

| 2007年版 |

佛子行讲解

无著菩萨·造论

索达吉堪布·译讲



课程
33



南无本师释迦牟尼佛

THE PRACTICES OF A BODHISATTVA

佛子行讲解

2007年版

无著菩萨·造论

索达吉堪布·译讲

传讲日期：2007.8.15-2007.9.5

版本：2024年12月

目 录

佛子行	001
佛子行讲解	008
第1课	009
第2课	033
第3课	062
第4课	087
第5课	107
第6课	130
第7课	159
第8课	189
快乐之歌	218
快乐之歌讲解	220

佛子行

无著菩萨·造论

索达吉堪布·翻译

那莫罗给夏Ra雅！

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。
利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。
已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。
贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，

遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。
离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，
净心于法生定解，居于静处佛子行。
长伴亲友各分离，勤积之财留后世，
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。
交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。
依止正士灭罪业，功德增如上弦月，
殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。
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。
佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。
三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。
无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？

是故为度无边众，发菩提心佛子行。
诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。
何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，
自身受用三世善，回向于他佛子行。
我虽无有些微错，何人若断吾头颅，
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。
有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，
然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。
何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，
于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。
吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。
与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。
贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，

众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。
美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。
自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。
一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。
一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。
逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。
诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，
是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。
获得菩提身尚舍，何况一切身外物，
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。
无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，

故于三有无希求，守护净戒佛子行。
于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。
唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，
饶益众生功德源，具足精进佛子行。
当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，
真实超越四无色，修习禅定佛子行。
若无智慧以五度，不得圆满菩提果，
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。
若未观察自错误，以法形象行非法，
是故恒时审自己，断除过患佛子行。
以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。
为求利养相互争，失坏闻思修事业，
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。
恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，

莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。
烦恼串习难对治，执持正知正念剑，
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。
总之一切威仪中，观心处于何状态，
相续具足正知念，成办他利佛子行。
如是勤修诸善根，为除无边众生苦，
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。

为利欲修菩萨道，依照经续论典义，
诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。
因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。
而诸佛子广大行，如我愚者难测故，
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。
以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，
等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

此佛子行，是为利益自他而教理法师无著于水银
宝洞撰写。

佛子行讲解

无著菩萨·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

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

2007年8月15日

今天开始讲《佛子行三十七颂》。

本论是藏传修心法门中非常殊胜的窍诀，以前我也讲过很多次，有些道友应该非常熟悉。上师如意宝在世时着重强调这部法，他老人家自己也在一些上师面前先后听过一百五十多次。有些道友觉得自己以前听过、背过，就不那么重视了，其实它的词句虽然简单，里面的内容却相当殊胜，也很深奥，希望你们不要轻视，应该反反复复思维。

这部法是藏传佛教大乘法门的修行精要，懂得它之后，内心的改变会相当大，菩提心也会自然增长。

即使对内容不太明白，仅仅是耳边听到这种教言，大悲菩提心也会逐渐增长。因此，大家在学习《入行论》的同时，还是要修习这部法，尤其是今年要求一定要背诵，三十七颂都背不来的话，那没必要读佛学院了，你一个月吃多少顿哪？肯定不止三十七顿吧。所以除了极个别的老年人以外，希望你们一定要背诵，不仅是在座各位，包括以菩提学会为主的十方信众也一定要背《佛子行》。以前上师如意宝建立学院时就说过，最低也要背诵《佛子行》《三主要道论》《修心八颂》等简单的窍诀，所以大家应当在诸佛菩萨面前进行法供养。

其实背诵的利益和功德相当大，因为花了一定的时间和精力，对法义的理解跟平时看书完全不相同，在一生中印象也很深刻，乃至生生世世在阿赖耶上都种下了极为坚固的菩提种子。所以背诵非常重要，大家务必要重视。

上师如意宝经常讲，无著菩萨造《佛子行》时有个殊胜的缘起（传记中也有）：尊者造完《佛子行》以后，把稿子拿到房顶上校对，就在此刻，一阵狂风平地刮起，瞬间就把法本席卷而去，飞扬十方，一张纸都没有留下来。（但尊者并不灰心，又重新依照心中所忆，将其整理了出来。）如今，《佛子行》已传遍诸方，藏传佛教中不管是宁玛派、噶举派、格鲁派、萨迦派，都在大力弘扬学习；汉传佛教的各大城市和寺院，也对《佛子行》赞不绝口；美国、加拿大、法国等地的信徒，将其译成不同的文字，纷纷效仿行持……本论影响力如此深广，其缘起还应追溯至那场大风吧。

可见，遇到狂风也不是不好的现象。早期上师讲《释量论》时，我们每天辅导没有房子，就是坐在院子里面。当时是冬天，起狂风，好多道友的书到处乱飞，在后面追半天，拿回来后看一会儿，又起一阵狂风……其实当时没有想到这是弘扬十方的象征，开玩笑！有次无著菩萨生了重病，弟子们请他留下遗

嘱，他则毫不迟疑地回答说：“我的遗嘱就是《佛子行》！”

这部论典，上师如意宝一生中听过很多次，像上师那么具有智慧的人，为什么还要再再听受呢？应该说是有殊胜的密意。因此，在座的道友一方面要经常闻思，另一方面也要再三辅导，好好地听，希望法师也辅导这部论典，修学时尽量将里面的法义融入于内心。

我个人而言，对这部论典不敢说修得好，但是信心很大，从开始一直到现在，光是在上师如意宝面前，包括听传承，肯定也有一百次以上了。因为上师每到国内外任何一处，有时间的话，就详细传一遍，没有时间就念一遍传承，这样全部加起来，肯定有一百多次了。学院的很多老道友也知道，上师在讲法的过程中经常传《佛子行》。

其实，《佛子行》对我也是个特殊的缘起，二十年前，也就是在1987年，法王如意宝偕同一万多藏族信徒朝拜五台山。当时我们对汉传佛教一点也不了解，汉传佛教对藏传佛教更是一无所知。朝山期间，我受上师之命，初次将《佛子行》翻译成汉语，在五台山菩萨顶为广大汉族僧俗传讲。在此过程中，捉襟见肘的汉语水平使我费尽周折，特别是前所未见的汉地佛教专用词汇，我更是一窍不通。但为了不破坏缘起，我只好硬着头皮坚持，那时候没有佛教词典，晚上就使劲翻阅各种资料，花费了不少心血才算勉强完成任务。不想以此因缘，从此一发不可收拾，才有了今天与汉地众生结下不解之缘。对我来说，给汉地传授的第一部法，就是这个《佛子行》。以此缘起，近二十年来，在放生、了解佛法、行持佛法等方面，大家还是共同做了一点事情。我们一方面应该感恩上师，一方面也要以欢喜心来接受这部法。

下面对本论内容作个简单介绍：

释题：佛子行三十七颂

什么叫做“佛子”呢？严格来讲，就像《入中论》所言，佛子就是一地到十地的菩萨。而一般意义上讲，在座诸位都可以称为佛子，如《入行论》云：

“生死狱系苦有情，倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。”轮回中任何一个苦恼众生，在生起菩提心的刹那，就变成了佛子，值得一切人天众生礼敬。

那么，大乘佛子要做什么事情呢？就是下面所讲的三十七条，无著菩萨在每一颂结尾都加上“佛子行”三字，指大乘菩萨所应行持的律仪，发了心后要怎么做、如何以大乘理念来规范自己的行为，这就是佛子行。

作者：无著菩萨

他也是《入行论释·善说海》《〈修心七要〉耳

传略释》的作者，但并不是印度龙猛、无著中的无著菩萨。现在有些人搞错了，我看见一本《佛子行》的讲义，封面竟是印度无著菩萨的画像，说明他不知道这是藏传佛教的无著论师。

无著菩萨的传记¹，我以前已经翻译过，希望你们再三看一下作者的大悲心。作者教言的殊胜性与众不同，上师如意宝也讲过：“多听多读《佛子行》，菩提心会自然而然增长，究其原因，来源于无著菩萨的殊胜加持和殊胜发心。”世间上类似的论典肯定非常多，但为什么《佛子行》在佛教界中如是兴盛呢？就是因为作者的不共发心。现在国内外的很多大德在传授佛法时，会经常听到“这位大德在印度传《佛子行》”“那位大德在美国传《佛子行》”……所以，对今天学习的这部论典，大家应该有一种欢喜心，没有欢喜心、没有兴趣的话，学习是不会成功的。

1 《无著菩萨传》现收录于《传记合集1》《入行论释·善说海》。

全论分三：一、初义；二、论义；三、末义。

甲一（初义）分二：一、顶礼；二、立誓。

乙一（顶礼）分二：一、总顶礼；二、分别顶礼。

丙一、总顶礼：

那莫罗给夏 Ra 雅！

这是梵语，“那莫”是顶礼，“罗给夏 Ra 雅”是世间自在王，合在一起就是顶礼世间自在王——观世音菩萨。

观世音菩萨是无著菩萨的本尊，有些史料中说，无著菩萨就是观世音菩萨的化身。在他所造的论典前面，处处可见顶礼观世音菩萨，让后学者依靠观世音菩萨的加持，生起不共的悲心，逐渐成熟菩提心。

丙二、分别顶礼（与观世音菩萨无别的上师）：

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。

这里是赞叹作者的上师。从实相角度讲，他上师照见了万事万物的真相，什么真相呢？如龙猛菩萨在《中论》的开头偈中所说：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。”虽然他证悟了诸法本体远离八边戏论，却不像阿罗汉那样自己融入法界、趋入涅槃，而是现相上仍无条件地唯一利益众生，大悲心非常强烈。如《涅槃经》云：“智不住诸有，悲不滞涅槃。”《现观庄严论》也有一类似教证说：“智不住三有，悲不滞涅槃。”因为智慧非常殊胜，故不会沉溺于三界轮回；因为悲心极为强烈，故不像小乘阿罗汉一样住于寂灭。

在作者的一生中，有恩重如山的十位上师、广闻博学的十位上师、无与伦比的两位上师……然而，使他相续中真正生起菩提心的上师是索南扎巴和仁钦

西日，这两位上师与观世音菩萨无二无别，因而作者在此以身口意三门，毕恭毕敬地进行顶礼。这样的顶礼，对生起菩提心有非常大的利益和加持。

观世音菩萨显现为菩萨身份，但佛经中早就说过他是古佛再来，如云：“过去正法明如来，现前观世音菩萨。”观世音菩萨的功德，大家应该非常清楚，

《普门品》云：“三十二应周尘刹，随类化现救诸难。”在汉传佛教中，观世音菩萨有三十二应化身，而在我们藏传佛教，只有二臂观音、四臂观音、千手千眼观音这几类。藏地对观世音菩萨的信心相当大，有一种说法是：“藏族人从小会叫妈妈时，就会念观音心咒了。”确实，很多小孩不用特意教“嗡玛呢巴美吽”，也没有一个不会念的。不过现在城市里长大的藏族人，恐怕有点危险，我用百分之百来保证的话，可能会遭到因明的妨难。在汉地，尤其是南方一带，“家家观世音，户户阿弥陀”，对观世音菩萨的崇拜蔚然成风，反正是观世音就信得不得了，有些人

连他是神、是天仙还是菩萨都分不清楚。我遇到一个人，他就说：“我不信佛教，只信观音菩萨。”

从前印度有一位八十老翁，念诵观音心咒一亿遍，成就长寿持明的果位，住世三百年后，肉身直接飞往极乐刹土。尼泊尔境内有一妓女，舍恶业后，持观音心咒一亿余遍，身体显相为至尊度母，余人皆可亲见。再者，藏地有一猎人，为净除大恶业，至心诵观音心咒一亿多遍，后来七次亲见观音，命终之后有许多成就相。这类事例不计其数。尤其在我们藏地，很多人老了以后，都发愿念一亿遍观音心咒或阿弥陀佛圣号。但在别的城市里，有些人念佛没有计数，其实计数还是有必要的，知道念了多少，对自己也是一种鞭策。当然，要念一亿遍的话，某些人可能吓坏了，有个人曾得意地说：“我已经念了一万遍阿弥陀佛心咒了！”这可能不算什么，但若一直这样下功夫，一心一意地持诵心咒或名号，自相续中必定会生起大悲心。

这里说智慧和悲心是他上师的特点，也讲了观世音菩萨的殊胜境界，所以大家应该求什么呢？一是智慧，二是悲心。有了智慧和悲心，就不会愚昧，也不会不度众生。否则，没有悲心、只有智慧，就像一些大学生或高才生，人虽然很聪明，但不愿意帮助众生；很有悲心、没有智慧的话，想帮助众生也是力不从心。因此，大家一定要尽力具足智悲，尤其对小孩子，从小就要好好培养。

乙二、立誓：

利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。

这个偈颂，我看到很多法师都讲错了，所以讲经的时候应该注意，但是没有传承的话，确实理解起来比较困难。这句话是什么意思呢？作为一切快乐利益的源泉佛果，不是平白无故就出现的，是修持正法而

成就的。或者“利”解释为增上生，“乐”解释为决定胜，龙猛菩萨云：“增上生许乐，定胜许解脱，彼因若略摄，信心与智慧。”人天福报的增上生，叫做乐；获得圆满正等觉果位的决定胜，称为解脱，这两者的来源非常多，但龙猛菩萨归纳起来就是信心和智慧。对上师三宝没有信心或者没有取舍智慧的话，做什么都会一事无成。

佛果是一切利乐的源泉，那么它是由什么因中产生的呢？不是通过发动战争侵略他国，也不是依靠狡诈的手段巧取豪夺，唯一就是通过修持正法而来的。因此，在座的各位要想获得圣果，一定要修持佛法，这是利乐有情最好的办法。

我经常在想：“佛法的加持和利益真是不可思议，像我这样的小人物，也能通过佛法来帮助众生。”有时候能帮助一些众生的话，不管自己生病还是劳累，都觉得很快乐，这是发自内心的快乐，不是

表面上的快乐。去寻找这个快乐的来源，它就是佛法，如果没有佛法，哪怕我一个人拥有全世界的财富，也不一定快乐，哪怕我当了国家总统，也不一定快乐。但我现在的快乐，的确无法用语言来表达。当然，这种快乐也不是无漏的快乐，只不过是一种执著的快乐。

我们附近有一位闭关的法师，他天天都说：“我好快乐，我好快乐……”前段时间他去汉地，也是张口闭口说很快乐，我就跟他开玩笑：“你不要总说自己很快乐，你是不是着喜乐魔了？”当然，有了一定修行境界的话，不管什么样都很快乐。在座很多道友也是这样，没有遇到佛法之前，有钱也不行，有条件也不行，反正心里有种说不清楚的痛苦，但通过佛法调伏自心后，随时随地都觉得快乐。当然如果获得了佛果，有漏的痛苦全部会消于法界，而这一切的来源就是佛法，也即《佛子行》中所阐述的道理。

一般而言，造论者应具备三种条件：登地菩萨、现见本尊、精通五明。有些论师说无著菩萨完全圆具这三者，而且他的悲心极为强烈。希望大家看一看作者的传记，通过传记中的有些道理，才知道这部法的殊胜性，跟其他法是不相同的。现在很多凡夫人随便造论，不要说三十七颂，五十七颂也一下子就造出来了。那天有个道友也造了一个《佛子行三十七颂》，但是他写得乱七八糟的，不要说佛子行，连凡夫行都不行。现在的世间人，什么事情都搞得出来。

总而言之，一切利乐的源泉就是佛果，而佛果的来源就是了解、修持正法，为令自他懂得佛法，无著菩萨以大悲心造了三十七个带有“佛子行”的颂词。

甲二（论义）分二：一、入前行法之方式；二、正行宣说三士道。

乙一（入前行法之方式）分七：一、当使难得之

暇满人身具义；二、抛弃三毒根源之故乡；三、依止功德源泉之静处；四、忆念无常而放下今世；五、远离违缘之恶友；六、依止顺缘之善知识；七、佛教入门之皈依。

丙一、当使难得之暇满人身具义：

已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。

未转生到八无暇处而获得了八闲暇，同时又有修行正法的顺缘，从自己角度已具足五种自圆满，从他缘方面具足五种他圆满，具全十八种暇满、犹如越过大海的航船般的此人身，非常来之不易。依靠它，能让自他一切芸芸众生，从无边无际、被烦恼所缠的轮回苦海中得到解脱。因此，已获得这般殊胜微妙的人身大船时，万万不要懈怠懒惰，务必要夜以继日地精进，精进什么呢？不是天天上班，到办公室去抽一根烟，看一张报纸，然后混时间，而是要尽心尽力地闻

思修行，诚如仲敦巴尊者所言：“修法需要闻、思、修结合起来，这是修持佛法的窍诀。”

寂天菩萨云：“是故世尊说，人身极难得，既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”佛陀三番五次地告诫我们，人身难得易失，一旦幸运获得了，却没有好好行持善法，充分利用起来，再没有比这更愚痴的事情了。放眼整个世界，无数人天天都在奔波忙碌，行持善法、闻思修行的又有多少呢？所以仲敦巴尊者说：“人身非常难得，遇到佛法更为难得，因此千万不要空耗。”但是现在的世间上，无义虚度时光的人特别多，整天打麻将、喝酒、抽烟，做各种非法的行为，这就是所谓的人生价值。

大家既然获得了人身，发了这么殊胜的菩提心，一定要把这个机会利用起来闻思修行。当然，闻思修行并不是今天闻、明天思、后天修，而是要像《扎嘎山法》所说的那样：“闻思修行三者必须结合起来

而身体力行，就像骏马吃草、嚼草、咽草同时进行一样。”这是很殊胜的窍诀。一边听佛法，一边思维它，思维的同时尽力去行持，这就是闻思修行不脱离，《扎嘎山法》专门有一章节宣讲这个道理。

现在很多人根本不知道得了人身以后干什么，有些甚至出家以后还不知道，“我已经剃了头发，现在要干什么呀？”那你跳河吧！还干什么呀？当然是闻思修行了，除此以外，没什么可干的。出家以后不用问了，就是闻思修行，皈依、受居士戒以后要干什么？也是闻思修行，此外没有其他的了。

现在很多人学了一点课本知识，就自以为是、骄傲自满，实际上从国际上看，现在的课本知识根本不能满足人们的需要。有些人读了博士生之后，觉得自己很了不起，其实如果没有学习佛法，光学那些知识非常狭隘，解决不了任何问题，因此，没有必要傲慢。现在有些有知识的人，根本不愿闻思修行，读过

几年书，就认为自己是遍知了，“我是博士生，你看我的名片”……没有什么可看的，这只是某个专业中你学了一点东西而已，跟过去广闻博学、精通五明的大德们比起来，现在所谓有智慧的人真是非常可怜。

丙二、抛弃三毒根源之故乡：

贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。

真正要闻思修行的话，最好是远离故乡，到一个寂静的地方。为什么呢？因为故乡是一切贪、嗔、痴的来源。

具体而言，修行正法之时，如果住在自己的家乡，

1. 贪心：对父母、亲友、家属等，时时生起强烈的贪染之心，犹如滚滚沸水般翻腾不息。这种现

象，在城市里感受得尤为明显，今天对这个人贪执，明天对那个人贪执，始终被烦恼缠缚着，想修行也没办法解脱出来。我认识一个居士，她经常给我打电话，也没什么可说的，“我今天跟妹妹过生日”“明天跟哥哥过生日”“后天跟姐夫过生日”……每天过生日要花很长时间，世间人彼此贪著特别可怕，根本没有修行的机会。

2. 嗔心：对嗔恨自己的人、抢夺自己财产的人、毁谤自己的人、与自己关系不好的人，生起熊熊烈火般炽盛的嗔恨，刹那间焚毁了自己的善根。

3. 痴心：丧失如理取舍所行善法、所断恶业的正知正念，取舍因果的智慧逐渐消失，无明愚痴在心的虚空中密布起来。

不说别人，作为我的话，本来在寂静地方受了二十多年的佛法教育，应该有一种定力，但惭愧得

很，我不敢在很多人的城市中待太久，不然的话，除了做些无聊的事以外，每天没有什么修行，悲心慈心都发不起来。所以除非是放生或看病，我平时尽量躲避城市，本来自己的悲心和智慧就很微薄，再这样待下去的话，一天减一斤，一天减一斤……最后十斤都没了，所以特别害怕，真的有这种感觉。

故乡是贪心、嗔心、痴心的来源，贪嗔痴在烦恼中是最可怕的三大魔军，这些烦恼没有降伏之前，我们一定要抛弃故乡。当然，大城市的有些人要完全抛弃故乡，放弃家庭工作、孩子老婆，背着一个包前往寂静地方，恐怕是不现实的。但有些想离开的人，往往把这句话记得很清楚。去年还是前年，我在杭州讲《佛子行》，一堂课全部讲下来，可能用了两个多小时。当时有个居士特别想出家，我讲完以后在吃饭时，开玩笑地问他：“我今天讲了什么法？”“哦，您今天讲了远离故乡。”他旁边的妻子有点不高兴：“堪布讲了三十七个佛子行，你怎么只记得一个远离

故乡？”听说他后来没有出家，也许家人不同意吧。但他当时的感受很深，确实觉得家庭是贪嗔痴的来源，没有意义。有些道友回去后也有同感，前段时间，有个道友非要下去度化家人，结果在家里待了几天后，贪嗔痴全部感受到了，然后赶快回来了。

修行人住在山里真的很好，但对城市里的多数人来讲，恐怕这是不现实的，所以我给你们一种教言：不一定要远离故乡，应该尽量把时间调整好，断绝一些琐事，有条件的话弄一个佛堂，每天以比较寂静的方式来修持一段时间，或者自己看书，这也是一种远离喧闹。

我看到很多居士，以前特别特别散乱，现在虽然摆脱不了工作和家庭，但是能掌握自己的时间，能把握自己的命运，能调整自己的工作，每天可以创造出学习佛法的机会和条件，这也是非常殊胜的方便方法。上师如意宝在美国时讲过：“你们所有的人都到

山上去，可能很多条件不允许，但自己可以创造一个修行的条件，这也是远离故乡的窍诀，也是依止寂静的教言。”

因此，远离故乡非常重要，《扎嘎山法》里面讲了，住在寂静地方的修行人，不管怎么样都不能回到世俗的家里去，即便听到别人说“你的父母现在危在旦夕，按情理你应当回去”，自己也要暗自思忖：“我不能回去，即使回去也无济于事，我又没有能使他们不死的办法，为他们念经回向在这里也可以做，一定要安心住下来。”

所以，有些道友听别人说“你妈妈死了、爸爸死了，赶快回来啊”，应该这样想：“我现在连头发都没有了，回去也不是特别自在，父母怎么样生病我也没办法，毕竟我又不是医生，干脆在这里给他念一个《普贤行愿品》，不回去了！”按照《扎嘎山法》的教言，就应该这样。但是真正落到自己头上，恐怕有

些人也无法面对。其实远离故乡对修行来说是最好的方便法，前辈高僧大德经常这样讲。

第2课

2007年8月16日

这次《佛子行》讲得不是特别广，只是稍微广一点，由于有些大德传讲时、有些居士自学时，理解得都比较简单，里面的深义没有特别去探究，所以稍微给大家介绍一下，希望每个道友一定要背诵。还要看一下《佛子行释》，它是上师如意宝的前世根桑秋扎仁波切造的，以前上师在讲义上给我们传过，那时候人比较少，我们喇荣山沟也非常清净。上师说里面有很多噶当派的教言、印度大德的教言，所以当时我觉得非常非常殊胜——在这么好的圣地，依止这么好的上师，学这么好的法，得到这么好的人身……那种感觉，现在回忆起来，也无法用语言来描述。

几年前，我把《佛子行释》翻译出来了，因为各种事情比较散乱，现在还没有校对完，但基本上没有大的问题。这样的法本非常难得，你们不要看作社会上的书籍那样来对待，社会上的书籍虽然在新华书店卖得很贵，几十元甚至上百元，但它们只能令众生产生贪嗔痴，没有多大的意义和价值。而诸大德的这些善说，犹如如意宝般珍贵，这一点，有智慧的人应该清楚，不用我在这里啰唆。

你们在学习的过程中，应该把每天所讲的内容对照《佛子行释》来修行，我不可能引用里面所有的教证，这也没有必要，翻译完了以后，你们可以自己学。其他城市里的道友，通过网络等方式一定要得到这个讲义，然后自己要勤学。现在很多人光是听一听、自己不下功夫，这样的话，闻思修行并没有如是实践。希望大家学任何一部法时，应该有种精进的态度，通过几种方式把经论的内容在自相续中串习成熟，一方面要听上师的教言，一方面要背诵和思维，

同时还要参考其他大德的讲义，几方面的因缘聚合后，菩提心才会越来越增长。否则，我们从小就在散乱中度过，现在一下子依靠佛法来转变，就像石头上灌水一样，不会进入相续中去。

因此，学习方式千万不能搞错。我看到外面的一些道友，尽管学了个别论典，但学习方法完全是空白，自认为学了什么什么法，很殊胜，但我详细问他到底怎么学的、怎么背诵的、怎么思维的，回答就不容乐观了。所以，学一部法不要留在口头上，也不要停在形象上，应该踏踏实实地把所有内容想方设法融入自相续中。

丙三、依止功德源泉之静处：

离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，

净心于法生定解，居于静处佛子行。

为什么要依止寂静地方呢？主要有三方面的功

德，一是远离喧闹的城市和恶劣环境后，自相续比较清静，贪嗔嫉等八万四千烦恼会逐渐减少，乃至灭尽。很多人都是这样，在大城市里想得更多，做得也多，心没办法归入佛法，但是远离了恶劣环境后，原来的贪嗔痴等烦恼就渐渐消失了。

二是没有经商务农等散乱之因，相续中的善法，如大悲菩提心、闻思修行等功德日益增长。很多人也感觉得到，在城市里面，整天浑浑绰绰的，什么善法都搞不上，而一到寂静的地方，心从早到晚还是归于法性，对众生悲心，对上师三宝也能起清静心、信心、恭敬心。

三是远离不好的环境后，心极为清静，对佛法可以生起定解。证悟空性也好，深信因果、取舍善恶也罢，善法方面的定解逐渐增长，恶法方面的邪知邪见逐渐退失，乃至彻底消尽。所以，作为修行人，依止寂静的地方非常重要。

当然，依止寂静有几种方式，上等修行人应舍弃亲朋好友等一切的一切，到山沟里剃度出家，终生修行。但是这方面一定要考虑好，现在很多人不经观察，一听说佛法或遇到一个活佛，就马上出家，这种行为不一定可靠，不值得接受。要知道，出家是终身大事，一定要反反复复考虑，我看见有些道友，今天听说来了个活佛，觉得跟他的因缘很好，就不加思索马上出家，什么事情都不处理，急不可待地把头发剃了，通过各种方式来跟着他。

这种做法并不是很稳固，我经常强调，你们想出家的话，最少也要两三年、三四年好好地观察，看今后的人生若以出家身份来度过，能不能受得了这种苦行？能不能割舍对亲友的贪恋？出家后能不能精进地闻思修行？如果不能，那你当个清净的在家人也可以。有些地方的在家人，真的超越一些恶劣野蛮的出家人，现在个别出家人不如法的现象相当多，所以说，想依止寂静地方一定要观察。

当然，如果有了这样的缘分，那么依止寂静的功德确实非常大。佛陀在《月灯经》中赞叹了静处的很多功德，尤其是作为初学者，《宝积经》云：“初学者为使自心寂静调顺，当居寂静处。”阿底峡尊者也说：“没有得到稳固的境界之前，不能离开寂静的地方。”所谓的稳固境界，就是获得极喜地（一地菩萨），这时候才不会为外缘所转，在此之前，修行人一定要依止寂静处，否则，多多少少都会被外境转变自己的心。

作为发了菩提心的大乘菩萨，一定要喜欢寂静地方，远离城市等对修行不利的环境，《富楼那请问经》云：“是故一切菩萨众，恒时当依寂静处，切莫贪恋大城市。”这个教证，在《大圆满心性休息大车疏》里也引用过，我当时就开玩笑说：“切莫贪恋大城市，那可不可以贪恋小城市？小城市散乱得可能不太严重，大城市真的特别可怕。”古人言：“五色令人目盲，五音令人耳聋。”古代有没有五色五音也不

知道，但现在到了城市里，到街上去走一圈，色法令人眼花缭乱，噪音也是各种各样，有时候耳朵都快聋了。为什么现在那么多人戴眼镜，有很多近视眼？原因就是外面的五色太多了，眼根经常受到损害。假如一直住在这样的环境里，信心恐怕永远都提不起来，所以最好远离喧闹的城市、杂乱的环境，选择清静的地方。

倘若条件不具足，也不要整天随外境转。我们凡夫人没有控制能力，我看见很多人真的很可怜，整天沉溺在网上，日复一日迷恋于幻觉中，一直醒不过来。以前古人很清净，生活只要吃三顿饭，平时听得不多、看得不多，即使是在家人，也过得比较平淡，不像现在一样。

因此，修行人应该尽量远离杂乱的环境。到了寂静地方，有一种新的空气吸入体内，有种重新恢复的感觉，绝对会对佛法生起信心。说实话，我除了看病

或办一些重要的事情外，确实不敢待在城市里，如果待的时间太长，今天减少一点功德，明天减少一点功德，善法增上几乎是不可能的。

对修行人而言，离开静处也是一种违缘。昨天有个道友和他母亲对我说，他们想到城市里住一段时间调节调节，真能调节倒是可以，可是寂静地方不能调节，到城市里就可以吗？待在静处三四年的人，最后要到城市里去，我心里总有一种担忧，希望他能早日回来，否则外面太乱了，不要说没有境界的人，就算境界很高的所谓的高僧大德，也会逐渐逐渐被染污的。

昨前天德巴堪布和我谈论了汉地的一些状况，我们都共同认为，现在年轻的修行人，最好不要到城市里去，去的话，不一定是弘法利生的目的，如果没有这个目的，真的很担心会被染污了。二三十年的老修行人也许好一点，但是也不好说，很多人的体会和体

验都说明，在恶劣的环境中很难以转为道用。依止静处学习佛法是我们的福分，因此在座年轻的出家人，若想舍弃时，务必要再三观察自相续。有些人一点也不知道什么是正法、什么是自己的命运和前途，这方面我不广说了。

丙四、忆念无常而放下今生：

长伴亲友各分离，勤积之财留后世，
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。

此处主要讲看破今世。通过观修无常，我们知道长期相伴的亲朋好友，最终都会彼此分离；辛辛苦苦积累的财产，死时要统统留在人间；意识也会舍弃身体，孤独无依地前往后世。思维这三种原因以后，我们理当看破对今世的贪执与牵挂，只有看得破，才能放得下，只有放得下，才能获得自在，只有获得自在，才能得到解脱，这也是禅宗和净土宗大德口口声

声宣扬的教言。

《开启修心门扉》的第一个教言，就广泛阐述了看破今世的利益和功德。有些人可能想：“看破今世很困难啊，我怎么舍得亲友、财产乃至身体？”其实若从道理上分析，这些没什么值得贪恋的。父母亲眷、兄弟姊妹等关系密切之人，虽与自己相依相伴，但到了最后也是各奔前程，不可能一起前往中阴。有时候是他们先离世而抛弃我们，有时候是我们先离开，把他们留在人间，这是一个必然规律，谁也无法躲避。

至于财产，因为是自己披星戴月、早出晚归积累的，好像也舍不得。但就算再依依不舍，离开人世时，也如同从酥油中拔出毛发般，带不走一丝一毫。甚至有些人在还没死之前，依靠种种原因，就没有权力享用财产了。所以，我们不要成为财产的奴仆，这样并没有什么价值。

不仅是这些身外之物，就连心识这个旅客，也要离开身体这个客栈，孤独无助地去往陌生的地方。身体就像一家旅馆，心识犹如一位过客，客人在旅店中待了一两天，就要离开，同样，我们在六道中不断流转，今生依靠这个身体而留在人道中，一旦离开了身体，身体被火葬或者天葬后，心识又开始转入下一世。

通过这几种原因来分析，我们应该知道今生所贪的身体、财产、亲友一定要舍弃，不然就不可能获得殊胜的定解。无常观在修行人的境界中非常重要，假如生起了对无常的感悟，知道生老病死、得失成败等都是正常现象，那么修行很容易成功。佛经也说：“三有无常如秋云，有情生死如观戏。”这个教证以前用过很多次。真的，有情的生死就像看戏一样瞬息万变，今天生、明天死，没有什么可靠的，只要懂得世界的虚幻本质，面对生老病死，很多人就不会特别在意了。但现在的世间人并非如此，有时候看到他们的

行为，我们修行人确实有种不同的感受。尽管我自己也修行很差，但是跟长期受世间教育的人相比，某些方面还是有一点差别。

以前米拉日巴即将返回家乡时，上师送他一段金玉良言：“如果没有看破尘世，将世间法与胜法混为一谈，修法必将荒废。”也就是说，殊胜的佛法与看破今世是紧密相连的，倘若能够看破今世，那么修行一定会成功，否则是非常困难的。

当然，作为世间人，对财产和身体等不贪著是不可能的，但是也应该想一想这些道理，看看每天特别耽著的事物到底有没有意义。现在的世间人，要么对亲友特别执著，经常痛苦万分，要么对财产特别执著，尤其是开放以后，每个人的要求特别高，买房子、买轿车……享受的层次越来越提升，一直盲目地往前追，根本没有修行的机会和时间。但最后得到什么呢？只有劳累、忧愁、沧桑，除此之外有没有其他

的？自己应该会明白。

所以，到了一定的时候，应该要观观无常，学会知足少欲。北京有个修行很好的知识分子，现在已经退休了，他以前是中国著名的科学家，对新事物的判断和研究非常深，关于科学方面写过十几本书。他对佛教也有虔诚的信心，白天不断地探索科学知识，晚上一直修颇瓦法。他的生活相当简朴，整个屋子里，家具是古式的桌子椅子，除了一个电风扇和电话以外，什么现代化的东西都没有。电话是为了方便国外的孩子跟他问候，看他的身体怎么样了；北京比较热，夏天没有电风扇也不行，而其他的钱财，他全部用于慈善方面，自己没有被新时代所转变。

可我们不是这样，今天看到一个新产品——“啊，这个东西很好！是MP3、MP4、MP5、MP6……”就开始不断地求啊求啊，最后也不知道到了什么地步，反正是永无止境地往前追，拼命追。其实这是很

累的，一切全都是幻化，没有多大意义，所以到了一定的时候，自己应该有控制能力，生活知足少欲，才不会很痛苦。但现在的人恰恰相反，一生中疯狂地往前冲，最终一无所得、空空归回，非常可怜！

丙五、远离违缘之恶友：

交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。

平时修行过程中要远离恶友和恶知识，这就是佛子行。为什么要远离恶友呢？这也有三个原因，交往恶友增长三毒，失坏闻思修行，让人变得没有慈悲心。

无著菩萨的《佛子行》讲得非常殊胜，文字上不多，但是把一切修行要诀都归纳了。这里说依止恶友的话，贪心嗔心会越来越增上。很多道友就是这样，遇到一些修行不好的人，那人肯定想尽办法——“我

们要不要去看电视，要不要到舞厅去啊？”自己没有定力的话，就跟他跑了，如此一来，贪嗔之心很容易增长。《俱舍论》中说，非理作意没有断时，一旦外面的对境现前，那时候因缘具足，烦恼马上就产生了。所以如果依止恶友，贪嗔痴为主的烦恼和业障很容易现前，这是一个。

第二个，闻思修行会毁坏无余。这一点，也是我们多年得出的结论，有些道友本来非常不错，后来遇到一个恶友，过两天就不想闻思了，整天跟他到处跑，再过一阵子，背诵、考试都没办法搞上，原因是什么呢？就是跟某某道友在一起了。外面有些居士也有这种情况，刚开始非常非常精进，但是遇到一个特别散乱的人后，与他同吃同住，没过几天就被他同化了，最后根本不想闻思修行了，这种现象非常非常多。

更可怕的是什么？依靠这些恶友，大乘的根

本——慈悲菩提心将逐渐隐没。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，凡夫人不受环境影响是不可能的。以前仲敦巴问阿底峡尊者：“世间上最可怕的敌人是谁？”阿底峡尊者回答：“是恶友。”“男众出家人最大的违缘是什么？”“是女人。”

因此，大家应该看看自己有没有被恶人转化。上师如意宝讲过：“修行人最好是远离恶友，摆脱一切散乱，好好地闻思修行。如果实在无法离开散乱，那也应该跟上师和善友一起散乱，这样的话，没过几天，你就慢慢被转入闻思修的行列中了。”所以，你们想跟人聊天的话，不要找不喜欢闻思修行的人，应该去找法师、辅导员这些人，跟他们聊一聊，“我太散乱了，这几天没办法控制自己，中午可不可以到你家里吃顿饭？你有没有好吃的？”这位道友也会不好意思，不得不答应：“那好吧，你11点钟来，我给你炒个白菜。”这样通过和他接触，你一定会有所转变的。

我经常观察你们跟谁接触，跟坏人一起的话，肯定不久就变坏了。通过经常交往的朋友，也可以看出你的修行境界。因为恶人经常喜欢恶人，就像盗贼与盗贼为伍、商人与商人结伴一样，喜欢闻思修行的人，不可能常常跟散乱的人在一起。

前段时间我在昆明，依靠某些因缘，很想回来后马上讲《如意宝藏论》中依止善知识、远离恶友这两品，但现在回来以后，不要说《如意宝藏论》，连《现观庄严论》最近也讲不成了。无垢光尊者这方面的教言比较多，《大圆满心性休息》中也讲了一部分，但不是特别广。

其实，作为凡夫人，环境还是非常重要，《宝积经》云：“当依说法善知识，恒时切莫依恶友。”依止恶友的话，行为一定会变坏，所以如果想救护自己、帮助自己，要看看自己交往的人会不会经常毁谤别人，或者天天说些无聊的话、搞些无意义的事？是

的话，则应该渐渐远离；如果那人特别喜欢闻思修行，对上师三宝很有信心，各方面修行非常精进，与他交往一定会有帮助的。

《涅槃经》中有个比喻说，人们特别害怕醉象，其实醉象并不可怕，最多只是毁坏你的身体，而最可怕的就是恶知识和恶友，他们不仅能毁坏你的清净心，还能毁坏你辛辛苦苦所造的善根及慈悲菩提心。因此大家交往朋友时，一定要好好看一下，有些人口口声声毁谤他人、说些无关紧要的话、对上师三宝没有信心，那尽量与他少接触，像怨敌一样离开。当然这并不是毁坏誓言，噶当派的教言中也说，不要接近这些恶人，应当像尸体一样远离。恶人对我们的影响很大，所以大家要注意！

丙六、依止顺缘善知识：

依止正士灭罪业，功德增如上弦月，

殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。

大乘佛子一定要依止上师，这样的殊胜上师，要比自己的身体还要珍爱。每个人对自己的身体如何？大家应该最清楚，稍微别人接触一下就不愿意，稍微说一句也不能接受，对这个身体特别执著。而修学大乘佛法的话，一切解脱的根本、功德的来源就是善知识，佛经中云：“诸法依靠善知识，功德生处佛所说。”善法全部依赖于善知识，善知识是一切功德的来源，这是遍知佛陀亲口所说，不是一般人的泛泛之语，所以要深信不疑，明白上师是一切功德的来源。

那么，依止上师有什么功德呢？罪业会逐渐灭尽，原来自己业力非常深重，贪嗔痴很厉害，但是依止上师多年之后，相续中的功德会像初一到十五的上弦月一样日日增上。尽管一两天不一定能察觉到，但若依止很多年，就会发现身心出现了许多功德。诚如《功德藏》所言，普通的一节树木落到玛拉雅山的檀

香林中，经过数年之后，会薰染上栴檀木的妙香，同样，如果依止一位具相的高僧大德，纵然是业力深重的屠夫、妓女，久而久之也会薰染上他的功德妙香，身心中出现许多无法想象的功德。所以，这样的善知识，理应以最清净的恭敬心来依止，以三种欢喜来依止。

依止上师的方法非常多，按《毗奈耶经》的观点，刚出家的人一定不能离开上师，最少要在上师身边待十年。但现在很多人不是这样，今天“上师您可不可以给我剃头？我想把您当依止师，当根本上师我不愿意，只是把您当朋友一样依止，可不可以？”上师也是慈悲摄受：“可以可以，你可以把我看作依止师。”但明天他就跑了，无踪无影了，上师非常伤心：“我的弟子哪里去了？不知道方向了，名片也没有留。”因此，很多人依止上师的方法不对，恭敬心也没有，完全是一种形式。

如果没有恭敬心，很多成就不一定能现前。《钦则益西多吉密传》²中记载，有一天尊者跟其他道友在一起，突然他专注地仰望虚空，只见一个叫索南加措的喇嘛直接前往铜色吉祥山（莲师刹土）。大家觉得非常稀有，尊者若有所思地说：“他一个字都不认识，之所以能趣往清净刹土，全是因为对上师的恭敬心所致啊！”

所以不管是依止哪一位上师，只要他具足法相，自己说话也好、行为也好，一定要有恭敬心。假如没有恭敬心，则是成就的一种障碍，若能把上师视为佛陀，自相续也会转变的。《喜马拉雅大成就者的故事》中说，第四世多哲活佛在12岁时，他上师递给他一个托巴，里面注满了酒，命令他喝下去。他抗议说饮酒违背戒律，不愿意喝，但上师一定要他喝。多哲活佛想：“上师是佛的化身，他要我这么做，我就应该这

2 现收录于《传记合集2》。

么做，他的话就是佛的命令。”然后就喝下去了。瞬间他的身心彻底转变，他开悟了。后来他在道歌中唱道：“今天佛陀亲自将这位僧人（指他自己），彻底内外上下地转变，使我明了大圆满的精髓，那与生俱有的大圆满。”

尽管从别解脱戒看，喝酒抽烟等不能做，但对方若是具法相的大成就者，对他的命令依教奉行，自己也有成就的机会。只不过现在有些人也如是效仿，自己本来没有善知识的法相，却披着老虎皮在外面乱搞，让弟子做非法的行为，这一点非常可怕，对佛教有极大的损害。

前段时间，在康定开了“藏传佛教五大教派高僧大德佛教论坛会”，四天的会议内容当中，大家着重讨论了假活佛对佛教的危害很大。萨迦派、噶举派、宁玛派、格鲁派等都认为，现在活佛的认定制度一点都不规范，母亲可以认，朋友可以认，上师可以认，

自己也可以认，尤其最可怕的就是自己认自己，这种现象比比皆是。

当时有位大德说，某某地方有一个上师，表面上看来很慈悲，但他对谁的话都相信，很容易被骗，结果他的寺院有两百多个僧人，一百多个都是活佛。其来源是什么呢？有人专门调查过，比如某人的亲友说：“我这个儿子好像有点功德，他可能是活佛，您打个卦。”他打个卦后：“是是是，应该是。”别人说：“我做了一个好梦，可能是活佛吧，您看一看。”“应该是、应该是。”最后寺院的活佛已经超过了普通僧人的数目，真的变成了活佛世界。

汉地如今特别信活佛，就像 80 年代的藏地一样，80 年代有位活佛说：“我非常惭愧，我是个活佛，从现在的情况看，活佛对佛教有一定的危害。在我们德格，80 年代一来了活佛，大家都崇拜得不得了，摸顶、灌顶、求加持。可是现在，来了一个活佛时，

德格基本上没人来看了，更何况求灌顶加持了。”汉地确实像80年代的藏地，一听说来了活佛，就争先恐后、蜂拥而上。有些活佛从小没有受过什么佛法教育，所以种种行为相当可怕。其实即使他不是活佛，若对佛教理论比较精通、具有大慈大悲心、能把佛法教义传给世人，那倒也可以，但很多人不是这样，而是依靠这个名义毁坏了很多人。

这方面的故事非常非常多，希望你们依止上师的时候，一定先要好好观察。汉地很多人没有闻思修行，头脑简单、很容易被骗，他们的信心是一种迷信，充满很多神秘色彩，听说某人可以飞、可以游，就觉得很了不起，一定要皈依他。实际上，这不一定了不起，开亚运会的时候，肯定有许多这类现象。甚至有些活佛连这些也没有，只不过有一封介绍信而已。

当然，我并不是否定所有的活佛，从历史上看，

有些活佛对佛教的贡献非常大，但这大多是古代的，古代的认定制度特别严格，高僧大德们对佛教很负责任，没有一定的证相不会随随便便乱认。而现在并非如此，有些上师确实对佛教不负责，把了不起的名号随便加在一个坏人头上，但他的行为不可能依靠名称来转变，最后本质暴露无遗时，对佛教有没有损害？大家应该值得三思。

依止善知识过程中，大家务必要注意，不要认为“他是上师，上师做什么我都要接受。上师抽烟、喝酒、作不净行，我规规矩矩地听从就可以了”。不是这样的，虽然在佛教历史上确有极少数这样的成就者，但在末法时代可能会有点困难。所以大家要以别解脱戒为主，如理如法地行持善法，这样对自己不会有危险，对佛教也不会有损害。

丙七、佛教入门之皈依：

己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？

故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。

世间的天神、地神、水神、护法神等，自己尚且困于轮回的牢狱中，被业惑烦恼的镣铐紧紧束缚着，又怎么能帮助别人解脱生死呢？比如说东北的天仙、狐仙，虽然暂时能给你一些帮助，让你发财、事业顺利，但不能把他当作究竟的皈依处，不能皈依这些世间的天神、邪魔外道或者教主。

据统计，世界上有两千多种宗教，有些崇拜遍入天，有些信仰大自在天，大多数都是拜不同的天神。但世间天神自己也沉溺在轮回中，没办法解脱，就像关在监狱里的人自顾不暇，依靠他的话，怎么能让你获得释放呢？因此，要皈依的话，不要皈依这些，一定要皈依佛法僧三宝。佛陀是唯一功德圆满，具有能力、悲心、智慧，能把无量众生从轮回中救拔出来的圣尊；佛陀所宣说的法，也是可以皈依的；再加上修

持佛法的僧众以及文殊、观音等大乘圣者，合在一起就是三宝，在三宝面前我们要虔心皈依，这就是佛子行。

皈依三宝的功德相当大，如经云：“何人皈依佛，不堕入恶趣。”皈依了三宝的人，就算以前造的恶业再严重，也不会堕入恶趣。《涅槃经》亦云：“皈依三宝者，速得佛果位。”如果皈依了三宝，很快就能获得佛陀的圆满果位。所以你们有机会的话，应该想方设法让别人皈依，假如别人不肯，那在旁生耳边作皈依也可以。

汉地的本焕老和尚就讲过一个公案：佛陀在世时，有一天带弟子去村里化缘，但走遍了村子也没人开门，所以没有化到缘。佛就把弟子带到附近的一个地方，看弟子中哪一个跟村里的人有缘，后来发现目犍连是有缘者，于是就派他去化缘。目犍连来到村子后，村民们高高兴兴地打开门，因此化到了很多东西

回去。

很多弟子有点怀疑：“为什么圆满功德的佛陀化不到缘，钵空空地回来了，而小乘阿罗汉目犍连却搞得那么成功？”然后就问佛陀。佛陀说：“我没有跟他们结过缘，而目犍连却跟他们有很深的因缘。过去无量劫以前，有个农夫上山砍柴，有棵树上有一窝黄蜂，黄蜂见有人砍树动它们的窝，都飞出来了。农夫是个佛教徒，就给这些黄蜂念三皈依。黄蜂因为听闻了佛法，后来都转成人身。当时的农夫就是目犍连，那窝黄蜂就是这个村子的人。由于目犍连当年跟他们结了缘，所以他们今世就欢喜供养他。”

因此，你们实在找不到皈依弟子的话，也可以用这种方法。有些人回去一趟特别失落，因为给亲朋好友讲了很多，想让他们皈依三宝，结果不但不皈依，反而被狠狠骂一顿，关系弄得很糟糕。如果你出去不成功，那可以到蚂蚁窝、餐厅、鱼塘给旁生念皈依，

诵佛号，这样你可能也会变成像目犍连一样。

我们即生中遇到佛法、有皈依的机会，真的是非常荣幸，三宝永远也不会欺惑我们，永远也不会错的。世间上有邪知邪见的人，看到别人皈依三宝、出家修行，就觉得“你搞错了，不应该皈依”。不管他们想什么、说什么，实际上以正理观察时，皈依的功德和利益确实无法衡量。所以大家应该生起欢喜心，在有生之年，方便的话，尽量弘扬佛法。现在外面学习《入行论》的道友中，有些人很能干，一个人召集了很多很多不信佛的人，让他们信佛。我倒不是人越来越多，就越来越欢喜，但皈依三宝确实是一种妙药，这么好的妙药让可怜的“病人”都获得该多好啊，他们在轮回中如是痛苦、如是挣扎，若能得到这样的甘露妙药，身心肯定会非常快乐。因此，我从内心当中非常希望：芸芸众生都有皈依三宝的因缘，最终趋入真实的佛道！

第3课

2007年8月18日

昨天讲完了加行，现在开始讲正行。

乙二（正行宣说三士道）分三：一、小士道畏惧恶趣之苦而断除罪业；二、中士道不贪三有而希求解脱；三、大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边。

丙一、小士道畏惧恶趣之苦而断除罪业：

三士道分别对应修行人上、中、下三种根基。所谓的下等修行人，特别害怕堕入地狱、饿鬼、旁生，而想获得人天的身体。很多相信因果的人觉得感受痛苦非常可怕，所以不愿意在三恶道中受苦，这就是下士道。

我们作为修行人，应该观察自己到底是上等修行人、中等修行人，还是下等修行人？现在社会上有很多人，口口声声说自己是修行人，甚至还是开悟者，而实际上，他们连三士道都靠不上边。如果一个人不承认来世、只承认今生，今生也是求一些福报，不承认业因果存在，（当然，即生的善有善报、恶有恶报可能会承认，但生生世世的因果循环不承认，）那么他连下士道都算不上。

所以，修行人的第一个条件，就是要承认前后世，如果没有这一点，那根本不算修行人。现在西方也好、中国也好，不承认前后世、只求福报的人相当多，这些人不算真正的佛教徒，这一点大家应该清楚。

那么，下等修行人要怎么样修持呢？

佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。

大慈大悲的佛陀在《因果经》《百业经》《贤愚经》等大小乘的经典中，一再宣说了三恶趣的难忍漫长之苦全部来源于造作恶业——杀生、邪淫、偷盗等自性罪，违犯别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的佛制罪。其果报就是三恶趣痛苦，这些因果过了千百万劫也不会错乱虚耗，只要造了不善业，则必定感受果报。《宝鬘论》云：“不善生诸苦，投转诸恶趣，善业生善趣，世世享安乐。”造了不善业，就像种下了毒种子，定会转生到三恶道中，感受无量痛苦；造了善业的话，定会转生到三善趣中，生生世世享受无比的快乐。佛经中说业因果绝对不虚，也不会互相错乱，没有造恶的人不会感受痛苦，佛陀以了知业报智力而明了一切善恶因果，所以佛陀所说的这种道理，每个人应该深信不疑。

假如造了罪业，果报会一直等在前面，永远不会摧毁，也不可能不感受，所以造了恶业的话，知道忏悔很重要。智者会励力忏悔，而愚者对忏悔没有多大

兴趣，经云：“愚人造恶业，不知忏悔罪；智者忏悔罪，不与罪同住。”愚者只会造业，不会忏悔，就像有些人只会花钱、不会挣钱，特别可怜。而智者以前世的业力成熟，可能会造一些罪业，但造业的同时也知道惭愧，通过四对治力来忏除，自相续不会与罪业共住。

尤其是越有智慧的人，惭愧心就越强。以前上师如意宝每天都说：“我业力很深重，一定要好好忏悔！”有时候开“金刚萨埵法会”时，上师的精进让大家万分惭愧，他老人家的证悟境界，是我们望尘莫及、无法想象的，但显现上也如是重视忏悔业障。以前我寺院里有一位帝察活佛，真的让人非常非常佩服，他从小一直没有间断过闻思，“文革”期间也每天拿着经夹偷偷在看。但在晚年，他只要看见一个高僧大德，就祈请道：“我业力非常深重，虽然在不断地忏悔，但您可不可以经常加持我，千万不要让我堕入恶趣？太可怕了。”他真的从内心害怕堕入恶趣。

可是很多人经常说：“堕恶趣就堕恶趣吧，有什么了不起！”这样的想法非常愚痴。知道自己错了，应该有忏悔感，即使遇到生命危险也不造罪业，这一点非常重要，永不造罪是大乘佛子的殊胜行为。

在座的各位，以前由于生活状况不同，可能也造过很多恶业，不说别的，仅仅是吃饭，就杀害过无数众生。这些罪业必须要忏悔，并发愿永远不害众生。作为出家人或在家人，学了法以后，内心应该有所转变，人生非常短暂，短暂的人生到底是造恶业度过，还是造善业度过呢？如果造恶业度过，这没有任何意义，不如早点死了好，否则会像《因缘品》中所说，先前高高兴兴地造恶业，最后哭哭啼啼地感受果报。

从前，有一位阿罗汉在入定时，对面有个人牵着一头牦牛过来，阿罗汉见后情不自禁地说：“哎哟，怎么这样悲惨、可怜呢？”弟子们问他什么原因，他说：“这头牦牛往昔是一位富翁，当时为了造佛塔而

杀了众多生灵。尽管造佛塔是有善根，但因为杀生罪业非常严重，现在转生为这个旁生。”

哲·白莲上师在藏传佛教中非常有名，一日他梦见很多眷属口中在燃火，便集中所有僧人问：“一定是造了恶业，你们究竟做什么了？”眷属们一个个都不承认。上师再三观察，结果发现他们将自己食用的旧酥油换成了新酥油，而这些新酥油，原来是做酥油灯的原料。这个果报非常可怕，上师马上要求他们想尽办法恢复新酥油。

所以，不管是享用僧众的财产，还是自己做任何事情，对因果务必要重视。噶当派的很多大德认为，面见本尊不是很重要，重视因果更重要。现在很多人喜欢说见到什么了，昨天有位居士也在我面前说：“看看看，你头上有三尊佛像！”她先说“看看看”时，我以为头上有什么小虫，后来说“你头上有三尊佛像”，她明明就在说妄语，自己也犯了妄语罪，没有

必要。有些居士不懂因果，真的特别可怕。其实看佛像也好，看小虫也罢，这些都不重要，最重要的是什么？就是对因果有一种畏惧感，知道不能造恶业，不然堕入恶趣太可怕了，恶趣中的漫长痛苦谁受得了？若有了这种恐惧感，修行一定会如法的。

下等修行人起码也要相信因果。现在很多居士真的不信因果，表面上说“我是某某上师的弟子”，实际上犯了很多戒律，相当可怕。世人可能不理解：“为什么修行人守这些条条框框，这个不准、那个不准，守戒到底是什么意思？”其实如果所有人都不杀生、不偷盗、不妄语……用佛教的戒律来约束自己，那么造恶业的人很少，世界一定会和平和谐的。反之，倘若人人都杀生、偷盗、邪淫，整个社会将变成什么样子？这一点不难想象。

因此，大家要多翻阅三世因果的经典。普穹瓦格西说：“我从小到大一直阅读《贤愚经》。”我们

有些道友也对因果很重视，经常读《大圆满前行》以及因果方面的书，一件小事也不敢草率处理，生怕触犯因果，这说明对因果有畏惧感。而有些人却“无所谓，没事没事，你怎么享用都可以”，这种话很可怕，大家一定要注意！

丙二、中士道不贪三有而希求解脱：

三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。

三有³当中一切有漏安乐，瞬息万变、刹那毁灭，没有什么可靠性，如同清晨草尖上的露珠，太阳一升起来就立刻消失了。这些快乐都是有为法，《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”有为法犹如露水、闪电、梦幻、泡影，没有丝毫可靠性，但能懂得的人寥寥无几。尽管念《金

3 三有：又名三界，即欲界、色界、无色界。

刚经》的人非常多，口口声声都会说如梦如幻，可是对有为法生厌离的几乎没有。如果没有生起厌离心，出离心更是无从谈起。《入行论》说：“无苦无出离。”没有痛苦就没有厌离心，没有厌离心就没有出离心，如此一来，别解脱戒等的戒体也很难以得到。

世间上的快乐和享受没有实义，解脱才是永恒的大乐。且不说圆满正等觉佛果或菩萨果位的快乐，即使得到了小乘阿罗汉果，也不像世间快乐一样马上就毁灭了。因此，一定要希求解脱，中士道虽没有利益众生的想法，但是有自我解脱的愿望，（小乘行人就属于中士道。）有些人声称是学显宗密宗的大乘佛教徒，然而若没有考虑过众生，充其量只是中士道，就像小乘阿罗汉一样，只是自己希求解脱。

当然，自己希求解脱时，应对世间的万事万物看作监狱里的快乐一样，觉得没有任何稳固性，财富也好、名声也好，一切都是无常的，有什么值得贪求

呢？《入行论》中说，自身本无常，犹贪无常人。《别解脱经》亦云：“财富如流水。”在佛教历史上，胜光王是世间第五大王，最后也因王位被太子篡夺而到处漂泊。路上他饥饿难忍，便讨了一把萝卜来吃，又喝了冷水，结果消化不良而昏倒在路上。来来往往的马车溅得尘土飞扬，他的口中灌满了灰尘，最终呃逆而死。

因此有了财富不一定快乐，世间也不乏这样的例子。在2005年，陕西金花集团副总裁、千万富翁徐凯，有次穿着黑衣服搭了一辆出租车，他告诉司机：

“我是什么什么人，我很想自杀，因为我虽然很有钱，但身边的人都不爱我，只爱我的钱，我现在非常非常苦恼。你说自杀的话，吊死好、跳河好还是跳楼好？”司机跟他商量道：“跳楼的话，死相太难看；跳河的话，自己很痛苦；吊死的话，也如何如何不好。”但不相信他是那么有钱的富翁，徐凯告诉他：

“你如果不信，几天后在报纸上会看到的。”过了几

天，果然报纸上刊登了“陕西金花集团副总裁徐凯在西安一家酒店悬梁自缢”的消息。当时很多人就分析说，他没有死的时候，内心的痛苦已达极点，几乎快要崩溃了。

前段时间大概是7月16号，南通市也有一条“开着宝马自杀”的新闻。说有个女的非常有钱，开着宝马到了桥边，很多人看到她特别痛苦，把车停在桥边，在桥的栏杆那里站了很久，突然翻栏杆跳下去了……有些人可能认为，她开那么好的车，应该很快乐，但在这个世间上，一切财富皆是痛苦的本性，在享受的过程中，的确不会有什么快乐。如果没有修行境界，任何快乐都会化为乌有。

所以，有钱有地位的人，一定要明白快乐的无常本质，应该有这方面的打算。今年我在上海时，听说那里很多人结婚之前，也学西方人公证婚前的财产，以免离婚时有各种纠纷。其实这种方法，我是非常地

赞叹，虽然两人暂时“合作”得不错，未来可能是美好的，但如果没有提前做好准备，有些事情发生了，到时候会产生许多不必要的争执。

有智慧的人都明白，不管是男女情感、财富名声，一切的快乐就像露水，而获得解脱、远离业惑烦恼的圣者果位才是最究竟的。所以大家应该发起出离心，明白整个轮回犹如监狱般痛苦，一直待下去的话，上至国家总统，下至街上乞丐，没有一个是快乐的。尽管有佛法境界的人会快乐，但有些境界也不稳固，一定要获得真正的解脱，只有遣除了业和烦恼，那种快乐才是永恒的。因此，希求解脱是佛子行。

然而，现在求解脱的人很少，不管出家人还是居士，人人都说要学佛，但目的是什么呢？一个老板做生意是为了赚钱，而我们学佛就是要解脱。解脱谁呢？最好是让众生解脱，牺牲自己也在所不惜。这一点做不到的话，至少也不要贪著三界轮回的快乐，应

该从中出离，这就是要追求的目标。

大家也想一想自己是不是中等修行人？倘若没有求解脱的想法，每天除了吃饭睡觉以外没有什么目标，那只能叫做“经济动物”，跟山上的牦牛没有差别。其实山上的牦牛也很聪明，天亮时马上爬起来，哪个地方水草比较多，它就到哪里去。如果一个水池浑浊、一个水池澄清，那它肯定喝清净的水，牦牛也能取舍这个。所以人活着一定要有目标，学佛就是想离开轮回，若能如此，对城市的豪华建筑或对人的感情不会特别执著，那些全是一种假象，心里会产生这样的定解。

丙三（大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边）

分三：一、意乐发殊胜菩提心；二、加行修二菩提心；三、修学菩提心学处。

丁一、意乐发殊胜菩提心：

无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？
是故为度无边众，发菩提心佛子行。

世间上的一切众生，不管人还是非人，无始以来都当过母亲，这一点我们用很多教证理证说明过，此处没有必要详细地叙述。这些众生当母亲时，对我们如何地关心爱护，每个人应该心里有数。曾经有个公案说，昔日有母熊被猎人打中要害，端坐不动而没有倒地，猎人觉得很奇怪，上前去看个究竟，结果发现母熊已经死了，却紧紧抱住一颗大石头。为什么呢？原来母熊的孩子在石下的溪流中玩水，母熊怕落石会打中小熊，所以至死也忍痛抱紧大石不放。

有些老乡拜见上师时，尤其人比较挤的话，一定要让孩子先摸顶。以前法王如意宝去很多地方时，很多母亲对孩子得到摸顶很关心，自己却没有关系。从这些行为都可以看出，母亲对孩子非常地执著。

既然一切众生都当过母亲，现在她们正沉溺在轮回的苦海中，日日夜夜饱受总的轮回痛苦、分别的三恶趣折磨，我们若只顾自己解脱，将她们置之不理，那合不合理？比方说，母亲关在监狱里，不断遭受痛苦，儿子却在豪华酒店中天天享乐，那人们会对这个儿子有什么看法和说法？同样，作为大乘佛教徒，若对可怜的众生毫不关心，一心只求自己解脱，这简直是忘恩负义的行为。

因此，个人的解脱并不重要，众生的解脱才是首要之务，为了众生的解脱而希求佛果，我们应该发这样的菩提心。《现观庄严论》云：“发心为利他，求正等菩提。”印藏大德在宣讲菩提心时，常用这句话来诠释菩提心的含义。所以，为了度化无边众生而发殊胜的菩提心，这才能成为真正的佛子。

至于发心的分类、发心的功德，我在这里不阐述。总而言之，大家一定要记住讲义里的那句话：“如

果被菩提心摄持，那么即使施给旁生一口食团，也已变成了菩萨的行为。否则，纵然是三千世界遍满珍宝作布施，也仅仅是乐善好施之举而已，根本算不上是菩萨行。”现在有些慈善家今天花几百万、明天花几千万，帮助建学校等作很多功德，但他们有没有菩提心不好说。假如一个人拿一千万布施给众生，可是没有菩提心，另一个人只是买一袋饼干给众生，却以菩提心摄持，那么二者谁的功德大？应该是买饼干人的功德大。

阿底峡尊者特别重视菩提心，他说：“当修慈悲心，稳固菩提心。”修心要先从慈心和悲心开始，然后再修持菩提心。夏彻秋在30岁时⁴拜见阿底峡尊者请求教言，尊者说：“从今日起，不要在意名称、不要在意地方、不要在意对境，唯一修持慈悲菩提心。”他依教奉行，结果35岁时成熟了菩提心，断除

4 也有说是32岁。

我执而获得殊胜成就。

其实只要能放下自己，生起菩提心也不需要很长时间。有些道友刚来的时候烦恼很重，我执也特别可怕，但学了大乘佛法以后，完全能放下自己，一味地帮助众生。在学院里面，我认为有个别道友真的生起了一些菩提心，认为自己的乐苦不重要，只要对众生有点利益和帮助，不管怎么样都愿意。

所以大家一定要修持菩提心，否则学了很长时间，结果一无所获，可能也有点灰心。只要以菩提心来摄持，表面上虽然没有什么成就，但是功德相当大。因此，我们始终要想到老母有情，只要众生快乐，自己不要紧，应该有这么一个信念。

丁二（加行修二菩提心）分二：一、修世俗菩提心；二、修胜义菩提心。

戊一（修世俗菩提心）分二：一、入定修自他相

换；二、后得恶缘转为道用。

己一、入定修自他相换：

诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。

三界中以苦苦、变苦、行苦为主的一切痛苦，全部来自于喜欢自己、需求自己快乐的自私自利，而圆满正等觉的如来果位，全部依靠利他而产生。《入行论》云：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”世间的所有痛苦，包括今天感冒了、心里不舒服，都是以前执著自己所生，而一切的快乐乃至圆满正等觉果位，都是利益众生而成。快乐和痛苦的来源不用讲很多，《入行论》也说：“何须更繁叙，凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。”凡夫人唯求自己的利益，而佛陀不管是因地、果地，都在竭力地利益众生，两者的差别显而易见。

你们的发心到底是什么？是获得佛果，还是流转轮回？所作所为是不是对众生有利？如果对众生有利，自己的痛苦会减少的。所以始终要发这样的愿：

“愿我拥有的快乐献给众生，而三界轮回的痛苦由我来承受。”上师如意宝也经常发愿：“但愿世间的灾难痛苦由我来默默代受，而我拥有的快乐幸福全部奉献给众生。”朗日塘巴格西在《修心八颂》中也说：

“愿我直接或间接，利乐敬献诸慈母，老母有情诸苦厄，自己默默而承受。”

如果有了这样的愿力，大成就者可以迅速遣除众生的痛苦。丹增活佛在《如何面对痛苦》中引用过一个公案说：以前，国苍巴大师在国苍地方修自他交换的菩提心。一次正当他专心修法时，来了一位叫让西的妇女，她因死了丈夫和儿子而痛不欲生。国苍巴大师见此，生起了无比的悲悯，对她说：“我最近修持慈悲心，时常心中充满安乐，你就把安乐拿去吧，把你的痛苦留给我！”话音刚落，妇女立刻不再痛苦，

连她自己也感到意外。于是，她对大师充满了信心，以后精进修行获得了成就，成为一位著名的自在瑜伽母。

这种精神不仅是佛教中有，其他宗教中也有。前段时间发生了一件事情，你们山沟里的人不一定知道，但全世界的人都知道了一一阿富汗塔利班的武装人员，绑架了南韩二十三名宗教徒作人质，以此要挟南韩政府退兵，否则他们把人质统统杀掉。我在报纸上看了这二十三个人的照片，当时他们都特别开心，但没想到落到塔利班手里。全世界都为之震惊，尤其是南韩领导人，想尽办法跟他们谈判，但大多数人质都没有释放，还被杀了一两个。前不久有个女的身体不好，塔利班决定释放她，但她却说：“我的身体在逐渐好转，先释放其他人吧。”

要知道，待在那里的下场基本是必死无疑，非常危险。她在自己获释时，并没有马上就跑了，而是情

愿把机会让给别人。所以不说佛教徒，即使是其他教徒，有些人在最危急的生死关头，也愿意把快乐让给别人，自己死了都可以。我当时就想：“如果我这样被人绑架了，周围的人都希望获得释放，我能不能发这个心呢？”扪心自问，真的很惭愧。恐怕你们不会这样吧。

自他交换的功德非常大，我以前讲《修心七要》时，也讲过许多这方面的窍诀。很多人修了以后感觉非常好，若能经常这样串习，遇到一些大事时，自己会运用起来的。

己二（后得恶缘转为道用）分四：一、四种不欲转为道用；二、安忍困难转为道用；三、兴衰转为道用；四、贪嗔转为道用。

庚一（四种不欲转为道用）分四：一、未得利养转为道用；二、痛苦转为道用；三、恶名转为道用；

四、诽谤转为道用。

辛一、未得利养（遭受损害）转为道用：

何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，
自身受用三世善，回向于他佛子行。

任何一个人，朋友也好、亲人也好，在贪欲的驱使下，将我的财产全部夺走。前段时间有个人说，他们共同承办事业，他特别信任另一个人，但那人却把所有的钱，用别人的名字全部存在其他银行，然后自己办其他的厂，甚至还故意害他。他说：“我如果要告他，应该有办法，但我是个佛教徒，算了，不告他了。”还有个人也有同样的遭遇，但她说：“我赚来的钱无缘无故给他不合理，我要通过律师以正当途径把钱追回来，全部都供养三宝。”

我们大乘佛教徒，遇到这种情况时该怎么办呢？不但不能以牙还牙报仇，还要以慈悲心来对待他，将

自己的身体、善根、受用回向给他。身体可以让他使用，剩下的财产也都给他，看能不能做得到？恐怕很多人会觉得：“这是不可能的！我虽然发了菩提心，但这一点绝对不行。”

有时候看起来，菩提心好像很容易发，有些人看了《入行论》后，打电话时也说：“妈妈，我已经有菩提心了，现在成大菩萨了，我好高兴啊！中午准备吃顿好饭。”但过一会儿遇到违缘，小偷将自己最珍贵的东西，包括身份证都偷走了，菩提心就不知道跑到哪里去了，马上准备报案，要跟别人拼命，这种行为是不合理的。

真的，有了财富利益，其实是一种违缘。寂天菩萨说：“吾唯求解脱，无需利敬缚。”我们是求解脱的，利养对解脱没有任何意义，如果以邪命养活，那不如早一点死了好，“宁今速死殁，不愿邪命活。”大家也学过很多这方面教言。

现在很多人看起来有菩提心、有修行的境界，甚至说自己不用修行，已经开悟了。如果真是这样，那你的笔记本电脑或手机被别人偷了，路上遇到强盗，钱包被抢了，看你是怎么对付的？那时候能不能把善根受用全部回向给他？

我昨天遇到一个人，他说：“某人天天害我，我不但不害他，还把每天听法和念《普贤行愿品》的功德回向给他。念《普贤行愿品》时，我就把他观想在面前，然后今天的善根都回向给他，让他生生世世获得快乐。”这种人修法还是很不错的，但我们自己怎么样呢？有些人说得倒是好听：“我发了大乘菩提心，我开悟了，现在修行很不错！”但这是对佛法不了解的幼稚之语，有些理解还是有欠缺性，所以越闻思，对佛理就越有深深的体会，有了体会以后，行为才会慢慢变得如理如法。因此，对佛教徒来讲，闻思佛法是很重要的，否则口头上说得很大，实际上并不是那么简单。

大家在修学过程中，一定要发愿：“不管别人怎么害我、抢夺我的财产，我也不应该对付他。”记得在1986年，我们集中在桑耶佛塔面前，上师要灌“时轮金刚”的顶。当时有个管家说上面有小偷撬了一个道友的门，问上师该怎么办。上师听后，当场就引用了这个教证，并说：“作为真正的佛教徒，别人把自己的财产都抢光了也不能害他，既然小偷已经跑了，那就别管了。”当时这样讲的，我记得很清楚。所以，我们遇到这些违缘时，也应该想一想这几个偈颂是怎么讲的。

第4课

2007年8月27日

现在是讲恶缘转为道用，其中不欲转为道用分了四个方面，今天开始讲痛苦转为道用。

辛二、痛苦转为道用：

我虽无有些微错，何人若断吾头颅，
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。

《佛子行》确实是非常甚深的教言，对于我们凡夫人，每一句都能实行相当困难，但不管怎么样一定要明白，学习大乘佛法的人应该做到这一点、想到这一点，否则常以世间的一些行为来充实自己，真的相

当惭愧。许多人认为自己开悟了、学得非常好，但遇到某些事情时，往往是没办法接受。

颂词的意思非常简单，就是说我虽然没有伤害别人的丝毫过失，然而若有人平白无故地加害我，用各种兵器砍断我的手脚，甚至斩断我身体中最关键的头颅，在这种情况下，一般人肯定不服，非要报仇不可，汉地很多地方就有这种传统，如果别人打你，你没有能力报复，大家都会笑话的；我们藏族也有种特别不好的习俗，假设有人用棍棒、刀等攻击你，你却没有任何反攻的能力，那一辈子都会被人耻笑，说你胆量很小、特别懦弱……很多人觉得这种名声非常重要，倘若一生都是那样的恶名，那还不如死了好。所以别人用兵器伤害自己时，拼了命也要去害别人。

但是作为学习大乘佛法的人，不能这样以牙还牙。因为我们在诸佛菩萨面前发过菩提心，故应以慈悲心来对待一切，不但不可以报仇，反而要将他的所

有罪业自己代受，心里默默地发愿：“这个人真的很可怜，但愿这种罪业不要染污他的相续，让他以此因缘往生清净刹土。”

当然，说起来简单，真正有人害自己时，不要说千刀万剐、砍断头颅，甚至打一拳、踩一脚或者斜视一眼，恐怕有些人也受不了。大乘理念与世间行为完全不同，若想成为大乘修行人，一定要用这些教言来观察自己。《入行论》云：“故于害我者，心应怀慈悯，慈悲纵不起，生嗔亦非当。”对于伤害自己的人，纵然生不起慈悲心，亦不应当生嗔恨心。因为对方是被烦恼所迫，再加上自己与他的因缘，才有了今日的种种损害，若也像世人一样互相争斗、势不两立，这是非常不合理的。

其实若以前世今生的因缘来观察，任何事情的发生都有原因。阿底峡尊者说过：“他害己身时，当观宿业致。”别人害自己的时候，理应观想是前世宿业

所致，并非平白无故。或者还可以想：“遭受损害的这种因缘，应该成为我大悲菩提心的增上缘。”夏哦瓦格西也说：“未懂得损害与痛苦为正法之助缘……”而千万不能在这时发下恶愿。佛传中有个故事说：久远之前有一共命鸟，它长有两个头、一个身体，一个头叫有法，一个头叫非法，有法心地善良，而非法性格恶劣。有次当非法睡着时，有法捡到一枚甘露果，它本想叫醒非法，但后来想：“反正我们滋养的是一个身体，算了吧。”然后就独自享用了。非法醒过来后，因有法打嗝时呼出阵阵甘露果的香味，知道甘露果已被有法吃掉，于是愤怒异常，说道：“我以后也会仿效你如此行事。”

后有一次当有法睡着时，非法看到水中漂来一只水果，它不知有毒便将它吞下，结果立即昏死过去。神志不清时，非法发愿道：“生生世世但愿我都能将有法杀死，并且永远与它对立。”而有法则发愿说：“无论我转生何处，愿我生生世世都能以慈悲心对

待非法。”当时的有法，即为后来之释迦牟尼佛；非法，即为后来之提婆达多。所以在释迦牟尼佛弘扬佛法时，提婆达多经常心理不平衡，天天制造违缘，害过佛陀好多次。

人与人之间的抵触，应该说有一种因缘，但不管怎么样，我们大乘行人有能力时，无论遇到什么事情，都应以大悲菩提心来对待，将一切危害和痛苦转为道用。

辛三、恶名转为道用：

有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，
然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。

有些人不止一次，而是无数次地中伤我，在众人面前说我破戒了，使我的恶名传遍于三千大千世界。此时我该怎么对待呢？不但不能以怨报怨、反唇相讥，而且要以深厚的慈悲心来关爱他，反过来赞叹他

的功德。

这一点，恐怕很多人很难做到。自己对他的恩德和帮助相当大，可他不但不报恩，反而无缘无故诽谤自己，使整个世界上的人都知道。有些道友可能是前世的因缘吧，即生中没有害过别人，但别人就喜欢无因诽谤，说得特别难听，使自己在众人当中下不了台，弄得很难堪。这时候一般人都认为：“你应该给我有个交代，因为你的语言让我变成这样。”尤其是刚开始学大乘论典的人，恐怕一开口就是说他的过失。然而作为大乘佛教徒，不但不能斤斤计较，反而要赞叹他的功德，说他的修行或人格如何如何好。若能做到这一点，修行才会非常圆满。

我们应该观察自己，没有遇到别人挖苦、天气也好时，觉得修行非常不错，而一到关键时刻，自己就受不了了，开始用各种语言来诽谤别人。作为凡夫人，尤其是小乘根基者，这种情况非常多，但对真正

的修行人而言，不能这样来对待。

其他教言书里也讲了，不管是赞叹还是利养，统统是世间八法，都应该平息。世俗中有平息世间八法的一些教言，胜义中如《入行论》云：“故于诸空法，何有得与失？”诸法都是空性的，怎么会有得失呢？以这些教言来平息各种分别念，是非常有必要的。

辛四、诽谤转为道用：

何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，
于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。

有人若在大庭广众揭露我的过失，这时候不但不记恨，反而要把他看作上师。这一点也比较难做，背后造谣诽谤，很多人都能接受，但在众人集聚的场合中，直截了当地揭露你在某时偷了什么东西，犯了什么戒，行为如何如何不如法等等，恐怕很多人都无法忍受。其实《入行论》中云：“若仅为虚名，失财

复丧命。”为了虚名而失毁财富、丧失性命，真的没有意义，阿底峡尊者也说：“闻刺耳语时，当视如谷声。”

现在很多人遇到这种情况时，当下就无法接受，生起很大的嗔恨心。而我們不应该这样，别人说自己过失时，应把他当作深恩厚德的上师来看。弟子对上师要如何恭敬，学过佛法的人都清楚，所以别人无中生有毁谤你时，不能对他报复，而应该当作最有恩德的人。以前有一首感恩的歌里说，对于给自己制造违缘、伤害自己的人，理当心存感激，为什么呢？因为通过这种因缘，让我们变得坚强，变得宽容。一般来讲，名声受到损害，世间人都接受不了，但从另一个角度看，别人诽谤我、说我的过失，也是一种殊胜的因缘，我如果一直被人赞叹、崇拜，今生的修行都会毁坏的，诚如寂天菩萨所言：“赞誉令心散，损坏厌离心。”

因此在修行过程中，受到违缘、不顺是非常好的，别人不管在什么场合中说我过失，我都应该有心理准备，明白这些可怜众生如同有精神病的病人，他说什么、做什么都可以接受，怎样疯狂地伤害我，都是情有可原的。毕竟疯狂者无恶不作，什么事情都做得出来、说得出来，但这也是在烦恼催动下的身不由己，他根本没有控制能力。

所以这些人诽谤我是理所当然的事情，这也是噶当派很多大德的殊胜教言。国苍巴大师有十二种修法，最主要的就是饶益作害者，而且这也是释迦西日尊者的四大事业（四大实修法）之一。一般世间人的习惯是，别人害我，我就永远耿耿于怀，说他的过失。可是学了大乘佛法以后，这种理念应该转变过来，倘若还是沿袭老观念不改，认为“这是我的仇人，那是我的亲人”，亲和怨分得非常清楚，这是不合理的。

作为大乘修行人，要将害自己和毁谤自己的人

视为最好的亲友。真正的亲人虽对自己好言好语、百般引诱，却阻挡着生生世世的解脱之路，而怨敌的作害能让我们把修行方法用得上，对生生世世是有帮助的。因此，朗日塘巴尊者说：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”选择失败、宁愿吃亏，就是大乘将诽谤转为道用的最好方法，不管谁在大众场合说我的过失，我真能忍受的话，这就是大乘修行人。

然而有些发心人不是这样，今天几个道友说我的过失，彼此有些观点不合，就一直记在心里面，此后跟他合作都不愿配合。这种情况，我也发现过。本来我认为有些人修行应该不错，不会这样，但后来发现他因以前跟别人有过节，心里一直有疙瘩，合作时别人需要配合的地方，他根本不愿意帮助。这种现象经常有，希望不要这样！

以上的教言非常非常深奥。凡夫人不仅这一辈子，生生世世的自我保护都很强，利他心非常薄弱，

所以这样的理念一下子适应过来，恐怕有一定的困难，就好像在平原生活的人来到高原地区，对气候实在不习惯一样。然而，人什么事情都可以适应，刚开始把怨敌和亲人分得非常鲜明，逐渐逐渐通过学习大乘甚深道理，相信很多人可以转变自己的相续。

庚二（安忍困难转为道用）分二：一、恩将仇报转为道用；二、凌辱转为道用。

辛一、恩将仇报转为道用：

吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。

我像呵护儿子那样以无限关爱维护的人，纵然对我不报恩，反而把我视如怨敌，我也不会向他报仇，而是像慈母对待生病的儿子一样，更加悲悯他、慈爱他，这就是大乘佛子的行为。

我认识一个大老板，他以前帮助过一个人，当时那人身无分文，特别可怜，他纯粹是出于爱心才帮助他，然后让他加入自己的企业，慢慢在公司中占有一席之地。由于他在那人最困难时帮助了他，认为他不会欺骗自己，所以对他很信任。没想到，那人掌握了公司的里里外外之后，就把很多财富转到其他地方，并通过一些政府关系加害他。这个老板是学佛的，他说：“从世间角度来讲，我根本想不通。他最可怜的时候，是我帮了他，他今天所拥有的一切，也全部是我给的，可是他不但不报恩，反而以这种方式来对付我。如果我也反过来害他，从大乘角度讲是不合理的，因此我还是忍着吧，把所有的善根回向给他。”真正学得好的大乘行者就应该这样。

此处用了一个比喻说，当别人害你时，你应该像慈悲的母亲对儿子那样来对他。圣天论师在《四百论》中云：“如母于病儿，特别觉痛爱，如是诸菩萨，特意愍恶者。”月称论师在《四百论》的讲义中

也说，以前有一个女人，她有六个孩子，前五个生活都能自理，有一定的谋生技能，但第六个孩子品行恶劣，经常做些非法恶业，因此母亲对小儿子特别关心，成天想尽办法关照他。世间上也有这样的现象，比如一个母亲有三四个孩子，其他的孩子都有工作，别人对他态度也很好，但有一个孩子性格恶劣，大家不需要他，而且是残疾人，这样的话，母亲会对他特别好，纵然发脾气对她作各种伤害，母亲还是照样关爱他。大乘修行人对恶劣者也要如此，月称论师云：“一切大悲尊，视众虽平等，尤于愚劣者，却更生悲悯。”诸佛菩萨大悲尊者虽然对众生一视同仁，皆以平等的菩提心来对待，但对愚痴野蛮的可怜众生，尤为关心照顾。

因此，有人对你制造违缘的话，不管他对你做了什么，都应以此方式来对待。朗日塘巴尊者的有些教言里说，伤害我的人当如如意宝、善知识般来对待，这些教言大家要身体力行。当然在身体力行的过

程中，对弘法利生非常有害的人，也是不能摄受的。比如在一个佛教道场中，有个非常坏的人或精神有问题的人，按照《毗奈耶经》和有些大乘教言，他不能待在僧团里，这并非舍弃菩提心，也不会违背菩萨行。

在我们学院，破戒者、毁坏誓言者、精神不正常者，不能与僧众共住。这不是舍菩提心，而是佛陀在大小乘经典中亲自开许的。有些人过于走极端——“精神不正常的人、破戒的人毕竟是个众生，应该让他在僧团里继续破坏纪律。”这完全是堕于一边，不是释迦牟尼佛的密意所在，难道他的“悲心”超过大慈大悲的佛陀吗？噶当派的前辈大德曾异口同声地说：“大悲菩提心不能舍弃，但是为了弘扬佛法、培养清净的僧团，必须按照戒律中的羯磨仪式如理如实地行持。”

辛二、凌辱转为道用：

与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。

地位、财产、名声等与我相同或者比我低下的人，以傲慢心通过各种方式来欺负我、侮辱我，那个时候该怎么对待呢？应该把他当作善知识。《入行论》中说：“任他践吾顶，宁死悦世主。”即使他用脚踩在我的头顶上，我死掉也无所谓，但我一定要帮助这个可怜众生，以此令世间尊主释迦牟尼佛欢喜。上师如意宝经常念这句偈颂，并发愿道：“不管是谁，践踏我的头也好，故意毁谤、无意毁谤也好，无论对我怎么样损害，我都会乐于接受的。”

我在《旅途脚印》中也写过，我在一家星级宾馆，看到了一幕令人难忘的情景——一位顾客暴跳如雷、怒发冲冠，硬硬的拳头几乎挥到了女服务员的身上，但女服务员却始终保持着职业性的微笑，一直以恭敬心来对待，令我钦佩不已。我当时就想：“如果

大乘修行人遇到这种对境时，也能以微笑或爱心相待，那该多好啊！”

尤其是同等或比自己低下的人，对自己进行凌辱时，是很难以忍受的。领导批评你，你可以接受，但是同事或下属说你过失，你就会心里不服，很难把他们当上师看。其实若能做到这一点，即便是圆满正等觉果位也不难获得，龙猛菩萨云：“故求圆满菩提者，当视众生如上师。”凡是希求圆满菩提的人，都要把众生当作上师，应该想：“众生不分上中下等，只要是众生，就是我的上师，对我的修行都有利益。”

在这个过程中，大家也要分清贤劣，并不是恶人和好人没有差别，对他们传授佛法应该一视同仁。有些人对佛法连信心、恭敬心都没有，给他们传授也没有用。佛经中说：“如月纵出升，非器不显现。佛陀大悲月，亦不照无缘。”月亮虽然升出来了，但如果地上没有水器，月影就不可能显现。同样，佛陀的大

悲月亮，也不可能照到无有缘分、性格恶劣、没有恭敬心的弟子身上，在这些人面前，任何加持、功德、悉地都无法现前。

有些恶劣弟子认为：“制造违缘的话，对上师是一种顺缘，对道友们也是一种顺缘，那我应该无恶不作。”这是不合理的。作为一个佛教徒，若对传法者没有基本的恭敬心和信心，甚至有很多邪知邪见，那再甚深的教言对你也没有利益。没有得利反而造恶业的话，还不如早点离开僧团，这样对自己也好，对僧众、包括上师的方方面面，也应该是有帮助的。否则恶缘一直不断结下去，对彼此都是有害无利。僧团里有一个破戒者的话，所有僧众的功德，尤其是密宗灌顶的誓言，都会毁坏无余，犹如一大锅牛奶里滴了一滴酸奶，全部的牛奶都会坏掉一样。因此我们对誓言和戒律应该值得重视。要知道，天底下佛陀是最慈悲的，不仅具有世俗菩提心，而且具有胜义菩提心，但是佛陀在世时，破戒者、对法师不恭敬者被摈除僧团

的现象也非常多，打开《毗奈耶经》和《四分律》，你们就会相当清楚。当然，我并不是说我们这里有破誓言者，但有些性格恶劣者经常扰乱上师道友的心，此举对弘法利生是有利还是有害？自己也应该善加观察。

这里讲我们修安忍时，面对欺辱应该怎么样对待呢？应该把他当作善知识。不管是什么样的人，上师也好，弟子也好，金刚道友也好，别人来加害你时，就应该这样对待。现在很多企业和单位中，有些人无缘无故抢了你的财产，或者在领导面前告状，你心里就不平衡，但在那个时候，以安忍心来对待非常重要。否则，表面上说自己是某某上师的弟子，修了多少年法，皈依十几年了，实际上天天在傲慢的心态中自以为是，一点点小侮辱都没办法接受，那么遇到违缘时，修行境界肯定会暴露无遗。

其实，做人应当谦虚，没什么可傲慢的，就算

有点世间的技术、学问，那也只是沧海一滴，对于浩如烟海的佛教知识，很多人都一无所知。因此，大家不要有傲慢心，傲慢的山顶上留不住智慧的水，有了傲慢，永远也得不到上师的加持和道友的劝勉，总是这个看不惯，那个看不惯，上师所说的如意宝般的珍贵教言，对之也是嗤之以鼻，最后相续与佛法背道而驰，很有可能堕入恶趣，非常危险。

有些人懂一点技术，就有傲慢心了。比如对电脑稍微明白一点，就觉得在世界上自己很了不起，因为很多道友不懂电脑，上师也是如何如何，久而久之，这种技术就成了毁坏自己的一种因，非常不值得。我们得个人身不容易，遇到佛法尤其有缘修学佛法更是难得，但因为以前没有造善业，有时候顺缘也会变成恶缘，最终只有堕入深渊，处境堪怜。而我们看到也没有办法，即便是在佛陀时代，也有提婆达多、善星比丘等很多人直接堕入三恶趣。

所以，大乘佛子在修行过程中，应该尽量接受各种违缘，同时也要把握分寸，不能什么都混为一谈。讲经说法的目的是什么？就是把非法与正法区分开，让人们懂得这个道理，不然全部混杂在一起的话，那不叫真正的讲经说法。

第5课

2007年8月29日

现在还是讲世俗菩提心，世俗菩提心分为入定修自他交换、出定烦恼转为道用。出定又有四种转为道用——不欲转为道用、安忍转为道用、兴衰转为道用、贪嗔转为道用。前两个已经讲完了，现在讲兴衰转为道用。

庚三（兴衰转为道用）分二：一、衰败转为道用；二、兴盛转为道用。

辛一、衰败转为道用：

贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。

这里主要讲不要怯懦，当自己受到毁谤等痛苦时，最好要坚强。

有些人在修行、生活中，原有的财富被人抢了或自己用完了，沦落为乞丐，特别贫穷，恒常成为众人欺辱的对境，并且不幸罹患重病，被恶魔缠身，苦不堪言。在这个时候，有些人万念俱灰，觉得一切都完蛋了，尤其是现在的年轻人，受到了精神刺激或工作下岗等痛苦，实在无法面对就想到了自杀，寻找一些必死之路。

但这种做法是不合理的，发了菩萨心的大乘行者，应该把衰败转为道用，将众生的痛苦自己代受，心想：“这是个很好的机会，如果没有这些痛苦，我对佛法不一定生起信心，对轮回不一定生起厌离心。”寂天菩萨也说：“苦害有诸德，厌离除骄慢。悲愍生死众。”痛苦能引生许许多多功德，第一个就是生起出离心，第二个是去除骄慢心，第三个是

对轮回中的可怜众生起悲悯心，因此痛苦有很大的利益。

新龙喇嘛白玛邓灯的传记中说，他家运昌盛富裕之时，父亲及弟弟相继去世，家财大多用作超度布施，剩下的房屋和家财又被明抢暗偷，以致最后与母亲沦为乞丐，四处以讨饭为生，遭到众人的白眼，与米拉日巴的事迹如出一辙。然而，生活的痛苦并未使他丧志，反而变为修行的助缘，出离心和三宝的信心越来越增强、越来越坚定。正当他处境最为艰难时，现量见到观世音菩萨现身鼓励他，赐予他一个转经轮，并嘱咐从事利生事业。从此之后，他不断精进、无有怯懦地修持，利益了无量众生，将许多有形无形众生引入了清净刹土。麦彭仁波切赞叹他是藏传历史上伟大的虹身成就者，他虹身成就时，连头发指甲都没有留下来。

所以我们遇到痛苦困难时，比如今天生病了，

明天工作不顺利，不要觉得这是违缘，即使变成了最下等、最低劣的人，也不应该生怯懦心。龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中说：“穷困如饿鬼，亦莫生怯懦。”纵然我们像饿鬼一样，无吃无穿，身无分文，受尽别人的蔑视，那也应该坚强起来，阿底峡尊者说过：“怯懦心现时，当提高心力。”

现在很多人患染疾病、出现违缘、家庭不和，就不学佛了，认为学佛没有任何帮助。尤其是刚学佛的有些居士，生意顺利、家庭和合就继续学下去，稍微受到一点挫折，就马上放弃，觉得是学佛带来的。这是不懂佛法的义理，我们应该把痛苦、蔑视、违缘转为道用。博朵瓦格西曾说：“本来对商人们而言，下雨下雪是一件不幸的事，但商人却将下雨看成有益于马蹄，晚上下雪盗贼不会出现。”古代不像现在一样，货物都是靠车辆来运送，假如长途跋涉，太阳特别晒，马就走不动了。如果下了雨，马蹄会变得湿润，第二天走得比较快。而在下大雪的晚上，可以安

安心心地睡觉，因为一般不会有小偷，如果来了小偷，第二天跟着脚印去追，就可以追得到。同样，我们受到毁谤、遭受病魔时，也不一定是坏事，应该想：“这是上师三宝的最好加持，我要将痛苦运用起来。”如此一来，修行定会成功的。

总之，把众生的痛苦自己代受，心里无有任何怯懦，反而越来越坚强，这就是大乘佛子衰败转为道用的行为。

辛二、兴盛转为道用：

美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。

此颂与前面恰恰相反。有些人种姓高贵、地位显赫、美名远扬，受到成千上万人的恭敬爱戴，获得了如多闻天子般的财富，当地位、财产、名声、境界、健康、才华、智慧等样样具足时，自己很容易生起傲

慢心，趾高气扬、洋洋得意。但这是不应理的，此时应该想：“这些没有任何实义，就像闪电般会突然消失，犹如水泡般动摇不定，好似夏天的彩虹般现而无实，一刹那就会化为乌有。我所拥有的这些世间福报看起来很美好，但再过一段时间肯定荡然无存，没有什么可傲慢的。”这就是兴盛转为道用的殊胜窍诀。

寂天菩萨云：“因慢生傲者，将赴恶趣道。”傲慢的人很容易堕入恶趣，有些领导和富翁将来去的方向，恐怕大多是地狱、饿鬼、旁生。所以有了财富时，一方面要观想如幻如梦，一方面尽量去除傲慢心，寂天菩萨也说：“役自如下仆，勤谋众人利。”

其实世间的福报，过段时间以后，就不值得羡慕了。有些国家的主席、总统，在位时被无数人歌功颂德，但离职之后，就成了一个普通的老头子，尤其是西方国家，总统下台以后，完全是个平凡人，什么地位都没有。现在有些美女明星，被成千上万的人崇拜

追求，再过几年就成了非常丑陋的老太太，往昔的风采一丝一毫都找不到了，所以没有什么可希求的。

我以前去万里长城时，始终没有赞叹之词，一直想念观音心咒。为了这样的建筑，为了皇帝能名垂千古，为了保护国家，当时死了多少老百姓！而现在呢，只是游客拍照留影的一个景点，用处不是很大。不仅是我，清朝也有个张廷玉，在康熙和雍正年间都当过宰相。当年他在家乡盖相府时，邻居与他家争三尺地。官司打到县衙里，张管家写信到京城里告知相爷，希望他写封信给县令关照一下。张廷玉看完信后，在原信上批了一首诗寄回：“千里求书为道墙，让他三尺又何妨？长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”接到回音，张管家立即吩咐让了三尺地出来。邻居一见也让出三尺地来，于是留下六尺空地，成为人人都能通行的一条巷道，后称为“六尺巷”。由此张廷玉名声大振，备受乡邻的称扬。

然而，我们有些道友为了自己的房子、自己的名声，想尽办法打官司，管家那里不行，就告到理事会，理事会那里不行，就告到堪布那里，这样有没有必要呢？一切都是如幻如梦，终究会成为影像，如今你对这件事情特别执著，但过几年再看一看，它真的没有丝毫实义。兴盛也好、衰败也好，得也好、失也好，贪心也好、嗔心也好，美妙也好、丑陋也好，就像是梦中的境相，若能领悟这个道理，对任何对境都不会太执著。博朵瓦尊者说：“绕十个城市虽不得斋食也不应怯懦，利养恭敬虽如雨般降临也不应欢喜、贪执。”这就是修行的一种境界，看大家能不能做得到？

现在有些人当上局长，就高兴得不得了，马上把头发染得黑黑的。前段时间我遇到一个领导，头发特别特别亮，我问旁边的居士：“这个领导好不好看？”他说：“早就过时了！八十年代比较流行，现在没有人喜欢。”但那人当了领导特别高兴，一定要买三斤

发油全部用上，开玩笑！与之相反，有个局长降职为副局长后，天天不吃不喝、特别伤心，对妻子儿子也看不顺眼。其实又不是妻子和儿子弄的，对他们不应该有怨言。但有些人就是这样，衰败和兴盛不会转为道用，遇到顺利就快乐得不得了，遇到失败就痛苦得不得了。

要知道，人生不可能平平安安，一定会有艰难曲折，若能将所有的法全部转为道用，这才是真正的修行人。藏地有个非常著名的医生，不管是什么草，到了他手里都可以变成药。有些毒药人们碰都不敢碰，但他搭配另一种草药熬后，一下子就变成了药。我们大乘行人也应该这样，无论遇到快乐痛苦，都应以修行法要来思择，这样一方面能减轻自己的烦恼，另一方面，心里的快乐会越来越增上。

当然，说起来谁都会说，但真正遇到自己地位下降、受到别人的污辱和蔑视，恐怕我们凡夫人没办

法当下转为道用。可是只要长期修行、坚持不懈，必定会有显著的改善。真的，修行和不修行有很大的差别，学习《入行论》的菩提学会的有些人给我反映，某地来了一个上师，他讲完所谓的大乘佛法之后，便告诉大家：“我们现在可以吃肉喝酒，大家都变成佛陀了，什么都不用执著。”没有闻思修行过的人高兴得不得了，认为自己跟上师一样成佛了，天天都是追着他。而以前听过佛法的人心想：“这个上师有问题！怎么会变成佛啊？我们连一地菩萨还没有达到。”自己有一种取舍的能力，从此以后再也不去了。

对一个病人来讲，治病和不治病有很大差别，但有些严重的病，可能以前世的因缘，医生不一定治得好。同理，对一个修行人而言，只要听受佛法，毫无疑问对相续有利，但每个众生的因缘和业力不同，人人都能虹身成就谁也不敢保证，但不管怎么样，大家还是要精进修行。

庚四（贪嗔转为道用）分二：一、嗔境转为道用；二、贪境转为道用。

辛一、嗔境转为道用：

自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。

一切敌人当中，最可怕的莫过于嗔心，如果嗔心的敌人没有以正知正念或者大乘教言来加以降伏，一一降伏外面的怨敌是不可能的。即使降伏了一部分，他的子子孙孙、亲朋好友也是多如牛毛，不可能统统把他们消灭掉。

以前我读小学时，大家整天拿一个小棍棒，喊着：“消灭一切敌人，冲啊！”看见一堆牛粪，就狠狠地把它打掉，认为已经消灭了敌人。其实那只不过是牛粪，并不是真正的敌人，任何人都无法降伏所有的敌人，敌人只有越降伏越多。但若以愿众生获得快

乐的慈心、愿众生远离痛苦的悲心之军队，降伏相续中的嗔心，那么外面的敌人全部都会被灭掉。

佛陀在佛经中说，譬如人用石头来打狗，狗不追逐人，却反追咬石头，这是愚者的象征；狮子于彼相反，它不追逐石头，而是直接追寻击石人，这就是智者的行为。同样，痛苦和危害的根源，并非怨恨的敌人，而是自心的烦恼，如果能调伏自心的烦恼，那么外敌都会一一灭尽。否则怨敌会遍满虚空大地，寂天论师也说：“顽者如虚空，岂能尽制彼？若息此嗔心，则同灭众敌。”

在六七十年代，许多国家的理念是要把敌国消灭掉，可是没有成功，现在提倡各国间要构建和谐社会，这样很好。否则，你造原子弹的话，对方实力更强大，制造核武器的力量更不可思议。因此，大家现在用温和的语言说：“我们要好好地团结起来。”原来我当小学生打架时，实在是打不赢，就只有给对方

糖说：“我们以后不打架，变成好朋友好不好？”现在国家之间的态度转变，恐怕也有点这个意思。

内心能调柔的话，自己就不会如此苦恼，阿底峡尊者说：“内心若调柔，外敌不能害。”如果内心真的调伏，不管地水火风的危害，还是人和非人的违缘，都不可能伤害你。尤其是假如有了慈悲菩提心，一切外敌都会消失。奔公甲格西在家时有好多刀子，敌人还是多得不得了，出家后一把刀子都没有，但一个敌人也没有了。有些道友也是如此，在家时有很多武器，可是敌人越来越多了，现在出完家以后，头发没有了，武器没有了，结果敌人也没有了。

有了慈悲菩提心，所有敌人都会消于虚空，且来世根本不会堕入恶趣。上师如意宝讲过：“有了愿菩提心和行菩提心，不会堕入恶趣。”仲敦巴的教言里也说：“若不离慈悲菩提心，便不可能转生恶趣。”这句话大家应该记住。原来我们在辩论时，专门辩过

“有菩提心的人会不会转生恶趣”，仲敦巴尊者在藏地这么出名，又是精通显密的大智者，他都这样讲的话，我们没有理由不相信。所以大家在临死之前，不要舍弃慈悲菩提心，若能做到这一点，修行肯定会成功，敌人也会没有的。

现在有些在家人，跟这个合不拢、那个也合不拢——心不清净的话，外面统统是坏人，如果自心清净，那外面全是好人。所以佛看众生都是佛，凡夫看众生都是凡夫，有些可怜的外道，甚至看释迦牟尼佛都非常丑陋。自心倘若染污了，就像镜子上有很多尘垢一样，显现的境相都不清净、不漂亮，如果擦得很干净，那什么都会显得一清二楚。

大家平时应尽量以这些大德的教言调伏自相续，《佛子行》尽管只有三十七个颂词，但是对治烦恼的作用不可思议。我再次强调，凡是听受我的课，包括通过光碟听课的道友们，生活再怎么样忙，背诵

三十七颂的时间应该有，如果连这个时间都没有，恐怕你学佛的机缘已经到尽头了。因此，希望除了极个别的老年人和文盲以外，一定要背诵《佛子行》！

辛二、贪境转为道用：

一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。

美妙的色法、动听的声音、芬芳的香味、可口的味道、柔软的所触等五欲妙乐，人们都非常喜欢、拼命追求，实际上它们现而无实，越享受，贪心就越增长，如同喝盐水一样越喝越渴，实在是控制不了。现在很多人对妙欲贪得无厌，有了地位还要财产，有了财产还要房子……把知足少欲完全抛之脑后，就像佛陀在《因缘品》中所说：“虽降珍宝雨，贪者不满足。”贪心非常大的人，即使面前出现一座金山也不满足，从而“今生或他世，贪欲生祸殃”。

所以当遇到贪恋的对境时，不管是美貌的异性、动听的声音、豪华的住宅，都应该学会立即放弃贪执。有些人到了一个道友家里，看别人修了一个玻璃房，就想：“玻璃房多好啊，我也要想办法修一个。”听别人放了什么歌，“特别好听啊，我也应该刻一个。”别人地里种了小白菜，“哎，多新鲜哪，我院子里要不要也种小白菜？”在座的修行人，大的贪欲倒是没有，不可能想买辆几百万的轿车，看别人在加拿大有所大别墅，自己就要在美国也买一个。然而，大人物有大的贪欲，小人物有小的贪欲，尽管贪欲的对境和方式不尽相同，其本质是完全一样的。小蚂蚁对小食物贪执很大，大狮子对大食物贪心很强，在力所能及的范围内不断希求，这就是凡夫人的特征。

因此，当我们生起贪心时，一定要尽量断掉，作为修行人，没必要这样贪下去，贪这些有什么用呢？始终没有尽头，贪了一个还要一个。如古人说：“终日忙忙只思饱，食得饱来便思衣，衣食两样皆具足，

便想娇容美貌妻……⁵”有了一个妻子嫌不够，还要三妻四妾，出外有马车。古人喜欢马车，就像现在人喜欢轿车一样，要有一个轮子、两个轮子，外面的装饰如何华丽，就是贪著这些。以前藏地的出家人，所贪的对境跟现在也截然不同，他们追求披单是氍毹做的，裙子是氍毹做的，氍毹又分上、中、下三等。而现在不是这样，一是房子二是轿车，有些活佛在轿车上还是有竞争性的。

贪心真的非常可怕，当我们遇到所贪对境时，尽量要把贪心断掉，以正知正念来摄持，过一种知足少欲的生活。我旁边有个修行人，我经常到他家里去，他家除了生活用品以外，什么都没有。二十年前是这样，二十年后还是如此。其实按他的经济实力，不敢说买很好的轿车，吉普车应该买得起，但是他不愿意，每天就愿意过简单的生活，没有什么竞争心，心

5 ……娶得三妻并四妾，出门无轿少马骑。良田万顷马成群，家里无官被人欺，七品八品犹嫌小，三品四品又嫌低，当朝一品为宰相，又想君王作一时。心意足为天子，又想神仙下局棋。

里有一种满足感，整天尽量看些书，然后禅修，过得特别快乐。

这种满足感，帝释天王也难以得到，帝王将相也很难获得。现在的出家人和在家人真的没有满足感，有些居士有了一般的手机不行，还要能拍照的、能摄像的，欲望越来越增上，最后不知道什么时候离开世间。因此到了一定的时候，自己应该学会控制，我要求学院的道友尽量保持知足少欲，这就是修行人的行为，对今生来世都有利。不然一直贪得无厌，最后一切都会落空的。

你们的人生道路各不相同，在这个过程中，应该永无止境地奔跑，还是要控制自己？假如自己不管好开关，让别人管不一定方便。因此，大家应该学会知足少欲，有一种满足感。

戊二（修胜义菩提心）分二：一、入定修离戏无

执；二、后得于贪嗔对境断除实执。

己一、入定修离戏无执：

一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。

器世界和有情世界形形色色的现象，全是心的显现，就像唯识宗所说，完全是心的妙用、心的游舞，是由心来造的。那么心是不是真实存在的呢？以《中观根本慧论》等殊胜论典的教言来观察，心的本体也远离常断、有无、是非等一切戏论，如同虚空一样无有任何相状。因此，一切外境是心的显现，心的本体也远离戏论，若通达了这样的道理，外所取与内能取的二取执著都会泯灭，消失无余，这就是大乘佛子修胜义菩提心的最究竟方法。

《般若经》云：“了知诸法无生空性理，此乃胜行智慧波罗蜜多。”了知万法都是空性的，没有任何

实在的相，这就是般若波罗蜜多。寂天论师在《智慧品》中也说：“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭。”如果有实法和无实法都不住于心前，心无有任何成实之所缘，即是佛陀的寂灭境界。解释这个颂词时，有些大德说是一地菩萨的境界，有些说是佛地的境界，以前法王也有几种解释方法，但不管怎么样，若真正通达了这种境界，一切相都是没有的。

1986年我刚来学院时，喇西堪布给我和另一个小僧人传过《佛子行》。那个时候我也算是个小出家人，堪布讲到这个颂词时说：“如果深一点来讲，这就是大圆满的境界，万法抉择为心，心又抉择为离一切戏论，即是大圆满的本来清净。若能通达这种离戏的境界，也是所谓的大中观。”后来1989年我到一寺院安居，给僧众讲完经之后，就一个人到山顶上坐着，大声地念这个偈颂，心里非常快乐，觉得高僧大德所证悟的境界全包含在这一颂当中。

当然，每个人的理解是不相同的，我非常希望你们不是口头上，而是真正领悟它的内涵。若能做到这一点，不但世间八法不会染污你，邪魔外道也不会危害你。汉地曾有个叫金碧峰的禅师，他功夫用得很好。阎王派小鬼来捉拿他，小鬼找来找去也找不到，就问他的弟子，弟子说：“你要找他，只要把他最心爱的金钵敲几下就可以了。”小鬼听后，就把金钵敲了几下，金碧峰禅师果然出现，小鬼就把他捉住了。金碧峰禅师说：“你可不可以给我请几天假？过七天以后，你再来抓我。”小鬼开始不同意，他就再三请求，最后小鬼说：“好吧，就让你七天。”

小鬼走后，金碧峰禅师想：“小鬼能抓到我，就是因为我放不下这个金钵。”于是把它砸掉了，之后他一心入定。小鬼再来找，哪儿都找不到。这时听到金碧峰禅师在虚空中说：“小鬼拿我金碧峰，除非铁链锁虚空，铁链锁得虚空住，方能拿我金碧峰。”

寂天论师在《智慧品》中也说：“如我当受持，一切如虚空。”与此境界应该相同。可是众生没有通达这一点，故对得失名声极其执著，特别可怜。《大圆满心性休息》及噶当派教言中，常用虚空来比喻证悟的境界，若能通达虚空般的境界，那么对外境的执著是没有的。当然，虚空的比喻，正如无垢光尊者所说，并不是单单指空的方面，只不过是从来没有相状的角度来定义的。

万事万物全部是心，心又远离一切戏论，何时对万法均不作意，按照般若波罗蜜多那样安住，就是通达了胜义谛，现前了无二中观见。这样的境界，一方面需要自己努力，另一方面需要传承上师的加持。大圆满的境界就是这个，禅宗的明心见性也是这个。当然，我并不是说禅宗的明心见性跟大圆满相同，这种说法也不是特别合理，但是它的最高境界跟大圆满非常相似。

因此，大家要多祈祷自己的传承上师，以期获得传承上师相续中如虚空般的境界。得到了这种境界以后，我们在解脱轮回或度化众生方面，肯定有很大的心力，不会有任何违缘，毕竟违缘全部来源于执著——对身体的执著、亲友的执著、名声的执著……其实证悟诸法无碍的广大境界，每个人都可以做到，只不过没有串习而已，如果真正去串习，解脱离我们并不遥远。世人都说“香巴拉并不遥远”，但香巴拉还是很遥远的，因为他们对时轮金刚的教言一窍不通，只不过口头上说说罢了。然而若具足出离心和菩提心，解脱确实并不遥远。这是传承上师留下的甚深珍宝，大家务必要珍惜！

第6课

2007年8月31日

现在讲的是胜义菩提心，胜义菩提心分为入定和出定，出定是对贪嗔的对境不贪执，这又分两个方面。

己二（后得于贪嗔对境断除实执）分二：一、于贪境断除实执；二、于嗔境断除实执。

庚一、于贪境断除实执：

逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。

遇到自己的亲朋好友、美妙的色法、悦耳的声

音、芬芳的香气等令人赏心悦目、快乐欢喜的对境时，应该如何对待呢？一般的凡夫人会受着诱惑，被外境所控制，随外境而转。但具有上师窍诀、殊胜大乘教言的人，则可以将之转为道用。尽管外境的人事物很美，但这种美并非实有，犹如夏天的彩虹虽然绚丽多彩，但从本体来讲并不成立。许多人在童年时，每次在山上看见特别好看的彩虹，就很想据为己有，觉得“这些五颜六色的线，如果是我的，就可以做很多事情”，包括我自己在内，也拼命地寻过彩虹，长大以后觉得非常可笑。

凡夫人遇到美妙的对境时，通常会贪著不舍，但若从里里外外进行剖析，一切都会荡然无存。帝洛巴尊者曾对那若巴说：“显现不会把你束缚，执著才会把你束缚。”世间上最可怕的就是贪执，如果没有舍弃贪执，在轮回中根本没办法解脱。

若明白了万法犹如幻化师的幻化，对诸法的空性

应该会有有一定的体悟。佛陀在《三摩地王经》中说：

“幻师所化色，象马车种种，显现皆无有，诸法如是观。”幻化师变出来的大象、骏马等事物，正在显现的当下，其本体就是空性，我们对一切法都应如是观想。若能通达这个道理，对有漏的美好现象就不会贪执了。

《释尊广传》中记载，佛陀因地时当过桑嘎拉商主，他带领五百商人到大海里取宝，结果遇到灾难，漂泊到一个岛上，与岛上的美女成家，生儿育女。美女嘱咐他们千万不要去南方。桑嘎拉觉得很奇怪，有一天趁妻子睡着，就悄悄地前往南方。在那里，他看到一个铁室，里面关了很多入，那些人告诉他：“这里是罗刹国，你们的妻子是罗刹女，以后她们会吃掉你们，暂时没吃完的就关在这里，我们现在就是这种命运。”桑嘎拉听后，忙打探道：“那有没有办法解脱呢？”“唯一的办法就是在每月十五日，骏马王云

行力⁶将来到这里，它会带你们回南赡部洲。你们骑在上面时，若对妻子儿女等不生贪念，就有机会获得解脱。”

他回去将这一消息告诉其他商人，然后在约定的时间里，大家都骑上了骏马王，准备前往南赡部洲。此时他们的妻子抱着孩子来到面前，哭诉着说这是你的孩子、你的妻子、你的珍宝，乃至你的右旋海螺，说出一些可爱的名词，凡对之生起贪念的商人，都从马背上一掉下来，统统被罗刹女吃掉。只有桑嘎拉一人不为所动，顺利地返回南赡部洲。

佛陀后来告诉诸比丘：“凡是贪执我和我所的众生，均会感受无边痛苦，并堕入轮回深渊；而无有我与我所等执著的众生，则如返回赡部洲之人一般，必能从轮回中获得解脱。”

6 骏马王云行力：观音菩萨的化现，有些论典中说是玛哈巴拉。

然而对很多人来说，一旦外境现前，自己恐怕控制不住。尤其是一些年轻人，遇到所贪爱的美色时，大多数都会心猿意马。因此凡夫人最好不要有外境现前，否则，那个时候再以正知正念来对治，恐怕非常麻烦。因为自己的正知正念很薄弱，长期以来没有熏习过，所以大家首先应该远离贪嗔的对境，最好不要去那种环境中，即使去了，也不要待在这里，不然的话，生贪嗔的对境真正现前时，你就没有办法了。

作为一个佛教徒，除了对闻思修行有利以外，最好不要经常上网。去年有些法师在电视上骂电视，我可能也是这样。尽管若不利用这些科学技术，世界上那么多人连听受佛法的机缘都没有，但是应该学会取舍。一方面现在的网络和电信给我们提供了很好的方便，但另一方面，许多人很容易被眼花缭乱的外境所迷惑，相当可怕。古人提倡“非礼勿视、非礼勿听”，不该看的镜头和外境最好不要看，不该听的信息和资讯最好不要听。古代可能也没有各种各样的境

相，而现在，什么事物都能显现出来。凡夫人的相续中本来就充满贪嗔痴的杂念、很多不干净的垃圾，再加上一些外面的诱惑，那确实非常可怕。垃圾堆得太多了，最后肯定会溢出来，自他都会被摧毁的。

在座的有些道友，上网等方面务必要注意，没有正知正见的话，这是毁坏自己的一种因。因此始终要观察，看看自己有没有定力。有些居士刚开始想利用网络好好地听一堂课，结果一打开电脑之后，佛法灌入心中并不容易，因为内容太深奥，与胡言乱语迥然不同，没有一定善根的话，可能会打瞌睡、打妄想，有种种违缘出现。而贪嗔痴融入相续轻而易举，魔王波旬一直在创造顺缘，心马上进入不清净的外境中去了，逐渐逐渐自己就完蛋了。所以我们面前显现的美好对境到底是魔还是圣？应该好好去取舍，没有取舍的话，最后自己也不知道被引入什么样的境地去了。

这里的教言非常殊胜，我前面也讲过，《佛子

行》具有殊胜的加持力，不知不觉你的烦恼就会消失。因此，大家不仅仅背一遍就可以了，而是应该经常念诵。我平时把它放在念诵集里，一个月念一两次，二十多年来从来没有间断过。刚开始的时候，我每天都念一遍，可能坚持了好多年。但现在因为有各种琐事，每天确实不能保证。可是不管怎么样，我总觉得这么好的法，整个世界上也是找不到的。

上师如意宝在有生之年，着重弘扬的就是这部法，不管是到哪个道场、什么样的环境，哪怕时间特别特别紧，上师也经常说：“有没有传《佛子行》的时间哪？我们念一遍吧，这里人比较多，在他们耳边念一遍，也能种下菩提善根。念一遍吧！”以前上师去美国时，有次在一个道场特别忙，他们问：“您可不可以在这短暂的时间中传一个最殊胜的法？”上师说：“可以可以，我给你们传一个《佛子行》。”于是就给这些人念了《佛子行》的传承。

很多人对这部法的重视程度不够，其实假如把它视为如意宝，那会起到如意宝的作用。如果把它看作一般的文字，认为“三十七颂我也会作，不要说三十七颂，三十八颂我一个小时也可以写出来”，那它就没有价值了。若没有把它当作如意宝，如意宝就不会降下悉地，所以大家应对此法有信心，从这样殊胜的教言中汲取养分，以滋润自己的相续。

庚二、于嗔境断除实执：

诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，
是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。

遇到怨恨敌人、邪魔干扰、各种疾病等时，没有必要特别去执著，因为不管是什么样的对境，全部是心的执著显现，应该看作为幻化。阿底峡尊者曾说：“贪嗔境现时，视为如幻化。”显现任何贪嗔对境时，理应把它当作幻化，不要去执著。《入行论》也

说：“不执悦意物，厥为真妙财。”不贪执世俗悦意之物，才是最殊胜的事物。

很多人认为，执著美色才是对的，仇恨怨敌才是对的，实际上并不是这样。当我们遭遇种种不幸时，实际上就像在梦中生孩子，觉得“宝宝特别好看，很可爱、很乖，应该用什么来沐浴呢？用牛奶来沐浴，还是用洗衣粉来洗澡？”后来孩子突然死了，自己就悲痛万分、非常伤心。然而这完全是一场梦，第一自己没生过孩子，第二孩子没有死过，痛苦简直是徒劳无益，醒来后根本没有真实的对境。佛经也说：“如女梦中见，儿生复死亡，生喜死忧伤，诸法如是观。”一个少女梦见生了孩子很欢喜，最后死了很痛苦，但这些都是不存在的，同样，怨恨的敌人对我攻击，我对他生起嗔恨心，彼此针锋相对、不共戴天，这类事情也全部是幻化。

所以，当最可怕的违缘降到你头上时，一定要把

它转为道用，不要认为它是真的。有些人父亲死了，就非常痛苦，觉得他是自己唯一的父亲，从此再也见不到他了，他生前说过：“好儿子，……”很多世间人都是这样，那天我在上海仁济医院，看见一个老太太死了丈夫，不断地在那儿哭诉，我就很稀奇地在旁边听。那个老太太一直说：“我们生活 53 年了，我以后再也见不到你了，我实在不愿意离开你啊！”我当时就想：“已经可以了，53 年在一起生活很不错了。”

我们遭受各种违缘时，应该把它观为幻化，虽然显现，但并非实有，这些痛苦暂时在心前出现，可一定会消失的，它只是一种愚痴的实执。寂天菩萨云：“愚痴所执谛，何异幻化物？”愚人所执著的谛实法，全部都不存在，跟幻化没有任何差别。这些教言若能逐渐融入自心，那么得癌症也好、得艾滋病也罢，都不会特别痛苦，因为人生就是一场梦，没有什么好执著的，假如没有如是耽执，那一定能解决这个

问题。朗日塘巴格西也说：“了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。”如果能够解脱贪执，那就是真正的修行人，不会被世间八法所染污。

现在有些佛教徒，遇到违缘时特别烦恼：“我学佛很长时间了，为什么还生病啊？”听起来特别可笑。要知道，佛陀并没有说只要学佛就平平安安，永远都不会生病，轮回的真相就是生老病死，这是谁都要经历的，尤其我们人类还有八大痛苦，每个人的身上都会出现。轮回本来即是痛苦的本性，学了佛以后，并不是不会遇到痛苦。其实这些痛苦是如幻如梦的，没有实体，若能了达这一点，所作所为都会很自在、很快乐，遇到痛苦也可以转为道用，快乐的时候也不会过于傲慢。

我非常希望大家在修行过程中，当自己遭受违缘时，应该转为道用；当别人遭受违缘时，应该观悲悯心，不要幸灾乐祸。梁武帝在历史上非常有名，据记

载，他一生造了 484 座寺院。有一次他在逛街时，看见有个人在卖瓜，一个人来买时，他说什么也不卖；另一个人来买时，他很高兴地卖给他，钱不多也没关系。梁武帝见后大惑不解：“这两个人都与他素不相识，为什么态度有天壤之别呢？”于是去问国师志公禅师。志公禅师用宿命通一观察，原来那卖瓜人前世是死囚犯，当他要被处斩时，很多人都在旁边围观，那两个人也在场。第一个人认为：“这家伙罪有应得，活该！”第二个人却觉得他很可怜，对他产生同情心。以这个因缘，卖瓜人今生不把瓜卖给前者，而愿意卖给后者。在现实生活中，有些人莫名其妙讨厌一个人，不管他吃饭、说话、走路，做什么都看不惯，这可能也是源于前世的因缘吧。

总之，我们遇到违缘时，最好不要成为修行的障碍。很多人平平安安、顺顺利利时，修行很成功，稍微遇到一点挫折，就马上倒下去了，这是很可惜的，应该学会转为道用。同时，看见别人遭受违缘时，理

应宽宏大量，尽量去帮助他，在别人最困难时施以援手，他一辈子都不会忘记的。

丁三（修菩提心学处）分五：一、修学六度；二、修学经中所说四法；三、修学断烦恼之理；四、具足知念而修学行他利；五、善根回向圆满菩提。

戊一（修学六度）分六：一、布施度；二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；六、智慧度。

己一、布施度：

获得菩提身尚舍，何况一切身外物，
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。

从佛陀的传记看，若要获得圆满正等觉的果位，连最宝贵的身体都要舍弃，何况是其他身外之物了。佛陀在因地时，多生累劫中将恒河沙数的头目脑髓、身体支分等布施给有缘众生，这些故事在《释尊广

传》里数不胜数，大家应该非常清楚。当然，没到一地菩萨之前，佛陀并不开许布施身体，我们在行持布施时，也没有必要说：“今天我把身体布施给你，你要不要我的身体啊？”

佛陀曾转生为一个王子，身体非常庄严，有次他在路上看见一个濒死的病人，王子问：“你需要什么啊？”他说：“我需要骨髓。但没有人捐给我，我只有等死了。”王子听后就刀子割开自己的肉，析出骨髓捐给他。现在有些慈善机构，也有捐器官、捐骨髓等现象，这种行为确实非常伟大，但若能以大乘布施心来摄持，即使是凡夫人，功德也是不可思议的。有时候我看报纸，发现有些人为了让别人活下来，将身体最珍贵的部位也捐给他，不知道这人到底是凡夫还是菩萨。

其实最伟大的捐献者，就是佛陀。现在有些慈善机构，认为捐了一两件衣服就很了不起，这只是小布

施，不叫大布施。真正的大布施，就像释迦牟尼佛那样，不管是哪个层次的众生，好人也好、坏人也好，绝对不讲任何条件，只要他要一样东西，就可以拿走。我们作为佛陀的弟子，如果遇到这种情况却舍不得给，还要讲条件：“你太坏了，我不愿意给。”“你以前对我不恭敬，我现在不给。”这样的话，真的很惭愧。

身为大乘修行人，既然身体都可以舍弃，更何况是房屋车辆、家人子女了。这方面的公案，《释尊广传·布施品》中讲了很多。其实真正的布施，不应该贪求相貌端严、身材魁梧等即生的果报。现在很多人作一点布施供养，就附带很多很多要求：“我今天给你一百元，你可不可以让我的病全部消失，我的家庭要幸福，我丈夫一定要喜欢我……”给一百块钱带这么多条件，有时候都不敢接受。或者他是希求来世果报，希望来世变成富翁，或者转生到天趣中去，过天人的生活。然而，真正的布施没有任何条件，并不希

求这些异熟果报，众生获得快乐、获得利益，就是唯一的目标。佛陀传记里也经常有，帝释问他：“你布施身体有什么希求？”“唯愿众生得到利益，除此之外没有其他要求。”

因此，将所有的财物善根全部给众生，才是真正的布施度。寂天菩萨也说：“身财及果德，舍予众生心，经说施度圆。”将身体、财物、善根无条件地施给众生的心，大乘经典中说，就是圆满布施波罗蜜多，何时能生起这种境界，即是证得了一地菩萨。尽管我们现在还不行，但还是要尽量去做，一点一滴地积累，慢慢习惯以后，就能将很多东西布施给众生。博朵瓦格西曾说：“从一针一线等开始修学布施，逐步串修，最终就能做到对任何物品均不耽著而施舍。”当然在布施过程中，最主要的就是不求果报，《经庄严论》中说是“无求之布施”，不求果报的布施最清净。

布施可分为法布施、财布施、无畏布施，这些凡夫夫人可以做到。法布施是对有缘众生传授佛陀的甘露妙法，这一点希望大家尽量去做，但在传法的过程中不要求名声。昨天有个法师从外面回来给我汇报：“我去了一个比较偏僻的地方，传了《大圆满前行》《入中论》，当地的人对我非常恭敬，都知道我的名字。”但知道你名字有什么用呢？作为修行人，这种名声真的没有任何意义。财布施，是遇到可怜的人时，根据自己的财力尽量帮助。而最重要的就是无畏布施，即很多众生在遭杀时，通过放生护生等方式来保护它们。

我们佛教徒在一年中，每个人都可以作这三种布施，只不过个人的财力和能力不同而已。其实尽心尽力地作布施，就是行持六度万行，也是护持行菩提心的戒律。

己二、持戒度：

无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，
故于三有无希求，守护净戒佛子行。

若没有护持所受的清净戒律，连自己趋往善趣的条件都不具足，还想让天下无边的众生都获得解脱，显然是非常可笑的。自己尚且关在监狱里无法解脱，还要帮助别人出去，那绝对是不可能的。佛陀在《般若摄颂》中也说：“破戒自利尚不能，岂有成办利他力？”

一般来讲，小乘守的是别解脱戒，若没有以别解脱戒为基础，出离心则没办法产生，而没有出离心的话，那在轮回中就不可能解脱。所以要想解脱的话，必须具足清净的戒律，佛在经中也说：“吾趋涅槃后，戒为汝导师。”佛在世时，以佛为师；佛涅槃后，以戒为师，戒律在修学当中非常重要。同样在大乘中如果没有戒律，想利益他众也是不可能的。有些出家人毁坏了戒体，然后要去帮助众生，这是根本成办不了

的事情。

在末法时代，出家人守持净戒的因缘越来越稀少，毁坏戒体的违缘越来越增多。前段时间我跟一个法师也谈了，这几年随着科学的发展，很多出家人不愿意待在寺院里，甚至顺便上网，做各种非法事。据说藏地有一个寺院，以前有两百多出家人，将近十多年来，不但没有发展，反而只剩下一百来人了。如今藏地出家人的还俗率越来越高，主要原因就是外面的诱惑性太强了，电视、手机、电影等令人眼花缭乱的事物，呈现在凡夫出家人的面前，守戒的环境就没有了。

以前一些老和尚终生守持清净戒律，只能成为后人赞叹的对境了，真正去身体力行可能越来越困难了。有些道友也说，“文革”那样的逆境不一定让很多人退失道心，但现在条件好了，什么因缘都具足了，反而没办法控制自己的烦恼。所以你们想要出家

的话，首先应该保护自己，一定要有防护措施，否则，想终生成为清净的出家人，现在是越来越难了。因为外面的诱惑性一天比一天多，凡夫人的定力一天比一天差，现在很多寺院闻思修行的传统几乎没有，很多人受戒以后马上就破完了。

要知道，戒律对趋入善趣、趋入解脱非常重要，《别解脱经》云：“戒为趋善趣，渡河之桥梁。”龙猛菩萨也在《亲友书》里说：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”从居士戒到比丘比丘尼戒，从小乘的别解脱戒一直到密乘戒，戒有不同层次的分类，这里主要讲的是菩萨戒。但不管是菩萨戒还是别解脱戒，戒律都是修行的基础，如果对戒律不重视，佛陀的教法就会逐渐逐渐隐没。因此，要成为弘法利生者或真正的修行人，没有闻思修行的功德不要紧，但一定要具足清净的戒律。《赞戒论》中也说：“无论何人受持清净戒，虽无一分闻思修功德，死时必定往生清净刹，行善无欺缘起之特法。”

过去的大德纵然遭受种种违缘，也能保持戒体清净而弘法利生，所以末法时代的年轻僧人，一定要反复观察自相续。否则现在媒体信息极度泛滥，垃圾知识一泻而入，染污自己的思想，摧毁自己的智慧和悲心，实在是让人“玩物丧志”。如今很多人像发疯了一样，学生不愿意读书，成天到网吧打电子游戏，白天晚上不吃不喝，最后脸色都变得黑黑的，吃饭时甚至把方便面的皮都吞下去了。

原本分别念让我们变成了一个疯狂者，外面的事物袭进来以后，又变成第二个疯狂者，得了两种病的疯狂者特别可怕，什么时候才有醒觉的机会啊？因此，你们若想当个出家人，自己应该保持清净，不要随外境而转，发了誓言以后尽量不要违越。那天我在办公室，叫益西堪布用手机打电话，他说：“我已经发愿了，在学院里不用手机。”当时我确实生起很随喜的心。现在有些孤陋寡闻的人，没有什么见识，得到手机电话以后，觉得特别欢喜，其实外面的这些并

不稀有，内在的美才是最珍贵的。

现在大城市里每天都有新的事物发生，每天都有新的分别念升起，很多人白天上班时，各种东西事物呈现，自己确实疲惫不堪，晚上回家后不知不觉就倒下去了。既然如此，那还不如做个比较清净的人。我曾遇到一个上海居士，他从来都不拿手机，说使用这些是很累的，对修行人来讲不必要。大城市里有这样的大学生还是非常难得，现在很多人根本没有控制能力，一个手机不行，还要两个、三个、四个……整天不是产生各种分别念，就是玩各种游戏。而作为修行人，应该把心放在清净的位置上，这样才比较有意义。

颂词还说，若想护持清净的戒律，不能杂有对三有⁷的贪执，如果有了一点贪执，那就是戒律不清净。

《入中论》云：“若彼净戒执有我，则彼尸罗不清

7 三有：欲有、色有、无色有，又名三界。

净。”假如你执著“我是清净的比丘，250条一点都没有染污过，我多了不起啊”，这样想的话，你就是戒律不清净。《大智度论》亦云：“下人破戒，中人著戒，上人不著戒。”真正的戒律清净，须以三轮体空的境界来摄持，《宝积经》里面也说了，若执著自己持戒清净，这种人就是第一破戒。

这里所说的戒律是菩萨戒，它可以全部包括在禁止恶行戒、摄受善法戒、饶益有情戒中，其中饶益有情戒是很重要的。在持戒的过程中，不应该贪著三界的安乐，也不要想“我今天守清净戒律，是为了以后获得快乐的果位，一个人平平安安地往生极乐世界，拜见阿弥陀佛”。虽然对中等人来说这也可以，但受戒最究竟的目的，应该是为利益天下无边的众生而得到一定的果位。比如一个领导有了官位，不一定要自己享受，而是应该服务大众。孙中山先生说过：“人生应该以服务为目的，不应该以夺取为目的。”这句话说得非常好，假如一个人从小就想：“我长大以后

怎么样为社会服务，怎么样反馈社会，怎么样利益众生？”有了这样的心态，那一定会变成有用的人的。

可是我以前在中学有一个班主任，他经常召集我们几个学生叮嘱：“你们要好好地读书啊，这样以后就可以买房子、娶老婆……”当时我觉得老师真是苦口婆心、语重心长，他的教育相当深奥。但现在回想起来，他的目标已经搞错了，如果当时说“你们长大后要为社会服务，帮助那些可怜的众生”，可能很多人的未来会另有打算。所以现在的教育还是有一些问题。

总之，我们出家人讲经也好，居士们学法也好，不要一味地贪执“我”快乐、“我”解脱、“我”平安、“我”健康，如果一天到晚都这样求，那是没有意义的。很多人学了大乘佛法以后，真的还是有些帮助，不管他有没有发起菩提心，至少口头上常说“我要发菩提心”。这种话以前在很多城市里根本听不

到，学佛都是为了治病、搞一些莫名其妙的事情。因此，讲经说法和听经闻法还是有必要的。

己三、安忍度：

于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。

对于希求菩提妙果的佛子而言，一切损害、怨敌、邪魔等不悦意的对境，就像如意宝般难得，他不会加以遮遣，反而会乐于接受。试想，穷人如果在家里发现赐予一切所欲的如意宝，那肯定是喜出望外，同样，大乘菩萨若遇到了怨恨的敌人，也是求之不得、欢喜异常。

大家都知道，所有的罪业当中，嗔恨是最可怕的，所有的修行里面，安忍是最有功德的。寂天菩萨也说：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍，故应以众理，努力修安忍。”所以大家一定要通过各种方法修持安忍

波罗蜜多。在修持的过程中，一旦遇到了嗔恨的对境，比如同事、道友对你诽谤，那个时候一定要乐于接受，不要觉得：“他是坏人，这是干嘛？！”眼色也好，口气也好，什么都变得特别凶。以前有这种习气毛病的人，应该尽量地改过来，我们的本质具有如来藏，是善良的，应该是可以改变的。牦牛、大象通过训练都能变得温顺，那何况是我们人了？不要总觉得自己是个坏人、没有希望变好，只要经过长期的闻思修行，暴躁的心性是可以调柔的。

我们对任何一个众生，最好不要有怨恨，证严法师说过：“天下没有一个我的敌人。”这样的人，才算是真正的修行人，自己的生活也会过得非常圆满。否则这个看不惯、那个听不惯，整天活在愤世嫉俗当中，真的特别累。大乘菩萨的心是快快乐乐的，没有什么看不惯。当然，在度化众生的过程中，也不能一概而论，该说的还是要说，该做的还是要做。但平时与人交往时，自己毕竟学过大乘佛法，心态应该有调

整的能力。有次我给一个道友打电话，她一边哭一边说：“没事没事，我有调整的能力，我有调整的办法，没事没事！”她气得哭得不行了，但还是说自己有能力。其实她说得也对，学过大乘佛法的人，应该有控制的能力、有调整的办法。

可是话虽如此，一旦违缘降临时，真正能转为道用也不容易。日本有位白隐禅师，以修安忍而著称于世。曾有个姑娘与男人有染而生下一子，怕虔信佛法的父母谴责，就说乃白隐禅师所为。不明真相的父母特别不满，把孩子扔给禅师说：“你这个败坏佛门清规的假和尚，以前我们没有看清你的丑恶面目，没想到你竟做出如此禽兽不如的勾当。这是你的孩子，拿去吧！”禅师淡淡地说了声：“是这样吗？”就默默地接过孩子。

一个和尚带着一个孩子，路人当然是白眼相视。以前他很出名，但后来就连给孩子喂奶都得不到。有

个刚生过孩子的母亲说：“哼！要不是看在可怜孩子的份上，才不会给你呢。你这个假和尚，我理都不愿理！”

时间一天天过去了，姑娘的良心备受折磨，她看到人们对白隐禅师的不公正待遇后，终于向父母坦白了一切。当父母万分羞愧地来到白隐禅师面前忏悔时，他仍然是那句话：“是这样吗？”试想，如果换作是我们，会这样淡而化之吗？

还有布袋和尚的传记中说，别人用粗恶的语言来骂他，他就笑眯眯地说：“骂得好，骂得好！”别人用棍棒来打他，他说：“你们不用打了，我自己倒下去，省得你们费力气。”别人把口水吐到他脸上，“没事没事，不用擦，口水自然会干的。”我们很多人可能不是这样，不要说口水吐到脸上，就连洗脸水倒到鞋上，也是气得要命。

憨山大师曾说：“红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方。”在茫茫的红尘中，忍辱柔和实际上是为人处世的一剂良方。有了这样的修行教言，我们随时都可以调整自己，处处修持安忍波罗蜜多，随缘度过一生的时光。

第7课

2007年9月3日

六波罗蜜多中的布施、持戒、安忍这三个已经讲完了，现在是讲精进波罗蜜多。

己四、精进度：

唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，
饶益众生功德源，具足精进佛子行。

小乘与大乘在发心上、精进上、行为上有很大差别，许多人认为小乘修行不是很精进，获得的果位也不那么殊胜，其实这是错误的。小乘行人不管是声闻也好、缘觉也好，都想远离轮回、离开烦恼，独自趋

入寂静的涅槃。为了实现这个愿望，他们要经过长期的勤奋努力。从佛陀在世时的公案可以看出，小乘修行者特别精进，即使是现在，缅甸、斯里兰卡、泰国等国的小乘学人，也是日日夜夜相当勤奋。为了希求自己的利益，他们就像头上、衣服着火了，迅速要去扑灭一样，一生中以最大的精进来修行。

小乘行人尚且如此，我们发了无上菩提心、发誓度化无量众生的大乘修行人，为什么不需要精进呢？我们的责任更重，任重道远，如果每天不精进，反而一直睡懒觉，那是不合理的。就好比一个企业家接了很多工程和项目，但他整天都是睡觉，别人会不会讥笑他啊？小乘为了自己解脱都要如是精进，我们不但要自己解脱，还要度化无边众生，天天懈怠是不合理的。菩萨是饶益一切有情的功德源泉，不具足精进的话，饶益众生和求证菩提只是纸上谈兵，所以具足精进就是佛子行。

精进分为盔甲精进、摄持善法精进、饶益有情精进。觉得自己太懒惰了，从今天开始一定要精进，披上这种誓愿的盔甲，叫做盔甲精进；凡是行持善法的行为，自己就要取受，这样的发心叫摄持善法精进；一切力量全部用于饶益有情方面，这叫饶益有情精进。不管我们有没有得地，只要是为了众生，白天不休息、晚上不睡觉，宁愿生病或者操劳，一切行为皆随利他而转，这就是饶益有情精进。

在座的道友当中，我希望培养出一批真正利益众生的人。现在的众生特别可怜，每天迷迷糊糊地忙着琐事，没有受过佛法教育，也没有善知识来引导。所以我们非常需要舍弃自己、利益他众，这也是现代社会的需要。

在利益众生的过程中，倘若没有精进、没有勤奋努力，那是不能成功的。《入行论》也讲过：“精进证菩提，若无风不动，无勤福不生。”没有精进的

话，根本得不到菩提圣果，就像没有风的吹动，万物不会动摇一样，世出世间的一切善根功德，全部依靠精进而产生。月称论师在《入中论》里也说：“功德皆随精进行。”

因此大家修持善法时，一定要具足精进。高尔基说：“天才出于勤奋。”他认为天才是不存在的，完全依靠精进而来。但这种说法可能偏向于唯物论。利根和钝根在界性中是有的，但是通过精进，成功与失败也有差别。假如没有精进，一切功德和智慧都无法获得，佛陀在《正法念处经》中云：“烦恼根唯一，所谓懈怠是，若有一懈怠，彼人不得法。”任何人如果非常懈怠，到了九十点钟还像猪八戒一样呼呼大睡，那他的闻思修行也好、禅定也好，是没办法增上的。

心的力量非常强大，只要精进的话，学问或菩提心都会不断增上，很多事情也可以成办。有些人认

为：“我现在不行了，人已经老了，不用闻思了，只要好好地闭关、念念咒语就可以了。”也不能这样，国家还没有退休，家里还没有退休，佛教团体中也没有退休，你自己就把自己退休了，打上一个老人的记号，这是不合理的。前段时间的新闻中说，印度上任了六十年来第一位女总统，她今年是72岁。我当时看了大吃一惊，有些人到72岁时，不要说国家总统，连“家庭主任”都当不上了。心的力量确实不可思议，有些人五六十岁的时候，“不行了、不行了，我该死了”，最后心也没有力量了，身体也没有力量了，因此，一切皆随自己的心态而转。

尤其在闻思佛法、行持善法方面，大家一定要精进。古人有很多精进的公案，“凿壁偷光”就是一例：有个人非常喜欢读书，但是家里贫穷，买不起蜡烛，故晚上无法看书。他隔壁家里有灯光，他就在墙上凿了一个小洞，邻居家里的光透过来，他就把书对着光看，最后成了一个有学问的人。

还有晋代的车胤，也是看书没钱买灯油。（我当年刚来学院时，也没有买煤油的钱，点蜡烛就更不用说了。自己经常在月光下看书，有了月亮的晚上，心里非常舒服。）夏天的时候，他在院子里看见很多萤火虫，一闪一闪的。于是就把萤火虫抓来，放在一个口袋里，虽然不怎么明亮，但也可勉强用来看书。由于他勤学苦练，后来终于做了很大的官。

世间人尚且如是精进，我们修行人就更不用说了。现在很多人条件非常优越，但是就不愿意修行，每天要么散乱，要么昏沉，要么随着烦恼转，情绪不稳定是最大一个毛病，今天还想好好地学习、背几个颂词，明天就像子弹打中心脏一样倒下去了，再也没有爬起来的念头了。学习佛法应该持之以恒，博朵瓦格西说过：“未成佛之前，我们要持久地精进、勇猛地精进、不断地精进。”大家可以看看自己，勇猛精进能不能长久？三天打鱼，两天晒网，这叫不叫不断精进？

有些老和尚从小到晚年一直非常精进，我们真的特别随喜。前段时间也讲过，海城大悲寺的一些出家人，晚上十点睡觉，早上两点钟起来，每天只睡四个小时，保持日中一食。记者采访时问：“你们这样的话，身体能不能罩得住啊？”妙详和尚回答说：“可以，生活可充实啦！你看我身体这么好，多年来一直只睡四个小时，日中一食，都很好、都很好！”我在大连也见过他，他们请我到那里去，可惜我当时没有时间。他们的寺院规定不摸金钱，与很多寺院的风格截然不同。当然他们是怎么样调心的，我也不好说，如果内心没有调伏，光是外表上这样行持，也没有多大意义。但我想他们不会的，因为这没有任何必要。

我以前刚来学院时，大概在十来年当中，一直精进地修行。现在回忆起来，还是对那段黄金岁月非常怀念，可能一生中再也没有这么好的机会了。我看这里的个别道友，年龄跟我当时也差不多，现在背这部论典、背那部论典，每天都是听辅导、讲考，生活过

得很充实。这是人生中最难得、最宝贵的时光了，也许你们在晚年时也会很怀念的。

有些大城市里的居士，真的也是非常精进，让人很佩服。本来他们跟我们不同，我们星期天可以洗个衣服，稍微放松一下，但他们每天都忙于工作和家庭的事情，好不容易到星期天可以喘口气，也是偷偷跑去一起学习。这种精神很难得，没有一定精进心的话，中间很可能会倒下去。所以，学习佛法的的确确需要精进，一切功德皆依精进而得，这一点大家务必要记住！

己五、静虑度：

当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，
真实超越四无色，修习禅定佛子行。

我们应当修持寂止和胜观。寂止是心对善法一缘安住，胜观则是对诸法本体证悟空性。具足安住，

也了知万法的本性，这样的寂止与胜观双运，能够摧毁轮回的根本——无明烦恼，超离四无色界⁸而获得解脱。

我们坐禅时一定要超离四种禅定，千万不要执著“一切都是唯心所造”“一切都像虚空一样”“一切都是非有非无”，这些分别念会导致转生于无色界。所以禅修的人一定要具足胜观智慧，了知万法没有任何体性，如《中观根本慧论》所抉择的那样，全部都是空性。以这种空性智慧来摄持禅定，才是非常保险的，否则光是安住于一个寂静，担心到时会出现问题。尽管有些大德传下来的禅宗教言非常殊胜，依之修行定会超离三界而趋入涅槃，但如果自己没有这方面的窍诀，每天光是无所缘地安住，害怕会堕入寂灭之边——无色界或阿罗汉的境界。因此，我们应该修持超离两边的禅定，以大悲不住寂灭，以智慧不住三

8 四无色界：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。

有，这就是大乘佛子的行为。

当然，要修止观的话，需要一个寂静的环境。正如噶当派大德所说，一定要远离嘈杂的红尘，否则禅定是修不出来的。《入行论》云：“心意涣散者，危陷惑牙间。”心若一直散于分别妄念中，那此人已处于烦恼的獠牙之间了。又云：“若纵狂象心，受难无间狱。”放纵自己狂象般的心，最终定会感受无间地狱的痛苦。因此，大家要常以正知正念来观察相续，如果自心一直放纵，很多分别念是永无间断的。

现在末法时代，真正能入定的人非常罕见，但佛陀在世的时候，这种人却相当多。有一次佛陀面前来了个女的，她一直入定。文殊菩萨走来一看：“哎哟，这个女子不像话，怎么坐在佛前入定了？”就对她弹指，但她不出定。又把她举到三十三天，不出定。再把她打到十八层地狱，还是不出定。佛陀说：“下方有个罔明菩萨能叫她出定。”一呼唤罔明菩萨，他就

来了，在女子面前也是一弹指，她就出定了。

以前虚云老和尚在终南山狮子岩住茅棚，当时是隆冬，下大雪，特别冷，一天老和尚煮芋头，趺坐等待芋头煮熟，不知不觉就入定了。他旁边有一个修行人，好久没有看见老和尚了，第二年正月下来一看，茅棚周围全是老虎的足迹，没有人的脚印。他以为老和尚被老虎吃掉了，一进门，才发现老和尚在入定，于是以磬开静，问：“老和尚吃饭没有？”答曰：“没有，我正在煮芋头，大概已经熟了。”打开锅盖一看，芋头早就发霉了，冻得坚硬如石。那个修行人惊讶地说：“你可能入定有半个月了。”

这种境界真的让人羡慕，我们作为凡夫人，有时候入定是很困难的。这段时间我天天闭关，除了隔天一堂课以外，什么事情都没有，我本想一定要好好坐禅。昨天早上起来打坐有点冷，就用衣服包着身体，后来还是比较冷，我突然生起一个念头：“哎呀，智

悲学校的几百个学生可能冷得不得了，怎么办哪？”这个分别念特别猛烈，我用各种对治方法来压，也压不下来。“这么几百人全部依靠我而来的，他们真的冻坏了怎么办？现在外面越来越冷，我得想个办法。”马上拿起线接上，要打个电话。但转念一想：“不能接，现在是坐禅时间。”于是又取掉，打算休息时再打。后来电话也没有打，可是心却无法安住，一直胡思乱想……

假如不能入定，是很难证悟佛陀密意的。《学集论》云：“真实而入定，方知佛所说。”不管人身难得也好、菩提心也好，光是讲得天花乱坠没有用，只有安住下来去思维，才能品尝到它的真味。无著菩萨在其他教言书里也说：“没有禅定则不能见法性，所以要修无念相的等持。”

总之，我们应该压制自己的分别念，若整天随着起心动念跑，证悟法性真的有点困难。我有一种很强

烈的感受：如果外面做的事情特别多，心是很难静下来的。今年是我入定最差的一年，因为办学校等事情很多，分别念动不动就会冒出来。按照高僧大德们的教言，修禅定的话，第一要舍弃一切琐事，第二要观修死亡无常。倘若你从事弘法事业，今天忙这个、明天忙那个，同时还想安住的话，像我这样的人确实有点困难。

当然，获得自在的人就不可同日而语了，法王的有些教言中也说，这种人弘法利生时犹如格萨尔王出兵势不可挡，行持入定时就像仙人坐禅如如不动。对于真正的修行人来讲，不管到哪里去弘法利生，都不离以禅定摄持，有时间就马上坐禅，什么都不想，安住于法界中。然而，有些人也许有点困难，记者采访海外的大德时，有些大德就说：“我现在很少修禅定，尽量地弘法利生。”这番话可能也有甚深的密意。

在座各位现在的任务主要是闻思，但在放假或者

有空时，也应该抽出一个礼拜或一个月，稍微安住一下。在家人同样也要尽量空出一部分时间，稍微观一下自心，把所学修的佛法慢慢消化。思维和修持的力量非常非常大，这一点我确有深深的体会，倘若做不到这一点，整天随着分别念、随着物质文明的发展而奔波，什么时候能了生死啊？

己六、智慧度：

若无智慧以五度，不得圆满菩提果，
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。

若没有将万法抉择为空性的智慧，光靠布施、持戒、安忍、精进、静虑这五度，是无法圆满如来正等觉果位的。《入中论》里面提过，没有智慧度，就没办法获得圆满佛果。《智慧品》也说：“此等一切支，佛为智慧说。”布施等一切支，佛陀是为了现前智慧波罗蜜多而宣说的。如果没有智慧度，六度就无法圆

满，佛果也不可能获得。

智慧有几种，世俗智慧是了知世间万法的智慧；胜义智慧是通达万法空性的智慧，如《解义慧剑》所说，它又分相似胜义和真实胜义两种智慧；还有一种是饶益有情的智慧，即自己哪怕懂得一点点学问，也全部用于利益众生。

饶益有情的智慧，每个人应该都会具足。最高深的智慧是佛菩萨具足，一般的智慧很多人都有。比如你是木匠的话，无条件地帮助别人作木工；你会修电脑的话，整天帮别人修电脑，这都是一种饶益有情的智慧。所以，饶益有情智慧的范围非常广。

胜义智慧，又叫做三轮体空，这种智慧是佛和菩萨的境界，凡夫人还是比较难了解的。月称菩萨在《入中论》中说：“由谁于谁断何事，若彼三轮有可得，名世间波罗蜜多。”能修、所修、修法，或者能

断、所断、断法，对这三者都有执著的话是世间波罗蜜，也是我们凡夫人的境界。“三著皆空乃出世”，三种执著全部证悟为空性，即出世的智慧波罗蜜多。这样的境界没有所修、没有能修、也没有修法，比如修金刚萨埵时，所修的法没有，能修的我没有，所净除的罪障也不存在，这种修行超越了寻思分别念，世间上很多智者都是没有的。

许多人认为爱因斯坦是世界上最聪明的，他的智商高达 160 左右，但他对空性法门有没有领悟呢？绝对是没的。最近英国有一个两岁的小孩，智商是 152，有些英国物理学家才是 140 以上，所以她还是蛮聪明的。以这种年龄拥有这么高的智商非常少有，所以大家认为她是最有智慧的人。

对于智商方面的评价，有些人认为爱因斯坦最高，有些认为德国的歌德最高，智商是 188。刚才那个两岁的小孩，一岁就可以跟别人交流，说：“你好，

我是乔治娅，我一岁。”但她长大后会给人类作贡献还是毁灭也不好说，假如她制造一些毁灭人类的武器，那她的智慧一点也没有用处。

世人所谓的智慧，并不是智慧波罗蜜多。智慧波罗蜜多是调整自己的相续，对今生来世都有利，对世间万物都有帮助。这种远离一切、三轮体空的智慧，在世间中非常非常难得，虽然凡夫人不可能进入，但很多高僧大德都说过，通过闻思修行来修习佛法，也是智慧波罗蜜多。

所以大家没有证悟之前，一定要听闻佛法，这就是智慧波罗蜜多。我们学院的闻思风气确实很好，每个人都有闻法的兴趣和信心，这就是希求智慧波罗蜜多。阿底峡尊者说：“未证悟实相之前需要闻法，因而听受上师之窍诀。”我非常喜欢这句话，还没有证悟一地之前，需要在不同的上师面前闻受佛法，听受上师们的窍诀，这对自相续会有好处的。夏绕瓦格西

也说：“未成佛之前，学无止境。成佛之时，方可完结。”没有成佛之前，学习佛法永无止境，成佛了以后，闻思才算圆满了。

外面有些人说：“《入行论》还讲没完啊？什么时候学完，我就再也不学了。”这里有些道友也说：“五部大论什么时候学完？学完了以后，我要开始修行。”那天有个法师开会时抱怨：“唉，现在太累了，年龄已经不行了。你什么时候把《现观庄严论》讲完？快了了就好，哎呀太累了。”我当时有点不高兴：“我们讲法接近20年了，还是没有厌烦心，你讲经说法没有两三年，现在就开始说这些话，这种态度是不合理的。”真的，有些人的这种说法我不赞叹，不能了了，《现观庄严论》讲完以后，如果我人还活着，还要继续讲《俱舍论》、讲因明，你不想听的话，那你已经成佛了，但没有成佛的肯定大有人在。

藏地有些人当活佛、当堪布后，闻思的腰带就解

下来了，平时只作个说法手印就可以，什么闻思都不精进。汉地有些人举行仪式当方丈、当住持后，从此之后再也不学法了，自己认为自己了不起，走路的势都跟以前完全不同。这些行为我觉得没有必要，真正的修行人一定要看内心有没有烦恼，永无止境地去做修学。夏绕瓦格西的这句教言，每个人应当牢记于心，没有成佛之前不要说“讲完我就不学了”，这是非常可怕的语言。作为凡夫人，智慧波罗蜜多就是要闻思修行。

戊二（修学经中所说四法）分四：一、自观自之错误而断除；二、断除谈论菩萨之过；三、于施主断除贪恋；四、断除说粗语。

己一、自观自之错误而断除：

若未观察自错误，以法形象行非法，
是故恒时审自己，断除过患佛子行。

如果未以正知正念观察自己的身体、语言、起心动念，即使形象上是修行人，看起来真的了不起，但由于法没有融入心，行为也可能与佛法背道而驰。前两天一个评论书上说，合肥某商场里来了两个和尚，在柜台前细心地观看珠宝黄金、首饰项链，这个照片也被拍下来了，题目是“太疯狂了！和尚都到商场买钻戒了”。当然，他们的行为或许是以贪心来摄持，但也有可能是去买一些珠宝供养诸佛菩萨。然而很多人都认为，穿和尚衣服的人这样做，确实非常不如法。

现在社会真的很复杂，所以佛陀在《因缘品》中说：“应当观察自己合理与非理之事。”假如没有好好观察自己行为是应理还是非理，有时候自认为是修行人，实际上不是的情况非常多。因此，大家应该时时刻刻观察自己，以正知正念来审察：“我到底在做什么？想什么？说什么？”这是非常重要的。否则自己的行为不被世人认可，你也不一定能发觉。寂天

论师说：“世间所不信，观询而舍弃。”世人不起信心、起邪见的事情，我们应当通过观察或者询问尽量舍弃。

如今修行人的行为，让人起邪见的恐怕比较多，因此我们要保护众生，经常观察自己的相续。佛陀在《慧海请问经》中说：“涵盖大乘之一法，即是观察自过而护持一切众生。”上师如意宝在接近圆寂时也说：“要经常观察自己的相续，自己要稳重，不损害众生。”这与《慧海请问经》所说的一模一样。我们作为大乘修行人，千经万论都归摄为时刻观察自己、护持一切众生的心，不要让众生生邪见，对佛教产生不好的念头。否则，自己的点滴行为让别人生起不好的念头，一定会摧毁自他相续的。

有些佛教徒生活太奢侈了，这也能遭来人们的不信或诽谤。现在社会两极分化特别严重，有些人挥金如土，太腐化了；有些人流离失所、饥寒交迫，连

吃饭穿衣都成问题。尽管现在提倡人人平等、共同发展，但有些领导吃一顿饭就要几万块钱，就像杜甫所说：“朱门酒肉臭，路有冻死骨。”富人的东西吃不完、穿不完，以致酒肉都白白地臭掉了，而在他们的门口上、大街上，冻死饿死的人多不胜数。在这种社会气氛下，修行人若也随学这些人，整天讲究吃喝、行为不如法，确实是消自己的福报。以前台湾有个集团的老总，生活特别奢侈，喝一瓶酒就要几万美金，特别吓人。最后他年轻时就暴死了，正是应验了“禄尽人亡”这句话。

因此，修行人要尽量惜福，尤其在吃饭上，千万不要随便浪费。听说我们有些部门不节约，经常做各种各样的菜，大家都说好吃好吃，吃饱之后“哗——”全部倒掉，太可惜了。我那天去我们那边一个学校，好多孩子吃午饭时盛特别多，吃了一半就倒在垃圾桶里。当时我的心特别痛，跟那个校长狠狠地说：“你连基本的观念都没有，现在特别富裕的国

家，像美国、新加坡，他们吃饭都非常节省，你们凭什么这样浪费？孩子们穿得那么不好，却把这么多食物倒掉，太可惜了！”昨前天那个校长给我打电话：

“现在我们特别节省啊，即使一颗米掉在地上，也让孩子们捡起来。”我说：“你也有点过分了，掉在地上不卫生。像新加坡的话，桌子很干净不要紧，一颗米掉在桌子上，可以捡起来吃。但我们这里条件很差，满地都是尘土，掉在地上还强迫孩子们吃的话，恐怕不卫生。”

我跟居士信徒吃饭时，经常第一句话就是：“不要点太多了，吃不完浪费了。”有时候起到作用，有时候也起不到作用。有些人觉得“今天日子多好啊，千百万年难遭遇”，于是啊要啊，整个桌子都摆不下。但只有几个人，能吃多少啊，最后剩的特别多。其实如果饭菜太多了，就没有口味了，少一点、基本上够就可以。现在很多人都有冰箱，剩下的还是应该带回去，不过夜尽量地吃掉。但有时候看来，贫穷的

人似乎更奢侈，本来包里没有钱，吃饭的时候却剩好多好多。如果你是出家人，应该知道这是信众的钱财，没有用好的话，真的非常令人痛心。

前段时间，我听说附近有一个县，十方信施给他们捐来扶贫的衣服。县民政局和扶贫办公会的领导首先自己分，“这是羽绒服，给你”“这是羊毛衫，给我”，分完了以后，再把最不好的衣服发给穷人。现在上上下下非常糟糕，浪费、奢侈、享受，十方信徒所捐的钱也好、衣服也好，很多都没有用在刀口上。

不过我可能是悲观主义者吧，看这个也不如法，那个也不如法。按理来讲，依照下面的颂词，不能说别人的过失，我刚才说了那么多，喻班匝_ལ萨埵吽！

己二、断除谈论菩萨之过：

以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。

假如以烦恼引发，尤其在嫉妒心的驱使下，评论发菩提心的菩萨之过失，则会毁坏自己的功德，相续中的善法也不能增上。因为凡是趋入大乘的士夫，在世间中就像摩尼宝般难得，对他们的细微过失也不能说，谨护语言就是大乘佛子的行为。

有些人可能认为：“不说大乘菩萨的过失，一般人的过失应该可以说吧。”但那个人到底是不是登地菩萨，我们是很难发现的。所以大家应该尽量顶礼诸佛菩萨，念诵清净的金刚语经典，发誓不说别人的过失，《学集论》也引用教证说：“昼夜中三次，顶礼诸菩萨，恒时依欲行，微错亦不寻。”意即早晚三次顶礼佛菩萨，恒时依清净的所行所想，不寻别人的点滴过失。若能做到这一点，那确实非常了不起。但我们作为凡夫人，心、眼不清净的时候，经常喜欢看别人过失。佛陀在《迦叶请问经》中说：“我于一切有情生本师想。”我们对众生应该像本师那样来看待，他们不会有任何过失，不要今天这个看不惯，明天那

个听不惯。

这方面我确实修得很差。学院里有很多高僧大德，只要听别人在说过失，他就不跟那人继续交谈了。这种修行人比较多，非常了不起。我可能是学过因明或其他原因吧，经常说这个不如法、那个不合理，但从清净的角度来讲，就像佛陀所说，应该尽量不寻他人的过失，而要观察自己的相续。《修心七要》有一句话叫做：“不应说缺陷，切莫思他过。”不应该说别人的缺陷，也不要全力以赴想着别人的过失。否则，一天到晚找别人过失的话，不要说凡夫人，甚至佛菩萨来到你面前，你也会觉得他不如法。

所以大家一定要注意，如果没有注意，自相续会毁坏的。有些高僧大德也说，表面上看不出来谁是菩萨、谁是佛陀，因为就外在行为而言，有些人成熟，有些人没有成熟。《亲友书》也讲了四种人，其中一种就是内在成熟、外面不成熟，这种人是真正的大菩

萨，但外面的行为不一定如法，因此是最容易被诽谤的。噶当派的教言中说，就好比被灰覆盖的火星，看起来只是一堆灰，没有火，但你坐上去的话，里面会有火燃起来烧你。同样，有些人外表看来很普通，似乎没什么过人之处，但他内在是大菩萨，我们若去说他的过失，这种罪业相当可怕。

也许你觉得他不可能是菩萨，因为他行为特别不如法。但这也不一定，印度的80位大成就者，行为真正如法的很少。他们或是当屠夫，或是当妓女，或是当下贱者，但内在的成熟和智慧境界远远超过了任何凡夫人。所以我们哪怕在街上看见讨厌的乞丐或者屠宰场里持刀杀牦牛的屠夫，也不要妄生邪见毁谤。原来我去青海那边时，有时候觉得那些屠夫特别可怜，但有时候又想：“也许他是菩萨正在度化众生，我一个凡夫人对他生悲心，我也很可怜。”

因此，一个人的境界，无法以外在来衡量。喀绕

瓦格西曾说：“开示大乘之上师，外表威仪虽不妙，不知内在密意故，切莫观察上师过。”开示大乘佛法的有些上师，就像印度大成就者一样，也许行为言论不一定如法，但千万不要轻易去诽谤，因为他的密意、智慧、悲心、力量，一般凡夫人很难以测度，所以千万不要观察结过法缘的上师们，更不能随意说过失，否则就在阿赖耶上种下了特别不好的种子。

同样，对金刚道友和其他有情，也不要轻易说过失。以前上师如意宝讲《百业经》时，要求我们大家都发愿，无论对哪一个众生，不能给他取外号，叫什么高个子、大个子、小个子，或者胖子、瞎子、聋子等等。后来我在修行过程中，没有注意的情况下也会说，但说完过后就马上忏悔了。

希望在座的道友，也不要讲这个人是恶劣的人、那个人是丑陋的人。当然，如果你是大乘上师，出于慈悲心来调伏弟子的烦恼，以刺耳语来揭露他的

过失，阿底峡尊者也是开许的。除此之外，大家说话一定要注意。《极乐愿文大疏》里面有许多说过失的公案，有个人对一尊断了手指的佛像说“断指佛”，话音刚落，他自己的手指即刻断了；还有个人讥讽一座佛塔太大了，结果他于许多世中转生为身体庞大者。据说，现在世界上最胖的人有一千多斤。国外有个人越长越胖，后来没办法出门，就死在家里了。周围的邻居把门砸掉后，才把尸体抬到火化场去。所以有些人身体特别大，可能也是这种业力所致吧。

现在外面有些居士，说过失真的是天才，再难听的语言都说得出来，有时我听都不敢听，更不要说去参与了。佛陀曾说：“像我和我这样的才能了知补特伽罗的相续，一般人无法了知。”你看这个居士特别坏，那个人没有学佛，邪见如何如何严重，但这样说完了以后，你的相续也被染上了。甚至有些人以嫉妒心、嗔恨心等说别人过失，自己看不惯，就永远当作敌人，永远都是另眼看待，这也是不合理的。

希望大家学了大乘佛法之后，自相续应该有进一步的改变，不要随着以前在家的习气，始终喜欢看别人过失。别人脸上有虱子都看得见，自己脸上有牦牛也看不出来；自己的过失像须弥山那么大都看不见，别人的过失像微尘那么小也了了分明。说别人吃饭非常不如法，原因是什么？因为一口一口地吞下去。其实也说不出什么理由，反正就是对他看不惯。

大家学习大乘佛法后，自相续应该要调柔。尤其是有人讲过失时，最好不要跟他一起说，假如你不是管理人员或法师，也没有必要听这些，听惯了心里会不舒服，好像整个世界都乱糟糟的。自己周围的人，应该像《大圆满前行》所讲的那样，观想上师是邬金莲花生大士，道友全部是莲师的二十五大弟子，这个是布玛莫扎，那个是益西酿波，那个是加纳思扎，我们持明者全是清淨的，都是极乐世界的菩萨，菩萨哪里会有过失？没有过失、没有过失，大家阿弥陀佛！

第8课

2007年9月5日

己三、于施主断除贪恋：

为求利养相互争，失坏闻思修事业，
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。

为追求名声地位、财富利养而发生争执，主要是以贪执亲友或施主所致。现在很多人希求财富恭敬等世间八法，经常与人发生冲突矛盾，失毁自己的闻思修行等正法行为。大家都清楚，佛法就是教法和证法，这要依靠闻思修行来弘扬，如果没有闻思修行，光是修经堂或者作慈善，只是佛教的一种象征而已。倘若整天争名夺利，为了名闻利养而奔波，那绝不可

能有闻思修行的机会。所以说，对亲人施主的贪执一定要断掉，断除贪执就是大乘佛子的崇高行为。

现在很多人对施主的执著比较严重，“这是我家施主”“这是我的大董事长、大老板娘”，很多人特别喜欢用好听名称来称呼，修行人整天贪执他们、与他们联系，逐渐相续中的佛法功德会毁坏的。以前的一些禅师，如虚云老和尚及其弟子，终年与世隔绝，在山里精进修行，看了他们的传记，确实非常随喜。噶当派和我们宁玛派的一些高僧大德，也是毕生住在寂静的山洞里，朝拜了他们的修行圣地，也是羡慕得不得了。所以真正的修行人与世人关系不是很密切，不像现在所谓的修行人，整天在电话本上写黄老板、白小姐、苟县长、朱书记……作为一个修行人，除了必需的生活资具和简单的斋饭外，应该像蜜蜂在花中采蜜一样，在不损害施主、也不损害自己的情况下，与施主淡淡相交。以前老堪布给我们讲的时候说：“施主对你非常热情、经常供养，但你以后不

联系他的话，可能他觉得你没有良心。世间人的观念就是这样，我对你好，你也应该对我好，需要有一种礼尚往来。可是真正的修行人，如果整天在这上面纠缠不清，修行一定会受到损害的。”

所以我们对施主亲友不要过于贪执，即使不能断掉所有的关系，也不要动不动就打电话。那天我问一个道友：“听说你电话打得比较多，为什么？”他说：

“我给施主打电话，他对我恩德很大，买房子都是他给的钱。经常不联系的话，害怕他生气，所以我一个礼拜打一次电话。”这样做真的对修行没有多大意义，小乘律部中云：“名誉及利养，愚人所爱乐，能损害善法，如剑斩人头。”利养和名声是愚者特别喜欢的，它能毁坏自相续中的善法，犹如宝剑斩断人头一样，会彻底断除自己的修行。

古大德最害怕与世人有牵连，而现在的初学者根本不知其中厉害，反而认为供养的施主越来越多，自

己修行越来越成功。这个颂词主要是针对精进修行的出家人，但对在家人也同样适用，如果经常被名闻利养所束缚，修行是不可能成功的。因此佛陀在《弥勒请问经》中讲了利养的22种过失，又讲了断除利养的14种功德，最后告诉弥勒菩萨：“若有菩萨，智慧聪敏，于此功德，能如是知。”

放眼整个世界，世人终日奔波忙碌，不外乎是为了名利。传说乾隆皇帝下江南时，来到镇江金山寺，他看到山脚下大江东去，千帆竞驶，便问寺中老和尚：“你在这里住了多少年了？”“二十多年了。”“你可知道每天来来往往的船只有多少？”老和尚说：“只有两只，一只为名，一只为利。”乾隆皇帝听后连声称赞：“妙、妙！”

确实，站在四通八达的城市街头，行人车辆川流不息，人们无非是为了地位名利而奔波。其实世界如此广大，一个人吃得也不是很多，想生存并不需要那

么劳累。但现在的世人就像蚯蚓一样，即使大地非常广袤，它也害怕没有吃的，成天在地里钻来钻去。究其原因就是自己的贪欲无法控制，所以接连不断地在忙碌。

在如今的末法时代，修行的违缘比较大，尤其是出家人，能从名闻利养中解脱出来的少之又少，犹如火中红莲般罕见。阿底峡尊者说：“紧紧缚出家，利养与恭敬，彼中得解脱，犹如火中莲。”外境的诱惑特别强，在这样的氛围中，无论汉地还是藏地，出家人不顾利养，一心一意地忆佛念佛，精进修证，希求菩提正道，真的是寥寥无几。

现在已经入秋了，藏地会变得越来越冷，过一段时间，很多“高僧大德”就会纷纷跟汉地联系，每天都要翻日历，考虑什么时候出发才吉祥。虽不能排除个别大德是去利益众生，但相当一部分是为了利养。因此阿底峡尊者的那句话，希望大家能牢牢记住。现

在外面很多违缘自然具足，修行的顺缘极其微弱，在这种情况下，只有以知足少欲的心态，修持传承上师留下来的甘露教言，对一切财物名声都不贪求，才有机会获得解脱。无著菩萨云：“知足具慧最富裕，不贪一切最快乐。”这句话讲得非常好，一个人若具有知足少欲的智慧，那他已经成了第一富翁了，什么都不贪执是最快乐的。否则始终贪得无厌，纵然拥有世间上的一切，心里仍会觉得不快乐。比如一个家庭里的人，倘若没有严重的贪心嗔心，纵然不是很富裕，每个人也会有安全感，过得特别开心；如果一个人贪心特别大，嗔心特别厉害，就算他有几百万的财富，全家也会不快乐。

所以调整自心非常重要，假如整天都希求名闻利养，那就不叫修行人了。不管是居士、出家人，大家应该看看外面的世界在追什么？不断去追会不会很累？自己能不能真正厌离这些？只有经常以传承上师的教言来调整相续，生活才会过得比较充实、有

意义。

本论若结合噶当派的教言来讲，每个颂词应该可以发挥很多内容，但是鉴于时间关系，我在这里只是作个简单介绍。

己四、断除说粗语：

恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。

如果不经观察随便揭露别人过失，说特别难听的粗语，将会扰乱他人的心，对发了大乘菩提心的人来讲，则失毁了菩萨的高尚行为⁹。因此，不管在什么场合中，与什么样的人交往，都应该说温和悦意、具有实义、吐词清楚的语言，千万不能说让人不欢喜、刺伤人心的话，杜绝粗语是大乘佛子的行为。

9 “四摄”要求恒常用爱语来利益众生。

大乘行人的三门当中，语言戒律至关重要。佛经云：“故当说柔语，莫言不悦语。若说悦耳语，成善无罪业。”一定要说柔和的语言，千万不能说刺伤人心的话，如果说了悦耳的语言，说者不会染上罪业，且生生世世都会种下善妙菩提的因缘。现在有些人可能是道德修养不够吧，说一些有意义、慈悲菩提心方面的语言，怎么样也憋不出来，而说些乱七八糟，尤其是骂人的脏话就非常有能力，嘴巴也特别会说。有些佛友也是如此，让他讲个简单的显密教言，好像嘴里含了石头一样，一个字也吐不出来，然后若说别人的过失，那时候石头已经拿出来了，口才相当好。

现在的社会特别颠倒，网上尽是教你骂人的窍诀，什么骂人网站、骂人大全、骂人的精彩故事、骂人的片段等等，造恶业的话，一个比一个厉害。有些人写书也是让人怎么样锻炼口才、怎么样骂人，那些没有道德、修养不高的人，对于这些一学就会。以前我们在读书时，开始时什么汉语都不懂，但是汉族骂

人的话，我现在还记得非常清楚，这种教言在肚子里很丰富。可能你们很多人也是这样，跟素质比较低的人接触久了，对高尚的知识一无所知，但那些不堪入耳的话，随随便便就能说得出来。

其实说话也可以体现一个人的素质，如果自己为人处世、道德教养不错，那么跟别人交谈时，语言柔和悦耳，所讲的内容也处处是道。俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”对别人说特别刺耳的语言，好长时间都没办法恢复过来。我们藏人有些说法是：“虽无箭尖利刃语，亦能刺入人心间。”“用刀砍的伤口有愈合的机会，恶言的创伤很难以愈合。”

我们应该经常观察自己该说什么、不该说什么，可惜的是，现在很多人没有这种机会，也没有这样的学习环境，甚至学校里的有些老师，也无法给他带来正面影响。然而若从小就待在善知识身边，这方面会

培养得很好，根本不会说那些话。《亲友书》用蜂蜜、鲜花、不净粪，分别比喻了悦耳语、真实语、肮脏语这三种语言。我们修行人应该接受前两者，尽量说具有实义的悦耳语、断除妄语的真实语，不然的话，一开口就说妄语，说话水分很重，这样是不合理的。

有些人认为说粗语比较有力量，说粗语容易承办事，这种想法是错误的。法国作家拉封丹曾写过这么一个寓言：北风和南风比武，看谁能把一个人身上的大衣吹掉。北风首先施展威力，猛烈地刮起来，那人为了抵御北风的侵袭，反而把大衣裹得更紧了。南风则徐徐吹动，顿时风和日丽，那人渐渐觉得浑身暖和，继而解开扣子，脱掉大衣。良言好比南风，粗语就像北风。愚者认为做事情时，必须用粗暴的语言才能成功，而有智慧的人以婉转的语言就能把事情处理得非常圆满。

当然，我说是会说，真正去做的话，恐怕很多道

友会笑我的。但是笑我也无所谓，我按照高僧大德的教言宣讲，并没有说我百分之百能做得到。可是道理确确实实是这样，我自己也有信心每天往好的方面发展，这种愿望一直也没有舍弃过。我有时候非常非常羡慕阿底峡尊者说的一句话：“恒常面带笑容、以慈悲菩提心、远离一切嗔怒、以公平正直来交谈。”我再重复一遍，“恒常面带笑容”，不要愁眉苦脸，让人看了就不舒服。有些人可能是前世的业力吧，长着一脸忿怒相，再怎么笑也没办法。（我看你们每个人现在都面带笑容，好像特别慈悲一样，如果时常都能这样，那真的非常好。但等一会儿下课后，也许为了一件小事就开始发怒，脸上的皱纹马上积聚起来了。）然后是“以慈悲菩提心、远离一切嗔怒、以公平正直来交谈”。与别人交谈时，不要掺杂自私自利的心、污辱攻击的语言，说这个过失、说那个过失，好像已经天下大乱了，一开口就让人觉得不舒服。

我们凡夫人应该有一种约束。不过以前不懂佛

教的有些道友，现在好像懂一些了，不管做什么事情自己都会注意，这真的是个进步。否则，肆无忌惮地说粗语，很可能导致特别可怕的后果。曾有一个故事：有个人在喂鸡的时候，邻居的鸡也跑过来抢食，他可能脾气不太好，拿石头把鸡的脚砸断了。邻居看见后骂道：“哪个狗杂种敢砸我的鸡？”两人从破口大骂到大打出手，最后一人开枪打死了对方四个人。为了一句粗话，竟然失去了四条宝贵生命。

所以麦彭仁波切在《君规教言论·语言品》中说，世间上的友好与冲突，全是依靠语言而产生，假如说话不掌握窍诀，可能会酿成大错。作为一个修行人，若连基本的语言规范都不了解，那是值得惭愧的。尤其是学习大乘佛法者，一定要搞明白如何跟别人交流，并且杜绝说粗语的过失。

戊三、修学断烦恼之理：

烦恼串习难对治，执持正知正念剑，
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。

众生具有贪嗔痴等八万四千烦恼，在分别念的诱导下，逐渐在相续中串习成熟，积习难改。因而，一定要执持不能忘记善法的正念、经常观察三门的正知之宝剑，一旦烦恼刚开始萌生，马上用这种武器斩草除根，阻止它在相续中继续蔓延，毁坏自他的善根。所以，立即铲除一切烦恼，就是大乘佛子的行为。

一个凡夫人，没有烦恼是不可能的，无论你是出家人、在家人，肯定都有贪心嗔心。其实这只是你不用窍诀而已，真正用窍诀的话，每一个烦恼都可以对治。以前成千上万的修行人，都是通过对治烦恼而获得了成就，涅热巴格西说：“烦恼伺机出现时绝不能懈怠，要立即以对治消灭它。如果实在不能消灭，依靠供曼荼罗、忏悔罪业、祈祷上师本尊、观想而诵猛咒，便可使之销声匿迹。”上师如意宝也常说：“凡

夫人不犯戒律、不生烦恼是很难的，但如果有了猛厉的对治心，即使生起，时间也不会太长。若能时时祈祷根本上师、本尊、护法，纵然产生了天大烦恼，依靠诸佛菩萨不可思议的加持，也会马上断掉的。”《赞戒论》的后面还说，祈祷莲花生大士，能够遣除一切违缘。所以大家在修学过程中，遇到违缘的时候一定要对治。

现在很多人不重视对治烦恼，天天希求表面上的神通神变，实际上这不是正法。仲敦巴尊者说过：“若成为烦恼的对治则是正法，否则是非法。”正法与非法以能否对治烦恼来界限，不管是修什么法、做什么善事，关键看自己在对治烦恼方面有没有起作用。如果起到了作用，那就是正法，一定要继续修持。

我们生起烦恼时，要像朗日塘巴尊者所说：“愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，毁坏自己他众故，立即强行而断除。”一旦发现自己生起特别可怕的烦

恼，马上要强行断掉。以前藏汉有许多修行人，假如自己生起了猛烈烦恼，就不吃不喝，用种种方式来惩罚自己，这是非常有必要的。倘若没有这样，一旦烦恼在相续中串习下来，要改的话难如登天。不要说无始以来的烦恼，就算即生中两人产生口角，过了几年仍会耿耿于怀。

习气是很难以对治的，不仅是凡夫人，即便阿罗汉也不例外。曾有个阿罗汉五百世投生在高贵家族中，养成了傲慢的个性。有一天他来到恒河边观赏风景，恒河水神非常欢喜，连忙上来迎接，恭敬地说：

“万分荣幸，尊贵的阿罗汉您老人家来到恒河边，参观我们美丽的风景，欢迎光临……”不等说完，阿罗汉打断她的话：“你这个小奴仆，还不快快断流，让我过河！”水神气得浑身颤抖：“普通人都不會这样叫我，你一个阿罗汉，竟然如此污辱我。”她立即跑到佛陀那里去告状。佛陀静静听着，然后说：“你不要伤心，我叫他给你赔礼道歉。”说完便和水神一起

来到恒河岸边。

听了佛陀的教诲后，阿罗汉向水神道歉：“小奴仆，对不起。”水神更加气愤了：“佛陀，您看，他还在骂我！”佛陀说：“没办法，他不是故意的，这是他累世的习气。”可见习气相当难断，目犍连尊者也因前世当过猴子，证果后时常在僧众中跳一跳，走路的威仪出一些问题。还有些阿罗汉，由于以前当过其他众生，也会突然大声呼唤等等。

有些出家人在众人前威仪非常如法，走路也好、说话也好，特别调柔，看起来都起信心，但若没有上师、道友时，行为也不一定是这样。以前有一个道友，我每次看到他，不管是走路、说话，威仪相当如法，吃饭时好像嘴都不用动，慢慢慢慢就吞下去了。但有一次我偷看他时，他在屋子里把衣服全部脱下来，一个人乱跳乱舞。所以，有些习气真的很难改掉！

戊四、修学以正知念而成办他利：

总之一切威仪中，观心处于何状态，
相续具足正知念，成办他利佛子行。

总而言之，上述教言归纳起来，即佛子应于行住坐卧四威仪中，昼夜六时观察自心处于善、不善何种状态，行为到底如法、不如法。那用什么来观察呢？用正知正念。若不具足正知正念，自己在做什么也不知道。很多人修行之所以不成功，关键在于没有正知正念，因此寂天菩萨说：“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”他合掌诚挚地祈请十方修行人，时时刻刻用最大的力量来护持正知正念，假如失去了正知正念，那就如同毁坏了宝瓶一样，灌多少甘露也无济于事。

打个比方说，我叫迈克尔的话，经常都要提醒自己：“迈克尔，你在做什么？有什么起心动念？今天

为什么要出去？心会不会散乱？”时时对自己加以观察，修行就会成功，否则随心所欲、放任自流，随便怎么样都可以，那真的很危险。

三藏十二部经论的教言，归纳起来就是时时护持自心、观察相续，并要成办利他事业。朗日塘巴格西说过：“大乘的所为除了利益众生之外，再没有了，因此要披上利他的坚韧盔甲。”其他修行教言中也讲过，一切威仪当以菩提心摄持，要将菩提心放在首位。

在座诸位都已经发了菩提心，想守护她的话，务必具足正知正念，同时要帮助他人、不损害众生。昨天我引用了一个教证说，涵盖大乘之一法，就是观察自己的过失和维护众生。这是所有教证的总结，好比做数学题时最后得出结论一样，前面所讲的经论窍诀之精要，就是具足正知正念和利益他众！

戊五、善根回向圆满菩提：

如是勤修诸善根，为除无边众生苦，
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。

我们所积累的有漏、无漏一切善根，为了遣除无边众生的苦恼，应以三轮清净的智慧回向无上菩提。

众生的痛苦并不是通过其他方式来遣除的，也不是要天天赚钱或者制造一些化学物。许多科学家绞尽脑汁，发明这个、创造那个，只不过是给众生暂时提供一点方便而已，无法从根本上断除他们的恐惧和痛苦。要想真正断除无始以来的各种痛苦，必须要依靠智慧波罗蜜多，以清净能回向、所回向、回向方式三轮执著的智慧，为利他而回向大菩提。

当然，这样的智慧，一般的凡夫无法证悟，但如果以利他心来回向，也照样可以获得这种功德。《入行论》云：“直接或间接，所行唯利他，为利诸有情，

回向大菩提。”所作所为直接或间接利益众生，以此心态进行回向，即可获得无上佛果。

这种回向的功德也非常大，远远超过任何一种形象善法，《无尽慧经》中说：“善根回向菩提，乃至菩提果之间不会穷尽。”这是为什么呢？佛经云：“诸法依缘生，住于意乐上，何者发何愿，定获如是果。”一切善恶的划分全部依赖于自己发心，无论在何地、发何愿、作何回向，以诸佛菩萨的加持和自己的发心力，最后肯定会成就的。

尤其《普贤行愿品》，是汇入大菩提的金刚语，念诵它来回向，能获得不可思议的功德。所以，无著菩萨在做任何善事的末尾，都以“文殊师利猛勇智，普贤慧行亦复然……”作了广大回向。我们回向时也应如此，假如时间比较充裕、各方面因缘具足，则要念《普贤行愿品》等长的回向文；如果没有条件的话，以简单的金刚语作回向也可以。

回向的时候应该想：“我今天所造的以此善为主的三世一切善根，全部回向给有情众生。”回向，有赐给、给予之意，即把善根给予众生，让他们获得圆满正等觉果位，而不是回向给爸爸妈妈升官发财。（你爸爸现在升官也老了，该退休了，回向也没有什么用了。）现在很多人回向的就是眼前利益，经常想自己不要生病。其实明天的《快乐之歌》中会讲到，生病、不生病都应该很快乐。

世间人的回向，跟大乘的回向完全不相同。大家学佛也不能太世间化了。许多大德讲经时，害怕下面的人接受不了，就专门讲符合他们口味的语言，这样一来，不能以佛法度化他们，反而被他们度化了。因此方向不能搞错，给他们正确指点之后，是大乘根基的一下子就明白了，以后也会按照大乘教义去做的。

我们作为凡夫人，正如《前行》中所说，恐怕做不到以三轮体空来回向。如果观想往昔的诸佛菩萨、

高僧大德如何回向，我们也如是回向，这种回向与三轮体空的回向没有差别。故而大家在回向的时候，应以这种方式来摄持，这是相当重要的！

《佛子行》的三十七颂已经讲完了，下面开始讲末义。这个比较简单，所以不广说，只是在字面上解释一下。

甲三（末义）分五：一、为何如何造论；二、无误宣说；三、谦虚请求宽恕；四、造论善根回向菩提；五、具四圆满之结尾。

乙一、为何如何造论：

为利欲修菩萨道，依照经续论典义，
诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。

本颂讲了无著菩萨以何发心、如何造这部论典的。

他说：“我造《佛子行》是为了利益想修学菩萨道的善缘者，希望未来和现在的大乘行人，依此能得到殊胜的菩提妙果。在造的过程中，并非以分别念自我杜撰，而是依照三藏四续部、阿底峡尊者为主的噶当派大德的教言、传承上师们的窍诀，汇集成了这样的三十七个颂词。”

作者造论是有依据的，不像现在的有些人，讲经说法、著疏造论从来没有经教出处，想什么就说什么，自己的话已经成“金刚语”了。要知道，因果真的非常可怕，讲法者给人传授务必要谨慎，最好能够引经据典。我为什么经常用教证呢？就是害怕自己讲偏了、讲错了，按经论的内容去讲应该比较保险。

现在很多人不管是造论、说话、给人开导、经常是凭自己的感觉去做。凡夫人的感觉没什么可靠的，即使像无著菩萨那样了不起的成就者，也没有说“《佛子行》是凭我的想象撰著的”。凡事依靠经论

教证，我觉得这在藏传佛教确实有优势。

当然，像我这样的讲法者，特别低劣，很惭愧的。如果真正是大格西、大堪布，肚子里全部是经论宝库，不管讲什么法，一下子来一个教证，一下子来一个理证，都是印度藏地、经典续部的教言。有些老堪布真的让人特别佩服，他们平时讲法、跟人交流，根本没有世间的粗语绮语，全部是《入行论》怎么讲的、《亲友书》怎么讲的、《华严经》怎么讲的、《法华经》怎么讲的……动不动就冒出一个教证，一点也不费力。不像我一样要想半天，有时候偈颂想不起来了，有时候出处想不起来了。

所以大家应该多背一些，我今天是第三次要求你们背《佛子行》了。学院的道友应该在10月1日之前背完，其他菩提学会的成员，甚至凡是听受这部法的人，都一定要背。小学生没有背“一三得三、二三得六”的话，用起来翻书是很麻烦的，假如这样的教言

都背不下来，那还闻思什么？如果能背诵的话，以后也可以多引用教证：“《佛子行》中说远离恶友佛子行，你就是恶友！”（众笑）

乙二、无误宣说：

因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。

无著论师说：“我的俱生智慧非常浅薄，修行智慧也极其微弱，所以在造论过程中，没有智者所喜欢的华丽词藻。”这是他的自谦之辞，看传记我们也知道，他对五部大论完全精通，非常了不起。

他又说：“但也不是凭空捏造、凭想象臆造的，因为我参照了经论的诸多窍诀，故从内容上来讲，《佛子行》绝对不会有任何错误，后人依之修行应该不会走偏。”以此让我们生起信心。

乙三、谦虚请求宽恕：

而诸佛子广大行，如我愚者难测故，
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。

“尽管我认为《佛子行》没有什么错谬，但想来想去也有点难说，毕竟一切佛子的行为浩如烟海、高深莫测，像我这样智慧浅薄的人，实在是难以揣测。因而，倘若词句或内容上有错误，或者有上下不符、互相矛盾、不符实际等过失，我诚心诚意在诸佛菩萨、空行护法、高僧大德、传承上师及十方信士面前忏悔，恳请你们予以宽恕。”

我们平时做一件事情，就算自己很有把握，保证不会有错误，但为了让别人感觉舒服，觉得不傲慢，也应该说些谦虚话：“万一有错误的话，我还是忏悔。”这就是智者的表现。寂天论师在《入行论》开头，也说自己没有利他心，所以真正有利他心、具智

慧的人说谦虚话，大家也知道他肯定在说方便妄语，并不是真的。

乙四、造论善根回向菩提：

以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，
等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

以此宣说佛子学处所生的善根，回向给所有的众生，愿他们通达世俗菩提心和胜义菩提心，不堕入有寂二边。

世俗菩提心是愿众生获得佛果，胜义菩提心是通达万法的实相。依世俗菩提心不堕入寂灭边，依胜义菩提心不堕三有边，所以依靠这两种心不会堕入二边，现前大悲观世音菩萨那样的圆满菩提。

乙五、具四圆满之结尾：

此佛子行，是为利益自他而教理法师无著于水银宝洞撰写。

水银宝洞，又名屋齐宝洞，是离拉萨不远的地方。我们学院的有些法师曾去过，说洞里有一尊无著菩萨的塑像。我倒是很想去，但一直没有去成。因为《佛子行》的加持非常大，藏地各教各派没有一个不学的。说实话，各派在所学的论典方面，本来是有一定的隔阂，就像汉地禅宗和净土宗的关系一样。然而这部论典，不管什么宗派的人都在学，凡是大乘修行人对这部法的信心都非常大。

如今《佛子行》已被译为英文、日文、中文等多国语言，无论是哪个教派的高僧大德，对学习本论都非常赞叹。我们若能每天观修的话，菩提心一定会越来越增长的。因此上师如意宝经常强调让我们读诵，传承上师的教言和金刚语的缘起不可思议，大家若能把它作为自己最主要的修行，尽管只有三十七个颂

词，但它的内容也包括了生生世世的修行目标。

当然，我们是业力深重的凡夫人，这些完全能够身体力行，确实有点困难。可是以这么好的法经常约束自己、提醒自己，如来藏的光明定会自然而然现前的。在那个时候，任何烦恼也不能摧毁我们，就像阿底峡尊者所说，具有正知正念或者体悟空性的人，成千上万的烦恼魔军也无法危害。

好，今天就讲到这里，下一堂课讲本论作者所造的《快乐之歌》。

快乐之歌

无著菩萨·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼上师！

自他虚幻此蕴身：如若患病当快乐，
灭尽昔积诸恶业，修行正法众所作，
皆为净除二障碍。如若无病亦快乐，
身心舒适善行增，欲令人身具实义，
三门奉行诸善法。如若无财当快乐，
无有守护忙碌事，所有争端及恼怒，
悉由贪执财物起。如有财当快乐，

广兴福德之善资，暂时究竟诸利乐，
定是福泽之果报。如若速死当快乐，
恶缘无机作阻挠，衔接来世之善缘，
定入无误之妙道。如若久活当快乐，
修行体悟之庄稼，长依教授温湿度，
茁壮成长得成熟。无论如何皆快乐！

此病等道用快乐之歌，乃说法论师无著因萨迦地方一位格西请问“生病等如何转为道用”而撰写。

快乐之歌讲解

2007年9月7日

无著菩萨·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

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！

今天学习的《快乐之歌》，也是无著菩萨撰著的。在藏文版《佛子行》的后面，一般都附有《快乐之歌》。上节课刚好讲完了《佛子行》，今天就利用一堂课的时间，给大家顺便作个简单解释。

《快乐之歌》是将一切苦乐转为道用的殊胜窍诀。通常来讲，世人在享受快乐时，法修不成；感受痛苦时，法也修不成，以致无法圆满善根，获得的人身无有意义。而这个修法中有很甚深的窍诀，明白此理之后，在人生旅途中遇到任何挫折不幸，都有转为道用的勇气和方法。因此，现代人一定要懂得这些道理。

其他大德的教言中说，修行首先要考虑，如果遇到生病、死亡、身无分文等痛苦时，自己应该怎么样面对？倘若事先没有准备，以后一旦遇到了，当下转为道用有一定的困难。就像士兵还没有去战场之前，一定要有所训练，光是了解不行，必须要动作很娴熟。

熟。同样，如何面对死亡、如何面对病苦等道理，我们在身体健康、没有苦恼时要经常修习，一旦疾病来了、死亡来了，因为以前有准备，马上就能用上。否则，生病时再修已经来不及了，从来没有训练的话，不但于事无补，反而容易生烦恼。

所以大家应该经常修炼噶当派的一些教法。生老病死是轮回的必然规律，每个人都无法避免，有了这些窍诀，那时候就不会害怕了。有病与无病、富裕与贫穷、短命与长寿，这些降临到自己身上时，不会过于痛苦，也不会过于欢喜。

顶礼上师！

自他虚幻此蕴身：如若患病当快乐，
灭尽昔积诸恶业，修行正法众所作，
皆为净除二障碍。

自他的蕴身看似实有，实则虚幻，没有一点价值

和精华。如果患了艾滋病、癌症等不治之症，大多数人都特别痛苦，渴望早日从中解脱。有些患者求生欲望非常强，一直追着医生问：“我到底怎么样了，是不是很严重，有没有希望了？”生怕自己将不久于人世。然而对于修行人来讲，得病是一件快乐的事，是个好消息。刚才有个道友说脚肿了，起不来了，这是一个很好的证悟象征，说明你的境界快越来越高了。身体永远健健康康的话，对轮回生不起厌离心，对修法也增不上精进心，所以身体不好时应该快乐。

那这是不是违越了世间规律呢？并非如此。从另一个层面来看，我们无始以来造了杀生、诽谤、攻击别人等无量恶业，成熟之后定会在身上产生各种疾病，修法时必须经历这些痛苦，才能遣除一切罪业，清净烦恼障和所知障，否则修行是不会成功的。不说无始以来，我们在即生当中，回顾童年时代或青年时代，也杀害了不少众生，不管是天上飞的、水里游的、山上跑的，被我们吃了不计其数，尤其在海边长

大的人，可能吃了特别多的海鲜。这些罪业迟早都要偿还的，一命抵一命，害了别人的性命，也要用自己的生命来补偿。但现在我们通过得病就把罪障清淨了，小痛除大苦，这不是很好的事情吗？《中观宝鬘论》里面说：“如医术中说，以毒能攻毒，小苦除大苦，如是何相违？”按古代医书的观点，毒药运用恰当，即可以毒攻毒，消除自身的痛苦。同理，疾病、毁谤、违缘、不悦等，智者用上适当的窍诀，就可以将之转为道用，消除轮回深渊的极大苦楚。

所以患病对有些人来讲是个好事，朗日塘巴格西曾说：“昨晚我感到特别不适，修法的效果却反而增长了许多。”有些人晚上失眠特别痛苦，最后干脆不睡了，开始念咒语，一晚上能念几万遍，修行越来越精进了。《前行》中讲过，吉祥比丘尼不幸患上了龙病（麻风病），觉得一切希望都没有了，于是一心一意地修观音法，最后获得了殊胜成就。这类现象在历史上比比皆是。

我们在座的有些道友，如果一直身体健康、无病无恼，恐怕不会有出家学佛的机会。当时生的一场大病，确实是自己修行最好的助缘，所以应该感谢那些病魔以及非人的侵害。这样一来，即使生病，也有生病的快乐。修心法中也说：“如果我生病对众生有利，但愿让我生病；如果我死亡对众生有利，但愿我尽快死亡。”

很多人身患重病时，觉得一切都完蛋了，这种想法是不合理的。其实这是佛菩萨和上师赐予的修法良机，大家一定要用上。生病没有什么痛苦，真的是一种快乐，历代的很多高僧大德就是因为生病而彻知了轮回本质，佛陀也是看到老死病的痛苦之后，对轮回心生厌离，有了出家的机会。倘若从来没有生病，那就感觉不到病苦的煎熬，修行怎么可能增上呢？因此大家以后遇到病苦时，不要愁眉苦脸、叫苦连天，而要觉得这是个好消息。

如若无病亦快乐，身心舒适善行增，
欲令人身具实义，三门奉行诸善法。

反过来说，假如身体健康结实，像牦牛一样好得不得了，（有些人常说自己“体壮如牛”，其实牦牛也会生病的，这个比喻不太恰当。）这样也应该很快乐。

这一点，可能大家都有共识。很多人觉得“有病很快乐”不成立，如果世上有一种快乐，那应该建立在无病的基础上。无病为什么快乐呢？因为身体很调和的话，心情就稳定快乐，走路不用喘来喘去，听课也会非常开心。一看这个人，就觉得他修行肯定有力气。所以身心舒畅时，善行会越来越增上，难得的人身也用得起来，不管是修加行、持咒、念佛、放生，作任何功德都会善始善终。

我们这里个别的发心道友，几十年来身体很好，发心也很圆满，情绪上从来没有不稳定，也不会三天

两头就打针、缺课，身口意三门所造的善法非常圆满，这真的是一种福报。佛陀在有关经典里说：“有一种禅定名叫安乐三摩地，获得此种三摩地的大菩萨，所感受到的万法皆是快乐的。”身体没有生病，安乐三摩地就容易生得起来，如此一来，身体快乐，心也快乐，成就自然会轻而易举。

有些法师身体很好，讲经说法从来不断，而有些道友身体不好，经常有缺课的现象，即使去听课也没有力气，就像《前行》中所讲的，犹如被石头击中的鸟雀一样身衰力竭，无精打采。其实前世没有损害过众生的人不会这样。在《释尊广传》当中，佛陀因地转生为人药王子，他刚降生就响亮说道：“我能治愈一切病患，是世间的妙药。”他住世有一千年，在此期间，身体的任何部位与病者接触，这个众生的病马上就好了，而且他自己也没有丝毫疾病。以此种方式，世界上所有病人均得以康复痊愈。（不像现在，搞不清楚的怪病层出不穷，医生整天皱着眉头，遇到一个病人，只有拿

仪器来敲敲胸口，但也听不清楚什么。那时人药王子不用开中药、西药、藏药，就能把病治好。现在有些人对药都没有信心了，什么药都不吃了，只喝白开水就可以。)

人药王子圆寂之后，他的骨灰若敷于身体病变部位，也能治愈一切病痛。骨灰用尽以后，火化遗体之处的灰尘，亦可医治众生顽疾。人药王子在《本生传》中，叫做众生药王子，说法与此处大致相同。他沐浴之后的洗澡水，或吹过其身的风，只要与病者相触，恶疾都可以痊愈。时至今日，人们如若听闻他的名号，依然可凭此根治众多疑难杂症。今天我给大家讲了人药王子的名号，但愿世间上凡是听到名号的人，都能从病苦中获得解脱。毕竟佛陀的真实语不可思议，有无量的加持。

唐代有个杜顺和尚，行为与此也基本相同。生来就是聋子的人，法师把他叫过来，跟他说话，他马上就能听到声音；生来就是哑巴的人，法师和他谈话，

他当下就能开口。人们称之为“华严和尚”，他在历史上也非常出名。

无病确实很快乐，我以前看过一本《哲邓嘉措自传》，哲邓嘉措是七八十年代藏地著名的文学家、佛学家，也是非常了不起的修行人，他在自传里说：“善趣中长寿、无病等七种福德，我全部具足了。从小一直到现在（当时他五十多岁），我连感冒、拉肚子都没有。”你们有没有这样的？从小到大没有打过针、没有输过液，这种福报很快乐的。当然谁都认为没病的感觉很好，我在这里也不用多说了。

但光没有病就快乐也不行，还需要善法增长，这也是通过没有疾病而获得的。佛陀在经中说：“受苦者修行难成就，享乐者修行易成就。”一般来讲，整天被病魔缠绕的人，除了个别高僧大德和修行境界非常高的人以外，根本没有修行的力量和勇气，而如果身体比较健康，心情也非常不错，那很容易修成一些

法。这一点，恐怕很多人都有同感。自己身体特别好的时候，闻思也好、背诵也好，做什么都可以；假如身体不好，就算只是一个感冒，不要说做大事情，就连早晨上课都起不来。

当然，极个别坚强的人，在逆境中，修行也有可能越来越增上。帕单巴尊者说：“人们受得了苦，但是受不了乐。”有些人在困难的环境中可以忍受下来，修行反而有进步，往往在一些好环境中就懈怠了，没办法抵挡诱惑了。

作为一个修行人，应该什么样的环境都能适应。有些大德在道歌里说：“达到一定境界时，在寂静的山林里，修行境界会增上；在热闹的城市中，修行境界也不会丧失。”但我们现在能不能做到，还是要好好观察。

总的来讲，有病是修行的助缘，无病也是修行的

助缘，若能如此，什么情况都可以面对，信心悲心也会增上的。

如若无财当快乐，无有守护忙碌事，
所有争端及恼怒，悉由贪执财物起。

倘若一贫如洗、无吃无穿、赚不到钱，世人可能觉得特别痛苦。然对修行人而言，没有财富是很快乐的，为什么呢？因为《亲友书释》中说，财富首先要积累，然后要守护，最后还要担心灭尽，前中后没有一处安乐可言。如果没有这些财富，那就不用买保险柜了。有些人一个铁门不够，外面还要再加一个，如今许多房子都有防盗门、防盗窗，就像鸟关在笼子里一样，自己把自己关在铁笼里，害怕钱被人偷走了。假如没有财富的话，就用不着这样操心了。

国际上的争端、战争，除了极少数是政治等原因以外，大多数都跟财富有关，有些是为了石油，有

些是为了地盘，有些是经济合作不成功，于是发生各种不愉快的事情。相比之下，山里的修行人没有任何追求，无忧无虑，过着安闲的生活。经云：“奢望即痛苦，无求最快乐，做到无求者，安然而睡眠。”这样的境界，是依靠对财富的少欲知足而来的，龙猛菩萨在《亲友书》中言：“是故应当常知足，知足无财真富翁。”知足少欲的人，即使没有什么财产，也是“王侯亦难享，知足闲居欢”。

一个人没有财产，住在山里过知足少欲的生活，真的是很快乐。昨天来了个西双版纳那边的南传佛教出家人，我看了一下很羡慕，不知道他心里的境界怎么样，但身上除了三衣一杖外，连鞋都没有穿。（现在是秋天了，不穿鞋多难受啊！）我问：“你坐车来的，还是走路来的？”他说：“方便的时候坐车，不方便就走路。”看起来十分自在。现在贪欲强的人，这个需要、那个需要，什么都需要，可是没有财产的话，也是很快乐的。

有时候看我下面那个房子，虽然房子不大，但里面堆满了东西，给别人也不行，不给的话，看起来心里很不舒服。前两天我就想：“如果发生一场火灾，全部烧光了多好啊！到时候什么都没有，买一个被子盖就行了。”我年轻时特别贪书，到一个新华书店就请好几本书，每次出去一趟，带回来很多书。现在书也堆得像山一样，送人的话又舍不得，因此最好出现一场火灾，全部都没有了，只要一串念珠就可以。

我这串念珠也很便宜，大概十来块钱，是1997年有个喇嘛从五台山给我带来的，已经用了十年了。在这个过程中，我也遇到很多好念珠，（堪布拿起桌上的一串念珠）刚才有个人供养我这个珊瑚念珠，今天倒没有听到“这个不要给别人”，一般来讲，许多人供养后都会说：“这个是珊瑚，几千块钱；这个是水晶，几万块钱，千万千万不要给别人。”但不给别人的话，我自己也用不上，这些特别贵的念珠，不管它是多少钱，对我来说一毛钱都不值。为什么呢？因为卖

也不卖出去，给别人的话，反而有人生邪见或者生贪心：“为什么堪布给我一个念珠，是不是里面有密意啊？”所以一般都不敢给，好多念珠就放在那里。本想交给僧众念经，但管理员又不懂价钱，几万块钱、几千块钱的念珠，马上卖成几十块钱，这样也有点心痛，所以财富真是痛苦的根源。

唐代有一位承远法师（莲宗三祖），他在山里修行时，生活过得非常随缘。有人布施东西给他，他就吃；没人布施食物，他就吃草木。有人仰慕他的德行而来拜谒，和他在山里碰面，大师身形消瘦、蓬头垢面，自己背着薪柴，来访者以为他是侍者而不在意，不知道他就是大师本人。

华智仁波切以前与弟子纽西龙多，住在森林中修行。他们经常没有东西吃，有糌粑的时候，纽西龙多就供养让华智仁波切吃。有一次有一块饼，好像是纽西龙多母亲带来的，他们准备分的时候，华智仁波切

突然问：“这个饼的头在哪儿，尾在哪儿？”纽西龙多就反复思索，之后依靠这样的窍诀，体悟了无头无尾、一切无有实相的大圆满最高境界。

所以，真正的证悟不在于物质生活如何富裕。有些修行人觉得自己很穷，做梦也想遇到一个大施主；有些世间人整天想着怎么样赚钱，大城市里的话题尽是如何赚钱，广告也是赚钱的窍诀、赚钱的秘方等等。这是人们的一种贪欲，真正能转为道用的话，没有财产也非常快乐。

要知道，一切争端皆以贪执财物而生，这对修行有很大的障碍。因此没有财物也不要痛苦，大家应该这样想：“我现在钱包丢了，什么都没有了，多快乐啊，一定要写个《快乐之歌》！”但有些居士可能不是这样的，“哎呀，我钱包丢了！身份证倒不要紧，回去可以重新办。但里面有银行卡，万一别人知道密码怎么办？”所以没有财富是最快乐的。

下面讲有财富也很快乐。这会不会相违呢？不相违，真正的修行人事事随缘，什么都很快乐。

**如有财当快乐，广兴福德之善资，
暂时究竟诸利乐，定是福泽之果报。**

反过来说，拥有财富也很快乐。为什么呢？有了财富的话，可以作很多功德，积累很多福报。《宝鬘论》云：“不可思福中，出生佛妙相。”佛陀不可思议的诸般妙相，是依靠福报而产生的。佛陀的色身由福德资粮而生，法身依靠智慧资粮而生，这一点龙猛菩萨在《六十正理论》《宝鬘论》中有详细说明。如果有了福报，从暂时的角度来讲，还可以广兴善法，办学校、建医院，作各种慈善事业来帮助众生。

对修行人而言，福报用得上的话，确实是利益众生的一种资源，也是一种方便，自己修行时也不必操心：“我以后吃什么啊？明年生活怎么样？房子会

不会漏雨啊？”有很多人民币的话，自己不用辛苦了——“工人，过来！你给我修房子，质量好一点，价钱不成问题。”现在有些道友很大方，修的房子也很舒服，以前住在草坯房子里，每次下雨屋子里全是水，很苦恼。后来有钱了，盖一层房子不行，两层，两层不行，三层。早上起来站在阳台上，自己对自己充满信心：“哎，我真是有福报啊！刚来这个山沟时可不是这样，诸佛菩萨、阿弥陀佛加持真的不可思议！”

在佛陀时代，佛陀成道的最初几年，在印度的北方没有一个说法的根据地。给孤独长者发心，为请佛陀来传法，欲觅地为佛建造精舍。他发现祇陀太子的花园清净闲旷，所以打算购买，太子跟他开玩笑说：“你若能把这里铺满黄金，我就答应你的要求。”给孤独长者回家后打开宝库，用大象把所有的黄金驮到那里。最后祇陀太子为其诚心所动，将花园卖给他。

于是佛陀派舍利子到那里指挥修建精舍，他天天戴个安全帽，当监工和设计员。（开玩笑！佛陀的故事太现代化了，也不太好。）将要完工时，舍利子对给孤独长者说：“你看，天上出现了什么景象？”

“尊者，我什么都看不到。”

“难怪，肉眼是看不到这种现象的，你仗我的天眼再看一下。”

“啊，有很多庄严堂皇的宫殿。”

“这都是六欲天中的宫殿。因为你布施精舍给佛陀讲法，精舍虽未完成，但六欲天的宫殿早就为你造好了。”

“六欲天中的宫殿这么多，我将来究竟住在哪一天呢？”

“忉利天寿命很长，知道修行，勤于佛道，不容

易堕落。”

“好，我将来一定生在忉利天。”给孤独长者说完，其他的宫殿渐渐隐没，唯有忉利天的宫殿更金碧辉煌。

若以佛陀为供养对境，当下即可圆满资粮，生生世世都不会变成贫穷者。佛陀的有些传记中也说，我乳轮王因前世对如来供养一点财物，后来变成统治四大部洲的转轮圣王。所以众生拥有的福报，都是作布施、积累善根所获得的。我有时很随喜有些大老板、大施主，他们对寺院捐的钱特别多，在成千上万的僧众面前作大供养，这种福报生生世世都不会耗尽。尤其是无有自私自利，以菩提心来摄持的话，功德真的是无法描述。

所以，你们有一些财富，也不要特别苦恼：“我有钱了怎么办哪？花不完怎么办哪？”没事，供养僧

众就可以了，或者帮助一些贫困者。有些大学生读不起书特别伤心，给他一些学费的话，这个钱还是很有价值的。真的，有些富翁到宾馆里花钱，不一定有这种利益，但是穷人依靠这些钱，一生中能对三宝起信心，乃至生生世世不会变成愚昧之人，有很多很多的利益。所以当我们有财富时，应该把它用在有意义的事情上，这样就不用痛苦了。

当然，因财富而痛苦的人，世间上比较少，包括有些修行人，也是对财富情有独钟，“以前不成功的时候没有财富，现在三宝的加持下，我才有了今天。你看我现在条件这么好，地上是很好的地毯，不管坐在哪里都可以。”很多人觉得是一种成功，但如果没有转为道用，天天为这个而忙碌，实则对修行是一种障碍。

对初学者来讲，没有财富，过一个平平淡淡的生活、做一个普普通通的修行人，应该是最好的。佛

经中说“不堕两边”，不要过于贫穷，也不要过于富裕，这对修行中等者来讲非常适合。但如果有些人利益众生的发心比较大，那么财富对他来讲，还是有一定用处的。

**如若速死当快乐，恶缘无机作阻挠，
衔接来世之善缘，定入无误之妙道。**

如果重病缠身，已经到晚期了，很快就要死了，那也应该快乐。为什么呢？因为本来你还会遭受修行的违缘，但现在这些违缘无法阻挠你了，再加上自己修行佛法的很多善缘具足，戒律没有毁坏，善知识已经摄持，该修的法也圆满了，你以出家身份或者修行人、皈依者的身份死，来世必定会趋入解脱妙道，这是很快乐的，所以应该早点死，一点担心都没有。

原来有一次法王如意宝灌顶，灌完顶之后，一个道友跟我说：“今天灌了这么殊胜的顶，刚好誓言

也没有破，以后的事情难以预料，我现在死了多好啊！”我有时候也有这种感觉，现在如果死的话，该做的事情基本都做完了，虽然对佛教没什么贡献，但也没有败坏佛门清规的行为。人的分别念是很难说的，以后一旦遭受大的违缘，给佛教带来不好的影响，那不如早一点死了好。

仲敦巴格西有一个弟子叫萨西，他在一次纷争中不幸丧生。仲敦巴格西惋惜地感叹道：“我的萨西如果三年前死去，还是以三藏法师的身份死的，只可惜他三年后才死。”因为他当时还俗了，然后去战场上死了。

有些道友现在是出家身份，也获得了一些灌顶、上师的教言，对三宝没有生邪见，如果这样清净地死去，为来世也能结上很好的善缘，本来在修行过程中有很多恶缘干扰你，但这样就无法成功了，因此现在死去的话，那真的很好。所以我确实觉得，现在自己

对佛教稍微有利益，也对佛法有信心，这时候死掉的话，一点都不惋惜。否则，出家人还俗而死了，或者在家人对三宝起邪见、金刚道友之间发生矛盾而死了，这种下场特别可怕。

对藏族人而言，以出家身份死的话，家里的人也觉得很光荣。以前我家乡有个老乡，他儿子出家了，当时希望很大，一定要当法师。但结果没有当成法师，反而以出家身份跟人打架，做了很多不愉快的事情，被关了几年监狱，出来之后就娶一个妻子，开始办喜事。当天他父亲特别伤心，别人问为什么，他说：“我儿子以出家身份办丧事的话，我肯定很高兴，但不幸的是，他以在家身份搞喜事，真的很痛苦！”

人的分别念和恶缘很难以预测，现在发誓不舍弃三宝，但遇到种种危害时，能不能做到也不好说。《前行》中讲了一个人，由于密友成仇、众叛亲离而步入佛门，经过一番精进修行，他在历史上成了有名的

唐巴比丘，风心获得自在，可以在虚空中自由自在地飞来飞去。有一天，他在供施食子时，集来了许多鸽子，他心想：“如果我有这样庞大的军队，就足能消灭那些敌人。”（以前我去海南时，在花园里喂鸽子，当时几百几千只都飞来了，我就想起了唐巴比丘的公案。）他产生了这样的恶分别念，结果心没有转为道用，后来还俗成了军队首领，跟别人打仗，杀害了很多众生。

人的一生很难以把握，以前藏地有些刚出家的修行人，发愿终生不做点滴坏事，但后来在“文革”期间，因为时代的变化、人心的混乱，造了无数不可想象的恶业。如果是这样，那还不如早点死了好，世间也没什么可留恋的。

我经常这样想：“死就死吧，倘若医生说治不好，一点后悔也没有。（但不知道临死的时候有没有。）对众生有利益，也不一定非要活着。”以前无著菩萨接近圆寂时，很多人都祈请说：“您不要舍弃我们这些

可怜众生，想想您的弘法利生事业，您一定要长久住世啊！”无著菩萨说：“利益众生不一定要长久住世，如果有境界，死了以后到其他刹土去，照样可以度化无量众生。我死了跟活着是无二无别的，经常可以住于你们身边，你们祈祷也是一样的。如果你们没有信心，我活着也没有用，天天吵架打架而已。（这个倒没有说，我开玩笑的。有时候我说得太快了，开玩笑你们根本不知道。）”

总之，不管是什么样的人，得到自己快要死亡的消息时，应该坦然面对，应该欢喜——“听说我活不了啦，啊，快乐快乐！阿弥陀佛，大家再会，拜拜了！”

下面讲死不了也很快乐。其实你们背下来的话，对修行真的有帮助。我刚来学院的时候，就使劲地背这个，觉得：“佛教竟然有这么好的窍诀，跟自己读书时的很多心态完全不相同。”

如若久活当快乐，修行体悟之庄稼，
长依教授温湿度，茁壮成长得成熟。

如果活的时间非常长，也应该觉得很快乐，不要想：“我这个坏蛋还死不了啊！”有些老人一直等死，“我什么时候死，早一点死掉多好啊！”不能这样想。你长久住世的话，对弘法利生会有很大的帮助，对自己来讲，修行体悟的庄稼，长期依靠上师窍诀等温暖、潮湿的因缘，一定会茁壮成长，越来越成熟的。

有些修行人对上师所讲的教言，比如大圆满的心性本体、禅宗的明心见性，刚刚认识了一点点就死了，没有长期修炼的话，这种境界不是很高。如果你活得久一点，每年闭关一段时间，或者每天稍微修一下，修行肯定会越来越增上。上师如意宝说过，自己二十几年、三十几年、五十几年的证悟境界都不同，越来越有进步，到了六十多岁接近圆寂时，他老人家

说：“我如果继续修的话，修行体悟还会提高。”

人身非常难得，若能活在世间中，不说密乘戒，别解脱戒中戒律清静、修行精进的老修行人，活的时间越长，对世间就越有利，对自己也是有意义的。《别解脱经》云：“多闻赴林间，年迈时安乐。”这个教证在《赞戒论释》中也引用过，意即广闻博学、戒律清静的修行人到林间去，因为一生都在修持善法，年迈时也会很快乐的。《四百论》云：“具戒久存活，能作大福德。”具有戒律、有修行境界的人，活在世间上的时间越长越好。

有些高僧大德，哪怕是活一天，对众生的利益也不可估量。我经常在想：“法王如意宝 70 多岁圆寂了，如果他老人家活到 80 多岁、90 多岁，一天的功德也不可思议。哪怕说一句话，力量也是非常大的。”上师如意宝讲过，人老了以后，别人对他的尊重和信任会越来越大，即使他年轻时有一些功德和修

证，很多人也不一定认可，人越来越老、境界越来越高时，大家都对他非常崇拜。

这一点，从高僧大德的传记中也看得出来。比如虚云老和尚，从《年谱》上看，基本上在 100 岁以后，不管是传戒、讲法，还是广收弟子、修建寺院，利益众生的事业更加广大。112 岁的时候，我原来也讲过，有几个坏人打虚云老和尚，他在昏迷中去了兜率内院，见到被无数眷属拥簇的弥勒菩萨。当时他认识的有十来个人，融镜法师、紫柏法师都在那里。大家见到他都合掌致敬：“虚云老和尚来了，阿弥陀佛。”（不知道兜率天是不是说汉语？）阿难尊者是维那师，他坐在阿难尊者旁边，弥勒菩萨开始讲《唯心识定》。到了中间，弥勒菩萨要求他回人间去，老和尚说：“弟子业障深重，不愿回去。”弥勒菩萨说：“你尘缘未了，必须回去，以后再来。”并开示了一些偈颂，什么“苦海慈航，毋生退却，莲开泥水，端坐佛陀”，虚云老和尚有些记得，有些记不得。还有一些

特殊开示，他不太方便说。

在座的老菩萨们，继续住世的话，也许在 112 岁也可以到清静刹土去。有些人三四十岁就觉得老了，该圆寂了。不能这样，应该发愿活到 100 岁。现在的本焕老和尚，已经 100 多岁了，那天我在弘法寺见到他，他一直说：“你还年轻咧，你还年轻咧，你是小和尚。”我说我现在已经老了，他说：“你连我的一半都不到。”本焕老和尚的弘法事业相当广大，试想，如果他在四五十岁、五六十岁圆寂了，怎么可能利益这么多众生？

当然，这些是就高僧大德而言的。我们作为凡夫人，活得长一点好、还是快点死了好呢？如果修行比较圆满、不出什么违缘，那活的时间越长越好。有些老菩萨也不要一直等死，我祈祷你们长久住世，虽然有些人嘴里只有一颗牙齿，有些有两颗牙齿，但一颗牙齿也很美，你年轻时不一定有这样的魅力，所以应

该住在世间利益众生。

老年人真的是这样，我母亲也经常说：“你们会不会提前死了？不如我先死，我这个老年人怎么还死不了啊？”我说：“你不要这么想，你现在也没有造恶业，每天念《普贤行愿品》发一点善愿，念几万遍佛号，这样不是很好吗？你还是多发心。”“那倒是，那倒是。”我们藏地有一种习俗，孩子如果提前死了，别人都说这个老年人可能是魔王，把他吃掉了，他死不了，一直等孩子们死，所以很多老年人觉得提前死了很光荣。但其实是一样的，孩子提前死了和你后面来了，反正都要经过死路一条。

总而言之，修行体悟的庄稼，需要上师的教言来不断灌溉，渐至成熟，因此活在世间上越长越好。

最后是总结：

无论如何皆快乐！

不管怎么样，有病也好、无病也好，有财也好、无财也好，快死了也好、活很长也好，一切都是快乐的，没有什么痛苦。

米拉日巴尊者的传记中说：“内在快乐尚未得，外在欢乐皆苦因。”假如没得到内在的快乐，外在的受用圆满、权利地位等都是痛苦之因。我们无论在什么情况下，心都应该以快乐来摄持。噶当派的大德常说：“苦时无哀号，乐时生厌离。”世间人是相反的，苦时发出哀号，乐时满心欢喜，但噶当派的教言中说，痛苦的时候不要出哀号声，应该笑咪咪地接受；快乐的时候不要喜不自禁，发财了、得奖了，都不应该得意忘形。

我以前在读中学时，有次把别人打得很厉害，在全校里挨一个处分，附近的领导都来开批评会，当时我特别伤心，觉得一辈子再也没有抬起头的机会了。后来接近毕业时，我得了全校第一的奖学金——32元

钱，（在70年代，32元钱还是非常多的，所以现在还记得很清楚。）戴一个红领巾到前面去领奖，心想：“这是一生中最快乐的事了！”但是现在看来，这两种心态都不应该有，快乐时的欢喜心与痛哭时的哀号声，在噶当派的教言中是非常平等的。

所谓的欢喜，是内在的一种欢喜，并不是依靠外在物质而得的。米拉日巴在道歌中唱道：“见其身体如骷髅，仇敌观之泪满眶；见其内心如佛陀，如来观之生欢喜。”米拉日巴在苦行时身体就像骷髅一样，不要说亲人，就算怨敌见了也会流泪。但他的内心境界跟佛陀一样，如来见到也会心生欢喜。这些境界我们很羡慕，表面上身体很憔悴、很瘦弱，但内心证悟增上的话，诸佛菩萨也会生欢喜心。

《经庄严论》中说，若能将万法视如幻化，无论你转生于何处，成功也好、失败也好，就像在游花园一样，一切痛苦烦恼不会让你恐怖。达到这种境界

时，轮回中的任何苦乐都可以坦然面对。这一点，我们凡夫人尚可做到，佛陀就更不用说了。从传记中看，当年佛陀获得佛果之后，被成千上万的大王将相、梵天帝释天恭敬赞扬，也没有生起极大的欢喜心；被婆罗门巴绕顿扎用一百种骂人的语言来侮辱、被婆罗门女扎灯玛以与之作不净行来诽谤，也没有忧伤而觉得痛苦，赞颂与诽谤完全平等，无有丝毫苦乐之别。这种境界是每个人都希求的，尽管我们凡夫人达不到佛祖那样的境界，但有了这些妙药般的窍诀后，不管在生活中经历什么事情，自己都不会大喜大悲，而会过得很自然、很快乐。

对修行人来讲，死了也可以，活着也可以，有病也可以，无病也可以，“无论如何皆快乐”。但世间人并非如此，他们是有病痛苦、无病快乐，贫穷痛苦、发财快乐，死了痛苦、长寿快乐。可见，懂得这些殊胜窍诀的人，跟不懂这方面教言的人相比，面对痛苦与快乐的态度有天壤之别。

世间上的文学家、科学家、理论学家平时说得天花乱坠，什么都讲得头头是道，但若遇到痛苦、死亡、疾病乃至天灾人祸，他就没办法面对了。有时候在电视上看到各国元首聚在一起开会，表面上他们是无数人的首领、君主，自己也觉得“我是天下大王，非常了不起”。但内心没有修行境界的话，可能连一个小沙弥都不如，面对生老病死时，他们身体也是微尘组成的，照样要感受痛苦。因此，在轮回当中，唯一释迦牟尼佛的教言甘露，才对众生有非常大的利益，大家一定要精进地修持！

此病等道用快乐之歌，乃说法论师无著因萨迦地方一位格西请问“生病等如何转为道用”而撰写。

愿一切吉祥！

○○ 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 3 | 译作 《入行论释·善说海》
- ▶ 索达吉堪布全集 4 | 译作 《入行论智慧品释·澄清宝珠论》
- ▶ 索达吉堪布全集 5 | 译作 《佛子行释》
- ▶ 索达吉堪布全集 22 | 课程 《入行论讲解（1999 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 23 | 课程 《入行论讲解（2003 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 24 | 课程 《入行论讲解（2006 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 25 | 课程 《〈入行论·菩提心利益品〉讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 34 | 课程 《佛子行释讲解（2022 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 124 | 课程 《〈入行论·安忍品〉讲解》

