻涕，双手紧紧握住，甚至拇指穿透了手掌也未察觉。后来鼻涕全干了，他还以为是什么时候从手掌中漏掉了，于是四处拼命寻找。众生确实很可怜，尤其作为父母，即便是饿鬼身份，仍然会为了子女而奔波劳累。

如此看来，无论生在饿鬼中的任何一处，都同样遭受着以饥渴为主各种各样的痛苦。对于这种情形我

们应当诚心观修。

上述公案，希望大家再三思维。首先要明白，地狱、饿鬼等的痛苦，并不是虚构的故事，而是轮回的事实。如果觉得这些痛苦与己无关，说明“轮回过患”的修持尚未到量，需要更用心地观修。

想想看，我们这些人，仅仅没有吃早饭，便会觉得何等的痛苦？

我看早晨背书的道友，好像很少吃早饭，早上通常只喝一杯水。

如果真的转生到长年累月连水的名字也听不到的地方那将如何面对呢？而投生为饿鬼的主因就是自己一毛不拔的吝啬和阻碍他人布施的悭吝，想必我们每个人以往所造下这样的恶业数也数不清，现在我们必须下定决心，尽己所能绝不转生到恶趣。修行时，要圆满具足加行、正行、后行而诚心诚意观修。

第 40 课

今天继续讲“饿鬼之苦”，它分为“隐住饿鬼”和“空游饿鬼”两类。

大部分饿鬼，比如昨天提到的饿鬼一家，一般人无法看见，只有具足慧眼神通的人才能见到。

六根非量，佛智乃为量

人类的眼根所见非常有限，这是人体科学也承认的事实。人类的肉眼并不圆满，能见的范围、远近、粗细、形象和颜色等方方面面都有局限。比如，人眼只能看见较大的物体，而无法见到极其微小的；只能看见人和动物的形象，却看不见神鬼的形象；只能看

见无遮挡的物体，而无法看透被遮挡的物体，等等。这方面的内容，因明中有详细辨析。

虽然一般人认为“眼见为实”，但实际上六根并不是究竟正量，所以眼见的不一定为实，眼不见的也不一定不实。大家不应以自己看不见为理由来否定某种事物的存在。

轮回到底是什么样的？我们首先要对轮回有一个全面的认识。当然，六道轮回中的天道、鬼道和地狱道，由于环境相隔、业障相隔或形象相隔，不在人类肉眼所见的范围内。但这并不意味着这些道不存在，只是我们无法以肉眼直接观察到。

就人类看得见的众生来说，释迦牟尼佛对人道和旁生道的苦乐描述得非常详细和全面。因此，我们可以推断释迦佛对于非人类肉眼所见的其他道的描述也是千真万确的。我们首先要对佛陀的教言生起坚定的信心，继而进行如理思维。

在思维轮回过患时，大家应对轮回中的各种景象产生厌离心，并在此基础上逐渐生起从轮回中解脱的出离心。如果连厌离心都没有，总认为轮回是美好幸福的，那怎么可能会想从轮回中解脱？出离心和菩提心是关键中的关键，缺少这两个关键要素，修任何法都不可能成功。因此，对修行来说，打好前行基础是最根本而重要的事情！

己二、空游饿鬼：

空游饿鬼包括妖精、王鬼¹¹⁴、死魔、厉鬼¹¹⁵、鬼女、独角鬼等等。

这些是具代表性的空游饿鬼，除此之外，世间还有其他各种各样的鬼类。

这些饿鬼始终都处于提心吊胆、担惊受怕以及恍

114 王鬼：是厉鬼的一种。

115 厉鬼（魑魅）：是一种魔鬼，梵音译作部多。

恍惚惚的错觉状态中，

有些人生病，一方面与前世的业力有关，有时也与今生的违缘有关。若从胜义空性的角度讲，一切都不存在，包括自己和妖魔鬼怪也都不存在。后面会讲到的米拉日巴尊者的道歌，表达的也是这个意思¹¹⁶。然而，从世俗名言的角度讲，这些妖魔鬼怪并不是不存在，确实是存在的。如果连这点都不承认，那就和无神论没什么差别了。作为佛教徒，我们应当明白，世界上除了人类和动物以外，还存在许多非人类肉眼可见的非人众生。

尽管普通人通常看不见这些非人，但有些人可以看到或感受到它们的存在。尤其是在东北，据说那边有很多狐仙、附体之类的众生。它们其实属于空游饿鬼。

116 《大圆满前行引导文》：“至尊米拉日巴也说：‘执魔为魔遭损害，知魔为心获解脱，证魔为空即断法。此魔罗刹男女相，未证之时乃为魔，制造障碍作损害，若证悟魔即本尊，一切悉地从汝生。’”

那么，这些饿鬼的特质是什么样的呢？

经常居心不良，怀有歹意，精勤于害他的恶业，

大部分的空游饿鬼，心相续充满恶意，无法克制地想要伤害其他众生，对行持善法没有任何兴趣和能力。

它们死后的下场多数都是立即坠入地狱等恶趣的深渊。

这些妖魔鬼怪一辈子都在伤害众生。它们死后的下场是立即堕入地狱，极其可怜。

尤其难忍的是，这些饿鬼不管生前是因病身亡、利刃所毙，还是悬梁自尽等途径横死的，每隔七天，它们都要感受一次以那种方式死亡的痛苦。

大多数饿鬼在生前为人的时候便经常损害众生，

最后因为各种原因而自杀。自杀或横死的人，一般都会投生为饿鬼。横死与自然死亡不同，自然死亡之后，人不会反复经历死亡，而自杀和横死的人，每七天就会重新经历当时死亡时的感受。比如，服毒自杀的人在死后每七天就会再次感受到服毒自杀的痛苦；割腕自尽的人则会反复感受到割腕自尽的痛苦，这种情况会持续上千年。

一些上师在教言中说，如果有人在树上或房梁上自吊，那么一定要将那棵树或房梁砍断，并在那个地方插上印有观音心咒等经咒的经旗，这样，亡者在死后就不必反复感受自杀的痛苦。否则，只要见到那棵树或那根房梁，他就会控制不住地再次自杀。

横死本身就是一件恐怖的事情，再加上我今天一直在讲“鬼话”，可能很多人都有点害怕了。我们昨天开会商量，停尸处以后不能摆放亡者的照片。听那附近的商店老板说：“我每天整理的亡者照片中，其

中有很多都是横死者。我一想到那些照片，晚上都不敢一个人睡。”

横死的人变成鬼后，会周期性地体验横死时的痛苦，很长时间都无法解脱，因此大家连自杀的念头都不要起。社会上有些人对自杀很有“信心”，动不动就要自杀，在生活或感情上遇到一点小小的挫折就准备自杀。一方面，自杀与戒律相违，另一方面，自杀的人死后会在千百年的时间里反复感受自杀的痛苦。作为修行人，我们实在没必要让自己陷入如此悲惨的境地。我在讲《中观四百论》时也曾提到这个问题。

它们希望把这种痛苦转移给别人，所以无论到哪里都是损人不利己。

它们每时每刻都在感受痛苦，并且渴望将这种痛苦转移给他人。因此，无论它们接触谁，都只会给对方带来疾病、灾难和痛苦。

本来满心欢喜地来到昔日的亲朋好友面前，结果却使他们重病缠身或者精神疯狂等遭受不幸。

当它见到昔日的亲友时，以为他们可以帮助自己，于是欢天喜地地跑过去，但结果却让亲友遭受重病或精神失常等不幸。

瑜伽士们做诅烧抛¹¹⁷仪轨时，这些饿鬼被镇压在地下黑咕隆咚的地方长达数劫，

能救度，才能降伏

法王如意宝曾说，在拥有具量的悲心和能力之前，不应使用降伏法。否则，虽然能够依靠仪轨和咒语的加持将饿鬼压伏在黑暗的地方很长时间，但由于没有足够的悲心，而没有救度它们的能力。当然，如果是具有证量的瑜伽士，通过火供便可将饿鬼的神识

117 诅烧抛：采用压胜（镇压）焚魔、抛掷朵马、食子等方式以消灾祈福的密宗的一种降魔方式。

超度到清净刹土。

法王如意宝显现上说，他自认为只有诛杀的能力而无超度的能力，所以不敢随意修威猛法。当然，法王如意宝不可能没有救度的能力。而我们初学者，虽然借助降魔仪轨的加持可以降魔，但若无法救度它们，那么不仅无益于众生，反而会让众生长时间感受痛苦，这样自己也造下了很大的恶业。

在上师如意宝的传记中提到过，上师去拉萨时遇到一个女魔鬼制造障碍。上师显现莲师忿怒相，依靠降伏仪轨将其镇压在地下九年。¹¹⁸

真正有能力的瑜伽士，需要以惩罚的方式降伏那些整日伤害众生的妖魔鬼怪，这就像将为非作歹、无

118 《法王晋美彭措传》：“法王一行从桑耶寺出来，要接近青普神山时，突然从前方来了一个面目丑陋、蓬头垢面、獠牙毕露的魔女，张牙舞爪地冲过来，试图制造障碍。法王显现莲师忿怒相，声色俱厉地呵责：‘你既没有听闻过莲师的教言，也没有目睹过他的尊颜，经常到处损害众生，唯以造罪度日。现在又妄图给我这个密宗瑜伽士设障，你不会得逞的。现在我施给你菩提心的食品，将你压在大地下九年。’法王以猛烈的降伏法制服了猖狂的魔女，并吩咐她发誓不再作恶，保护佛法，同时也作了一个降魔仪轨。”

恶不作的坏人关押在监狱一样。但是，有些人只是身体稍微不适，就到处去求降魔仪轨，想依此遣除病魔和违缘。实际上，这可能对自他都不利，与其修降魔仪轨，不如念诵烟施仪轨和观音心咒，然后以悲心观想将自己的身体布施给众生。这是最好的方法，对自他只有益处，没有任何害处。

或者被烧在作火施的烈焰中，有时候咒师们抛撒驱邪芥子或石子，使这些饿鬼的头颅裂成百瓣、肢体断成千截而粉身碎骨。

一些咒师没有度化的能力，仅凭降魔和驱逐仪轨的加持，通过抛撒米、芥子或食子来伤害饿鬼，让它们感受剧烈的痛苦。

它们时刻都摆脱不了痛苦，也同样要感受一般饿鬼所感受的冬季太阳寒冷、夏季月亮酷热等反常现象的苦恼。

有些饿鬼则以鸟、狗等令人讨厌的形象遭受各种意想不到的痛苦。

正如之前所说，我们人类也能看见部分饿鬼。它们虽属饿鬼道，但身体是鸟、狗等动物的形象。从饥饿的角度讲，它们与饿鬼无异，从愚笨的角度讲，它们也可以归属旁生道。

因此，我们应当怀着一颗慈悲的心肠观想，但愿自己能代受那些饿鬼的痛苦，圆满具足加行、正行、后行来修持。

在菩提心的摄持下，观想自己代受饿鬼众生的痛苦以利益它们。

《大圆满前行》实际上是最殊胜的修行法门，不知道大家修了没有？我过段时间准备去实修班参观参观，然后一个个地问，看看你们到底有没有好好修。如果这些最根本的法门放着不修，整天以自私自利的

心态观实有的忿怒本尊，这不是真正的修行。作为真正的修行人，首先要扎扎实实地观修四前行，修行越精进、时间越长，越容易对三恶道的众生起强烈的悲心、对轮回生起强烈的厌离心、对解脱生起强烈的希求心，那时，再修任何法都不会有困难。

有些道友学习时间不长，在修行方面几乎没有下功夫，希望这次讲了以后，大家每天打坐观修。昨天开会商量后，决定给藏族觉姆众安排几位堪布专门带修前行，也要求她们每天以闭关的方式至少观修一两个小时。降魔胜利洲这边已经安排了堪布、堪姆，希望大家课后好好观修。

戊三（旁生之苦）分二：一、海居旁生；二、散居旁生。

己一、海居旁生：

在一望无际的大海当中，鱼、鲸、螺、龟、虾等

就像酒糟一样密密麻麻。其中长蛇、鲸鱼等大动物的身量可以围绕须弥山数周，

《俱舍论》中对须弥山有详细介绍，由此可见，能够围绕须弥山数周的动物其体型是何等庞大！这样的动物在远古时代应该存在，只是现在的科学家还未发现如此庞大的动物。众生的业力千差万别，一些特殊的业力完全可能造就出如须弥山般巨大的生物。我的中学生物课老师形容鲸鱼像一项巨大的帐篷，相比之下，牦牛就像帐篷上的小蚊子。

小的水生动物则如微尘或针尖一般。这些海居旁生也是弱肉强食，大的吞食小的，小的径直刺入大的身体蚀食它们，每一个庞大动物身上都有成群的小含生筑窝居住并以其为食。

这里描述的就是海洋世界的真实状况。

有的生在暗无天日的岛屿上，连自己屈伸肢体也

无法看见，格外痛苦。

这些动物，我们去海边就能发现。

作为旁生几乎都是呆头呆脑、愚昧无知而根本不懂得取舍的道理，终日处在无边无际的痛苦之中。

旁生非常愚痴，不懂因果取舍，也没有行持善法的能力，每天都处于浑浑噩噩的状态中。

己二、散居旁生：

散居旁生尽管身在人间天境，但也都在感受着愚昧和被役使的痛苦。比如，龙王常常遭受大鹏鸟的威胁及降临热沙雨的危害，而且愚痴呆笨、心狠手辣、毒气冲天等等，非常可怜。

人间和天界都有散居旁生。众生始终承受着业力带来的痛苦。大鹏金翅鸟以龙为食，是龙王的天敌。

因此，有时通过修持大鹏法可以遣除龙病。

去年在厦门，一位瑜伽士打卦说，我的强直性脊柱炎与龙族有关系，因此需要念大鹏咒。其实我刚开始没有让他们问，但后来他们既然问了，我不念也不行。上师如意宝曾经说过，打卦说要念的经咒，不念是不行的。我白天一直在翻译，没有时间念，所以我就出门吃饭时边走边念。我想这样就可以了，龙王肯定害怕了。

违缘道用

实际上，从竹钦仁波切一生的经历来看，他始终将每次遇到的违缘视作转为道用、增上修行的机缘。因此，真正的修行人在面对病痛等逆缘时，不应一直希望从中解脱，而应思维：若生病对众生有利，那我生病也很好！拥有这样的心态，任何违缘都可以成为道用的方便。

如果总是期待着从疾病等违缘中解脱，为此请人打卦，并按打卦的结果念诵了相应的经咒，但病情却没有任何改善，这种情况下，不仅病没有好，还可能对三宝产生邪见也不一定。而且，有些病如果是由于前世的业力所致，仅仅依靠念诵咒语也不一定能治愈。比如我的这个强直性脊柱炎，如果这是由于我往昔杀生所感，那么我现在念一点大鹏咒能解决问题吗？显然是不可能的。

因此，当遇到违缘时，我们首先要认识到这可能与前世的因缘有关。既然与前世的因缘有关，那么我现在做一点佛事和功德，肯定很难一下子解决问题。如果这件事与前世无关，只是今生中的偶然因缘，那么通过打卦做佛事可能会稍微有一点效果。这样思维，并不是对三宝没有信心，只是众生的业力现前时，即使是佛陀的妙手也没办法。

有些人生病后找人打卦，卦师说念某某经咒多少

遍就能好，可是念完之后没有太大的效果，结果退失了对三宝的信心，然后又开始寻求其他办法，这不是修行人的所为。而且，有些业力病在业力穷尽之前，需要一直感受痛苦，未必会因为你念了一点经咒就有立竿见影的转变。作为修行人，要时时刻刻想到现在所遭遇的一切都可能与前世的因缘有关，这样就不会被当下的困境所惑，从而能以自在、积极的心态面对生活中的起起伏伏。

有些道友身体不舒服或精神有点问题时，感觉特别痛苦，只想马上解决。但有些事情并不是你想的那样简单。因此，无论遇到什么事情，最好做两手准备。

尤其是我们可以清楚地看见，人间的旁生中，无有主人饲养的野兽等时时刻刻都处于万分恐惧的心态中，

有些动物是有主人饲养的，有些则是没有主人的野生动物。被人类饲养的动物与人的关系相对来说会好一些，但它们仍会遭受来自人来的伤害。

我院子里有一只没有主人的旁生——一只野猫，每次我进出院子的时候，它总是躲得远远的，非常害怕我。我想，既然我们住在同一个院子里，还是应该把关系搞好一点。可是这只猫始终处于恐惧之中。其实我根本不会伤害它，但每次见到我，它都“喵”的一声跑掉。只有当我进到屋子里后，它才会回到院子，然后来来回回地散步，就像在院子里巡逻上班一样。

即使吃一口食物也不得安稳，

像山上的鹿子、獐子等野生动物，它们即使在吃草时，也处于高度紧张的状态，时刻提防着突如其来的危险。

经常面临互相啖食、遭猎人捕杀、被猛兽吞食等险情。“鹞鹰捉鸟雀，鸟雀吃小虫”已充分地表明这些旁生本身无时无刻不在造互相残杀的恶业。

鹞鹰吃鸟雀，鸟雀吃小虫，小虫吃更小的虫，动物界的食物链就是如此。实际上，人类社会也是这样，大欺负小，小欺负更小。以前在学校时，高年级的学生经常欺负低年级的，而低年级的学生又没办法对付高年级的，只能去欺负更低年级的。

而且，猎人们精通伤害残杀这些众生的技巧，如设陷阱、撒网罟、射火箭等，瞬间便可以使它们丧命。

在华智仁波切住世期间，杀害众生的手段十分原始，使用起来也很麻烦，比如古代的火箭，每次使用都需要准备绒草等许多材料，而且杀伤力也很有限。然而，随着科技的发展，捕猎设备越来越先进。比

如，现代的捕鱼船几分钟内就能捕捞成千上万条鱼，在森林中撒下巨大的捕鸟网，不久便可以捕获成群的鸟类。

末法时代，人们连基本的出离心和皈依三宝的心都没有，甚至对诸佛菩萨的存在也半信半疑，终日处于迷惘的状态。更可怜的是，随着科技的发展，人们的贪嗔之心愈加炽盛，造恶业的能力和手段也越来越强。从新闻报道和各种刊物中，我们频繁看到这些现象。

有些旁生因为自己身上所长的角、毛、皮等而遭杀，例如，人们为了珍珠而采集海贝；为了象牙、象骨猎杀大象；

印度鹿野苑有许多大象屠宰场。当上师如意宝带我们去印度时，我们特意去看了那边的象牙厂。我们当时没有看见大象遭杀的过程，但听他们说，每天都

有许多头大象在此遭杀。他们将大象杀死后，获取象牙和骨头，并将其贩卖至世界各地。据说，我们现在能买到的象牙和象骨念珠，多数是从尼泊尔和云南进过来的。

为了兽皮而捕杀老虎、豹子、水獭以及狐狸等；
为了麝香而捕杀獐子；

藏族有一种特别不好的风气，人们偏爱在衣服边角缝制老虎皮或水獭皮等珍贵动物皮毛。这些动物皮毛价格不菲，被部分藏族人视为最高档的装饰。

近年来，学院不断呼吁藏族人不要穿动物皮毛制成的衣服。有些经济条件本来就不好的人，为了面子，不惜变卖家中值钱的物品，只为购置一件羔儿皮或水獭皮大衣。结果是他自己穿着皮衣在外面潇洒，而家庭其他成员却穿得破破烂烂。穿戴皮草不仅加重经济负担，更严重伤害了水獭、狐狸等动物的生命。

为了获取血肉杀害野牛、野马等等。这些动物自己的身体反而成了送命的因，真是痛苦至极。

野牛、野马如今已成为珍稀的野生动物，通常难得一见。前段时间，我在上海参观了一家动物园，非常希望能看到一头野牛或野马，但始终未能如愿。

去年在经过石渠的路上，我看到远处有一群马，便对司机说：“你看，那边有一群野马！”他听了异常激动，一边注视着那群马，一边感叹：“太震撼了！我今天居然看见真正的野马了！”不过，看了片刻后我们才意识到，那并不是野马。后来，当司机在路途中见到一群牦牛时，他故意调侃我：“你看，那边有一群野牛！”

第 41 课

这节课继续讲散居旁生。生存在人间的旁生，有些栖居在海洋，有些居住在山间，有些被人驯化、控制，有些则无人饲养，自行在野外生存。然而，无论在哪种环境下，它们的生活都充满了痛苦。

作为主人所饲养的动物：由于愚痴呆笨的缘故，就连屠夫手拿刀剑来到面前时，也只是眼睁睁地看着，根本不知道逃避。

屠宰场中待宰的牦牛，面对手拿屠刀的屠夫，只是茫然地愣在原地，不懂得躲避和逃跑。如果是人，早已因恐惧而设法逃离。相比之下，旁生不仅愚笨，而且尤为可怜。

此外，这些动物没有一个不感受如被人挤奶、驮运货物、遭人阉割、穿透鼻孔、辛勤耕地等众多役使的痛苦。

尤其是在牧场上，这种痛苦随处可见。牧民早晚都会挤奶，母牛本不愿意把牛奶给人类，只想将奶水供给自己的孩子，却因失去自由而只能任人宰割；大多数被饲养的公牛和马匹，自出生起便肩负着运输货物的重担；它们不仅贡献出自己的一切，还要忍受阉割和铁环穿鼻的折磨。

学院附近卖牛粪的人，通常让牦牛来承担搬运的工作。有些没有悲心的人可能会将牦牛视如拖拉机般的工具，并不把它们当成能感受苦乐的生命。其实，人是否有悲心，从其语言和表情中便可见一斑。有悲心的人，尤其是修习过慈悲心和菩提心的人，看到生命正在受苦时，会自然涌现出强烈的悲悯之情。而那些未曾接受大乘佛法教育的人，即使看到动物在剧烈

挣扎、哀鸣，也可能毫无触动，这就是缺乏悲心的表现。

被人役使的牛马确实极为可怜。秋天的土地坚硬，耕牛耕地时十分吃力，稍微走慢便会挨主人的鞭打和石掷。它们的疲劳、疾病与苦乐，无人在乎。

狭隘的善恶观与众生平等的慈悲观

人的素养其实和自幼所受的教育有很大关系。我曾在罗素和尼采的论文中读到，他们认为凡是有利于人类的就是善，而凡是不利的就是恶。他们的善恶标准完全基于人类的利益，而佛教关注的是所有生命的利益。

有悲心的人在目睹众生受苦时，比如看到牛在耕地时，会设身处地地想到：我们人与动物虽然类别不同，但都拥有感受痛苦和快乐的能力，都渴望快乐，

而不愿意受苦。假如我是这头牛，辛苦耕了一整天的田地，实在是累得走不动了，想稍微休息一下，却遭到了主人的鞭打，这与囚犯在监狱中的境遇又有何差别？狱卒逼迫囚犯劳动，见囚犯干不动了，马上用鞭子抽。我们看到这样的情景时，肯定会认为狱卒是在剥削囚犯，而囚犯十分可怜；然而，当看到牛耕地时，却连同情心也生不起来，也不觉得人类是在剥削动物，反而认为牛只不过是耕地的工具，它们的苦乐无关紧要。之所以会有这样的观念，实际上与我们自小接受的教育密切相关。

牛马等牲口背上即使已经伤痕累累却仍然要驮运货物、被人乘骑而艰难行路。

牛马的背部常常装上鞍具，如果鞍具出现问题，就可能导致它们的背部受伤。缺乏悲心的主人，即使看到牛马受了伤，也无动于衷，仍然继续骑乘或让它们负重运货，丝毫不顾及它们的感受。

苦果有前因

有时候，一个人的脊椎问题或身体其他不适，很可能是前世伤害过其他生命而带来的果报。现在恶业已经成熟，仅仅通过吃药、打针或交五块钱请僧众念经，其实是很难立即解决的。曾经你让其他生命伤痕累累、饱受折磨，现在自己感受痛苦时却想便宜了事，这怎么可能呢？比如说，你长年累月让一个人为你驮运货物，常常将他的背部弄得血肉模糊，最后你只是简单一句：“对不起对不起，我给你十块钱赔偿。”你认为他会怎么回答？

有时候生病，其实和自己前世伤害众生有很大关系。我从未杀害过牦牛等任何生命，这对我来说是一件极为幸运的事情。可是偷东西、骑马这些恶业，我小时候还是造过。有时长时间骑马去远处，确实会导致马背受伤，但它们无法言语，再疼也只能默默忍受。

当它们实在走不动时，狠心的主人就用鞭子抽打或用石头猛击这些牲口，从来也不曾想过身为动物同样有辛苦疲惫、病患疼痛。

缺乏悲心之人根本不考虑动物的苦乐，即使看到动物在受苦，也毫无感觉。

成群的牛羊，从身强力壮到老气横秋，只要还没有到派不上用场或气绝身亡之前，就无有休止地被主人使用，一旦衰老得不成样子的时候，或者被主人一刀结果性命，或者被卖给别人，

如今藏地办了很多肉联厂，一家肉联厂每天要杀掉数百头牦牛。有些牧民家的牦牛和马匹，为主人家辛劳一辈子，最后因年老体弱被卖往肉联厂。尤其是在秋天，藏地犹如人间地狱，每天都有六十多辆卡车满载牦牛、山羊、马等牲畜送往各地肉联厂。如果路途遥远，它们就挤压在狭窄的卡车中，一动不动地待

好几天，光是在路上就已经饱受煎熬。

法王如意宝曾在极乐法会期间，多次泪流满面地呼吁大家不要杀生。然而，众生的业力现前时，即使是佛陀的妙手，有时也很难挽救。

过去的藏地确实称得上是一片净土，但如今，许多地方兴办了肉联厂，各种负面现象日益增多，这也是科学不当发展的产物。以前一年杀一头牦牛已算多，而现在较富裕的地区，如红原，一个家庭每年基本上都会卖七八十头牦牛。当然，与汉地屠夫一年杀的众生数量相比，这数字实在是微不足道，但依然令人痛心。

藏地 95% 的人信仰宗教，如今许多人的心全变完了。尤其是年轻一代，从小接受的是完全不同的教育，现在受环境的染污又特别严重，很多年轻人只关注赚钱，除此之外没有任何有意义的追求，整天就是“钱钱钱”，唯一的工作就是抓牦牛、杀牦牛、卖牦

牛肉，有了钱就买摩托、买汽车，抽烟喝酒打麻将，从来不学习真正有价值的文化，

有时看来，人类的盲目发展正在不断挤压旁生的生存空间，导致它们遭受越来越多的痛苦和不幸。

无论如何都摆脱不了被宰的厄运，自然死亡的几乎一个也没有。作为旁生，所受的痛苦实在是我们常人无法想象的。

在华智仁波切住世期间，石渠可能有这样的现象，但现在情况更为严重。

如今，藏地各县都办有肉联厂，听说色达去年也开了一家肉联厂，有些厂一年就要杀 8 万多头牦牛。在六七月牛羊最肥的时候，经常会看见一辆辆满载着牛羊的大货车在公路上穿梭，将大量牛羊运往各地的肉联厂。真正能促进民族经济发展的科技与投资没能流向藏地，反而是一些杀害生命、损害众生的项目，

在这片土地上不断被开发。其实不管是人类还是动物，这个世界上的生命现在是越活越可怜。

每当我们目睹遭受这样痛苦的众生时，应该深深地思索、设身处地观想，如果这般剧烈的苦痛落到自己身上，那将如何忍受得了……

藏地一般用闭气的方式杀牦牛：用绳索套住牦牛的嘴，迫使它无法呼吸直至窒息。我小时候看见他们杀牦牛，会尽量克制自己的情绪，但有时实在是忍不住，就在那儿号啕大哭。

通常情况下，我们闭气一到两分钟就会感到难以忍受，如果用闭气的方法杀牦牛，牦牛在倒下之前，会经历大约 15 分钟的剧烈挣扎，这期间它一直无法呼吸，饱受折磨。相较之下，用刀宰杀的话，动物可能五分钟后会死亡。汉地有些地方是用电击的方式杀牛羊等牲畜。动物一旦触电，很快就会死亡。从这个角

度来看，电击给动物带来的痛苦可能还稍微小一点。

我们应当设身处地地观想自己就是那只遭杀的动物，正在经历它所感受到的一切痛苦。

我们每个人不但要对生于总的旁生界有情生起强烈悲心，尤其对于自己饲养的动物，更要多一分仁慈，多一分爱心，尽力保护它们。

上师如意宝曾引用托嘎如意宝的话说：“对于自己饲养的动物的悲心，最终会变成憎恶。”因此，我们最好不养动物。如果实在要养，也应该始终如一地照顾好它们，不能刚开始对它们很好，最后又抛弃它们。不过，我们这里养动物的人应该不多。

事实上，乃至虫蝇及细微含生以上的所有动物都同样有苦乐的感受，而且这些旁生无一例外都当过自己的父母，对它们生起慈悲心是理所当然的事。

我在《悲惨世界》中讲过，小虱子等细微的含生也有苦乐的感受。华智仁波切这里主要以牦牛、马匹等藏地常见的动物来阐述旁生的痛苦。我在《悲惨世界》中，描述了许多汉地的动物受苦的情形，也记录了许多真实发生过的案例。而且最近正好在学“旁生之苦”，你们方便时可以看一下，这也许对你们的观修、戒肉以及缘旁生生悲心会有所帮助。

对于上述的道理，我们要以圆满具足加行、正行、后行来实修。

三恶趣的痛苦已经讲完了。

由此可见，不管是投生在三恶趣中的任何一处，都必然要受苦受难，而且这种苦难的数量也是多不可数，程度也是无比剧烈，时间也是极其漫长。更悲惨的是，三恶趣的有情由于愚昧无知、无有正法光明致使所作所为仍旧逃不出恶趣的因。一经生到恶趣后，

就很难再有出头之日，也可以说要想再度解脱实在是难之又难。

三恶趣的痛苦极其强烈，而且时间又极为漫长。最可怕的是，三恶趣的众生根本没有正法的光明，不说地狱和饿鬼众生，即便是最聪明的旁生，也没有能力念一句观音心咒。

我们自相续中在今生或他世一定积存了许许多多转生恶趣的罪业，

有些人在出家之前造了许多堕恶趣的业，有些则因为出家后违犯戒律而造下了转生恶趣的业。总之，我们今生造下了数不胜数的罪业，不论是想得起来的还是想不起来的。而且，我们不仅在今生造了许多恶业，过去的生世中也肯定造下过不少罪业，这些罪业一直储存在阿赖耶上，暂时还未成熟。

所以现在就务必要诚心诚意努力忏悔以往所造的

恶业，立誓今后绝不再犯。

我们在念诵金刚萨埵心咒，或观修任何法门时，都一定要在诸佛菩萨面前忏悔自己无始以来所造下的，尤其是堕恶趣的罪业。

并且对生在恶趣中的有情生起强烈的悲悯心，一边发愿“将自己三世所积的一切善根回向给沦落恶趣的这些众生，但愿它们能早日脱离恶趣”，

一边缘恶趣的众生生悲心，一边将自己三世所积累的一切善根回向给它们，希望它们早日从恶趣中解脱。这样一来，依靠三宝的加持力、法性的谛实力与自己清净的发心力，一定能减轻并缩短三恶趣众生的受苦程度和受苦时间。

一边思量发心：我如今幸运地遇到了大乘法，有了行持成办自他二利正道的机缘，一定要刻苦求法、精进修行，将来好接引恶趣的所有众生到清净刹

土，愿上师三宝加持我获得这样的能力。

我们应当这样思维：正是由于前世行持善法的因缘，今生才有幸遇到具足法相的善知识和无上大乘法，从而获得成办自他二利的机会。而三恶趣的众生却没有这样的福报，它们如同被困在牢狱中的囚犯，只能承受痛苦，而没有机会为利他服务。

如果我们能够如此观修，这就是真正的修行。修行不是整天神神叨叨地自称看到了什么，那不是修行。至于大成就者的修行，我们暂且不谈。目前来说，真正对众生和我们自己有利的修行，就是《大圆满前行》里所讲述的这些内容。

大家平时把该处理的事情处理完之后，就静下心来，认真地观想：“我现在要诚心忏悔过去所造下的一切将导致转生恶趣的罪业，并且发誓从今以后不仅不再造恶业，还要精进地行持善法、闻思修行。”一边思维，一边念诵忏悔文。这时可以进一步观想：“与

恶趣众生相比，我能够转生为人，还算有善缘和福报，而且还幸运地遇到了善知识，这确实是我今生的最大幸运，因此我应当发菩提心，立志将来度化无量无边的可怜众生。”经常这样思维，我们的相续将得到改善，修行也会有所进步。

其实，每个人都可以改变。不信佛的人可以开始信佛；小乘根基的人也可以转变为大乘根基。最近全国上下都在开展党员先进性教育活动，很多党员经过几次会议后，思想信念一下就提上来了，认识到：“我们确实需要建设小康社会、和谐社会，为了实现小康社会的宏伟目标，我们一定要精进努力，一定要为人民服务！”

我常想，我们佛教徒每天都在闻思大乘佛法，经过多年闻思后，为什么有些人菩提心的信念总是提不起来，还是一直围绕自私自利的心态打转？修行时也是放着正法不修，整天做非法的事情。这样的佛教徒

确实特别笨。

总之，在修行过程中，我们一定要时刻以大愿摄持，这样才不会偏离大乘的轨道。

华智仁波切的《大圆满前行引导文》是最殊胜的实修法门，它的文字浅显易懂，虽不华丽，却句句调伏我们的相续，这是本论的最大特点。而且，这部论典还具备传承上师的不共加持。因此，大家千万不要因为文字浅显易懂就轻视它，而要将它作为自己终身修行的所依。

并且祈祷上师本尊、念诵、发愿……最后将善根回向众生。

在念诵回向文时，我们一定要发愿利益众生，并以菩提心摄持，将善根回向给众生。利益众生的发心是我们从始至终都需要保持的信念。

在上世纪六七十年代，中国并不特别强调发展经

济，而是重视思想方面的灌输，尤其是无神论教育抓得相当紧，这让很多人在无神论方面打下了坚实的基础。一些老党员、老干部，无论如何都不承认佛理，尽管他讲不出任何具体的理由，但他就是不承认。这些人在短短几年内接受的无神论教育，已经让他们获得了如此稳固的“定解”。而我们长年累月地闻思大乘佛法，为什么还做不到法融入心？这个问题值得我们自己深刻反思。

对于上述道理，我们要以回向等三殊胜摄持来实地修持。

如果有人想：生在三恶趣中的的确确是痛苦的本性，可是善趣该是安乐幸福的吧？

实际上，善趣也同样无有快乐可言。

○○ 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 1 | 译作 《大圓滿前行引导文》
- ▶ 索达吉堪布全集 2 | 译作 《前行备忘录》
- ▶ 索达吉堪布全集 54 | 译作 《大圓滿心性休息（显宗）》
- ▶ 索达吉堪布全集 26 | 课程 《大圓滿前行讲解（1992 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 28 | 课程 《大圓滿前行讲解（2008 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 29 | 课程 《前行实修法》
- ▶ 索达吉堪布全集 30 | 课程 《开显解脱道讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 31 | 课程 《加行教言合集》
- ▶ 索达吉堪布全集 32 | 课程 《大圓滿心性休息讲解》

