

— 2022 年版 —

佛子行释讲解

无著菩萨·造论
根桑秋札尊者·注释
索达吉堪布·译讲

课程
34





南无本师释迦牟尼佛

COMMENTARY ON THE
THIRTY-SEVEN PRACTICES OF
THE BODHISATTVAS

佛子行释讲解

无著菩萨·造论

根桑秋札尊者·注释

索达吉堪布·译讲

传讲日期：2022.4.18-2022.7.27

版本：2024年12月

目 录

第 1 课	001	第 15 课	128
第 2 课	006	第 16 课	137
第 3 课	011	第 17 课	142
第 4 课	020	第 18 课	151
第 5 课	029	第 19 课	157
第 6 课	037	第 20 课	166
第 7 课	046	第 21 课	176
第 8 课	059	第 22 课	188
第 9 课	066	第 23 课	201
第 10 课	076	第 24 课	210
第 11 课	090	第 25 课	217
第 12 课	098	第 26 课	224
第 13 课	105	第 27 课	232
第 14 课	120	第 28 课	244

第 29 课	254	第 42 课	413
第 30 课	263	第 43 课	418
第 31 课	278	第 44 课	427
第 32 课	292	第 45 课	442
第 33 课	301	第 46 课	458
第 34 课	309	第 47 课	470
第 35 课	317	第 48 课	481
第 36 课	324	第 49 课	491
第 37 课	336	第 50 课	504
第 38 课	345	第 51 课	518
第 39 课	357	第 52 课	526
第 40 课	372	第 53 课	538
第 41 课	393		

佛子行释讲解

无著菩萨·造论

根桑秋札尊者·注释

索达吉堪布·译讲

第 1 课

2022 年 4 月 18 日

此《佛子行释》的副标题是“甘露妙瓶”。我们现在接触的全是“甘露”，前段时间刚喝了“治病甘露”¹，现在又是一瓶甘露。

作者根桑秋札尊者，是道孚很了不起的一位格

¹ 指麦彭仁波切的《治病甘露流》，堪布于 2022 年 4 月 14 日传讲圆满。

西，也是法王的前世。

以大心力肩负引，遍空众至菩提任，
已获将获大果位，佛陀菩萨尊前礼。

以极大的心力肩负起引导遍虚空界众生直至菩提的重任，在已获得、将获得圣果的诸佛菩萨前恭敬顶礼。

恒不舍以大悲眼，凝视有情之誓愿，
观音幻化之法王，佛子无著尊前礼。

恒时不舍以大悲慧眼凝视所有有情的誓愿，在观世音菩萨的化身法王——无著菩萨面前恭敬顶礼。

作者首先顶礼诸佛菩萨，再顶礼《佛子行》的作者无著菩萨。此处是指藏地的无著菩萨，而不是印度的无著菩萨。

所有如来与佛子，已行将行胜津梁，

由乐至乐彼妙道，佛子行理此宣讲。

所有佛菩萨已行持或将行持的殊胜津梁，从快乐前往快乐的必经妙道，就是《佛子行》。这样的道理，根桑秋札尊者在此进行宣说。

佛子无著吉祥贤所著的此佛子行分三：一、礼赞与立誓造论；二、所造论之自性；三、结尾。

甲一（礼赞与立誓造论）分二：一、礼赞；二、立誓造论。

乙一（礼赞）分二：一、略说；二、广说。

丙一、略说：

那莫罗给夏 Ra 雅！

意为顶礼观自在菩萨。

现在全世界的疫情很严重，包括老年人和医务人员，国内外已死了很多人。与此同时，有些国家之间

的战争也很惨烈，导致许多难民流离失所……整个世界真的很苦，今天我们学习了《佛子行》——观世音菩萨加持的殊胜论典，等会儿共同念观音心咒，将此功德回向给正在受苦的所有众生。

丙二、广说：

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。

虽然观世音菩萨已现见诸法无来无去，但显现上仍然唯一精勤地利益众生，在如此殊胜的怙主上师观世音菩萨面前，作者无著菩萨恒时以三门恭敬的方式顶礼。

虽然以智慧如实照见了一切所知万法有无、来去、常断、一异等戏论八边均不成立的真如实相，但仍然以大慈大悲一心一意精勤行持利众生事业并为我

们开示大乘道的殊胜上师，实际上与诸佛大悲自相的圣者、成为无依无怙苦难有情的依怙——观世音菩萨无二无别。

这里是说，无著菩萨的上师跟观世音菩萨无二无别。我们也常以“与文殊菩萨无二无别”来赞颂法王如意宝。

此处讲到无著菩萨的上师与观音菩萨无二无别，实际上，他自己也与观音菩萨无二无别。在某种意义上，文殊菩萨和观音菩萨也是无二无别的。

在他们面前，我三门恒常毕恭毕敬地顶礼。

下面我们一起念观音心咒，然后回向。今年对很多众生来说，确实特别苦，希望众生的苦因、苦果尽快消失。嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……

第2课

2022年4月19日

乙二、立誓造论：

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。

这一颂说明了《佛子行》的重要性，也是无著菩萨造《佛子行》的原因所在。

作为暂时之利益、究竟之安乐的源泉——圆满正等觉诸佛，是从什么因中产生的呢？唯一来源于学道阶段如理修行大乘妙法。

成佛唯一源于修学大乘法，否则，成佛就失去了来源。

那到底是怎样的呢？这绝对依赖于了知最初以大悲心为根本而发心、随后积累布施等方便分、证悟诸法无自性的智慧分即六度所摄的二种资粮等行为。

这是总说。首先发菩提心，再行持布施、证悟空性等六度万行。

因此，为了利益那些想得到佛果而修学大乘道的人，在此宣说实际修学出自大乘三藏及注疏的所有佛子之意乐、行为的道理。

为什么这次会传讲《佛子行释》呢？因为很多人把《佛子行》当作日常课诵，每天都在念。依靠《佛子行》，我们的相续当中一定会生起菩提心。

正在学习的这部注释，是法王的前世所造。虽然我没有传承，但我们这样读一遍，也算是一次共同学习。

这以上是立誓句。

接下来，引用教证作为补充。

《普明现前菩提续》中云：“密主，遍知智慧由悲心之根本中生，由菩提心之因中生，依方便至究竟。”

菩提心和悲心很重要，从中可以产生佛陀的遍知智慧。其中，悲心的对境是所有众生，并不只是对自己好、对自己喜欢的人好。我们应经常看看自己有没有悲心，如果对毫不相识或关系不好的人一点悲心都没有，那修啥子金刚橛哦？（众笑）

《宝鬘论》中云：“欲自世间众，得无上菩提，菩提心为本，坚固如山王，悲心遍十方，不依二边智。”

若想令自他众生获得无上菩提的果位，就需要坚

固如山王般的菩提心，而菩提心的根本是大悲心和无二慧。

这位大菩萨之所以能为他众讲解所有佛子行为，原因是：作者本人依止过众多善知识、

无著菩萨之所以能为众生讲解佛子的行为，因为他曾依止过四十位善知识²，以及两位如意宝般的根本上师——仁钦西日和索南扎巴。

我曾翻译过益西坚赞大师撰写的《无著菩萨传》，你们应该看看。法王如意宝以前特别赞叹无著菩萨，他的智慧可以让我们真正生起悲心和菩提心。

精通浩如烟海的大乘经论、面见殊胜本尊等具足造这样论典的所有因缘，尤其按照其生平事迹中记载，他本人也是如理修学佛子的一切行为。

2 包括广闻博学时曾依止过的十位善知识、对无著菩萨恩重如山之十位善知识、在其前听闻过甚深法要的十位大善知识、于其前修习广大清净行之十位善知识。

无著菩萨还精通浩如烟海的大乘经论，面见了以观音菩萨为主的殊胜本尊，如理修学佛子的一切行为，并不只是口头上说说。

离拉萨不远处，有一个水银宝洞，是无著菩萨闭关的地方。学院有位堪布曾经去过，我一直很想去。

第3课

2022年4月20日

甲二（所造论之自性）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：

获得暇满人身而不具义，甚至造恶业的话，特别可惜。

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，同时具备修行正法的顺缘，具足了自方面要具足的五种自圆满和他方面要具足的五种他圆满——十圆满犹如大船般的这个人身，从因、比喻、数量三个方面而言，都来之不易。一旦你有幸得到了它，无论修行意义重大的解脱还是遍知佛果，都能够修成。

八闲暇加上十圆满，就是我们常说的十八暇满。

人身很重要，如果转生到三恶趣，就没有修行的机会；即使生为天人，也没有修学三菩提的因缘。除了人身，再没有更殊胜的所依了。

因此，已得到这么难得的暇满人身之此时，万万不要毫无意义或者为了蝇头小利而白白空耗，

我们千万不要在没有意义或是意义不大的事情上

空耗时光。

而应当为自他一切众生渡过轮回的大海，夜以继日、时时刻刻丝毫不懈怠，持之以恒在大乘善知识前听受甚深教言，通过四种道理³观察思维其义，并且如理作意而修习，这就是一切佛子实现暇满人身价值的行为。

这是解释“闻思修持佛子行”。

当然，做到“时时刻刻丝毫不懈怠”这一点很难。我们经常是偶尔精进几天，过不了多久又懈怠了。堪布、堪姆有课时还好，大家起得比较早，一旦没课了，有些人就没有约束了，甚至在别人“转法轮”时还在做美梦。当然，这是极少数的现象。

现在能听一节课都是很有福报的，多少人想要这样的因缘却无法拥有。你们也不要觉得自己会一直待

3 指作用理、看待理、事势理、法尔理。

在学院，就像我们讲《楞严经》的过程中，经历了那么多无常，不知道未来会变成什么样。但无论如何，只要没有遇到特别严重的违缘和疾病，哪怕你只在这里学习一个月，也应该认真对待。如果是出国进修一个月、一年，大家都会很珍惜，那为了自他渡过轮回大海，我们更应该带着一份责任感努力修学。

此外，《华严经》中云：“转为人亦难得，清淨圆满闲暇亦难得。”《入行论》中云：“暇满人身极难得，既得能办人生利。”又云：“依此人身筏，能渡大苦海。”

人身难得，暇满人身更难得。《入行论》中的这个教证，如石法师的最终译本是每一句五个字⁴。我最近也想把《定解宝灯论》颂词的七个字改成五个字，就像前辈大德的翻译一样。但五个字比较难懂，七个字更容易理解。

4 《入菩萨行》如石法师新译：“暇满极难得，既得能成利。”

《亲友书》中云：“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。”

《亲友书》中说：大海中漂浮的木轭孔与盲龟相遇是很难的，而旁生获得人身比这还难，所以，乐行国王你要好好修行，让这个人身具有意义。

根桑秋札尊者在这部注释中，引用了佛陀和印藏大德的很多教证。这些教证，听说他全部能背诵。以前的大德们都是这样，相续中的教证很丰富，就像世间人聊电影一样能侃侃而谈。

此处，所谓“暇满”，已说明了暇满自身之本体；所谓“大舟”与“为渡轮回海”，已表明了暇满人身极为重要的作用，因为无论是人们所贪图追求的利益、增上生的人天果报、决定胜的自我解脱，还是殊胜决定胜的遍知果位，依靠这个人身都能实现；所谓“难得”，从因、喻、数量等不同的角度，说明了

人身得之不易；

得人身确实不易，比登天还难。不过，造恶业的人身没什么难得的，真正难得的是暇满人身。

“日日夜夜不懈怠，闻思修行”，是说为了实现人身的价值，必须精勤修法。倘若如今未加精进，那么后世难以再度获得如此人身，这一点虽然在本颂中没有明显宣说，但正如《入行论》中所云：“倘若今生利未办，后世怎得此圆满？”以及“此筏难复得，愚者勿贪眠。”

有了这样的人身大船，千万不要天天睡懒觉。听说有些实修班的人，每天睡得比较多。其实，一般人睡六个小时就够了，最多七个小时，希望你们可以适量减少。看看闻思班的道友们，每天早上精进背诵，真是一件特别快乐的事。有时听到大家的讲考和背诵，我就会想起二三十年前的喇荣沟，那时和同行道

友一起精进学习，是人生中最有意义的时光。

此外，无等阿底峡尊者也曾说：“暇满之人身，极难得已得，后亦极难得，勤修具意义。”大格西仲敦巴也亲口说过：“此暇满身极难得，较值佛法更稀罕，汝莫空耗难得身。”仲敦巴尊者问金厄瓦格西：“想到获得暇满人身否？”金厄瓦格西回答：“一想到暇满难得，就无有空闲睡眠，也无有闲情消遣。”

仲敦巴是在家人，并不是真正的格鲁派格西，但有时把“善知识”也唤作“格西”⁵，所以这里称他为“仲敦巴格西”。

有些人一想到人身难得就睡不着觉，虽然做不到一点都不睡，但确实睡眠很少。不过，以前的大德，真的一辈子都没有躺卧安眠。如果是我们的话，可能早就倒下了，哪怕只是两三天不睡觉，也很难补得

5 格西，是藏语善知识的音译。

回来。

对金厄瓦格西而言，根本没有散乱的时间，也不可能自由自在地消遣，更不会说“今天是星期天，我要睡到12点”。相反，他会想：人身这么难得，星期天有什么可休息的，我一定要利用这个人身好好修行。

他终生唯一修持此法的史实也广为流传，并且在修法时经常念诵“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出”而实地修持。

金厄瓦格西一辈子主要观修人身难得，他经常念诵《入中论》的这个教证。法王如意宝以前也经常引用它。我们很多人学过《入中论》，所以特别熟悉。

自由自在、顺缘具足的时候，如果没有以正知正念摄持，一旦落入险地，失去了自由，比如沦为地

狱、饿鬼的可怜众生，有什么办法能从中解脱呢？现在我们是最好、最自由的时候，一定要创造各种各样的顺缘。

在学习《佛子行释》的过程中，每天用一个典型的教证、故事来劝勉自己，真的对我们很有帮助。现在自己可以取舍因果的时候，如果不认真、不精进，一旦堕入恶趣，该怎么办呢？这就好比平时不守规矩，等到锒铛入狱、失去自由的时候，谁都没有能力搭救。

这个偈颂很有意义，金厄瓦格西天天拿个转经轮，边转边念。阿底峡尊者来藏地的时候，也很重视转转经轮、做擦擦像。希望每个人都像金厄瓦格西一样，每天早晚读一读，经常思维这个道理：如果现在不精进，那等到真正堕落时，谁能来救我？

第4课

2022年4月21日

大家应该记住昨天提到的《入中论》中的颂词⁶，金厄瓦格西经常把它放在身边，修法时经常念诵。我们也要时常念诵并提醒自己：现在住于顺缘、自由自在的时候，如果不好好努力修习，万一堕落到三恶趣或者其他特别可怕的境地时，以什么样的方法来救护自己呢？

普穹瓦尊者也教诫道：“已得暇满人身后，若没有行持善业而死去，那就像得到价值连城的如意宝未享用而遗失了一样。如果以造罪度日，就好似将珠宝换成一团杂毒的食团一样。”

6 《入中论》：“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出。”

如果把如意宝换成杂毒的食物，大家都会觉得这种做法特别愚痴；同样，获得人身后如果没有好好行持善业，就像不享用如意宝而把它丢弃一样——如果用它来造罪业，更是非常可惜。龙猛菩萨在《亲友书》中说：获得人身后却造恶业，就好比拿金器盛装肮脏的呕吐物一样。⁷但很多人愚昧无知，全世界七十多亿人，不知道有多少人能如理取舍因果？

博朵瓦格西说：“千万不要虚度这个既难得又易坏的暇满人身，当下就要使它具有意义，要充分加以利用。”

怎样才能让人身具有意义呢？要经常闻思修行，不管遇到什么，都要像个修行人。

以前常说，面对快乐的时候，大家是修行人，但遇到挫折的时候，就变回了普通人。我们不能这样。

7 《亲友书》：“谁以宝饰之金器，清除肮脏呕吐物，转生为人造罪业，与之相比更愚蠢。”

喀绕巴格西也亲言：“暇满人身宝，难得已获得，得而未失前，当成永久业。”又说：“依于人身舟……”

我们现在做善事，尤其是修空性、修菩提心、修出离心，对生生世世都有利益，并不是只对一两世或短暂的今生有利。所以，要依靠人身这个大舟，渡越轮回的苦海。

夏哦瓦格西也教诫道：“我等此时已得暇满人身、值遇善知识、幸遇大乘法，此时，必须要尽心尽力为后世积蓄资本，为解脱遍知果位打下坚实的基础。”

法王如意宝以前常说，我们今生已经得到了暇满人身，遇到了好多善知识，遇到了大乘佛法，这是非常幸运的。我也经常想：等我死后重新再得人身时，还能不能遇到这么好的善知识？能不能遇上这么殊胜

的大乘佛法？

世界浩瀚无垠，我们很可能转生为某个角落的小蚂蚁；再看看海底世界密密麻麻的众生，如果转生到那里，恐怕连三宝的名称都听不到。尤其是现在，我有点担心，善知识会不会越来越少。在过去，虽然时代变化很大，但有很多特别了不起的成就者出世，像顶果钦哲仁波切、敦珠仁波切、法王如意宝、贝诺法王以及宁玛巴的其他很多大德。然而，再过一二十年，不知道会是什么样。现在虽然有一些善知识，不知道他们能不能讲经说法；即使能说法，不知道众生能不能听得懂。

总之，在值遇殊胜善知识的时候，我们“必须尽心尽力为后世积蓄资本，为解脱遍知果位打下坚实的基础”——这是夏哦瓦格西说的。

再者，法王佛子无著仁波切本人也这样教诲：

“暇满难得，已得之时，当实现它的价值。”又说：“诸位智者莫自欺，闻思修行诸法理，如理修行微妙法，令得人身具实义。”他自己也是这样身体力行的。

作为智者，最好不要欺骗自己、欺骗上师，应该好好闻思修行教法和证法。

以上是人身难得。

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。

修行正法的时候，如果住在家乡，那么缘取与自己感情深厚、极其疼爱自己的父母和情投意合的亲朋好友等亲戚一方，会生起能将自己冲入三有河流中、如沸腾开水般翻滚不息的贪恋。相反，缘取彼此心怀

不悦的仇敌一方，会生起足以焚毁自他相续的善资、好似熊熊烈火般极为炽盛的嗔恨。

虽然现在有些子女对父母不怎么样，父母对子女也不怎么样，但一般而言，世间人很容易对父母、亲人产生贪心，这种贪心如同沸腾的开水，非常猛烈、难以阻挡。相反，面对怨敌而生起的嗔恨心，就好似山火一般炽盛。

而且，故乡还会导致相续中生起遗忘和丧失如理取舍所行善法和所断恶业的正知正念、如同层层黑暗笼罩般的愚痴等。因此，要义无反顾抛弃具有无穷过患自性的故乡，是一切佛子断除贪嗔恶境的行为。

很多道友回到城市里后，天天在家里看电视、玩手机、逗小狗。有些家人还好，不反对；有些家人一边放任他玩，一边生邪见：“你看他都出家了，还是这个样子，跟我们没什么差别，只是少了头发而

己。”其实，在家人很聪明，很容易发现出家人的不如法行为，但他们当面不说，“没事没事，你好好吃饭”。所以，真正的佛子远离故乡后，要像个修行人。

以前的高僧大德没有手机、网络，但是现在，一些人、尤其是老年人，身体到了寂静地，心里却一直挂念着家里：“我的宝贝孙子怎么样了？他读书没有？现在学习如何？你们要好好对他啊！”这样的话，还不如回到故乡，待在家人身边。

此外，《劝发胜心经》中云：“于有戏论诤论处，离百由旬为殊胜。何处具有诸烦恼，须臾之间亦莫住。”

无论是哪里，即便是佛学院、寺庙，如果让人乐于争论、心生烦恼，那也不要待，最好能远离一百由旬。一百由旬，据说有六百公里，大概是从学院到成

都的距离。

意思是说，如果住在贪嗔、戏论或争论等罪业根源——故乡之类的地方，内心就会随烦恼转而不能修成正法，因此必须舍离它。

“故乡之类的地方”，包括第二个故乡等。如果那里天天有争斗、烦恼，对自相续的修行不利，就离开那个地方，和前辈高僧大德一样前往寂静处。

尤其所谓离开俗家出家为僧的意思，也是指应当远离生起贪执的根源亲友等、生起嗔恨对境的怨敌等一切的一切而追随佛陀的足迹。彼经又云：“何故生起此戏论，汝无田地无经商，汝无妻子与儿女，亦无家庭亲友众，无男女仆无财富，出家之后莫诤论。”

这里主要讲出家人。既然出家了，就已舍弃了田地财富、妻子儿女、家庭亲友、男仆女仆，那为什么对这些仍有执著呢？虽然出家很伟大，断然放弃了

别人舍不掉的一切，但如果身体出家了、心却没有出家，那还是比较糟糕的。

出家人不像世间人，世间人因为有家庭、有生活、有各种牵绊，常常吵架也情有可原，但作为出家人，如果拼命积累财产，并为此争执不息，确实不太合理。经里讲得很清楚：如果出家人跟在家人一样，经常关注世间法，没有多大意义。

当然，大多数出家人的生活是清净俭朴、无欲无求的，我们也应该尽量做到这样。

第5课

2022年4月22日

昨天讲到贪嗔痴时，无著菩萨的比喻特别好：对自方的贪心如沸水一般，对他方的嗔心如烈火一般，对取舍的痴心如黑暗笼罩一般。无论是国家、社会、个人，贪嗔痴都是严重的负面情绪，是真正的毒，人会因此变得异常自私、恐怖。

看看全世界的历史，看看各个国家的做法，我们就知道佛教说得很对，只是很少有人去行持。实际上，佛教里的道理，不能只停留在口头上，如果实地行持，至少可以让很多人过得平安快乐，减少对他人的危害。

在人类社会中，什么法律、因果、道德，说得

很好听，然而，只要相续中有贪嗔痴，凡夫人最后做出的事情，大多不是我们最初想象的样子。历史是这样，现实也是这样；过去是这样，未来也是这样。所以，当发生一些不愉快的事情时，我们要明白众生背后的烦恼。

上节课讲到，出家人应该有出家人的生活方式，接下来继续讲：

同样，关于远离亲友等的道理，《入行论》中也说：“自身本无常，犹贪无常人。”

自己本身就是刹那变化的无常人，还要去贪著另一个无常人，真的是很奇怪。

《本生传》中云：“若行法失家农业，若近家庭岂成法？”其中讲述了许多在家的过患和出家的功德。出家，也就意味着，必须要对地方、亲戚、住处、生活等无有所执，而过着飞禽走兽般的生活。

修行人要想修法成功，自然要远离家庭、农业；倘若亲近家庭生活，修法肯定不成功。如《前行》中所说，世间法和出世间法在很多方面水火不容。修行中确实没办法兼容，如果天天想着亲友、想着世间生活，就不会是一个好的出家人。出家的话，日常不需要囤很多粮食，要像飞禽走兽一样——不过，地鼠也会在夏天囤积足够的粮食过冬。

《月灯经》中云：“恒无何者为我所，于何皆无执著心，如独角兽住此世，如空中风四处游。”

真正的出家人应该是，对什么都不执为我所，对谁都没有执著，像独角兽一样住于世间。有些出家人离开了原来的家，却在另外的地方又建立一个“家”，东西特别多，执著也特别多，可能这就是末法时代吧。

背井离乡之后，如果住在某地仍被贪嗔所控制，

则与正法背道而驰。

还有一些出家人，虽然离开了家乡，但住在寺院里经常跟人吵架，被贪嗔痴所控制，跟没有出家差不多，因为在家里也是同样造业。

作为出家人，如果不闻思修，一直享用僧众的财产，跟别人的关系也不好，长此以往是不行的。希望你们该忏悔的要忏悔，如果实在对法没有信心，那就没必要一直待在这里。在僧众没有开许的情况下，如果硬要混进来，不肯离开，那就是在造恶业。藏汉各地都有寺院和道场，建议你们另外找个合适的地方好好安住。

当今有些精神不太正常的人，确实会扰乱僧团。每个人在出家受戒前，都需要问遮难：“精神是否正常？诸根是否具足……”当然，如果你真正在修行，只是身体不太好，相关的管理人员也应该慈悲开许，

否则一刀切的话，“只要不听话，就是精神有问题”，这种做法也不对。

总的来说，僧团有僧团的规矩，大家要相信因果。如果被贪嗔痴控制，与正法背道而驰，那不如不出家，在家做点事业维持生计也不错。一个人出了家却不闻思修行，天天接受别人的供养，享用三宝财物，这样会很可怕。

之前有一个人还俗了，他的智慧还不错。后来我们在成都相遇，一起喝茶时，他说：“我现在做生意，过得很好，吃得很清静。以前出家时，我常常担心每天享用的财物不清净。”不过，做生意的话，不知道是否真的清静。（众笑）

此外，阿底峡尊者曾经说过：“推翻故里魔牢狱，斩断俗法之束缚，远离亲友与怨敌，贪嗔恶业之境地。”又说：“逃离有害于内心的对境，而恒常住

在增长善法的地方。”

不同环境对一个人的影响还是有差别的，初学者应该选择远离烦恼、增长善法的寂静地。

仲敦巴尊者也说：“远离恶境苦轮回……恒依无有贪嗔处。”

如果在寂静地，天天看电脑、玩手机，这样更过分。据说，相比看书五个小时，看一个小时手机对眼睛的危害更大。还有些人不眠不休地看连续剧，最后都没办法控制自己的贪嗔痴。这样的话，建议你暂时离开，先到外面游历个两三年，如果略有进步，并且学院还在，那时候再回来也不迟。不然，在这么多善知识集聚的圣地，在拥有大乘佛法的此时，你不用心接受正法，反倒散乱于世间琐事，有什么意义呢？

博朵瓦格西在《教言录》中也说：“背井离乡远亲友……当如日月逍遥行，不执不居一住地。”本

来，抛弃故乡、断绝与亲友的牵连、放弃未经观察之事这三点是仲敦巴的教规，遗憾的是，后来的修行人却难以做到这些。

太阳和月亮是自由自在的，出家人也应该这样，不宜始终居住在一个地方，否则到时会产生贪恋。

仲敦巴尊者这三条教规，我们可以看看自己能不能做到。每节课有这么多教言，并不要求大家全部记住，但至少应记住一句对自己修行有帮助的教言。

喀绕巴格西也简明扼要地说过：“舍弃三法，即舍弃故乡，舍弃家室，舍弃琐事。”

抛弃故乡、家室和琐事，出家人都能做到，在家人则比较麻烦。

再者，佛子无著仁波切本人也教诲说：“弃贪罪恶源之境，居于增上善法处。”并且引用《入行论》

详细讲述了修行大乘道者必须远离引生贪嗔之对境的道理，而且他本人也是身先士卒，将此付诸实践。

“居于增上善法处”，即：远离故乡，远离城市。

第6课

2022年4月23日

《佛子行》有前行、正行、后行。前行中有七种法，我们已讲了人身难得和抛弃故乡：得了人身以后，首先要抛弃自己的故乡。今天继续讲，我们应依止一个适合修行的寂静地方。

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。

离开故乡这样的恶劣地方后，应当依止寂静的圣地。如果你依于静处，贪嗔等所有烦恼都会变得越来越少，戒律也会保持清净。在那里，没有为了亲朋好友

友等自他而从事诸如经商务农之类的愤闹与散乱过患，所以，内心精勤修行一缘专注的等持瑜伽等三门善行，自然而然会增上。

很多人向往寂静地方是有原因的：在这里，心很清静，没有散乱，善根自然增长。

由于心得以安住而使内心堪能、调柔，神清气爽，用智慧观察分析殊胜的法义而生起定解，因此，居住在具有增上三学等诸多功德的静处，是一切佛子依止适宜之境的行为。

很多人求正法都是到非常寂静的地方，或是比较传统的寺院，而不是去特别散乱愤闹的城市。佛教寺院大多环境清幽，曾有人说：“释迦牟尼佛的弟子很厉害，寺院都建在风水最好的地方。”

前辈大德是依止寂静地而成就的——心清净了，法就容易融入心。我们也应该找一个寂静的地方修

行。如果在城市里，闻思修的力量很薄弱，但在寂静地方，跟同行道友一起修学，心好像一下子就转过来了，尤其有了闻思修行的机会后，心会开始稳定下来，否则一直飘在空中。

《经庄严论》中云：“具慧修行境，善得与善处，善地善友伴，瑜伽具乐德。”这里是说，要住在容易获得斋食等、无有盗匪——住处善妙、不会因水土不服等而生病——地点善妙、具有同行的善妙道友、无有禅定的障碍——易行瑜伽的功德之处。

想要修行的人，生活上过得去就可以。现在有些出家人存了太多米、面、油，这也没必要，最后全部过期了也不好。

出家人要住在容易获得饮食且没有强盗——不需要整天担惊受怕的地方。有些地方虽然没有强盗，但有与此类似的违缘，比如印度的毒蛇，那样的地方也

不太适合修行。

每个时代的高僧大德，都会遇到不同的考验。其实，在求法的过程中，恐惧、寒冷等也是一种苦行。另外，如果住得太高——像海拔四千米以上的地方，走路时连气都喘不过来，也比较麻烦。闭关的话，可以选择海拔比较低的地方。

《亲友书》中也说：“身处随圣之境地，依于殊胜之正士，已发宏愿积大福，此四大轮汝具足。”

有大福报的人才能具足这些：处在适合修行的圣地，依止一位具德善知识，自己经常发善愿，积累资粮。有了这四法，相当于车有了四个轮子，去往哪个解脱洲都不难。

《入行论》中云：“故当厌诸欲，欣乐阿兰若，离诤无烦恼，寂静山林中。”意思是说，我们应当对愤闹散乱的过患生起厌恶之心，远离这些而在具有功

德的寂静圣地修行正法。

我们应该厌离世间，住在寂静的地方。

那么如何修法呢？《入行论》云：“尽息诸分别，观修菩提心。”也就是说，需要观修慈悲心和自他相换的菩提心。同样，《宝云经》《圣雄长者请问经》等中也讲了，居于静处时要唯一精进修善。

在寂静的地方，不管修什么法，都要修菩提心。

如果天天睡懒觉、串门聊天，所有时间都耽误了，那即使住在寂静地方也意义不大。前两天我也说了，每个人来到这里都不容易，如果在这里浪费时间，特别不值得。我们应该求得正法，这样的话，哪怕只待一天也有意义。

关于寂静处的功德，《月灯经》中云：“住于静处之功德，彼恒厌离有为法，彼于俗世无贪欲，不

增一切有漏法……”其中宣说了依止静处的许多功德利益。

住于寂静处，可以让我们的有为法心生厌离，远离对世俗法的贪欲。

此外，阿底峡尊者也说：“未得稳固境界之前，要依止远离喧闹损害之林间。”《大乘道修法》中也有如此宣说。

我们都是凡夫，想得到稳固的境界并不容易。在没有获得这种境界之前，应该尽量住在远离喧闹的寂静林间、山洞或寺庙。否则，凡夫人很容易受影响，本想好好闭关、闻思修行，结果来了一个朋友，“走，我们去某某地方。这里不行，管家管得太严！”这样会出现很多违缘。

尊者又言：“非为摄受眷仆时，乃是依止静处时。”

《大圆满前行》中引用过这句教言，意思是，现在是末法时代，并不是摄受弟子的时候，自己应该好好依止寂静的地方。

有些堪布堪姆很想出去通过网络等方式传法，但现在不是摄受眷属的时候，应该安住寂静地方，在家把门关好，专心念诵“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……”

在寂静处安顿下来以后，就必须断除今生的琐事与欲望，唯一专修正法，力争做到死时无悔。

仲敦巴格西也说过：“如今正逢浊世，当各自修成。”

在浊世，得法很不容易，应该修行各自所得之法，最后得到暖相。

那波瓦格西说：“自心没有修炼纯熟时，凡夫人应该在静处专心致志地修持慈悲菩提心，而不是直接

利益众生。”

这些教言对我们真的很重要！《前行》里引用过藏族的一个比喻：“牛头未熟尝其舌，床尚未暖伸其足。”连加行都没修完，就想直接利益众生，这是不现实的。初学者首先应在寂静处好好修持慈悲菩提心，等以后因缘成熟了，再出去弘法利生。

博朵瓦格西这样说道：“居于静处是增上等持之因，也是清净戒律之因。”

尼俄则瓦尊者亲言：“若谨慎取舍善恶、依止静处后，抛弃琐事，就会成就。”

格西那巴瓦也说过：“倘若内心尚未成熟，则殊胜的意乐不能恒久，因此，应于静处修菩提心。”

今天这样一说，很多人可能都不想离开静处了，以后我再想派人出去讲经说法的时候——“不行，我是初学者。阿底峡尊者说了，未得稳固之前，要修慈

悲菩提心，不能直接利益众生。”（众笑）

再者，佛子无著仁波切本人也说：“为此，要断除对怨亲、财物及友人的耽著，在寂静圣地，为令等同虚空的众生获得快乐，恒常修持菩提心。”尊者宣说了许多此类教言，而且也这样身体力行。

第7课

2022年4月25日

今年的主要课程就是《楞严经》《如意宝藏论》
《佛子行》这三部论，大家一定要认真学习。如果只是刚开始看一看，之后就放在一边了，这样不好。希望大家要精进。

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。

比如从出生到死亡的有生之年里，无论是长久相伴的父母等亲人，还是和睦相处的朋友等，在死去的时候，他们会必定抛下我或者我必然舍下他们而各自

别离，

无论是父母、亲人、好友，在死的时候，要么是他们抛弃了你，要么是你抛弃了他们，总之，一切都是无常。

不知道为什么，我看道友们平时对无常谈论得很少。一个人如果有了无常观，从他日常言谈中也听得出来：“哎，都是无常，没什么可靠的！”这个很重要。

并且，不顾忌罪恶和痛苦等、历尽艰辛兢兢业业积累的一切财物，在死时丝毫也不能带走，根本无法跟随，

人在死时，穷一点还好，“无所谓，家里本来就什么都没有”。但如果是富人，死时想带的东西，没有一样能带得走。有时候看到世界上那些富翁，真的很可怜。

我们只能依依不舍地留下这一切，就像从酥油中拔出毛一样，独自离开这个人世。

华智仁波切在《前行》中也有这个比喻⁸。没有吃过酥油的人，可能不太了解。

现在有些人讨厌酥油，“人参果里有酥油的味道，很不好吃”，这些人真是没福报。酥油是最好、最上等的食物，待在藏地却不吃酥油，实在太可惜。在有些人眼里，酥油味是世界上最不清净的味道，当藏族人经过他身边时，他的反应很强烈：“啊，你身上的酥油味好重！”其实，酥油味是很好的，有酥油味是福报的象征、快乐的象征。（众笑）

酥油中如果有一根毛，把毛取出来时，它不会沾染一点酥油。人死的时候也是这样，纵然活着的时候

8 《前行引导文》：“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，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，就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。”

拥有一切，死亡来临时，也只能独自离开这个人间。

不仅仅是这些身外之物，最终连心识这一旅客也要离开自己与生俱来、骨肉聚合相联而成之身体的客房，孤独无助地前往完全陌生的地方。

身体相当于客房，心识就像客人，身体死的时候，心识一定会离开。

死亡的降临真的很快，说不准明天谁就死了，孤身前往一个完全陌生的地方，如同石头被抛在黑暗里一样，非常可怕。

想清楚了所有这些道理，我们就应该放下所有今生中伏敌护亲、务农耕种等利少弊多的琐事，生出为后世打算的念头，进而趋入正法，这就是一切佛子放弃今生的行为。

对于修行人来说，今生非常短暂，怎么样过都可

以，关键要为了后世而闻思、念经、修行。

亲戚、财物、身体等，我们死时都会抛弃。但有些人对此很执著，要么对亲人放不下，要么对财物舍不得——当然，他们对身体的执著更强烈。《如意宝藏论》中说⁹，身体是义之习气和境之习气的所依，有了这个身体，其他一切都得以积聚。《楞严经》里也说¹⁰，如同把水泡当成了大海，众生将五蕴假合的这个水泡身体执为我，从而抛弃了大海般的妙明真心。

此外，如经中云：“三有无常如秋云，有情生死如观戏。”

我很喜欢这个教证，经常会引用。意思是，三有轮回如同秋天的云，时而显现，时而隐没；有情的生死就像我们看戏，一会儿出现，一会儿消失。

9 《如意宝藏论》：“境生所取分别念，义生能取分别念，身作惑网及所依，不知实执恒流转。”

10 《楞严经》：“不知色身，外洎山河虚空大地，咸是妙明真心中物。譬如澄清百千大海，弃之，唯认一浮沤体，目为全潮，穷尽瀛渤。”

通过诸如此类的众多比喻，足以说明内外器情的一切均是无常的。如《本生传》中云：“自初入胎之夜晚，此后来至此世界，入道未误他歧途，一直趋近死神前。”《入行论》中云：“身陷惑网者……”凡是起初出生的一切，最终都摆脱不了死亡，因此应当忆念观修死亡。

从入胎至降生时起，我们就已经走上了“死亡”这条道，它没有任何歧途。

那天在学《楞严经》时，波斯匿王说自己二十岁时，已经比十岁时老了¹¹。我对这句话印象深刻。我们是三十岁后才开始说“老”，在此之前一直是“生长”。但无论怎么说，每个人一直走在通往死亡的路上，就像屠宰场里的牛一样。

当然，修死亡无常有许多不同的方法，在此以三

11 《楞严经》：“我年二十，虽号年少，颜貌已老初十岁时。”

根本、九理由、三决定的方式而观修。三根本，即思维必定死亡、死期不定、死时非法全然无利（也就是除了正法以外皆无利益）。

死亡来临时，亲朋好友对你没有利益，财富、地位、名声对你也没有利益，包括自己的身体，再执著也无济于事——很多人天天去健身房，其实这没什么用，最后都是死路一条。

其中，必定死亡有以前未死留世不存在、身体乃有为法、寿命刹那灭尽三种理由；死期不定有寿命不定、身无实质、死缘众多三种理由；第三死时非法全然无利有亲友无益、财物无益、自身也无益三种理由，因此，必定死亡等三根本可以成立。对于这九种理由，在此不分别加以广述，后三种理由本颂中已直接宣说。

此处的三根本，广说有九种理由，《菩提道次第

广论》¹² 和《开启修心门扉》¹³ 中都有宣说。

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。

尤其要修菩提心、修空性、修加行。

大家千万不要懒惰，一定要好好修行，下半年我们会实行集体打坐。首先让大家断开那些世俗念头，就像前辈大德经常“践踏”恶念一样。否则，穿着出家衣服，看起来很庄严，如果经常产生恶念，真的一点也不庄严。

《入行论》中云：“因吾不了知，死时舍一

12 《菩提道次第广论》：“如何修念死者，谓应由于三种根本、九种因相、三种决断门中修习。”

13 《开启修心门扉》：“往昔卓龙巴大师的《菩提道次第》中对此也有分类，如今的宗喀巴大师及其弟子们，是遵照‘三根本’‘九缘由’的科判进行修习的。”

切……”宣说了未修死亡的过患。又如经中云：“所有耕作中，秋季之耕作最殊胜……”观修无常的功德利益也多之又多。

秋季刚收完庄稼、地还没冻上的时候，农民会重新翻一次土，这样到了来年春天，土已经松了，再耕作就容易了。所以，秋季的耕耘很重要，会为来年打下基础。

如果掺杂贪图现世安乐的心态，那么无论行持任何善事，也只是形象而已，根本不会成为清净的正法，因而必须要不杂有贪执现世的心念。断除贪图此世快乐之心念的不共直接因，即是观修死亡。

如果贪执名声等今生的快乐，即使是讲经说法、闭关修行，也只是一种形象。

我们为什么对今生如此执著？因为没有观修死亡无常。有些人说：“我看不破今世，怎么办啊？”这

里说了，如果经常观修无常，就可以完全断除对今世的贪执，起码也会减少很多。从死亡那一天来看，今生所做的很多事情，确确实实没有意义。

此外，阿底峡尊者曾教诲：“由于终究要放下一切而离世，因而尽力做到无有琐事，对任何事物均无耽著。”

哪怕房子装修得再好，死亡的时候也要放下。有些人对自己的一切执著得不得了，但他死了以后，周围的人都说：“你看他天天执著这个东西，结果也只能扔在那里。”

有些人特别喜欢他的车，所以，即使在他死后，人们也不敢坐他的车，害怕他的灵魂缠在车上。《极乐愿文大疏》中说¹⁴，有个比丘因贪执自己的钵盂，

14 喇拉曲智仁波切《极乐愿文大疏》：“一位比丘贪著自己的钵盂，死后在钵中转生为一条蛇，眷属将此钵供养世尊。世尊擦拭钵盂时，里面的蛇嗔恼万分，蹿入森林里，口中燃起嗔恨之火将森林焚尽；它的神识被地狱烈火燃烧；那位比丘的尸体在尸陀林里被焚烧。由于贪执一个资具而于一日内燃起了三次大火。”

转生为钵盂里的一条蛇。像这样贪房子、贪车子，死后都会很危险。

仲敦巴格西也说：“寿命无常如闪电，彼乃生灭之有法。”

寿命无常犹如闪电，是生灭的有法本性，有什么可靠的呢？如果没有看破今世，表面上是在守持净戒、闻思修行、讲经说法，实际上都是为了今生。一个人如果有了无常观、菩提心和空性智慧，对今世就不会那么耽著，修行自然很成功。所以，《开启修心门扉》和《札嘎山法》中¹⁵，用了大量篇幅讲无常和看破今世。

又言：“如果未放下今世，那么一切所作所为均不能成为正法，未脱离世间八法。如果放下了今世，就会不杂有世间八法而趋入解脱道。”

15 即《山法宝鬘论》。

如果不能看破今世，不但法修不成，也无法脱离世间八法。这里讲到了“看破今世”“修持正法”“摧毁世间八法”——仲敦巴格西很厉害，我们要好好学习。

藏地流传着一种说法：仲敦巴格西常常是身后背着装牛奶的牛皮口袋，前面放着磨糌粑的石磨，屁股下坐着需要揉搓的牛皮，旁边放着需要背诵的经书。他要做什么呢？边看书边念咒，同时还要揉牛皮、磨糌粑、搅牛奶——牛奶经过两三个小时的搅拌才能出酥油，我小时候经常干。到了下午，牛皮揉好了，牛奶搅出酥油了，糌粑磨好了，咒语念好了，书也背完了。所以，在同一时间中，他可以做很多事。

藏地以前有一位班智达，他的著作特别多，有一百三十多函。他在转绕佛塔时，常在佛塔四角各安排一名秘书，转到这个角时，跟这边的秘书说几句，这边的秘书就记下来；转到那个角时，给那边的秘书

说一下，那边的秘书也记下来……就这样，班智达持续转绕，四名秘书不断记录，一天下来，四部论典就完成了。

以前很多大德都是边看书边念咒语，同一时间做很多事。现在有些人也可以，发心的同时不耽误自己的闻思修行。

第8课

2022年4月26日

昨天讲了仲敦巴的故事，对藏族生活习惯不熟悉的人，不一定能听明白，法师们可以再给他们讲讲。总的来说，仲敦巴在同一时间可以做四五件事，明白了吗？

意瓦地方的扬尊尊者也说：“要断除对今世的贪欲，平时修无常观对治法至关重要。上午如果没有生起无常观，则半天时间已荒废在今生上了；下午如果没有生起无常观，那么晚上已荒废在今生上了；如果就这样荒废在今生上，那么一切所为都不会成为正法。”

前辈大德上午也观无常、下午也观无常，一整

天都在为了后世而修正法。有些人从不观无常，所作所为全部是非法，没有什么意义；有些人观了无常以后，想到“明天我在不在都不知道，今天要好好念佛、闻思、念咒、磕头”，自然而然有一种鞭策的力量。观无常真的很重要。

金厄瓦格西说：“如果早晨没有修一座无常观，那么当天就流逝在现世上了。”

很多前辈大德早上起床时，都会观无常。

关于早晚的打坐方式，《前行备忘录》中讲皈依时，专门有一个实修法，我曾让大家修过。其中，入座的前行包括身体的要点、语言的要点、心的要点和祈祷，正行则是观修无常等，最后还讲了后行。这对任何修法都很重要。

大家应该都有《前行备忘录》，以后可以像这次学《佛子行》一样，看一看其中的重要部分，这对

自己有种提醒作用。从现在开始，我们一定要重视修行，不然在这里待了很多年，最后回去的时候，相续反而比以前更粗暴、更坚硬，那除了种下一些闻法的善根以外，没有多大的意义。

喀绕巴格西也劝勉道：“无有不死留存地，必定死亡速疾死，一切于死皆无益，相续该依无空闲。”

这个世界上，没有可以不死的地方。人必定要死，而且死亡很迅速，在死的时候一切都没有意义。所以，我们应当毫不散乱地修行。

札嘉巴尊者也如是说：“在为了今生这一动机的驱使下，虽然辛勤忙碌一切，但在死亡那一天，还是必须赤手空拳、赤身裸体而离去。”

如果天天忙于今生，当死亡降临时，可能连一千万遍心咒都没念完。

很多人都说：我今生虽然没有好好闻思，但念了多少心咒、多少弥陀圣号。像我的话，发愿的阿弥陀佛心咒，至今还没念完，真的很惭愧。

因此，要将死亡放在枕边，不掺杂今生妄念而修行正法。”

要把死亡像放置东西一样放在枕边，放在离自己最近的地方——要一直观想死亡无常。

嘎嘛巴尊者对此指出：“现今需要畏死亡，临终之时当无畏，我等相反今无畏，临终指甲抓胸口。”

我们现在需要害怕死亡，如果好好修行，死的时候就不怕了，就像米拉日巴尊者一样。有些人与之相反，现在不怕，死的时候特别害怕。原来扶贫医院的负责人是一位喇嘛，他说：“我不敢去医院检查，害怕他们诊断我为癌症晚期。”等到癌症晚期时，有些人才开始手指抓胸，求医生让自己不要死。而真正的

修行人，天天观修死亡无常，当死亡真正降临到头上时，他会坦然面对、胸有成竹，一点也不怕。

因此，我们每天都应修一修无常，不要总想着单独找个时间修——你早上起来可以修，晚上睡觉之前也可以修，要养成观无常的习惯，这样修行就会慢慢变好。

尼俄则瓦尊者也如此说道：“随念死亡而心中生起无常观是第一，放下今世是第二，修行正法是第三，这三者会同时生起。相反，心想不死、拼命执著现世、造恶业这三者也会同时生起。”明确宣说了观修死亡的功德、未修死亡的过患。

观修无常、放下今生、修行正法，这三者必定在同一时间产生。只要观无常，就能放下今世，也会修行正法。

最初看到这一段时，我特别欢喜。1986年，我刚

来学院时，住在草坯房子里。那时，我找到一本根桑秋札尊者的《佛子行释》，那本书磨损得很严重，字都看不清了。当我看到这里时，就想：如果没有生起无常观，可能什么恶业都会造。

又云：“忆念无常，可以作为最初趋入正法之因，作为中间精进之伴，作为最终获得光明法身之助缘，因此极为重要。”

《前行》中也引用了这一句教言。

众多大德所说的诸如此类的教言不乏其数。

再者，佛子无著仁波切本人说：“如果生起无伪的无常观，则不会作意任何非法，但能生起这种体验的法屈指可数。”又云：“定死死期无定准，死时定利乃正法……”尊者宣说了许多言教，并且也主要实修此法。

所谓“无伪”，指不是假装的、造作的。当我们生起无伪的无常观时，就不会做任何非法之事。但是，真正有无常观的人还是很少。

第9课

2022年4月27日

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。

如果交往恶劣的亲人朋友，必定会增长能断送解脱命根的三毒烦恼等，自然会失坏修行解脱之主因——闻思修等所有正法的事业，让自相续中原有的大乘道之根本——慈悲菩提心等善法变得无影无踪。了知这样的亲友恶友就像凶残的猛兽后，要远离他们，这就是一切佛子舍离恶友的行为。

如果依止恶友、恶知识，贪嗔痴肯定会增上；贪嗔痴多了，闻思修就没有了。

恶友还是非常“凶残”的。大家都知道，非洲野豹在捕猎时，会悄悄潜伏在一旁，待斑马等猎物靠近后，便一跃而起，死死咬住其脖子，直至它断气；同样，恶友在发现某个修行人的根本慧命后，就会设法将其斩断，令其再也无法恢复。

猛兽再凶残、再可怕，在它的獠牙之下，尚有一丝存活的机会；而一旦交往了恶友，就很难从中获得解脱，所以务必要远离他们。

此外，《因缘品》中云：“莫交罪业人。不造罪之人，若依造罪者，唯恐造罪业，恶名亦远扬。”又云：“依恶诸人毁。”意思是说，如果依止恶知识、恶友，则必然增长一切罪业，失毁所有功德，因此必须远离他们。

有些人原本是个不造恶业的好人，后来依止了造罪业的人，经常和他在一起，过段时间后，自己的名

声越来越坏，造的恶业也越来越多。

有人想：“我们修习大乘佛法的人，已经发了慈悲菩提心，不应该舍弃恶友吧？”

当然，从长远来看，这样的发心是很好的。但对初学者而言，一定要远离恶友，否则相续中闻思修行的所有功德都会被他们夺走，对个人来说很危险。所以，对于恶友，我们先应该远离，等自己的修行境界稳固后，再去摄受他们。

《念住经》中也说：“贪、嗔、痴之根源，即是罪恶友，彼如毒树一般。”

《涅槃经》中云：“菩萨畏惧恶友，但于醉象等并非如此。因醉象仅能毁身，而前者能毁坏善法与清净心。”

在印度，大象是非常可怕的，但是菩萨不怕大象，却怕恶友，尤其是害怕没有菩提心、邪见非常重

的人。因为大象毁坏的仅仅是今生的身体，而恶友毁坏的，是我们生生世世的慧命。尤其道心不稳固的初学者，很容易受到恶友影响，如果接触爱喝酒的人，立马染上他喝酒的习气；如果接触爱说是非的人，也会很快沾染他的习气。为什么智悲光尊者、无垢光尊者¹⁶在论典中专门建立一品叫“远离恶友”？原因就在这里。

《入行论》中云：“行为同凡愚，必堕三恶趣，令入非圣境，何需近凡愚？刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫取悦难。”

如果依止恶友，一定会堕入三恶趣，为什么要亲近他们呢？

他们短时间内就变成你的密友，陪你吃吃喝喝，天天请你吃火锅，但一段时间后，因为一件小事又跟

16 如《如意宝藏论》第九品“远离恶友品”。

你反目成仇，到处说你的过失。凡夫真的很难取悦，本来是值得欢喜的地方，他们反而生嗔恨心，特别是恶友，心胸狭窄，整天给你带来痛苦。

所以，前辈高僧大德到了一定的时候，会远离人群，去寂静的地方，这样就不需要随别人所转，自己做自己喜欢的事情。

总而言之，如若交往恶友、恶知识，就会沾染他们的过患，未生的善法无法生起，已生的善法也将失毁等，过患无量无边。

此外，阿底峡尊者也曾说：“远离生起烦恼之友，依止增上善法之友，对此要记在心中。”

让自己整天烦恼的恶友，无论如何都要想办法远离；而增上善法功德的好友，不管是谁都应该依止。

《师徒问道录》中记载：仲敦巴问：“敌人之中谁最可恶？”阿底峡答：“祸根的恶友。”

所有的敌人中，谁最可怕呢？就是恶友，他是一切烦恼的根本、一切祸害的根本。

仲敦巴问：“谁是戒律的最大违缘？”阿底峡答：“女人等。因此要远离。”

作为守持清净戒律的出家人，女人确实是一切违缘中最大的违缘。麦彭仁波切在对僧人们的教诫中也说：“女人是很厉害的，天王无法战胜的人，都会被女人踩在脚下。”貌美的女人是僧人的怨敌，一旦被她诱惑，今生来世的一切都会被毁坏。

同理，对于受持清净戒律的女众而言，男人同样会对自己的戒律造成危害，是修行中最大的违缘。

在欲界，对很多人来说异性都是难以抗拒的，只要沾染上，不要说成就三菩提的果位，连暂时的闻思修行都没办法继续。

仲敦巴格西也说：“要想方设法离开能引生贪嗔的恶友。”又说：“一个下等人交往一位良友，也只不过能变成中等；一位上等人如果结交一位下等人，则会毫不费力地沦为下等。”

对下等人来说，依止良友是有利的，就像玛拉雅檀香林中的一块普通木头，自然会熏染上旃檀的妙香¹⁷；对上等者而言，结交恶友是有害的，他会不费吹灰之力就摧毁你的戒定慧等所有修行功德。

博朵瓦格西曾说：“我们自己在没有必要的情况下，如果听从恶友的游说而随从他的行为，则必将毁掉今生来世的大计。”

在恶友的相续中，除了乱七八糟的垃圾知识外，不会有对今生来世真正有利的智慧。如果你听从他们，就会毁坏今生来世。

17 《功德藏》：“如玛拉雅树林中，漂落普通一节木，枝叶滋润出妙香，依止上师随行彼。”

他又说：“就像靠近恶狗意味着会被咬伤一样，我们总的修行人、尤其是出家僧人，如果与女人接近，则今生中会臭名昭著，来世则与恶趣相邻。”

现在很多人为了诽谤男性出家人，无论对高僧大德还是普通僧人，故意将其和女人“捆绑”在一起，这是摧毁佛法的一种手段。同样，对于女性的法师或修行人，也如法炮制地“捆绑”上男人加以诽谤。从此以后，这些出家人不要说弘法利生，就连待在清净僧团里的机会可能都没有。

如今，常常听到“这是谁的空行母，那是谁的明妃”的说法，虽然密法中确实有这样的方便法门，但对普通修行人来讲，根本不可以行持这种行为。无论对高僧大德，还是清净持戒的堪布堪姆，出家人，如果用这些看似超胜、实则恶性的语言进行宣传，则是在摧毁他的名声，是最大的诽谤。所以，对于出家人，连这种玩笑都不能开，尤其是在喇荣的清净僧

团里。

当然，如果真存在这种情况，我们不要求非要保密——想保密也是保不住的。但是，作为一个僧人，这方面确实值得注意。此处，博朵瓦格西也说：如果靠近恶狗，肯定会被咬伤；同样，如果守持净戒的僧人接近女人，最终也会带来同样的恶果。

夏绕瓦格西这样说：“女人是烦恼的根源，因此不要依止。”

夏哦瓦尊者说道：“恶友慈爱你，这本是祸害的向导，然而你却没有懂得；善友嗔恨你，这本是饶益的助伴，然而你却没有懂得。”

善友出于好心而骂你、说你，对你是有帮助的。

涅热巴尊者也说：“要对恶友生起不共戴天的仇人想，要对恶友生起有传染病的患者想。”

那些每天胡说八道、对戒定慧一点都不重视、相续中充满贪嗔痴的恶友，他们的所作所为不值得依止。尤其在清净僧团中，如果你遇到了这样的恶友，应将他看作传染病患者，就像感染了新冠病毒的人，应马上将其隔离，不要再继续与他接触了。

再者，佛子无著仁波切本人也进一步说：“若依恶友增罪恶，成为善法障碍故。”“欲求诸世安乐汝，远离恶劣之友人。”尊者也是这样实地行持的。

这一段很重要。像无著菩萨这么厉害的人，对恶友都特别注意，不会天天跟他们同流合污。

第 10 课

2022 年 4 月 28 日

《佛子行》分为前行、正行和后行。前行中讲了七种法，现在是第六法。

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。

依止上师可以灭除罪业、增上功德，所以，对于上师，要比对自己的身体更珍爱。

如果亲近或依止良师益友，会灭尽自相续的贪嗔等罪业，闻思修、慈悲菩提心等一切功德宛若上弦月

般越来越增上。对于如此殊胜的上师及善友，应该以比自己生身性命更珍爱的方式，在意乐、加行两方面都如理依止，这就是一切佛子依止善知识的行为。

依止一位好上师后，相续中的贪嗔痴慢慢就没有了，闻思修行的功德不断增上，这是特别明显的。

《华严经》中云：“当于善知识观不厌足。何以故？诸善知识难以亲见，难以出世……”

拜见善知识多少次、依止善知识多少年，都不应该感到厌足。为什么呢？因为善知识难得出世，难以亲眼见到。以后也许会越来越难。

前几天说过，上个世纪，藏传佛教在国内外有很多了不起的高僧大德，而现在，他们基本都示现圆寂了。如今年轻一辈中，真正具足法相的善知识——有智慧、有威力、具备慈悲菩提心的，也越来越少了。

我常想，我来到这个世界的时间可以说刚刚好，不迟也不早，各方面违缘比较少，很多善知识依然住世，所以，我才有机会在他们面前得法、得加持。

其中还讲述了，若有善知识的慈悲摄受，就不至于堕落恶趣，不会落到恶友手掌中，业惑难以损害等，具有诸多功德利益。

遇到善知识还不够，还需要他的慈悲摄受。所谓善知识的摄受，包括能成熟的灌顶、能解脱的教言，通过这些，让你懂得闻思修行，而不是天天把你带在身边。

但是，很多人对此不明白，“上师，您出国的时候，能不能带上我？”“上师，您出去看病的时候，能不能带我一起？”假如上师没带他，他就会抱怨：“你不摄受我，那我不理你了！”如果上师带他一起出去玩、一起去朝山、一起吃夜宵，他就觉得“上师

对我真好，太慈悲了”；如果上师给他传最深的法，但平时没有理睬他，他就认为“上师是个坏蛋”。这些人的做法确实不可理喻。

《本生传》中也云：“不离一切真正士，当以调柔依善法，若亲近彼功德尘，未刻意沾亦沾染。”

我们应当不离善知识，身心调柔地依止善法。若是亲近了善知识，即使没有刻意修学，也会潜移默化地沾上他的功德。

我们要依止超胜于自己的上师。《法集要颂经》中云：“若依圣尊获圣位，是故我当依主尊。”

《因缘品》，即《法集要颂经》。“主尊”指具相的上师、善知识。如果依止超胜于自己的上师，自己也会获得上师的果位。

戒律中说，梵行圆满依赖于善知识、善友。《亲

友书》中也说：“梵行圆满能仁说，是故当依诸大德，依佛多士得寂灭。”

根据戒律的观点，若想持戒善始善终，就要依止善知识、善友至少十年。《亲友书》中也说，应当依止如佛般的善知识，如此能成就寂灭果位，这是佛陀亲口所言。

那么，如何依止呢？以意乐与行为而依止。其中，以意乐依止，分为根本信心与随念恩德。信心是一切善法的前行和根本，经中云：“起信前行亦如母。”另外还有许多教证。关于随念其恩德，《华严经》中云：“善知识救护我脱离一切恶趣……”我们理当如是思维。

信心是一切法的前行，就像母亲一样。如果对上师没有信心，依止也不会那么深入。所以，依止的时候，我们要对上师有信心，并经常忆念上师的恩德，

这很重要。

至于以加行依止的方式，如《经庄严论》中云：“恭敬利养侍，修行依上师。”务必要以三种欢喜依止上师。

财物、承侍、修行，是令上师欢喜的三种事——上等者用修行供养，中等者用承侍供养，下等者用财物供养。

本来，财物供养是下等的依止方法，但现在有点颠倒，许多弟子认为供养钱是最好的，有些上师也把供养钱最多的弟子，看成是最好、最具法相的弟子，而其他弟子修行再好也不搭理。

《入行论》中也说：“舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律仪，珍贵善知识。”“应如吉祥生，修学侍师规。”如果这样如理依止上师，就能灭尽自相续的一切罪业，增上所有功德，利益不可思议。功德

的反面，就是不谨慎依止上师的过患。

纵遇命难也不能舍离什么样的善知识呢？要精通大乘教义，守持清净的菩萨戒。如此珍贵的善知识，如果没有好好依止，就会错过很多利益。

此外，阿底峡尊者曾教诫说：“诸位道友，未得菩提之前需要上师，因此，要依止殊胜善知识。”并说生起大乘的大大小小所有功德均依上师而生。

有些人说：“我已经依止上师多年，以后不用再依止了。”一个好的修行人，理应终身依止上师，乃至生生世世——在未得菩提果之前都需要上师。但是，现在好多人似乎已获得菩提果了。

曾有人大声叫喊：“阿底峡，请把窍诀传给我。”尊者淡然一笑，说：“嘿，我的耳朵是好的，（你不必大声嚷嚷。）窍诀就是信心！信心！”

以前有一个弟子特别不恭敬，对阿底峡尊者大声说：“喂，阿底峡，你把窍诀传给我！”《弟子规》中说不能这样直呼尊长名字¹⁸。可能他喊的声音太大了，阿底峡尊者回答：“我的耳朵是好的。窍诀就是信心。”

有些人确实不恭敬，如果对上师没有信心，哪怕上师给你传了大圆满、大中观，也没有多大利益。有些人只把上师当成自己的亲人、朋友，藏地有一种说法：“如果把上师看成普通人，就如同在狗面前取悉地一样。”意思是，把上师看成普通人的话，自己根本不会获得悉地。

所以，恭敬心非常重要。如果以恭敬心依止上师，即使上师不具足法相，也会获得一定的加持，就像妇女供养的狗牙变成了佛牙¹⁹。有些没有恭敬心的

18 《弟子规》：“称尊长，勿呼名。”

19 《前行引导文》：“老母亲将这颗狗牙当作真正的佛牙，生起了强烈信心，经常顶礼供养，后来狗牙降下了许多舍利。当老妇人去世的时候，彩虹光环等瑞

人，说话也好、走路也好，日常行为非常不调柔，通过他走路的姿势，哪怕只有七步，也能大概清楚这个人的内心。性格调柔、有恭敬心的人，步伐完全不同于一般人。说话也是，虽然各地存在差异，有些地方的人说话很大声，但在说话过程中，也能看出一个人的信心。

以前上师如意宝说过：“在色达一带，对我有三种不同的称呼：一部分人直呼‘晋彭’（晋美彭措的简称）；一部分人称呼‘堪布晋美彭措’；还有一部分人叫我是‘上师如意宝’。这些称呼对我来说没什么，怎么叫都可以。但直接称‘晋彭’的人，可能将我看得很低；如果叫我‘堪布晋美彭措’，这是中等的，很多学者经常这么称呼；如果是我的弟子，一般称呼我为‘法王如意宝吉祥贤’，这样称呼的话，我也对他也能起到如意宝的作用，他相续中能获得相应的功

相纷纷呈现。其实，这并非是狗牙具有加持力，而是老妇人以强烈的信心力认为它是真正的佛牙，这样一来，佛的加持力融入狗牙当中，所以也就与佛牙没有差别了。”

德。”

上师如意宝真正是特意在人世间显现的佛菩萨。我们也观察得到，当初那些对上师非常恭敬的人，虽然智慧不高，也不怎么精进，但弘法利生的事业很广大，住世时间也很长；而直呼其名甚至诽谤的人，很短的时间内就都遇到了种种违缘。我们几个堪布私下也会谈起：“某某原来特别不恭敬，他的遭遇如何如何；某某对上师非常恭敬，他闻思的智慧并不突出，没想到如今的弘法事业竟如此广大。”

所以，依止善知识的心态很重要。不管是上师，还是堪布堪姆，你哪怕在他面前只得过四句法，也应该对他有恭敬心。以前，有的女众对堪姆非常不恭敬，无论她去哪个班，都把堪姆折磨得很痛苦，今天这事、明天那事，整天都找堪姆的麻烦，最后谁见了她都害怕。这种情况可能是业力现前，应该好好忏悔。

学习这部《佛子行释》，对我个人的帮助很大。1985年，我刚来学院时，法王如意宝正在灌顶。那时在摩尼宝洲，也就是我现在住的地方，我和朵芒寺的僧人住在一个大帐篷里，白天去参加法会。其余时间，我请拉雪堪布给我和多阿喇嘛传授《佛子行》。后来我找到了这本注释，觉得特别好，里面有很多珍贵教言。我很早就翻译了这本书，但因为种种原因，一直放在那里，并未校对。

总之，凡是有过法恩的上师，我都尽心尽力地恭敬承侍。在《梦尘回忆录》的序中我也说过，我跟上师去过很多地方，在此过程中，虽然我有时烦恼深重，但一直很注意对上师的恭敬心。

印光大师、阿底峡尊者等很多大德的证悟，都是依恭敬心而来。华智仁波切说：“如果自己具有上等的信心与恭敬心，那么所得到上师三宝的悲悯与加持也是上等的；倘若具有中等的信心与恭敬心，所得

到的悲悯与加持也是中等的；假如仅仅具备下等的信心与恭敬心，就只能获得少许的加持与悲悯；如果根本没有信心和恭敬心，那么绝对不可能得到上师三宝的悲悯与加持。”依止善知识却得不到丝毫加持和悉地，那完全是徒劳无功，还不如离开好一点。所以，依止上师的过程中，恭敬心很重要。

当然，你恭敬上师的话，行为上也不能太过了，到哪里都一直弯着腰、低着头，刻意假装的恭敬也没有必要。其实，一个人有没有真正的恭敬，通过外在行为是可以看出来的，这种恭敬是最重要的。

仲敦巴格西问阿底峡尊者：“您的梵行依赖助伴吗？”尊者回答：“梵行完全依赖于助伴。”

如果有善知识，就要依止善知识。但是，阿底峡尊者来藏地时，好像没有什么善知识，不知道他在仁钦桑波面前得过法没有。

仲敦巴尊者也曾说：“日日夜夜依止外缘善知识，依靠贤善友人的手杖。”

《现观庄严论》中讲过外摄受和内摄受²⁰，内摄受是指慈悲和智慧，外摄受是指善知识的引导。任何人都需要外摄受和内摄受的因缘。

从未依止过善知识的人，现在遇到善知识后，依止的时间最好长一点。我看到有些人在讲考班已经十多年了，虽然没被抽过几次，但每天跟这么多善道友一起学习，自己的行为也能慢慢变稳固，到一定时候就能自立了。

好比一棵树，刚开始若没有照顾好，很快就枯萎了；如果好好照顾，这棵树就能茁壮成长，为人们挡风遮雨。闻思修行也是这样，尤其是初学者，如果刚开始没有善知识作为助伴，自己的见解、认知很快

20 《现观庄严论》：“心不惊怖等，宣说无性等，弃舍所治品，应知为摄持。”

就会被社会同化。所以，善友和善知识是最好的依靠处，像手杖一样，让你到哪里都比较方便。

第 11 课

2022 年 4 月 29 日

博朵瓦格西在《教言录》中说：“如果结交良友，即使你自己无一是处，他也不会让你放逸无度、为所欲为，

即使自己一无是处，做什么都不行，但善知识和善友也不会让你放逸无度、为所欲为。所以，对于新来的初学者，大家的帮助很重要，不管是财力、物力，还是学习方面。毕竟我们刚来时也是什么都不懂，毛病一大堆。

当然，学院相较世间会好一点：在世间上，多么自私的事都可能发生，而学院至少是修学大乘佛法的僧团，完全自私自利、只为名闻利养的人基本不会

有，即使有，也不会在这里待太久。

有些人经常抱怨学院不好，如果你觉得这里不好，完全可以离开，没有谁把你捆在这里。要知道，经常抱怨是很大的问题，说明自己的心不清净。

其实，无论在哪个群体中，都会遇到各种问题，要么是领导不好，要么是同事不好，毕竟这是凡夫聚集的地方。之前我去非洲时，特意去了解他们平常都聊什么，结果非洲人也是一样，老百姓抱怨领导，领导抱怨上级。所以，只要是凡夫群体，哪里都是这样。

有些人确实福报浅薄，比较可怜，没有钱、没有地方住、经常身体不好，而且性格也不好，但我们还是应尽量以慈悲心帮助他们，到了一定的时候，他们就能自立了。

并且守护戒律、奉行善法等一切他也会负担。”

真正的善知识，都会对你负责。藏地经常说：

“我们想让孩子出家，但不知道能不能找到一位好上师。”这是最关键的。对初学者而言，环境和助伴非常重要。华智仁波切说过：“如果交往有贪嗔痴的友伴，自己也会变成有贪嗔痴的人；如果交往有信心、悲心的友伴，自己也会变成有信心、悲心的人。”

“对法义一无所知的初学者，要想令功德越来越圆满，一切的一切都来源于依止大乘善知识。

一位上师如果有真正的慈悲菩提心，就能令很多人直接或间接获益；如果他一点修行都没有，嘴巴上再怎么夸夸其谈，你也不会有多大改变。

因此，内心未得到稳固境界之前，要与上师形影不离，精进依止上师……

“要与上师形影不离”，并不是说上师到哪里、自己就跟到哪里。这样的话，别人不一定能接受，也

会出现诽谤上师等现象。所谓的形影不离，是指理解上师讲经说法的意义，尽量依教奉行。作为凡夫，在未得到稳固境界之前，精进依止上师非常重要。

如果对上师没有恭敬心，即便依止佛陀也无有利益。”

倘若对上师没有信心、恭敬心，离上师再近也没用。就像善星比丘和提婆达多，都有机会随侍在佛陀身边，但他们只看得到佛的过失。善星比丘承侍佛陀二十多年，却认为佛陀和自己差不多，只是头上多了一寻光而已。所以，藏地有种说法：“离上师最好远一点，这样不容易生邪见。”否则，离上师太近的话，心不清净的人，刚开始觉得上师是佛，慢慢就认为上师是凡夫了，“我有的贪嗔痴，原来他都有”，容易对上师生邪见。

因此，对上师有恭敬心、清净心很重要。有了这

种心，你在哪里都一样。尤其是现在，依靠网络的便利，哪怕你在一个遥远的地方，也能跟随上师学习，这跟待在上师身边差不多。

喀绕巴格西也说：“具智贤功德，舍弃俗世间，该依如是师。”又说：“无有信心之人，不会获得任何功德。因此，要依止善知识，阅览法藏。”

具有智慧、人格贤善、舍弃世间的善知识，是我们应该依止的对境。与此同时，我们还要多翻阅经论。前几天是“世界读书日”，我们中学给一年看了一百本书的同学发了奖。而你们，不要说一百本，二十本有没有看过呢？尤其是出家人，在这里不需要务农，也不需要挣钱，除了闻思修行、多看看书，你们还能做什么？

出家人是无需挣钱也能活下来的一群人，在整个世界上可谓绝无仅有。世人为了生存，从早到晚披星

戴月，但即使有些人再努力，也还是活不下去。如果你们在这里不好好闻思修，天天睡懒觉、讲是非，一聊起天来，就是在说别人的过失，这样的人最好还是早点离开。

涅槃尊者也如此教诲：“要对善知识生起如意宝想，对善友生起坚固堡垒想。”

上师就像如意宝一样能满足你的所愿，好道友就像堡垒一样能保护你的慧命。

夏耶瓦尊者说：“由于是解脱与遍知佛果的向导，因此要恒时依止善知识。”他本人也有如理依止善知识的绝妙事迹。我们对于胜过自己功德的高尚正士，必须要刮目相看、敬仰爱戴。

对于具有功德的善知识，我们理应恭敬，要看他们的优点。对于上师、法师和道友，要想到一个人既有功德也有缺点，看到缺点时要马上闭起眼睛，看

到功德时，眼睛可以睁大一点；说话时也应该多说功德，对别人的缺点闭口不言。这才是真正的修行人。

有些人就喜欢拿着放大镜看过失，根本看不到别人的功德。其实，金刚道友之间少说过失，也照样可以活得下去。那些不爱闻思的人，常常聚在一起喝茶聊天，习惯讨论各种是是非非，这样很不好。现在学院的闻思特别紧张，包括藏族的喇嘛和觉姆，大多数人都起得很早，都在特别努力地学习——当然，不排除极个别人睡得很香。

普穹瓦这样说道：“听闻圣者们的传记，要满怀敬仰之情。”

我翻译过麦彭仁波切和无垢光尊者的传记，《圣行集萃》里也写了很多大德的传记。看到这些传记时，确实容易生信心。

塔意尊者亲口说过：“对于噶当派的那些前辈祖

师，我实在万分佩服。”

我最近在看与《楞严经》有关的大德传记，在讲这部法的同时，你们也应尽可能多看看这方面的注释、传记。“原来有这么多弘扬《楞严经》的大德，我也应该变成下一个溥益大师”，自己要发这样的愿。

再者，佛子无著仁波切本人也说道：“依善知识增善法……于示证悟无生法，大德当如头颅依。”并且尊者也这样身体力行，曾依止过无与伦比的大堪布索南札巴与西波巴仁波切等四十余位善知识。

依靠善知识可以增长善法，他为我们开示了真正的利世法门。对于他们，应当用头恭敬顶戴。

“西波巴仁波切”，即仁钦西日。之前说过，他和索南札巴是无著菩萨两位如意宝般的根本上师。

第 12 课

2022 年 4 月 30 日

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。

自己还被困在难以解脱的轮回囹圄中、被业惑的集谛铁镣紧紧束缚、没有自由的世间天神等，无论威力多么强大，又有谁能救护希求善趣与解脱的补特伽罗脱离恶趣和轮回的痛苦呢？丝毫也不能。那么，我们应该寻觅什么样的殊胜对境作为皈依处呢？即要全心全意皈依永不欺惑、具有必定救护自他一切有情摆脱有寂一切畏惧的能力的三宝，这就是所有佛子真实皈依的行为。

世间的邪魔外道，根本无法救护我们，而三宝却可以让我们从今生来世的畏惧中获得解脱。

《入行论》中也说：“佛为众怙主，慈悲勤护生，力能除众惧，故我今皈依。”所谓“众怙主”，是说无有亲疏地悲悯众生；所谓“勤护生”，是指饶益那些利益过自己与没有利益过自己者；所谓的“力”，是说自己已脱离一切怖畏；所谓“能除众惧”，是指具备救护他众摆脱畏惧的善巧方便。具足如是四种特法、堪为皈依处者，非佛陀莫属，而自在天等他众根本不具备这些特点，因此，佛陀才成立为最殊胜的皈依处。对于佛所演说的正法、追随佛陀的僧众，也理应皈依。《皈依七十颂》中云：“佛陀正法与僧众，欲解脱者之依处。”

虽然皈依有令入内道等许多功德，但概括而言，则如《摄般若经》中云：“皈依福德若具相，此三界亦成小器。”当然，如果没有诚心诚意地信赖三宝，

也难以出生如是所有功德。未皈依的过患，即是与功德相反的一切。三宝各自与共同的所有重要学处，应当从他论中了知。

《般若摄颂》的这个教证，其他注释中也经常引用。但我在《般若摄颂》中没有找到，可能出自《摄般若经》。

这里讲了，皈依的功德非常大。关于三宝各自与共同的重要学处，从《大圆满前行》《大圆满心性休息大车疏》等论典中也可以了知。

此外，阿底峡尊者也说过：“善加依止皈依境，殊胜依处师三宝，依净欲乐诚挚信，善妙信心之大地。”

皈依的时候，要皈依上师和三宝，即常说的“四宝”。如何皈依呢？应该具有清净信、欲乐信、诚挚信这三种信心。

由于尊者洞察到皈依是正法的根本，于是在涅槃等地令所有僧俗皈依佛门，因而他被人们普遍称为“皈依上师”。

同样，爱放生的上师叫“放生堪布”，爱化缘的上师就叫“化缘上师”（众笑）——可能吧，我猜的。

阿底峡尊者在涅槃一带很有名，他对大小的人都说“皈依、皈依”。据说那里还有一尊度母像。

皈依是非常重要的。皈依的方式，有广的仪轨，也有略的仪轨——《大圆满心性休息大车疏》²¹和《三处三善引导文》²²中，就有简单的皈依方式。

21 《大圆满心性休息大车疏》：“在遍布虚空的诸佛菩萨宾客前供养香花等外供品、甘露冰片等内供品以及等性喜胜菩提等密供遍满虚空的供品，诚心念诵‘我某某从即日起直至菩提果之间为一切众生而皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧’三遍。通过表示（上师弹指或自己观想）而获得皈依戒。之后于不缘一切的境界中安住，由此证悟无生法性，这是胜义皈依。即依法性而获得（皈依戒），是超越世间皈依之因。”

22 《三处三善引导文》：“于自前方虚空中观想狮子日月莲花宝座上安坐着与诸佛无二无别之根本上师，为遍布虚空、浩瀚如海的菩萨、空行以及护法众所围绕。再观想：我与一切众生在大地上恭敬合掌，默诵‘从今起乃至菩提果之间供养您，依赖您，除您无有其余指望处、皈依处’。以悦耳声音尽力念诵皈依偈，‘皈依师，皈依佛，皈依法，皈依僧’。之后，自己与一切众生融入三宝，三宝融入中间的佛陀如意宝上师，上师融入离戏法身空性中，何者也不缘

不过，现在有些人不单单想皈依，还想出家。若想出家，一方面，出家的生活确实非常清净快乐，不需要为了生计而劳神费力；但另一方面，出家以后可能不好找寺院，各方面都不一定方便。所以，大家还是要考虑清楚。

总之，劝人皈依很重要，其功德也特别大。

仲敦巴格西说：“轮回大海实难渡，所有痛苦亦难忍，需要救护父母等，祈求其他靠山处，无有胜过三宝者。”又说：“无有如佛之本师，无有如法之护卫，无有如僧之田地，故我皈依三宝尊。”

所谓“田地”，是指福田。

若想让众生获得利益，除了皈依三宝以外，没有更好的方式。

中放松，乃至心能安住期间一直修持。”

博朵瓦格西亲言：“我等畏惧轮回与恶趣的痛苦，需要皈依至上的依处——佛陀出有坏。而其他世间神、大自在天等以及大力天龙们都不能作为我们的依处，因为他们自己还没有脱离轮回。再三思维后，越来越坚信不疑，相续越来越清净，自然就会获得加持。对此生起定解而诚心皈依，之后修学皈依戒时，所作所为要完全符合佛法，我们这些人甚至都没有将本师佛陀的智慧看作是很准的打卦。”

现在常有人以佛教徒的名义，做破坏佛教的事情，这确实很可怜。

还有些人对佛陀的信心不足，对佛陀所说的教言不太认可，对打卦、算命却满怀信心。他们认为佛陀连一个打卦的人都不如，对佛所说的话不去奉行，而算命打卦的人一说，自己便深信不疑。

再有，绒瓦地方的卡隆巴格西说：“由于依赖于

三宝的缘故，再没有比我更快乐的。金厄瓦也是这样做而在龙秀地方享有最大的安乐、幸福、名声，其他的修行人也都是如此。我们如果依赖三宝，那么必定会获得快乐、幸福、名誉……”

皈依三宝的人，确实是最快乐的。遭遇疫情的时候，面对人生困惑和痛苦的时候，如果你皈依了三宝，在有生之年当中，应该是最好的拥有。

喀绕巴格西说：“唯有无欺三宝尊，余无可作皈依处，理当恒常皈依彼。”

再者，佛子无著仁波切又说：“世间天神与众人，自尚未离诸畏惧，无有救护他众力，故应知非永依处，当依必定能赐予，暂时究竟诸安乐，是故诚心依三宝，以恭敬心猛皈依。”并且还说：“皈依是道的正行、前行，是除一切道障之最。”遣除道的正行、前行障碍最殊胜的方法，莫过于皈依。同时，尊者也这样实地修持。

第 13 课

2022 年 5 月 4 日

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。

学佛要想成就，一定要解脱。而解脱不可能无缘无故获得，我们应根据自己的根基，要么选择下等的小士道，要么选择中等的中士道，要么选择上等的上士道。

小士道的修行是什么样呢？

丙一、小士道畏惧恶趣之苦而断除罪业：

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。

小士道的行人特别害怕造恶业，他们有坚定的决心：纵欲命难也决不造恶。这是最基本的要求。

具有“了知种种业与业果”之力²³的遍知佛陀亲口说过，被那种听起来也让人心生恐怖、落到头上更让人难以忍受的感受所折磨的三恶趣的所有痛苦，并不是无因或由相违因产生的，而完全是造十不善等罪业的果报。因此，纵然遇到生命危难，也永远不要造恶业，这就是一切佛子取舍善恶业的行为。

这一段道理非常重要。有些人自诩是大乘修行人、密乘修行人，却对造恶业没有丝毫畏惧心，或许是因为他们并没有完全相信因果，只是表面上听听课、念念经或者做些善事，内心根本没有想过：“造了恶业后，我即生可能会感受各种痛苦，来世还要在

23 “了知种种业与业果”之力：又名知三世业报智力，是佛陀的十种力之一。

地狱、饿鬼、旁生等恶趣中经历无数劫的煎熬。”如果没有这样的正念，行为上肯定会造很多恶业。

正如《宝鬘论》中所说：“每日当忆念，热与寒地狱；如是当忆念，饥渴逼饿鬼；当观且忆念，痴苦众旁生。”

我们每天都可以想象一下寒地狱、热地狱中的一日是怎样的痛苦，还可以忆念饿鬼被饥渴逼迫的痛苦，以及旁生愚痴的痛苦。

地狱有十八层，饿鬼有三类，旁生有两类，这些众生感受的寒热、饥渴、互相啖食等所有痛苦，必定都是不善业的果报。

对于动物互相啖食等痛苦，我们可以看得非常清楚。而饿鬼的饥渴之苦、地狱的寒热之苦，虽然暂时看不到，但这些全都有因有缘，是以前所造不善业的果报。

《宝鬘论》中云：“不善生诸苦，投转诸恶趣。”

谨慎取舍因果的人，即使不给他讲这些，他也会如理而行。但对于不怕因果的人，哪怕讲了很多年，他的行为还是照旧，作用不是很大。

今年我要求大家看《前行备忘录》，除了极少数的教证外，大家基本都能看明白，应该没什么不懂，关键是自己能不能做到。如果根本做不到，所有法只是在相续中种个善根而已。当然，对因果的细微取舍，作为凡夫人，不一定做得特别好，但至少应该对因果有畏惧心。当今很多人都没有畏惧心，觉得造业也无所谓，这种人即便是佛陀出世可能也没办法。

《入行论》中云：“痛苦不悦意，种种诸畏惧，所求不顺遂，皆从昔罪生。”又云：“不善生诸苦，云何得脱除，故吾当一心，日夜思除苦。”因而思维

业果至关重要。

痛苦都是从不善业而来，若想获得解脱，日日夜夜都应该想：“我决定将来不再造罪！以前所造的罪该如何忏悔？”以这种方式来思维因果。

思维业果有总思维与别思维，总思维又分为思维定业、思维增上业、未积业不遇、已积业不虚耗；

这是总的思维业因果，包括思维像五无间罪一样的定业，诽谤严厉对境后每天都在增上的罪业，还有未积不可能遭受、已积不可能虚耗的业。

别思维笼统归纳有十不善业道与相反的十善业道。造这些业每一种的果报，都必定互不混杂地感受异熟果、等流果、士用果等，深思此理而对业果生起诚挚的信心十分关键。

如果没有观修业因果，对此半信半疑；或者口

头上说相信，内心却无动于衷；或者即使相信因果，但因烦恼深重而无法取舍，这样的话，学了就跟没学一样。

如果思维三有的痛苦，就会生起厌离心与悲悯心等，如果想到业果，就会以诚挚信进行取舍，这就是思维业果的功德利益。与之相反的即是未思维业果的过患。

思维因果有什么功德呢？对轮回三有会生起厌离心，对可怜众生会生起悲悯心，不但相信并且在实际行动中会真正注意，遇到事情时会考虑：“这个能不能做？是否会违背因果？”稍微有点文化的人，对于哪些能做、哪些不能做，应该分得比较清楚。如果相信因果、思维因果，就会得到这些功德。

相反，如果没有思维因果，那么出离心就生不起来，悲心也生不起来，行动上不会以诚挚的心来取舍

因果，做什么都无所谓。

此外，阿底峡尊者曾说：“智者不造业，彼果恶趣苦。”

有智慧的人不会造恶业，原因是什么？造恶业的果报一定会堕入三恶趣，感受难以想象的痛苦。

又言：“极其甚深的法，唯一是业果。面见本尊也不如对业因果生起坚定不移的诚信，这是再殊胜不过了。

在所有法当中，最深的就是因果，它比空性、如来藏法门还要深，因为它极为重要。相比之下，面见本尊并不是很重要，今天见到文殊菩萨、明天见到观音菩萨也不算什么，真正相信因果才是最重要的。

如果根为毒，那么树枝等都是毒……”他老人家经常以这些比喻来宣说业果的道理，

只要造了恶业，果报就一定会成熟，如同种下了毒的种子，一定会长出毒的苗芽。

由于在阿里地方唯一传讲业因果，因此被共称为“业果上师”。

前面讲到阿底峡尊者一直传讲皈依，所以被称为“皈依上师”；又因一直传讲菩提心，被称为“菩提心上师”；现在又说他一直传讲业因果，因此被称为“业果上师”。

大德在关键问题上看得很准，不像我们，看似在学佛，却经常做出违背因果的事情。

仲敦巴格西也说过：“如果堕入三恶趣中，那么唯有受苦，无有一分快乐。”

三恶趣中肯定没有快乐。虽然我们看不到地狱、饿鬼众生的受苦状况，但旁生世界的苦，我们是清

楚的。

又言：“活时造善恶，果报后世现。”“今不勤行善，后世定受苦。”

如果活着的时候造了善业或恶业，果报将在来世等着我们。

并且警告各位修行人：“诸位尊者，还是不要太粗心大意，此缘起可是细致微妙的。”

仲敦巴格西经常教诫我们：千万千万不要粗心大意，缘起不可思议。倘若即生造了业，后世必定感受果报，到那时想后悔都来不及。短时间中所造的恶业，需多少劫才能清净啊？缘起非常细微，唯有遍知佛陀方能了知。若是因为开玩笑或出于烦恼而造恶业，那短暂的一生该如何忏悔？所以，仲敦巴格西说：“诸位尊者，你们一定要小心翼翼，千万不要粗心大意地造些恶业，否则，果报成熟于自身的时候，

特别可怕！”

博朵瓦格西也曾殷切地教导：“我们如今若断除十不善业，奉行十善，则三恶趣求也不得。相反，如果弃离十善而肆无忌惮地造十恶业，那么善趣与解脱寻而不得。”

如果我们真正断除了十不善业，奉行十善，就不会堕入三恶趣；相反，如果造了这里所说的十不善业，想解脱是根本没办法的。

“注重甚深业与果，空性依理亦能知。”

《入中论》中说：业因果非常深细，唯有佛陀的遍知智慧才能了达，所以佛陀遮止观察业因果。而空性虽然比较难懂，但依靠金刚屑因、有无生因等推理也能了知。这是为了说明业因果极难通达。

普穹瓦格西这样说道：“我别无选择，老年时唯

一修持《贤愚经》。”

法王如意宝接近圆寂的那一年，讲过《贤愚经》。自从法王讲了《百业经》和《贤愚经》后，学院的道友们在因果取舍方面都特别注意。

卡隆巴尊者问普穹瓦格西：“格西是说唯有业果最重要而现在所进行的讲、闻、修行无有价值，唯有业果最难吗？”格西回答：“的确如此。”

卡隆巴尊者问普穹瓦格西：“您现在最重视的就是业因果，其他像讲法、听闻、修行等等，难道没有一点价值吗？唯有业果最重要吗？”格西回答：“的确如此。”如果不懂业因果，自己的内心、行为上没有如理取舍，即使有十年、二十年的闻思修，抛弃故乡也好、出家也好，一切的一切都没什么价值。因此，唯有业因果最重要。

《佛子行释》当中讲了很多窍诀，希望大家经常

看看。

朗日塘巴尊者向金厄瓦格西请求教言时，格西说：“思维业果就是我的窍诀，就是我的想法。”

朗日塘巴尊者自己修行那么好，还向金厄瓦格西求窍诀。当他请求时，格西告诉他：我认为思维业因果就是我的窍诀，你要经常想想业力的不可思议。

《前行备忘录》在业因果方面讲得不是很广，《开启修心门扉》也只讲了一点点，最重要的是《百业经》和《贤愚经》。这两部经都讲到，某某众生因为曾经造了一个小恶业，后世的果报多少劫也难以消尽。所以，我们要经常思维业因果。

窍诀就是窍诀，前辈大德们在讲密法之前，都会先强调四厌离心，也就是人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回痛苦。而金厄瓦格西的窍诀，全是讲业因果。

喀绕巴格西教诲：“产生恶趣苦之因，即是恶业当断除。”

卡绕瓦尊者是这么说的：“在没有熟悉业果之前，喜爱高深法门者，如同在冰上修砌建筑一般。”

作为修行人，如果最初没有对因果生起真实的信解，就开始攀求大中观、大威德、大圆满，这相当于冰上建筑。大家知道，冰上的建筑，天气一热就全部倒塌了。同样，如果没有业因果的基础，无论得过多多少大圆满的灌顶、听过多少大圆满的窍诀，遇到一点小事，“境界”便会土崩瓦解，没有丝毫可靠性。

有些人从小没有很好的教育环境，根本不相信因果。前段时间，我要求大家注意自己的语言、行为，谨慎守护三门。可是，很多人仍在讲各种是非，让人心生厌离，觉得讲再多也没有用。

对因果生起信心，并不是听别人讲几句，或者

象征性地学一学，就能做到的。法再殊胜，如果自己不好好思考，对此没有深刻的体会，也无济于事。有些业力深重的人，哪怕再经历几大劫也很难改变。如果你实在没有闻思修行的能力，我建议你找一个寂静的地方，多念金刚萨埵心咒忏悔，不要总在人群中游荡。

讲法、听闻、辩论是比较高层次的行为，但还是不如多思维业因果。有些人对业因果连基本的信心都没有，在日常行为中从不如理取舍，经常做违背因果的事，这样一来，你依止善知识听法、得窍诀，或者经常行持善法，只是一种形象而已，对今生来世没有多大利益。前辈大德一针见血、直截了当地为我们凡夫指出了关键所在。

当然，凡夫中也有一些好人，从小就特别注意言行举止；还有一部分人，刚开始会稍微注意因果，慢慢地，行为越来越低劣，最后不如不学佛好一点。

包括我自己在内，学佛这么长时间，也经常给别人传法，但是否有真诚取舍因果的观念呢？很难说。如果没有，谈再高的法也没有很大意义。

在藏传佛教中，为什么有些高僧大德认为取舍因果是最重要的修行？这里也讲了，如果对业因果没有稳固的信解，喜爱高法也没有用，正如冰上建筑，遇到一点点事情，所有修行便会暴露无遗。大家应该记住这句话。

再者，佛子无著仁波切说：“寒热饥渴互啖等，众多苦害诸恶趣。”又言：“众生贤劣诸苦乐，善不善引而圆满，纵遇命难莫造罪，当恒精勤行善法。”并且自己也如是身体力行。

第 14 课

2022 年 5 月 5 日

《佛子行》前行的七个法已经讲完了，现在讲正行的中士道。

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。

欲界、色界、无色界三界或三有中的一切有漏安乐，都像草尖上的露珠，是瞬息坏灭的有法，所以千万不要贪执。要了知何时也不改变、永恒稳固的本体、脱离一切二障束缚的解脱殊胜果位，就是圆满的正等觉。以希求佛果的出离心这一殊胜意乐所摄持而

修行大乘道，这就是一切佛子生起希求解脱之心的行为。

所谓“三界”，有时指欲界、色界和无色界，有时指上天界、下龙界和中人界。在这人世中，名声、财富在内的所有安乐就像草上的露珠，只要阳光一照，很快就会消失无迹，真正恒常的唯有圆满的佛果。

此处的中士道是指希求佛果的大乘道，这和密乘中所说的三士道有些许差别。在《菩提道灯论》和《菩提道次第广论》等论典中，中士道指希求获得自我寂灭的解脱，上士道才是发愿获得无上佛果而度化一切众生。

《四百论》中云：“谁不厌三有，彼岂敬寂灭？”

若没有厌恶三有，又怎么能获得寂灭和解脱呢？

《入行论》中云：“无苦无出离。”

在人的一生中，感受至深的痛苦有时是一种启发，促使人们寻找解脱。如果一个人没有感受过痛苦，就很难生起出离心。

由此可见，如果未生起了知三有一切均为痛苦并对其厌恶而欲求舍弃的心，那么当然就不可能对息灭痛苦的解脱生起希求的恭敬之心。为此对善趣的安乐也不要贪执，如果贪恋，则无法摆脱三有。经中云：“具有贪执轮回之心者恒常流转。”为此，要想生起希求解脱的厌离心，就必须认识到苦谛轮回的过患以及集谛轮回的流转次第。

如果没有经历痛苦，我们就会对人世间的妙欲和安乐贪执不舍，不希求解脱，永远在轮回中流转。

首先，思维苦谛包括总过患、分别的过患。总过患又有亲怨不定、贪无厌足、屡屡舍身、屡屡结生、

屡屡变高低、孤身无助这六种过患，并有八支分苦与三大根本苦等。

轮回的过患还有很多，不仅限于这里所说的总过患和别过患。

在轮回中有六种总的过患：亲怨不定，对所欲贪得无厌，感受无数次的舍身，屡屡结生，经历一次次的大起大落，以及孤独无援。此外，还有生老病死、求不得、爱别离、怨憎会、五蕴炽盛等八支分苦，以及苦苦、变苦和行苦这三大根本苦，等等。

分别的痛苦则如前所说，不仅三恶趣，就是三善趣也同样是痛苦的自性。

因为三善趣中有行苦，所以同样是痛苦的自性。

经中云：“轮回如针尖。”弥勒菩萨也说：“如不净室无妙香，如是五道无安乐。”

《大圆满前行》中也引用过这两个教证²⁴。

又如《四百论》中云：“智者畏善趣，亦等同地狱，彼等于三有，难得不生畏。”

智者如同害怕地狱一样害怕天界和人间，因其了知轮回里没有真正的快乐，不管在哪里，获得什么样的快乐，都是有漏的。

在此，仅仅像小士道那样思维恶趣的过患还不够，还必须清楚地认识到三有犹如烈火燃烧的舍宅一般是痛苦的来源。如果了知这一道理，自然就会对解脱生起希求之心，并依之而获得涅槃。《因缘品》中云：“知如是过患，迅速得涅槃。”

小士道行者害怕堕入三恶趣，而对转生三善趣没

24 《前行引导文》：《念处经》中说：“地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，何时何地皆无乐。”弥勒菩萨说：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”

有特别排斥。但只要他们真正懂得大乘的解脱法门，就会明白，只要没有出离三界，处处都像烈火炽燃的火宅一样，非常可怕。

思维集谛轮回的流转次第，三有的一切痛苦都是由业的根源所产生，而业是由烦恼的根源所生，一切烦恼的根源就是我执。如果能够断除我执，就能现前灭除痛苦的灭谛或解脱。所谓的解脱，就是指摆脱业惑的束缚；而能解脱的正道，也无非是三学的修法。

凡夫有了我执，便产生烦恼，之后依靠贪嗔痴造下善业、恶业或不动业，如此在善趣或恶趣中流转。

其中能真正断除三有之根本——我执的，即是证悟无我的智慧；

如《量理宝藏论》中所说²⁵，想要断除轮回，就

25 《量理宝藏论》：“慈等与我不相违，因非能断轮回根。无我与我相违故，现见无我彼即除。”

一定要证悟空性，否则，仅仅依靠慈悲心或出离心，凡夫很难断除轮回。

无我智慧即是从根本上知道“我”不存在，只是众生的迷乱执著而已——修行人一定要通达无我，否则解脱无望。

而智慧也依赖于等持；

智慧不可能无缘无故地产生，必定依赖于修行。

在摆弄手机和闲言碎语中散乱度日，只会虚耗人身，没什么意义，因此有生之年，我们应尽量断除这些充满烦恼、没完没了的闲谈琐事。

我本人也是尽量断除散乱，让心转入修行。当然，这需要很多因缘。我前段时间说过，在这样一个实修的群体中，大家时而共修、时而独修，每天都应尽量断除散乱的因缘。如果你为僧众做事，实在没办

法断绝外缘，也可以安排每天在一两个小时中不用手机。

无我的智慧需要修行等持才能获得，想要令智慧生起，要么依靠俱生的因缘，要么依靠后天的勤奋。很多人应该没有俱生智慧，否则早就开悟了，所以我们为了获得智慧，只能勤奋地闻思和修行。

禅定等一切功德的根本则是戒律，因此戒律的重要性居于首位。

如果没有戒律，心就无法专注于法义。

如《亲友书》中云：“为不转生当精进。”又云：“为无转世当精勤。”如今我们没有投生到八无暇处而获得了殊胜的人身，此时必须精勤修学能断绝投生、无有转世、获得解脱的正道。

第 15 课

2022 年 5 月 6 日

再来看看诸位前辈大德对此的教言。阿底峡尊者说：“诸位道友，在这轮回的沼泽中，无有快乐，还是要走向解脱的干地。”

轮回中哪里都是泥沼，不会有真正的快乐，所以我们一定要走向解脱的彼岸。

又说：“虽然清净守持三戒，但如果没有对三界轮回生起厌离，仍旧是轮回之因。”

如果没有对三界轮回生起厌离心和出离心，就算我们受了别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，并且守持得特别好，也仍然是轮回之因。

仲敦巴格西也说：“日夜观修轮回痛苦，只有了知这一点而生起畏惧，才会想获得解脱。”

像金厄瓦格西和朗日塘巴尊者一样，时时思维轮回的痛苦、知道轮回的可怕，我们才会希求解脱。

然而，很多人即使知道轮回痛苦，也根本不害怕，反而心甘情愿地接受轮回。如果为这些人宣讲无常和依止善知识的道理，也许他们很容易理解，但一提到轮回痛苦，他们就不以为然，“反正轮回是苦的自性，再怎样挣扎也无法解脱”，于是放弃寻找出路。这些人明知轮回是苦，却还是甘愿陷于这样的痛苦中，说明他们并未真正了知“轮回痛苦”的深义。

博朵瓦尊者这样说道：“乃至我们将轮回看作无量宫之前，尔时在其中而无法获得解脱。”

如果我们把轮回看作无量宫殿，觉得生活很有意义、很快乐，那肯定没有解脱的希望，只能在轮回中

一直流转。

又说：“仅仅从恶趣中解脱而转生到人天善趣也无有安乐，并没有持有永久的坚地，因此必须了知轮回完全是痛苦的。”

不要说恶趣，即便是看上去很美好的天界和人间，也没有快乐可言。

江察多则请求教言时，（博朵瓦尊者说：）“只要你观修轮回的过患，轮回并没有什么难断的，解脱也没有什么难成的。”

所谓的出离心，就是想解脱轮回的心。若真有这样的出离心，那修行是很容易的。可惜很多人没有，他们的修行也只是做做样子而已。

喀绕巴格西说：“必须懂得观修无论转生何处都无有快乐可言，从而会厌恶轮回。”

即便转生人间，投生到富贵之家或簪缨门第，凡夫也终究离不开生老病死，以及爱别离、怨憎会、求不得、五取蕴等种种痛苦。

不管转生到哪里，轮回都是痛苦的——有了这样的信念，解脱才会有希望。出离心是解脱的根本，即使不容易生起，我们也要尽量修持，因为如果没有出离心，菩提心和无二慧也难以生起。

《昂字书》中又说：“轮回无安乐……”

《昂字书》是藏传佛教中的一部修行教言。

尼热巴尊者如此说过：“想要获得决定胜的解脱者，应当对轮回生起牢狱想。”

轮回跟监狱没什么差别。不管处于什么境地，只要没有从轮回中解脱，我们都跟监狱里的犯人一样。表面看来，我们自由自在地活在世间，但实际上，每

个人都被烦恼的镣铐牢牢束缚着，没有自由可言。

珠衮巴尊者说：“如果对轮回生起了真实的厌离心，那么就会像火热的利铁与干燥的火绒相遇一般，毫不费力地迅速从三有中解脱。”

如果对轮回生起了真实的厌离心，我们就可以迅速获得解脱。有多快呢？就像摩擦生火，当火石和火铁互相磋磨而迸出的小火星落到绒草上时，瞬间就燃起火来。

这里虽然只说了“火热的利铁”，但光有铁不够，还要有火石才能生火。

《前行》中说²⁶，只是烧茶这样的平常小事，若缺少了其中任何一个因缘，都无法成办。过去不同

26 《前行引导文》：“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修正法，又怎么会不需要众多因缘、缘起聚合呢？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。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。”

于现在，想要生火就需要用火铁和白色的火石相互摩擦，令火绒沾上火星，才能迅速燃起火来。同样的道理，有了出离心就可以迅速解脱。

谁如果具有出离心，不管是上师瑜伽、菩提心还是大圆满，修什么法都不费力；但如果没有出离心，对轮回、今生都有特别坚固的贪执，这个人的修行就会像冰上建筑一样不稳固。

无论是汉传佛教中常说的“看破今世”，还是藏传佛教中说的“舍弃今世”，二者都是出离心的前提，如果对今生没有舍弃和看破，想要解脱是很困难的。

为了断绝轮回，当下就务必要精进，《喻法书》中云：“以前一直漂泊，不可能自动消失。由于不会自然消除，因此必须加以遣除。遣除的时间正是如今获得暇满人身的此时。”《蓝色手册》中也有类似的

宣说。

如果没有修行，轮回不可能自动消失。

大瑜伽士也说：“如今是时候与牲畜区别开来了。”

这位大瑜伽士是阿底峡尊者的一位弟子，常修持禅定。

一般而言，动物不知希求解脱，而人却知道，所以这是区分人和动物的界限。可是当今时代，又有多少人所作所为能和动物区分开来呢？不要说出离心，有些人连一颗慈悲心或者最基本的善心都难以生起。

大瑜伽士说，一个人在世时，就是跟动物区别开来的最好时机，如果浑浑噩噩地度日，那人跟动物就没什么差别了。

尼俄则巴尊者说过：“正当面临三恶趣时，就要立即加以阻挡，务必要清楚这是最关键的一点。”

如果不加注意，我们真的有可能堕入地狱、饿鬼或转为旁生。所以，现在该忏悔的要忏悔，该修行的要修行，该生出离心的就要生起出离心。只要自己肯努力，利用短暂的人生出离恶趣乃至轮回，也是有希望的。

再者，佛子无著仁波切也说道：“故知轮回苦自性，后当断因诸业惑，获得涅槃之果位，为此精勤解脱道。”并实地行持。

我们了知轮回的痛苦后，还要明白轮回的因是业和烦恼。谁想要获得涅槃的果位，就一定要精勤行道以断除业惑。

这样的中士道是解脱的根本，因而至关重要。

中士道中主要强调出离心，任何人想获得解脱，相续中就一定要有出离心。如果没有出离心，我们或许能获得人天福报，但解脱轮回肯定没有希望。

以上的内容，光听我讲一遍是远远不够的，希望每个人在听闻后，还能再再地阅读和思维。

第 16 课

2022 年 5 月 7 日

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。

无始以来极其慈爱我、比自己的生命还爱重珍惜、以大恩悉心抚育我、对我恩重如山的所有六道老母有情，正长时间被总的轮回痛苦、尤其是恶趣的剧苦所折磨，如果我对此无动于衷、毫不考虑，只想独自一人获得善趣安乐，甚至追求自我了脱生死的诸如

声闻缘觉果位的解脱，又有什么意义呢？如果不想方设法令诸母有情获得安乐而只求自我寂乐，这真的令人十分惭愧，是诸位大德呵责之处，必定会堕入大乘道的歧途中。因此，我们应该在心里想：“为了救度无边无际的一切众生脱离三有而获得佛果，往昔诸佛菩萨如何发心，我也依此发起殊胜菩提心。”首先具有慈悲心，这就是一切佛子为大菩提发心的行为。

大乘道的歧途，就是希求自我解脱的自私自利之心，以这样的心来修持，一定不会获得大乘道果。

作者对这一偈颂解释得比较详细。在这一注释中，作者的解释方法是先对颂词做字面解释，之后再引经据典，以高僧大德的金刚语来印证。

如《现观庄严论》中云：“发心为利他，求正等菩提。”为了利益他而希求获得圆满菩提，这就是大乘发心的本体。

这个教证很重要，菩提心包括缘众生的大悲和缘佛果的智慧。

关于分类，按照《入行论》中所说的“略摄菩提心，当知有二种，愿求菩提心，趣行菩提心”，有愿菩提心与行菩提心两种。关于这两者的差别，此论又云：“如人尽了知，欲行正行别，如是智者知，二心次第别。”大乘显密道的入门，即是菩提心，进没进入大乘的行列中完全取决于是否具有菩提心。又如《入行论》中云：“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……复生佛家族，今成如来子。”

若想趋入大乘，无论是显宗还是密宗的行者，都必须生起菩提心。是不是大乘行人，自己说了不算，要看自相续中有没有菩提心。

如果被菩提心摄持，那么即使施给旁生一口食

团，也变成了菩萨的行为。否则，纵然是用遍满三千世界的珍宝做布施，也仅仅是乐善好施之举而已，根本算不上是菩萨行。

如果以菩提心摄持，即使是扫厕所等为僧众所做的服务，或者对乞丐做一毛钱的布施，也都成了菩萨之行。

每次课前我都会提醒大家发菩提心，包括我自己在内。但不知真正发起菩提心的人有多少？每当听到上师说“为了度化一切众生，请发起殊胜的菩提心”时，佛弟子就应该作意：今天我学习这部论典，是为了让一切众生成就佛果。——这样观想的善根非常广大。

如果没有菩提心的摄持，就算认真闻思，也只是有漏的善行。

依此也可了知戒律等其余波罗蜜多。这以上讲述

了有无菩提心或者是否为菩提心摄持的功德与过患。

刚才讲的是布施度，而戒律、安忍、精进、禅定、智慧等其余波罗蜜多也是一样，只要以菩提心摄持，功德就不可思议。

另外，《华严经》与《入行论》等经论中也广说了菩提心的功德和利益。《吉祥施请问经》中云：

“菩提心福德，倘若具形色，遍满虚空界，彼亦胜虚空。”其中已概括宣说了菩提心的功德利益。能获得二身果位大乘道的本体，即圆满具足以方便为主的大悲菩提心、以智慧为主证悟空性的智慧等方便智慧。

《中观藏论》中云：“慈心与悲心，大智慧庄严，佛种菩提心，智者莫舍彼。”

第 17 课

2022 年 5 月 9 日

菩萨修心的方法分为希求利他而修心、希求菩提而修心两种。

一、希求利他而修心：如果依照阿底峡尊者的教言，则应以知母、念恩等七种窍诀次第来修心。

关于这七种窍诀，在《前行备忘录》中讲得很广。

按照寂天菩萨的窍诀，通过自他相换的方式而修心，此内容在下文中会讲解。在此，阐述这两种观点中以关键的慈悲心而修心的方法，其中慈心是指缘不具足安乐的任一众生而愿他拥有安乐，希望一切有情具足安乐与安乐之因善法为大慈心。同样，缘遭受各

种痛苦逼迫的一位众生而愿他远离痛苦为悲心，希望一切有情均远离痛苦与苦因不善为大悲心。

一般的慈心只是缘一个众生，愿他获得快乐；大慈心则是愿所有众生具足安乐和安乐因。一般的悲心只是缘一个众生，愿他远离痛苦；大悲心则是愿所有的众生都远离痛苦和苦因。

学习了这些教言，大家应该记住大慈心和大悲心的区别。

这是思维所有众生受苦的方法。如果思维自己惨遭痛苦折磨的情景，则必定会生起厌离，同样，如果想象他众惨遭痛苦逼迫，就会生起悲悯之心。大悲心是大乘道的根本，在修行佛果过程的初中后都至关重要。心里默默地想“我要令一切有情拥有安乐、远离痛苦”，而肩负起利他的重任即是殊胜意乐，依此而生起真实菩提心。

随时随地思维令众生离苦得乐，就是大乘佛子的行为。有了这样的基础，修学者就能生起真实的菩提心。

二、希求菩提而修心：认识到要想真正行持利他必须要获得大菩提，从而发自内心希求证得佛果。

接下来讲了很多高僧大德的窍诀。

此外，阿底峡尊者说：“当修慈悲心，稳固菩提心。”又言：“赞与大悲系，菩提心最胜。”关于阿底峡尊者的生平，有许多脍炙人口的事迹：当年尊者转绕金刚座时，度母与忿怒母化身的老幼两个女人，以一问一答的方式，讲述了要想迅速成佛就必须修行慈悲菩提心的道理，依此尊者内心中生起了定解。

这个故事，我们在其他地方也讲过很多次。

瑜伽士嘉彻秋 30 岁时拜见阿底峡尊者请求教

言，尊者说：“从今日起，不要在意名声、不要在意种姓、不要在意地方而唯一修持慈悲菩提心。”他依教奉行，结果 35 岁时获得了殊胜成就。

瑜伽士嘉彻秋依教奉行，仅用了五年的时间就获得了殊胜成就。

到了晚年时，人们应该尽量断除名声、种姓、地位以及财富的牵缠，一心一意地修持菩提心和空性慧，好好地忏悔。人生苦短，假如不停地随着外境而转，恐怕我们很难有修行的机会。

如果没有非做不可之事，大家最好能关机一天或七天。朵芒寺的修行人只有星期天可以用手机，其余时间全部关机，该修行的修行，该闻思的闻思。若能做到这一点，时间就不会被荒废。否则，在各种外缘的诱惑下，不知道自己何时才有修行的时间。

仲敦巴格西也说：“当多修慈悲心，以使菩提心

稳固。”并说：“慈悲菩提心是成办自他大利之因。”

大瑜伽士也曾经说过：“纵然你具有在耳边敲大鼓也不失毁的修行境界，但如果无有慈爱菩提心，日日夜夜都需要精勤忏悔。”

大瑜伽士也曾说：就算你的入定境界很高，哪怕有车辆、敲鼓或吹海螺等嘈杂的声音，你都能做到如如不动，但如果没有慈爱菩提心，境界再高也没用，还是需要精勤忏悔。

衮巴瓦格西也曾概括性地说：“遍知之根本归为二资粮，二资粮之根本归为菩提心，菩提心之根本归为慈悲心。”

佛果的根本是修集二资粮，二资粮的根本是菩提心，而菩提心源于对每个众生的慈悲心。

博朵瓦尊者在《喻法书》中这样写道：“三门之

所作所为，当以菩提心摄持而行。”并通过实例来说明慈心等。有一老妇人问博朵瓦尊者：“尊者的慈心是如何修的呢？”尊者说：“就像你疼爱儿子托乐一样，对待一切众生都应这样。”老妇人说：“哎呀，这样修一百天也修不出来。”看来她真的懂了。这主要讲悦意的慈心。

有些人的修学停留在理论层面，但噶当派的格西以及藏传佛教的很多大德，都是将佛理落实到日常生活中，以实例让后学一听就明白：“哦，原来慈悲心是这么修的。如何对待身边最最疼爱的人，就该如何对待其他众生。”老妇人说这样的修持很难，说明她已经明白了这个道理。

在讲悲心时，有一位叫卡巴嘉华的人脚痛，仲敦巴尊者说：“如果现在你的老母亲正被日纳东（地名）的一群狗啃食，没有人帮助，你说什么也不会想到脚痛，说什么也定会一瘸一拐地去救可怜的老母亲。如

果对一切有情也生起了皆是母亲的无伪之心，那么当见到众生受苦时，悲心就会油然而生。”

如果母亲遭遇车祸或被狗群撕咬，这个时候，我们肯定无暇顾及自己的脚痛，一定会一瘸一拐地去救她。同样，面对任何一个众生，无论关系好坏，即便对方视己如仇敌，只要有机会，我们也要努力地救助——这就是真正的菩提心。

在讲发心时，扬门彻哲问：“尊者的发心是如何修的呢？”博朵瓦尊者说：“救度一切众生脱离轮回痛苦而安置于佛地。”对方说：“啊呀呀！那可需要有极大的魄力。”尊者肯定地说：“看来他真是理解了，我们发了殊胜菩提心后，为众生的利益就需要具有魄力。”

发菩提心确实需要极大的魄力，一般人的心力根本没办法承受。我们说菩萨是勇士，勇士就代表着一

种魄力。如果没有魄力，又怎么能叫勇士呢？

朗日塘巴尊者也曾经说：“如果精进，一切归根到底都取决于魄力。”

行持善法、求证菩提等，全是依靠魄力，否则，可能连世间之事都无法成办。

夏哦瓦尊者是这样说的：“奠定遍知佛果的基础，必须要在相续中修菩提心。”

夏耶巴尊者说：“由于是解脱与遍知之道的命根，因此要修菩提心。”

仁钦刚巴大师亲言：“远离利他心，不生愿行戒，不通大乘法，慈悲岂重要？”

如果没有利他心，愿菩提心和行菩提心就没办法出生。

再者，佛子无著仁波切又说：“何者抛弃自安

乐，为己利而受痛苦，此有情众若舍彼，得大乘法有何用？是故为度无边众，发起无上菩提心，舍弃自利直间接，尽力利他为胜士。”并且他本人也将修慈悲菩提心作为修法的核心。

无著仁波切说：“那些背离了安乐之道、为求自利却感受痛苦的有情众生多么可怜，如果我舍弃了他们，就算自己获得大乘法又有什么用呢？”如果是为了利益众生，我所修的法即使不是大乘法，也具备了大乘法自他二利的价值。

第 18 课

2022 年 5 月 10 日

《佛子行》非常重要，因为大乘佛法的所有窍诀都已含摄其中。想要修学大乘的佛子们，仅仅依靠这一部论典，就能圆满摄集大乘修法的关要。

我以前按照本释整理过《佛子行》的科判，但如果没有注释仅凭科判，或许难以了解每个颂词的意义。我在翻译、校对这本注释时想，如果每位堪布、堪姆都能结合此注释来讲解，每位佛教徒也能跟着学一学，那我的心愿就满足了。

这次传讲，我每天只是简单地读一读，接下来就看你们个人了，希望大家都能对本论进行深入的修学。

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。

在这个轮回中，所有的痛苦，无论大小，都是因为希求自我快乐、珍爱执著自己而造成的；圆满正等觉佛果的究竟安乐等世间出世间的一切利乐，都是因为珍爱他众的利他之心而造成的。因此，以爱他胜于爱己的心态，将自己所有的安乐善妙全部施给众生，从而舍弃自己，代受其他有情相续中的所有痛苦与罪业，交换痛苦和快乐，或者把珍爱自己与不顾他众的这两种心态真实互换，这就是一切佛子修自他相换的

行为。

《入行论》中云：“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”

若想很快获得解脱，一定要修自他交换，这是非常甚深的一个秘诀。

意思是说，如果有人想救护自他而摆脱有寂的畏惧，需要修自他相换。再者，关于爱重自己的过患与爱重他众的功德，此论又云：“所有世间乐，悉从利他生，一切世间苦，咸由自利成。

这个颂词很重要，以前我也曾要求大家背诵。世间的一切快乐，都是从利他而产生；世间的一切痛苦，都是由自利而引发。

何需更繁叙？凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。”

凡夫人整天都为了自己的利益而奋斗，但却特别痛苦；而佛陀及其追随者只求利他，最后都获得了成就，这两者间的差别已经很清楚了，无需多言。

关于自他不相换的过失，彼论又云：“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”间接也说明了自他交换的功德利益，其中以丰富的理证宣说了遣除自他相换的障碍等。所谓自他相换的意思，主要是指爱重自己和不珍惜他众的这两种心理交换，从而生起爱他如己与舍己如他之心。

如果没有换位思考、自他交换，不要说成佛，连自己的生活都会很痛苦，因为生死之中没有安乐。我们要像爱自己一样爱他众，像自私之辈舍弃他众一样舍弃自己。以这样的心态来修行，就是自他交换的大乘修法。

《宝鬘论》中云：“众罪成熟我，我乐予众

生。”

这也是一种发愿：愿所有众生的痛苦由我来代受，愿将我的快乐给予一切众生。

又如《入行论》也说：“舍自尽施他，爱他如爱己。”修心法门中云：“自即恶业根，是应舍之法，他为菩提源，是当取之法。”

很多前辈大德经常背诵这个偈颂：自我是一切恶业的根源，是应该舍弃之法；众生是菩提之因，缘众生可以修持六波罗蜜多，因此众生是值得取受之法。

对此，阿底峡尊者亲言：“贪嗔出生迷乱罪，修持自他相换心。”又说：“所生快乐奉献他，所生痛苦自取受，利益胜利奉献他，亏损失败自取受。”

朗日塘巴尊者的《修心八颂》中说：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”我们知道，阿底峡尊者

（公元 982-1054 年）圆寂的那年，朗日塘巴出生。

阿底峡尊者的弟子是仲敦巴，仲敦巴的弟子是博朵瓦，博朵瓦的弟子就是朗日塘巴。所以，我们经常引用的这句教言，实际上源自阿底峡尊者。

金厄瓦尊者说：“所有世人都是珍爱自己胜过他众，我们应当珍爱他众胜过自己。”并且详细宣说了其原因——珍爱自己的过失与珍爱他众的功德。

所有凡夫众生都爱自己，自己比什么都重要，而作为一个大乘修行人，爱他人应当超过爱自己。我曾经一看到这句教言就觉得特别好，大德们的窍诀语言简练，其意义却非常深刻。

第 19 课

2022 年 5 月 11 日

朗日塘巴尊者说：“愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，老母有情诸苦厄，自己默默而承受。”

这是朗日塘巴尊者《修心八颂》中的教言：“愿我直接或间接地利益众生，直接或间接地默默承受众生的痛苦。”这是很深的法，过去现在的很多大德都以此要求自己。

又说：“我从分析所有甚深法来看，一切过失都是我自己的，所有功德都是尊贵众生的。”

如果懂得大乘甚深法的道理，佛子就会明白：一切的过失全部是自己的，功德全部是众生的。而凡夫

人却不同，认为功德都是自己的，说什么、做什么都是自己对，把所有过患都推给众生。

它的要诀无非就是利益胜利奉献他，亏损失败自取受。”

朗日塘巴说：“大乘法最主要的窍诀就是这样，别人不想接受的失败和亏损，自己甘愿取受，并把人人希求的胜利和利益都奉献给他人。”真正的大菩萨都会这么实行。

尊者又言：“夏哦巴我们两人，有十八人法与一马法，共十九法。所谓的人法，是指发殊胜菩提心后尽力修学利益众生；

意思是说，夏哦巴和朗日塘巴尊者两人有十八个利益众生、发菩提心方面的法。这里的“十八”也许是虚数。他们都是大菩萨，都很了不起。

马法即是指爱重自己，它能使未生的菩提心不生，已生的不住、不得增上。

尊者谦虚地说：我们俩的修法 90% 都是好的，但如果有一法出于自私自利，这个法就会对菩提心有害，所以自私自利非常可怕。

由此可见，马法有百害而无一利，因此应当全力以赴予以净除；而人法是有益无弊，所以要悉心毕力修行。”

归根结底，大乘佛法的要点就是看能不能破我执，如果没有破我执，修大乘法是不可能成就的。

夏哦瓦说：“乃至未视自我为怨敌之前，即便是上师等，也无法饶益你。

在没有把对自我的执著看作怨敌之前，即使金刚上师再厉害，给我们传再深的法，也无济于事。我执

很重而且对此不加对治的人，不管是闻思还是修法，都很难从中获得利益。对于这样的人，不要说一般的上师，即使佛陀出现也难以调伏。

若将自己看成怨敌，则一切都会有利。”

我执从无始以来就在损害我们，如果我们把它看成怨敌，无论是依止上师还是独自修行，都会很容易成功。如果推翻了我执，自己的心会变得调柔、温和，遇到什么事都能坦然接受；如果我执严重，无论何时何地，这个人做的任何事情都会给自他带来痛苦。

又说：“希望在这人寿短暂的当今时代，尽力调伏这一邪魔……将我执视为敌人而断除的这一深法，就是驱逐邪魔的法。”

邪魔即我执。佛子一定要尽力调伏我执，否则后果不堪设想。其实所谓的降伏或降魔法，就是减少

我执。

完全断除我执的境界属于修断，这对凡夫来说虽然难以企及，但并不代表凡夫就不用对治我执。假设一个人自私自利的心非常严重，就算难以彻底断除我执，但至少要尽力减损一些，这样修行才算有意义。

一切危害的来源就是我执，所以我执又被称为魔。有些人常说：“我着魔了，我着魔了！”所谓的着魔，就是指我执非常严重。这样的人如果肯稍微放下对自我的执著，魔自然就消失了。因此，所谓的驱魔，不是把别人当成敌人，而是把自己的这个“我”看作敌人，这一点很重要。

那莫瓦格西说：“在砸茶砖时，也要想我是在猛砸我执的头。”

可能很多人不懂什么是茶砖。藏地以前的茶都是大茶，人们把大茶放在茶臼里，就像中医捣药一样，

用石杵把茶捣得细细的，然后倒进锅里煮。我小时候喝的茶都是这样的，家家户户都有一套捣茶的工具，有石头做的茶杵和木头做的茶臼，但现在好像不常见了，想要看到可能得去博物馆了吧？

那莫瓦格西说：“砸茶砖的时候，要想到是在砸我执的头，以此摧毁我执。”这个比喻很形象，日常生活中一个简简单单的动作，噶当派的格西们都可以用来观修摧毁我执。

恰卡瓦尊者说：“报应皆归一，于众修大恩。”

这是《修心七要》里的颂词，说的是一切的报应皆应归罪于我执；反过来，一切的利益安乐皆依众生所赐，故应感念众生的恩德。以此修持。

又说：“杂修二取舍，彼二乘风息。”

轮番修自他交换，舍弃自己的安乐，取受众生的

痛苦，对此以呼气、吸气也即风息的方式进行修持。

关于详细的修法，当从大耳传法中了知。

大耳传就是无著菩萨的《〈修心七要〉耳传略释》，我们以后也要好好学一学。如果对修心法不重视，那大圆满也很难修成功。

再者，佛子无著仁波切也说：“利他是根本，故修自他相换……了知我执为仇敌后，放弃所降伏的其他敌人；了知众生功德后，顶戴一切有情。”

知道我执才是需要降伏的敌人后，修行人就不会再去降伏其他敌人了，因为就算降伏了他敌也没什么用。

复言：“以大慈心愿他苦，成熟我身已利乐，成熟他身无伪心，自他相换菩提心。”同时，他也将此作为自己修法的核心。

无著菩萨又说：我们要以大慈心愿他苦成熟于我身，以自己的利乐成熟于他身，以无伪的心修自他相换的菩提心，同时身体力行，把这样的菩提心作为自己的修行核心。

就像无著菩萨把所有修行的核心都放在自他交换上一样，我们也应该如理如法地这样修行。

这本注释中，作者将无著菩萨的教言作为每个偈颂的结尾，因为作为大菩萨，根桑秋札仁波切也特别敬仰无著菩萨。如果我们经常念诵这部《佛子行》，自相续中就能很容易生起菩提心。

有些藏地的学生特别爱打架，老师就经常让他们念《佛子行》。一位老师说：“自从读了《佛子行》，孩子们的嗔恨心自然而然地熄灭了，近几年都没人打架了。”

有些人贪心很严重，有些人嗔心很严重，有些

人自以为聪明，但实际上，他们在做事时不会取舍因果，特别愚痴。想要降伏自相续的贪嗔痴，我们就应好好地受持《佛子行》。这是经前辈大德们反反复复加持过的殊胜论典，如果没有时间每天修，也希望大家至少能在一个月或一年当中读诵一遍，这对菩提心的生起及增上都有利益。

第 20 课

2022 年 5 月 12 日

己二（后得恶缘转为道用）分四：一、四种不欲转为道用；二、两种难忍转为道用；三、兴衰转为道用；四、贪嗔转为道用。

这些都是甚深的窍诀。前面讲的自他交换对初学者来讲也许比较遥远，但此科判下所说的内容在日常生活中时有发生，对此我们应该加以实修。

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。

任何众生如果被强烈的贪欲所牵，即使自己抢夺或唆使别人夺取我所有的财产受用，我对他非但不能怀有嗔恨的心态，以牙还牙进行报复，反而应以饶益他的意乐，将自己珍爱的身体、受用、三时善根等所有的一切回向给这位作害者，这就是一切佛子将未得利养（受害）转为道用的行为。

将损害转为道用确实比较难。如果有人把我的衣服、金钱、房子等所有财物全部夺走，我不但不恨他，还把自己的身体、受用、善根全部回向给他——这是非常伟大的大乘精神，对凡夫来说很难做到，但我们毕竟是学习大乘佛法的修行人，在这方面还应多加努力。

如《入行论》中云：“吾利终须舍，诸罪则久

留。宁今速死歿，不愿邪命活，苟安纵久住，终必遭死苦。”

我的这些利养终究是要舍弃的，但为它造下的业则会如影随形，所以我宁可死去，也不愿以邪命养活而住于世间。

“吾唯求解脱，无需利敬缚，于解束缚者，何故反生嗔？如我欲趣苦，然蒙佛加被，闭门不放行，云何反嗔彼？”

《开启修心门扉》里说²⁷，仲敦巴尊者经常念这个偈颂的前两句：我是寻求解脱者，不需要名闻利养来束缚自己。

作为未断烦恼的凡夫，本来我们会因享用利养而趋入地狱、饿鬼、旁生等恶趣，但如今依靠佛陀的

27 《开启修心门扉》：“仲敦巴尊者自己，就是从心底舍弃了今生琐事的典范……有时又喃喃自语‘我是希求解脱者，莫为名闻利养缚’等全部文字，有时仅念出开头部分，有时念诵了一半，就独自安住下来。”

加持，这些利养全被抢走了，为什么反而心生嗔恨呢？——当自己的财物被别人抢走或偷走时，我们应该这样想。

意思是说，由于利养恭敬是诸多罪过的根源，因而得到利养恭敬也不应兴高采烈，而有人对利养恭敬等作障碍，抢夺财物等自然令心的束缚得以解脱，恰恰就像不放行到恶趣中的门板一样。

这里说，别人夺了你的财物，就像门板恰好把恶趣的入口挡住了一样——恶趣之门已被关上，理应值得庆幸。

为此，对他们应以舍施身体、受用与善根等方式来报答恩德，而不该嗔恨不悦。彼论又云：“我昔于有情，曾作如是害。”

不管遇到什么事情，当自己感到不悦意时，要这样想：我曾经这样损害过众生，所以今生会感受这样

的痛苦。

今生中别人对自己的利养恭敬等制造违缘、抢夺受用等，这说明是我曾经在以往生世中对他们做过如此损害的报应，思维这一点也不应对他嗔恨。下文中的造成痛苦等也可依此了知。

下一科判中的痛苦转为道用，也可如此思维：别人给我带来各种痛苦，虽然想不起自己今生这样损害过他，但可能这是因为前世造下的罪业，所以现在报应落到了我的头上。

此外，阿底峡尊者曾亲口说过：“千万不要嗔恨作害者，如果嗔恨作害者，那么如何修安忍呢……”

当别人加害我们的时候，如果我们没有在自心上修持，反而跟他对着干，那安忍波罗蜜多是没办法成就的。

当弃利与敬，恒常断骄傲。”又说：“利养恭敬是魔的索链，因此要像小巷的石头一样扔掉。”

就像人们根本不会理睬路边的石头一样，大乘行者应以这样的态度来对待恭敬利养。因此，当自己的利养、财富受到损害的时候，佛子理应十分欢喜。

在现实生活中，如果自己执著的衣服、鞋子、电脑、房子等财物被人夺走时，我们不但不生嗔恨，反而念《普贤行愿品》回向给对方，这对于凡夫来说恐怕很难做到。有时家里进了小偷，有些人都难以释怀，如果是别人硬抢的话，估计就更生气了。但是就算难以做到，作为修行人，我们还是应了知大乘佛法的精神，以此作为自己修学的目标。

喀绕巴格西也说：“利敬即缚索，障碍行福善。”

博朵瓦曾如此教诲道：“我们如果对任何财物

都不执为我所，那么就会远离怨敌，无需造下嗔恨之业，自然也就能堪忍一些小事。无财时盗贼不会来，没有包袱就不会招来土匪抢劫。”

对财物的执著导致我们一直感受痛苦。如果没有财物，盗贼不会来偷窃，土匪也不会来抢劫。归根结底，是因为自己有财富、身体等祸害的根源，才招来了怨敌。

意思是说，拥有财产等自然招至怨敌出现，因此不应嗔恨他们。

就像《入菩萨行论》中所说²⁸，当别人打你的时候，虽然武器是别人提供的，但身体是自己提供的，所以，如果对敌人生嗔恨心，那同样也应对自己生嗔恨心。若不是因为自己有身体，别人也不可能打得到你。

28 《入菩萨行论》：“敌器与我身，二皆致苦因，双出器与身，于谁该当嗔？”

同样的道理，虽然盗贼是外来的，但财富是自己提供的，如果自己没带钱包，别人就无物可抢，所以，罪魁祸首还是自己。

这里提到的一些修安忍的方法很是稀有。我之前在新西兰讲《入行论·安忍品》时，很多外国人觉得这种推理很有意思。在此之前，当嗔恨心起来的时候，自己怎么都控制不住，但学了这一品后，很多推理都极有帮助，所以他们对此感触很深。

金厄瓦格西以形象的比喻也说明了这一点：“譬如，若不设立靶子就无法射箭，射箭是由立靶子导致的，同样，以自己往昔的恶业树靶子，而招致了今生中受到他众所射的损害之箭，因此不应嗔恨他众。”这也可以应用在下文的痛苦道用等中。

这里只是说到财物，下文讲到痛苦道用的时候，涉及的痛苦会更多。这些痛苦一方面跟怨敌有关，另

一方面也跟自己有关，所以不能完全怪别人。

人际关系不好时，稍微有点智慧的人就会想到：部分原因也是我自己的业力，假如自己没有造业，就不会有今天的下场。——这也是一种明智的思维方式。

再者，佛子无著仁波切又进一步指出：“以贪财物或嗔己，夺取自己所有物，一日维生饮食无，尔时我当忆此誓。”

别人以大贪心或大嗔恨将自己的财物洗劫一空，连维生一日的食物和资具都没有剩下，就如遭遇强盗或碰上战争，家中的一切全被抢光的此时，佛子应想：现在正是我修安忍、修菩提心的时候。同样，当自己遇到最难以忍受的事情时，我们也要想：现在正是我修行的最好时机。

应当想到所立下的利益作害者之誓言。

什么誓言呢？我曾经在诸佛菩萨面前发誓“从今天开始利益众生，不害众生”，现在应该想起这个誓言。利益作害者的时候到了，不应该再去追究，再去找损害我的人算账。

下文的意思也是同样。尊者又言：“某者携走我诸财，愿此受用身余物，自善悉成利此因，思此诚心作回向。”

假设某个人抢走了自己的所有财富，佛子不但不恨他，还要把自己的身体、受用和善根全都诚心诚意地回向给他。

他本人也是这般回向发愿，并且身体力行的。

第 21 课

2022 年 5 月 13 日

现在讲到后得恶缘转为道用中的四种不欲转为道用，昨天讲了将未得利养遭受损害转为道用，今天开始讲将痛苦转为道用。

前年，我们学习了《苦乐道用》，今年所讲的《治病甘露流》中也有一些痛苦转为道用的方法。于凡夫众生而言，痛苦是比较多的，有些痛苦是自己的分别念造成的，有些是因为现实中发生的地水火风等灾难，有些是源于四大不调的疾病——无论是谁，都可能感受总的痛苦，以及别业所现的各自领受的种种痛苦。当痛苦产生的时候，如果有一个转为道用的方法，对我们的闻思修行等各方面，都会很有助益。

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。

虽然我没有加害对方之类的任何过错，但如果他人不仅砍掉我身体的四肢等，还砍掉了一切肢体中最关键的头颅，我非但不能以嗔恨心来打杀等报复他，而且要想到他会因为这种弥天大罪而感受痛苦，所以我毫不犹豫地以希望他远离痛苦罪业的悲心，将他相续中的罪业之因与所有痛苦之果由自己代受，这就是一切佛子将痛苦转为道用的行为。

如果我加害了对方，那别人可以按照“人不害我，我不害人，人若害我，我必害人”的法则来对付我；但如果我没有做任何损害对方之事，别人却无缘无故来害我，这个时候，佛子不但不报复，还应感谢对方。

也许有人会想：头被砍掉以后，可能马上就死了，哪有时间修悲心呢？就像往昔舍利子行菩萨道的时候，有人向他索要一只眼睛，尊者挖出眼睛后，没想到那人不仅不要，还把眼睛踩在脚下，舍利子很后悔，便退失了菩提心²⁹。《入行论释·善说海》中的说法与此略有不同³⁰。

这样的修持虽然非常难，但作为大乘行者，我们还是应该尽量随学佛陀将痛苦转为道用的行为，就像《释迦牟尼佛广传》中记载的佛陀因地作为月光国王布施头颅的事迹一样。

《入行论》中云：“乐因何其微，苦因极繁

29 《大智度论·卷十二》：如舍利弗于六十劫中行菩萨道，欲渡布施河。时有乞人来乞其眼，舍利弗言：“眼无所住，何以索之？若须我身及财物者，当以相与！”答言：“不须汝身及以财物，唯欲得眼。若汝实行檀者，以眼见与！”尔时，舍利弗出一眼与之。乞者得眼，于舍利弗前嗅之嫌臭，唾而弃地，又以脚踏。舍利弗思惟言：“如此弊人等，难可度也！眼实无用而强索之，既得而弃，又以脚踏，何弊之甚！如此人辈，不可度也。不如自调，早脱生死。”思惟是已，于菩萨道退，回向小乘，是名不到彼岸。

30 《入行论释·善说海》：“佛经中记载：圣者舍利子奉持菩萨行时，恶魔索要右手，他砍断右手，用左手布施，结果魔口出不逊，于是舍利子生起厌烦心而舍弃发心，但还是获得了阿罗汉果位。”

多。”

世间中的乐因很少，苦因极多，而且任何事情都有可能变成痛苦之因。

在代受痛苦的安忍时，应以不贪爱安乐、不畏怯痛苦的方式做到苦乐平等。

这样的行持很难。虽然道理是这样，可是，如果没有达到一定境界，修行没有真正落到实处，不贪爱快乐、愿意接受痛苦的人少之又少。

关于对作害者尽力安忍，彼论又云：“自惜身命者，因惑尚自尽，况于他人身，丝毫无伤损。故于害我者，心应怀慈悯，慈悲纵不起，生嗔亦非当。”

即便是珍爱生命的人，一旦被烦恼左右，连自己都能杀害，又怎会对别人的身体善加维护呢？如果连自己最为珍爱的身体都可以损伤，那伤害别人对他来

说更是无所谓了。

因此，当别人加害自己的时候，佛子应该心怀慈悲，就算生不起悲心，又有什么理由再去嗔恨他们呢？他们被烦恼左右已经够可怜的了，既然我们口口声声说自己已经发了菩提心，那就更不应该对这些可怜人心生嗔恨了。

意思是说，由烦恼所牵而成了如疯子一般的众生，尚且会自尽身亡等，当然就免不了伤害别人。因此，对自杀之人，心中理应有此念头：“他也是被烦恼恶魔所左右，真是太可怜了。”要对他修悲心，而不应对他恨之入骨。

的确如此，就算是精神正常的人，在烦恼增上时也跟精神病患者没有差别，出现伤人的情况也在情理之中。因此，当有人无缘无故地加害、辱骂和诽谤你的时候，心中应想：这个被烦恼恶魔左右的可怜人，

如果可以自主，他自己也不愿意这样。此时我们应该缘之修悲心，为他念经回向。

又云：“敌器与我身，二皆致苦因，双出器与身，于谁该当嗔？”意思是说，如果有人伤害我的身体，应当忆念这是执著自身的过患所致。

昨天提到的教证出处在这里。敌人提供武器，我提供身体，双方都有责任，所以，为什么要对敌人生嗔心？应该怪我自己有这个身体。

此外，修心法中说自身遭受损害，是自己曾加害他众的恶业兵器临头。

在日常生活和修行过程中，每个人都有许许多多的不悦和苦恼，这些都跟自己的前世因缘有一定的关系，我们只是正在感受果报而已。

对此，阿底峡尊者也说：“他害己身时，当视宿

业致。”

当别人伤害自己的时候，应该知道这是自己以前所造的恶业所致，前辈大德们如是说。在面对难以想象的痛苦时，虽然一些人难免会抱怨，但稍微懂得因果的人会如理作意。比如自己罹患重病、财物被夺或者被人加害时，佛子应该想：这肯定是因为自己以前所造的恶业，如今正在感受果报，进而忏悔自己的业障。

仲敦巴格西亲言：“虽千次割我之身，亦愿再度相扰乱，今披安忍之盔甲。”

纵然有人百千次地砍割我的身体，我不但不生嗔心，反而为了有修持安忍的对境而希望对方再度扰乱我，让我有机会再再披上安忍的铠甲。

金厄瓦格西也曾说过：“所有世人都是珍爱安乐胜过痛苦，我们则应与之相反，珍爱痛苦胜过安

乐。”并详细讲述了其原因，即贪执有漏安乐的过患与取受痛苦的功德。

我一直觉得这句话特别好。大多数人都想获得快乐，珍爱安乐胜过痛苦，这本是正常现象，但修行人与此完全不同，我们珍爱痛苦胜过快乐。

有些人常说：“承蒙上师三宝的加持，我现在身体健康，心情愉悦。”这当然很好，不过还有一种情况：如果感到痛苦，身体患病或者遭遇违缘，修行人也应将这一切视为上师三宝的加持——像这样把违缘转为道用，才是最好的修行。《苦乐道用》中也如是说。

否则，如果觉得快乐是上师的加持，而一旦遇到痛苦，不要说对上师三宝没有信心，甚至加以诋毁，说明此人的修行很不成功。

关于以慈悲心的方式修习安忍，格西说：“比

如，一个疯子伤害他人，如果他人神志正常，就不会与疯子针锋相对，而会满怀怜悯之情说‘真可怜、真可怜’，不会报复。同样，对我进行加害者也相当于被猛烈烦恼恶魔唆使的大疯子，想到他真是可怜而修慈悲心，不应嗔恨。”

被疯子加害时，一个精神正常的人不会计较，因为疯子不可理喻；同样，任何加害我也相当于被烦恼魔控制的“大疯子”，对其不应嗔恨。

这些窍诀非常好，但可能因为业力深重，有些人闻思时感觉良好，但在实际行持时却依然故我，人和法之间有很大的距离。

当然，不能说学法完全没有用，比起根本不学的人，闻思过的人还是会好一点；但要像无著菩萨、阿底峡尊者那样把每一个教言都落到实处，也许我们还是很惭愧。对于《佛子行》中讲到的每个道理，无著

菩萨都身体力行；如果我们只是在字面上学习，那距离菩萨高深的境界就还很遥远。

喀绕巴格西说：“今之诸苦乐，依于宿业故，汝不怀憎恨，而该转道用。”

夏哦瓦尊者说：“未懂得损害与痛苦，为正法之助缘。”

别人带来的痛苦与损害，对自己修行正法是最有帮助的，但我们以前不懂，觉得不受损害就是修法的助缘，常常祈祷自己修行顺利——其实顺不顺利不重要，关键是看能否对修行有助益。对修行好的人来说，在不顺利的情况下反而有更大的收获。

再者，佛子无著仁波切本人又说：“某人嗔恨我慢转，于我身作大伤害，出现必死无疑时，我当忆念此誓言。”

当别人被嗔恨和我慢所转，对我加害并令我必死无疑之时，修行人应该记起自己的誓言。

又言：“砍断我之肢体众，我当断彼烦恼苦。”

面对砍断我肢体的众生，我应当断除他的烦恼。

并且讲解说：“饶益作害者这一誓言，是释迦西日的四种事迹之一，也是法王古仓瓦的十二修法之一。”而尊者本人也实地行持，并有将患有虱病者的虱子转到自己身上代受等超胜的事迹³¹。

我们也应该这样饶益作害者。每个人多多少少都有给自己带来违缘的“提婆达多”，其实这些人对我

31 《无著菩萨传》：有一名叫华耶的上师，当其修行时，适逢所居地出现一种名为畜癩病（症状为浑身发痒、体生小虱子）的传染病。无著菩萨知道后就对他说：“望你能发大心，继续收养这些小虱子。若不堪其扰，我可以帮你。”过了一段时间，华耶上师身上的虱子一点儿也未见减少，随后他便前往秋中并在那里住了几天，结果虱子跑掉了许多。他想：这会不会是无著菩萨修自他相换的结果呢？于是便特意前去探望尊者，一见面就发现尊者身上的虱子特别多。他很惭愧地对菩萨说：“我给你添麻烦了。”尊者却回答道：“这些虱子不是你身上的，它们本来就出自我的身体。”几天过后，这些虱子便全都销声匿迹了。

们的恩德很大，他们的出现也许可以考量我们的修行境界。

学了这部注释后，我们要反观自心：自己相续有没有一点点改变？我能不能饶益作害者？如果实在做不到，也应在心里好好发愿。就像释迦牟尼佛因地时曾为国王，当其他国家前来征伐时，他就舍弃王位去往寂静地，并为众生念经回向。

文中提到的释迦西日是一位很了不起的班智达，他最重要的行传是修持四法，其中饶益作害者就是他一生中最主要的修法。

法王古仓瓦也是一位特别精进的修行人，他有十二个修法，饶益作害者是其中之一。丹增活佛很喜欢看他的书，我原先也想翻译他的传记，《开启修心门扉》中也经常引用他的教言。

第 22 课

2022 年 5 月 14 日

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。

纵然他人百般恶语中伤、暗地里造谣我的过失，让我的各种恶名传遍三千世界，我也不但不能以嗔恨心反唇相讥、以怨报怨，反而应该深深怀着愿作受害者内心快乐欢喜的慈爱心，在大众面前赞美他的功德，这就是一切佛子将恶名转为道用的行为。

以前藏地在信息、交通等方面不是很方便，一个人的恶名要传遍三千世界恐怕不太现实，现在是网络时代，丑闻很容易传遍四方。

作为大乘行者，没有恶名固然很好，但即使被人有意、无意地诽谤以致恶名远扬，我们对此也不应执著，不但不嗔恨对方，反而要经常赞其功德。

对初学者来说，《佛子行》中所说的道理可能难以实行，然而就算再难，我们也要努力做到。虽然都是修学同一部论典，但每个人的收获不同，没有善根的人可能改变不大，但有善根的人学了以后，其相续会有所转变。这本注释非常好，虽然我们每次只学十五分钟左右，但大家还是能从中获得很大的利益。

《宝鬘论》中云：“粗语闻恶声。”意思是说，自己恶名远扬也是往昔说粗语、恶语的果报。同样，造离间语等恶业的兵器也会落到自己身上，因此不应憎恨他人。

往昔说粗恶语的缘故，会导致即生中常遭诽谤，恶名远扬。

在被人诽谤时，最初的感受通常比较强烈。有些堪布、堪姆在刚开始弘法时，若遇毁谤往往反应强烈：“你凭什么诽谤我？为什么要在这样的场合点我的名？”后来可能慢慢习惯了，就算被谣言中伤也无所谓。

其实有些毁谤不一定是出于恶心，也许是因为别人说话时不注意场合，不知掌握分寸。不管怎样，很多人在听到对自己的负面评价时会特别在意。其实别人说什么就让他们说吧，自己没必要多加解释。

遭遇诽谤时，解释回应或反唇相讥也许会让问题变得越来越复杂，但若自己淡然处之，无论别人说什么都能转为道用——不管是为了弘法利生还是为了自己修行，这都是面对谣言最好的解决方法。

可能有人会担心：“别人怎么说都不反击，那他会不会变本加厉？”事实上，所有的声音都毫无实质

性可言，淡然置之是最好的处理方式。

有些人对谣言反应激烈：“为什么这么说我？今天要和你拼个你死我活！”在这么多年的弘法过程中，我和慈城罗珠堪布也常常被人攻击和诽谤。众说纷纭，我们都任由其是，这些谣言传到后来，也就慢慢地消于法界了。

又如《入行论》中云：“谓谤令他失，故我嗔谤者，如是何不嗔，诽谤他人者？”其实，如果对所谓的恶名加以观察，则由于无有嗔恨的理由，因而不应该嗔恨。

如果有人认为：诽谤会让别人对我产生邪见、退失信心，所以我应该嗔恨诽谤者。

对此驳斥：如果真是这样，那别人在诽谤其他高僧大德的时候，你也应该产生嗔恨心，因为这同样会让人失去信心；但你并不像自己被诽谤一样生气，

这说明嗔恨是由我执引起的，所以在别人被诽谤的时候，你一点感觉都没有。

如彼论又云：“受赞享荣耀，非福非长寿，非力非免疫，非令身安乐。”

获得别人的赞叹，自己既得不到福报，也得不到长寿，而且身体作为无情物，被赞叹后亦不会有什么变化。

同样，美名等也无有任何可贪的实质。《入行论》又云：“若仅为虚名，失财复丧命，誉词何所为，死时谁得乐？”

为了获得名声，有些人失了财富，有些人丢了性命——这样的虚名有什么用呢？死的时候谁也带不走。就算有少数幸运儿在一生中从未受过任何诽谤和损害，但他们曾经得到的赞誉，能令他们在死时获得安乐、避免痛苦吗？

意思是说，贪执名声产生罪过，因此对这些也不应欢欣喜悦。

有些新任的年轻法师对名声比较在意，弘法利生的事业刚刚开展时，特别想将自己好好宣传和打造一番，着手写传记，并亲自挑选配图：“这张不行，太胖了；那张也不行，太瘦了。我本身是很庄严的。”其实做这些没有多大的意义，如果你真有学问和功德，自然会逐渐得到别人的认可，大可不必在这些琐事上劳神费力。

此外，阿底峡尊者言：“闻刺耳语时，当视如回声。”

当听到一些刺耳的诽谤时，佛子应将其观为空谷之声。学院一位堪布在开示中经常引用这个教证，但有一次他在别人诽谤自己时显得不太高兴，在课堂上呵斥对方。有好事者把这两段录音剪辑在一起，于是

听到他先说“应将一切都视为空谷声”，紧接着又责备别人。

把刺耳之语当成空谷声当然很好，但我们最好能在日常生活中践行这样的教言，否则，如果把我们的话语录制拼接起来，也许会同样“精彩”。

并对瑜伽士西绕多吉说：“人们风言风语说我们很下劣。”瑜伽士说：“是啊，除了人，人们的话题还能谈论什么呢？还是骤然中断离间语为妙。”

可能是性格的原因，有些道友经常在法师和道友面前说人过失，即使别人并不感兴趣，但他也停不下来。就像瑜伽士说的那样，凡夫在闲谈时论人是非，本就是人之常情，所以，别人想说就说，修行人不要过于在意。

有人对辛敦议论这个人说什么，那个人说什么。尊者说：“对国王也会暗地中伤，你还是对自己所造

的离间之罪作忏悔吧。”

有些人喜欢搬弄是非，关于这一点，我发现在某种程度上确实有地域特色。某地如果比较出名，大家就会议论纷纷：“这个地方的人爱算计、麻烦多，那个地方的人很豁达、好说话……”虽然这些说法不一定准确，但在一定程度上也印证了“一方水土养一方人”这句话。

在藏地，人们不仅在地域之间有差别，在种姓上也存在差异。人们常常议论：“这个家族的人做事稳妥，对大事慎重，对小事不计较；那一家人名声不好，连女儿都嫁不出去……”

我经常这么认为：凡夫最大的麻烦，就是看不到自己的过失。虽然不容易做到，但修行人还是应该经常观察自己，尽力发现并修正自己的不足之处。

夏绕瓦尊者对卡隆巴、尼哦则巴、札巴三位说

道：“无论受到何等称赞，要做到就像对土石说的一样，由此会自享其乐。一旦落入名声的空隙中，必然会心不安宁。”

被别人赞叹时，就当作是石头、泥土被赞叹一样，佛子不会有什么心理波动。如果一个人落入名声的陷阱，内心就不会安乐：被人称赞时就沾沾自喜、得意忘形，一旦受到诽谤，就痛苦不堪。这样被别人的话语控制，实在很不合理。

总之，活在当下的人最快乐，被毁誉左右的人很痛苦，所以夏绕瓦尊者说，当我们受到赞叹的时候不要在意。

朗日塘巴格西与尼哦则巴等也有遭到恶语当面中伤与诽谤时内心无有嗔恨而安忍的事迹。

这其实很难做到，但无论如何，佛子需要如是修持。

关于对美名也不该贪执的道理，阿底峡尊者说：

“赞叹与名声的所有言词都是欺人之谈，因此要像唾液、鼻涕一样丢弃。”

前辈大德不会在意名声。尤其在这个时代，我们最好保持低调。作为修行人或是法师，如果连吃顿饭、做件事或跟人闲聊都要发个朋友圈，很容易招致烦恼。

一位堪布在一两个月的时间里，把自己每天的所作所为都发布在公共平台上，虽然他自诩为心态开放，但其实是一举一动都暴露无遗。

作为人，有置于人前的生活，也有不足为外人道之事，懂得划分二者的界限，就是做人的智慧。不一定非要把自己的所思所想全部暴露在外，否则，别人可能会像看猴戏一样地看你。

喀绕巴格西亲言：“名声乃魔所撒粉。”

这里的“粉”类似于诱饵。凡夫贪执名声，却不知其来源是魔。对于贪求名声之人，魔王常常洒下名声的诱饵，一旦被名声欺骗，终会落得失败的下场。

前辈大德们对名声很警惕，因为声名赫奕之时，往往意味着违缘即将到来了。

涅热巴尊者也如此说：“当于美名荣誉作空谷声想。”

再者，佛子无著仁波切本人又说：“美名无实故舍贪……谁令听者众于我，成羞辱处之恶名，传遍十方见闻忆，我当忆念此誓言。”

如果有人羞辱我，散播我的丑闻，令我恶名远扬无人不知，这个时候，佛子应该忆念自己的誓言。什么誓言呢？对于诽谤我的人，我要以慈悲心来对待，而不是针锋相对。

遇到痛苦、被人诽谤、违缘重重的时候，如果能

想起自己所发之愿，这就是佛子的行为。

他发愿，如果别人使自己臭名远扬，自己非但不生嗔恨，反而以慈心使他的功德传遍十方。这位大菩萨只讲他人的功德而从不讲别人的过失，以此缘起，受到当时诸位上师与其他人的一致赞叹、称扬、恭敬，这样的事迹在他的传记中屡见不鲜。

不说人过失，这是无著菩萨的发愿。人与人确实有很大的差别，有些人爱说过失，而有些人一听到别人的过失就立即转移话题，不会接着往下说——无著菩萨就属于后者。

虽然我很想随学这样的发愿，但确实不容易做到。我经常在课堂上批评别人，被批评的有居士也有出家人，所以别人不喜欢我也是情有可原的。虽然我是出于好心，如果出现问题谁都不站出来指正，人人都当“好人”，可能事情会越变越糟，但另一方面，

还是因为自己的心不清净。

总之，不说人过失是佛子的行为。如果你经常赞叹别人，别人也会赞叹你；倘若有意无意地说人过失，那别人也会直接间接地诋毁你。这是一种规律。无著菩萨是真心地赞叹所有人，真实地修持清净心，所以他受到了当时诸位上师和大众的一致称赞。

第 23 课

2022 年 5 月 30 日

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。

在众人聚集中，如果有人当面揭露我在佛法与世法方面有如是如是过失，口出各种极其粗鲁的恶言恶语，我不但不能以嗔恨所引发，去揭露他的过失等来报复他，反而要视他为深恩厚德的善知识而恭敬顶礼，这就是一切佛子将诽谤转为道用的行为。

如果被我善待的人无缘无故地在众人面前揭露我的过失，对其不但不报复，反而还将其看作是具恩的善知识，这就是佛子的行为。

有时哪怕别人没有不好的想法，敏感的人还是觉得自己被人诋毁，何况被人公开揭露自己的过失？这时我们不但不怀恨在心，反而对其恭敬顶礼——虽然很难做到，但这就是大乘的修行。对真正的大乘行者而言，学会面对别人的诽谤，是修行中很重要的一步。

《入行论》中云：“若有人毁我，赞誉何足喜？若有人赞我，讥毁何足忧？”

不一定所有人都会异口同声地诽谤或称赞我，所以若有人毁谤我，其他人的赞扬有什么可开心的？若有人称赞我，其他人的讥毁又有什么可忧伤的？

意思是说，对于赞叹与诽谤，我们不该有贪嗔之心。

修行人不应遇到赞叹就得意洋洋，听到诽谤就痛不欲生——道理是这样，但凡夫并不会因为听了几句

道理就不执著了。虽然《佛子行》所讲的道理很好，但是很难落实，有人难免会想：“断除贪嗔太难了，我做不到。”

之前有一个老和尚叫桑吉彭措，现在他已经圆寂了。他在世时喜欢吃肉，道友劝他说：“慈诚罗珠堪布说不要吃肉，你吃肉的事他知道了。”“他知道有什么关系？难道我吃素就变成慈诚罗珠，不叫桑吉彭措了？我是我，他是他。”

我们有些人可能也常常这样想：仲敦巴尊者、无著菩萨是大成就者，他们肯定做得很好，但他们是他们，我是我。可见，想要将佛法融入自己的相续，不仅要在道理上知道，更要坚持不懈地修治自心。

又云：“无害忍不生，怨敌生忍福，既为修福因，云何谓障福……既依极嗔心，乃堪修坚忍，故敌是忍因，应供如正法。”

如果没有损害，不可能出生安忍；如果没有怨敌，不可能依之修福。所以，我们不能把积福之因说成障碍，应将怨敌观为正法和上师，以此对治自己的嗔心。

了知以嗔恨心揭露过失等极其难忍的举动也是上师与殊胜教言后，当以恭敬心报恩，而不应嗔恨。《入行论》中云：“赞誉令心散，损坏厌离心，令妒有德者，复毁圆满事。”这说明了贪执赞叹等的过患。

得到赞叹不一定是好事，称誉会令心散乱，患得患失；遭人诽谤也不一定是坏事，恶名会提醒我们对轮回生起厌离。

此论又云：“以是若有人，欲损吾声誉，岂非救护我，免堕诸恶趣。”这说明对赞叹等作障碍，实际上能阻止堕入恶趣。

假如有人毁谤我，令我名声扫地，那他真是令

我免堕恶趣的救星，因为名声会令心得得意忘形、难以调服；而被人诽谤、名声一落千丈时，正是修行的好时机。

话是这么说，但真到了名声受损时，不知我们能不能想起这些教言？有时凡夫真的跟孩童没什么差别。

此外，阿底峡尊者说：“揭露过失是最殊胜的上师，击中要害是最殊胜的教言，怨魔病痛是最殊胜的劝勉修法。”

《前行》中也引用过这个教证³²。别人揭露你的过失，就是最好的上师；击中你的要害，就是最殊胜的教言；怨魔、病痛和违缘可以令你修法更加精进，故恩德极大。《窍诀宝藏论》中也说：“作害怨魔视

32 《前行引导文》：阿底峡尊者亲口说过：“殊胜上师为揭露罪恶，殊胜窍诀为击中要害，殊胜助伴为正知正念，殊胜劝勉为怨魔病苦，殊胜方便为无有改造。”

为饶益尊。”

夏哦瓦尊者也曾对前来依止他的弟子们说：

“我只会揭露过失，如果你能忍受得了就住下来，否则——趁早离开。”

这位上师的行为比较特殊，他对弟子说：“我只会揭露过失，如果忍不住就趁早离开，去去去！”可见，藏地成就者摄受弟子和直指心性的方式，与禅宗大德有异曲同工之处。

博朵瓦尊者如此说道：“凡是其他人对我们说长论短、揭露过失，都是对我们的一种教言，因此不该嗔恨他们，而要报答恩德。”

别人的指指点点、说长道短，对我们其实是一种教言。

不知道这次宣讲的《佛子行》对大家的修行有没

有帮助？哪怕能在短期内起点作用也可以，我没有过高的要求。大家可以试着让人说说自己的缺点，看自己能不能承受。当感到互相都要生嗔恨心的时候，你就赶紧说：“我是开玩笑的，只是为了检验我们的修行怎么样。”

金厄瓦格西说：“我们要以上师与弟子的方式来修安忍，如果无有加害的怨敌，就无有安忍可言。因此，了知谩骂我等的那些人是赐予安忍的上师，对他欢喜而报恩，将自己观想成承受安忍的弟子，不应心怀嗔恨。”

《入行论·安忍品》中讲了很多类似的教言。如果你经常被人制造违缘、无故加害、众中诽谤，也许这是你前世的业报现前，就像《释迦牟尼佛广传》中说，连佛陀在因地时也免不了被五百个婆罗门于五百年中诽谤³³。遭遇违缘时如果能修安忍，那每一次都

33 《释迦牟尼佛广传·白莲花论》：“释迦牟尼佛曾为行境仙人，魔王波旬就幻

是我们增上修行的机会。

学院有位堪姆经常修安忍，无论别人做什么，在微信上攻击也好，当面谩骂也好，众中说过也好，她都不当一回事。她说：“如果被蚊子咬一口，或许我还会轻轻把它吹走，但这些事情根本不算什么。”

有个别法师对此非常担心：“如果有人在网上对我说这说那，怎么办？别人知道就完蛋了！”虽然名声受损确实令人很难受，但这也没什么可执著的，连无与伦比的释迦牟尼佛都会遭受诽谤，更何况是我们这样的普通人？

作为大乘修行者，应将诋毁自己的人看作上师。人们见到上师就欢喜，被人诽谤就不开心，但其实诽

化出五百位精通种种害人技巧之恶人，于五百年中日夜不停地紧随仙人身后妄图加害他，从早至晚、不舍昼夜。这五百人于仙人行、住、坐、卧之时，不放弃分分秒秒地在仙人面前说不悦耳言词，对其进行恶语中伤。但仙人始终以慈心对待他们，从无生出半点恶心，并且只观这些人功德。他心中暗自发愿：为难以调伏之众生利益，我誓修无上菩提，一定要首先度化此等众生。仙人即如是以慈悲心对待所有恶性众生。”

谤你的人才是真正的上师。请大家反观自己，有没有人天天说你的过失呢？如果有，那应该值得开心，因为他们为你提供了修行的好机会。

第 24 课

2022 年 5 月 31 日

朗日塘巴尊者也亲口说过：“愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”

这里说得很好，我们应该随学。别人以嫉妒心非理诽谤你，无缘无故地对你侮辱、谩骂，这时佛子要发愿：愿一切的亏损和失败都由自己取受，而将利益和胜利都奉献给对方。

世间人并不是这样的。如今的社会环境中，如果一个人过于软弱，遇到不公平的待遇时不会反击，别人就会变本加厉地欺负你；相反，如果你敢于反抗，对方知道欺负你的代价，自然就不敢乱来——凡夫是

很会算计的。

出于这些原因，心地善良、修行很好的佛教徒在人群中反而会显得格格不入。凡夫很会以牙还牙，强硬一些的还会“举一反三”：“你要敢打我一耳光，我就还你三耳光，有本事就来比一比！”对方如果没你狠，也许就不得不服软；如果你一直修安忍，也许对方就会变本加厉地欺负你。世间的事就是这样颠倒。

不管怎样，大乘佛教的思想就是不能伤害众生，佛子应该依教奉行。

再者，佛子无著仁波切本人又说：“于大众中具怒目，难忍恶语相中伤，令我无法抬起头，尔时我当忆此誓。”

有人在大众中对你怒目而视、恶语中伤或揭露过失，让你在人群中抬不起头，应该怎么办呢？要马上

报复他吗？

这时佛子应该想起自己的誓言，将诽谤转为道用。我们应这样立誓：“当别人诽谤我的时候，我一定要修安忍。”这就是真正的大乘修行。

“某人嗔恨现怒容，以伤要害诸恶语，大庭广众当面中，见其直接诽谤我，慈爱思维依此断，我之慢毒实饶益，愿以智慧大慈心，方便刃斩彼毒苦。”并且他也将此付诸实践。

与前面类似：有人在大庭广众中无缘无故地伤害、诽谤和侮辱自己，这时佛子应该以慈悲心对待他。

面对别人傲慢的凌辱，大乘修行人会去饶益对方，以智慧、慈悲和方便的利刃斩断自他的痛苦——如果没有足够的慈悲和智慧，一般人很难做到。对此，大家可以参考佛陀和高僧大德们的传记。

如是对轻凌、诽谤、给自己造成痛苦等人不以怨报怨的这些沙门法，无论是大小乘，都必须实修。

小乘中有沙门四法³⁴，当别人打你、骂你、以嗔恨心害你或者说过失的时候，行者不应反击。小乘行人尚且如此行持，大乘佛子就更不用说了。

作为出家或在家的修行者，如果性情暴躁，别人稍微说一句就反唇相讥，说明这个人的修行不太好。请大家反观自心，不要在快乐的时候扮演修行人，在痛苦的时候变回普通人。如果我们一被触恼就立即还击，甚至无缘无故地伤害别人，这样的行为已经违背了大小乘的教义。

尤其按照大乘来说，必须以愿安置作害者于圆满菩提果位的意乐而摄持。经中云：“何者谩骂我，令我不安乐……愿彼得成佛。”

34 《沙弥五十颂》：“他骂不还骂，他怒不还怒，他打不还打，寻过不还报。”

佛经说，谁人欺负、轻蔑我，愿他们成佛。

听说有些领导很会骂人，一开口就有一大堆的“教证”，恶语粗言张口就来。其实这是素质问题。品格高尚的人说出的话都是正直和善的，即便是批评别人，也不会口出恶语。法师和管家在管理僧众时说话一定要注意，因为说出的语言可以在一定程度上反映你内在的素质。

《入行论》中云：“谁复轻蔑我……”这些从世俗谛的角度而言，是平息世间八法的方便。

诽谤转为道用是从世俗层面讲的，不必非要有空性见解才能对此修学。提到胜义谛，《前行备忘录》中在讲智慧波罗蜜多时，对我和我执分析得特别好。想要宣说《前行备忘录》这样的教言，需要深厚的显密佛学基础。有些教言是从世俗层面来讲的，有些是从胜义层面来讲的，大家在学习的时候要懂得区分二

谛。当然，如果你的目标是独自修行，那自己懂得教义即可，但若还想讲经说法、度化众生，那就还需要修学以五部大论为主的诸多经论，并进行讲辩著方面的系统训练。

作为修行人，我们一生中要有一个主修的法门，将法本恭敬地随身携带，并恒时祈祷本尊和根本上师赐予加持。听说有些人每天都会念几句《文殊大圆满》或《大圆满前行》里的教言，很多年来都是如此——若能如是行持，我们的心相续很容易与法相应。

当然，从胜义方面来说，一切都是平等的，如《入行论》又云：“故于诸空法，何有得与失？”从空性的角度来说，得与失等均是平等的。

《入行论·智慧品》最后讲到平息世间八法时说，一切法无得无失。很多人在修学之后，能从空性

的角度生出这样的定解。

第 25 课

2022 年 6 月 1 日

庚二（两种难忍转为道用）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。

我曾像对待亲生儿子一样恒常以法、财爱护的人，他反过来以三门百般加害我，视我如怨敌。

我像亲子一样对待的人，倘若时时对我殴打辱骂，心里也对我怀有嗔恨，作为大乘修行人应该怎么办？

即便如此，我对他不仅不能以憎恨心报复，还要像慈祥的母亲对待被病魔逼迫的疯狂儿子，纵然他对自己做了各种各样的伤害，母亲不仅不会害他，还会慈爱地想：“如果孩子能摆脱病魔该多好啊。”同样，其他作害者也是被烦恼所左右，才会做出这种颠倒的行为，所以我希望他能从烦恼中解脱出来，对他更为怜爱，这就是一切佛子将他人的倒行逆施转为道用的行为。

这里的比喻很有意思，佛子就是这样对众生发菩提心的。如果你对别人特别好，他不但不报恩，反而还要害你，这时发了菩提心的人应该这样想：这是一个没有自由的可怜人，他被烦恼左右，为魔摄持，无力自控。

或者可以解释为，就像母亲慈爱患病的儿子，希望孩子远离疾病一样。

前文的比喻是发疯的儿子，这里是患病的儿子，两种比喻都在宣说同样的意义。

我们这次讲的《佛子行释》在藏地非常出名，解释颂词的教证都非常精彩。学习之后大家会明白，大乘佛子的修行原应如此。但是，自己到底能不能做到呢？同在一个教室里听法，有人心领神会，有人颠倒而持。在修学的过程中，请大家仔细观察自己，并发愿好好地受持大乘教义。

《经庄严论》中云：“恒罪无自在，具慧不执过，不欲倒行者，于彼反增悲。”意思是说，被烦恼所控制而身不由己的愚夫们，虽然做出倒行逆施的非理之事，但具智慧的诸位菩萨并不会怪罪他们，反而对这样的士夫更增上慈爱心。

对于这样被烦恼束缚、不得自在而加害我的人，具慧菩萨不但不生嗔恨心，反而对其倍加悲悯。

大乘佛法就是这样深妙，所以凡夫行持起来的确很难。一个你在方方面面都很爱护的人，在你最需要帮助的时候不但不报恩，反而给你带来难以想象的伤害，这时你还能不能像以前一样地慈爱他？能不能做到他越害我、我越对他慈悲？这对没有生起菩提心的人来说确实不容易，但真正发了菩提心的佛子，需要像这样修持自心。

《四百论》亦云：“如母于病儿，特别觉疼爱，如是诸菩萨，特意愍恶者。”

就像母亲特别伟大，孩子再怎么害她，她都不会在意；菩萨也是这样，尤其对特别恶劣的人，菩萨尤为疼爱、关心。

《入行论》中云：“如是不欲恼，烦恼强涌现。”

很多人都不愿意烦恼，但贪嗔痴慢嫉等烦恼偏

偏在心中作怪，自己一点自由都没有。因此，当有人对自己加害、诽谤的时候，我们要知道对方真的很可怜，因为他完全被烦恼控制，没有任何自由。

就像《入行论》中所说³⁵，有些人被烦恼逼迫时，甚至会舍弃自己最珍贵的生命。在烦恼的控制下，凡夫既害自己又害别人，哪怕是自己最喜欢的人也一样。因此，大乘修行人要对被烦恼控制的人更加悲悯，这就是菩萨的行为。

又云：“故于害我者，心应怀慈悯。”虽然自己饶益对方，他却反过来恩将仇报，这本来就是被烦恼所左右的凡愚的本性。见到此情此景，更要对他们加倍慈爱。

后文也会说，即使我们做不到心怀慈悲，至少不能害他。

35 《入行论》：“自惜身命者，因惑尚自尽，况于他人身，丝毫无伤损。”

此外，阿底峡尊者教诫道：“遇到殊胜安忍对境时却不修忍辱，不要说什么‘修安忍是很困难的’。”

这里的意思比较难懂。在遇到怨敌等修安忍的对境时，有些人说修安忍很困难，所以没有修持，这是不应该的。

阿底峡尊者经常让一个脾气不好的人随侍左右，就是为了每天都有机会修安忍。人们常说“吉祥女身边常有黑耳女陪伴”“每个人都有自己的提婆达多”，在面对经常惹麻烦、让你感到痛苦的人时，修行人应该想到这是特别难得的修行对境，应像遇到珍宝一般，不能推说困难而不修安忍。

修心法门中也说：“现在对别人做好事而反遭恶行，这证明自己以前恩将仇报的恶业兵器落到了头上。”

你对某人特别好，对方反而加害于你，这说明你自己以前就是这样恩将仇报之人，如今业力之轮落到了你的头上，此时别无他法，只能好好忏悔。

很多人说：“为什么这个人对我不好，那个人也对我不好？”似乎人人都对他恨之入骨。其实，这说明他前世就是这样对别人的，今生才会感受如此恶果。

仲敦巴尊者亲言：“于无惭愧薄情者，虽行饶益反加害，于彼说法反积罪，多由不报恩德致。”普穹瓦也曾讲过同样的教言。

第 26 课

2022 年 6 月 3 日

朗日塘巴亲言：“愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。”

这是《修心八颂》中的教言。我曾百般利益的人，对其寄以厚望——就像学院的堪布、堪姆在很多年中辛辛苦苦地培养一个辅导员，但这个人反而毫无道理地陷害我，尽管如此，修行人也要把对方当作自己修持安忍的善知识，而不应以牙还牙。

我们要将秉性恶劣、造下滔天大罪、被强烈痛苦所逼迫而倒行逆施的这些人，视为难得的慈心对境而百般珍爱。

秉性恶劣、爱造恶业、烦恼炽盛的人，所作所为给你带来了很多的痛苦和违缘，作为大乘行人，不仅不嗔恨，还要将其视为修慈悲心的对境，不是在口头上、表面上，而是发自内心地百般珍爱——这很难很难，但佛子还是要尽力修持。

如云：“愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。”

《修心八颂》中还说，看到恶劣的众生不断造罪并感受难忍痛苦时，我们应该像遇到如意宝那样，以难得之心来爱惜他。

凡夫就是这样，谁对自己有利，就喜欢谁；如果对方不但没有可取之处，甚至对自己的今生来世有诸多危害，就会唯恐避之不及。实际上，这些众生很可怜，作为真正的大乘修行人，我们应该像遇到如意宝一样，以难得之心来对待做害者。

法王如意宝曾说：“在学院，《三主要道论》、《佛子行》和《修心八颂》是每个人都必须背诵的三部论典。”以《修心八颂》为例，虽然词句浅白，相信每个人都看得懂，但能不能做到呢？很难说。

对于恶劣的众生，凡夫都不愿接近，“这个人性格不好、烦恼深重，会给我带来很多麻烦”，犹如对不净粪般远远躲开，还谈什么像对待如意宝一样生起难得珍惜之心？但像堪布、堪姆或法师等心力很强的修行人，在遇到这些常人难以接受的对境时，他们却能发起菩提心，励力承担对其的救护之责。

同样是人，一个人在面对可怜众生敢于担当，另一个人却畏缩不前，就像乌鸦在死蛇面前很勇猛，但在看到真蛇时却不敢上前。为什么菩萨叫勇士？原因也在这里。看到烦恼深重的可怜众生，以难得之心更为珍爱，这就是勇士菩萨的行为。

恰卡瓦尊者说：“饶益反遭害，然报修大悲，赡洲之胜士，亦以善报罪。”

我饶益某人，反而遭到对方的伤害，这时候佛子要修持大悲心，发愿以善报罪。南赡部洲的任何一个众生即使常常给我带来各种痛苦，我都愿以善心和善行来对他。

又说：“恒于害者单独修。”意思是，我们要把那些恩将仇报的人以及怨敌、魔障、对手等单独分开，作为难以修心的对境而着重修慈悲心。

在修慈悲心的时候，我们可以观想将自己的善根单独回向给平时对自己特别刁难的众生。比如：令我病痛缠身的附体鬼仙，我愿把修法的功德都回向给它；或者把时常扰乱自心的人从众人中区分出来，经常为他单独回向。

《前行》中说，我们要把怨敌观想在自己的前

面。念《普贤行愿品》时，人们一般愿意从自己最亲近的人开始回向：“回向给我最好的善知识，愿上师长久住世，回向给我的父母，回向给供养我的大施主，回向给我的亲友……”其实，佛子应该最先想到自己最厌恶的人和非人，甚至是令我们缠绵病榻的病魔。

学过这个教言后，大家至少要在今天念《普贤行愿品》的时候作意：“今天所有善根都回向给我的怨敌，愿他早日离开痛苦，获得非常圆满的快乐。”像这样的回向，就是着重修持慈悲心的菩萨行。

再者，佛子无著仁波切本人也说：“倘若见闻或忆念，加于害我或自方，害佛教众恶劣徒，知为尤为悲悯处，

一般而言，凡夫都很厌恶损害自方之人。若有人毁坏佛教、摧毁我们的寺院，有些佛教徒就会对其念

恶咒、发恶愿。但是，无著菩萨不是这样，他说：凡我见到、听到、忆念起的那些害我、害我亲友、损害佛教的恶劣之徒，我要把他当作最值得悲悯之处。

利恭爱语等能利，纵然不能利饶益，亦以猛烈慈悲心，自诸善乐回向彼。”

对于损害佛教的恶劣者，即使以珍爱和恭敬不能饶益他，但菩萨还是会用特别强烈的悲心把自己的善根回向给他。虽然由于损害了僧人和佛教等严厉对境之故，他肯定要感受可怕的痛苦，但是依靠菩提心摄持的善根，他将来也会获得快乐。所以，佛子应该将自己的善根和安乐都回向给作害者。

《前行备忘录》里讲过回向和发愿的差别：回己善根、有所趣向就是回向，主要是缘已做的善根；愿未作的善根成熟于所向往之果，就是发愿。

大家最好如是回向：以此生对自己危害最大的人

和非人作为回向的对境，我愿将自他所作的一切善根都回向给他们，其中包括我今天闻思、念经及行持善法的善根，很多道友最近每天念诵一万遍以上金刚萨埵心咒的善根，尤其是僧众每天共同念诵《普贤行愿品》的善根。

也许你们不能每天都如此作意，但我希望大家至少今天要这么回向。

意思是说，如果寄予厚望的人反过来欺骗自己、恩将仇报，自己却不生悲心与利益心，那就证明你修心境界尚未成熟，因此更需要修行。

别人害你，你就恨他，这说明自己的修行比较差。

并且，尊者本人也将此作为主要修法。

看到无著菩萨对每个法都身体力行，我真的很随

喜。《佛子行》是无著菩萨的心髓教言，如果我们能经常修学，哪怕只是念一念，自相续就能慢慢生起慈悲菩提心。

小时候，我和一个小孩打架，因为我比他高，所以他打不过我，他就发愿说：“虽然我现在打不过你，但长大后我一定要找你报仇。”虽然小孩的发愿用错了地方，但修行人对烦恼也应有这样的勇气：虽然现在我打不过你，但以后我一定要像无著菩萨一样，将凌辱转为道用、恶缘转为道用、痛苦转为道用。如果能这样发愿并行持，我们的修行一定会越来越好。

第 27 课

2022 年 6 月 4 日

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。

和自己的种姓、容貌、财富、功德等同或者在这些方面不如自己的人，

按照世人的心态，如果被在自己之上的人欺负，比如被领导天天找麻烦，通常还能忍耐，因为要仰仗他；但如果被与自己等同或者不如自己的人欺负，就很难忍受了。

虽然以贡高我慢而想方设法轻蔑、凌辱我，但我

不仅不应该恨他，反而应该像对待具有恩德的上师一样，三门恭敬顶礼他，以头顶戴，这就是一切佛子将他人的凌辱转为道用的行为。

面对别人的欺压，我们能否像常不轻菩萨那样，反过来向对方顶礼呢？恐怕很多人都做不到吧。

讲到这里我有些惭愧，因为没有把所讲之法融入于自心。佛法这么殊胜，一个法、一本书，可以成就很多人，但我们学了那么多法，却不知自己真正能做到多少。不过，听法总比不听好，听了之后肯定能让自己的相续得到帮助、得到改变。一些缘分好的人改变得比较快，也比较有深度；而一些缘分不好、业力深重，或者福报不具足的人，可能非但没有好的改变，反而越来越坏。

如《入行论》中云：“故我虽受害，亦当行众善……任他践吾顶，宁死悦世主……”

即使别人伤害我，我还是要利益他。法王如意宝经常缘这个颂词发愿：为了令如来欢喜，我一定要利益世间众生，一定要遮止损害众生的行为，即使别人天天践踏我的头顶，我也不会反抗³⁶。

其实，受人欺侮对大乘佛教徒来说是很重要的修行机会，反倒是从不受欺的人比较可惜，因为他没有修心的对境。别人欺负你、诽谤你、伤害你，对大乘佛子而言，是非常难得的机会。如果连别人指指点点都受不了，可能心量比较小。

故敌力虽弱，不应轻忽彼。”无论高贵、低贱，谁人加害于我，都应视其为与佛相同而恭敬，就算作害者势单力薄也不应轻视。

即使作害者势单力薄，我们也不能轻视对方。有些管理者对没有后台的下属气势汹汹，但如果对方稍

36 《入行论》：“为令如来喜，止害利世间，任他践吾顶，宁死悦世主。”

微有点背景、势力强一点，便不敢招惹，连说话都不会大声。这在现实生活中是一种很可悲的现象。

再者说，如果对作害者以怨报怨，只能使对方的嗔心更加增上，而且自己也将失毁沙门的行为，由此会导致两败俱伤，同具过失。

不仅小乘的沙门四法这么说，大乘佛法也如此认为——无论别人怎么伤害你，你都不应该去反击，这是佛弟子的基本原则。但是现在，不要说受害反击，有人甚至无缘无故地伤害他人。在这末法时代，当一切越来越浊恶的时候，什么情况都会出现。

如果不以怨报怨，那么自己会成为具安忍之士而无有过失。安忍特别弱小者所做的大损害，是安忍中最为稀有的。

就如刚才所讲，面对领导等强势者的欺压，一般人不得不忍耐，但如果弱小的人害了你，本来可以轻

而易举地报复，却也能忍下来，这才是大乘佛子最稀有的修持。

面对弱者、无惭者的损恼，比如下属欺负领导、弟子欺负上师，如果上位者能安忍，那真是很了不起，这是佛子最需要的修持，可惜现在能做到的人比较少见。

《经庄严论》中云：“安忍诸邪行。”

尤为难忍的是弟子、道友的邪行。你明明对他很好，但他反而对你做损害，如果能安忍这样的邪行，那才是最难得的。

一般来说，需要将所有众生看成是上师和如意宝等。龙树菩萨言：“菩提分品一切法，因即如是诸有情，故求圆满菩提者，当视众生如上师。”

三十七菩提分中每一个法，都跟“有情”有关。

《集学论》中云：“此如摩尼宝，妙瓶如意牛，上师与本尊，故当敬彼等。”

《集学论》汇集了菩萨的学处，是寂天菩萨除《入菩萨行论》之外最重要的两部论典之一，还有一部是《经集论》。现在慈诚罗珠堪布每天都在传讲《集学论》，很多人在学习过程中都深感菩萨行很难，但很值得去做。

《集学论》中说，应该把众生当作摩尼宝、宝瓶、如意牛、上师和本尊。我们有没有做到？也许对关系好的人，还稍微能做到一点；但是对关系不好的人，不要说把对方看作如意牛，可能连牛粪都不如，对他避之不及。特别是一些性格、脾气不太好的人，看谁都觉得不顺眼。如果修行足够好，在你眼中，一切众生全都是本尊和上师。

《入行论》也说对众生必须像对佛一样恭敬。

佛和众生本来是平等一体的，我们为什么只恭敬佛，不恭敬众生呢？真是岂有此理。

阿底峡尊者曾指出：“自己是恶业的根源，因此，要像父亲的死尸一样抛弃；

我们最大的敌人、最根本的损害之源，其实就是我执。我执是一切恶业的根源，对待我执，应该像处理父亲的尸体一样，虽然是自己的亲人，但最终也要分离，否则过一段时间后尸体就会臭气熏天。

他众是菩提的来源，因而要像得到如意宝一样取受。”

学习大乘佛法的人，应发自内心地善待每个众生，不能当面一套、背后一套。特别是对损害自己的众生，更要爱他如摩尼宝。

金厄瓦尊者也说：“所有世人珍爱佛陀胜过众

生，我们则要与之相反，珍爱众生胜过佛陀。”并广讲了其中原因，以仅仅不恭敬佛倒也无妨而一切有情是父母等四种因而说明了需要珍爱有情。

如果你面前一边是佛陀，一边是众生，你会如何选择？我们应该选择众生，因为他们很可怜。我以前讲过，如果有钱，比起供养上师，我们更应该多布施可怜的病人、穷人，供养上师只是锦上添花而已，可怜的众生才更需要重视。

朗日塘巴尊者也亲言：“愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。”

尊者发愿：愿我把轮回中的一切众生当成如意宝，时时刻刻以难得之心珍爱他们。这些了不起的大德真的很值得随喜，希望我们也能做到。

夏绕瓦尊者说：“应当不舍慈悲一切众生，并对一切有情与佛无有差别而恭敬。”并说：“作害者

实际上能清净我以往损害他众的罪业，并成就安忍之因，所以，了知其深厚恩德后不要舍弃他。”

对待众生，要像对待佛陀一样恭敬。即使遭到别人的损害，我们也应修安忍，这样能清净自己前世损害别人的罪业，所以，无论如何都不要舍弃众生。

意思是说，如果对作害的任何众生生起要报复他以及一切时分都不饶益他的念头而未能及时加以对治，一旦逾越了期限，即已舍弃众生。

如果产生了“我再也不饶益他，将来一定要害他”的念头，佛子就已经舍弃了菩提心。这种情况其实很容易发生。如果与人发生矛盾，心想，“我要跟他断绝关系，从此之后再也不会饶益他”，这样的心念一旦产生，就已经从根本上舍弃了菩提心，需要重新再受菩萨戒。

发了菩提心以后，对任何众生，不管是嫉妒心的

对境，还是给自己制造违缘的嗔恨心的对境，我们在心里都不能舍弃，语言和行为上更不能加害。除非是有意引导众生，否则千万不要对众生进行无有必要的谩骂或打击。

再者，佛子无著仁波切本人也说：“无论我有或无罪，无论高低同等者，损害无论大与小，尔时我当忆此誓。”

无论我有罪还是无罪，无论对方高尚、低贱还是与我等同，无论他人对我的损害是大是小，不管怎样，遇到损害的时候，都应当忆念起“我决不损害众生，要把欺侮我的人当作善知识”这个誓言。

我们每天都会遇到各种各样的对境，烦恼现前时就应想起自己学过的法义和发过的誓言。有些人今天刚学了《入菩萨行论》或《佛子行》，明天与人发生一点摩擦，就把教言抛之脑后：“你为什么这样？太

过份了！”“你什么意思？你凭什么说我！”

无著菩萨不会这样，不管对方对自己损害大小、自己有错没错，都会随时忆起自己的誓言。

“作害是师敬顶戴。”意思是说，如果对作害者有利益之心，那么大多数修心的学处与誓言都包括其中，

当别人害你时，不仅不要还击，还要尽量饶益他，如果有了这样的心，那就已经包含了菩萨的许多学处。

同时尊者自己也将此作为主要的修法。

无著菩萨把自己一生的修行都总结成了《佛子行》，对此诸佛子应该随学。这部注释在每个颂词后面都放上了无著菩萨传记里的一个教言，表示他自己就是这样身体力行的。正因如此，这部小小的论典才

有这么大的加持。

大家如果能好好学习，将所有偈颂背下来，并在日常生活中实际行持，那修行就会变得很简单。真正的修行人只需依《佛子行》修心，同时念诵“喻班匝_儿萨埵吽”，这样就足够了。

我们在没遇到对境时还好，可一旦遇到起烦恼的对境，很可能《佛子行》是《佛子行》，我还是我，法义不一定能在心中起效，那就不太合理。如果能真正按《佛子行》的三十七个偈颂行持，那就是非常了不起的大乘行者。

第 28 课

2022 年 6 月 15 日

庚三（兴衰转为道用）分二：一、衰败转为道用；二、兴盛转为道用。

在衰败时，要好好修行，转为道用；兴盛时——特别有名声、有威望，也要转为道用。很多人并不觉得自己很兴盛，而是时常认为自己很痛苦、很倒霉，总是遭遇违缘，因此，首先宣说衰败转为道用。

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。

纵然财产受用等最初就一无所有，或者以前虽有

但被怨敌等已毁尽，仅用来维生的外缘衣食的财富也很贫乏，不仅如此，而且恒常成为众人凌辱、谩骂的对境，再加上被恶魔等凶神控制，苦不堪言。

有些人最初一无所有，或者以前财产受用较为丰厚，后因被怨敌毁坏、股票下跌等原因变得十分贫乏。尤其疫情期间，很多人失业，找不到工作。待在山沟里的修行人可能对此没什么感觉。

不仅如此，还要被人欺负、受鬼神控制，且疾病缠身……人有时就是这样，又贫穷、又生病、又受人欺负、又遭遇诽谤，什么坏事都落到自己头上，祸不单行，苦上加苦。

但以自己遭受痛苦折磨而想到他众遭受痛苦该如何忍耐的悲心，反而甘心情愿代受一切众生的所有痛苦与罪业，并且没有“如何忍受陷入如此衰败贫穷的境地”的怯懦心理，毫不退缩。

越感受痛苦时，越要坚强。人在素质、心态上的差别真的太大了。南赡部洲的众生看起来都是肩胛骨一样的脸型，然而，每个人的烦恼、痛苦和业力完全不同。有些人长得不错，衣服穿得好，文化水平也高，但也许他是最痛苦的。我们常说某人很有智慧，但智慧并不能代表一个人的品质——所谓的好人和坏人，并不是以有智慧或能说会道来判定，应该有全面的判断标准。

颂词中提到四个方面的衰败——贫穷、受人欺负、生病、被恶魔损恼，这些在人世间是最痛苦的。尊者在此处告诫我们：作为佛子，在真正感受这些痛苦时，应以悲心代受一切众生的痛苦，心无怯懦，更为坚强！

具有如此的胆识心力，就是一切佛子将衰败转为道用的行为。

具有这样的胆识、心力，就是佛子将衰败转为道用的行为。

《入行论》中云：“苦害有诸德，厌离除骄慢。悲愍生死众，羞恶乐行善。”说明了思维痛苦本身的功德之理。

苦害有诸多功德：能让人生起厌离心、遣除骄慢、对众生萌生悲心、羞恶乐善。人一辈子如果没受过什么苦，可能不会产生任何功德。

《入行论》中又云：“渔夫与屠夫，农牧等凡俗，唯念己自身，求活维生计，犹忍寒与热，疲困诸艰辛。我今为众乐，云何不稍忍？”及“为欲曾千返，堕狱受烧烤，然于自他利，今犹未成办。安忍苦不剧，复能成大利。”意思是说，理应安忍能成办大利的痛苦。“故应轻害苦，莫为诸苦毁。”

由于贪执欲妙，我们曾千百次堕入地狱感受被烈

火烧烤的痛苦，然而，我如今仍然未能成办自利与他利；而这次感受的痛苦并没有那么剧烈，且依靠安忍能成办众生的广大利益。因此，我们应该轻视一切损害，不要被一切痛苦所毁。

感受痛苦有利于自身修行，这里也说越苦越好。如果感到很痛苦，就要想：“太好了，这是三宝加持！”晚上失眠睡不着时要想到：“太好了，三宝加持！”今天心情很不好，“三宝加持！Very Good！”

“怯懦舍精进，岂能除福贫？”

如果我们心生怯懦而舍弃精进，又怎么能去除福德的贫穷呢？

宣说了无论遭遇任何痛苦或不幸都不应怯懦而要振作精神、转为道用的许多方法。

这种修行方法跟世人的观点完全不同。在世间，人们都会求上天保佑自己不要受苦，一旦感受痛苦就特别害怕、紧张；而在大乘佛法中，每次遇到痛苦时，可以从另外的角度了知它的价值。世间人常说：“我不要痛苦，不要生病，不要贫穷，不要被魔所害。”但是，发了大乘菩提心后，就会发愿：“让我痛苦，让我贫穷，让我遭受诽谤。”对前辈高僧大德来说，他人的谩骂是自己修行的顺缘。

《宝鬘论》中云：“穷困如饿鬼，亦莫生怯懦。”

饿鬼是最穷困、最饥饿、最可怜、最痛苦的，即使变成这样，也不要生起怯懦之心。

此外，阿底峡尊者说：“怯懦心现时，当提高心力。”

许多人在遇到违缘时会想：“我好痛苦！我好困

难！我好倒霉！为什么会这样？”其实，痛苦没什么可怕的，这时要提升自己的心力。在佛教的修行中，许多前辈大德都会修苦行，以此磨练心性。

博朵瓦尊者也曾讲过：“（本来，对商人们来说，下雨下雪是一件不幸的事，）但有些商人却说‘下雪有益于马蹄，晚上下雨盗贼不会出现’。

《开启修心门扉》中也引用了这段话³⁷，这个教证对我而言收获很大，每次遇到违缘时就会想起它。

在古代，商人都用马匹运送货物，若是碰到下大雪，商队就无法赶路，会因此而耽误行程，苦不堪言。但是，有智慧的商人却说：“太好了，下雪对马蹄很有利，因为雪能令马蹄得以滋润，使其不干燥。而且下雪后，行走的足迹就会很明显，不必担心有小

37 博朵瓦尊者云：“有的商人在下雪之时也会说：‘这样对马蹄有利。’晚上下雨的时候会自我安慰：‘这样敌人就不会来侵扰了。’同样，我们也应将疾病、贫困、诽谤，乃至梦中的痛苦都转为道用而使罪障清除，并生起诸多功德。此时，能出现违缘障碍反而成了再好不过的事情。如果能这样的话，违缘就成了我们修行的最佳良伴。”

偷。”

同样，罹患重病、穷困潦倒、遭受诽谤，甚至包括梦中的痛苦在内，如果能转为道用，那么就具有清净罪业等许多功德。”

这段话很重要。每个人肯定都会遭遇各种痛苦——生病、贫穷、遭到诽谤、做恶梦、人际关系不好、被开除……人世间各种复杂的问题都有可能出现，这时要学会将其转为道用。比如有人骂你时，就要像商人遇到下雪一样，心想：“太好了！我今天得到了如意宝。”

每次遇到违缘时，我都会想到：“三宝加持，这种违缘对我来讲很有必要。”在我翻译《开启修心门扉》时，这种感觉尤为强烈。确实，只要没有失去信心与正念，违缘到后来就会变成顺缘，而且它还会摧毁傲慢，摧毁自私自利的心，呈现出诸多功德。这个

教证大家应该记住。

喀绕巴格西说：“现在微小之痛苦，亦灭前世所造苦，后世之时成安乐，遭受痛苦当快乐。

现在的些微痛苦，比如头痛、他人诽谤等，可以灭除前世所造的苦因，令其在后世转变成安乐，因此，在遭受痛苦时应当快乐。

这一点，不知诸位能否做到？

也许有人会想：“虽说理论上是如此，但我受不了啊！一旦烦恼来袭，谁也无法不痛苦。不要说我，上师您老人家也会很痛苦的。”（众笑）

恶缘乃为善知识，违缘行善之劝者，痛苦恶业之笞帚，莫视其为不幸祸。”

恶缘就是真正的善知识，违缘劝导我们行善，痛

苦可以扫除恶业的灰尘。因此，不要把这些看作是不幸的灾祸。当然，如果心力不足，再如何感受痛苦，也不一定能变为善法。

这些教言直接击中我们的要害，只有在大乘佛教中才能得以听闻，在其他教典里很难找到。

第 29 课

2022 年 6 月 16 日

恰卡瓦尊者说：“恒时唯依心安乐。”

无论遇到任何事情，遭受各种违缘、挫折，或是被无端诽谤、诋毁，或是生病时，都不要毁坏自己的安乐心。

这确实有点难，但每个人有一颗宽容的心很重要。不管是修行班还是闻思班，希望法师们经常跟大家讲讲如何将理论与实践相结合，以及具体如何修行。下面人的心态跟法师的心态很有关系。

我在学校里经常看到，老师是什么样，班里的学

生也是什么样，就像佛经里说的擦擦模具³⁸一样。比如：班主任爱打扮，学生大多也爱打扮；如果班主任嫉妒心比较强，全班学生的嫉妒心也比较强；如果老师比较宽容，班里的学生也比较宽容；甚至如果老师讲课时经常歪着头，学生坐着时头似乎也有点歪；如果老师不讲卫生，学生也是同样。佛学院也是一样，如果堪布、堪姆讲卫生，那经堂就打扫得干干净净，眷属们也是干干净净的；如果法师的衣服不是很干净，学生们也基本一样。

所以，希望法师们平时开心一点。当然，不需要假笑，而是不管遇到什么事，自己内心都能接受，这样学生们也会如是随学。

“若苦肩负一切苦……”

38 刻有小佛塔或小佛像的模具。

《前行引导文》：“上师的意趣行为怎样，弟子相续中也需要得到，就像神塔小像从印模中取出来一样，印模中有怎样的图案，全部会显现在神塔小像上。同样，上师心相续中有怎样的功德，弟子也要与上师一模一样，即便不能完全相同，也一定要具有基本相同的功德。”

如果我们自己感受痛苦，要想到肩负一切众生的痛苦。

于此也应当了知快乐痛苦转为道用。

快乐要转为道用，痛苦也要转为道用。有时，人在快乐的状态下反而更危险，因为人在快乐时容易得意忘形，一不小心就会做出很多出格的事。

如云：“如果了知痛苦转为道用的方法，那就意味着痛苦的结束。”

这次学习《佛子行》，我本人很高兴，不知道你们有没有收获？应该是有的。每个人肯定都会遇到痛苦，如果懂得将痛苦转为道用，就有机会结束痛苦。

一切过患转为功德，痛苦现为安乐，不为任何魔障违缘所害，

倘若真能如此，那过患也能变为功德，痛苦也会变为快乐，各种外魔、障碍，都无法损害你。

因此，前辈大德们说苦乐均是虚妄的，只看是否懂得调整自心。

总之，我们对苦也不去执著，对乐也不去执著。有些人不懂如何调整自心，讲了多少法也没用，始终没有进步，就像棍棒怎么拉都拉不长；或者像水里的石头一样不会变潮湿，只是表面稍微沾湿了而已。但是，如果能稍稍修持，那对我们的人生会有很大帮助。

我们要认识到，痛苦恰恰是开示轮回过患的善知识，是安忍与悲心的直接因，也是正法的分辨者与净障者……将痛苦视为庄严，这在前代先驱大德们的传记中随处可见。

遇到痛苦时，我们应该感到开心。修安忍，需要

依靠痛苦；对他人的悲心，也依靠痛苦而产生；修法正确与否，是通过出现痛苦来辨别的。

平时，我们自认为学过中观，是大圆满的修行人，认为一切都如梦如幻，那是否真正通达了这些境界呢？只有在自己遇到痛苦时才能检验出来。当心情不愉悦时，当别人诽谤你、侮辱你、打你、杀你时，看看自己的修行是荡然无存，还是能想到自己是修行人、是修持空性者？没有遇到任何对境时，你好像证悟了大圆满，远离了一切有无是非，但遇到一点点事情时，甚至听到有人敲门都会浑身发抖：“怎么办？是什么人？喇嘛钦！喇嘛钦！”所以，自己修行如何，有没有净除障碍，通过遇到痛苦时的反应就能看得出来。

佛子无著仁波切本人也如此说道：“痛苦之缘成为行善的助伴，这是修行人的风范。”朗日塘巴尊者也这样讲述自身的体验：“因为昨晚身体非常不好，

而使善法增上了。”

有些人因为一些小事就生嗔恨心，晚上一直睡不着，边想边发恶愿：“明天我一定要报仇。”结果越想越睡不着。到了第二天，觉得事情似乎也没那么严重，心态又平复如初了。临睡前最好不要听不好的消息，或者看恐怖的视频、听刺耳的声音，尤其是心脏不好的人，这样很容易睡不着。如果睡眠不好，第二天的备课、讲课、翻译等都没有精神。

此处，朗日塘巴尊者在晚上睡不好的情况下，也许是通过看书、念咒，使得善根更加增长。我们能不能做到呢？若是实在睡不着，就要向朗日塘巴尊者学习，不要增长烦恼。

法王贡仓巴也以自我经历现身说法：“修行人通过历经种种磨难才能一见分晓。

一个人的修行，平时是看不出来的。这几年我

们在遇到一些事情时才知道，有些人很稳重、非常可靠，而有些人看起来不错，一遇到痛苦和违缘，就暴露本性了。

我本人曾经身上长满虱子，足可达到一升之多，而长期以来一直能转为道用，因而任何痛苦也不能危害我。”

“一升”，应该是两斤左右。他的身上竟然有那么多虱子！之前我去某地时，同行的司机说：“我抓到了两只虱子，太可怕了，一晚上都不敢睡觉。”两只虱子可能不算什么，如果是两斤虱子遍布身体的里里外外，那该怎么办？

过去的修行人真的很了不起。以前无著菩萨遇到一个乞丐身上遍满虱子，连坐垫上都是，他觉得乞丐特别可怜，就让乞丐住在自己家里，自己则睡在乞丐

的垫子上³⁹。

人与人确实不同。法王贡仓巴也是为了不损害众生，一直忍受虱子骚扰之苦。我很喜欢贡仓巴的教言，以后有机会应该多翻译一些，他是真正了不起的修行人。

大菩萨无著也是依靠生病之外缘，光明梦境恢复如初并且增上善法的。

我翻译的《无著菩萨传》中没有这一段，可能在其他传记中有。我们在生病时会经常抱怨，不恭敬身边的医生、护士，但大修行人生病以后，病痛反倒成

39 《无著菩萨传》：有一次，门口来了一位得了严重畜癩病的乞丐，他的身躯早已失去了光泽，其坐垫等物遍满了小虱子，大小便亦完全失禁。众人见到后不禁发呕、恶心，纷纷要求他不要再在此地耽搁久留。尊者耳闻目睹之后，大悲心顿时油然而生，他那充满悲悯的眼泪再次簌簌落下。晚上，他即把乞丐本人领进屋，同时，还把他那些沾满了虱子的坐垫、衣服等物拿进屋里，又赐予了他一两件干净衣服及食物。接着，他开始用自身身体给小虱子们作布施——在虱子窝里一住就是两三天。上师、道友后来发现了尊者的这种行为，当他们前往探视时，发现菩萨正坐在乞丐的坐垫上，并围着乞丐的衣服，浑身上下到处爬满虱子，整个身躯则遍布痘疮……不久，所有虱子都自然消散无遗。正当小虱子们活动频频、上下啃啮之时，尊者在刺痒难忍之际，有时就会用一块布裹住身体。即便这样，他还是坚持说：“他众若以嗔慢心，于我身作大伤害，损恼以致濒死时，愿能忆念所发愿。”尊者即按此誓言身体力行。

了他们修行的助缘。

第 30 课

2022 年 6 月 17 日

辛二、兴盛转为道用：

有些人认为，在事业兴旺、诸事顺利时，不必将此转为道用。其实，这种想法是错误的，不仅痛苦需要转为道用，有名声、有地位、有财富、有才华时更需要转为道用，因为这是修行最大的敌人。

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。

自己种姓高贵、相貌端严、地位显赫、财富丰足等样样极其圆满，名声远扬诸方，受到众人恭敬顶戴，并且获得了如多闻天子的财富。

比如，身为国王种姓，或者出生在特别有钱的家族中，自己是富二代、官二代；或者自己长得好看，觉得谁都不如自己；或者有一点点地位，就自以为是。那天有位堪布跟我说：“有些出家人从前在世间没有地位，现在当个管家，就觉得上天了。”有些人最初发心虽然是为僧众服务，但有了地位以后，就彻底迷失了。不要说当上局长、市长或市委书记，光是当个方丈、维那师就特别开心。或者稍微有点存款，穿得好一点，连走路步伐都不同了，旁人一看便知“这人有几个钱，所以很傲慢”。

然而，看到世间一切福报均如闪电般动摇不定、如草尖的露珠般毫不稳固、如水泡般无有实质、如蛇蜕般需要舍弃的有法后，无有丝毫骄傲自满的心态，这就是一切佛子将兴盛转为道用的行为。

世间人哪怕买一辆好车、穿一件好衣服，也要在众人面前炫耀。我小时候也是这样，买了一条好裤

子，就想到小伙伴面前展示一番。那时候人们的钱很少，有人就在钱包里塞满纸，装作很有钱的样子，实际上根本没钱——有钱的人喜欢装没钱，没钱的人却喜欢装有钱。其实，有钱也是无常的，犹如水泡、闪电，就像前几年疫情期间，那些特别富裕的人一夜之间变成了什么样，想必大家都清楚。

如经云：“切莫生我高，我胜之心态，此骄放逸根。”

不要有傲慢心，傲慢的心态是放逸的根本。

《亲友书》中云：“及以种貌闻韶华，权势而骄视如敌。”

对于种姓、美貌、多闻、韶华、权势带来的傲慢，我们应该视如怨敌。尤其作为修行人，真的不能太在意这些，不要仗着自己年轻就欺负老年人，也不要仗着自己有权势就得罪很多人。藏地有种说法：

“老狗活不过九年，却跟世人都成了怨敌。”家犬一般活不到九岁，在这期间它见谁都咬，跟很多人结了怨。所以，当我们有一点权力、财富时，不应该傲气冲天。

如《入行论》中云：“因慢生傲者，将赴恶趣道，人间欢宴失，为仆食人残。”

傲慢的人将堕入恶趣，等人间的欢宴消散后，终会变成别人的仆人。

当自己健康无病，受用丰富，种姓、容貌、智慧、善良等功德圆满，身心极为安乐时，如果以此骄傲自满，轻视他众，想做各种非法之事，随欲望等所转，那么今生就会产生放逸无度等的过患与痛苦，后世也会转生恶趣或投生为下贱种姓等，因而失毁今生来世。

有些领导身边的人，有点权力就开始傲慢，等

过段时间换了领导后，自己又变得特别可怜。到了我们这个年龄，这种事已司空见惯，看到谁比较傲慢就知道这种人的下场不会太好。所以，如果认为自己相貌、种姓、智慧等超越他人，从而产生优越感，轻视众生，那么必将带来痛苦。

《宝鬘论》中云：“纵然富如天，亦莫起骄傲。”

我很喜欢这个教证，龙猛菩萨讲得很好。前文说了，即使变成饿鬼也不要怯懦。有时我们觉得自己特别可怜，似乎跌到了人生低谷，但一切并不是完全没希望，所以不必太悲伤。同样，纵然富如天人，也不要太傲慢。

藏地有一个叫德贝的歌手，以前唱歌非常好听，后来唱得不太好，很多人逗他：“你原来不是很会唱吗？现在怎么不行了？”他说：“那有什么，飞机飞

得那么高都会掉落，我一个小小的歌手算什么？我现在只是爱喝酒而已。”因此，一切皆为无常之自性。

《入行论》又云：“今当去慢心，甘为众生仆。”正法与世间的一切圆满成为自己修法的顺缘，也愿他人如是拥有，暂时尽心尽力想方设法利益他众，调伏贡高我慢等，把自己看成是众生的下等奴仆，而顶戴所有上上下下的人。

对上上下下所有的人都要恭敬。真正修行好的人，可以从他的行为中看出来。

另外，阿底峡尊者亲言：“何者现高心，尔时当断慢。”

不管什么人，如果有了傲慢心，当下就应该断除。

又说：“平息洋洋自得、不可一世的傲慢心理，

做到寂静调柔，对一切下者生起悲心，而断除轻视凌辱。”

有些人稍微有点条件，就轻侮别人，无论在行为上、言语上，还是在心态上。实际上，维护众生是大乘修行人最重要的事。

仲敦巴尊者也说：“自己无论有怎样的功德，都不能轻视小觑他人。”

像仲敦巴尊者、法王如意宝等功德超胜的高僧大德，对别人特别尊重、爱护，哪怕只是一只狗，也像人一样同等对待。我们也应如是随学，对每个众生都应该有爱护之心，这才是大乘佛教徒的行为。

博朵瓦尊者也曾说过：“菩萨需要抛弃我慢而居于低位，对一切众生极为悲悯、恭敬。虽然再没有比阿底峡功德更大的了，但他甚至连狗在内也不欺辱。”

我接触过很多人，像法王如意宝那样利他心重、精通显密、世出世间法都非常完美的人，实属罕见，他老人家连一只老鼠都不会伤害。跟这些高僧大德比起来，我们连百分之一、万分之一的功德都没有，又凭什么傲慢呢？因此，当我们以某个优势而心生傲慢时，应该想起这些教言。

又言：“他做我悲之对境，我即欢喜恒常住，彼者具法他处非。”

我们应将众生作为生悲心的对境，时常处于欢喜之中。只有依靠众生，才有机会修持悲心、慈心，从他处根本找不到。只有依靠众生才能圆满六波罗蜜，石头木头都不可能作为修慈悲、修安忍的对境。

喀绕巴格西亲言：“莫掌善妙之官位，该居恶劣之低位。”

不要一直想着往上爬，应该保持低调，默默

无闻。

具有我慢的人不会获得任何功德，因此要放下架子，居于低位。

我们这里有没有傲慢的人呢？跟世间人相比，这里的修行人在闻法后都不错，不过，包括堪布、堪姆在内，有些人稍微有点特长，也还是会傲慢。不知道我自己有没有，可能有吧。傲慢和嫉妒心，一般不容易察觉，但别人一眼就能看出来。

朗日塘巴尊者也说：“愿我交往何人时，视已较众皆卑下，诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。”而且我们要学习前代的高僧大德们身居卑位、身著破衣等而修行的事迹。

前辈的高僧大德都特别低调，穿着非常简单，像无垢光尊者、麦彭仁波切、印光大师等，一件衣服穿好多年，不像世间人，买了件新衣服就不断炫耀。

我们这里的修行人都是穿旧衣服，不过，在穿旧衣服时要注意个人卫生，尤其是男众，一定要勤洗澡、勤洗衣服。也许有些人像瑜伽士一样，没什么执著，但我们是欲界众生，衣服穿不了几天就会有味道，不像天人的衣服穿多长时间都不会脏。尤其在密集的僧众中，哪怕一个人没洗脚或没洗袜子，也会熏染一大片，别人都害怕跟你接近。所以，故意穿得破破烂烂也没必要，买件衣服应该不成问题。

如云：“若乐安乐回向众。”在此也可了知所说的苦乐转为道用。如云：“若知快乐道用理，乃是快乐大压制。”逢遇快乐不应成为骄傲自满等之因，而要将其视为大压制，以此成为正法的助伴。

此外，佛子无著仁波切本人又说：“我们所有修行人无论具有智慧、戒律、贤善任何功德，如果以此认为自己高人一等，胜人一筹，以我慢而轻视较自己下等者，与同等者竞争，嫉妒高者，那就不能切中法

要。”又言：“是故无论交往谁，顶戴高中下重要。”并且他也是如此行持的。

如果经常欺负下等者、与同等者竞争、嫉妒高等者，说明他的修行很不成功。

总而言之，无论是兴盛、衰败，快乐、痛苦，都要了知为如梦如幻，快乐时要忍耐快乐，痛苦时要承担痛苦。否则，遇到少许快乐就成为生起慢心之因，遭受点滴痛苦就成为怯懦、畏惧之因，这样时冷时热、毫无耐力是不行的。

这是总结。有些人稍微有点快乐就洋洋自得、特别傲慢，稍微有点痛苦就特别脆弱、怯懦，这样不合理。我们应该在快乐时能把持得住，在痛苦时也能承受得了。

这些修行方法，理论上说起来很容易，但能否实际做到，大家也要思考。作为一个稳重的修行人，

要知道人生有快乐，也有痛苦；天气有酷暑，也有严寒。如果学好了这一段，知晓世间法便是如此，就会随着不同的因缘将自己的心态调整好。

博朵瓦尊者说：“即便绕十个城市也没有得到斋食则不应怯懦，利养恭敬虽雨般降临也不应欢喜、贪执。”

这是很重要的窍诀。走了十个城市还没化到斋饭，或许是件非常痛苦的事情，但也不必过分痛苦，这只是因缘不具足而已；反之，当饮食、财富、名声、健康等世间的福德自然降临之时，也不要特别执著，这些就如同前文所说的草尖露水、闪电、泡沫一样，毫无实质。

那天看到某些经堂的富丽堂皇时，有人异常兴奋。就像华智仁波切在《前行》中所说⁴⁰，有些人由

40 《前行引导文》：“有些人之所以对于眼前微薄的财富、地位感到稀奇罕见，原因有三：其一，自己孤陋寡闻，见识短浅；其二，对于现世过于贪著；其

于孤陋寡闻，遇到稍显富贵的人，就感叹他们太富裕了；看到一辆豪车，就夸赞这辆车太好了；见到一个人稍微干净一点，就觉得这个人好漂亮……总之，对世间的荣华富贵有种羡慕之心。这是因为不了解万法的实相，真正观察就会发现，这些都是瞬息变化之法，没什么可贪恋、可羡慕的。

当特别失败、特别痛苦时，这个教言可以作为自己修行的助伴，“现在我是最痛苦的时候，别人都欺负我、诽谤我、抛弃我，正是该实修之时，我应该好好修行。世间的荣华富贵，该求的已经求了，可以了。”就像很多前辈大德得了麻风病，这个病反倒成为他们成就的因缘。

所以，有些人失恋、失业，失去了曾经拥有的一切，其实这只是以前的因缘消散了而已，没什么可伤心的，纵然伤心也没用。我们应该懂得这些道理。

三，并没有一五一十地懂得前面所说无忧树之果等要诀的因果规律或者只是懂得而没有诚信。”

恰卡瓦尊者言：“二现何者当承担。”

“二现”，指痛苦和快乐。不管是快乐还是痛苦，我们都应该学会承受。

又如《经庄严论》中云：“或兴或衰时，悉无惑苦惧。”我们要如是修学。

完整的偈颂是：“观法如知幻，观生如入苑，若成若不成，惑苦皆无怖。”观一切法皆如梦如幻，在轮回中投生也如同步入花园一般，这就是得地菩萨的境界。这个时候，失败、烦恼和痛苦，于他而言皆无有怖畏，就像梦中生了儿子，随后儿子又在梦中死去一样，对醒来的人而言都是无利无害的。

不知道我们何时才能达到这样的境界，但如果从道理上明白了，当自己真正拥有财富时，既不会太执著，也不会因此轻视别人。

自古以来，帝王将相、高僧大德，什么样的伟大人物都曾出现于世过，但最终都难逃一死；世界上最可怜、最痛苦的人，也会离开人间。所以，到了人生的尽头，国王和乞丐是同一条路，富人和穷人也是同一条路。若能了解世间万法的本性，对自己的修行很有帮助。

接下来是贪嗔转为道用。其实，如果好好学修，仅学一本《佛子行》也是可以的。

第 31 课

2022 年 6 月 18 日

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。

在所有怨敌中，最难调伏的莫过于自相续中嗔恨等烦恼的凶狠敌人，如果能降伏它们，那如同火被灭就不会冒烟般，外界所有怨敌魔鬼自然会销声匿迹。

其他敌人容易降伏，唯有嗔恨心最难调伏。有些人的嗔恨心很大，有些人的嗔恨心不是那么大。总

之，嗔恨心一旦生起，就很难调伏。

这里的很多观点跟《前行》一样，认为外境都是我们内心的投射。

如果没有调伏这些烦恼，那么作害的外在仇敌再怎么降伏也不会穷尽，反而会越来越多，这是自然规律。

就像普京，本想在短时间内把乌克兰拿下，结果小小的乌克兰竟得到那么多国家的支持，有些提供武器，有些增兵支援……

的确，如果自己的心没有调伏，敌人只会越打越多。正如奔公甲格西所说：“我做在家时，总是随身携带着荆棘般的弓箭，腰间插着两三把锋利的刀子，可是我的敌人却多如牛毛；如今我放下武器，结果却连一个敌人也不复存在了。”

因此，以希望一切怨亲具足安乐之慈心与希望他们远离痛苦之悲心的庞大军队等压制性、根除性的对治法，来调伏自相续的烦恼，这就是一切佛子将嗔恨对境转为道用的行为。

以慈心和悲心可以暂时压制烦恼，但按照《量理宝藏论》的观点，真正根除烦恼的话，必须要无二慧⁴¹。

如《入行论》中云：“顽者如虚空，岂能尽制彼？若息此嗔心，则同灭众敌。”意思是说，如果未调伏自相续的敌人，那么外界的敌人降之不尽。

顽劣的众生像虚空一样周遍于世界，要想一一降伏他们是很难的，但如果熄灭了自己的嗔恨心，则相当于击败了一切敌人。

41 《量理宝藏论》：“慈等与我不相违，因非能断轮回根。无我与我相违故，现见无我彼即除。”

一般而言，世间人，尤其是西方人认为，一定要变得强势，如果越软弱，别人越会欺负自己。世间确实会有这种情况，当人特别弱小时，似乎所有人都会欺负你。

但是，观慈悲心不是弱小的表现，而是修行中最伟大的行为，这两者不能混为一谈。在《修心七要》和《开启修心门扉》中都说，认为自己能消灭所有外敌，这种想法特别愚痴，是对大乘佛教一无所知的表现，已经违背了大乘教义。

又云：“何需足量革，尽覆此大地，片革垫靴底，即同覆大地。”意思是说，如果调伏了自己的心相续，就相当于降伏了所有怨敌。

我们经常引用这个教证。用一块巨大的皮革覆盖住整个大地，这不现实；若将一小片皮革做成鞋垫，将其垫在鞋底，那不管到哪个荆棘丛中，都不会刺伤

脚。同样，如果我们修安忍，在任何野蛮的群体中都不会有事；如果没有修安忍，哪怕只是两三个人一起出去，在旅馆里住一晚上也会打架，因为对彼此都看不顺眼。所以，不修安忍的人或修安忍不成功的人，在这个世界上活得很艰难。

《百颂论》中也说：“乃至灭损害，怨敌不穷尽，若灭自嗔心，彼即灭诸敌。”《善说宝藏论》中也有如是宣说。

《善说宝藏论》也是一部修心教言，不知道是谁造的。

调心的方法虽然很多，但此处宣说的是修慈悲心。

这里没有讲嗔恨心的过失，主要讲调心的方法。调伏嗔恨心的方法很多，包括观空性、念金刚萨埵心咒等，但此处宣说的是修慈悲心——颂词中说，嗔恨

心要用“慈悲”这一军队来调伏。

慈悲心是大乘道与菩提心的根本，

修慈悲心真的很难，我们的确需要一段时间来专修。今天有些男众给我作法供养，说他们修了多少遍《三处三善引导文》，还是很不错。

若想修行稳定，尤其要多修慈悲心。有些人经常修持，心也有了相应的改变。

闻思修行的话，主要是看自己的心是否有所改变——“改变”两个字，知道吧？听了一个法，内心有所触动，之后行为上确实发生了转变。比如以前嗔恨心很强，如今嗔恨心有所减弱；以前对众生毫无悲心，现在好像对众生能生起一点悲心。如果没有改变，不管是法座上的堪布、堪姆讲经说法，还是在法座下的弟众长期闻法，意义都不是很大。当我们的心彻底改变了，以后的修行都会很稳重。

有些人的修行确实很稳重。大概 1991 年时，我去了绵阳。绵阳有位老居士，很多老道友都认识，他的心很稳定，曾在法王如意宝面前得过金刚萨埵灌顶，念了一亿遍金刚萨埵心咒，抄写了好几百卷《金刚经》，并且每天坚持读一遍。后来发愿念一亿遍莲师心咒，已经念完了七千多万遍，还差两千多万遍。他说，不知能否在有生之年圆满一亿遍——他已经八十来岁了。三十多年以来，他的修行从未间断过。

不管遇到哪位上师，修行人的心稳定很重要，行为上彻底改变很重要。心的力量非常强大，有些居士以前很爱吃肉，但依靠一种因缘，当下就不吃肉、不杀生了。

如果每天只是表面上听一听，边打瞌睡边听课，或者边吃东西边听课，像这样得过且过，日复一日，你的心相续也不会有什么改变。

遇到这些教言时，我们要发愿一生好好修悲心。

在下文朗日塘巴尊者和金厄瓦格西的公案中可以看出，以前的大德们，哪怕上师只讲一堂课，就彻底改变了。如果我们听了几千堂课，相续非但没有丝毫改变，甚至可能越来越恶劣——以前对三宝还有信心，到后来就慢慢消失了，这样的修行意义不大。

《经庄严论》中云：“彼根本许悲。”

大乘道的根本是慈悲心。

又云：“悲润是慈心。”

以悲心来滋润相续，叫慈心。

《宝鬘论》中云：“先具大悲行。”

所有的修行，尤其想要入大乘佛法之门，首先要具足大悲心。

《入中论》中云：“悲性于佛广大果，初犹种子长如水。”

初中后三时，大悲心都是最为重要的。

此外，阿底峡尊者也说：“内心若调柔，外敌不能害。”尊者又云：“如果无有慈悲心，就算不上是菩萨。”

发了菩提心的菩萨，如今已生于如来的种姓中；若没有一点悲心，那不管是在见地上还是行为上，都称不上菩萨。

尊者还说：“不懂得修慈悲心的菩萨，恐怕只有藏地才有。”

现在看来，除了藏地以外，还有很多不修慈悲心的“菩萨”。当时交通不方便，阿底峡尊者没有去过很多地方，如果去了汉地、去了非洲，会发现有更

多。藏地还算好的呢！（众笑）

那么，该如何修行呢？首先需要次第修学，再如是行持。

仲敦巴尊者也说：“若不离慈悲菩提心，就不可能转生三恶趣，从现在起即称为不退转者。”

如果有了慈悲菩提心，这个人就不会堕入三恶趣，从现在开始就称为不退转者。这在《学集论》中也讲过。

博朵瓦尊者说：“以分别怨敌、亲疏之妄念不得成佛，因此，必须要对等同虚空际的一切有情，无有偏袒地生起慈悲心。”

如果有分别怨敌、亲人的妄念，那暂时无法成就。但想要无有偏袒很难，我们总会不知不觉地分别“这是我的亲人、我的弟子、我的上师”等，至于其

他人，“这个跟我关系不好，那个对我如何如何”，根本没办法一视同仁。一旦生起无有偏袒的慈悲心，那就离成佛不远了。

喀绕巴格西教诲说：“于昔成父母，具恩三界众，断除损害心，该修慈悲心。”金厄瓦格西在讲述慈悲心很重要的许多原因时，朗日塘巴尊者顶礼呈白说：“我从今以后唯一修持慈悲心。”

金厄瓦格西正在讲慈悲心的重要性时，朗日塘巴尊者有点激动，立即发愿道：“从现在开始，我每天唯一修持慈悲心！”现在有些人也是，讲着讲着就哭起来了，马上要顶礼。

以前的大德听一堂课就彻底改变了，你看金厄瓦格西一讲，朗日塘巴尊者马上顶礼发愿。为什么朗日塘巴尊者后来那么厉害？他内心肯定有所体悟，所以讲法时语言柔软、滋润、具有加持，否则讲的内容也

会是干巴巴的。人们的语言很有差别，是否具有感染力，主要看讲者有没有证悟、有没有悲心。

金厄瓦格西脱帽，合掌于顶上说：“这是最好不过的。”

在藏传佛教的传统中，以前讲经时要戴堪布帽，所以脱帽是最恭敬的行为。上师脱帽，对弟子合掌：“这是最好不过的了，我向你致敬，你以后要好好修慈悲菩提心。”

三同门与卡隆巴的一位弟子去拜见仲敦巴尊者时，尊者问：“博朵瓦在做什么？”他如实回答。最后尊者问：“卡隆巴在做什么？”那位弟子说：“他一直坐在蚁穴边蒙头痛哭。”尊者立即脱帽，双手合掌，流着泪说：“太稀有了！”高度赞叹了卡隆巴尊者修悲心的行为。

《前行》里讲过这个公案，大家应该记得。“三

同门”指博朵瓦、普穹瓦和袞巴瓦，他们三位和卡隆巴的一位弟子去拜见仲敦巴尊者。尊者问博朵瓦在做什么，那位弟子回答说：“他天天在上千弟子中讲经说法。”仲敦巴尊者说：“好好好，这很稀有，也是正法。”又问普穹瓦在做什么，“普穹瓦天天外出化缘修佛塔、造佛经、塑佛像，建造三宝所依。”尊者说：“这也很好，也是一种修行。”又问袞巴瓦在做什么，“袞巴瓦天天在禅修，闭关止语。”尊者说：“这也很好。”仲敦巴尊者赞叹了每个人，但都没有高度赞叹。

尊者又问卡隆巴在做什么，那位弟子说：“他好像没做什么，天天在蚁穴旁边用披单蒙着头哭。”仲敦巴尊者特别感动：“他是真正在修行，在修慈悲心。”讲经说法、闭关修行、建造三宝所依都是善法，但最重要的是，能不能对每个众生修慈悲菩提心？如果能这样，则是大乘佛法中最重要的修行。所以，仲敦巴尊者脱帽合掌。

汉地以前也有脱帽的传统，见到尊长时，会非常礼貌地脱帽放在胸前；欧洲人面对尊贵者也会脱帽致意。现在也是这样，如果在家人对出家人有信心，看到出家人时就会摘下帽子；有些没有信心的人，看到出家人时会故意把帽子戴上，抽根烟。

如果能够真正生起一颗这样无伪的慈悲心，那就证明真实做到了自他苦乐相换，也能不惜身命而行持利他。

这是非常重要的。

此外，佛子无著仁波切本人也说：“应当断除嗔恨敌人的心。如果没有调伏自己的嗔恨，那么外界的怨敌毁之不尽。如果调伏了内在的嗔心，那就不需要摧毁敌人。”又言：“无度普天众生心，不得圆满正觉果，是故当修大慈悲心。”并且他也是这样身体力行的。

第 32 课

2022 年 6 月 20 日

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。

即使你获得贪欲的对境——美妙的色法、动听的声音、芬芳的香气、可口的味道、柔软的所触等善妙功德宛若天王的受用一般，也会像喝盐水一样，愈享受愈是无有满足，反而会增上贪爱与痛苦。

盐水很咸，不可能解渴，只能越喝越口渴。世间的妙欲也一样，有一百块钱就想要一千块，有一千块就想要两千块，有两千块就想要两万块，有两万块就想要十万块，有十万块就想要一百万……人的贪欲是

无穷的，越享受就越会增上贪爱与痛苦。

因此，贪执世间的圆满之事，是今生来世众多过患的来源。为此，能让自己生起贪恋的无论是总的受用事物还是分别的所需、大小合意的资具，都不要占为己有，为了灭尽贪恋而立即放弃，这就是一切佛子将贪执的对境转为道用的行为。

当然，无论是对人还是对事物的贪执，想要马上舍弃是很难的。不过，我最近遇到一些出家人，他们的生活非常简单，家里除了维持生活的基本资具外，没有多余的东西，非常清净。而有些人一直在积累财物，小屋的里里外外都塞得满满的。其实，做减法很重要，除了必要的吃穿之物，其他乱七八糟的东西最好在自己死前处理干净，不需要的东西应该专门放在一个地方结缘处理，不然，各种杂物都堆在门口，一旦起火也很危险。

《方广庄严经》中云：“欲妙损害忧伤多，具畏恒具烦恼敌，如利刃锋毒树叶，如呕物器圣士弃。”

欲妙的损害非常多，经常给我们带来恐惧、烦恼，就像利刃的锋、毒树的叶、装着呕吐物的容器，所以，圣者一定会舍弃它——对他们来说，欲妙和呕吐物没有任何差别。

又云：“喜爱欲妙功德者，如饮盐水无厌足。”其中讲述了贪欲的诸多过患。《因缘品》中也云：“虽降珍宝雨，贪者不满足，利少过患多，智者皆精通。”

智者知道，即便天上降下金银珍宝雨，贪者依然不会满足。你看现在世界上的那些大富翁，拥有多少眷属、多少身家，但仍贪得无厌，还在拼命地营求。

又《无爱子请问经》中也说：“凡是令生贪执、

不生舍心之物当断除。”《亲友书》中云：“一切妙欲生祸殃。”《入行论》中云：“今生或他世，贪欲生祸殃。”

今生来世依靠贪欲会招致无数祸殃，最终后悔也没用。

这其中宣说了许多有关妙欲的过患。这些是总说贪执妙欲的过失，分别而言，贪执利养、恭敬、美酒、女人、财物、资具等每一种都有诸多过患，但于此不再广说。

去年讲过《发起菩萨殊胜志乐经》，其中提到利养的二十种过患、法布施的二十种功德、睡眠的二十种过患、愤闹的二十种过患、多言的二十种过患——说很多无有意义的话，会造许多业。这些内容应该再去看看，这时就会发现闲话多、睡眠多毫无意义。此处提到的利养、恭敬、美酒、女人等也有诸多过患。

完全抛弃贪执而依止知足少欲，是最被赞叹的。

《亲友书》中云：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。”《入行论》又云：“离贪自在行，谁亦不相干，王侯亦难享，知足闲居欢。”

哪怕是世间天王，也很难感受知足少欲的功德，《萨迦格言》中也有类似的教言。

“不执悦意物，厥为真妙财。”赞叹了立即舍弃令生贪恋之事物的行为。

“这衣服好看，这水果很好吃，这房子不错，这手机很好，这 Ipad 很时尚……我想买。”贪欲大的人，一进入百货公司，钱都不够花；贪欲不大的人，家里的东西能少则少。不过，有些人并不是修行好，而是因为贫穷，不得不知足少欲。（众笑）

对出家人而言，倘若没有生病、没有发生重大事

情，应该完全没有生活压力。当今世界唯一没有生活压力的，可能只有出家人——这少部分人，不用担心缺衣少食，没有太多负担，依靠三宝的加持，即使不劳动也可以活下去。在如今这个时代，尤其是疫情以后，很多人白天晚上都在考虑怎么活下去，生活压力特别大，但这对出家人几乎没有影响。

在拥有这样的生活时，我们一定要珍惜，一定要闻思修行——不仅要尽量地闻法，还要精进地修行。年轻人不要想着六十岁以后再修行，从现在开始，每天至少应打坐半小时，思维所学过的法要。懂得心性的教言当然很好，如果实在不懂，那每天所学到的内容，比如知足少欲的功德、轮回的痛苦、业因果的重要性、菩提心的功德等，可以闭着眼睛一直思维，这叫做观察修。这样的思维并不难，如果没有修，光是会讲法不行，光是发心也不行，仅仅这些最后对解脱起不到什么作用。

我们应该再三思维这些法义，将书里的内容转变为自己的东西。比如今天讲了贪欲的过患、知足少欲的功德，这些不但要理论上明白，并且内心要真正意识到“知足少欲确实有功德”，这个道理才能变成你永远的精神财富，才算是自己真正拥有了。否则，只是耳朵听一听、眼睛看一看、嘴巴说一说，自相续一点都没留下，就像管子里的水全部喷出去了，到最后，管子里还是空空的。

《佛子行》中的很多道理没什么不懂的，只要认识文字、有小学以上文凭，人人都可以理解。遇到这么好的法，我们行为上能不能多多少少做一些？当然，要全部做到，让每个人都变成佛菩萨，这不太现实。可是，如果什么都不做，只是听一听，下课后依然我行我素，那就算花了再多时间听法，尽管这些法也特别有加持，但想真正改变自相续，还是有一定困难，包括堪布、堪姆也是一样。

你们入藏求学很不容易，入藏以后一定要学习藏传佛法，并不是拍几张照片、听听圣地的功德就可以了。如果雪山上流下的藏传佛教甘露真正融入你的心田，以后你就能拥有丰富的精神财富，然后布施给心灵干渴的有缘众生；如若不然，喇荣只是一个小小的山沟，于你而言，入藏求法也只是一段普通的人生经历。

以前法王求学的地方很小，生活很艰苦，但他得到了上师智慧宝藏的钥匙，并回到这里弘扬佛法。古代的很多大德也是从藏地或其他地方出发，历经千山万水，翻山越岭，前往印度向大成就者求法。有些大成就者看起来就和普通人一样，甚至当时印度连法本都不一定有，但是，多少大德回来的时候都把佛法带回来了——并不仅仅是把法本带回来，关键是他们的心也发生了改变。如果心改变了，就具备修行的能力、弘法的能力；如果心没有改变，在哪里都马马虎虎的，每天只是吵架、睡懒觉、散乱度日，即使你去

哈佛大学待两三年，也只是有个名头而已。

这里讲的道理非常好，哪怕只是短短的一段文字，你也应该记录下来。我去年要求大家写日记，本来不打算发奖，后来还是想给一个加持品，因为这也是一种象征，看得出一个人在一年中是否稳重。如果你习惯了写日记，以后最好是多写写。很多事情都会被岁月冲洗干净的，如果每天记下来一点，哪怕只写一个教证，以此来观察自己，也是有必要的。修行需要点点滴滴的积累，并非一下子就能开悟，所以大家需要努力。

第 33 课

2022 年 6 月 21 日

此外，阿底峡尊者亲言：“于何皆断贪，无著而安住，贪不得善趣，亦断解脱命。”

不管是谁，如果没有断除贪心，就不可能有安住的机会，不可能得到人天善趣的果报，同时也会断了解脱慧命。

尊者还教诫道：“诸位道友，所有贪欲就像喝盐水一样，无有满足，因而要清心寡欲。”

越享受就会越贪，如同盐水会越喝越渴一样，这就是客观规律。

“成就的最殊胜验相，就是贪欲越来越少。”

当验相越殊胜、境界越高时，贪心会越少；相反，境界越低则贪心越大。

有些人常说自己见到了本尊、获得了觉受，自认为证悟了大圆满。那我们可以看看他对人对事的贪心如何——这是一面镜子，可以照出一个人是否真正有修行。如果他贪心特别重，我们就可以说：“算了吧，你还是先别谈证悟了。”

我以前遇到过一些修行人，他们没有贪心和嗔心，身边人也说他们从不跟别人吵架，也不会生气。刚开始他们可能也有烦恼，但通过修行之后，贪嗔的现行全部断了——种子虽然还有，但生不起任何烦恼。

就像以前的扎堪婆罗门，他每生一次恶心，就拿一颗黑石子，每生一次善心就拿一颗白石子。刚开始黑石子比较多，到后来，全部变成了白石子。我们也

可以通过这种方式来调心。

普穹瓦尊者也说：“与依于欲妙的快乐相比，断除贪欲的快乐更为安乐。”

世间人依靠满足贪欲来获得快乐，其实断除贪欲会更快乐。《宝鬘论》中说⁴²：“搔痒让我们觉得快乐，但是，如果身上不痒，岂不是更快乐？”

有些人说：“真的可以断贪欲吗？出家人怎么活得下去啊？”其实，贪欲得不到满足，才会特别痛苦；一旦离开贪欲，反而会有一种解脱的快乐。有些人如果没有出家，不知道要哭多少回，而出了家以后，再也没有为贪欲哭过。在别人看来，“你好可怜啊，头发也没有，爱情也没有，真的是走投无路了！”但如果真正走进出家人的内心世界，就会知道他所拥有的快乐。

42 《中观宝鬘论》：“搔痒则安乐，无痒更安乐，具世欲安乐，无欲更安乐。”

博朵瓦格西是这样说的：“如是无有厌足地享受欲妙，结果不会不受轮回与恶趣的痛苦。”

如果无有厌足地享受欲妙，一定会堕入恶趣，感受种种痛苦。

喀绕巴格西说：“不让你脱离轮回的就是贪欲，因此，不将贪欲视为过患显然是歧途。”

很多西方人认为贪欲很重要，觉得没有贪欲就没有激情、没有进步、没有发展，从不曾观察贪欲给自身带来的痛苦。很多人认为不能脱离贪欲，若是这样，就一定会误入歧途。

那巴瓦尊者也告诫道：“如果没有以强制性的方法断绝贪欲，就无法斩断欲妙之藤，因而要如唾液般舍弃一切财物。”

作为出家人，早起时要摸三次头，反思：“我为

什么出家？既然出了家，为什么我还是这样？”如果没有强制断绝贪欲，就没办法斩除色声香味触欲妙的世间藤蔓。

最近有新闻说，某人贪了 4.4 亿，被关在东北等待判刑。4.4 亿，估计一个人一辈子也用不完。我们刚到学院时，人民币的面值有一毛钱、五毛钱，几百万、几千万是很大的数额了，而现在的罚款、贪污，动辄是以“亿”为单位。

涅槃巴尊者说：“当对欲妙作糖煨炕想。”

色声香味触这些欲妙就像糖煨炕，看似是一片美好的凉荫，一旦走近而深陷其中，皮肉都会被烧毁无余。人们刚开始对财富、美色很迷恋，认为这能给自己带来无上的安乐，没想到真正享受的时候，却让自己痛苦不堪，没办法解脱。世间的欲妙就是如此，特别过分地贪著，最后就是这样的结果。

夏哦巴尊者说：“如果心里对贪欲不厌恶，那就无法寻觅今生后世的安乐。如果对贪欲有厌恶之心，则不需要寻觅安乐。”

对贪欲一定要有厌恶心，否则，今生来世都不会安乐。面对贪欲，如果认为它是坏的、是该舍弃的，快乐就会不寻自得。

可是，现在的教育不是这样，媒体都在拼命宣传“贪欲是世上最快乐的东西”。为什么许多人不断结婚，又不断离婚？因为他们误以为能从所谓的爱情中得到幸福，但与爱人接触久了，才发现“他不能给我带来快乐”，于是又寻找另一个人，结果发现“都是自私的家伙”。像这样不断换来换去，始终得不到理想中的生活。这跟媒体的宣传有一定关系。

又说：“当你能够遣除贪欲的过多心思时，这就是快乐的开端。”

如果断了贪欲的各种心思，真正的快乐就开始了。这是一个窍诀。

此外，佛子无著仁波切本人说：“贪财亲友眷仆等，犹如大象陷淤泥。”

如果过度贪恋财物或家人，就像大象为了沐浴而陷入淤泥，或者鱼儿为了美味而被鱼钩钩住，最终可能会付出生命。

又言：“若有即可知足心，身心乐增闻思修，无有积护毁之苦，知足纵贫亦富足。”并且他自身也依止知足少欲。

如果有“我什么都不缺”的知足心，就会远离积财、护财、毁财的痛苦，身心自在快乐，闻思修行不断增上，纵然物质上贫穷，精神上也会很富足。世人追求的很多东西都是假的，贪欲的快乐也是假的，但就像《赞戒论》中所说，为了一瞬间的快乐，人们牺

牲了很多。而真的东西，比如知足的快乐，很多人都没有品尝到。

看到前辈大德的这些甚深教言，我们要知道自己该如何选择。

第 34 课

2022 年 6 月 22 日

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。

内外器情无论如何显现的万法，都只是自心假立的，从本性来说成立为空性，而能修的心也是本来就远离有无、常断等一切戏论之边。如是了知对境与有境所摄的一切法，其究竟实相是真如本性后，对于外所取之境和内能取之心成立为实有的念头、对于所执著的一切戏论相，全然不作意而修行离戏空性，这就

是一切佛子入定修如虚空般空性的行为。

这是《佛子行》中最深的直指法：一切外境由心所造，心又远离一切戏论，对外境和心都不执著就是佛子行。这个偈颂非常重要，大中观、大圆满的甚深窍诀就是它。

如《般若经》中云：“了知诸法无生空性理，此乃胜行智慧波罗蜜。”又云：“修智慧波罗蜜多，即不修何法……修智慧波罗蜜多，即修虚空。”

修智慧波罗蜜多的人，不用再修其他法，只修虚空就可以了。当然，修虚空不是天天盯着虚空，关于修虚空的道理，我在微博上发过很多殊胜教言。若能真正达到像虚空一样的境界，成就会唾手可得。

外境所摄的一切法只是心假立的，实际上并不成立，能安立的心本身也远离生、住、灭，因而显现为所取能取的一切法安住于离戏空性中。

这方面的道理，我讲《法界宝藏论》时，是用密宗的讲法，很多人都有感觉。讲《中观庄严论》和《中观根本慧论》时，很多人对此也深有体会。

瑜伽行者修道时也要抉择如是实相，

我们都是瑜伽行者，修行空性时，应该会有所体会。我觉得讲中观和大圆满时，大家容易有所领悟，而《俱舍论》和《现观庄严论》比较难懂，要想将其理论用于修行而获得立竿见影的效果，恐怕有点困难。

任何所取境本体不成立，能取的心也不执著诸如有实无实的任何法，在对一切均不分别、对一切均不作意的境界中无散而安住，这就是入定如虚空般的空性修法。《菩提心释》中也说：“心无所缘处，是虚空法相，彼等修空性，是许修虚空。”

龙猛菩萨在《菩提心释》中说：心没有任何所

缘，是虚空的法相，我们修行空性，就好像是在修虚空。如果详细观察，有为法和无为法、轮回和涅槃所摄的一切，在本性中都了不可得。

《入行论》中云：“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭。”

这是寂天菩萨飞到空中后所讲的最深教言。很多人说，《入菩萨行论》的其他颂词他都背不了，只有这个颂词能背下来。

又云：“如我当受持，一切如虚空。”

寂天菩萨在《入行论》的开头说：“我不敢说是为了利他，只不过是为自己修心而造了这部《入行论》。⁴³”到“智慧品”快结尾时，又说：“愿所有众

43 《入菩萨行论》：“此论未宣昔所无，诗韵吾亦不善巧，是故未敢言利他，为修自心撰此论。”

生像我一样，通达如虚空般的般若境界。”⁴⁴

此外，阿底峡尊者说：“知离戏法性，亦住离戏中。”又言：“无念而证悟，命名悟胜义。”

仲敦巴尊者也说：“三时空性之实相，无有外观境欺惑，无所内观自欺惑，知无彼二无所观。”

此《佛子行释》引用了噶当派的很多教言。在藏传佛教中，从阿底峡尊者到宗喀巴大师之间的传承叫“噶当派”，是格鲁派的前身。当时，阿底峡尊者把法传给仲敦巴尊者，之后有一部分是理论的传承，有一部分是实修的传承。其中，实修的传承又出现了很多分支，包括袞巴瓦、普穹瓦、朗日塘巴等大德们的传承，时间是从公元 11 世纪到 14 世纪之间。

14 世纪中期，宗喀巴大师出世，前期以《菩提道灯论》为主，在此基础上，宗喀巴大师造了《菩提道

44 《入菩萨行论·智慧品》：“如我当受持，一切如虚空。”

次第广论》，此后噶当派的理论即以此论为主，噶当派的寺院也慢慢变成了格鲁派。在此之前，13 世纪中叶，受蒙古王室阔端所派遣的入藏将军达那波，在写给阔端汗的信中说：“现在的藏地，噶当派的寺院最多。”

噶当派以实修为主。在藏传佛教中，噶当派的成就者比较多，宁玛巴和萨迦派的成就者也不少。藏地曾经是政教合一，当时的宗教大德即是执政者，有一段时间是噶举派掌管政教大权，噶玛巴的前世曾参与执政。其他时期，萨迦派和格鲁派也曾掌管过政权，只有宁玛派几乎不曾涉足政坛。

《佛子行释》的作者根桑秋扎尊者，似乎对噶当派比较感兴趣。法王 1998 年讲的《入行论大疏》，也是根桑秋扎尊者所造。我以前写法王传记时，引用过法界金刚大师的授记：法王如意宝在印度是《花鬘论》的作者萨革拉尊者，在藏地是莲花生大士座下的

降魔金刚，在格鲁派的教法中是克主杰大师，在萨迦派的教法中是萨迦法王根嘎嘉村——萨迦五祖之一，在木纳地方（即道孚一带）是根桑秋札⁴⁵。所以，根桑秋札尊者是法王的前世，戒律清静，特别了不起。

据说尊者接近圆寂时，别人问他：“您的转世活佛什么时候来？怎么认定？”他说：“你们不用认定，到时会有位口中能背诵《文殊真实名经》的大德来恢复这个道场，他就是我的化身。”尊者边说边擦拭钵盂，然后就示现圆寂了。后来很多大德都认为法王如意宝就是根桑秋札尊者的转世，因为法界金刚的授记里也有这样的说明。

1986 年，法王被请到道孚那边时，法王说：“我

45 《法王晋美彭措传》：“为了调化不同根基的众生、弘扬各宗各派的教法，法王曾在印藏化现为各大宗派的教主。法界金刚大师的伏藏品中授记：昔日印度罗汉萨革拉，莲师座下降魔金刚尊，萨迦派法王根嘎嘉村，格鲁派中给洛华桑尊，木纳地方根桑秋札等。明确地指出法王曾是印度阿罗汉萨革拉（《花鬘论》的作者）；藏地阿闍黎邬金第二佛莲师座下的持明者降魔金刚；文殊菩萨的化身萨迦法王萨迦班智达根嘎嘉村；格鲁派教主宗喀巴大师二大弟子之一给洛华桑（克主杰）；木纳地方的根桑秋札（《入行论大疏》的作者）。”

不一定是根桑秋札尊者的化身，但法界金刚的授记里确实这样说了，所以，为了表示缘起，我首先给大家念《文殊真实名经》的传承。以前能背，但现在记得不是很完整，所以我看着书念。”另外，法王还传讲了《入菩萨行论》和《六中阴》等法门。我是 1985 年来的学院，对法王的授记非常感兴趣，当时就想：“哇，法王已经到了根桑秋札的道场，他前世是这样了不起的大德，那如今会不会示现神通？”我们非常期待。结果法王真的在古屋神山的石头上留下了脚印。

根桑秋札尊者在显宗方面的传承有一部分来自格鲁派，但在这本注释中，除了无著菩萨自己的教证，他先是引用佛经论典的教证，后是阿底峡尊者、仲敦巴尊者等大德的教言，格鲁派的教言用得比较少，宁玛派的也没有用，几乎都是噶当派的教证。造这部论还是很有难度的，每个颂词都要找出这么多教言。

第 35 课

2022 年 6 月 23 日

博朵瓦尊者如是说道：“入定以诸法空性无我、如虚空般不分别一切的方式修持。”

大家坐禅或入定时，应该在空性无我、如虚空般没有分别作意的境界中修持。其实，这是大圆满本来清净的修法，也是中观般若空性的修法，诸法的实相即是如此。

喀绕巴格西说：“实相无所成，自然离四边，知此不分别，当离诸执念。”

万法的实相无有所成，远离有、无、是、非四个边，我们应当了知万法无分别，远离一切执念。

当然，对于万法无自相，光是会说没有用，自己一定要想明白——首先要观察修，再安住修。入定时，要断除有、无、好、坏等一切执著，在远离四边八戏的境界中安住。

修空性法是很重要的。圣者在论典中讲的这些境界，我们多多少少要得到一点。如果从来不修，只是鹦鹉学舌般地讲一讲，法不可能真正融入心。

夏绕瓦尊者说：“一切有实法如虚空般，决定任何本体都不成立，远离一切戏论。于彼境界中不分别一切，也不执著一切，断除所有忆念、作意，于空性中一缘安住。”

在这个偈颂中，入定的境界已讲得很清楚了——入定时什么都不分别、不执著、不作意，在这样的境界中安住。

朗日塘巴尊者亲言：“愿我所行此一切，不为八

法念垢染。”意思是说，不被执著世间八法的妄念之垢所染污，而于离戏中修行。

愿我行持的一切善行，不为世间八法所染。

恰卡瓦尊者言：“思维诸法如梦境，观察无生之觉性，对治亦解本地中，道体普基性中住。”

思维诸法如梦境，观察万法无生的觉性，对治法也解脱于本地，道的本体在阿赖耶的本性或者说普基识、含藏识中安住。

意思是说，将外境、内心及对治的智慧均抉择为空性后，在这种境界中，以入定的方式修持胜义菩提心。

此处讲了平时如何坐禅，以及坐禅时如何在心性光明中安住。

大家要学会安住。本来，课后我们一起入定十分钟很有必要，但由于现在讲两节课，时间比较长，加上课前念修“上师瑜伽”时也会安住一两分钟，所以课后就没有安排。但即便如此，你们在修“上师瑜伽”时，也可以观想自心分别念的自体与上师究竟的实相智慧融为一体、无二无别，在此境界中安住一会儿，再进行祈祷，如此会有非常大的加持力。

佛子无著仁波切本人对此也说：“所知实相离心故，断除是非等作意，无戏性中一缘住，入定胜义菩提心。”“无散入定无戏中。”并且他也如是实地修持。

这就是胜义菩提心的修法。在修胜义菩提心时，不是我们平时所说的“愿一切众生离苦得乐”，而是在远离戏论的境界中安住。

以上是入定位的修法。

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：

入定后了知万法的实相，但出定后，贪嗔等对境都会现前，这时该怎么修行呢？

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。

无论遇到多么美丽的对境，都应把它看作夏天的彩虹，一会儿就消失了。今天喇荣山谷出现了好几次彩虹，我们拿起相机正准备拍照时，它很快就不见了。同样，世间所有美妙的对境也会很快消失无余，虽然令人着迷，却无有实质。所以，要对一切美妙的对境断除实执。

此偈只作了字面解释，没有引用教证。作者根桑秋札尊者的记忆力超群，据说这本注释中引用的教

证，都是他凭记忆背出来的，不像我们写论文，要上网到处查资料。

遇到自己的亲朋好友等、美丽的色法、悦耳的声音等快乐，以及快乐之因等悦意对境时，应当将这一切视为夏季的彩虹，虽然显现上格外绚丽多彩，但从本体来说却不成立。

在抉择空性方面，我们学过《入行论·智慧品》《中观宝鬘论》《中观四百论》《中观根本慧论》等许多论典。以中观智慧来观察时，会发现色声香味触等悦意的对境连微尘许都不成立。

对任何悦意美妙的显现均不执有实，视为无实，也不认为这是亲朋好友，美丽可爱，断除执著其实有成立的实执，这就是一切佛子对贪执对境灭除实执的行为。

有人喜欢可口的美食，有人喜欢动听的音乐，

有人喜欢扑鼻的妙香，甚至连晚上做梦都在享受这些——“好香哦！”“好好看啊！”“真好听，太舒服了！”但结合《楞严经》中我们正在学习的内容，就很容易明白，眼根、舌根、鼻根等的对境全是不成立的。

第 36 课

2022 年 6 月 24 日

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。

当不悦意的怨敌魔鬼等、不合意的色法、刺耳的声音等痛苦，以及痛苦之因等不欲求的种种对境现于心中时，

在日常生活中，如果出现鬼神恼害等违缘，或者看到有些人行为不如法，或者听到对自己的各种诽谤，这时没必要特别生气。那么，该怎么办呢？

就像梦境中梦到儿子死去而感受痛苦一样，对痛

苦等迷乱显现执为实有，实在是令人疲惫不堪或劳累痛苦。

比如一个人，梦中生了儿子就欣喜若狂，儿子生病死了就伤心得哇哇大哭。其实，有智慧的人知道，这个孩子从来没有出生过，也根本不可能夭折，一切只是梦境而已。

因此，遇到这些不悦意的违缘时，不要认为“这是敌人很可恶”而执为实有，应当看待这一切仅是迷乱的显现而已，从本体而言不成立实有，这就是一切佛子将嗔恨对境灭尽实执的行为。

当遇到违缘或嗔恨的对境时，我们要想到一切显现都如梦如幻。这是一种很好的修行方法，应该把它运用到实际生活中。

前一颂词与此颂说明，后得时对令生起贪嗔的对境灭尽实执而修如空中彩虹般如梦如幻的方法。

这里，作者把前一颂与此颂合在一起宣讲。前面讲到，贪心的对境就像夏季的彩虹，虽然好看，但很快就会消失；这里讲到，嗔恨的对境，要以如梦如幻来对治。

关于此等之义，《三摩地王经》中云：“幻师所化色，马象车种种，显现皆无有，诸法如是观。”

幻师变出来的象、马、车等色法，以及现在电视、电影里的种种影像，虽然有显现，但没有实质。

如女梦中见，生子复死去，生喜死忧伤，诸法如是观。”

《华严经》中也有类似的比喻，梦见孩子出生就非常欢喜，梦见孩子死去就特别忧伤。我们在现实生活中的得失与之相同。

最近，我给一年中坚持写日记的道友发了奖，得

奖的人很高兴，但其实这就像梦中生子一样——开玩笑，这个奖是“实有”的。（众笑）

据了解，每个班坚持写日记的人连 50% 都不到。其实，无论做什么事情，坚持很重要。我从 2017 年开始写日记，最初特别不习惯，但一直坚持下来，慢慢也就习惯了，如果哪天没写，感觉像没吃饭一样，第二天一定会补上。包括翻译也是如此。

有意义的事情要恒常坚持。很多人最初发心勇猛，但缺乏持久的耐力，比如讲考班的有些人，本来讲得很好，可惜两三年就退了；有些辅导员如果再坚持几年应该不错，但由于一些违缘、障碍，就撑不下去了。无论在生活中，还是在闻思修行中，做什么事情都需要坚持。西方人特别重视这种品质，每次演讲都强调要持之以恒，这在佛法中称为“恒常加行精进”⁴⁶。

46 精进，分为恭敬加行精进、恒常加行精进。

过段时间，我想给坚持讲考的人发点东西，不管是有实无实，还是如梦如幻，能让你们暂时欢喜也很好，这代表僧众对你们的认可。我每次抽讲考，都会按 ABCD 四个等级打分，C、D 比较少，A、B 比较多，这次准备对获得 A 的人发个奖。有些人在讲考班待了十几年，一次也没被抽中，但他们仍在坚持着，还是比较可爱——不是我故意不抽的，只是因缘如此，名字这么多，有些人一直抽不到，有些人被抽过两三次。

色等法虽然无实，却各自显现，就像虚幻的马、象与梦中的显现一样。《入行论》中又说：“愚痴所执谛，何异幻化物？”

看到世间人由于愚痴而执著财物、感情、地位等，我们会觉得他们很可怜。学过大乘佛教的人，当自己遭遇某些违缘时，虽然也会执著，但不会执著得太严重。

“如人梦子死，梦中知无子，能遮有子想，彼遮也是假。”

这是《入行论·智慧品》中的教证，跟刚才的意思一样：梦到儿子死了很痛苦，后来意识到正在做梦，由此遮止了自己有儿子的想法，其实这种遮止的心也是假的。

如果入定时猛厉修持空性，那么后得时一切显现自然而然现为如梦如幻。

平常入定时，如果特别猛厉地修空性、修悲心，那么在后得时，诸法会自然现为如梦如幻。

所以，我们要经常入定，早上起来要打坐，晚上睡前要打坐，平时有点时间也要打坐，这样心就能慢慢变调柔。最关键的是要坚持。而且在打坐时，并非没有任何教言摄持一味地枯坐，而是需要观修死亡无常等教言。

其实，死亡无常很容易观修。听说我们附近有一位喇嘛，他在学院待了将近二十年，刚刚通过了考试，马上就能拿到五年密续班的毕业证了。前几天，别人请他出去讲经说法，他说：“不去，我要闭关七天。”结果在闭关的最后一天，他披着大氅离开了人间，鼻子里流了一点血，不知道是肝还是其他问题。离开的那天，原本是要领奖的，他奖品都还没拿到——不过，他的家人希望能留着这些奖品。所以，一切都太无常，他一直努力闻思，即将得到毕业证时，人却离开了。

“明日死谁知”，若能经常观死亡无常，对现世的执著就不会那么强烈。有些人对现世的执著特别坚固，所以要常观死亡无常、轮回痛苦，尤其是要在入定时观想。当然，此处的入定，指安住于空性境界。

我们平常打坐时可以观死亡无常，可以观本来心性，这样一来，出定时的力量便能真正了知如梦如

幻。法王以前经常说：“对大圆满稍微有点觉受的人，烦恼就像春风一样轻柔，不会如冬日寒风般刺骨。”

入定的证悟如果低微，则后得时必须依靠刻意执著忆念而观想一切显现如幻等无实有。不仅如此，通过入定时修空性，后得时也会对众生起悲心，对业果获得诚信，从而福德资粮会自然得到。

修行确实很重要。

此外，阿底峡尊者说：“贪嗔境现时，视为如幻化。”

当贪心、嗔心的对境现前时，比如法师上课时看到有人打瞌睡，就想：“都是如梦如幻的，这是梦中之人在打瞌睡，不能生嗔恨心。”

博朵瓦格西也说：“对于后得时自心迷乱分别念前如何显现如梦如幻的一切法均无贪执，如幻师般行

持。”

夏绕瓦尊者说：“出定时行持由智慧与大悲摄持的布施等一切善法，因而主要积累福德资粮。”

出定后以智慧和大悲摄持，做一些布施、念经、用转经轮等善法，积累福德资粮。

这里的大多数人还是很好，在修行方面比较精进，基本没有一直散乱、行为野蛮的人。

喀绕巴格西如是教诫道：“诸法如梦亦如幻，无有任何实有法，于无而现一切法，切莫过分而耽著。

诸法本来如梦如幻，没必要执著，在这样的境界中安住。

实相义虽不成立，然如梦时之因果，虚妄业果无欺惑，故当弃恶勤行善。”

虽然在胜义中万法皆空，但在世俗中，如梦如幻的因果无欺存在。无垢光尊者在《如意宝藏论释》中说：“有些愚昧无知、孤陋寡闻的人认为轮回不存在，这是不合理的。如果他们的说法成立，那现实中的一切显现，也不应该存在了。”在现实生活中，有轮回，有因果，有地狱，有饿鬼，倘若造了恶业，绝对会堕入恶趣。因此，胜义实相中一切都不成立，但世俗中如梦如幻的因果是存在的，因此，如梦如幻的取舍也不可缺少。

朗日塘巴尊者言：“了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。”

仁钦刚巴尊者说：“实执结所缚，不生二资粮，于现无贪法，如幻尤重要。”

如果被实有执著的结所束缚，就不会出生智慧资粮和福德资粮。在积累资粮时，包括听法、做善事等，应懂得其本体远离一切戏论，但还是存在如梦如

幻的显现。我们在讲《入行论》时也说过：为了得到如梦如幻的佛果，度化如梦如幻的众生，要积累如梦如幻的资粮、断除如梦如幻的障碍、现前如梦如幻的功德。虽然一切法无有实质，但如梦般的显现还是存在的。

恰卡瓦尊者云：“座间修幻化。”

入定时，安住于空性的境界中。座间，包括等会儿下课、吃饭，早上起床，都不必太过实执，要知道一切如梦如幻，没什么可执著的。

意思是说，后得时任何威仪中需要不离入定的觉受而像幻师一样了知无实。这以上宣说的是后得如幻的修法。

入定的觉受，即是空性或远离一切戏论。幻师肯定知道自己幻化的东西无实，在后得时，我们也要像幻师一样了知诸法无实，恒时处于不离入定觉受的境

界中。

再者，佛子无著仁波切本人说：“后得显现皆如幻，了知现而无实已，无耽著中行利他，即后得修胜义心。”

“后得修胜义心”的意思是：显现都是如幻、无实的，但还是要在没有执著的情况下，行持利他。

又言：“后得世俗如何现，了知现而无实中，三门精勤行十善……”并如是修持。

后得时，一切显现如梦如幻，但身口意还是要精进地行持十善，这很重要。

以上是后得位的修法。

第 37 课

2022 年 6 月 25 日

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。

要想获得大菩提圆满正等觉果位，就像《本师传》中所说，自己的整个身体或头颅、肢体等为了利

他尚且需要舍弃无量数，身外的财产受用、妻子儿女等所有其余之物需要舍弃就更不必说了。因此，修学布施的修法，不希求即生中有食物财物等、来世获得广大受用的异熟果，而将三种布施的善根及其果报，以殊胜舍心摄持来施舍给他众，这就是一切佛子修学布施的行为。

“我将财物等布施给他，他以后会对我好”，或者“以我现在布施的功德，愿我今生富裕”，或者“我今生多多地行持布施，希望来世变成一个大富翁”……像这样的布施，都带有希求回报之心，是不合理的心态。

《入中论》中云：“施度谓能舍。”又如《入行论》云：“身财及果德，舍予众生心，经说施度圆。”

布施是一种能舍的心。将自己的身体、财产、功德、善根全部施予众生，并远离悭吝之心，就叫布施。

波罗蜜多，这是佛经里说的。

施舍的善心以及由其引发的身语之业，即是布施的自体。

布施的自体是什么呢？想布施的善心，以及由这颗心所引发的身体和语言之业。

如理施舍内外财物，为财施；救护众生脱离人、非人、恶魔的畏惧，为无畏施；

布施分为三种：财布施、法布施、无畏布施。以如理的心态布施财物，即是财布施；通过放生，救护众生脱离危难，包括给病人念经，让其远离怖畏，属于无畏布施。

无误宣说正法及学修传讲世间无罪之业际，为法布施。

此处将法布施分为两种：一种是无有错谬地宣讲出世间正法；另一种是让人们以不造罪业的方式生活，例如，传讲“怎样才能无罪地生活、工作、赚钱、做生意”等道理。

那么，是不是每个人都有讲经说法的机会呢？也不一定。像《楞严经》，没有一定的智慧可能讲不下去。之前一直有人劝我讲《楞严经》，我原以为和讲其他经论一样，但开讲后才发现，没有佛法基础的话，根本解释不清楚。有些法师在讲法时，到了最难的地方，大家都很专注地等着他讲解，结果他讲个故事就跳过去了，这不合适。

其实，在跟人聊天时，帮助他人以清净、无罪的方式生活，也算是一种法布施。

生起舍心的方式，《入行论》中云：“身及诸受用，三世一切善……”修持行为的基础，菩提心与为

菩提发愿是一切施舍的根本，最为殊胜。

总之，修菩提心与发愿，是一切布施的根本，而且是最殊胜的。

其他波罗蜜多也是同样。

持戒也要发菩提心，还要发愿“我要成为守持清净戒律的人”；修安忍时也要发菩提心，还要发愿。

紧握财物的过患与慷慨博施的功德，《摄般若经》中云：“施舍烦恼不摄持，悭吝非圣道生惑，何者布施彼道胜，佛说此外即劣道……”

布施则不被烦恼摄持，悭吝不是圣者之道，行持布施是殊胜之道，佛说除此之外，其他不布施的道都是劣道。

还有许多教证。如云：“彼永不求异熟果。”《经

庄严论》中所说的“无求之布施”，意思就是殊胜布施的修法。

阿底峡尊者说：“受用动摇无实质，因此，当以布施供养庄严而舍。”并说最殊胜的布施即无贪。

钱财、受用等是无常变化的，没什么实质，我们理应布施。

袞巴瓦尊者也说：“布施的根本归于无贪执。”

不贪执，其实并不好修。

博朵瓦尊者曾说：“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。”

先从针、线开始，再给铅笔、钢笔、金笔，一步一步地布施。

《入行论》中说⁴⁷，可以从布施蔬菜开始练习，将蔬菜从自己的左手放到右手，心里想“我要布施给你”；接下来，向关系好的人、关系不好的人次第行布施，慢慢扩大自己的心量；通过逐步串习，最后连自己的身肉也能施舍。

不过，在布施的过程中，一定不能舍弃戒律、安忍等。如果为了布施而吵架、破戒，这肯定不合理。

又言：“就像人们所说的‘断掉耳朵做屁股的补丁’一样，我们也不能断了戒律的腿肉而行布施。”

如今整容技术很厉害，不少人把屁股上的肉割下来补在脸上，但很少有人会把耳朵的肉补在屁股上。博朵瓦格西的时代也许有类似的整容术，可能是因为坐禅久了，屁股烂了，所以拿耳朵补上？这样一来，损失更大，屁股谁都看不见，耳朵没了谁都能看到。

47 《入行论》：“佛陀先令行，蔬菜等布施，习此微施已，渐能施己肉。一旦觉自身，卑微如蔬菜，尔时舍身肉，于彼有何难？”

（众笑）

这里的意思是，为了布施而破戒，很不值得，戒律就像脚一样重要。破了戒律，则如同没有双脚无法行走之人，不能到达目的地。

夏绕瓦尊者言：“我不对你说布施的功德，而只说执著（即悭吝）的过患。”

噶当派的格西们修行很好。

所说之义与前相同。为使自己的善根不失，无勤而得，出家人也需要财施。

《入中论》中说，在家人以财布施为主，出家人以法布施为主。此处讲到，如果出家人有财富，做财布施也很好。

再者，佛子无著仁波切本人说：“佛赞不求即生

报，来世异熟之布施。”

贪求今生来世的果报，连佛陀都不赞叹。佛陀赞叹什么呢？不希求今生的福报和来世的异熟果，这种布施才是最清净的。

又说：“见乞时喜面带笑，和颜悦色所欲财，愿自身命与血肉，以无求心而布施。”他也发愿修学三布施，并如是付诸实践。

见到乞丐时，要面带微笑地布施。

第 38 课

2022 年 6 月 27 日

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。

如果没护持所受的清净戒律，甚至连自利的善趣也不能成办而会堕落恶趣，想为他利修成圆满菩提，显然是可笑之处。

戒律是非常重要的。虽然布施也很重要，但如果没有戒律，任何事情都无法成办。就拿法王如意宝来说，因为他老人家持戒清净，所以他的传承弟子中，绝大部分人都非常重视戒律。守持净戒者，无论是高僧大德还是普通修行人，其修行功德都会蒸蒸日上。

因此，丝毫不杂有追求世间或贪恋世间而向往人天等增上生的目的，

不要希求今生来世的世间福德。

而以为利他想修成圆满菩提之心来谨慎守护三戒律，这就是一切佛子修学戒律的行为。

《佛子行》中所说的“持戒”，不是单指别解脱戒，而是指圆满守持别解脱戒、菩萨戒、密乘戒这三乘戒律。前两天，我也给大家传授了法王的《三戒略轨·菩提妙道》，还望各位如理守持。

如《宝鬘论》云：“持戒利他行。”

这是指大乘的戒律。

《入行论》中云：“获断恶之心，说为戒度圆。”

若有一颗断恶的心，即是戒波罗蜜多圆满。

断除所有害他及其因的颠倒作意的断心，即是戒律度的本体。也就是说，所有佛制罪与自性罪或者如应受的戒，即是严禁恶行戒；自相续未生起的六度等善法令生起，已生起令不失毁而越来越增上，即是摄集善法戒；如理如实成办一切众生今生来世无罪的利益，即是饶益有情戒。

作者讲了每一个波罗蜜多的本体、分类，以及行持的功德、不行持的过患。总的来说，别解脱戒以守持严禁恶行戒为主，菩萨戒以摄集善法戒为主，密乘戒以饶益有情戒为主。

戒律的本体安立为发心这一点，是从严禁恶行戒的角度而言的，主要是指断除一切自性罪。

一切戒律的根本，就是行持十善。

尤其是断除十不善业，对这些不生起造十不善业的心。

一个人如果杀盗淫妄，那连基本人格都不具足，更不要说修行了。学了《如意宝藏论》以后，大家应该知道，人类的整体福报下降，与行持十不善有很大关系。所以，佛陀的教育对全世界来说都非常重要。2011 年我去北京师范大学演讲时，主办方想让我讲讲十善，于是我结合现代人的现状，讲了十善的重要性。2016 年，我在学院也讲了《十善业道经》，这是一部教人行善断恶的经典。

在座的各位法师，以后如果没有特别的所化众生，可以多讲讲十善。不管在哪个国家，提倡十善都很重要。如果不方便提佛法，只是讲人格教育也很好。

在此，对所有愿行学处、根本与支分堕罪等的辨

别不作广述。

在这里，对三乘戒律的愿行学处，及其根本、支分堕罪等不作广讲。

关于失毁戒律的过患，《般若经》中云：“毁坏戒律者，连自利尚且难成，何况他利？毁坏戒律之异熟果，即众生地狱或旁生界或阎罗世界。”

“阎罗世界”，即饿鬼界的异名。如果没有守持净戒，肯定会堕入地狱、饿鬼、旁生三恶趣。

《摄般若经》中云：“破戒自利尚不能，岂有成办利他力？”这其中宣说了许多有关破戒的过患。

关于守戒的功德，《亲友书》中云：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”此外还有极多教证。所谓的“无有世间之希求”，即是指《经庄严论》中所说的“不求后世戒”之义，

有些人守戒是为了来世转生天界，有些人是为了转生为美丽、富贵之人，这种只贪求人天福报的心，是大乘佛法所遮止的。

也就是说，要守持成为解脱与遍知之因的戒律。

守戒的话，应该是为了从三界轮回中获得解脱，是为了成就遍知佛陀的果位，而不是为了获得别人的赞叹——“这个人变成菩萨了，他守持戒律好厉害！”以世间八法之心持戒并不合理。

对此，阿底峡尊者说：“若使今生庄严、来世安乐，要恒时守持一切戒律。”又言：“生诸功德之根本，希求取舍守戒律。”并说最殊胜的戒律就是内心寂静。

如果内心寂静、烦恼鲜少，戒律也会很清静；如果心不清净，一会儿生贪心、一会儿生嗔心，说各种不如法的话，做各种不如法的事，最后很容易破戒，

今生来世都痛苦。

袞巴瓦也说：“戒律的根本是依止善友。”

无垢光尊者在《如意宝藏论》中也说：如果经常接触善友，就不会破戒，闻思修行也会增上；如果整天跟不三不四的人在一起，那就没有希望了，善法功德终将失毁。

博朵瓦尊者说：“一切功德之本，是慎护戒律与誓言。如果不具足这些戒律或戒律不清净，那就会成为一切功德与悉地的违缘。”

一切功德的根本是戒律。如果不具足戒律，就没有闻思的兴趣，也没有利益众生的兴趣，因为相续已被不清净的垢染所毁坏，心根本无法安住。

我们常说“戒定慧”，是先有戒律，再有禅定，最后才有智慧，戒定慧的次第是这样。反过来说，如

果没有戒律，就不可能有禅定，没有禅定就不可能有智慧。

又说：“要做到戒律清净，必须对三时的欲妙不贪执。”

欲界众生对一切欲妙都比较贪执，对过去的人和事很贪执，对现在、未来的人和事同样贪执。

喀绕巴格西教诲道：“获得暇满人身因，修学戒律如意宝，自之相续尽力依，当护清净无垢染。”

如果想得到人身，至少要守持八关斋戒或居士戒。出家的戒律虽然殊胜，但今生若没有机缘出家，那就在殊胜的佛教节日里受持八关斋戒，或是终身受持居士五戒，或是三戒中的部分戒律。如果没有持戒的基础，下一世肯定无法转生人天善趣。这一点，法王如意宝在《文殊大圆满》中讲得非常清楚，阿琼堪布在《前行备忘录》中也讲过。

一般来说，出家人若没有被烦恼所染，相续中自然拥有戒体。但出家人毕竟是少数，因此，法师们应该多为在家居士传授三戒、五戒，这些仪轨比较简单；或者传授八关斋戒，一年可以传很多次。

经论中说，哪怕只是白天守不杀生戒，也有极大的功德。《前行备忘录》里说⁴⁸，如果没有发誓“我不杀大象、狮子、龙”等，即使你行为上没有杀它们，也只是自性无罪，而不具备功德；但如果你发愿不杀这些，则有非常大的功德，因为你有一颗断杀的心。

此处也说，获得暇满人身的因，是“修学戒律如意宝”，我们应尽心尽力地护持戒律，令三戒清净无垢。如果因为烦恼、环境等原因，自己的戒律有所失坏，就要经常忏悔、修复——能修复的要修复，不能修复的要忏悔。

48 《前行备忘录》：诸如拿杀生来说，如果一开始就立誓“我不杀所有杀不了的众生”，那么就具备了不杀生的戒律，并且获得功德利益。如果没有这样立下誓言，那只是自性无罪，而不会得到戒杀的福德。因此，在家人，不管是男是女，假设能发誓“我不杀狮子、龙、大象等杀不了的众生”，那就得到福德。

夏耶瓦尊者说：“因为是解脱与遍知之道的所依，所以要守持清净戒律。”

卡隆巴尊者诚恳地教诫道：“出现饥荒时，众人都将注意力集中在青稞上，希望诸位也能如此重视戒律。

卡隆巴尊者说：就像出现饥荒时，人们把注意力都放在粮食上，只想着哪里能找到食物；修行人也应如此，要把注意力全部放在守持净戒上。

在持戒的基础上闻思、弘法，力度则完全不同。如果自相续被罪业染得特别不清净，还要给别人讲法，就像没鼻子的人嘲笑他人，必将招致指指点点；如果守戒非常清净，至少心会很安定，心安定的话，闻思就容易增上。

有些出家人持戒很清净，多年来坚持过午不食，夏天依律结夏安居；有些居士经常在初八、十五、

三十等殊胜日受持八关斋戒，谨慎守持自己所受的戒律。若整个道场的人都能如此重视戒律，这个道场一定有很好的风气。反之，假如对戒律嗤之以鼻，对别人的守戒行为讥笑、挖苦：“你好了不起啊，是不是从此就成阿罗汉了！”这样肯定不会太好。

要想戒律清净，不思维业果则不会做到，因而思维业果是窍诀。”

前辈大德都是这么做的。我们作为后学者，如果既不思维破戒的过失，也不思维如何好好持戒，恐怕不一定能做到戒律清净。

夏绕瓦尊者也曾经说过：“无论做什么事，都要依于正法，其中按照律藏中所说而行，无需重复。内心清净，深思熟虑，舒心悦意，结果善妙。”

不管修什么法，以戒律为基础都很重要。无论是出家众还是在家众，戒律清净则内心清净，做事、说

话都会有深度，遇到任何人和事都很宽容，没有明显的痛苦，令他人舒心悦意，自己今生来世都很善妙；戒律不清净的人，每天自己都很痛苦，别人跟他接触也很痛苦。

这些教证无非是说：戒律是一切功德的根本，为了使戒律清静，需要依止善友、断除贪欲、思维业果、按照戒律而细微取舍。

此外，佛子无著仁波切本人又再度强调：“戒为诸德之根本，害他如毒当断除。”

戒律是一切功德的根本，为了使戒律清静，必须断除毒药般的害他之心。直接或间接不害众生，是大乘佛教徒最基本的底线。

又说：“知佛戒学较命重，具足知念不放逸，刹那不染堕罪垢，自守戒律令他守。”他也发愿修学三戒并如是行持。

第 39 课

2022 年 6 月 28 日

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。

对于想享受一切苦行中最殊胜的修安忍的善妙广大受用的所有佛子来说，所遭受的痛苦与怨敌等这一切损害，就如同价值连城、难以得到、享之不尽的如意宝藏出现在家中一般。

修安忍的菩萨，能够把安忍视为一种最善妙的享受，所以当痛苦来袭、怨敌侵害的时候，会感到特别开心，就像如意宝被送到他面前一样。

我们总是害怕别人来惹麻烦，遇到性格不好的人、想害自己的人，一般的反应都是躲避。然而，一位真正的菩萨，在修行过程中，如果遭受别人的伤害，会趁机修安忍，不仅不怨恨，反而会十分开心。

因此，对一切加害无有丝毫嗔恨憎恶之心而修持三安忍，这就是一切佛子修学安忍度的行为。

佛法中有许多非常好的道理，但可惜的是，我们很多都做不到。讲到布施、持戒、安忍、精进，大多数人都会心生向往，但力有不逮。我们作为凡夫人，虽然很想向着这些目标努力，但因为烦恼等种种原因，许多时候心有余而力不足，这很让人遗憾。

刚出家的时候，我总想把一切做到最好，但时间一长，人就容易疲倦，修行力度也慢慢弱了。平心而论，我做得也不算很差劲，毕竟一直在坚持，但要真正按照书里的标准来行持，还有一定差距，比如对治

嗔恨心时，并不那么容易。

《经庄严论》中云：“长难不厌倦。”又如《宝鬘论》中云：“安忍断嗔恚。”忍耐别人的加害，承受痛苦，对正法极富胜解心，这就是安忍的自体。也就是说，不因加害而心烦意乱，为耐怨害忍；

面对别人的加害，自心如如不动，这就是一种安忍。

遭受痛苦心不烦乱、不怯懦，为安受苦忍；对三宝的功德与无我的法义等获得定解，无有违品而真实思维，即是谛察法忍。

谛察法忍就是对空性、业因果等大乘佛法欣然接受。很多人讲得很好，但内心能不能真正接受，还很难说。

下面讲不忍，安忍的违品就是嗔恨。

嗔恨的过患：一、未见之过。《菩萨藏经》中云：“所谓嗔恨，能摧毁百千劫中所积之善根。”

我们好不容易积累了许多善根，一生嗔恨心，就全没了。

《入行论》中也说：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”

在生气的时候，一定要小心，因为生起一刹那的嗔恨，就能将一千劫中所积累的布施、供佛等福德资粮全部摧毁。有些道友发心很努力，也经常念“嗡班匝儿萨埵吽”，但因为控制不住脾气，不要说出家几年的功德，就连多生累世中积下的供佛、转绕、念经等功德，也全部毁坏了。所以，修行不好不要紧，但千万别有严重的嗔恨心，不能暴躁易怒。不然，每天一边行持善法，一边摧毁善根，如此不断重复，是很累的。

嗔恨是坏事，人人都应断除。每个人的性格各不相同，对治起来也有差别。总之，应当时刻自我提醒，不要起嗔恨心，因为一旦嗔心生起，自他都会被毁，结局只有痛苦。

二、可见之过。彼论云：“若心执灼嗔，意即不寂静，喜乐亦难生，烦躁不成眠。”即生中也是心神不宁等。

就如《入菩萨行论》中所说，如果内心被嗔恨的烈火灼烧，那肯定不得寂静。很多人生起气来吃不下、睡不着，脸色也很难看。人们的习气各不相同，有的人极少生嗔恨心，而有的人每天都要发几次脾气，否则就像没吃饭一样，实在让人无奈。华智仁波切在《大圆满前行》中说：“当今时代有人说：‘某某是一位好上师或好比丘，只是嗔恨心很大。’其实世界上没有比嗔恨更严重的过失了，怎么会有嗔恨心大的同时又是一位好上师或者好比丘的人呢？”

如果我们心中被嗔恨填满，就会日夜不宁，什么事都做不好，快乐也会远离。道理大家应该都明白，但关键是在实际中能否调整心态。我现在觉得自己还可以，嗔恨心已经大大减少了，但还是应该忏悔，因为在出家之前，我在学校里经常打架，甚至有几打得别人头破血流。那时候我跟很多人都打过架，有些是青年人，有些是中年人。出家以后，我觉得自己最大的毛病就是嗔恨心，于是尽力依照《入菩萨行论·安忍品》来自我改正。在学院的这几十年里，与人争吵的情况还是难免会有，但我在上师身边，尤其是陪上师外出的时候，总是特别注意，不仅要对上师恭敬，对同行道友和前来拜见的人也要尊重。所以，在与人相处方面我觉得自己做得还行，记忆中从来没有得罪过任何人。

不管习气多么重，只要心里想改，也不是不能改。如果连自己的脾气都改不了，那再怎么修行也无济于事——嗔恨心一起，就会毁坏一切善根，就好比

一个人眼睛坏了，其他地方长得再好看，也不算五官端正。经论中常将嗔恨比喻成毒蛇，不论出家人还是在家人，一旦被嗔恨魔控制，内心就像被毒蛇盘踞，不会再有自由。

大家可以观察一下自他，有些道友比较寂静调柔，很少起嗔恨心；而有些道友性格很不好，过段时间放假一起外出，没准会因为吵架跑回来。以前有两个人一起结伴去拉萨，但走到半路就分道扬镳了，现在也有这种情况。

安忍之功德，如《菩萨藏经》中云：“励力毁嗔心，今生他世乐。”其中宣说了今生与后世安乐、不转生恶趣、获得善趣与解脱等暂时和究竟的许多功德利益。按照本论颂词中主要直接宣说的意义，不仅不应嗔恨作受害者，反而应如同获得珍宝藏一般欢喜。

光是做到不嗔恨还不够，关键在于，面对别人

的加害，你能不能把它当作如意宝——这就是《佛子行》中安忍最主要的精神。

很多人估计不会这样想，遇到有人欺负自己时，“人不犯我、我不犯人，人若犯我、我必犯人，有本事就来吧！”

《入行论》中云：“若不外植怨，必无为害者，故敌极难得，如宝现贫舍。”应当认识到这一点。

菩萨由于从不害人，也就难以遇到作害者，所以，对于菩萨来说，怨敌就像珍宝一样，非常难得。

前文中所说的恶缘转为道用，实际上也可以包括在此安忍的修法中。

要将违缘转为道用是很不容易的，只有具忍耐力的人才能做到。

所谓“于诸无怨恨”，即是《经庄严论》中所说的“一切皆安忍”之义。这就是忍耐损害、痛苦等一切安忍的殊胜修法。

此外，阿底峡尊者曾说：“五浊恶世，嗔恨炽盛，因此要披上无嗔安忍的盔甲。”

在这个五浊恶世之中，人们的嗔恨心越来越炽盛，经常会无缘无故发怒。如果真的惹了他、打了他、骂了他，那他生气还能理解，但是有些人不需要任何理由就脾气上头，别人只是简单问候：“你在这里啊。”他就视为挑衅：“什么意思？关你什么事？你是不是吃多了！”

阿底峡尊者教诫我们要披上无嗔安忍的盔甲，但很多人的盔甲因为腐朽了或是太重了，怎么披也披不上，这很可惜。

并说：“最殊胜的安忍就是身居低位。”

如果甘愿身居卑位，把自己视为低劣不才之人，就不容易生嗔；如果自以为很了不起，就容易产生嗔恨。

《师徒问道录》中写道，阿底峡尊者问：“如果受害，该怎么办？”仲敦巴答：“不以怨报怨。”阿底峡尊者问：“如果遭杀，又该怎么办？”仲敦巴答：“应当知道是偿还命债。”

仲敦巴尊者说，遇到仇人来杀你，不要惹他，就规规矩矩地让他杀吧，这说明你要还欠他的命债，还上就可以了。我当初刚来学院时，住在草坯房里，看到这一段话，那时候有点接受不了——要做到这样太难了！（众笑）

袞巴瓦尊者也曾说过：“若无安忍，冤冤相报，如此而为，唯有受害，仅此而已，绝无利益。因此，修行一开始就要安忍。”

我们不管修什么法，一开始就要先修安忍。有些人虽然不是真正的佛教徒，但在安忍方面做得不错。我看过一些对俞敏洪的采访，当初他被一同创办新东方的合伙人赶出董事会，对此他在几年间一直心平气和地忍耐。一般人遇到不公时总想讲个道理，但要真正修安忍，就不必谈有理没理，没理要忍，有理更要忍，其实没什么差别。

博朵瓦尊者说：“如果稍微遭受一点损害都不能修安忍而咒骂说‘这是从根本上破坏佛法’，由此就成了破戒，结果这真正是从根本上破坏佛教。

比如有人向上师打你的小报告，你生气骂他：“你在上师面前搞是非，是从根本上破坏佛法！”也许你觉得自己是为了维护佛法才骂人，但事实上，对方不一定有过失，可你自己因为嗔恨，已经成了破戒者，真正毁坏了佛法。

本来，对于总的佛法，我们一无所有，如果还失去自己的戒律，那么佛法的价值就不复存在了。”

有些人觉得：“我要维护佛法，不能让人搞破坏！”由此对别人生了很多嗔恨心，这样表面上是为了佛法、为了上师、为了道场，但其实自相续已经被烦恼染污了，自己已经破了菩萨戒、毁坏了佛法。《入菩萨行论》中说过，真正的三宝是不会受到损害的，所以，我们没必要在这方面生嗔恨心。

喀绕巴格西说：“能从根本上摧毁善根的，就是嗔恨。因此，不视嗔恨为过患，实在是一大错误。”

有的人从来不把自己的嗔恨心看成是过患，还经常对别人指指点点，这实在是一大错误。

恰卡瓦尊者说：“不依好轨道，险隘候在前。”

如果不依正确轨道而行，危险就可能在前方

等候。

意思是说，对于害他之人耿耿于怀，当以怨报怨的险隘出现时，需要断除加害。

最大的危害就是对别人怀有仇恨。特别要注意的是，我们有时候为了学院、为了道场、为了上师、为了某个众生，以所谓的正义感而对他人产生嗔恨心，这很容易摧毁自相续。

有些佛教徒非常善良，也很有责任感，对有些问题看不惯。但是，法王如意宝在讲《入菩萨行论》时说过：“不管别人如何毁坏佛法，我们能制止就制止，假如不能制止，也没必要让自心陷在其中，徒增烦恼。”过去藏地也有过宗派之间以佛法的名义互相斗争的历史，这是因为他们根本不懂得真正的佛法。如果自相续被强烈的烦恼染污，维护佛法的正义感也就不再纯净。

佛子无著仁波切本人也说：“嗔敌夺今来世福，安忍大军极关键。”“调刚强心真勇士，降伏嗔敌真精英。”“嗔恨烈火……”尊者也发愿修学三安忍，并且实地修持。

安忍大军非常重要。能调伏自己刚强之心的人才是真正的勇士，能降伏自己嗔恨之敌的人才是真正的精英。

藏地有句俗话：“家里吵架，无惭的人会胜利；外面作战，英勇的人会胜利。”意思是说，一家人发生争吵的时候，知惭有愧的人不会胡搅蛮缠，所以最后吵赢的往往是无惭无愧的人，因为没有惭愧心，什么都说得出来、做得出来；而跟外敌交战的时候，只有真正英勇的人，才能获得胜利。《入菩萨行论》中讲过⁴⁹：四大组成的外敌，自己会死去，所以没必要

49 《入行论》：“奋战诸烦恼，虽生多害苦，然应轻彼苦，力克嗔等敌，制惑真勇士，余唯戮尸者。”

杀他们；如果能调伏自己的嗔恨心，才是真正勇敢的士夫。

第 40 课

2022 年 7 月 9 日

我们现在正在讲《佛子行》中六波罗蜜多的内容，前面已经讲了布施度、持戒度、安忍度，今天开始讲精进度。

上节课讲了安忍度，安忍确实很重要，但也不容易修。光是这样口头上讲一讲、耳朵里听一听，这些法不一定能对我们的心起到特别大的作用。虽然每讲一个法我都很欢喜，但自己修的时候却不是很成功。

就在今天下午，我因为一件很小的事起了嗔心，后来一想，其实大可不必。如果事情很严重，确实受了很大的伤害，那生嗔恨心还情有可原，然而凡夫的心就是这么脆弱，有时遇到一点微小因缘就会失去控

制。所以，我心里一下午都有些沮丧，自己在学院讲了这么多年法，却没好好修到心里，感觉对自己失去了信心。这只是冰山一角，我其实还有很多贪嗔痴难以压制。

虽然我本来也不爱发脾气，但还需要更多有效控制自心的方法。我从 1985 年开始讲法，口头上讲过许多道理，但始终法是法、人是人，相续似乎没被佛法改变多少。我通过一些途径了解到，这次下山的个别道友在对治烦恼上做得也不太好，遇到一点问题就推卸责任，还特别担心、焦虑，这都是修行没到位导致的。当然，我自己应该负最大的责任，天天在法座上夸夸其谈，耽误大家那么长时间，自己却没好好调心，理论虽然讲了不少，可修行好像越来越差。

我们刚刚讲完了安忍度，不知道大家修得怎么样。我有个想法：从明天开始，我们在 100 天内观察自己的心，把每次生嗔恨的情况记下来。心不太容易

记录，但如果嗔心通过语言和行为表现出来了，就要记录下来。我也会这么记录，我们一起试试看，通过这种方式能不能让自己有所改变。

100 天后，不知道大家还在不在这里。现在一切都很无常，日本前首相安倍晋三昨天正在演讲时突然遇刺，短短几秒钟里就没命了。人生就是这样，“无常定有损，有损则非乐”，未来的事谁都说不清楚。

不管怎样，我们先修 100 天安忍，并做个记录，看看自己能否有一点改变，也看看自己的修行到底怎样。听说有些人经常在班级、部门里发脾气，说一些嗔恨的语言、做一些嗔恨的行为……这些都要记录下来，等 100 天以后，再看看安忍修得如何。

这其实是一种很初级的对治方法，我相信你们都可以做到。我或许是因为年龄原因，这几年出离心越来越强，经常觉得，讲经说法等很多事会不会只是表

面形式？想要获得真正的修行境界，还是需要实修。

所以，我们先暂时用这种方式看看自己的安忍心到底能不能修起来，今天大家在三宝前共同发誓，不要隐瞒。每个月底，班里做个统计。

有些人的修行境界很好，贪嗔心比较弱；也有些人烦恼很强，即使在这样的圣地，也经常跟道友、同事发脾气，别人对他的评价都是“发心还可以，就是脾气特别差，很难相处”，这样的人也不在少数。这种情况如果不加以对治，修行很难成功。

前面讲过，一刹那的嗔恨心能毁坏百劫千劫的善根。这可不是口头上的说法，我们相续中的善根确实实会被嗔心摧毁，尤其是对金刚道友、出家人、菩萨等特别严厉的对境生嗔恨心，那果报更是不可想象。有些人好像不知业因果的可怕，对此无所谓，觉得发脾气是理所当然的，这是很可惜的。如果修行这

么糟糕，还装模作样地待在僧团中意义不大。在世间，可以随便你怎么样，但在这么殊胜的道场里，如果心不能转为道用，经常被烦恼控制，那表面上的修行也只是浪费时间而已。

我们刚刚讲完安忍度，按理来说我作为讲者，应该在安忍方面有一点点超胜之处，但今天却因为一件小事就生了嗔恨心，这也是我自己该反思的。如果是遇到大事，我反而会表现得更好一些，就像以前好幾次有人真的要来害我，但因为我提前有所准备，所以没有太大的烦恼；可是如今在金刚道友或亲朋好友之间，有时候我连一点小事都无法安忍，这就是修行很差的表现。

今天并没有谁真正惹我，是我自己的心态有问题，我因此产生了一种厌离感，对自己的修行都快没信心了。我想你们很多人都不会像我这样，如果你们在现场，可能也会觉得这是很可笑的事情，但也许你

们之中也有人会跟我一样，控制不住脾气。总之，我们一起从明天开始观察自己的嗔恨心。就如我们前面讲过的《大圆满前行》里的公案，有一个叫扎堪的人，他每天都用黑石子和白石子来记录自相续中产生的分别念。这次对于痴心、傲慢、贪心等烦恼暂且不论，我们先来针对自己的嗔恨心进行观察记录。

我们听过很多菩萨乘的法，尤其学了《佛子行》后，知道了无著菩萨如何实际行持菩萨道，可很多人依然不能把法融入自心。所以，我在这里强调一下修行安忍的重要性。从今天开始，每个人都要时时在上师三宝面前观察自己，就像监测自己的心律、血压一样，看看自相续中有多少次生起了嗔恨心，甚至谩骂别人。不说一年 365 天，至少在这三个多月的时间里，我们一起来做这样的检查和记录。这是对上节课安忍度的补充。

我有些没力气了，因为昨晚没睡好，加上今天管

委会的事情比较多，到现在还没吃晚饭，只吃了一个苹果。欲界众生就是如此。

下面我们继续讲精进度。

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。

我们可以看到，只为独自一人的利益而想成就寂乐的声闻缘觉，在修道过程中尚且需要具足如头上或衣服着火要迅速扑灭一样的勇猛精进，那么，为了一切有情而发殊胜菩提心后，要修学佛子众多伟大的难行行为，必须具备一切功德源泉的勇猛精进就更不言而喻了。因此，为了修成圆满菩提而学修三种精进，这就是一切佛子修学精进波罗蜜多的行为。

若是自己的头上燃火、衣服着火，或者房子起

火，那你肯定会异常勇猛地去立即扑灭。小乘声闻对自己的寂灭解脱尚且如此精进，我们作为大乘行者，需要勇猛精进自然更是不需多言，因为我们每个人都在诸佛菩萨面前发过愿，要度化一切众生。

《宝鬘论》中云：“精进即乐善。”《入行论》中也说：“进即喜于善。”缘于所缘的善法而欢喜行持，即是精进的本体。

精进的本体就是喜欢善法，缘于善法而努力。如果是对恶法或者无记之事特别精勤，就不能称为精进，而是一种懒惰的表现。

菩萨一开始精进时，首先以欢喜的心态披上坚韧的大盔甲，这就是擐甲精进；为真实成办六度等善法而行持，即是摄善法精进；如理行持众生无罪之利益，即是饶益有情精进。

首先发起这样的心：“我一定要精进！”这就

叫做擐甲精进；为成办六度等善法而实际行持，这就是摄善法精进；一直想帮助众生，这就是饶益有情精进。

这里的名词跟《大圆满前行》⁵⁰和《大圆满心性休息大车疏》⁵¹里的提法稍有不同，摄善法精进和饶益有情精进在其他经论中不是很常见。

《经庄严论》与《经集论》中讲述了精进的五种分类。

寂天菩萨著有《学集论》和《经集论》。《大乘经庄严论》中，讲了每一个波罗蜜多的本体、因、果、作用、分类和具足，包括从对境而分、从本体而分、从作用而分、从加行而分等等。《经集论》中精

50 《前行引导文》：“已四（精进）分三：一、擐甲精进；二、加行精进；三、不满精进。”

51 《大圆满心性休息大车疏》：如若分类，则有行持善法摧毁四魔之因——披甲精进、圆满五道十地之因——加行精进、成办自他二利之因——利众精进三种，或者身精进、语精进、心精进三种，或者如《集论》中云：“披甲精进、加行精进、不怯精进、不退精进、不满精进。”

进的分类我还没来得及查。这里说《经庄严论》和《经集论》将精进分为五类。

关于未精进的过患，如《念住经》中云：“诸惑一根源，即是懈怠也，谁有一懈怠，彼无一切法。”

一切过患的根源就是懒惰，一个人如果过于懈怠懒惰，相续中就很难有佛法，所以懒惰自然会具足所有过患。

如果无有精进，则会随懈怠而转，缺乏善法，损毁今生来世的一切利益。

最近听说有些道友不仅懒惰懈怠、聊天散乱，甚至还散布谣言，比如最近谁出了什么事之类，把一些没有任何依据的话传来传去。要知道，国家也正在重点打击造谣传谣，学院里假使有人故意造谣，我们也可以采取一定的措施，比如至少一年不准听课。这些谣言是有目的的，有些是为了造成恐慌，有些是为了

进行诽谤，真正的出家人应该远离这些行为。

我近来看到的都是负面消息，这也许是我自己的问题，本来在修行人的团体中不应该有这些，但有些人确实比较过分，我这边已经发现有许多不实言论在传播。管家们也要仔细观察，各种传言是否真实，如果不真实，传播谣言的人是出于什么目的，来源是哪里。如果发现有人故意造谣传谣，那不用说密法，我所有的课都不允许他再听，并且要在各个班级里通报批评；至于班里的课，由堪布堪姆们自己决定。

我们作为修行人，说出口的话应该符合世间和出世间的真理。有些人总是喜欢传播各种谣言，如果有证据，可以拿出来；如果没有，又是从何处听说，希望管家和堪布堪姆们好好调查。有些人整天胡说八道，嘴里没一句实话。这种人以前在家时就喜欢信口开河，说话很不谨慎，这样一传十十传百，危害很大。麦彭仁波切在《君规教言论·语言品》中专门讲

过这方面的问题，我也提醒过很多次。今天不是开玩笑，管家们要了解清楚这些谣言的来龙去脉，进行一次彻底的整顿。

明明没发生过的事，从学院传到社会上，就变成了真事，这样下去后果真的很可怕。如果这只是个别愚人的行为，那还罢了，就怕有些别有用心的人在其中故意散布谣言。

表面上我们都是修行人、出家人，先不说精进，如果连最基本的人格和品德都没有的话，那学大乘佛法也只是口头上漂亮的空谈而已，没有多大意义。

刚才讲的是未精进的过患。

精进之功德，《经庄严论》中云：“善资精进胜，依彼随得彼。”其中宣说了精进的诸多功德。《入中论》中云：“功德皆随精进行。”《入行论》中云：“精进证菩提，若无风不动，无勤福不生。”

如果没有风，树就不会动摇；同样，如果没有精进，世出世间的福德就不可能产生。

仅仅成办自利的声闻缘觉众都需要勇猛精进，所有菩萨更应当有百倍的精进。《经庄严论》中云：“首荷有情担，众尊缓行丑，自他种种缚，精进当百倍。”

“首荷有情担，众尊缓行丑”这句，在藏文原文中的意思是：答应了度化众生，自己却不急不忙，这样的行为特别丑恶、特别不庄严。

这个偈颂我们经常引用。发了菩提心的菩萨，肩负着度化一切众生的重担，如果所作所为特别迟缓，则显得很庄严。作为菩萨，忙碌起来才是对的，我们应该多做事、多发心，要是除了造恶业之外什么正事都不做，同样很难看。想想自他众生在轮回中被烦恼束缚，是多么可怜，要想度化他们，菩萨理当百般

地精进。

所谓的“功德源”，实际上即是《经庄严论》所说的“功德源精进”。这以上是产生世间、出世间一切功德之精进的殊胜修法。

此外，阿底峡尊者说：“由于懈怠，今应如烈火般精进。”

正是由于懈怠，我们才在轮回中一直漂流到现在，这是很可怜的。所以，从此刻开始，我们应该像头上着火一样勇猛精进。

“所有勇士敌不害，具精进者尽违缘。”“殊胜精进弃琐事。”

正如真正的勇士不会被怨敌损害，具足精进者也可以消除一切违缘。遭遇各种违缘障碍时，精进者能一次次战胜挑战，获得胜利；而懈怠者，只要出现一

点点违缘、魔障，就会被击倒。我们以前讲《般若摄颂》时也说过：最精进的人，魔众会害怕；最懒惰的人，魔众也懒得理他；而中间稍微有点精进又有点懒惰的人，遭遇的违缘就会比较多。

巴瓦尊者也说：“精进根本修死亡。”

精进的根本就是修习死亡无常。想到“我随时会死，所以现在必须精进！”这就是最好的精进。

博朵瓦尊者说：“我等凡夫成佛果，未成佛前需要以持久精进、勇猛精进、不断精进来成就。”

在没成佛之前，一是要持之以恒地精进。有些人虽然在讲考班待着，但基本不看书，这样没有任何意义。

二是要勇猛精进。有些人学任何法都有极大的意乐，对上师三宝的信心非常强烈，这是勇猛的信心。

心的勇猛力很重要，我们不管念诵、修行、打坐，都要有这样一颗强大的心。要是在听法的行列中装模作样，自己心里生不起任何感觉，这样混日子意义不大。

三是要不断精进，这和刚才讲的持久精进并不重复。有些人虽然坚持得很久，但过程中总是中断，比如有人在这里听了很多年法，但中途时不时会出去一段时间，出去又回来、回来又出去，这就是缺乏不断精进。

现在耍坝子的假期结束了，明天喇嘛、觉姆那边各个班级都会把手机收上来，正式开课。如果哪位堪布、堪姆当天没有开课，班里的所有学生都要被扣分，年底时整体考核会受影响。

我们这边不知道情况如何，教务处明天看看各班的堪布、堪姆们都回来了没有。耍坝子前我说过，我

的课从 9 号或 10 号开始，虽然我事情很多，但也没有打破当时的计划。我也在想，以后是否有必要借鉴藏族僧众的扣分制，如果有些堪布、堪姆因为这样那样的理由推迟回来，学生就会受到“连累”，有了这种压力，堪布、堪姆们自然会及时赶回学院。以前大家都是凭自觉，但现在，有些老资格的堪布、堪姆，就像学校里的老教授一样特别“牛”，每次上课都要迟到两三天，包括开会商议事情的时候，他们总是擅长提一些反方面的意见，而真正有建设性的提议却给不出来。

所以，请教务处统计一下，如果哪位堪布、堪姆还在耍坝子，我要在课上好好“表扬”一番，他们也算是耍坝子耍得比较“成功”。我 9 号就开始上课了，他们 11 号还不上课的话，说明玩得很开心。

尊者也讲过相续中要生起无常，最初以擐甲精进为因。

喀绕巴格西说：“无有精进不会生任何功德，因而要修死亡无常，断除懈怠。”

以“我要精进”的发心为因，相续中才能生起无常。而通过修死亡无常，可以断除懈怠。

此等教证都异口同声地说，需要精进，需要舍弃今生琐事，需要忆念死亡。

佛教的无常观和世间的无常观稍有不同。按照佛教的无常观，所有高僧大德都指出：要想精进，首先要舍弃琐事、看破今世、忆念死亡。

佛子无著仁波切本人也说：“懈怠不成自他利，抛弃他事勤于善。”

有些人连自己的碗和衣服都不想洗，走路时鞋带散了也懒得系上，别人一眼就能看出来这个人肯定很懈怠。不管怎样，如果连简单的洗漱刷牙都懒得做，

那出世间的修法就更不用说了。懈怠的人自利他利都难以成办，所以，我们应该抛弃其他琐事，精勤于解脱成佛的善道。

“一切善法观待勤，故欲成自他利乐，

一切善法都观待于勤奋。这次耍坝子，有些道友没出去玩，自己背诵、看书、听课、做笔记，利用这段时间完成了许多事情，这非常好。一切善法都取决于自己的精进，有了精进，便能达成所愿。

所以，如果大家真正要想成就自他利益，就不要浪费自己的时间，也不要耽误别人的时间。人们常说，“时间就是生命”。大家跟人吃饭、聊天的时间不宜太长。如果在世间，今天一起喝酒，明天一起看电影，以这样的方式打发时间完全没问题。但是，我们这里是佛学院，确实不同于世间。大多数的喇嘛、觉姆都非常精进，这在调伏相续、提升闻思修行智慧

方面起到了很大作用。

有些道友现在还一直在聊耍坝子期间的各种闲事，甚至在其中夹杂了一些妄语，这样没有必要。谁都不会关心你坝子耍得精不精彩。只有不具善巧的人才喜欢拿自己的故事夸夸其谈，没人问起也能讲个不停：“我最爱吃什么”“我家里是什么情况”“我以前是干什么的”“我长得怎么样”……藏族有一种说法：“男人老了以后爱说自己以前很英勇，女人老了以后爱说自己以前很漂亮。”所以，如果总是自吹自擂，说明你已经老了。

今天我们讲的是精进，如果有人实在做不到精进，就按照法王如意宝说的：“平时你可以头尾不分地睡觉，但不要影响别人。”盖上被子，蒙头大睡，分不清头在哪里、脚在哪里。法王以前经常这么说。

一切时分无懈怠，精进如命当珍爱。”

任何时分都不能懈怠，要如自己的生命般珍爱精进。精进的人一般都很有时间观念，跟人聊天、打电话时都会注意，因为他看待时间就像自己的生命一样，会好好珍惜。不精进的人，会浪费别人的时间，给别人带来很不好的影响。每个人心里都有自己的时间安排，有时候被打扰的人可能也很着急，但又不好意思提醒。所以，自己能做到精进，那是最好的，如果实在无法做到，也千万不要影响别人的闻思、修行和休息。

又说：“自为无边诸有情。”他也是发愿修学三精进，并如是身体力行的。

第 41 课

2022 年 7 月 10 日

上节课上说了，我们从今天开始要修 100 天安忍，如果发了脾气，要记下来。教务处最好统一打印好表格发给每个人，大家自己记录一下，每次发脾气的时间有多长、生气骂人的对象是谁等等。

今天我们要讲静虑，静虑就是禅定的意思。但是，光修禅定还不够，所以我有这样一个决定：今晚 12 点之前，你们可以跟家人、朋友联系，告诉他们学院会有 3 到 7 天的闭关，在这期间每个人的手机都要关机，不能跟任何人联系，自己也要防止散乱。

大家一定要听从安排，如果做不到，那明天讲智慧度的课就不必听了。当然，有些堪布、堪姆和主要

的部门负责人需要处理僧众的重要事宜，我不敢要求他们必须关机。至于一般的出家人和居士，关机 7 天应该都能接受得了吧？在此之前要跟父母、家人说清楚。如今世界各地都有闭关禅修的活动，山里没有信号，我想对方也能理解。

降魔胜利洲在这方面一直做得不太好。我们过段时间还要考虑是否把大家的手机全部收上来，等周日再发还。我上半年就这么提倡过，当时很多道友都自愿交了手机，那样非常好。喇嘛、觉姆的各个班级今天就开始实行了，他们每个班都准备了一个大箱子，手机都锁在箱子里，如果不上交就会影响年底考核。

这一次，包括外来的居士也要关机 3 到 7 天。如果你突然失踪了，可能家人会担心，所以要提前跟他们说好：我要参加一个止观双运的禅修，其间不能用手机。

总之，除了重要的发心人员外，不能按要求关机的人，明后天的课就不用听了，这也是针对你们的一个静修考试。明天以后，如果我们发现还有人在打电话、玩手机，就要进行惩罚，比如一个月不许听课。学院是一个寂静的地方，如果每天没完没了地说废话，这样虚度人身是没有意义的。

上个世纪七八十年代，大家都觉得电视是散乱魔；现如今，人们手里拿着的手机摧毁了很多人的善根资粮，几乎没有人能依靠它修行，它可以称得上是真正魔王的化现。所以，大家要在 12 点前处理好个人的事情，从明天开始，降魔胜利洲进入 7 天的寂止禅修期。喇嘛、觉姆们从今天就开始了，手机一律由班级管理，只在每个月的会供日、诵戒日发还。如果用第二个手机，或者以其他方式对外联系，就会被扣分，没法升到其他班级。

道场有道场的管理制度，闻思修行有闻思修行的

规矩。我一直在考虑到底能否实行这种管理方案，这次我们就以 7 天为期，要求大家在这段时间处于寂静的状态。

接下来我们讲静虑度。

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。

了知具有于善法所缘境中心一缘安住的寂止法相和证悟空性的胜观之理而根除轮回的根本无明等所有烦恼后，

这里说到了寂止和胜观——止观双运，既有禅定也有智慧，这种对治能断除我们相续中的无明烦恼。

我们应真正超越诸如以寂止为主的四无色世间

定，而修持具足灭尽有边的胜观与灭尽寂边的大悲等特殊胜助伴的禅定等。如是修学三禅定所摄的等持，就是一切佛子修学静虑度的行为。

关于四无色世间定，《如意宝藏论》中也讲了很多。

一方面要修持灭尽有边的胜观智慧，一方面要修持灭尽寂灭边的大悲心——有了大悲心就不会像声闻缘觉一样入于寂灭的边，这就是修学三禅定所摄的等持。

《经庄严论》中云：“心于内安住。”又如《入中论》云：“静虑相能摄。”

静虑的法相是能摄。我们的心不要天天往外散，不要天天玩手机，而应该向内收摄，让心于内安住。要做到这点，禅修非常重要，如果没有修行，光是口头上说是不行的。有些上师、堪布、堪姆，从小就

重视修行，这样特别有意义。如果一个人只懂一些理论，从没有真正的善知识指导，那他的修行不可能很好。汉传佛教中有不少修习禅定的人，很多禅师都有丰富的经验和修行境界。我们一定要对修习禅定加以重视，每个人都要好好禅修。

不散于所缘之外而安住的一缘善心，即是禅定的本体。入定时身心生起轻安的静虑，是现法乐住之禅定；成就神通与解脱等共同功德之静虑，是现成功德之禅定；依靠定力成办众生如理无罪的利益，是饶益有情之禅定。这三种禅定是从作用的角度而分的，当然还有其他分类。

修行时觉得特别舒服、轻松，不愿离开入定的境界，这是现法乐住禅定；依靠禅定成就神通、解脱等八种共同功德，这是现成功德禅定；依靠修行让众生获得利益，如理地度化众生、利益众生，这是饶益有情禅定。

《大乘经庄严论》⁵² 和《入菩萨行论》中有很多关于禅定的分类，本论的提法跟其他大乘论典稍有不同。

关于未修禅定之过患，《入行论》中云：“心意涣散者，危陷惑牙间。”

如果心整天往外散乱，那就会把自己陷进烦恼的利齿之间，烦恼一咬牙，马上就会让你失去生命。这里的意思是说，如果不修禅定，落入烦恼的口中，那也是很危险的。大家都看过六道轮回图，阎罗王将整个六道含在嘴里，代表六道轮回的众生全都是无常的。六道轮回是因十二缘起而运转，轴心即是贪嗔痴三毒。所以，心若散乱，就无法从烦恼口中获得解脱。

所以，这次除了一些特殊的发心人员外，希望大

52 《经庄严论》：“基之得法：修禅的那些行者具有而其他人无有，它有三种分类，以对治支而分为有寻有伺、无寻有伺、无寻无伺三种，如前所说。以功德支而分为二禅以下具喜、三禅具乐、四禅以上具舍三种。”

家都关机断网。明天是星期一，从今晚 12 点开始，我们就算进入了一次边闻思边禅修的集体修行。

人所说的和所做的总是有差别。我有时真的感到很惭愧，一方面庆幸自己以前在上师如意宝面前听闻过包括五部大论在内的显密法要，现在基本还会讲，不至于在法义上误导人，但从另一方面来看，如果当初我天天闭关，或许现在已经有了一些证悟境界，能给你们带来更大的利益。可惜现在开始修也晚了，像寿命无常、轮回痛苦等等，虽然自己都修过，但境界不高，所以，我经常对自己的行为很不满意。

我们要从现在开始往内观，否则虽然嘴上会讲一些理论，但如果烦恼没有减少，出家人也只是少了头发、变了衣服而已，居士也只是多个皈依证而已，实际内在跟其他人没什么不同。所以，大家应该发自内心地想一想：我在对治烦恼方面到底有没有办法？

“若纵狂象心，受难无间狱，未驯大狂象，为患不及此。”

《入菩萨行论》中说：如果没有驯服狂象般的心，就会堕入无间地狱。世间狂象只会毁坏我们一世的生命，而心的狂象却会让我们生生世世堕在地狱中不得解脱。

《亲友书》中云：“无有禅定亦无慧。”意思是说，如果不具备禅定，则生不起证悟无我的胜观；如果无有胜观，就不会获得三菩提任何一种。

要获得三菩提（声闻、缘觉、佛果）中的任何一种，都需要无我智慧，而无我的智慧一定要心静下来才会有。如果心一点都静不下来，怎么可能获得无我智慧？根本不可能有。

关于修持禅定的功德，《学集论》中云：“真实而入定，方知佛所说。”

自己真正入定的时候，才会知晓佛陀所说的意义。比如寿命无常，要通过数数思维，才能明白无常的道理原来如此；比如人身难得，真正入定观想，才能发现人身确实无比难得；比如三宝功德和业因果，光是口头上会说远远不够，真正入定修习的时候，才能从内心深处领悟其中的道理。

《入行论》中云：“有止诸胜观，能灭诸烦恼，知己先求止。”

只有寂止胜观双运才能灭除烦恼，了知此理之后，就要先修寂止。首先要把电脑、手机都关闭，让心静下来，不然不可能修起寂止。现在这个时代真的很可怕，有人刷抖音、快手，一下子就过去了好几个小时。作为希求解脱的修行者，我们有没有必要如此浪费人生呢？大家应该想想。

意思是说，心依于入定的静虑而生起真实见实

相之胜观，依靠它可以断除烦恼。此中已说明了止观的次第与功德。所谓“超越四无色”，实际上是《经庄严论》中所说的“禅定非无色”之义。

真正的禅定，不能住于无色界的空无边处、识无边处、无所有处和非想非非想处。

所有菩萨成就功德的根本，总的是修静虑地所摄的等持，

在座各位如果想在修行上真正拿出点成绩来，念诵也可以，磕头也可以，转坛城、转塔也可以，但最根本的是要让心安住下来，真正认识自己的心，这才是关键。

有些新来的居士比较容易激动。其实，我并不希望佛教徒像追星一样拿着哈达高喊“欢迎欢迎”——这种情况确实存在。大家应该具足正知正念，对于上师，重要的不是供养哈达和钱，而是自己好好闻思修

行。如果自己没有实际修行，上师再怎么加持你，意义也不大。

有些藏族老乡认为，拜见上师时必须用头顶礼上师的双脚，佛教中其实并不赞叹这种做法，最值得赞叹的是通过修行真正认识自己。所谓上师，到底是什么呢？是依靠佛法道理给大家提供经验，帮助大家认识心性、断除烦恼，这才是上师的真正作用，而不是收些供养就能赐予所有功德。

一方面，佛教徒通过积极的善举向上师表达热情，这是好的；但另一方面，就如无垢光尊者在《如意宝藏论·依止善知识品》中所讲，刚开始过于热情的人，最后反而最有可能反悔诽谤，因为他只有感性的信心，对于真正的佛法，并没有深入学修。

有些人的信心很容易退失，当他的事业、家庭各方面都好时，会认为这是三宝的加持；一旦家里出

事、工作不顺，整个环境不好的时候，就说佛陀没有加持、三宝没有加持。这就是因为他对佛法没学、没修，只有一时的信心。光有一种盲目的信心是不行的，无垢光尊者在《如意宝藏论》中讲过，信心有六种⁵³：欲乐信、胜解信、恭敬信、清净信、诚挚信和定解信。

所以，希望佛教徒在任何地方见到任何上师时，都能冷静一点。一些初学者，尤其是女众，会有一种过度的热情，我并不把这看成是信心。一开始如果过于感性，后面很容易丧失热情，最后甚至会翻脸诽谤，因为内心没有对真理产生信解。如果心中有对真理的信心，就不会那么冲动，冲动是很容易退失的。所以，在任何时候都要铭记，只有依靠寂止和智慧才能断除自相续的烦恼，这很重要。

53 《如意宝藏论》：“取舍因果欲乐信，向胜对境胜解信，具大谨慎恭敬信，尽思功德清净信，于法无疑诚挚信，闻思修行定解信，于诸胜法增上信。”

尤其是住分与明分平等的第四禅之等持，即是殊胜等持的修法。

所有菩萨修行的根本，总的来说就是静虑所摄的等持，尤其是第四禅，安住和明观是平等的。一切功德之因也在于此，这是最殊胜的修法。

此外，阿底峡尊者说：“心思散乱会虚耗人生，因此当下就该入定。”又言：“殊胜静虑心无改。”

袞巴瓦尊者说：“禅定的根本即依于静处。”

修习禅定时应该住于一个寂静的地方，尤其是对于初学者，如果旁边有人干扰，想要修禅定确实有点困难。

博朵瓦格西说：“喜爱人群、琐事繁多，则不能行善，从中无法禅修。”

如果喜欢去人群聚集的地方，而且被各种琐事缠

身，就不能行持善法。人生来就有不同的习气，有些人特别散乱，这样的话，做善法很难成功，也无法真正禅修。

又说：“禅修者必须对外界的一切事物知足少欲。”

如果对外希求太多，禅修就不能成功。不论是对人、对物，还是对外在的任何东西，如果能减少贪欲、有满足感，禅修便容易成功。以前那些修行很好的禅师和行者，无一不是知足少欲、不求外物，生活也过得简简单单，不像世间人追求享受，在吃穿住行各个方面都很挑剔，这样的心态根本没办法禅修，枯坐多久都不一定能入定。

有些人烦恼特别重，负面的分别念特别多，就连短短半小时、一小时都无法安住。其实，打坐半个小时、一个小时根本不够，至少应该以每天六小时起

步，才算稍微有点修行，最好是能每天修三座、每座两个小时。如果没有长期的坚持，光靠偶尔简单坐个几分钟，没有太大意义。当然，要是实在没时间，稍微禅修半小时、一刻钟，也是可以的。但是，我们无始以来串习的烦恼就像湍急的河流一样，仅靠短短的几分钟禅修，肯定没办法对治。

“不具戒律誓言、相续不清净者，虽修等持也不会成功。”

如果破了誓言、戒律不清净，相续中充斥着各种分别念，包括对上师和道友的邪见、对周遭环境的厌恶心等等，这样是不可能修成等持的。这种人心不清净，就像一个不干净的器皿，再美味的东西盛在里面都被污染了。所以，相续不清净、誓言不清净、戒律不清净的人，即便闭关禅修也不会成功。

喀绕巴格西教诲道：“初学者之分别念，具有明

分无稳固，分别风未吹动前，应该紧系正念绳。”

很多人的分别念具有明分，但稳固的安住、寂止的部分很少，分别念的风一吹，心态就转变了。所以，我们要入定而修，时时以正知正念的绳索把心捆牢，不让它往外散乱。

这些言教都是说，理当修行等持，

以上教言都说明，我们需要修行等持。今后大家能不能修行成功、能不能利益众生，首先要依靠上师和法本的引导，但关键是要自己经常修持。就像人身难得的修法，道理说起来简单，但具体该怎样修呢？首先要观察修，再安住修，不断串习修行，等到真正意识到人身很难得的那一刻，自然会泪流满面。同样，修依止上师，也要修到一想起上师的功德何等不可思议，就会不由地泪如泉涌；修轮回痛苦，当你真正认识到轮回中的众生所受之苦，自己原本那颗不堪

能的心就会像得到甘露滋润一样，变得调柔、温顺，善法的功德就会在自相续中发芽、开花、结果。

如果不深入实修，内心就会一直干涸，就跟以前没学佛时一模一样，被欺骗、嗔恨等各种烦恼束缚。凡夫人的负面情绪非常多，以不良的心态，即便听再多教言、看再多经论，我执依然难以打破。所以，我们应当听从这些大德教言，“理当修行等持”。

内心无改是最殊胜的等持，禅修需要依于寂止之资，因而要居于静处，断除琐事，知足少欲，清净戒律……正行时依于正知正念至关重要。

这里讲了修行的要点。想要修行好，琐事就要减少，要尽量依止寂静的地方，对人、对事都不要过分贪执。贪欲是一切烦恼的根本，如果贪欲不加对治，那嗔恨、嫉妒等各种烦恼也会纷至沓来，非常可怕。如果能做到知足少欲，并且持戒清净，相续中自然有

机会产生真正的禅定境界。修行的时候，我们应该经常以正知正念观察自己的三门，这非常重要。

再者，佛子无著仁波切本人亦言：“无禅不见法性故，修无念相之等持。”

没有禅定就见不到法性。有些论典中说过，没有禅定，经上师直指后即现见法性的情况，虽有，但极少。一般情况下，按戒定慧三学次第，要先有戒，再有定，最后才能有慧。没有清净戒律就没有禅定，没有禅定就无法成就智慧。所以，要修无念相的等持。

“一切显现为自心，心性本来离戏论，未为二取所散乱，一缘安住真静虑。”

这个偈颂跟前面的颂词有点像。万事万物都是我们心的显现，而我们的心本来就是离戏的，这颗心没有受到能取所取的染污，没有散乱，一缘安住于真正的静虑，这就是明心见性的唯一方法。

又云：“依净定力于现世……”尊者也是发愿修学三静虑，并如是实修的。

第 42 课

2022 年 7 月 11 日

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。

如果没有以导盲者般证悟空性的智慧摄持，那么仅仅依靠盲人般前五度的群体修法，无法获得圆满菩提，也无法抵达遍知佛果的城市。所以，大悲与菩提心等的广大方便分，加上修持不分别所修、修者、修法的三轮体空智慧，才是证得佛果必不可少之因。为此，修持证悟具足方便分的空性智慧等三慧，是一切佛子修学智慧波罗蜜多的行为。

《经庄严论》中云：“真抉择所知……”《集经

论》中云：“何为智慧？抉择法也。”

智慧是指真实抉择所知，就是抉择法。有了智慧，才能正确抉择善与恶、好与不好、合理与非理，没有智慧则做不到。

也就是说，真实妙观察或抉择所观察之法，即是智慧的本体。其中，精通五明的智慧，是通达世俗之慧；以总相的方式或现前的方式衡量胜义的智慧，是证悟胜义之慧；

世俗的智慧是通达五明，不管是以总相的方式，还是以现前的方式，只要了达胜义谛，就是胜义的智慧。

了知成办一切有情今生后世无罪之利益，是证悟饶益有情之慧。

在这部《佛子行》的注释中，每一个波罗蜜多的

讲解，都包括了饶益众生的一分，这在其他地方是比较少见的。

此外还有其他分法。

华智仁波切的《大圆满前行》里说过，智慧分为闻慧、思慧、修慧三个方面。《大乘经庄严论》⁵⁴和《入中论》中也有其他的分类方式。在这部注释里，是分为世俗的智慧、胜义的和饶益众生的智慧。

无有智慧之过患：一般来说，如果无有智慧，则无法成办今生来世的任何功德。尤其是如果不具备证悟无我的智慧，那么布施等五度也如同无有明目一般。《般若摄颂》中云：“无慧无目此五度，无导不能证菩提。”

《入中论》第六品中引用了《般若摄颂》的这个

54 《大乘经庄严论》：“分类：此处就智慧为主而言，它有胜法位以下世间人的智慧、小出世间声闻、缘觉的智慧及大出世间圣者菩萨的智慧三种。”

教证进行了广说⁵⁵，如果没有智慧，其余五度就像盲人一样，不能到达目的地。

智慧的功德，也就是与前者相反，能成办现世后来的一切功德等。前论中也说：“何时已为智慧摄，彼时得目得此名。”

《般若摄颂》里说：任何一件善法，什么时候能以智慧度摄持，此时就像人有了双目一样，真正得到了智慧波罗蜜多的名称。

证悟二障之对治——空性的智慧至关重要，正如《宝性论》与《入行论》等中所说的那样，修空性智慧有许多暂时与究竟的功德利益。所谓“以方便”，即是《经庄严论》中所说的“具智慧方便”之义。意思是说，仅仅凭单空，不能趋至任何大乘道，因此，必须修持遍具布施等方便殊胜相的空性，即是殊胜

55 《入中论》：“如有目者能引导，无量盲人到止境，如是智慧能摄取，无眼功德趣圣果。”

智慧的修法。《经庄严论》中所说的六度功德修法，即是《迦叶请问经》中的意义。

怎么感觉看每个字都有重影？人到了一定年纪，好像眼睛、思维都一年不如一年，毛病越来越多，就像一辆车，开得时间长了就不行了。

第 43 课

2022 年 7 月 12 日

此外，阿底峡尊者说：“以邪见不证真义，因此要详察真义。”

心中如果存有邪见，肯定无法证悟真正的意义，因此，要以智慧来观察胜义谛和世俗谛的真相。

又言：“修方便自性，修持彼智慧，彼速得菩提。”

如果修持方便五度的自性及智慧波罗蜜多，这个人很快就能获得菩提。

“殊胜智慧即是不执一切。”

《大圆满前行》中讲到，一个人在讲经说法的过程中，六波罗蜜多可以全部圆满，后又引用米拉日巴尊者的教证说明：“六波罗蜜多不执著一切，一切都是空性，以三轮体空摄持。”

并说，如果证悟空性，则其中可涵盖六度的修法。

证悟了空性，修六度就简单了；如果没有证悟空性，则六度无法圆满修持。

博朵瓦格西也如此讲过，并引用《般若摄颂》的教证说：实际上一切波罗蜜均可摄于修学智慧度中。

布施、持戒等五度也称为波罗蜜多，最后都可摄于智慧波罗蜜多中，否则如前所说：“若无智慧无目此五度，无导盲者不触及菩提”。

衮巴瓦尊者说：“智慧根本即是观自心。”

一切波罗蜜多摄于智慧波罗蜜多，而智慧波罗蜜多的根本就是观自己的心。自心若已通达离戏空性光明，那就具足了所有波罗蜜多。

这些言教宣说了需要修空性，证悟无实是最胜的智慧，方便和智慧缺一不可，需要俱全。

许多大乘经典中都说，大悲心和智慧缺一不可，就像飞禽的一双翅膀，缺少一只便无法在空中翱翔。

最初，闻慧极为关键，对此阿底峡尊者说：“未证悟实相之前，需要闻法，因此要听受上师的窍诀。”

广闻博学很重要。这部注释里的教证，我以前经常背诵，像这个教证，我刚来学院的时候非常重视。在还没有像一地菩萨那样证悟实相之前，我们需要在善知识面前听闻佛法，上师的窍诀不可缺少。

有些人听了五部大论以后就觉得“我再也不用听法了”，感觉自己已经从有学道“毕业了”。其实不是这样的，前辈大德们都是长期不断地闻法。有些经典中说，三地菩萨还要越过火坑，苦行求法。所以，不用说证得一地，如果连加行道暖位都没得到，只是学了几部论典，就不愿再继续依止善知识学习，觉得自己已经成就了，这是增上慢、邪慢、我慢，具足了各种慢。

所以，各位道友要在各班的堪布、堪姆面前多听法。在我面前的话，听也可以、不听也可以，只不过，等我死后，可能会有人后悔当初没有好好听法。人心就是这样，在你面前时，你不一定很重视；一旦不在了，“哎哟，可惜，那个时候应该好好学的”。总之，有机缘的时候，不管在哪位善知识座下，我们都应该尽量多听法，一个法听得越多，收获越大。也可以在不同的上师、法师面前听法。这里的堪布、堪姆都具足讲课的资格，只不过我们自己应该观清净

心，否则的话，不管什么样的上师在面前显现，都会成为有些人生邪见的因。

“未证悟实相之前，需要闻法”，大家一定要记住这点，闻法不应该有满足感。有些堪布、堪姆在闻法方面十分精进，虽然自己已经获得了学位，却依旧虚怀若谷，没得过的传承都想得，没求到的法都想求，而且听过一次以后还想再听。法王如意宝的传记里说，法王一生中听过上百次《佛子行》的传承。《佛子行》只有简单的三十七颂，为什么像法王那样有智慧的人还要听那么多次呢？大家应该知道，听得越多，对自相续越能起到改变的作用。

大瑜伽士这样教诲：“诸位尊者若想成佛，不经过广泛闻思犏牛背上所荷担的经论，而仅仅在巴掌大的范围内闻思，无论再怎么隐居修学，终将一无所成。”

此处跟无垢光尊者的观点⁵⁶比较接近：倘若真想成佛，至少应广泛闻思犏牛背上的经论。犏牛就像大象一样，是牦牛中最有力气、最能驮东西的一种牛。假如普通牦牛能背两百斤货物，那犏牛可以背三四百斤。

你们可以看看自己听过的法有多少本，需不需要犏牛来驮？可能有些人只听了《大圆满前行》《入菩萨行论》《修心七要》等寥寥几本，根本用不上犏牛，背在自己小小的书包里就可以了。然而，他自己却很傲慢，“我已经听过《大圆满前行》了”“我学过《中观四百论》和《入中论》，已经足够了，多学只是增加分别念而已”。其实，这些仅仅是巴掌大范围内的闻思——这是一种比喻。所学的经论如此之少，任你再怎么高谈阔论，也没有多大意义。

前辈大德们都主张要广闻博学，不能只学一两部

56 无垢光尊者在《七宝藏》中说：“末法时代，我的大圆满只有闻思究竟的人才能够通达，否则的话，绝对不可能。”

经论。有些人总觉得“我学过这部经就可以了”“我看看禅宗的《血脉论》就可以了”。去年有一位居士在电话里跟我说：“我现在学完《血脉论》了，感觉已经可以了，再也不想学了。”我问他：“你是不是着魔了？”（众笑）

普穹瓦尊者也曾指出：“有些人打开书本放在枕边，说这是我们要学的，却从来不看，反而自我安慰说：只要心里赞叹就可以，佛法有什么不懂的呢？”

如今很多佛教徒都学识不足，虽然在上师面前皈依过，但从来没完整学过一部论。稍微闻思过的人都会对法有所体会，比如学了《入大乘论》后，会觉得这部论非常好，应该反复学习；学了中观、因明、俱舍，也会觉得五部大论值得好好学。学法之前，自己可能很愚笨，但学懂以后，感觉就会完全不同。

有些人只是随便在佛台上放两本书供着，有些

甚至一本书都没有，这些都是形象上的佛教徒。如果什么道理都不学、什么法义都不修，也不好好守持戒律，一年也看不进一本书，那名义上虽说是佛教徒，实质上已失去了佛教徒的根本。

夏绕瓦尊者曾经这样说道：“未成佛前学无止境，成佛时方完结。”

有些人早已经“成佛”好多年了，不想再学了，对吧？学院里有好几尊这样的“佛陀”，很长时间都没闻思了，他们应该是“成佛”了吧。

再者，佛子无著仁波切本人也说：“无慧不入解脱道，当知二谛之奥义。”“如是布施等五度，至彼岸皆观待慧，诸法许为正觉道，故当修学智慧度。”“有义四摄成大利……”尊者也发愿修学三慧并实地修持。

布施等五度，都要观待智慧。四摄，指的是布

施、爱语、利行、同事。

第 44 课

2022 年 7 月 13 日

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。

入于大乘的修行人，如果没有经常反复观察自己的错误或过失，那么不但不具备智慧、贤良等任何功德，而且纵然自己身上有须弥山般的过失也发现不了。对于自以为是修行人，其他大多数人也着眼于外表而凭感觉认为这是一位修行人，但实际上，他只不

过是非修行人伪装成修行人的形象，并热衷于今生的伏怨护亲等非法之事，根本不观察自我的过失，其罪业相当严重。因此，恒时详察细审自己三门的过失而予以断除，这就是一切佛子认清自过而断除的行为。

以上是颂词的字面解释。有些人表面上是修行人，但实际上根本不是修行人，这种现象确实很多。

如《因缘品》中云：“应当观察己，合理非理事。”

《诸法集要经》（又名《因缘品》）中说：应该经常观察自己的三门，看看哪些是合理的、哪些是非理的。

《入行论》中云：“时观念起处，细察己过失。”观察分析自己的过失，进而断除至关重要。

藏文中这段话的意思是说：时时应当观察自己的

念头怎么样、行为怎么样，扪心自问自己犯了什么罪过，观察自己的过失。

学了今天这节课后，我希望每个人不要看别人的过失，而应该反观自己的过失。我认识很多人，看别人的过失非常厉害，但从来认识不到自己的过失，自以为什么都好，却没发现自己其实比大多数人都差劲。

《佛子行》应该是用来观察自己的。每个人都该知道自身有什么烦恼、习气和毛病。我在讲课的时候，有人可能觉得我在天天骂你、说你，其实我并没有针对任何人。大部分人都善于指出别人的过失，而愿意自我观察、自我批评的人又有多少呢？

尤其是作为步入大乘的人，更需要想方设法防止他人不起信心，

尤其是趋入大乘、发了菩提心的我们，要想方设

法防止他人不生信心。这需要智慧，愚笨的人常常自认为很有智慧，但所作所为却很容易让人不起信心，甚至产生邪见。

故应观察自己的过失而断除。

我们常说“护心”，众生的心非常脆弱，大乘佛子有责任想方设法护持好他们脆弱的心。要时时提醒自己：“我不能这么做，否则别人有可能对我生邪见、对三宝生邪见，或者对相关道友、上师乃至对佛法生邪见。”如果能这么想，那就可以称其为智者。如果什么都不观察，想什么就做什么，那就成了愚蠢者的“典范”。

《慧海请问经》中云：“涵盖大乘之一法，即观察自错而护持一切有情。”

能涵盖所有大乘法的唯有一法，就是观察自己的错误，并且护持一切有情的心。这句话很重要，大家

都应该好好体会。

我们都说自己是学大乘佛法的修行人，而大乘佛法最重要的就是观察自己的过失。然而，很多人看别人的过失时眼睛是雪亮的，看自己的过失时，眼睛就像被蒙蔽了一样，根本看不到。这种人常常谈论别人的过失，在说是道非方面既有兴趣、有意乐，又非常有口才、有智慧、有能力。

前辈大德们常常自我批评，“我这个人很差”“我修行不好”“我这个人烦恼很重，昨天犯了错，今天又犯了错”……他们总是把观察的矛头指向自己，而不是指向别人。而有些人，总认为自己像佛菩萨一样十全十美，别人则是一切过患和祸害的根源。要知道，一切大乘佛法的根本就是观察自己的过失，以及护持有情——护持有情也很重要，我们要善护别人的心。

《摄正法经》中云：“防他不信即守戒。”《菩萨别解脱经》中云：“观察令世间不信而遣除。”

守戒的意义，就是要防止别人不生信心。修行人应该善于观察世间人，不能让他们对我们的行为产生邪见，而应使其生信。

《入行论》也云：“牙木与唾涕，弃时应掩蔽，用水及净地，不应弃屎尿……”

《入菩萨行论》中举了一些例子：丢弃不干净的牙木和清除唾涕时，要及时用土等掩盖起来；不能在用水和清静之处随意大小便。

世间所不信，观询而舍弃。”诸如此类有许多说明。

这句颂词原来的翻译是“询问而舍弃”，我调整成了“观询”。凡是可能令世人不起信心的行为，

我们都要用心观察并询问：这样会不会让别人产生邪见？当了知那些令人不生信心的情况后，我们就应该将其舍弃。

《学集论》中云：“断无果之行……”其中宣说了断除无有利他之果及令他不信之事的许多方法。

无果，指没有利他的果。像这样的行为或者令他者不信之事，统统都要断除。

《学集论》，即《学处集要论》，有时候翻译成《集学论》，也就是《集菩萨学处论》，由宋朝的日称、法护等译师共同翻译，是将菩萨学处的要点汇集起来的一部论典。《佛教大辞典》中，此论名为《学处要集论》，《藏汉词典》中叫《集学论》。

慈诚罗珠堪布现在正在宣讲此论，今年不一定能讲完。这是一部非常重要的大论，大家有机会也可以看一看汉文版。

又云：“于众不粗鲁，适度柔和语，具缘士诚信，应受亦能生。”

如果在众人面前没有粗鲁之行，说话也适度、柔和，那么具缘者就容易产生诚信，也能接受你的语言。如果我们说话、做事比较如法，就更有机会让人接受我们，产生信心。

观察自己过失而断除的功德利益，能使他众起信，语言有可信度，否则，不能防止他众不信的过患。

常观自己的过失，别人也会更加信任我们。如果天天说别人的过失，可能有些人会提醒你这样不好，有些人则不一定会说，因为他们知道你不是能接受意见的人。你的人品大家都心知肚明，“这个人天天宣扬自己的功德，根本不讲自己的过失”，尽管你不讲，但其实大家也早已把你的过失看得清清楚楚。

彼论云：“彼非可取处，世人轻佛苗，如灰所覆火，众生狱等焚。”这是在《防损他品》中宣说的。

经常看别人过失、说别人过失的人，不是可取处。这样的人会导致他人轻视佛苗，就像被灰盖着的火一样，会慢慢烧毁众生。

经常轻视别人、说别人过失的人，他的危害虽然暂时看不出来，但就像被灰覆盖的火苗，迟早会焚毁自他。

菩萨如果不防护自己身语的恶行，那么他众会因不生信心而轻凌你，由此对方会堕落恶趣，这样一来，你也成了罪人。

如果在这方面不注意，过失确实非常大。

我今天在这里也强调了：希望大家经常观察自己的行为。有时候我们虽然自认为做得很对，但很可能

已经让众生产生了邪见，这样的过失非常大。另外，如果经常对人指指点点，过失也很大。表面看来，好像自己在忏悔、念诵、禅修，做各种佛事，但其实很多行为已经与佛教的因果取舍之理背道而驰了。如果由于自己的行为不当，令别人产生邪见而堕落，那我们也同样有责任。

又云：“故佛戒归摄，何令众不信，彼谓谨应断，宝云经中言。”其中引经据典作了详细说明。

《学集论》中还说：将佛陀的戒律归纳起来，就是任何令众生不生信心的行为，我们都应断除，这一点是《宝云经》中所说的。

此外，阿底峡尊者说：“不观他过，观察自过，自过应如恶血般抛弃。”“应当宣扬自己的过失。”

自己的过失就如肮脏的脓血，应该把它清除掉。总之，我们要多观察自己的过失，而不要观察他人的

过失，这很重要。

经常看别人的问题，说明自己没有把佛法学好。很多道友常常说别人的过失，有些虽然不是直接说，但实际也是一样，这对一个佛教徒，尤其是入了大乘的佛教徒来说，是特别糟糕的表现。

我们确实需要多观察自己。前两天，我提议大家共同修安忍，在 100 天中观察自己的心，同样的道理，我们也可以观察自己一天之中、一月之中有多少次看了别人的过失，说了别人的过失。我希望大家今年继续写日记，但写的时候不用赞叹自己，凡夫人没什么值得赞叹的，自己赞叹自己是最大的过失。

我常想：我在课堂上批评有的人连披单也不披，这其实也是在观察别人的过失，但我作为管理者也没办法。如果我不用管理，也不会随便批评他们，但因为我有这个责任，如果看到了不说，好像也不合理。

所以，希望各位负责人以及堪布、堪姆们，为了管理，该说的问题还是要说。

除此之外，希望其他人，如果能待在这里，就好好待着；如果对这里看不惯、待不下去，那大可离开。什么都看不惯，还要在这里待着，我觉得没必要。有些人经常抱怨这里不对、那里不对，心已经完全被烦恼魔控制了，这其实也很可怜。看别人的过失确实是非常大的恶业，完全没有意义。

仲敦巴尊者也说：“自我揭发过患是智者。”

博朵瓦格西说：“凡夫位为利众生，主要应当断除自己的过错。”

能够自我揭发过患，就是真正的智者。凡夫位时，还没到直接利益众生的阶段，所以，这时候最好先断除自己的过失，这也是利益众生的一种方式。

我们作为凡夫，应该内观自心，而不要去观察

别人的过失。有些高僧大德，一听到讲别人过失的话语，马上就会转移话题，这着实让人敬佩。而有些人在毫无必要的情况下总喜欢说别人的过失，真的很可怜。

所以，我们在凡夫位的时候，要想利益众生，还是先断除自己的过错再说吧。

喀绕巴格西亲言：“切莫观察他之过，观察自过当断除。”

夏哦巴格西也曾自我谴责道：“自己大的错误也不发觉，他人微小的过错也能察觉。”

自己有再大的错误，都自我感觉良好，而别人有一点点过患，立马就能察觉、指出，这是特别可笑的事情。

佛子无著仁波切也自我谴责说：“本来无有智慧、净戒、贤良任何功德，竟然自我标榜是何等贤妙

的人，自己的过失纵然如山王般也看不见，他人尘许的过错也能发现，

我们藏族有句俗话：“自己脸上的牦牛看不见，却能看到别人脸上的小虱子。”自己明明有一大堆过错，却一点都没有发觉，还洋洋自得；而别人哪怕有一点点过失，也要指出来。就如这里所说，别人的过失即使小得像微尘一样也能发现，而自己的过失哪怕大得像山王一样都看不见。

心思专注在自利上而口口声声说利他，冒充为修行人而只是追求现世的高位，你以前也是由于不观察自己的行为而自我欺骗……”

这是无著菩萨对自己的批评。我们每个人都应该多反省自己：“我是何等恶劣！有那么多过错，而别人那么好。”作为修行人，应该经常这么想，这就是佛子行。

今天的内容非常重要。在修行过程中，我们要尽量不说别人的过失、不观察别人的过失，这就是修行，这就是利他，大家要记住这一点。

第 45 课

2022 年 7 月 14 日

今天继续讲佛经中提到的四种所断。昨天我们讲了不说他人过失，其侧重点在于观察自心，不做令别人不生信心的事；今天要讲的才是真正关于断除说他人过失的内容。

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。

已入大乘的行人，如果以总的烦恼、尤其是在嫉妒的驱使下，观察其他佛子的行为而谈论过失，由此自己会染上堕罪而退失大乘道。因此，对于总的一切

有情、尤其是曾经入于大小乘的修行人，就连他们的细微过失也不能说，要慎护语言，这就是一切菩萨不观、不谈他过的行为。

修学大乘佛法的行人，可能会因烦恼深重或是在嫉妒的驱使下说别人的过失。我们都是发过菩提心、已入大乘佛教的人，应该改掉说别人过失的毛病。

《因缘品》中云：“不察他众过，他应不应作。”

我们不要盯着别人的错误不放，不要总是指点“他应该这么做，不应该那么做”，凭自己的主观来随意评判别人、指责别人，这样很不好。

“静坐常思己过，闲谈莫论人非”，静坐内观的时候，应该经常反思自己的过错；与人闲谈的时候，不要随便谈论他人的是非。一般情况下，我们在不熟的人面前不会随便评价别人，但是，遇到关系好的

人，聊着聊着就会开始说是非。所以，有这种“好关系”也未必是件好事，因为彼此的心都不太清静，都有很多烦恼。如果跟关系一般的人，反而不会无缘无故评论“这个人有过失、那个人有过失”。

这么说也许有自夸之嫌，但我确实觉得，藏族人在不说过失方面确实做得比较好。有些人也许是受影视剧影响较大，就像《甄嬛传》里，一会儿搬弄是非，一会儿勾心斗角，从小这样耳濡目染，就会养成爱说过失的坏习惯。

如《学集论》引用经中所说：“昼夜中三次，顶礼诸菩萨，恒依所欲行，微错亦莫寻。”意思是说，对一切众生，尤其是进入大乘的补特伽罗，丝毫的过错也不应寻找。

经中说，应该一天昼夜三次顶礼发菩提心的菩萨。我们应该把一切对境都观为菩萨，恒时不可凭自

己的主观想法来寻找别人的过失。有的人看别人总是“这个做法很不对、那个做法有问题”，看自己却觉得很完美，但事实并非如此。

彼论中又云：“善逝照见此义而说：‘补特伽罗无法衡量补特伽罗之境界，我与如我者方可断定补特伽罗之境界。’不应说这位如何、那位如何而观察他众……”在《遮损己品》中对此作过广说。

照见此义的佛陀说：“一般人无法了知他人的相续，只有我和如我一样断证究竟圆满的人，才有资格断定他人的境界如何。”确实如此，有的人表面看来行为不如法，像个疯子，但也许他就是佛菩萨的化身。

以前我们去五台山的时候，因为当时法王说会见到文殊菩萨的化现，于是后来我们看稻田里的农民都觉得肯定是文殊菩萨。我们喇荣就是藏地的五台山，

不管这里的男男女女看起来清淨与否，都可以说是文殊菩萨、观音菩萨的化现，所以，不要随意评价“这个人很好，那个人很不好”“听说某人很不清淨”等。

《趋入生信手印经》中也说：“如果嗔恨菩萨，背向而住并说不看这个恶劣者，其罪业无量，比某人以嗔恨心将十方一切众生关入监狱更严重。纵然抢夺南赡部洲所有众生的财物，也不如诋毁任意一位菩萨的罪业严重……”

此处说的菩萨，不仅仅是像文殊菩萨和观世音菩萨那样的圣者菩萨。有些书里说，我们不能诽谤已经发了菩提心，且相续中没有舍弃愿行菩提心的人，否则过失同前。大家可以想想，要是我们不注意，说了别人的过失，后果何其严重。不信因果的另当别论，如果相信因果，就应明白这个过患确实非常可怕。

此外，《入定不定手印经》《寂灭决定幻化经》

等中也宣说了对一切菩萨做善不善之事的力量强大。

缘菩萨做善事，哪怕只是供养一朵花，善业力也非常强大。但如果对菩萨做坏事，哪怕只是起一刹那的嗔恨心，或者制造一点违缘障碍，过患也极其严重。

《入行论》中也说：“博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，长如心数劫。”

这是《入菩萨行论》第一品中的偈颂。如果有人对佛子菩萨起了恶心，假设恶心持续了三刹那，那这个人将在三大劫中堕入地狱感受痛苦，非常可怕。

如果以嗔心驱使不赞叹发心的菩萨，反而口出不逊，则成恶业。

烦恼心的力量很大，起现之时就像下冰雹一样突然降临。如果被烦恼驱使，看到菩萨弘法利生的事业

不但不随喜，反而因为嫉妒、嗔恨而说其过失，会造下非常严重的罪业。

对治它的善法，就是于一切菩萨作本师想而于十方宣说其有意义的功德。

那么，该怎样对治、忏悔呢？应该将一切人都视为佛陀。印光大师等大德也常说，要于所有人作菩萨想、作佛想。这是最好的对治方法。

如《迦叶请问经》中云：“我于一切有情生起本师想。何以故？不知根性成熟与未成熟之故。”对一切有情生起本师想而观清净心极为重要。

将一切有情观为佛，这样想是最保险的，为什么呢？因为我们确实无法辨别众生的根性是像佛一样成熟了，还是没有成熟的普普通通的凡夫人，所以，不如把一切众生都看成佛菩萨。这是最保险的，因为众生中肯定有很多成就者。

《亲友书》等中也宣说，如芒果一样，人也有四类。

尤其是依靠内成熟、外未成熟的补特伽罗而积累罪业，不能现见的后世深渊，如灰覆之火坑一般。为此务必要谨小慎微。

《亲友书》里说⁵⁷，芒果有四类：内外都熟、内外都不熟、内熟外不熟、内不熟外熟。如果内外都不熟，就是普通的世间人，大部分人内心是凡夫，外在也是，很容易看出来；如果内外都熟，令人一见就生信，那这是真正的菩萨，因为其各方面都特别如法；如果外不熟内熟，这是最难辨别的，内在是真正的菩萨，但外在为了度化众生而显现各种形象，我们很可能对其产生邪见，进而诽谤；如果外熟内不熟，面对这种人不太容易出问题，因为他们外在很寂静，一般不会引起邪见。

57 《亲友书》：“当知人类如芒果：外似成熟内未熟，内成熟外似未熟，内外未熟内外熟。”

所以，当你觉得某个人很野蛮、很讨厌、很坏时，应该想到，也许他的内心已经成熟了，也许他是再来人、是菩萨、是了不起的成就者，故意如此示现。自己心不清净的时候，很容易仅凭外在的形象下定论。所以，对所有人都应该想到，他可能是内熟外不熟。

今天在经堂里站着两个人，一个穿着蓝色衣服，瘦瘦的，三十来岁的样子，另一个胖胖的，他们手里没拿念珠，也不念咒，也许他们就是内熟外不熟。从行为上看，他们不太如法，就像来到了一个新世界，到处参观，在僧众的衣服上跨来跨去。也许他们根本没觉得在这么庄严的僧团中应该有恭敬心。或许他们内在已经熟了，但看起来像是内外都没熟。（众笑）

内熟外不熟的人，就像被灰盖着的火，如果不小心踩在上面，就会被焚烧，所以务必小心谨慎。

此外，阿底峡尊者说：“莫寻他之过，当宣他之德。”“于具法眼者，初业之有情，当作本师想，视诸众生时，父母子孙想。”

与其寻找别人的过失，不如多宣扬别人的功德。

无论是对成就者、得地者，还是初业者，都应看作是佛。如果实在无法把众生观成如佛一样清净，那看到年纪大的就作父母想，看到年纪小的就作子孙想。

六祖大师在《坛经》中说：“不得轻于初学，下下人有上上智。”我们不能轻视初学者，看似下下人，但实则有上上智。以前法王如意宝去石渠求学的时候，途中经过一个寺院，法王看到里面的僧人正在辩论，就在旁边听了一会儿。法王当时很年轻，寺院里的僧人一看：“哦，来了两个初学者。”法王说：“我们是初学者，那你们都是得地菩萨吗？”对方便

无言以对。像法王如意宝那样，外表看起来是个普通人，但内在的境界无与伦比，有些人确实不容易看出来。这一点，大家可想而知。

所以，观清净心非常重要，我们不要以貌取人——“这是个疯子”“这是个胖子、瘦子”，不管对谁都不能轻毁。就像喇荣的很多人，刚来的时候也很普通，但相续成熟后，会有非常广大的利生事业。

仲敦巴尊者也说：“宽以待人则善妙。”

我们应该严以律己，宽以待人。然而，现在很多人是“严以律人，宽以待己”，对自己很宽容，对别人很苛刻。

博朵瓦尊者说：“有情本身过失蕴，不思非理诸过患……对菩萨等任何善妙的对境积累罪业，这把笤帚会将总的所有善法一扫而光，导致远离菩提心。菩萨住在何处不一定……因此，不要观察一切有情之过

错，尤其不能观察上师之过。”

我们应该把一切有情都观为菩萨。许多公案中都讲过，在朝拜五台山的路上，会遇到文殊菩萨显现为乞丐等不同的形象。从一些大德的传记中也能看出，菩萨化现于世间，经常从事各种服务僧众的发心，比如在厨房里做饭、扫地。菩萨没有傲慢，所以会在一切需要的地方显示种种形象来度众生，无所谓高贵低劣。

所以，我们不要以为坐在高高法座上的人就很了不起，做着谁都不愿意干的脏活累活的人就很低贱，也许最高的就是最低的，最低的才是最高的。总之，要对一切对境观清净心。

喀绕巴格西教诲道：“开示大乘之上师，外表威仪虽不妙，内在密意不可知，故莫观察上师过。”

开示大乘佛法的上师，为了度化不同根性的众

生，会显现种种威仪。法王如意宝在世的时候，显现上喜欢欣赏歌舞，遇上耍坝子，甚至有时自己也会在草地上唱起歌、跳起舞来。一些小乘行人可能会觉得：“一个持清净戒律的比丘，居然在大庭广众中载歌载舞，多不好啊！”但是，就像印度八十四大成就者和藏地众多密咒瑜伽士，他们不一定特别注重外在威仪，但内在的密意深不可测，所以，最好不要观察上师的过失。

朗日塘巴尊者言：“补特伽罗无法衡量补特伽罗，因此对谁也不能诽谤。”

刚才说了，最好不要随意评判任何人。为什么有的人修行总是没有进益，甚至一年不如一年？主要原因就是内心和语言上在不停造恶业。有些修行好的人每天都在进步，而有些人不但没有进步，还退化得很严重，就是因为身语意不清净。这样的话，就算在这么殊胜的道场住 100 年，也不会有什么成就。天天看

别人错处、说别人过失，心里常常产生嗔恨心、嫉妒心、傲慢心等等，十不善业无不齐全，善业却微乎其微，怎么能修行得好呢？

恰卡瓦尊者亲言：“莫说他人过。”意思是说，不要谈论说“他人破戒”等过失，不能思维总的众生、尤其是入佛门者的过患。

就算对屠夫、妓女，我们也不能轻视。但有些人只会看过失，别人过去哪怕稍有一点劣迹，他也会时常提起，而对别人的功德，却从不赞叹。

再者，佛子无著仁波切本人还说：“通常而言，闲言碎语都无有实义，会增上不善。

闲言碎语的危害确实如此，所以，希望大家对无意义的事尽量止语。有些人对佛法很少谈论，从来听不到他们聊“咱们这个传承很好”“《俱舍论》是如何讲的”“因明当中怎么推理”，他们总是东看西看、

窃窃私语：“没有人吧？我最近发现了某某人的秘密。除了你，我跟谁都没说，你一定要保密啊……”背着人议论，说的通常都不是什么好话。

尤其是诋毁他人，非但不能抬高自己，反而会灾难临头，增上贪嗔。特别是偏袒分析法与补特伽罗而加以诽谤，只能是自取灭亡而已。”又言：“以嫉妒心诋法人，失坏自善扰他心，故除必定利他外，切莫谈论他人过。”尊者也这样实地行持。

以嫉妒心诋毁法和人，就会失坏自他，所以，除了必定能利益他人的情况之外，不要谈论别人的过失。如果你有把握真正对别人有利益，那可以把他的过失指出来，比如有人在灌顶的场合不守规矩，这个时候，直接说出来对他是有帮助的，这样他以后就不会再犯了。在这种情况下，是开许说过失的，但其他时候，最好不要随便谈论别人的过失。有些人总喜欢凑在一起，信口开河地对别人评头论足，这很不好。

道友间的交谈，如果不谈法和人的功德，反而诋毁法和人，那还不如止语。

一个人的心到底是什么样的，从他的语言和行为上就能基本推知。《十地经》中说：如以水鸟了知水的存在，以烟了知火的存在，通过观察菩萨的身体、语言，可以了知菩萨内在的境界。其实，人和人之间，只要稍微接触，就能看出对方的人品、喜好，“这个人总是爱说过失”“这个人经常讲法的功德、上师的功德、道友的功德”。所以大家在这些方面应该注意。

第 46 课

2022 年 7 月 15 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。

由于对恭敬供养自己的亲朋好友与施主非常贪恋，导致入于大乘的补特伽罗相互之间，为了利养恭敬等发生争论，失毁了闻思修行等正法的事业。因此，断除对亲友与施主诸在家众的贪执，是一切佛子断除利养恭敬根源的行为。

有的人对自己的施主、亲人、朋友非常贪执，其实是为了获得利养、恭敬、名声。作为出家人，完全不管自己的亲朋好友也很难做到，毕竟他们是你的有

缘之人，但是，如果对他们特别贪执，天天打电话，就会给你的修行带来障碍。所以，一定要断除对施主、亲友的贪执，否则就会越陷越深。

许多争论纠纷都是因利养而起。出家人去外面弘扬佛法的时候，可能会受到恭敬供养，但与此同时，也可能引起不同道场之间的排斥和诽谤，这类情况也不算少见。

另外，《劝发胜心经》中云：“当观察利养恭敬是生起贪心之因；当观察利养恭敬能摧毁正念。

有了利养恭敬，就容易生起贪心。有的法师，以前没有人对他恭敬供养的时候，是一个很好的修行人，后来利养越来越多，琐事也越来越多，心也越来越散乱，闻思修行的事业失坏，正知正念也慢慢消失了。

如是类推，当观察令生起无惭无愧；令生慳吝；

令不和睦相处，令抛弃友爱……菩萨贪著利养、恭敬的过患即是如此。观察后应少欲，而不应贪爱……少欲者无有如是法故，彼修一切佛法无有违缘。”

修行人如果被名利之事缠缚，自己也对名闻利养产生希求、执著，就会导致修行出现种种违缘，始终不能成就。

真正的修行人不会有什么违缘。藏地有一种说法：“虱子不会咬裸体者。”因为虱子只有藏在衣服里才能咬人，如果赤身裸体，虱子就没有藏身之地了。同理，对于知足少欲的人，邪魔外道也无机可乘。如果贪求利养，他们就会抓住机会，制造各种违缘。

又云：“了知如是功德利益后，菩萨以智慧为断除一切利养、恭敬，当以殊胜意乐少欲而住，当依少欲。”

有些人最开始什么都没有，自认为是知足少欲，其实是因为没有福报，穷得没办法，不得不少欲。如果有了施主、有了利养，还能做到知足少欲，那才真正有修行的境界。

学院现在条件比以前好多了，你们这次听《四心滴》和我们当年的情形有很大差别。法王曾在 1984 年灌过一次顶，但我是 1985 年来学院的，刚好错过了，所以当时特别伤心。1987 年法王去朝五台山，学院很多人都坐着货车、卡车去成都，我当时算了一下身上的钱，还好，可以坐班车。去五台山的时候，我带了个小帐篷，是我自己用白布缝的。那个帐篷很简单，一条白布，中间有一根柱子，柱子分两截，如果中间用绳子连起来，就可以架得比较高，再在上面横着放根柱子就行。现在的帐篷多好啊，我们当初根本没有这些条件。不过，那时不论在东台还是在菩萨顶，我都能住自己的帐篷，到哪里都不怕淋雨，所以还挺自豪的。

1989 年去道孚受灌顶的时候，我也带着这个帐篷。那次我先去色达，在一户认识的人家里住了一晚，他们对我很好，给了我一瓶好吃的橘子罐头。第二天我背着糌粑、酥油、奶茶和一个小垫子坐班车，在临近八美的地方下车露宿。去年我经过那里时，特意去看了一眼当时搭帐篷的地方。那个时候，学院里许多人都在森林里搭帐篷住，自己烧茶做饭。我们大概待了 21 天，每天只吃糌粑，因为那个山谷里什么都没有。不过，当时的感觉还挺好，我那时才二十几岁，对法有特别强烈的意乐。

我前几天要求大家听传承时自己带点干粮，因为前辈大德们以前求法时基本都是睡在露天，随身带点糌粑，有些甚至连糌粑都没有，只能到周围人家乞食。有些人可能觉得现在这样听法太苦了，太累了，太饿了，如果这样想的话，我也会认为你太矫情了。

这其中宣说了利养恭敬的过患及知足少欲的功

德。《迦叶请问经》中也说：“见缚利养与恭敬，名声之束缚，乃出家之束缚，诸圣者说，是故恒常出家而断。”《入行论》中云：“吾富受恭敬，众人皆喜我，若持此骄傲，死后定生惧……纵吾财物丰，令誉遍称扬，所集诸名利，非随心所欲。”

财富对修行人来说确实不是什么好东西。当然，菩萨为了成办弘法利生的事业，有时候也需要一些财富、福报，但如果不是为了利他，而是自己贪执，就会因此受到束缚，最后连自己的修行都难以成功。

此外，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。”

出家人容易被利养和恭敬束缚，若能从中获得解脱，这个人就是真正的火中莲花。莲花常生在水中，若在火中还能绽放，那是非常稀有的。有些出家人被施主、弟子、亲人等关系所牵缚，没有自由，连修行

的机会都逐渐失去了。就如西方一些国家的领导人，由于竞选过程中需要财团的经济支持，因此上任后也一直被财团控制。

所以，修行人对自己的弟子和周围的眷属不应太过贪执。要是被人情束缚住，不要说弘法利生，就连自己修行的自由也会失去。一些有福德的人在上师、堪布身边协助行持弘法利生事业，这是有必要的，但也应注意分寸。听说有些高僧大德，就连出入都要看人脸色，这样很麻烦，还不如自己好好闭关修行。色达地区原来有一位大德，已经消失了六七年。他的弟子跟我说：“我们上师本来很了不起，但因为弟子们争来吵去，他为此心生厌离，后来就突然失踪了，连他的亲戚都找不到他，不知去了哪里。”

在家人依止善知识时，应该掌握分寸，不要对上师过分执著。出家人处理与施主、亲友的关系时，也要有分寸，不能太紧，也不能太松。如果太松了，最

后可能关系就断了；太紧了，那谁都受不了。这是一种普遍规律，就像世间明星跟粉丝的关系，也同样很微妙。

作为出家人，应该关心自己的施主、亲人，但要注意适度。许多前辈大德们都说过，修行人不能过于贪执施主和亲友，否则会两败俱伤。我 1985 年刚来学院时，拉雪堪布跟我说过这么一番话：“原则上，出家人不能对亲人、施主太好，虽然这可能会让他们感到失落，‘我对他那么好，他却对我不理不睬’，但如果太过亲热，关系肯定不会长久。”这确实是老修行人的肺腑教言。所以，大家应该知道，人与人之间的关系，过紧和过松都不正常。

博朵瓦尊者也说：“虽现利养等四法，当知彼等如死尸，安多尊者取蜂蜜，故利养等四视敌。”

世间八法包含四个方面的正反内容（利、衰、毁、

誉，称、讥，苦、乐）。应该知道，你的名声、你的快乐、你得到的赞扬和供养等等，这些其实都如同死尸一般没有意义。

“安多尊者取蜂蜜，故利养等四视敌”这句话，对于你们来说，可能不是很好懂。博朵瓦格西是卫藏人士，他听说安多人取蜂蜜的时候不会全部取完，只是适当取一部分，不会伤害蜂群。同样，我们对利养等四法也不能太过贪执，要将其当作四种敌人。有些人因为施主有点钱，就经常提要求，“给我买台电脑”“给我买辆车”，导致施主破财的破财，生邪见的生邪见，这种做法就远远不如安多人。

夏哦巴尊者以自我谴责的方式教诫：“如果见到对其他修行人恭敬承侍，我就忍无可忍了。”为了利养恭敬而自赞毁他，罪业严重。

夏哦巴尊者不会真正这样想，但出于善巧方便，

他以谴责自己的方式说：“看到别人受恭敬，我心里很不好受。如果别人有很多恭敬供养，我却一点都没有，我就忍无可忍了。”

涅槃巴尊者说：“应当对利养恭敬生起网罟或网想。”

一旦入于利养恭敬的网罟中，就很难再出来。拥有了利养恭敬后，人的心确实容易变。我经常在这方面提醒法师们，不要有傲慢心，我们也不是什么了不起的人物。所以，对管家和各部门负责人，每隔一段时间进行换届，还是很有必要的。人如果一直待在高位，对自相续并没好处。

我们有时候也需要一些变化，相关负责人应该看看时事新闻，不然有些人可能连安倍遇刺、约翰逊下台了都不知道。斯里兰卡现在已经宣布破产，欠下了五百多亿美元的外债。其实，国家破产也很可怜，

以前他们旅游业兴旺的时候，国际关系很好，而现在谁都对其置之不理。人也是这样，如果破产了，很多亲朋好友都会避之不及。很多出家人习惯了“一缘安住”，连外面的世界发生了什么都不知道。所以，希望相关负责人多了解一些和自己工作相关的讯息。如果你们有不同观点，也可以给我提意见，即使对我当面指责，我也全都接受。但是，我还是希望大家多了解了解世间时事。

再者，佛子无著仁波切本人还说：“利敬束缚因，故断妙欲藤。”又言：“虽精勤办利敬等，今圆满事不定成，纵然成亦更增爱，如同多薪助火焰。”“具知足心最富有，不贪一切最快乐。”尊者也是这样身体力行的。

有些人汲汲于名声、利养，然而，名利越是增长，内心就越会贪著，烦恼、痛苦也会越来越多。

“具知足心最富有，不贪一切最快乐”，我很喜欢这句教言。有满足感的人，是最富有的；不贪一切的人，是最快乐的。你们要记住这句话。其实，有知足心的人，才是真正的世界首富。很多痛苦都是因贪执而生，不贪一切，才会获得真正的快乐。然而，人心很难不贪执。

第 47 课

2022 年 7 月 19 日

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。

如果不观察自己的口业而说出极度粗鲁之语，将会扰乱他人的心，如果一切佛子说粗语，那么必然失毁温和适度、称人心意等善妙行为，因此，口出粗语的罪业严重。为此，当与他人交谈时，经过一番观察而断除令对方不称心的粗语，这就是一切菩萨杜绝刺耳语言的行为。

在座诸位应该都发过菩提心，平时应尽量说温和、悦耳的语言，如果以粗语扰乱他人的心，就破了

菩萨戒，失坏了菩萨的行为。

另外，正如《俱舍论》中所说“粗语则指刺耳语”，粗语是对成为生起害心根源的众生，说出以三毒任意一种所引发的不悦耳之语。

粗语和恶语是同一个意思，即指令人不欢喜、不悦意、刺耳的语言。有些人由痴心引发而说粗语，有些由贪心引发而说，有些由嗔心引发而说，虽然在动机方面有贪嗔痴三毒的不同，但最终都可归为以害心而说。

言说的方式：当面或暗中自己言说或令他人说等，无论真实不真实，凡是谈论别人的种姓或三门或戒律等过失，对方已明白其义。

粗语有真实和不真实两种。如果说不真实的粗语，就构成了诽谤罪。当然，即便说真实的粗语，也不合理，比如某人身口意确实存在过失或者犯了某条

戒律，你当面或背后说他，或者指使别人说他，他也明白了你们所说之义，这时你就具有了说粗恶语的过失。

如果你用外语说，对方不明白其义，则不构成罪业。但如果对方通过你的表情和语气，知道你在发脾气、说恶语，那你也犯了菩萨戒。

无论是以温和还是粗暴的方式而说，但如果完全是利益之心，则不包括在粗语范围内。

像老师教导学生、上师指导弟子、父母管教孩子的时候，经常以严厉的语气说对方，如果他们说的時候完全是利益对方的发心、整个过程都未生嗔心，所言就不属于粗语的范畴。不过，有些人虽然最初是为了利益对方，但说着说着就生了嗔心，这时所说的语言就属于粗语。

开示业果的诸经典中，宣说了粗语的众多过患。

很多佛经都讲，说粗恶语具有众多过失。

《学集论》引用佛经所说：“任何菩萨不应对一切众生说有害之粗语，依此类推，应断除损恼、不称心、不悦耳等诸多语言之过。”如前引用的“于众不粗鲁，适度柔和语”一样，必须说温和、悦耳、合意等的语言。续中也说：“菩萨为利益一切有情，首先所行即是爱语。”

许多没有发过菩提心的世间人说话彬彬有礼，在与任何人交往的过程中都会说爱语。我们作为发了菩提心的修行人，更应该对一切众生说爱语。

《入行论》中云：“出言当称意，义明语相关，悦意离贪嗔，柔和调适中。”

说话应该契合对方心意，意义要清晰明了，语言应前后关联，令人感到舒心悦意，远离贪嗔痴，并且音调柔和、快慢适中。

《亲友书》中云：“佛说语言有三种，称心真实颠倒说，犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。”佛陀教诫：“一切士夫的语言有称心合意悦耳动听、真实言说、颠倒言说三种，这些语言依次是令人喜爱如蜂蜜、值得亲近赞叹如鲜花、理当谴责如不净物，应当依止其中前两种而舍弃最后一种。”总的遮止了语言的过失。

佛说，人的语言可分为三种：

一、称心如意、令人欢喜的悦耳语。

二、值得亲近赞叹的真实语。不过，有些人过于直接了，虽然说的是实话，但别人不一定能接受。

三、理当谴责的颠倒语，如粗语、离间语、妄语等。其中，讲粗语的过失最为严重。有些人本身素质不高，又不懂得佛法，不知道讲粗语的诸多过失，张口就是脏话。

此外，阿底峡尊者说：“他不合意语，智者远离彼。”

对于那些不合他人心意的语言，真正的智者也应当远离。有些人经常讲一些让人不高兴的话，实际这是情商不够的表现。

所谓情商，是指一种与人善巧沟通、和谐共处的能力。情商和智商都高的人，才可称为智者。

“恒时面带微笑以慈爱心无有嗔怒公平正直而言谈。”

喀绕巴格西也说：“莫射粗语之毒箭，当断恶性嗔恨心。”

恰卡瓦格西教诫说：“莫发粗恶语。”又说：“莫刺要害处。”

切莫说粗恶的语言，更不要以粗语刺伤他人的

要害。

当其他人恶语中伤时，不能反唇相讥、以牙还牙、揭露人的过失、以恶咒诛杀非人、说些击中要害的粗语。

有些人经常毫无缘由地说一些击中他人要害的语言，这是说话的大忌。

再者，佛子无著仁波切本人也说：“多言能生不善业……”

世人常说“言多必失”，因为话说多了，其中肯定会夹杂一些绮语、恶语或妄语，由此而造下诸多不善业。前不久我说过，你们如果没有忍住对别人发了脾气，事后一定要及时忏悔，并把过程记录下来，不断内观、反省自心。

我对任何人都从不说恶语。”尊者无论对上师

或法师、阿阇黎、格西、官员或长官等，从不直呼其名，甚至对身边的侍者达桑也尊称为“达桑师”。

无著菩萨对任何人都具有恭敬心，对上者恭敬自不必说，对自己的侍者本可以直呼其名，但仍尊称其为“达桑师”。

在语言方面，人与人的差别非常大。有些人说话很善巧，对任何人都恭敬有加；有些人因为烦恼重、人品差、素质低或缺乏正知正念等原因，说话不仅特别粗鲁，还经常伤害别人。

如是观察自己的过错而予以断除等四法，出自《劝发胜心经》。

此处是对以上四个偈颂的总结。所谓四法是指：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。这些均出自《劝发胜心经》。

此经中云：“弥勒，菩萨乘之补特伽罗若具四法，于末法五百世正法毁坏之时默言不语，则安乐而解脱。

菩萨若能好好守持这四法，在末法时代也能获得解脱。

何为四法？分别观察自己之过；

第一法，观察自己的过失而断除。很多人从不观察自己的过失，总把过失安在别人身上。前面第一颂讲“以法形相行非法”，意思是，如果未以正知正念观察自己，有时自己的所行看起来是法的形相，实际却在行非法。比如：个别出家人，表面上剃着光头、穿着僧衣，实际却做了很多非法之事；有些居士虽然办了皈依证，成了佛教徒，却仍有一些非法的行为。如果名称是“佛教徒”，所作所为却与佛法相违、与上师的教言相悖，这是非常不合理的。大家一定要经

常省察自己。

不谈菩萨乘之其他补特伽罗之过；

第二法，断除谈论菩萨之过，即不谈论已入菩萨乘的补特伽罗之过失。前面第二颂讲述了这个问题。

这一点虽然凡夫人做起来有点困难，但确实非常重要。有些人可能想：“如果此人不是菩萨，那我说他就没什么事了吧。”事实上，众生当中有很多菩萨的化身，你根本无法断定某人是不是菩萨。

希望每个人都能尽量不谈他人之过。当然，能否做到这一点，与自己的根基也有一定关系。就像大家同样在听课，对于课的内容，有些人一生都记得清清楚楚，有些人一两个月中记得较清楚，有些人只能记住三四天，有些人听完就忘了。最后这种人，听与不听没有太大差别。

后面还有几个颂词就讲完了，以后如果有机会，我想讲一下《不凡》，里面都是法王如意宝的教言。

不顾亲友之家与供斋之家；断除不合意之语。”

第三法，于施主断除贪恋。即不要太关注自己的施主、亲人、朋友，如果特别贪恋他们，修行肯定无法成功。

第四法，断除说粗语。这一点刚才已经分析了，希望大家能够努力做到。

第 48 课

2022 年 7 月 21 日

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。

对于贪等烦恼，如果串习了很久，对治起来将会非常困难。具有正知正念的士夫应该拿起对治的宝剑，在贪等烦恼初生之时，立即将其铲除。

对于屡屡产生的贪心等一切烦恼，如果不依对治而任其生起，逐渐串习，后来依对治也极难断除。

无论任何烦恼习气，一旦串习久了，都会积习成癖。比如，一个人如果经常发火，时间长了，就会养

成爱生嗔心的坏习惯，不知不觉就会生起嗔恨心，并且很难对治。生贪心、嫉妒心亦是如此。

智者能够及时发现自相续中的烦恼，在它尚在萌芽期就立即予以铲除，早发现早断除极为重要。

因此，具备不忘失取舍的正念、观察三门状态的正知之士，

此处清楚地解释了什么是“正知正念”。所谓正念，即不忘失取舍；正知，即经常观察自己的三门，看自己的身体在做什么、语言在说什么、心里在想什么。

持执锋利且威力无比的对治兵器，一旦贪等烦恼最初趋向生或已经生起时，便立即摧破、断除，这就是一切菩萨对治烦恼的行为。

前辈高僧大德能在嗔等烦恼刚刚萌生时，就马

上发现并以正知正念对治，若等到烦恼已经成熟且变得非常强烈，再想对治则为时已晚。就像身体刚着凉时，吃一点药就没事了，一旦发高烧，造成肺部感染，那吃多少感冒药也无济于事。

《经庄严论》中云：“惑毁自他戒……”

烦恼能毁坏自他的戒律。

又如《入行论》中云：“嗔贪等诸敌……”

此处把烦恼比喻成敌人。

所有烦恼在今生后世都是罪，能产生痛苦、令心不安乐、损害自他等过患无穷。因此，必须努力断除一切有过患的烦恼。《入行论》中云：“吾应乐修断，怀恨与彼战，似嗔烦恼心，唯能灭烦恼。”

作为修行人，应该乐于断除烦恼，怀着恨意与烦

恼作战。有些人可能想：“这样会不会有生嗔心的过失呢？一心想着断烦恼，这是不是一种烦恼呢？”事实上，这是一种相似的烦恼，并非真正的烦恼。与烦恼作战看起来对烦恼残忍，实际这是一种道心，依此能摧毁一切过患。

又云：“惑为慧眼断……”

以慧眼的宝剑能够断除烦恼。

断除烦恼的方法：以正知正念立足，一有苗头，立即认清并捉住敌人，再以对治的短矛刺入。

刚才讲对治的时候，是以宝剑做比喻，此处是以短矛做比喻。有些人虽然在烦恼产生的初期便能认清，但由于对治的短矛较钝，故经常感觉力不从心。

否则，如果最初生起时顺其自然，那么等它力量强大后就难以断除。

如果最初未将烦恼扼杀在摇篮当中，而是任由其生长，一旦烦恼发展壮大具有了强劲力量，再想断除将非常困难。

关于与烦恼的敌人作战的方法，在《入行论》第四品中有详细宣说。如云：“沙场老兵将，遇敌避锋向，如是回惑刃，巧缚烦恼敌。”

老兵在沙场上与敌人交锋时，在避其锋芒的同时，能善巧地将敌人擒住。同样，我们与烦恼搏斗时，应该避开烦恼的利刃，巧妙地将其缚住。就像有些老上师、老修行人，虽然也会有烦恼，但在烦恼初显之时，他们就像老兵一样英勇地与烦恼作战，作战过程中，该进则进，该退则退。

世间人也经常采用这种迂回的作战方式，如很多国家领导在尚未与敌人开战时，就已经设计好几条逃生路线。以前我们参观过林彪的地下室，里面就藏有

逃生的暗道。

就像久经沙场的老将精通与敌人作战一样，必须要精通烦恼的对治法。

如果一个人修行很好，烦恼来了他能善加对治；如果修行较差，烦恼来了他会任由其肆虐，每天都被烦恼打败。

《入行论》又云：“战阵失利剑，惧杀疾拾取，如是若失念，畏狱速提起。”意思是说，与敌人作战时，如果手中的剑失落在地，就会立即拾起，同样，如果正念的兵刃失落，由于畏惧堕落恶趣而必然马上依止正念。

就像战士与敌人厮杀时，如果手中的宝剑不慎掉落，他会因为害怕被杀而急速将宝剑拾起。同样，一个人一旦失去正念，会因为忆念地狱痛苦而立即重拾正念。

“循血急流动，箭毒速遍身，如是惑得便，罪恶尽覆心。”

如果不慎被毒箭射中，毒会随着血液循环迅速周遍全身，同样，一旦烦恼有机可乘，罪恶将遍覆整个身心。

如果身中毒箭，那就必须立即断除根源，同样，烦恼生起时也要立刻灭除。“如人剑逼身，行持满钵油，惧溢虑遭杀，护戒当如是。”

作者只引用了《入行论》的一句“如人剑逼身”，为了方便理解，我将这个偈颂补全了。意思是，如果有人手持利剑逼迫某人捧着装满油的钵前行，说如果溢出一滴就立刻杀死他，那后者一定会全神贯注，不敢有丝毫松懈，护持戒律亦当如此。

在与烦恼敌人进行搏斗时，必须全神贯注依止正念正知。“复如蛇入怀，疾起速抖落，如是眠懈至，

警醒速消除。”

就像某人的怀中如果钻进一条毒蛇，他会急不可待地把它抖落，修行人若出现懈怠睡眠，应该立即将其遣除。

前段时间我们念传承的时候，有些道友为了防止自己打瞌睡，做了各种准备，有的人喝咖啡，有的喝红牛，有的喝茶……这样对治也是一种方法。我们应像畏惧毒蛇一样害怕懈怠睡眠，因为它们会深深毒害我们。

不过，我也听说有的人打瞌睡的时候，旁边人提醒他，他不但不感激，反而特别生气，觉得搅扰了自己的清梦。因为他是这种态度，别人也就不再管他了。听传承的时候会发生各种“故事”，以后可以将这些“故事”编成一本书，取名为《提醒》。

其中宣说了烦恼刚刚生起时就要立即根除的方法

等，唯恐繁冗，不再广说。

此外，阿底峡尊者曾说：“烦恼生起时，必须忆念对治，败给烦恼的法还有什么必要呢？”“以对治摧烦恼，殊胜士夫为勇士。”并且还说铲除一切分别念，需要用一切对治来摧毁。

仲敦巴尊者也说：“如果成为烦恼的对治，则是正法，否则是非法。”

这个教言非常重要。对于一些重要的教言，大家最好能记在笔记本或日记里，以后经常翻看。

仲敦巴尊者告诉我们：成为烦恼对治的法是正法，否则是非法。若能对治烦恼，不管采用何种方式都可以；若不能对治烦恼，即使说得再动听也无济于事。当今时代有很多似是而非的说法，如果依此自己的傲慢、嫉妒、贪心、嗔心等烦恼越来越炽盛，说明它们并非正法。

此外，自己能否与正法相应也很关键。有些道友常说：“这部法很深，那位上师很好……”虽然法和人都很殊胜，但还要看你能否依此对治自己的贪嗔痴烦恼，能对治就是最好的；如若不能，说明你与之不相应或者你自己没有修好。

修行有没有效果，关键点是在看自己的烦恼是否减少了。如果有所减少，说明自己依止善知识和求法有意义；如果烦恼越来越粗重，说明你没有找对依止的对象或者法未融入心。这一点务必要记住。

第 49 课

2022 年 7 月 22 日

袞巴瓦尊者说：“要断除烦恼，就必须认清它的过患、法相、对治、生起之因这一切。

烦恼的过患、法相、对治、生起之因等，在《俱舍论》《中观宝鬘论》，尤其在《大乘经庄严论》中，阐述得非常清楚。

了知过患才能视其为过失，将其看成怨敌。如果不知过患，就不明白烦恼是敌人。

了知烦恼的过患极为重要，因为很多世间人不但认为烦恼该断，反而认为它们值得称赞。比如认为生起嗔恨心，是有英雄气概的标志；生起贪心，是

有理想、有追求的表现；生起不辨是非的痴心，是开放、自由的体现。

因此，要按照《经庄严论》与《入行论》中所说而思维。”并且说：“要想明确烦恼的法相，就必须听受《俱舍论》，

《俱舍论》里对烦恼的法相讲得非常详细，很多道友学了之后由于真正认清了烦恼，烦恼变得越来越少。

当然，闻思之后，一定要将法融入自心，否则，学得越多，烦恼可能越多；闭关时间越长，烦恼可能越重。听说有位道友闭关了一年，她出关后告诉别人自己这一年有很多觉受，别人听后对她很生信心。然而，她却紧接着说：管家以前对她做的事情非常不公正，堪姆对她的态度有失公允，隔壁道友对她特别不友好……此时她的内心翻江倒海，烦恼滔滔不绝地涌

出。众人这才意识到，她闭关这一年并未对治烦恼，反而滋生了很多烦恼。

众生由于前世的根基不同，今世的心态迥然各异。有些人生来烦恼就少，就像有些世间人，虽然他们没有信仰，也没有修行过，但为人处世让人感觉很舒服，内心也非常包容，不会因为一点小事就与你翻脸。也有一些人生来烦恼就多，每天都有说不完的痛苦，仿佛烦恼一直在他心里排着长队一样。

作为修行人，一定要通过闻思修来对治烦恼。有些道友修行一段时间之后，进步非常大；也有些道友，在烦恼现前时不要说对治，连观察的能力都没有——这或许是业力所致，或许是欠缺方法。但不管怎样，首先都一定要了解烦恼，因此闻思《俱舍论》非常有必要。

最起码也要听闻《分别五蕴品》。认清根本烦恼

与随烦恼后，

《俱舍论》中对烦恼的法相、分类、作用等做了详细宣说，尤其在《大乘阿毗达磨》中，讲得更加清楚。《楞严经》里讲解过五蕴，《阿毗达磨》中也对五蕴、十二处等专门做了分析。

认识烦恼时，首先应知道哪些是根本烦恼、哪些是支分烦恼或随眠烦恼。《智者入门论》中说，烦恼有六根本烦恼和二十种随眠烦恼⁵⁸之分。

当贪嗔等任何烦恼生起时，‘啊！这就是那种烦恼’，心里能明确认识，这就是在与烦恼作战。”

认识烦恼十分重要。若烦恼不是很严重，认识的当下就能断除，就像盗贼正在偷东西时，如果被人发

58 《智者入门论》：“无明及贪嗔，我慢怀疑见，根本六烦恼。彼见则分五，萨迦耶见者，常断之边见，邪见见取见，及戒禁取见。五见五非见，根本十烦恼。忿恨恼损害，嫉妒及谄诌，无惭无愧覆，慳吝骄不信，懈怠及放逸，忘念不正知，昏沉掉散动，二十随烦恼。”

现，他就会立即停手，不敢再继续下去。

比如，当内心产生贪心时，若能马上意识到“这是贪心，它会损害我的修行”；生起嗔恨心时，立即知道“自己开始生嗔心了，它会造成严重的危害”……随眠烦恼，如后悔、懒惰、谄曲、愤怒等在初露端倪的时候，若能马上认识，这即是与烦恼作战。

普穹瓦尊者结合自身而教诲说：“我虽然被沉重的烦恼所压制，但还是咬紧牙关竭尽全力与之搏斗。”

噶当派的普穹瓦尊者修行非常好，但在显现上，他也被沉重的烦恼压着，好似很痛苦，并竭尽全力地对治烦恼。我们有些法师、堪布和堪姆，对外不一定会说自己心里很痛苦，一直默默忍着，但也会想尽一切办法与烦恼搏斗。

博朵瓦格西说：“恒常具足正念、正知观察自己的心相续，必须策励断除、防止一切内在的烦恼。”

奔贡甲格西曾经说：“现在就是在心房门口放一把对治的短矛，没有别的事要做，它紧我也紧，它松我也松。”

《大圆满前行》里讲过很多奔贡甲格西对治烦恼的公案，他与烦恼作战时非常勇猛。尊者曾说：自己心前始终插着一把对治烦恼的短矛，当心不起烦恼、自在放松时，自己也会稍微放松；一旦产生烦恼，就会立即拿起短矛进行对治，不允许烦恼肆意妄为。

朗日塘巴尊者亲言：“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。”

朗日塘巴尊者在《修心八颂》中也说：但愿自己能恒常观察自心，在烦恼妄念刚刚萌生时，就强行将其断除，因为一旦烦恼生起，会对自他造成极大损

害。这是对治烦恼的最好方法。

并说：“如果搬迁住处或者仅仅伸个腰，也能使烦恼溜走。”

在无记状态中，如搬家、走路或伸懒腰的时候，也不能与烦恼共住，让它有机可乘。我特别随喜前辈大德的这种精神，他们非常善于对治烦恼。

各乘修法不同，此处是讲显宗的对治方法，《入行论》中也把烦恼视作敌人，以完全断除的方式对治。如果具有更高的密宗境界，在生起嗔心的时候直视其本面，当下嗔心就会消失不见。

无论汉传佛教还是藏传佛教中，都有很多修行非常好的人，他们刚开始烦恼特别粗重，后来依靠三宝的加持和自己的修行力，慢慢地，烦恼变得微乎其微。

有些修行人虽然修了很久，但烦恼依旧深重，这主要因为他们未以佛法对治自相续的烦恼。仲敦巴尊者说：“成为烦恼的对治，就是真正的佛法。”如果不能成为烦恼的对治，那修行有什么用呢？

当然，能否对治得了，还要观待烦恼的严重程度。如果烦恼特别严重，即使每天非常精进地闻思修行，还是会经常被烦恼打败，但这时也不要气馁，只要坚持不懈地努力，烦恼的力量必定会日益减弱。到了一定时候，哪怕你天天睡觉、什么都不做，烦恼也不是你的对手。如果烦恼消失了，那又何必苦行呢？

不过现阶段，大家还是应该非常认真地与烦恼搏斗，虽然有时烦恼赢了，有时自己赢了，像两个小孩比赛一样，但这个过程必不可少。

涅热巴尊者说：“烦恼伺机出现时，绝不能懈怠，要立即以对治消灭它。如果不能消灭，则要供曼

扎罗，陈设供品，祈祷上师本尊，观想而诵猛咒，如此可使烦恼销声匿迹。”

如果烦恼实在深重，无法立即将其灭除，可以采用以下几种方法：首先要知道，无法对治的原因是自己福报太浅薄，这时需要积累资粮，可以陈设一些供品，供曼荼罗；其次，应该虔诚祈祷上师和本尊，比如祈祷莲花生大士和法王如意宝；此外，每天还应该念一些猛咒，如金刚橛心咒、忿怒莲师心咒等。这样自己深重的烦恼就会逐渐消亡。

供曼荼罗非常重要，尤其在值遇甚深法时，福报浅薄的人根本无法承受，一会儿生病、一会儿生烦恼，会出现各种各样的违缘，这时，很有必要修曼荼罗。

祈祷也极为重要。祈祷法王如意宝真的很管用，我每次出现烦恼或违缘时，就会马上念诵一百遍法王

祈祷文，念的同时还会认真观想。这样之后，烦恼就不会对自己造成很大危害。有时我晚上做恶梦，第二天清早也会马上祈祷莲花生大士和法王如意宝。

我们在闻思深法的时候，尤其像今年传的“四心滴”灌顶，多多少少都会出现一些烦恼、违缘或痛苦，这些也是一种征相，此时一定要虔诚祈祷上师和本尊。

我刚出家的时候，听一位老堪布说：“虽然想要防范违缘，但自己不一定有这个能力，还需依靠上师三宝的力量，因此祈祷非常重要！”我当时觉得这是一个特别殊胜的窍诀。自此以后，每当自己身体不好、生起烦恼或者遇到违缘时，就会马上祈祷上师如意宝和莲花生大士。祈祷之后，违缘或者消于法界，或者转成顺缘，由此，我才一次又一次地战胜了违缘。

如今，我们降魔胜利洲能成为一个常年闻思修行的僧团，的确确实不容易。如果在外面，一位法师哪怕只给十人讲七天课，也会胆战心惊，而且不一定成功，然而，我们年复一年，这么长时间中讲经说法不间断，确实非常难得。我说这些好像在自我赞叹一样，其实也不是，我确实感觉是上师三宝的加持，自己才能坚持这么久。喇荣留院教学的堪布当中，我也算教学最久的人之一吧。我从一九八几年开始讲课，到现在大半辈子过去了，仍在讲法，这不是一件很容易的事。有些人发心三年、五年就受不了，很想退下来。虽然三年、五年时间也不短，但我们应该朝着发心三十年、四十年乃至更长的时间努力。

无论在发心还是闻思修的过程中，祈求上师三宝加持必不可少。尤其在如今末法时代，魔众和外道的力量极为强大。人们造善业的时候，违缘此起彼伏；造恶业的时候，顺缘处处皆是。我们身处这样的浊世，善心就如狂风中的灯火一般，随时都会熄灭，以

我们自身微弱的力量，很难与之抗衡。所以，很希望大家能够虔诚地祈祷莲花生大士和法王如意宝。

法王如意宝是真正的大菩萨，他显现于世是为了再弘佛法、利益众生。如果我们能够依此缘起力和传承加持力度虔诚祈祷，即便暂时会出现一些违缘或烦恼，但究竟而言，这些违缘都会变成修行成就的顺缘，让我们修行顺利、圆满。

如果能做到以上所说的供曼荼罗、祈祷上师本尊、观想念诵猛咒，所有烦恼便会销声匿迹。

再者，佛子无著仁波切本人还说：“调伏后得三毒念，诸念未现法身前，无有不可需时忆，莫纵迷念玛尼巴。”

当所有念头都变成法身之时，就无需以正知正念对治、忆念，但在此之前，千万不要放任自心迷乱。

“玛尼巴”，就如“当日瓦”一样，是无著仁波切对某个地方人的称呼。

又言：“初生烦恼当认清，中起对治力而断，后为不生当精勤。”尊者也这样实地修持。

第 50 课

2022 年 7 月 23 日

最近我们每天上课时间较长，但我看大家都对听法很有意乐。现在有机会闻思的时候，应该尽量多接受正法。

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。

《佛子行》三十七颂至此就全部讲完了。

总而言之，应该在行住坐卧等一切威仪中，时时观察自己的心处于什么状态：是善的状态、恶的状态，还是无记的状态？其实只有这三种情况。

人们通常比较关注自己的心情怎么样，实际上，心情好也可以，不好也可以，关键要分清内心是处于善还是恶的状态，这一点至关重要，因为善心能够积累资粮，恶心可以造作罪业。让自相续中具足正知正念，尽量成办利他之事，这才是佛子该有的行为。这个颂词意义非常深刻。

我有时觉得，对于有些注重实修的人来讲，长期修学《佛子行》，再学一些戒律应该就可以了。当然，对于大多数人而言，还是应该系统地闻思，不能学完《佛子行》之后就开始懈怠。尤其考试的时候，如果找各种理由，“堪布说只学《佛子行》就可以啦”，那肯定不合理。

总结前面所说的一切佛子所有行为次第意义的要点：无论在何处，是四种威仪的哪一种，都要反复观察自心处于善或不善何种状态，恒时不失正念、正知，以利他的殊胜意乐，成办其他众生之事，这就是

一切佛子成办二利所有行为的根本要点，极为关键。

此外，《入行论》中云：“欲护学处者，策励当护心，若不护此心，不能护学处。”要想护持学处，就必须守护自心。

若想成为一名好修行人、想守持清净的戒律，我劝大家一定要先守护好自己的内心。否则，即便得了灌顶，得了菩萨戒、比丘戒或比丘尼戒，作用也不是很大，因为若连自心都守护不好，那根本没有能力护持学处（戒律）。

那么如何守护自心呢？彼论又云：“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”意思是说，护持心的方法，尽力于正念、正知相当关键。

寂天菩萨说：我合掌劝请大家，想要守护自心的人，一定要励力守护正知正念。依靠正知正念方能护住自心，只是想着要守护，是无法成办的。

真正的高僧大德都特别善于护持自心，他们不仅护持自心，还会护持他心。我们很多人不要说护持他心，连自心都守护不好，经常随心所欲地说话、做事，由此而造下诸多恶业，这是非常可惜的。

下面，分别阐述正知、正念和不放逸。

其中，正念是指不忘失取舍道理的一切意义，这一点至关重要。

很多道友经常忘失取舍的道理，刚听完课的几天会注意一下，一段时间之后就全忘了。而有些道友不是这样，像有的老道友不但清楚地记得自己年轻时所学的戒律，而且在实际行动中也能做到。

作者在每个偈颂的释词最后，都会说“尊者也如是身体力行”或“像这样实地修持”，用以强调无著菩萨不仅嘴上如是说，实际行动中也如是做——说到做到非常关键！

我们反观自身，有些道理虽然会说，但有时确实没做到，这与菩萨有很大差别。之所以如此，还是因为修行太差了。我翻译这部论的时候一直在想：如果今年我能讲完这部论典，会不会有人能真正按照里面的内容去做呢？现在看来，我应该能圆满讲完，只是不知道大家能够做到多少。

何谓正念，大家一定要记清楚，如果有人问起，你似是而非地解释肯定不合理。

《亲友书》中云：“彼当策励勤守护，丧失正念诸法亡。”

一个人如果丧失了正念，言行举止就会与正法相去甚远，如果所行善法消亡了，那修行也会失去希望。

《入行论》中云：“若以正念索，紧拴心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。”其中宣说了丧失正念的

过患与未失正念的功德。

若用正念的绳索紧紧拴住自己如狂象般的心，那么一切怖畏都将烟消云散，所有善妙的福德都会自然现前。

正知，是指分别观察三门的一切所为，认清它是善是恶。《入行论》中云：“再三宜深观，身心诸状态，仅此简言之，即护正知义。”

所谓正知，是指经常观察自己身口意的状态，也即观察自己身体在做什么、口里在说什么、内心在想什么。分别观察三门的一切所为，就是护持正知的法相。有些人认为正知是一地菩萨的见解，其实他们并没有搞清楚什么是正知。

显密的一切实修，都依赖于正念正知，因此，它尤为重要。

具有正知正念至关重要，因为无论显宗还是密宗，所有实修都要依赖于正知正念。此处是对正知和正念做的一个总结。

如经中云：“所说诸善法，根本不放逸。”不放逸是一切善法的根本，它的本体即是断恶行善。不放逸与放逸的功过等虽有许多，但在此不述。

总之，一切菩萨的所有威仪，应当以正念、正知、不放逸摄持，而按照《华严经·净行品》修学。这一切也必须以利他的意乐摄持而修学直接或间接成为利他与菩提之因。如果不失毁“为利他而希求圆满菩提”的愿心，则菩提心的一切学处都包括其中，这是《教王经》中所说的。

有了正知正念，就能不放逸。换言之，不放逸是正知正念的一个果，依靠正知正念可以达到不放逸。

有了正知正念之后，以利他的意乐摄持也极为重

要。如果不失毁为利他而希求圆满菩提的愿心，那么菩萨的所有学处都能包含于其中。

《学集论》中也说：“一切威仪中修菩提心，以菩提心为前行，菩萨的学处仅此而已——即修心。”

慈诚罗珠堪布最近正在传讲《学集论》，喇嘛和觉姆们都学得非常认真。听说再过几天，堪布就讲完一半了，另一半会放在明年讲。我听到堪布要讲这部论的时候，心里想：我们要不要也学一下呢？后来我翻阅了《学集论》的宋代译本，发现内容很多且比较难懂，藏文和汉文都不太好讲。

《学集论》中有很多殊胜的教言，学了之后，自己的智慧很容易与寂天菩萨的智慧相应。以后如果我们没有机会共同学习，我希望你们向喇嘛、觉姆求个传承之后，能够自学并为他人传讲。

如果舍弃“为利他而想获得佛果”的心，那也就

抛弃了愿行菩提心，因此，无论暂时能否直接利益他众，但必须尽力做到不失去利他的意乐。《菩提心释》中云：“虽无益他力，彼心当恒久，何者有彼心，彼实已趋入。”

龙猛菩萨在《菩提心释》中说：虽然凡夫人暂时不具备真正度化众生的力量，但想利益众生的这颗心千万不能失毁，须尽力让它恒久存在，只要有“我想利益众生”的心，便已入于菩萨道。这就像世人常说的“你有这颗心就够了，我已满足”一样。

反之，如果未生起利益众生的心，或者生起后失毁了，那么表面看在利益众生，实际却不然。

此外，阿底峡尊者总结性地说：“依正念知不放逸，恒常守护诸根门，当于昼夜三时中，反复观察心相续。”

本论作者在解释许多偈颂时，引用了阿底峡尊者

等诸位大德的教言，使我们很容易与之相应。

作为修行人，应恒常以正知、正念和不放逸守护自己的诸根门，并于昼夜三时中反复观察自己的相续：早上起来观察自己昨晚身体做了什么、口里说了什么、心里想了什么；中午时分也要这样观察；晚上睡前也要如是审视。反观之后应马上调整自己的相续，使之与正法相应。《论语》中也说：“吾日三省吾身。”

阿底峡尊者的这个教言非常殊胜，大家最好把一些好的教言记在一个笔记本里，带在身边随时提醒自己。现在有些人把明星的照片放在身边，这样做没有任何用。

又言：“最胜功德大利心，最胜窍诀恒观心，最胜友伴正念知。”

最殊胜的功德是利他心，最殊胜的窍诀是恒常观

自心。有些人经常对我说：“上师啊，您传我一个最好的窍诀吧。”实际上此处已经说了，“恒常观自心”即是最殊胜的窍诀。“观察自心时所依的正知正念”是我们最殊胜的友伴。

衮巴瓦尊者也说过：“日日夜夜除了巡视自心以外，还有什么其他事？”

作为修行人，除了昼夜三时观察自己的三门外，还有什么其他事呢？

博朵瓦格西亲口说过：“四种威仪要以正念、正知摄持。行走要以慈悲菩提心而行走，散步也要以慈悲菩提心而散步，同样，卧、住、食等三门的所作所为，都要以慈悲菩提心而行持。”

三门的一切所作所为应始终以菩提心摄持，比如，出门时心里想：“我今天能不能利益一个众生？”吃饭时心里想：“我吃饭是为了利益众生。”

很多修行人经常念诵观音心咒“嗡玛呢巴美吽”，或者早晨起来磕头礼拜，这些身体和语言上的善法虽然很好，但更重要的是应以慈悲菩提心来摄持。要知道，不害众生只是基础，在此基础上，还应尽量以菩提心来摄持行住坐卧的一切威仪，做到这一点，才算真正修行好的人。

在利益众生的时候，也需要有一个所依，比如，可将眼镜作为自己利益众生的所依，每次戴上时就想“我要利益众生”；也可将念珠作为所依，每次拿着它时就想“我应该利益众生”。世间的恋人一看到手上的戒指就会思念对方，我们作为修行人，也应该有一个不离身的东西，一看到它就会提醒自己发菩提心。若能这样不断提醒，时间长了，自己在行住坐卧的一切时候，都能尽心尽力地利益众生。即使暂时没有利益众生的机会或能力，具有这样一颗心也极为难得。

若将所学的佛法落实在生活和修行的诸多细节上，并且身体力行，这就是闻法的意义。实际上，本论所讲的道理在何处都适用，比如，你以后成为一座寺院的住持，即使不懂其他法，天天只给大家讲这部《佛子行释》，你的眷属也会具有正知正念，不会误入歧途。但可惜的是，现今很多道场只剩下形象，很少闻思正法。

朗日塘巴尊者说：“大乘的所为，除了利益众生之外再没有别的，因此要披上利他的坚韧盔甲。”

夏绕瓦尊者说：“时时刻刻以正念、正知、不放逸摄持而行，身语意的所作，都要将菩提心放在首位。”按照《华严经·净行品》中所说，无论做任何事，都要修利他之心。

如果一个人具有了利他之心、利他之行、利他之语，他就是大乘行者。《佛子行释》的每一段内容都非常重要，不知大家有没有这种感觉。

札嘉巴格西曾经亲言：“恒时必须具备正念的哨兵，正知的巡视，不放逸的谨慎。”

再者，佛子无著仁波切本人还说过：“以正念、正知、不放逸恒常调伏自心。”又言：“总之具足正知念，善观自心令自己，行为不违正法理，尽己所能尤重要。”“大乘法故发利他心，佛子行为三门行利他。”尊者也如是身体力行。

我最看重的就是身体力行。我讲的时候，大家都觉得内容特别好，但如果不身体力行，真正遇到事的时候，这些教言很难用上。

以上正文部分全部讲完了，下面是回向善根。学完《佛子行》之后，我想每天讲一点《不凡》，这是法王如意宝的教言，我有这部法的传承，这样讲起来会比较好。

第 51 课

2022 年 7 月 25 日

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。

在充满欢喜的心情中，以大精进主要修行前面所说的一切佛子之行为的善法，将自他三时积累的所有善法，为了遣除众生的痛苦，以清净所回向、能回向、回向方式三轮实执的垢染、证悟无实的智慧摄持，为利他进行回向，以此成为圆满菩提之因，这就是一切佛子不虚耗善资而令其愈加增上的善巧方便行为。

在行持任何善法结束之后，心里应该想：我要将

刚才所做的一切善根，以三轮体空的方式回向给天边无际的所有众生，愿能遣除他们的一切痛苦，让他们获得暂时和究竟的一切安乐。

什么是以三轮体空的方式回向呢？即对所回向的众生、能回向的善根、回向的方式这三者，以不执著的清净方式回向。

有的人以前供养过某寺院几万元钱，或者资助了某贫困者几千元钱，过了一二十年仍然念念不忘，到处宣扬自己做了什么，就像藏地的一句谚语：“在走路的人面前坐着讲，在骑马的人面前站着讲。”其实这样没有必要，以三轮体空的方式布施，功德会更大。

此外，经中云：“诸法依缘生，住于意乐上，何者发何愿，获得如是果。”

《宣说文殊刹土功德经》中云：“诸法依缘生，

住于意乐上，何者发何愿，将获如是果。”⁵⁹ 无论我们发什么愿、做什么回向，最终都能如是成就。

所积累的善根，自己如何回向，就能获得如是之果，因此必须回向善根。

凡夫人在回向的时候通常会想：“愿我今天所作的善根，让我和家人幸福快乐、健康无病。”虽然这样也可以，但最重要的是把善根回向给一切有情，愿所有众生都能离苦得乐。

如《入行论》中云：“直接或间接，所行唯利他，为利诸有情，回向大菩提。”

这个教证也很重要。我们无论做任何善法，目的都是为了直接或间接利益众生。因此，在每次行善的最后，都应该为了有情的利益而把自己所有善根回向

⁵⁹ 《宝积经》亦云：“诸法乃缘起，住于意乐上，何者发何愿，将获彼等果。”

无上大菩提。

要为利他而回向，这能成为获得圆满菩提之因。如此回向，乃至未得佛果之前，善根都不会穷尽，且会日益增上，因此是最为殊胜的回向。《无尽慧请问经》中云：“善根回向菩提，乃至菩提果间不穷尽。”

如果把善根回向大菩提，那么直至菩提果之间，善根都不会耗尽；如果未好好回向，善根很容易失毁。比如，一会儿我们念《普贤行愿品》的时候，如果你心里想“我要把今天听课的善根回向给一切众生，愿他们获得大菩提”，这样一来，即使你明天生了嗔恨心，善根也不会失毁；如果你一会儿没有回向，那么一旦生起嗔恨心，你今天辛辛苦苦听课、做善法的功德，都会被摧毁无余。可见，回向极为重要，希望大家一定要好好回向。

除此之外，未回向、颠倒回向、回向成为下劣轮

回之因、回向成为单单解脱（轮回）之因，并不能使果永不穷尽。

有四种回向不能使果永不穷尽，一、没有回向；二、颠倒回向，如为了自己偷盗成功而回向；三、回向成为下劣轮回之因，比如，愿自己下一世变成天人、英雄等；四、回向成为单单解脱轮回之因，比如，为了出离轮回而希求阿罗汉果。

关于善根回向圆满菩提不穷尽与不回向等而灭尽，经中以一滴水注入大海与放置会干涸的比喻而说明，

善根回向菩提就如同一滴水融入大海，只要大海不干涸，这滴水就永远不会消失。上述所说的四种回向，就像一滴水落在干燥的地面，很快就被蒸发，化为乌有。

《入行论》以妙树和芭蕉树生果（与不生果）做

了比喻。

《入行论》云：“其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。”以比喻说明，回向菩提就如妙树生果一般，果永不穷尽；未回向菩提，则如芭蕉树一样，果只成熟一次便已穷尽。

回向的方法，如经中云：“若成有相非回向，无相即回向菩提。”缘于所回向、能回向、回向者三轮具有实执的回向，不是真正的回向。

这是《般若经》里的一个教证，意思是，有相的回向不算回向，无相的回向才是真正的回向。也就是说，回向时若对所回向、能回向、回向者这三轮有实执且有所缘，则不算是真正的回向。

以了知三轮仅是在名言中以心安立而成、本性中并不成立实有的智慧所摄持的回向，才是清净的

回向。

此外，阿底峡尊者说：“虽然夜以继日三门精勤行善，但如果不知回向圆满菩提，将会被有些颠倒的妄念灭尽。”

有些人非常精勤地念经、禅修、转坛城，可是如果没有回向，一旦生起嗔恨心等颠倒妄念，善根就会被摧毁无余。

“千方百计勤行一切善法并回向遍知佛果，如是而行，福德也成智慧资粮，智慧也成福德资粮。”

礼拜磕头本是福德资粮，但若回向遍知佛果，它也会成为智慧资粮；讲闻佛法本是智慧资粮，但若回向佛果，它也会成为福德资粮。

上师如意宝非常了不起，在我们学佛之初，就指导我们前面如何发心、中间如何专注修行、最后如何回向。这样系统的引导在如今浊世极为难得。当然，

能否做到就是个人问题了。

将来在座很多人都会成为法师，拥有自己的道场，那时身边不可能一个眷属都没有，至少也会有两三个。你如果直接或间接让他们明白了这些道理，这就是转法轮。

现今时代，人人手里拿着手机，都可以做自媒体，如果你有能力且有发心，可以通过各种方式传播佛法。如果他人你的引导下懂得了如何发菩提心、如何行持、如何回向，我觉得非常有意义，这就是度化众生。

又言：“三时所积诸善根，回向无上大菩提，福德施舍诸有情。”

仲敦巴尊者也说：“一切法以不缘三轮（即三轮体空）的智慧摄持，将一切善根回向一切众生和共同圆满菩提。”

第 52 课

2022 年 7 月 26 日

我们现在每天讲两堂课，大家可能觉得有点累，我也比较辛苦，但为了储备精神粮食，累一点应该也值得。就像非洲人经常食不果腹，在有食物的时候，他们会极力填饱肚子；在食物贫乏的日子，他们只能眼巴巴地望着虚空。我们有机会闻思的时候，也应该多“吃”一点。

博朵瓦格西如此说道：“一切善根是以发愿驾驭的，因此，随所积累的善根而发愿这一点至关重要。”

博朵瓦格西和仲敦巴格西都是噶当派大德，他们的寺院现位于拉萨附近。在这些寺院里和附近山上

有很多他们的塑像。大多数噶当派大德的祖庭都在那里。以前我很想去朝拜一下。

前面讲过发愿与回向的差别：发愿是没有实体的善根，回向是有实体的善根。在此处，发愿和回向的意思基本相同。

总之，我们应该随着所积之善根，一边发愿一边回向：“愿我将来能够弘扬佛法、利益众生，愿把我的一切善根回向给所有众生，让他们能无余获得，由此而离苦得乐、早证菩提……”前面是讲单独发愿和单独回向，这里说的是把发愿和回向结合起来的一种发心。

喀绕巴格西教诲说：“善事虽微小，果报无尽增，三时诸回向，发心当居首。”

念一句观音心咒“嗡玛呢巴美吽”，转一圈坛城，听一堂课，这些善根虽然看起来微小，但若好好

发心回向，功德也会无量无边。以发心、回向摄持极为关键，就像两个人都投资一万元钱，其中一人不断获得高额利润，另一个人始终没有利润，他们资产的差距会越来越大，最后形成天壤之别。

札嘉巴格西说道：“了知一切法行而尽力精进，为利众生的发愿等是不可或缺的方便。”

做任何善法的时候，一方面要尽心尽力，不要懈怠，另一方面，应该发愿回向利益众生，这两点十分重要。大家听了那么多法，耳朵里遍满法的声音，如果没有好好回向善根，与听一般的课也没有太大差别。

夏绕瓦尊者也说过：“所做的一切善法，为利他欲求获得佛果而具足六度行持，是广大的善巧方便；以证悟无实的智慧所摄持，是清净的善巧方便；回向无上菩提，乃至菩提果之间不穷尽，是无尽的善巧方

便。”

此处介绍了三个善巧方便：一是广大的善巧方便，即以六度摄持来行持一切善法；二是清净的善巧方便，即以无我智慧摄持；三是无尽的善巧方便，即回向无上菩提。

以“嗡啊吽”为例，“嗡”是一切诸佛之身，“啊”是一切诸佛之语，“吽”是一切诸佛之意，“嗡啊吽”是诸佛的身语意显现为咒语的形象。在念“嗡啊吽”“嗡玛呢巴美吽”或者“阿啊哈夏萨玛”等咒语时，刚开始一定要发心：我要为一切众生而念，中间应该一心专注地念诵，最后则要好好回向。回向的时候，如果来电话了，或者急着上班、上课，就念“索南德益檀加热巴涅……”⁶⁰或者“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然……”回向。这样一来，哪怕短

60 汉意：愿以此福得遍智，击败一切过患敌，度众离生老病死，波涛汹涌轮回海。

短时间中所做的善法，也有头有尾，非常圆满。

希望大家能学会运用这种方法。听了再多课、说得再好听，如果不实地行持，自相续始终不会有什么变化。如果听完之后，哪怕把所学的一点东西运用起来，也会收获很大。比如今天讲的内容很简单，就是回向，前面讲了不要说粗语、不要观察别人过失、将贪嗔痴转为道用等，对于这些教言，大家能做多少就做多少，做了才能得到。

再者，佛子无著仁波切本人也说：“所积大小福德事，皆为无边众成佛，以三轮空回向此，福德无量胜方便。”尊者也是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，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”作广大回向的。

大家在行持善法后，如果来不及念《普贤行愿品》，就念：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”这八句是《普贤行愿品》的精华，相当于一个小《普贤行愿品》。念诵的同时心里应该想：“文殊菩萨和普贤菩萨如何回向，我亦如是回向，我要随学他们身语意的一切妙行。”

总而言之，大家无论朝山、上供下施，还是念诵、打坐，在行持任何善法的时候，最后切莫忘了回向。如果时间较紧，就以简短的方式回向；如果时间宽裕，就念诵《普贤行愿品》。无著菩萨是我们最好的榜样，他无论做任何善事，在末尾都会以“文殊师利勇猛智……”作广大回向。

甲三（结尾）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。

遵循菩萨乘三藏等佛陀所宣说的经续、诠释其密意的所有论典中所说的意义，往昔出世的前辈——总的高僧大德、尤其是阿底峡师徒等噶当派的诸位善知识，以及作者本人的诸位上师的言教，将如何修学一切菩萨的学处行为，归纳为三十七颂，为利益所有想修学诸佛子道的善缘者而认真撰写了此《佛子行》。

此处是讲为什么而造论。撰著本论，是为了利益修学菩萨道的后学者。如何撰著的呢？是依据经典和续部，其中续部的相关内容不多，主要依靠显宗教言。

我刚学佛的时候很爱问问题，那时心里好像装了

十万个为什么。记得当时学这个偈颂的时候，我问讲法的堪布：“我在这部论里没看到一个续部的教证，为何无著菩萨会说依据续部呢？”实际上，无著菩萨已将经典、续部、前辈大德、传承上师的教言全部融汇在三十七颂当中，归纳成窍诀性的教言。就像世间人所说的“厚书读薄”，即对厚书的内容有了深刻透彻的理解之后，通过归纳、总结的方式，以简洁的语言把内容概括出来。

通过这次学习，有智慧的道友会意识到《佛子行》原来这么殊胜。以前很多人觉得这部法学一两次就可以了，但像法王如意宝那样的大智者都学了好多遍，我们更应该反复学习。这三十七颂包含了很多甚深意义，具有不共的加持力量。如果经常学、经常修，自相续中的贪嗔痴烦恼自然会熄灭，利益众生的心也会日益增长，这种力量真实不虚。

希望大家能够重视起来，以后若有机缘，应该广

弘这部法。哪怕给别人念念传承，简单讲一下里面的道理，都是可以的。

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。

作者我本人（指无著菩萨）俱生智慧浅薄，修行所生慧也微弱，因此，没有能使智慧超群、精通佛典的诸位智者欢喜的能诠华丽词藻，

藏地大多数智者都特别谦虚。此处，无著菩萨说自己智慧浅薄、修行不好，也没有令智者欢喜的语言。当然，这些只是尊者的谦虚之语。

但从所诠内容方面来说，这并不是自我杜撰、凭空捏造的，如上所说，是依据经典以及高僧大德的言教而慎重汇集的，所以，自认为此佛子行或实修次第

无有错谬。

无著菩萨撰著《佛子行》有一个非常殊胜的缘起。当时，无著菩萨在渥东传法，众人祈请他造一部“发财的论典”，无著菩萨应机写了这部《佛子行》。尊者写完后，拿着初稿坐在屋顶校对，在审阅到最后一页时，天空突然刮起一阵大风，狂风把稿子吹得四处飘散，一页未剩。以此缘起，《佛子行》传遍诸方，于国内外都得以广弘。失去文稿后，无著菩萨只能凭记忆又写了一遍。

后来，无著菩萨有一次病重，弟子们怕尊者圆寂，祈请他留下遗嘱，无著菩萨说：“我的遗嘱就是《佛子行》！”⁶¹

61 《无著菩萨传》：在渥东讲经说法时，他经常都会用自己的财物资助一些上师、道友，有人曾请他想一个能招财、守财的良策……他随即便开始宣讲《佛子行》。为使自他众生尽皆趋入佛子之行持，他在每一颂词结尾都加上“佛子行”三字，以此方式最终圆满创作了由三十七颂组成的不朽名篇《佛子行》。后上房顶校稿时，他把文稿放在面前，就在此刻，一阵狂风突然平地刮起，瞬间就把法本席卷而去，一张纸都没给尊者留下。但他不灰心，又重新依照心中所忆将其整理了出来。如今，《佛子行》早已是传遍诸方，其缘起还应追溯至那场大风所导致的突变吧……有次尊者生了重病，弟子们请他留下遗书，他则毫不迟疑地回答说：“我的遗书就是《佛子行》！”

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。

正如刚刚所说，我自认为前面宣说的佛子行无有错谬。然而，一切佛子的行为浩如烟海，博大精深，像我这样智慧浅显之人实难揣测，因此，如果已述的这些有前后矛盾、词义互不相干等过失，我诚心诚意恳请诸位公正的圣者予以宽恕。

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。

以宣说此佛子学处所生的善根，愿一切众生的相续中迅速生起现量证悟胜义空性的智慧——也就是所谓的胜义菩提心，以及以大悲所引发为利他而欲求

圆满菩提之心——即所谓的世俗菩提心，以殊胜的智慧不住三有轮回之边，以大悲与大乘发心力不住寂灭边，因此，现前不住二边的圆满菩提而通过无缘的大悲与善巧方便的卓越行为，乃至轮回未空之际，一直成办众生的利益，等同无与伦比的三世怙主圣者观自在菩萨。

我们从今年（2022 年）4 月 18 日开始传讲这部《佛子行释》，经过几个月的学习，现在很快就要圆满了。在此之际，让我们把最初翻译、之后讲解以及共同闻思这部法的所有善根，一并回向给所有众生，愿他们能如观世音菩萨一样，生起世俗和胜义两种菩提心，不住二边，获得觉悟，同时发起等同于虚空的善愿，乃至轮回未空之际，一直成办众生的利益。待会儿我们一起念诵《普贤行愿品》的时候，希望大家能这样观想，认真回向。

第 53 课

2022 年 7 月 27 日

乙五、具四圓滿之結尾：

此《佛子行》，是為了利益自他，教理法師無著于水銀寶洞撰寫。

這是《佛子行》頌詞后面的文字。

此為言說具所造何論、為何而造、何者造論、何處造論此四圓滿之結文。

這是具四圓滿的結文：所造何論？《佛子行》。為何而造？為了利益自他。何者造論？教理法師無著。何處造論？在水銀寶洞。《佛子行》的初稿被風吹走后，無著菩薩在水銀寶洞里重寫了一遍，這次在

山洞里写可能是怕稿子又被风吹走吧。听说这个山洞还在，以前有堪布去过。

下面作者对这部《佛子行释》作了一些介绍：

本人参照年波华仁所著的《佛子无著传》，而撰写了此《佛子行释》。

我之前翻译的《无著菩萨传》，是益西坚赞大师造的。

据年波华仁尊者说，他写的这部传记相当于《佛子行》的注释，我以其摄义为基础而撰写了此《佛子行释》。传记中对无著菩萨本人如何真修实证叙述得极为详细，应当直接拜读他老人家的传记而了知这些。

年波华仁尊者撰著的《佛子无著传》中，讲了很多修持《佛子行》的窍诀，并做了更广的阐述，内容

非常殊胜。以后如果有机会，我很想把它翻译出来。

在本注释中，我首先从字面上对《佛子行》三十七颂进行了逐字逐句的解释，接下来引经据典，再以阿底峡尊者师徒的言教以及无著菩萨本人的有关甘露窍诀，作为中间、末尾的点缀，

作者首先对每个颂词从字面上做解释，即所谓的“消文”。无著菩萨自己的教言大多放在末尾，有几个放在中间。

如是布局进行了论述。尽管将本颂与教言分开诠释，但这并不相互抵触。

在解释完颂词之后，作者引用了很多高僧大德的教言进一步诠释，比如，引用了阿底峡尊者、仲敦巴尊者、博朵瓦、夏绕瓦的很多教言，偶尔引用了博朵瓦、金厄瓦、普穹瓦三同门和朗日塘巴尊者的教言。

考虑到如果解释得过于详细，会导致篇幅冗长，而且也毫无必要，为此，我所引用的教证内容极其简明扼要或只节选开头，教言也是总结性地罗列。当然，如果还想比这更为简练，诸如只是字面解释或者在此基础上逐句对应，怎么样做都可以。

作者解释的内容其实挺多，有些高僧大德不一定这样，像无垢光尊者写《七宝藏自释》的时候，经常只以几个偈颂做解释。

作者为何要引用如此多的教证？为什么主要引用噶当派的教言呢？下面作者做了回答。

之所以主要引用噶当派大德们的言教，是因为无著菩萨的《佛子行》等绝大多数论著，均追随噶当派有关修心等的法门，而且劝请者也是修学噶当派修心法门的弟子……

早期噶当派的修行法门确实非常好。

本来，一个接一个地罗列引用许多教证并不是很好，然而，为了令与我同缘的修行人再三祈祷生起信心、出离心，生起坚定不移的定解，才逐一引用了大德们颇具加持力的言教。

高僧大德们的教言非常具有加持力。大家最好能反复阅读，再再思考。可以想一下这些大德为何这样讲？为什么不能生嗔恨心？为什么不能说他人过失？为什么痛苦可以转为道用？为什么名声可以转为道用？其实，法不在多，而在于悟，对自己的相续有帮助，就是最好的法。

珍宝饰论之妙瓶，盛满窍诀甘露精，
 赐予欲解善缘士，无死寂灭殊胜果。

以珍宝饰论的妙瓶，盛满窍诀的甘露精髓，赐予希求解脱的善缘之士，愿他们获得无死寂灭的殊胜果位。

这部《佛子行释》即是“妙瓶”，此妙瓶中装满了诸多窍诀甘露，我把它交予大家。不知你们喝了没有？喝了之后感觉怎么样？如果喝了，好不好自己肯定知道，对吧？

**精勤此理所生善，愿众步入胜乘门，
圆满佛子行韶华，富有如海功德福。**

作者精勤地造了这部论，我精勤地翻译了，你们也精勤地听闻了。虽然我们每次只利用课后不到 20 分钟的时间讲，但大家能坚持闻思也很不容易。

我们学习《佛子行》，乃至行持一切善法的目的是什么呢？作者于此处说：愿我们精勤依照此论教言行持所生之善根，能让众生步入大乘道，让众生的菩萨行如青春韶华期一样兴盛，并富有如海般的功德。

韶华时期在人的一生中最美好，远离衰老和青涩。我们同学毕业二十年聚会的时候，有位王老师

说：“我那时正值韶华，风华正茂。”

有些人的佛子行如同老年人一般衰弱；有些则如小孩子一样稚拙；而利他心非常强的人，其佛子行则如年轻人一样强劲有力。

**吾痴久漂三有时，愿凡害成佛佛子，
悲护有情之心行，一切悉皆得清净。**

自己因为愚痴，无始以来漂泊于三有轮回中，其间肯定对佛和佛子们悲护众生的心和行为作过损害，由此而造下诸多不善业，希望通过这次发愿，使这些不善业全部得以清净。

**愿从今起三门行，丝毫不成损他因，
于普天下之群生，唯一成生利乐因。**

愿从今天开始，我身口意三门的行为丝毫不成为损害众生的因，唯一变成利益普天下一切有情之因。

于刚强者之邪行，下劣之人凌辱等，
难以堪忍大损恼，愿唯以利报伤害。

对于刚强者的邪行、下劣者的凌辱等损恼，本来很难以忍受，愿学了这部法之后，我能唯以利他来回报这些伤害。

为置昔佛未调伏，一切众生于佛果，
凡诸佛陀之事业，愿我能悉皆成办。

为了让往昔佛陀未调伏的所有众生能在最短时间内获得佛果，凡诸佛所行之利生事业，愿我能悉皆成办。

愿入佛子不可思，善巧方便行法门，
现前如幻之解脱，迅速究竟圆熟净。

愿我能入于佛子不可思议的善巧方便法门，现前如梦如幻的解脱境界，并迅速圆满十度、成熟众生、

严净国土——《现观庄严论》里对于“圆、净、熟”做过多次宣讲。

愿教大德增兴盛，我与有情皆安乐，
暂得善趣竟胜果，任运成办自他利。

愿持教大德长久住世，佛法日益兴盛，愿我和一切有情皆获得安乐，暂时得到人天善趣的果位，究竟获得圆满殊胜的佛果，任运成办利益自他之事业。

此注释是经色达拉哲寺的上师——瑜伽自在圣者
邬金宁照再三劝请，土登秋吉札巴亲书。愿吉祥，善
哉！善哉！！善哉！！！

拉哲寺，现位于马尔康到色达之间。邬金宁照
上师学的是噶当派的传承。土登秋吉札巴，是法王的前世。

2002 年冬译于喇荣

2022 年初重新校定

这部《佛子行释》是我在 2002 年翻译的。当时把它印成一本小册子，让堪布、堪姆参考并传讲。这本小册子一直沉睡了二十年，在去年（2021 年）年底、今年年初的时候，我对它重新进行校对，做了稍许改动。

今天，我们圆满学完了《佛子行释》。《如意宝藏论》的前五品和《楞严经》的前四卷也已经圆满。如今，我们能阶段性地圆满这些法，是很好的缘起，应该值得欢喜。现在为了防疫需要，大部分道友都不能来经堂听课，你们通过收音机圆满听闻，同样是对我的法供养，非常感谢大家！

最后，让我们一起念诵《普贤行愿品》，把自己的所有善根回向于一切众生……

○○ 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 33 | 课程 《佛子行讲解（2007 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 124 | 课程 《〈入行论·安忍品〉讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 125 | 课程 《入行论教言合集》

