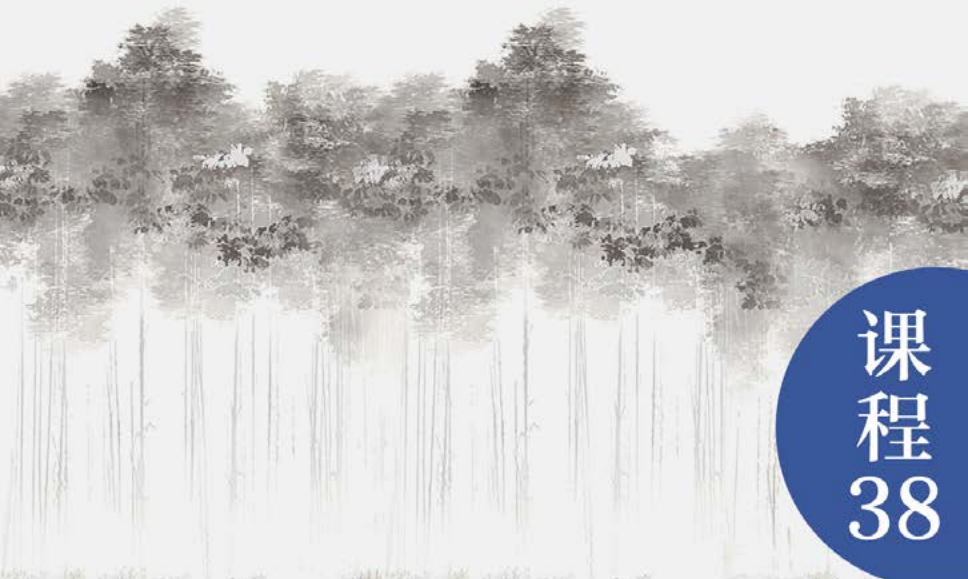


| 2003 年 版 |

二规教言论讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲



课程
38



南无本师释迦牟尼佛

THE TREATISE ON
THE MODES OF BEING

二规教言论讲解

2003年版

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

开讲时间：2003年

版本：2024年12月

序

《二规教言论》所讲述的是如何在贤善人格之基础上更进一步修持佛法的道理，客观、公正地说，在能取、所取未消融于法界前，本论都可称得上是任何一位佛教徒在修行过程中必不可少的一部指导闻思修的宝典。若以之对照时下大多数修行人的实际修持状况，我们就会发现，尽管一些人从学佛之后完全抛开了所谓的世间八法，但同样也有相当多的形象修行人，整日只知希求名闻利养，反而把佛法大义彻底扔在脑后。能按照本论所说，在佛教教义统领下不违世间合理规则、认真做人、严守人规的人，确实已寥若晨星，而违背世与出世之规范的人则越来越多。

以法王如意宝晋美彭措为主的众多高僧大德都对此论非常看重，他们一再要求所有有缘佛弟子都应精研并实修此论，由此我们即能看出《二规教言论》在当前所具有的积极与重要意义。

至于此论所宣讲的主要内容，则可以论中的一首偈颂概括如下：“正士高尚行为者，树根妙慧与稳重，树茎有愧不放逸，树枝正直誓坚定，树叶知恩为利他，树花信心发放施，树果安乐及声誉，此等缺一不可也。”此颂以大树为喻，宣示了正士必须具备的十种人格基础，以及由此而得到的两种善果，全文也即围绕着这些问题展开论述。它将做人所应注意的方方面面，以高度精确性的语言作了归纳宣说，若能将之融会于心，行者定不会违越佛规与世规。

早在 1998 年，本人就为部分四众弟子传讲过这部殊胜论典。如今，不知不觉间，五年的光阴就已从身边悄悄溜走。这五年当中有太多的变故发生在我们

周遭，物是人非的变迁有时真让人有种如在梦中般的恍惚感。这样的生存实际，令人不得不感慨佛陀所揭示的生活实相全都能在实际中找到它们的一一对应之处。

鉴于此论的切实性与对当下修行者的指导意义，今年年初，我又将此论宣讲一遍。此次讲授过程中，有些道友通过录音磁带将我的讲解整理成讲记，而五年前亦有人曾将当时的讲授整理成文字本。两相结合，终于有了现在这本《二规教言论讲解（2003年版）》的出炉。在事务众多、手头工作非常繁重的情况下，忙里偷闲，我将此文稿大致校对一遍，发现基本上没有什么错谬之处，故同意将之付梓出版。

总而言之，希望一切愿用生命体证佛法的修行者，都能用心体会麦彭仁波切于此论中流露出的不共智慧与切切悲心，并能将二规精华落实到自己的实际操持中来，如此方能在种种规矩之中彻见自由的本来

面目。另外，本人也从内心至诚祈祷三根本：愿所有见闻触到此法本的同道，不论是今世抑或下一代的有缘众们，都能在其心相续中自然生起稳重、智慧等善妙功德，并进而圆满二利、终证菩提！

索达吉

目 录

一 总论	001
二 智慧	045
三 稳重	079
四 有愧	090
五 不放逸	113
六 正直	158
七 誓言坚定	169
八 知恩图报	183
九 利他	191
十 信心	200
十一 布施	211
十二 得果	220

二规教言论讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

一 总论

顶礼本师释迦牟尼佛！

此论名为《二规教言论·积聚天德之宝》。“二规”也即佛规与世规，藏文本中原来并无“二”字，只名《规矩教言论》，但基于此论所宣讲者乃为佛规与世规，故我按其实际意义将之译为《二规教言论》。

“教言”，即教诫之言语；“论”为通称，凡是具有改造（自相续之烦恼）与救护（众生）之能力的文章、论著等都可称之为论，总起来说即指宣说世与出世法的一种教言。所谓“积聚”，是收集聚合之义；“天”指诸佛菩萨或高僧大德的加持；“德”指人天福报；“天德”合称既可指出世间与世间的一切功德，又可指诸佛、护法神及天人的加持；“宝”指如意宝，意谓此论如同如意宝一样，只要精进闻思修行，即可获得世与出世之一切福德，并终得诸佛之加持而证悟成就。如果不能精通、圆融世间与出世间法，则无法如理修持，亦不能得到加持而最终证果。故对如意宝般之本论，应精勤祈祷与学修，这样一来，不仅今生能得利益，而且生生世世都将受益不尽。

忆念何者能开启，二规智慧宝藏门，
一切诸佛慧藏者，文殊勇识护汝众。

忆念何者能帮助我们开启世间与出世间智慧这扇

宝藏大门呢？当然是三世诸佛殊胜智慧之伏藏者——文殊智慧勇识，因他恒时都在以悲心护持轮回中一切无依无靠之众生，并经常赐加持予后学者。

高僧大德或世间一些有能力及威望者，之所以所做之事极易成办，皆因他们都具有殊胜无比之智慧。而作为凡夫的我们在处理一些事情时，却常常无法得心应手，并为此深觉苦恼，这都是因为我们缺乏智慧的缘故。为了自相续中能生起殊胜的智慧，大家应昼夜精勤祈祷大智文殊菩萨赐予加持。如能获其加持，则不仅自利有望，还能利益天边无际众生。

于此世间应赞处，即谓圣天与世德，
犹如磁石吸铁屑，诸君若欲得彼二，
则于此说善教言，当阅并思其深义，
思已对此起深信，如理行持彼之义。

在此世间中，人人都应赞叹的两种法，即是圣

天与世德。就像磁石可以轻而易举地将其周围的铁屑统统吸附过去一样，同理，诸位如果想要获得世与出世间的圆满功德，就应仔细阅读本论所宣说的甚深善妙甘露教言，接下来还应如理思维此论含义；认真思考、抉择之后，本论内容即可融会于心，那时相信大家必会对此论生起殊胜解信。此后即应如理如法地行持其中之义，也就是说应该在此教言的指导下身体力行。

所谓世德是指世间的一些福报与功德；圣天即谓诸佛菩萨、护法神的加持，或指出世间之功德。具足如是功德者，人人都会生起羡慕之心并加以赞叹。那么这种功德又是如何生起的呢？作为修行者，我们只有得到上师三宝以及护法神的加持，才能将修行境界快速提升上去。假若行者人格不善，则上师本尊及护法都会远离，其修行亦不可能取得成功，因此说贤良之人格实为入道之基础。

而本论所讲述的正是如何打好人格基础以及如何获取世与出世之智慧与功德的道理，若真能依言奉行，用不了多久，相信你的心相续就会有所转变，人格也会越来越善妙，修行亦会节节增上。故大家理应认真闻思并修持此《二规教言论》。

**世间行为总分二，高尚以及卑劣行，
高尚之道现来乐，卑劣之道现来苦。**

虽然人们的行为千姿百态、各不相同，但总体而言，世间一切行为还是可大略分为两种，即高尚行为与卑劣行为。若行操高洁，则今生来世均可享受安乐之果报；若行为卑劣，则不唯现世中要感受痛苦，来生还得继续承受痛苦之恶报。

尽管从本性来说，人人都不欲遭受痛苦，但若行为不如理如法，安乐又从何而得？故欲求安乐者，必须认真研修此论。

下品高尚世间规，上品高尚圣者道，
世法即是佛法根，若无世间高尚行，
则彼始终不通达，殊胜佛规及证悟，
如无树根即无茎，或如无福即无财。

高尚行为亦可加以分类：如理行持世间法者为下品高尚；圣者高僧大德等贤圣之道则为上品高尚行为。世法乃为佛法之根，如果没有高尚的世间行为，则此人始终不会通达殊胜佛规之内涵并取得证悟，也即是说他将不可能拥有出世间的高尚行为与境界。就像没有树根，树干肯定不会产生一样，无因又哪里会有果的诞生。或者就像那些无有福德的人，他们也不会拥有众多财富，即使稍稍得到一些，也不可能自在享用——要么被偷窃，要么家里发生变故或亲友生病，好不容易得到的一点钱财顷刻就被花光用尽。

此处所谓的世法，并不是指世间中做生意、贪著名利等言行举止，而是指贤良的人格。如果不具足

高尚之世间人格，则此人在佛法上也不会取得殊胜证悟。《格言宝藏论》《宝鬘论》等论典中都曾强调过人格的重要性，法王如意宝晋美彭措上师在《胜利道歌·天鼓妙音》中也说过：“言行恒时随顺友，秉性正直心善良。”故培养贤善的人格对所有修行人来说都极为重要，否则修法绝难获致成就。六祖大师亦说过：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。”这首偈颂依然在说明世间贤善人格等善法的不可或缺性。因此说为求解脱，我们必须首先建构起自己的贤善人格。

此等士夫之次第，虽无他人作分析，
然将世间高尚行，分为上中下三品。

行持高尚行为的次第，虽说没见到过其他高僧大德对之所做的分析，但麦彭仁波切还是在这里将世间高尚行为分为上中下三品。

麦彭仁波切以其殊胜无比之智慧将世间高尚行为分为三种，以此类推，我们也可将学佛者分为三种类型：即从见解与行为上分，学密法者为上品高尚行为者；学大乘显教者为中品高尚行为者；学小乘者为下品高尚行为者。

此等世众爱安乐，恒时唯有求自利，
除圣者外诸士夫，无有其余之所求。

世间上的这些众生，都喜欢追求安乐，他们无时无刻不在求取个人利益。除了少数圣者以外，其余众生再无其他可求之事。

以之对照我们自身的生存实际就会发现，居住在寂静道场上的修行人，大多都是为修学佛法而来，很少有为求安乐而安住于道场上的。但大城市里的情况就不同了，在那里你只能见到熙熙攘攘、川流不息的人群，只能听到一片甚嚣尘上的讨价还价的刺耳之

声，以及从录音机里传出来的各种沸反盈天的音乐。在城市嘈杂喧闹的环境中，被欲望奴役的人们四处奔走，其目的无非是为了使生活过得更安乐舒适一些。除此之外，他们再无其他的生活目标。而圣者菩萨们却不为自己求安乐，他们一心想的都是如何利益他众，如云：“不为自己求安乐，但为众生得离苦。”他们即如是以大无畏的精神行持利乐有情的菩萨行。

**然由前世业所感，有人获得胜财富，
有人不幸病所缠，呜呼当观众苦乐。**

虽然人人都希望得到安乐，但并非每个人都能如愿以偿，因众生的苦乐荣辱与自己前世所造之业密切相关。

由于业力各不相同的缘故，有些人不需要精勤劳作，自然就能获得殊胜无比之财富；而有些人虽然勤求不息，并因此而费尽心机，但因他们前世未积累善

根，故而今生无论如何努力也不得发家致富。不仅如此，这些劳心劳力者还往往不幸缠身，他们经常都会被病苦侵扰，恰似雪上加霜一般，这些人实在是苦不堪言。呜呼！大家都应多多观察三界众生在轮回中遭受的痛苦与安乐。

回过头来再看看我们修行人自身：有些人一直精进修行，因而智慧确实在年年、月月甚至日日增上。他们不能说已消尽烦恼，但其内心之困扰已不大能明显表露出来，而且其所拥有之财富也算圆满，经常都处于法乐之中。但有些人不唯智慧浅薄，人格也不好，他们的内心常常被烦恼充斥，生活亦处于贫困状态之中，这些全都是自己的业力所致。

虽为业力所缚，奈何凡夫众生却不了达此理，反于轮回贪执不休并因此而备受苦痛，这是多么可悲的事啊！

无食空腹之痛苦，等同无誉之意苦，

何人若有名誉德，彼之财食如泉涌。

贫穷者因为没有饮食，故需经常感受食不果腹之苦，但某些具足财富者，因为没有得到名誉，内心同样痛苦难忍。不论何人，如果具有名声美誉的话，则众人皆会对他供养礼赞，此人面前的财富、饮食将同泉水涌出一般，汨汨而来，自然充盈。

穷困者就像乞丐一样，整日为饮食而懊恼生忧；富贵之人，比如一些经理、官员，尽管表面看来财富圆满、住房宽敞、出门以豪车代步、夜夜笙歌达旦，但因其政治生活、个人生活方面，或其他一些领域内未得到名誉及公众认可，所以心里经常会感到痛苦失落，甚至连觉都睡不踏实。世间人不论贫富，总在饮食、名利等方面追逐不休、耽著不已。

不过若是出家人的话，情况就有所不同了。真正的出家人对于名声从无希求之意，他们只知少欲知足，观世间八法如梦如幻，在为众生之利乐而精勤修

持佛法的过程中，他们心中感受到的只有快乐。

是故凡自知事始，悉为美名而奔走，
哎呀美名虽悦意，然愈追逐愈远离。

所以世间凡夫从懂事时开始，各个都为了美名而四处奔走。哎呀！美名虽然令人悦意舒心，但当我们绞尽脑汁追逐它时，却总是与之擦肩而过。

反观自身，大家理应明白，学佛后我们的追名逐利之心能稍微放下一些，但在接触佛法以前，与世间人一样，我们整天干的都是些追求名利之事：上学时未当上班长、学习委员就很伤心；考试没考好，心里便很难受，甚至连饭都不想吃；参加工作以后，如果没取得一定的职位，内心更是痛苦不平……

追求名声就像孩童追逐彩虹一样，其结果只能是愈追愈远，终究了不可寻。比如国内外一些假冒高僧大德者，妄说自己是什么大活佛，具足无碍神通等功

德……总之，这些人用尽了一切手段伎俩拼命宣传自己、包装自己。有些愚笨者在刚开始时可能会对这些假冒大成就者崇拜、恭敬不已，但过不了多久，绝大多数信众就都会识破其本面并因此而离开他们。

有些世间中之官员亦复如是，即便能以种种手段暂时博得一些名誉与声望，但随着时间的流逝，他们的假面依然会被民众无情地戳穿。这真令人可怜、可叹，美名的确是愈追愈远。

彼之理由此宣说，往昔福报浅薄故，
犹如汉茶过滤器，留住垢秽漏精华。

世间人为什么奔走不息，但却终究得不到自己所渴盼之财富、名声？此中道理下面就展开宣示：

根本原因即在于过去生中所积累的福报非常浅薄，故而今生当中才诸愿不遂。如同汉茶过滤器一样，用一个滤网就可将茶叶废渣留住，而茶的精华则

全部漏下。

世人亦如是将过去世所积之善根福德用尽，只留下往昔所造之恶因。而此等恶因恰于今生成熟，众生便不得不感受种种相应之痛苦。所以，今生所行诸事不能如愿者，切莫怨天尤人，当知这一切皆是自己亲身所造。为了来生能享无边欢乐，今世应精勤忏罪，广积资粮，如是行为方为自己所应努力之方向。

父母上师长老等，利己人前不报恩，
护法诸天耻笑彼，失却助伴如僵尸。

有人所做之事不易成办，经常遭到违缘，这是为什么呢？即因为他对自己的父母、上师以及长老等，一切对自己有过恩德利益的人不行报恩所致。这样的话，即使他天天祈求护法，护法圣众亦不会帮助他，反而会对这种忘恩负义之人耻笑不已；而一旦失去天众的助推，一个人就会变得像一具僵尸一样，没有任

何人愿意瞥上一眼。

父母对自己有养育之恩，他们含辛茹苦地将我们抚育成人。若不仰赖父母的恩德，我们将无法存活于世；上师为出世间之圣者，引导自己趋入佛门，走向解脱，使自己永离生死，得到究竟安乐，其恩德实已胜过诸佛；而长老们则为自己的行为楷模，不论智慧、功德，他们均超胜自己，理应成为自己恭敬爱戴的对象。如果在此等具大恩者前不知报恩，反而认为自己父母这也不好、那也不行，或者认为上师没有丝毫功德、长老们的智慧还不如自己，那只能说明你是一个不孝之子及无有惭愧者。

护法本来对每个人都会竭诚相助，使其愿望能得以满足，但因为你对父母上师等恩人不恭敬、不报答，所以他们都会对你加以耻笑，因而不可能再对你进行饶益帮助。这样的话，你所做的事情当然无有获致成功之可能。

鲜廉寡耻且轻视，今生来世之因果，
言谈发誓难足信，见证智者心生厌。

有些人不仅鲜廉寡耻，还轻视因果；他们说话也很不可靠，经常信口开河、信誓旦旦，但其所发誓言及赌咒之语又往往不大可信，因此，连为他作见证的具智者也会对之生起厌烦心，于其所说不再生信。

无论从世间法还是佛法的角度来看，一个人都必须知惭识愧。知道羞耻之处，此人才能够算是一个正常人。但有些人恰恰对恶业不以为羞，他们把他人对自己的一切评价全都当作耳旁风，并以此种作风作为特立独行的个人标志。不过这种人并非已证悟无分别之境界，他们只是不知惭愧而已。正因为头脑中缺乏善恶概念与标准，兼以轻视因果，故此类人不论杀生、邪淫等恶事，干起来都肆无忌惮。他们只求今生能生活得愉快、能吃饱喝足就足够了，哪管什么来世堕入恶趣等后果。世间人对这类人都不满意，护法善神则

更无需说。

至于发誓，原本也是桩很庄严的事，不论藏地汉地都对之重视有加。藏族人对发誓尤其谨慎，他们往往都会以三宝、《大藏经》或拉萨觉沃佛像作为发誓之对境。不论天大之事，只要一发誓，他人便都不再说三道四。然而这种人却很轻易地就发下誓言，发过誓后，他们又常常毫无顾忌地背弃誓言，这样的人怎能不让具智者生厌呢？

颠倒利害随意行，得势诸天亦役使，

失势恭敬怨敌故，守神战神皆不悦。

有人经常饶益你，分明是你的恩人，然你不但报恩，反而对他平常待之；亦有人经常恼害你，而你却天天帮助他；一旦有了能力，居然可以把天人也当作仆人一般来役使；对这种不知恩怨者，他的护法神、战神（男众、女众身上都有战神）都不会喜悦，也不会

对他进行帮助。

如果一个人的证悟境界很高，真的做到了怨亲平等，则此种作为就很值得人们随喜赞叹；如果远未达到此种境界，则如此修为只能说明此人是一个颠倒利害关系者，是一个坏人。所谓坏人，就是对善待自己的恩人与损害自己的仇人缺乏分辨能力的人，这种人经常随意而行，不知取舍：当恩人遇到困难时不予帮助，对怨敌倒很勤快地跑前忙后。其实，这并非是因你具有了菩提心的缘故，而是由你对怨敌的害怕所致。

世间人往往对上级很是恭敬，但对下面的群众，即使是非常善良的人他们也敢欺侮。而一旦自己失去地位、势力，他们又可以对自己的怨敌表现得非常恭敬。反之，若这些人处于飞黄腾达之时，则诸天人也会被其踩在脚下。

虽然佛法从总体来看，一直在要求我们不应报仇，不应有分别念，但以法王如意宝为主的诸传承上

师都强调说，所谓学佛之人不应报仇，是指在修证上应做到恩怨平等，但在现象上还是应了知好坏。

**不敬三宝信心微，彼于人前及人后，
为事先后不同故，护法诸天意生厌。**

对三宝不恭敬，而且信心也很微弱；对周围人的态度前后反差也很大，经常当面一套、背后一套；或者当面答应之事，过后就不算数；还有些人在做事情时，开头很积极，但做到中间或结尾时就不认真了，恰似虎头蛇尾一般。很多护法、诸天都会对这种人生起厌烦心，如果我们想得到护法的护持，那就应该言行一致，表里如一。

**违盟无耻非法行，所获财食无愧用，
不顾闲言恶语故，身神肩神皆消遁。**

有些人格低劣者经常背弃盟约、违背誓言，对于依靠违盟、无耻与非法行所获取的财物食品，没有

任何羞愧心地随意享用，同时也不顾忌他人的闲言碎语。这种人，其身上的护神与肩神都会远离。

小人往往先在他人面前发誓、赌咒，说自己一定要成办某事，但过后却并没有依之而行，这就叫违背盟誓。上师、三宝相对于诸天来说是更为严厉的对境，依之虽做小善也可得到大果报，反之亦然。若为了博得他人之信任而在上师三宝面前发下誓言，过后一旦违盟悔誓，则等于欺诳上师三宝，其果报将非常严重。所以对自己没有把握的事情，千万不要在上师三宝面前随便盟誓。

菩萨知惭知耻，而有些愚人却不知羞耻、任意妄为，这些无有惭耻者将一概得不到佛法甘露。如果自己证境很高，那倒无有妨碍；若本身还有执著，此时就必须要有羞耻心。所谓非法行，是指不如法的行为，如偷盗、杀生、邪淫、妄语等恶业，皆属于非法行之范畴。做了种种非法行，还觉得这样做很应理，

这些行为都不像是有智之士的言行举止。所以我们做事之前理应如是观察思考：“这样做了之后，他人会不会提出非议？”然后再无悔而行。

一般来说，不论男女，每个人身上都有护法神、肩神，经常对你进行保护，在你未死之前他们也不会离去。但如果你无耻违盟、做非法行，身神便不再会保护你，他一定会离你而去。而肩神则为一般的世间神，男众的肩神在自己右肩上，女众则在左肩上。若人说话颇具感召力，此时即便不对亦有人愿听，这种现象就与此人的肩神有关，尤其是关键时刻的话语，肩神会起到很大的帮助作用。但若你不如法而行，肩神亦会远离。身神肩神都离开后，则你做何事都不易成功，诸不吉祥之事倒会经常发生。

故为一切吉祥圆满、所愿成办，大家都应断除上述种种非法之行。

他人财富圆满时，自心无端感刺痛，

恒时讥毁众人故，依怙神众无力护。

有些心量狭窄者，见到其他人财富圆满、具有声誉威望等，自己内心就很不高兴；这种人还非常喜欢讥毁他人，一开口便说别人过失；如果自己内心不调柔，烦恼深重，那么依怙神众也无有能力护持你，因恶业太大故。

心胸狭隘者经常都会想：“为什么他能得到这么多财富，而我却一无所有？如果他由富变穷那该多好啊！”这类人在无任何理由的前提下，心里无端就会生起烦恼，就好像心中搁着一把刀子，感觉非常刺痛揪心。又比如当考试成绩没有他人高时，这些人心中同样痛苦难熬，他们会觉得：“既然我们智慧相差无几，凭什么他的分要比我高……”如是心中烦恼如火，甚至因此连饭都不想吃。正因为此类人嫉妒心极强，故他们除了无端感受因别人的成功而来的自我烦恼外，还经常会诋毁他众，似乎不讥毁他人，自己就

无法活下去一样。

如此彼等之因缘，摧毁自续之福德，
如人住于不净地，虽求百千天龙尊，
然欲亲近极难为，尔时有人如此说，
哎呀吾辈多祈诵，何故于事无稍利？

为什么上面所列举的那些人诸事不遂呢？因为他们以种种因缘，譬如违背誓言、不敬父母、非法而行等恶劣之事而将自相续中的福德摧毁殆尽。没有一定的福德，任何人做何事都不会吉祥，也不可能成办。譬如有人住在不净池中，虽然殷勤祈求百千数的天龙尊降临，但因天尊、龙尊都性喜清洁，不乐染污不净之所，所以即使想亲近你且对你加持，但因你住于如此污秽之地，天龙尊亦近前不得，故只能望“池”兴叹。同样，虽然你经常念诵祈请，但因无有福德，因此很难得到加持。此时也许有些人会说：“哎呀！我们经常对您祈求念诵，为何护法不加持我？为何对此

事毫无助益？”当知此是自己业力深重且祈求方法不对所致，应当广积福德，等到相续清净时，再以信心祈请，那时自会得到加持。

浊时众生福报浅，平时行为不善巧，
受彼报应当了知，汝应莫作诸恶行。

此处宣说为什么天天祈求护法神，但所做之事却不能成办的原因。

此原因有二：一是在五浊兴盛时期，因恶业强盛，且众生在前生所积福德浅薄；二是平时不注意自己的行为，即不如理而行，行为不善巧，故现在才感受这种做事无法成办的报应，对此理应如是了知。

从此以后，希望大家不要再造作诸恶劣之行为，如果行为如法，则护法一定会保护你。

士夫多数望自身，积聚一切胜福德，
然不了知无其根，如同瘠地播种子。

大多数士夫都希望自己能够积聚起一切殊胜的大福德，但他们却不了知自身条件具备与否。没有根源怎会积聚福德？如同痴人在贫瘠的土地上播撒种子，妄想得到丰收，这样做别说丰收了，恐怕种子都难以收回。

同样，若自己不具足条件，譬如人格不贤良、对因果无信心、对三宝不恭敬……单单日日祈求护法相助，如此行事当然不会积聚福德。此颂也间接讲述了如何祈请护法神之窍诀。

**拥有智慧福德者，自然具足诸功德，
若具功德则诸天，不求亦将自然集。**

如果相续中拥有殊胜智慧与广大福德，此人自然就具足诸多功德；若具足此等功德，则天众护法不需祈求，亦将自然会聚其前，恒时予以保护。

此处所谓之功德亦非单指利益，而是指学问、

德行、品质、人格等各方面的功德利益。法王如意宝也常说：“如果你善事做得很圆满，则无需天天祈求，护法神自会常常前来护佑。”这就是他自己的德行感召所致。故欲求护法护持，首先就应改进自己的人格。

何人表里为一致，所发誓愿极坚固，
众人于彼亦欢喜，诸天喜之何须说。

不论何人，如果能做到表里一致，当面所说与背后所说一样，口中所说与心里所想不违背，言行如一，且所发众誓犹如石刻一般，不会轻易改变，或如山王一样极其坚固，则可将其称为诚实之人。这样的人任何人都不会欺诳，因其性情比较可靠，故众人对他也比较欢喜满意。如果凡夫都可以了知其秉性的话，护法天神具有天眼之故，当能更明显地察知彼等为人处事之特点，对他自会欢喜有加，这是一定的事。因为天人素喜善行，不喜恶行。

何人知恩且报恩，深信因果无倒行，
人亦设法饶益彼，诸天利之何须说。

不论何人，如果能了知他人对自己的恩德，而且不忘报恩，正如俗语所说“知恩不报非君子”，并且对因果也深深信受，知道善恶各自有报，不会虚耗，因此不颠倒而行，即不诽谤因果、不违背因果、懂得如何取舍因果。这样的人，众人都会想方设法对彼作饶益之行，至于诸天护法就更不用说了，对他肯定会有所利益。

知恩非常重要，相对来说也较容易，但报恩就比较困难。不过不论将来能否回报，有一颗回报恩德之心也非常难得。比如法王如意宝从建院到现在，大约十七、八年的时间里，不论刮风下雨、严寒酷暑，始终不间断地在为大家传授佛法。这期间，有缘众生从法王那里听闻的显密法要实在难以计算。他老人家所传一句法的恩德，若我们以三千大千世界为容器，内

里遍盛黄金为供养，也无法报答其恩德之万一！如何回报上师之恩？唯有对上师的言教依教奉行，精勤闻思修行，将来因缘成熟时再去弘扬佛法，这才可算略报一点儿恩德。

**何人勇敢不脆弱，亲怨悲恨不颠倒，
国王亦为护眼，诸神护之何须说。**

在世俗社会中，如果有人无论做什么事，都有敢于担当、无所畏惧的勇气；且意志坚强不脆弱；对于亲怨悲恨一点都不颠倒，正所谓受他人滴水之恩，当以涌泉相报；或他人无端恨我、打我，我也毫不客气地据理力争。如是之人国王亦对其器重高看，对之如护眼目，不会轻易欺负；诸天神更会敬重保护，此理无需再说。

而脆弱之人却意志薄弱，不要说做大事，甚至天冷时，他们早晨穿衣服都会感觉痛苦异常。我们不应

如此脆弱，应该勇敢坚强。

虽说出家人应依沙门四法如理而行，对别人不能报仇，但也不应该如同石头一样，对别人的打骂与损益毫不在乎，这种人修法一般很难获得成功。我们应从道理上明白他人对自己的危害、利益，从而善加取舍：远离恶人，亲近善士。如是而行，则天人亦会前来保护，自己修法也会顺利成功。

**一切所取所舍事，人前虽可保密之，
于天却难保密故，欲得成就誓为主。**

对于一切所取所舍之事，不论是已做或正在计划之中，在众人前均可以保密，但在天众面前，因天人具有天眼、天耳等神通，所以想隐瞒也无法隐瞒下来。我们每个人要想获得成就，关键就在于誓言坚定。

比如若自己做了偷盗、杀生等恶事，恐他人知道

后告发，故可保密不说。但若想瞒过天人眼目，则纯属痴心妄想，他们一定会洞穿自己的一切秘密。

如果不重视誓言，且轻易就毁坏誓言，如已受皈依戒，但仍天天杀生，则失毁皈依戒。这样一来，护法天众也不会高兴，当然不会再护持你；上师三宝也无法加持你，因你自己已毁坏自相续，破法器当然无法再盛接甘露佛法。是故不论在人前人后处，做事均应表里一致，不能违背誓言而行。若能做到这一点，则一切上师三宝的加持都会融入你的心相续中，护法也常来拥护，如是修行必速得成就。

**何人发誓语坚定，成办大事具慧力，
诸天于彼亦生惧，余众畏之何须说。**

无论何人，如果他发誓言时，语气非常坚定，如同山王一般不可轻易改变；即使献出生命也不畏惧；在成办大事之时，具有很大的智慧与能力；所有违缘

障碍都可全部消除；最终定能成办所做之事。这样的人，诸天众亦会对他生起敬畏之心，认为此人非常厉害，至于一般众生对他的畏惧就更不必说了。

如“文革”期间，有些出家人宁舍生命不舍三宝，这就足见其誓言之坚定。再比如释迦佛因地为国王时，曾发誓布施一切，此广大善行令帝释天也畏惧不已。如是我等佛子，亦应随学圣贤，发坚定誓言，且表里一如、不懈修持。这样就不会受到别众的危害，并能顺利成就菩提。

是故一切护神众，居堡即为自身心，
当扫不净恶行尘，陈设善行之供品。
其后虽未常祈求，自然聚会诸天神，
犹如大海集海鸥，或如莲苑聚蜜蜂。

此颂宣说了修持护法神之窍诀。

通过上面所说的道理，我们已明白了事情能否成

办的原因所在。一切护法神，不论世间或出世间，都有一个安住之堡垒，也可说为无量殿，这就是自己的身心。如果身心不调柔，被恶行所染污，则护法神也会生起厌烦心并最终离开。反之，若房中打扫得很干净，布置得也比较悦意，还陈设上种种供品，那么无论是谁都愿意在此居住下来。如是自净己意、断恶行善之后，即便自己没有不间断地念诵、祈祷，但所有护法天神自然而然就会聚汇一处，对你施以保护。犹如在美丽的大海上，自然会有成群的海鸥聚集飞翔；或如在花园中，只要鲜花盛开，不用召唤，蜜蜂自然就会聚集此处。

自己的身心如同一间屋子，是护法神的所依及安住之处。我们的住屋中如果到处是垃圾与破烂，自己首先就会烦恼不堪，不愿在其中安住下去。同样，护法又如何肯在如此污秽不堪的身心宫殿中居住？他们必然会离你而去。如此一来，失去了强有力的帮助者，仅凭自力何能成办一切难事？如是我们理当常观

自心，力求去除恶行，具备贤良人格，诸如誓愿坚定、无倒行持因果等，此就如同悦意之供品，护法神自然会生起欢喜心，并经常于其中安住，自己当然也就得到了护法神的加持与保护。

经常行持善法者，护法神必定恒时不离其左右。比如法王如意宝在学院中，经常都亲供护法，但外出弘法时却未必如是。虽不行供养，但因他老人家的所作所为，一切都是为了无边众生之利益，所以护法神必定聚集在他身边，片刻不离地进行护持。如是只要自己清净身心，具足善行，护法自然集聚护持。所以说，我们供养、祈祷护法神诚然重要，但更重要的是要清净身心的垢染，且积累善行。

何人若有神所护，则彼以其独自力，
堪与成千上万众，所有力量相匹敌。

何人若拥有天众与护法神的保护，则此人仅凭自

己的个人力量，在与成千上万人对阵时，亦可立于不败之地。

虽然你本人能力有限，但因有护法神的护持，故所说之语他人听后不会起厌烦心，一定会认为你说的完全在理，并进而对你恭敬有加，如同平凡者对待君主一样。你欲成办之事，他人也不会或无能力制造违缘，所以诸事皆可顺利成办。如果没有护法神的护佑，那你自己再努力也很难完成所欲之事，他人也不会对你恭敬爱戴。所以护法神对我们非常重要，无论成办世间或出世间之功德事业，他们都会起到十分巨大的帮助作用。因此，我们需经常对格萨尔王、三大护法以及紫玛等如海护法作供养祈祷，如果我们的身语意之造作皆能转为善业，自力他力相结合，则一切利生事业都能圆满顺利。

若天垂手予提携，自亦登上善行梯，
则彼真实能享受，利乐誉之无量殿。

此为以喻说法。如果天众护法神从上垂下手来拉你，而你自己也已登上善行之阶梯，两者和合，你便可以真正享受利、乐、誉之无量殿。

虽然利乐誉等为世间八法，出家人不应贪求，但如能善加利用也可成为修法之助缘；若完全没有，此对修法亦会带来一定障碍。比如利养，如果自己一点儿都没有，那么单求法这一项都会变得很困难，因为自己毕竟还需要饮食、衣服等物，暂时还无法将之完全舍弃。再看“乐”，佛法中亦讲安乐，若整天愁眉苦脸，无一点儿快乐，修行也不易获致进步。还有名誉，佛教僧团中也有一些学位等名位，如果对此一点也不重视，万一搞坏了名誉，自己修行上也易遭受诽谤等一些违缘；如果名声很好，那么就可以利用此名声做一些利生事业，如劝他众放生、诵经等，此时名誉不也成了修行的一种助缘吗？所以，这一切全在于自心的把握，如能善加利用，不但对自己无害，反而会成为修行的增上缘。

追逐福德不得之，因彼福德胜妙树，
稳固不移挺拔于，高尚行为之因中。

世间凡愚不知端正自己的行为，反倒以种种非法行去追逐福德财富，这就如儿童追逐彩虹一般，最后的结果只能是可望而不可即。福德如同一棵殊胜善妙的如意大树，稳固不移地挺拔于高尚行为的因地中。

如果我们行为如法，则一切福德自然就会在相续中存在，不需勤求，一切财富自然汇集。若无高尚行为，那么再精勤求取福德也无济于事，因无因不会有果。即使好不容易得到一点儿，但因行为违法，此千辛万苦积聚而成的财富也不会拥有很长时间，它们马上就会被消耗殆尽。所以说欲福德久远，首先就应端正自己的心相续，行持高尚之行为。

浊时众生福德浅，是故智者极罕见，
虽劝行持高尚行，实际秉持极难为。

五浊兴盛之末法时代，众生福德极为浅薄，故具有智慧的高僧大德也罕见应世。对这些可怜的众生，虽以种种方便法劝化其行持高尚行为，但因众生不知取舍，难懂因果义理，即便相似听懂一些道理，但在实际生活中能依法行持、把道理融入行动的却微乎其微。

佛在世时，大乘菩萨、小乘圣者以及通达三藏之大智者非常多。即便以佛涅槃后的唐朝为例，当时，汉传佛教的八大宗派同时兴盛，高僧大德成批涌现，如六祖惠能大师、玄奘大师、窥基大师、道宣律师等大智者皆名震一时。再看藏地，远的不说，仅以麦彭仁波切在世之时为例，诸如蒋扬钦哲旺波仁波切、贡智仁波切、列绕朗巴大师等有智慧者亦层出不穷。但环顾当今时代，除了我们的大恩上师法王如意宝晋美彭措、贡唐仁波切、清定上师等少数有智者以外，像以前那种高人辈出的局面已了无觅处。

再看普通世人，大多数百姓整日只知为积累财富而奔波劳累，无有真实希求智慧学问者。在他们中间，实在难以诞生出愿以生命体证佛法终极智慧的人物。不仅如此，此等不明是非之流还把杀、盗、淫、妄等恶行整日挂在口头、心间，并乐此不疲地落实在日常生活中。这正应验了那句俗话：“好行为三年学不会，坏行为三天便学会。”在这种时代大气候下，能随学智者高尚行为的人当然寥寥无几。

古人大德之二规，众人对此不重视，
甚多恶劣众生中，高尚之行鲜有闻。

在如今这个恶业深重的末法时代，古人以及高僧大德所留下的高尚行为准则，如佛法与世法二规，现在的众人认为它们均已过时，故一概不予重视，反觉其平常古旧。再看看时下众生的所作所为，大多都是些非法恶行，诸如赌博、卡拉OK等，都是些损伤人心志向的恶法。在这种时代潮流影响下，行持高尚行为

的人当然就如鹤立鸡群一般鲜有听闻。

如儒家流传数千年的仁义礼智信等道德信条，对社会人心就很有助益，而高僧大德所制定的二规，与世间法根本就不相违背，它们非常圆融完美。但可惜的是，现在不仅少有人遵照执行，连对之略表重视的都不多见。人们普遍认为古人行事呆板，跟不上时代潮流。但我觉得像鲁迅先生、沈从文先生、巴金先生等依古人之规行持的文化巨擘，始终都应是文艺界乃至普通民众的行为楷模。

这种忽视二规的情况一路发展下来，现在甚至连住旅店都令人胆战心惊，因为经常有一些妓女出入于旅店，故出家人往往不敢进住其中。至于普通民众则开口闭口都是钱，只要能赚钱，他们可以不择手段地运用一切方式，甚至连自己的父亲都敢欺骗，完全没有一点仁义道德可谈。故我们才提倡重视古人与大德所制定的规矩，同时对古代传统、文化也不应废弃，

而对现代人那些在毫无意义的分别念支配下的所作所为则应尽量远离。

在众多恶劣众生中，自己行持高尚行为会非常显眼，比如我们出家人为了弘扬佛法、普度众生而行持的高尚之行，经常都会被其他人当成是精神不正常的举动，让他们觉得非常不顺眼。相反，世俗人对那些整日杀生、赌博的行为，却趋之若鹜、竞相仿效。这真是一个愚昧颠倒的世界！

虽此大地满恶人，然自当持高尚行，
如是行持则自己，自然功德圆满成。

此处宣说一殊胜窍诀修法。今此大地上可谓恶人充盈，但无论如何，我们都不应随顺世间愚人之行，而应以圣者大德之规规范自己的行为。果能如是，则不论世间暂时利益，还是出世间无漏功德，我们都能自然而然地圆满获得。

值此五浊兴盛之时，众生烦恼深重，相续难调难伏，他们不知取舍善恶，把非法看作是正法并加以行持。故而杀生、偷盗、妄语等恶业，做起来无所顾忌，并形成一股恶业之潮。如果你的所作所为与他们不怎么一样，这些人便会觉得你非常愚笨。

但我们始终都应如莲花一样，尽管生长在淤泥中，却能不受染污，出离淤泥且盛开清净的花朵。就像我们的本师释迦牟尼佛，一心只想着利众，从未随顺过世间愚人自利之行，这样才获得了无上菩提。如是自己亦应追随先贤大德的足迹，依上师之殊胜窍诀如法行持。

了知此理后，我们就不应随顺愚人行持非法，一定要按大德之法规行持高尚之行。

正士高尚行为者，树根妙慧与稳重，
树茎有愧不放逸，树枝正直誓坚定，
树叶知恩为利他，树花信心发放施，

树果安乐及声誉，此等缺一不可也。

学佛首先应具备贤良人格，若人格不善，不要说学佛，连世间法都很难成办。故法王如意宝亦经常强调人格之重要，在《胜利道歌》中他老人家就如是说道：“言行恒时随顺友，秉性正直心善良。”在《教诲甘露明点》中，法王亦做了类似宣说。

而人格之好坏，完全可以从他的行为中看出来。人格很好的正士总是恒时行持高尚之行，至于高尚之行则主要表现在以下几个方面，下文即以如意树为喻，大略宣说一番。

大树之生长要依赖树根吸取营养成分，若树根已坏则整株大树必定枯死，如是正士之根本则为妙慧与稳重；再看树茎，它在大树的成长过程中，扮演的是输送养料的角色；而树枝挺直才有利于树木生长，所以我们也应该正直公平且需要有惭愧心；有了愧心还需不放逸而行；除此之外，正直之士还需当面与背

后之行为相同，且誓言坚定，不会轻易改变，就似树枝轻易难以弯曲一般；至于枝叶则可遮挡阳光，我们也应知他人之恩德，并且行利他之事业；树花喻应该具有信心，经常发放布施。以上十种品性为做人之根本，后即以树果喻安乐及声誉，指若如上所说行持下去，定会获得安乐与声誉。

树根牢牢扎在泥土里，因为根深之故，所以不会被风轻易拔起。同理，若不具备做人之根基的贤妙智慧，不知取舍善恶之行为，则不会成就任何高尚品行。有了一些智慧后，如果不稳重，犹如墙头草随风倒，最终亦会失坏行为，故大家理应为人稳重。

除此之外，若无惭愧心，行持非法时也不会在意。不论佛法还是世间法，无惭愧则不易成办任何事情，故追求高尚行为之士还需知惭有愧。另外，一个人若经常放纵自己、散漫放逸的话，他做起事来往往就会三天打鱼两天晒网。还有，作为一名正士，必须

品性正直、立场坚定、性情稳固可靠，如果今天行为如法，明天行为又很不如法，这样也不会成为正士。此外，欲求安乐及声誉之高尚者，尚需具有知恩图报、利益他众、信心稳固如山王，以及慷慨布施等性格、行为特征。

上面宣说的所有要点，若欲成为一个高尚之士，就必须一一遵照执行。

我们若想成为高洁之士，就应该认真闻思此论，并将其中教言牢记心中，且如法行持。持之以恒之后，不久的将来，自己一定会成为具有贤良人格的高尚人士。高尚行为只要精进学习行持，没有做不到的，故应努力学修此论。

以下次第详细宣说：

二 智慧

所谓妙慧即智慧，即是无误取舍者，
若无如眼此智慧，则彼无有其余德。

此处所说的妙慧即是指智慧，也就是指无误取舍善恶因果的能力。能进行取舍之智慧就如同人的眼睛一样极其重要，是人最根本的禀性之一，若没有智慧，则其他功德也不会具足。

在家之人，比如做生意者，也必须拥有相应的智慧——诸如首先应观察经营什么物品可以赚钱、在经营中会不会有违缘、若有违缘应如何妥善处理等等。如是详细观察后，方可投资经营，这样才会使生意兴隆、财源广进。作为一个学佛者或出家人，自己更应

对自己的行为仔细观察——会不会与戒律相违、会不会对解脱产生障碍……以智慧反复观察取舍后才可以行事，如是才能圆满功德。

智慧对于人的重要性，就像树根对于整棵树的生存所起的作用一样。大树的生存之基全赖其根，若无树根，则树叶、树花也不会有。《入菩萨行·智慧品》中云：“此等一切支，佛为智慧说。”余论中亦有云：“五度如盲，智慧如眼。”故修习佛法时，智慧极其重要，若无有智慧，则很容易走入邪道；有了如眼之智慧，则能明了取舍，并终入佛法正途。

**彼亦取舍一切事，需先详细而观察，
世间众生之遭殃，皆从未知未察来。**

具有智慧之士，在对一切事物进行取舍时，首先需要详细观察。而愚者却不同，世间凡愚之众经常无缘无故地遭受一些灾殃违缘，其原因何在呢？即是不

进行观察而鲁莽行事所感召的恶果。

关于智者和愚者的差别处，《格言宝藏论》中有如是宣说：“必定发生之前，对此研究则分清，智者愚者之差别，事后观察即愚者。”《量理宝藏论》中亦云：“先许后察愚者举，先察后许智者轨。”如是智者在做事之前进行观察，而愚者却是事后才观察。若经过观察而行，则可以减少很多不必要的过失与违缘。比如我们外出办事时也需要观察：“天会不会下雨？今日是否为休假日？……”又比如自己修建房屋时，首先应观察地势：“所在之处是否为风口？阳光照射程度如何？修建于此处有无违缘？……”

经过仔细观察后再去做事，就很容易取得成功，即使不成功自己心中也不会后悔。愚者却恰恰相反，他们事前不观察，事后往往叫苦不迭。比如对法律不了知者，不知道杀人要偿命，因一时冲动而造下杀人之过，等到执行死刑时再后悔已晚矣。又比如在依止

上师前，一定要对上师进行观察，看他有无悲心、戒律是否清静、对佛法是否精通等。若不观察就依止，一旦上师不具足条件，所行非法，则自己亦会受到染污，并因此而白白浪费了暇满难得之人身宝，且错过解脱之机会。所以我们理当随学智者，在做任何事前都要进行详细观察。

或由年龄未成熟，或是孤陋寡闻者，
自己往昔所做事，亦有众多自所笑。

观察虽是智者之行为，但其中也有众多差别：或许由于当时自己年龄未成熟而考虑不周全故；也可能是因为与外界接触少，孤陋寡闻，知识面狭隘的缘故。所以自己以往所做的事情，当时尽管觉得很应理，现在看起来却不大合理合情，有很多地方自己都会感觉幼稚可笑。

比如孩童之时，经常与小朋友们一起堆沙玩，一

旦自己的沙屋倾倒，自己就会很难过并放声痛哭，如今再回想起来不免莞尔一笑。再比如藏区牧场上的孩子，来到小县城后，见到一些商店、人群，就会觉得人太多了，而且很多好看好听的事物都令人有种应接不暇之感，他们甚至会怀疑是否已来到了极乐世界。等到长大之后，去的地方多了，便会明白自己当年的浅薄。

很多人在刚接触佛法时，往往会来到上师面前说道：“请您给我传法，我一定精进修持并力争迅速成就！学成后马上就回汉地度化众生，若不成就则永远也不回去。”但没过几天，有些人没和上师告假便悄悄离开了，也许是已经成就了吧！

如是自己年轻时或见识浅薄时所做的事情，待到年龄与智慧成熟后，想起来自己都会觉得很可笑。

是故于诸善恶事，见多识广极为要，
尤其大国大政规，广见多闻亦为要。

所以对于一切善恶之事，若欲辨别明了，见多识广就显得极为重要。尤其在大国之中，对于大的政规方面，广见多闻亦非常重要。此乃殊胜教言，法王如意宝在讲法时也经常引用。

抉择世间法或取舍因果时，对于善恶之区分需要广大见识。哪些事情可以做，且不会违反国家法规或戒律；哪些事情不能做，若做则必受法律或护法制裁；我们求生极乐世界，哪些方面的行持可以成为往生助缘，如布施、持戒等，而有些恶业，如谤法罪等，若做则成为往生之根本障碍，故应注意防护不犯。如此等等，若没有广闻多学，见识必定狭窄鄙陋，那就只能坐井观天，执著己见。比如一些地方有些风俗习惯，如逢年过节要杀鸡宰猪供奉祖先等，在学习佛法者看来，这些举措非但对祖先无益，更会因此而造下极大恶业——自他将来都会因之而感受恶报。但这些人因为见识狭窄、愚痴且受蒙蔽故，还认为自己的所作所行如理如法。

再看某些大学生、博士生等，以世间观点而言的确比较有智慧与见识，但因从未学习过佛法的缘故，所以若以佛法的角度衡量，他们都是些见识狭窄、不知究竟解脱生死的门外汉。还有，寂静道场上的很多出家人，长年累月地闻思佛法，可以说见识较广，而大多身处闹市红尘中的僧人，因在听闻佛法方面比较欠缺，故只能念几个心咒、佛号而已。但他们自己，还有一些居士却觉得这已非常了不得了，只有在真正接触真实修行人之后，他们才知晓自己的狭窄无知。

尤其在地域广大、人口众多的大国内，了解政治就显得尤为重要，千万不要以为自己是出家人就可以漠视政治。我们毕竟还生活在这片土地上、生活在这个国度里，若不了解政治，不听些新闻等时事要闻，则对国家形势就会一问三不知。除了应了解国内外大事外，修行人最好还应懂点儿法律常识。若不懂法律，则很容易在不知不觉的情况下违反国家律法，等真的受到惩罚时再后悔已没有任何用了。

不过，这样说也绝非鼓励大家天天都听新闻、苦学法律等世间知识，只是点明这些修学可以作为我们学佛的辅助，平时稍微涉猎一些就足矣。修行人还是应该以闻思修行为主，这才是我们的主要任务与职责。

一旦胸怀极宽广，接受好坏诸事时，
方能位列正人中，是故广见极为要。

通过长期的广学多闻，一旦自己的胸怀如大海一般宽广无比，能接受一切好坏的事物，此时方能使自己位列正人之中，所以说广见多闻对我们来说极为重要。

比如我们初学佛时，刚刚学到一点佛法的皮毛，往往就会认为佛是实有的，并祈祷实有的佛能赐予自己实有的加持。又或者认为学佛只可以使自己打开世间智慧之门且不受病苦等，这些观点都可谓眼界极为

狭窄。等受了五戒之后，有些人又会对身体之造作非常重视，但对于自己的心却一点儿也不照看，还觉得自己持戒精严，但实际上这只是执持名相而已，对于开遮持犯等方面根本不能从本质上搞懂。不过通过闻思修行，心量逐渐扩大，对从显宗共同到密宗不共之观点逐渐了解后，才像站在高山之上俯瞰群山一样，把九乘教法了然于胸，同时对下乘法门也绝不会轻视，对任何宗派都不会诽谤，这才算了知了佛陀教法之圆融无碍。具有如此广大见识之时，方可算是一个真正的佛教徒，那时他的一切行为都会如法而行，绝不会违规违矩。所以说广见在佛法修证中占有非常重要的地位。

由此具有智慧者，考虑长远之利益，
平时目光极远大，发起广大殊胜心。

因为有广见故，所以具有智慧之人，不会只着眼于眼前的蝇头小利，而是会把长远利益放在考虑的首

要位置。他们的目光极为远大，也就是说较常人看得更为高远，目标亦更为宏阔。他们还发起广大殊胜之菩提心，力求灭尽往昔所造恶业，诚心希求最究竟快乐之佛果。

而一般愚笨之人，只知考虑当下利益，今天有了几个钱就开始肆意享受，根本不为明天打算。又或者年轻时放纵轻狂，只要有吃有喝，哪怕去偷盗也心甘情愿，从不为未来作打算，正所谓：“今朝有酒今朝醉，管他千秋与万代。”

对稍有智慧者而言，他们不仅仅要考虑现世，同时还要为自己来生的去处做好准备。正因为此类人深信因果，知道造恶业会去三恶趣感受痛苦，所以他们才精进于行善止恶、严持戒律，绝不会为当下的微利而精勤造作。故我们也应高瞻远瞩，且发起广大殊胜之心，并努力成办自他究竟之利。

狭慧目光短浅者，成办自他之诸事，

虽为精勤果极小，犹如孩童造土房。

智慧狭窄、目光短浅之人，在成办自己或他人的一些事情时，虽然非常精勤、卖力，但所取得的成果却很少，犹如儿童们造土房一样，收效甚微。

比如若因担心地上沙石伤害脚部，浅慧者就会非常精勤地以地毯去铺满整个大地；而有智者却只把一块地毯垫在脚底，就可以不受伤害。如是无智之人，目光短浅，虽为了后世之安乐而广行善事，但因无善巧方便故，所以所造善业只能一次性成熟果报；而有智者却以菩提心摄持善业，结果使此善果乃至获得无上菩提之间生生世世都可享用不尽。浅慧者之所作所为就犹如孩童花了很长时间建起的土房一般，一股大风或一阵大雨便可将其毁坏无余。因此说我们何时何地都应以求智慧为主，若具智慧，则极易成办诸法。

或多自己能了知，若不了知问智者，
当阅智者诸论典，思维愚智之差别。

或许多数问题自己都能够以智慧了知，但我们毕竟不是一切智者，所以还是会有些问题搞不清楚。对这些问题就应该向其他有智慧者虚心讨教，并经常阅读智者所造论典，思维愚者与智者之间的差别。

智者具有深广的智慧，他们对很多事物、问题都能从各方面进行观察，因而得到的答案亦较为圆满。尤其在知识积累方面，知之为知之，不知为不知，碰到不懂的地方马上就会向其他智者询问或探讨，不耻下问是其在做学问方面非常突出的一种美德。而一般浅慧者却不懂装懂，不愿向他人请教，深恐这样做会降低自己的身份，因他们认为请别人解答问题实在是一件令人羞耻之事。其实这种态度只会被智者耻笑，并更加显露出愚者的丑态。在《格言宝藏论》中列举了很多愚者与智者的差别处，欲了知者可自行学习

此论。

愚者喜欢看一些凡夫以自己的分别念写出的世俗杂书，觉得这些东西很相合自己。而智者却经常看一些所立之论相合实际真理的论典，一方面借以增宽自己的知识面，提高自己的智慧，一方面又可以从中探得人生、宇宙的奥秘。我们理应经常思维智者与愚者的差别之处，并观察自己的所作所为为智为愚：若为智者，则应更加增上智慧；若为愚者，则应从此以后收回自己的愚者之相，同时调伏自己的盲目傲慢心态，并经常向智者请教，阅读他们阐发精辟的论著，且随学智者之行为。这样一来，总有一天，自己也可以逐渐步入智者的行列中。

如此行持则智慧，自然而然愈增长，
若其智慧愈增长，高尚行为亦随增，
高尚行为愈增上，一切福德如泉涌，
其后年月日时中，自己获得大进益。

如果依靠上面所说的方法，诸如阅读智者之论典、向智者请教等如理行持，则自己的智慧自然而然就会愈来愈增长。如果智慧愈来愈增长，其道德品质亦会随着增上。高尚行为愈加增上，则出世间之功德，诸如现见本尊、生起出离心、菩提心、证悟法性等，甚至包括世间之名誉、福德等皆会自然而然地生发增长。从此之后，因为具有大智慧的缘故，所以一年会比一年、一月会比一月，甚至一天都会比一天更超胜，自己日日夜夜中都能获得很大的进步与利益。

天才毕竟是少数人的专利，大多数人还得依靠精进勤学才能得到智慧。世人之所以造恶业、损害众生、行为恶劣，就是因为没有取舍之智的缘故；若具有智慧、明了取舍，则不会再继续造作恶业，因为他明白恶业只会使自己在今生来世遭受更大的痛苦。而高尚的行为、善法，如放生等，则可使自己于今生后世感受众多的安乐。所以智慧增上，其高尚行为亦会随之增上；若高尚行为增上，则其福德就会像夏天的

泉水一样，东一处、西一处地日夜不停地从地下汨汨涌出。

由此可见智慧极为重要，一切功德皆从智慧而生，而智慧则依靠精进而来。知道此理后，希求智慧者理应日日夜夜精勤不懈地学习智者之论典。

于此世间万物中，更无如己之爱重，
若不思维己过德，则与禽兽有何异？

于此世间万事万物当中，对任何事物的态度都不会像对自己身体那般爱重，如果不思维自己的过失与功德，则与禽兽又有何异？

凡夫从无始以来一直贪爱自身，对自己非常爱重。总体而言，众人对任何事物的贪执都没有超过对自身的执著程度。一般人都是美食自先享、锦衣己先穿，很少将自己的心爱之物先用以满足他人，只有少数人能割舍所爱、施与他众。不过，一旦情况紧急并

已涉及到自己的生命安危，那就要另当别论了。平时无事之时，有些人也许会对父母妻儿、亲朋好友信誓旦旦，发愿舍身保护，但真正到了性命交关之时，又有几人能履行承诺？恐怕大多数人都会自顾其命，无暇考虑父母妻儿之安危，更谈不上舍身救护了。

话又说回来，即便是爱护自己，在方式上亦有智者与愚之别。智者与愚者的差别很多，其中之一即在于是否善加观察自己的过失与功德。有智之人，历来都重视省察自己的功与过，从而力求减少乃至杜绝过失并增上功德，如是则可善护其身。如果不思维、观察自己的得失功过，一切事情皆随心所欲而行，此种作为与那些愚痴之旁生又有何差别呢？如鸟雀整日叽叽喳喳，得到一些剩米粒都能让它们欢呼雀跃不已，而牦牛等动物亦复如是，饱食终日，无所事事，甚至在遭到屠杀之际都不自知。作为一个人，如果不知观察自己之功过，那又如何保护自身免遭损害呢？

真实爱重自身之人，应常以正知正念来审视自己的行为，了知自己的功德与过错，并行持正士之行，如是才能算是有智者。

乃至营商诸琐事，亦需问他及自察，
一生所取所舍事，不问不察岂非蠢？

如果对于营商等琐碎之事，尚知仔细观察并询问他人，但对一生中所应取及所应舍之大事倒反而既不询问别人亦不自行观察，那岂非彻头彻尾的蠢人？

稍有智慧者，对于世间一些没有很大意义的小事都知道要向他人咨询，同时自己也会认真加以观察，比如欲开商店做买卖者，他会首先到市场上向一些比较有经商头脑的老板打听行情：诸如市场上哪些货物走俏、哪些滞销，以及进货渠道、经营此类商品需办理的相关手续等等。有的还会请看相士占卜打卦，预测此次经营是否顺利、能否赚到大利润等。除

此以外，他自己亦依靠自身智慧反复观察，甚至对经营过程中有可能会发生的问题也预先做了周密安排、防范。而作为佛教徒，如果对于自己一生中最重要的事情，即在学佛过程中应如何抉择因果、行持哪些善行、舍弃哪些过失等，既不向智者询问，自己也不作任何周到观察，那又如何能去除过失、获得功德呢？如是之人岂不是很愚蠢吗？他们就像某些旁生一样，吃饱喝足后只知躺倒大睡，一生中浑浑噩噩，究不知生死为何物。

故大众理应依止具相善知识，且明了取舍之事并精进行持，万勿空耗人生。

无过之士虽少见，若于过失知为过，
则能断彼所作故，将成犹如离云月。

无有过失之士虽极为少见，但如果对于过失能知其为过，那就能够断除过失；此时之行者也将会如离

开乌云之明月般，成为整个世间之庄严。

在此世界上，恐怕难以找到断证功德圆满有如本师释迦牟尼佛亦无有任何过失者！以世间人所崇拜者为例，别人眼中满身光环的他们其实亦有种种过失，比如郭沫若，尽管多有人认为他对中国现代文学做出过巨大贡献，但其在“文化大革命”中的表现却是举世公认的他一生中的一大败笔。再比如某些活佛、堪布虽智慧超人，行为也非常如法，但如果细究起来，还是会在他们身上发现一些小过失。对我们来说，如果大家都能知道自身的种种不如法之处，那就有可能自我反省并断除过失。比如出家人若未曾学过戒律就很容易毁犯戒条，一旦学习了戒律，就会明白自己从前所犯过错的性质及严重程度，从此以后即可有意识地避免再犯类似错误。

有人也许会问，过失为什么可以断除？因为过失乃造作之法，并非与生俱来，从根本上讲，它的本性

依然是无常，所以才加以改正并超越。比如有些人原本嗔心很大，但通过学习经论，他们了知了嗔心的过患，从此即自觉地时时提醒自己勿生嗔恨。如此行持之后，渐渐便可断除嗔心。此时之心性就如月亮破云而出，摆脱云层的遮蔽后定能放出清凉之光。

不仅嗔心可改，别的毛病也可当下或渐次断除。

《亲友书》中就曾讲过，当年的难陀尊者刚开始时因贪心很大而不愿出家，更不肯严守清净戒律，后依佛陀之加持得以参观天宫与地狱，因之才对轮回彻底生起了厌离心，然后便开始精进修持，结果终证阿罗汉果位。

所以大家都应知过改过，以使自己的行为渐趋高尚。

圆满诸德虽罕见，若于功德生欣乐，
且于彼德常串习，则将成为具德者。

圆满一切功德者虽然罕见，然而若对于功德生起欣乐之意，且常常串习彼等功德，这种修行人也将成为具功德者。

世间中能圆满一切功德、十全十美、无有任何缺陷者，唯有三界怙主释迦牟尼佛才堪充任。除此之外，于此世间中恐怕极难找到这样的完美者。很多大善知识、高僧大德，尽管内证功夫、境界已与佛陀无二无别，但在显现上，虽然各方面功德都较圆满，不过若与佛祖相较，还是有稍许缺欠及不圆满之处。

我们藏族有句俗语：“无过之人找不着，无结疤树寻不到。”但这绝不意味着大家可以放纵自己的过失，而是说我们对于自己的缺点应生起厌离心，对他人的功德要生起欣乐意，如是作为方能给自己带来实际利益。但有些人在见到自他所犯的过错后却无动于衷、淡然处之，对之根本没有生起丝毫的厌烦心，而对于那些喜欢闻思修及具有高尚行为者，他们又不以

为然，没表现出什么亲近感或随学的欲望、举动。这类人都是些愚昧无知之徒，其行为、智慧肯定不会有任何进步。

由于智慧的差异，不同人在行为等方面的表现大不相同。有智者说的话往往与真理相合，因而人人都乐听其言，并希望他能多讲一些道理。在对他的言行深表钦佩、向往的同时，众人亦愿效仿其行为。但愚蠢之人则说话啰唆，且所言大多为无意义之绮语，旁人亦不愿听，希望他少说为佳，最好闭嘴不言。他们的行为也多不如法，因此常受众人指责。所以愚者的言行为众所厌，智者的言行为众所乐。我们虽然难见圆满诸德者，但如果对于智者的功德，如精进闻思修、能背诵很多经论、理解众多甚深教言等生起欣乐之心，则自己虽暂时不具有此等功德，但只要数数向此方向串习，久而久之，自己也必将具足这些功德。做任何事串习都很重要，如果自己稍有一些智慧，但却就此止步，不再深入学习以使之增上，则此智慧日

后定会被各种违缘摧毁。所以我们应希求智者之贤善行为与智慧，且数数串习，这样定会逐渐成为具德者。

我们当中的一些道友，非常重视功德的养成、增上，他们常常行持种种如理如法之事以积功累德。若其能长期如是，日后必成高僧大德。

若于过失不知错，尔时彼人常犯错，
如是重蹈覆辙者，则灭前有之诸德。

如若不认识自己所犯的过错，此时必会常常犯错，如是重蹈覆辙之人，则会灭尽以前具有的诸种功德。

有些人比较愚昧，分辨不清过失与功德，往往将功德看成过失，真正的过失却又当成是功德。比如末法时代的很多众生，因不懂佛法，故常将学佛看成是愚夫愚妇之举，认为只有那些在世间混不下去，甚

至连吃饭都很困难的人，才会出家学佛；又或者认为出家人可能是一时糊涂，才致走错人生路。相反，愚者对杀生等恶行，反认为如此行持颇有大丈夫气息，杀害别的众生以满足自己的口腹之欲没有什么大不了的。至于藏族人中亦有少数人染有一些不好的习惯，比如若家里有两个儿子，他可能会让比较聪明的儿子做在家人，而让比较愚笨、懒惰的儿子去出家，因为这个笨儿子给家里带不来预期的好处。这完全是一种颠倒、错乱的做法，因连在家人都做不好又怎能成为好的出家人呢？故明智者应把有智慧的子女送去出家，如是才能对佛法有所助益，父母也会因此而享有很大的福报功德，同时也会获得他人的恭敬、赞叹。

世间人大体如此，经常认不清过失，不知道是对是错，因此他们还会一如既往地如此行持下去，这样一来便会常常犯错，以致形成恶性循环。而不懂戒律的出家人，因不知其行为已与戒律相违，所以也不会改正错误，故而只能一路错下去。如是未能改正先

前所犯的过错，而是一错再错，这就是所谓的重蹈覆辙。这类人将会越来越往下堕落，最终便会将以往精进闻思修等的功德完全灭尽。

诸种过失之中最严重的就是生起大邪见，如是则对上师三宝亦会退失信心，且不再承认因果的存在，其戒律亦会缘于此邪见而全部失毁。不仅如此，来世也将因此邪见而转生于地狱中，感受难忍的烧割之苦。出家人因其有袈裟披身，所以一般还不太会也不敢轻易诽谤三宝，因此较难生起大邪见；而居士们的情况就大为不同了，他们与世人混杂一处，一旦生起邪见，便会毫无顾忌地公开诽谤三宝，所以居士更应注意照看好自相续与言行。

我们一定要认清过失并悬崖勒马，万勿使自己重蹈覆辙，应恒时观察自己的三门，勿使其被过患染污。

修习功德越增上，如是过失越减灭，

处事浑噩不观察，虽经百年无长进。

修习可使自己的功德越来越增上，如是则过失便会越来越减灭。若处理事情浑浑噩噩不知观察，那么即便活过百岁，也不会有任何长进。

修学佛法的过程就是一个增长功德、灭除过失的过程，通过闻思佛法，如果能了知贪执世间之过失并进而生起出离心，此功德就足以令自己减少对世间八法的贪执；若能生起大乘菩提心，则可灭除自己以往所造恶业。如是天天修习出离心、菩提心等，自己的功德决定会愈来愈增上，过失定会日渐减少。

就拿某些寂静道场上的道友来说吧，刚到某个道场上时，他们中有的贪心比较重，有的嗔心比较大，有些则疯疯癫癫根本不注重自己的行为威仪。但因其上师的谆谆教诲，再加上自己的精进修持，如今，他们的贪嗔等烦恼大半得以减灭，行为也变得比较如法。

在对治过失时，不要奢望一天当中就能使自己的行为有很大改变，不过只要精进不懈、持之以恒，经过一段时间以后，收效便会一点点浮现出来。因为过失与功德就如水火般直接相违，不可能同时并存于一个人的相续中。同理，智慧与烦恼也不可能并存，当智慧愈来愈增上时，烦恼肯定会愈加减少；若无有智慧，烦恼定会更加炽盛。《佛子行》中亦如是说道：

“离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，净心于法生定解，居于净处佛子行。”这首偈颂明确告诉我们：到寂静的森林中去修行，闻思修等功德即会增上，烦恼定会随之而逐渐减轻。

如果浑浑噩噩地待人处事，那就像处于无记状态中一般好坏不分，整日糊里糊涂。这些人不知观察过失与功德，每日只知吃喝玩乐，闲散度日，从不知奋发有为为何物。这样的生存即使超过百年，也不会令人取得任何长进，更得不到点滴功德。我们这里也有少数这类稀里糊涂之辈，他们到学院已经五六年了，

虽也听了不少经论，但却从不认真思维法义，如今且不说精通五部大论了，他们可能连五种智慧都不知所指为何！如此空耗时光，真令人为之扼腕叹息！正如《水木格言》所云：“沉在水中之石头，即便浸泡一百年，石头里面终是干。”

所以我们应精进闻思修行，增上自己的功德，勿使人身无义空耗！

若自相续增学问，昔过己者成同等，
昔同等者居其上，最终获得极无上。

若自相续持续不断地增长学问，那么那些昔日超过自己的人就会渐渐被自己追上，自己就可以与他们并驾齐驱，而往昔与己等同者如今就会落在后面，如此发奋追赶下去，自己最终必将获得极无上之位。

如果非常喜欢学习，且具有精进力，那么相续中的智慧、功德与学问等就会越来越增上。这样发展下

去，一些在智慧、功德等方面过去超过自己的人，如今就会与自己平等无二。比如目前有很多人都在学习藏文，刚开始时有人学得很好，时间不长便已基本掌握了拼读，于是便自认为现在已大略搞懂了藏语，能随便读诵藏文了。产生了这样的念头后，此人就开始懈怠不前。而原先比此人学得差的一些人，由于精进努力、拼命追赶，结果最终竟后来者居上，反而超过了那停步不前者。

再比如有些人虽然学佛时间较长，但却未曾通达佛法大义；有些人虽然闻思的时间并不长，不过却能精进修学，因此不但在短时间内背诵了很多经论，而且对佛法也生起了一定的信解，他们的修学层次就可谓已超过了前者。所以学佛不在时间早晚，而在于精进及好学与否，正如往昔释迦牟尼佛因为精进而先于弥勒菩萨成佛一样。

故我们理应经常观察，并随学好人之行为，摒

弃坏人之言行。如是日日不辍，相续中的功德自会增上，以前智慧、功德等与己等同者，自己日后定能反居其上，如是再再精进而学修，最终必会获得极无上之智慧与功德。

学问本无主人，谁精进谁便会获得的更多，所以我们应精进求取智慧与学问。

若自相续增过失，犹如陡山之流水，
彼等下堕势难挡，向上牵引无可奈。

若自相续徒增贪心、嗔心等烦恼或其他一些过失，如对上师三宝进行诽谤、妄说出家人之过失以及不信因果等，那么此等人将会很快堕落、下滑，就犹如陡山泻水一般，其势诚可谓势不可挡，想把他再牵引上来怕已很难做到。

可能很多人都观赏过瀑布，其下流之势非常凶猛，湍急水流瞬间即可直抵山下。藏族有句俗语说得

好：“上去需要三年，下去只要三天。”此中含义即是指要对上师三宝生起信心，或者获得一些功德，抑或想要精通一门学问，都需要花费很长时间。但相续若被一些过失染污，自己好不容易才生起的一点信心，刹那间即可被摧毁无遗。

比如欲做一名如法修行的出家人，首先就要学习戒律、威仪，并用很长时间逐步改正自己以往的过失与不如法的行为，这的确不易。但如果不想做出家人的话，只要脱下僧衣，换上一件在家衣服，马上就能摇身一变成为在家人。所以想学好很难，而学坏却很容易。并且只要开始了向下堕落趋势，如果不痛下决心、迅疾改过，则此下堕之势必将无法挽回。如有人在生起烦恼时，嗔心之火当下根本无法压制，他人怎么劝都无济于事，此时即便对他宣讲再多的佛法道理，他也听不进去，其相续此刻已完全被嗔恨占据，这些都是相续已被过失所染的后果。

因此欲断除过失，不使自相续增上过错，平时就应谨慎观察并约束自己的言行。

**是故凡欲自利者，应当恒时精进行，
断除自续之过失，增长极大之功德。**

是故凡欲利益自己者，应当恒时精进行持，力断自相续中的过失，且不断增长极大的功德。

大菩萨为了利益自他尚需披着精进铠甲，行持六度万行，与烦恼之敌作战，我们若欲利益自他，亦应随学圣者如是之行，时时刻刻不忘精进修持，以断除自己之过。谈到断除过失，首先就要运用智慧分析自己到底错在哪里，然后就应寻找相应的对治方法，方法找到后依之行持即可断除此过。在此过程中，一定要审慎观察自己的三门所行：身之行为是否如法，口之言语是否如理，心念是否随贪嗔而转。若不详加观察，很容易就造下过失。断除过失后，还应使自己的

功德日益增上。不过，不论断除过失还是增上功德，都需要具有智慧，并且精进修行，如此方可成办所欲所求。

所以大家应恒时希求无垢之智慧。

彼亦了知取舍要，故当欢喜诸正士，
及与正士之论典，恒常精进而修行。

彼等亦了知取舍之要点，故应欢喜一切正士以及正士所著论典，且恒常精进不懈地修持。

彼等必须了知取舍之法则：哪些事可以做，哪些行为不可以学，如是准则在诸高僧大德的论著中皆有宣说，所以我们应当对高僧大德等正士生欢喜心。一般人对高僧大德往往很害怕，不敢接近，这其中的原因多半是因为自己的很多行为都不如法，有很多过失，因生怕受到智者们的指责、批评，所以才不敢亲近他们。但这些人却非常喜欢与愚人交往，因愚者的

行为与自己很相近或者说臭味相投，在他们面前绝不会显露出自己的过失。这其实是一种愚痴的行为，如果不加以改正的话，我们永远也别想断除自己的过失。

所以应欢喜亲近高僧大德，并随学其善妙之行。同时对高僧大德们以智慧所造的论典也应生起欢喜心，且经常闻思，比如对无垢光尊者、萨迦班智达以及麦彭仁波切等真正的高僧大德所造的论典，就应反复研习，以增进自己的智慧。同时不看或少看世间人那些以分别念所写的宣泄贪嗔等烦恼的无意义之书，大家都应如是精进修行。

总之，不论在世间法还是出世间法方面，如果想要功德圆满，那就必须具有智慧，否则绝对一事无成。故众人理应精进求取智慧。

以上已将有关智慧之内容宣说圆满。

三 稳 重

何为稳重之士夫，即是正直可信者，
若无稳重之胜德，则如水面之涟漪。

何者方能名为稳重之士夫？即是正直、可信赖者；如果不具备稳重这种殊胜功德，则其他功德即便暂时具有，亦会如水面涟漪一般，不可能长久存在。

此宣说稳重功德之内容，可从身语意等方面进行敷布。

什么样的人才称得上是稳重的人呢？亦即稳重的定义到底是什么？所谓稳重者即指正直、可信者。他们为人处事非常公平正直，且内心坦诚，足以信任。

关于正直之品性，下文还将专门进行论述，这里首先谈谈可以信任者。

一些人格稳重的善知识，你去依止他修学佛法，他任何时候都不会欺骗你，只会一心一意地饶益你；有些弟子非常稳重，上师对他传讲密法时就会比较放心，因其日后绝不会泄露秘密，对上师亦不会生起邪见。这样的善知识与弟子便可称之为稳重者。

如果没有稳重这一殊胜功德，其他功德就很难具足。即使暂时生起一些功德，由于不稳重，很快也会泯灭。犹如微风吹动水面所现出的波纹一样，顷刻就会消失；或者如空花水月一样，因无有根基而立不起来。

修学佛法更需要具备稳重之功德。对于自己定下的日课及闻思修方面的作业、任务，一定要有一个长期的考虑、安排，如果过了十余年，自己的闻思修还是一如往昔般精进不懈，那时才可称已具备了稳重的

功德。若缺乏稳重的话，即使暂时拥有一些智慧，但此智慧定不会稳固增上，反而会渐渐消失。有些学佛者虽然现在很精进，但如果他们不是真正的稳重者，则难保日后此种人不会成为外道并舍弃佛法。所以我们首先应具备稳重的功德，在此基础上再去圆满其他方面的功德。

若具稳重虽无余，亦能圆满百功德，
若无世法此根本，则无余法可希冀。

如果已经具备稳重之功德，此时即使无有其他功德，亦可凭借稳重这一秉性圆满其余百种功德，若无此世法之根本，则其余诸法亦无有希望获得。

此偈已翻译如上，不过藏文中尚有如果具有稳重之功德，则可代替其他功德的意思。虽然自己还未圆满具备其余诸种功德如智慧等，但因有了如意宝般之稳重品格，其他功德很快就可圆满聚集。例如，有的

人尽管智慧比较低下，但因其性格稳重，所以天天都能不间断地学习经论，天长日久，其智慧定会越来越增上。同理，如果我们未能看到某些高僧大德显现功德，但只要其言行稳重，则其人必已具备其他诸种功德。如果没有一切世间法之根本，也即不具备稳重之德，则其余的功德断不可能完整具足。

有些人非常不稳重，这可能和性格有关。比如他们今天可能一时性起，拿起佛学书看上两眼；明天兴趣消散了，又会跑去练练气功；昨天刚来学院求法时还发誓要在这里住上几年，而明天一大早便有可能离开学院，又想跑到别的地方去拜见另一位上师。这种人绝不可能品尝到佛法的真义，所以我们应希求稳重之功德。

于自道行不退转，且于信赖自己者，
始终坦诚不欺惑，此称稳重人中胜。

对于自己所行之道不退失信心，并且对于信赖自己的人始终都能坦诚相待、从不欺惑，此种人就可称为稳重者，他们实乃人中之殊胜。

此颂亦在讲稳重的含义。稳重一方面可以借身语意进行宣说，一方面也可以从一个人的所行之道中得以反映。我们一旦认定了自己的所行之道，比如已经开始学习宁玛派的教法，那么以后就应对此教派的传承上师多多祈祷，不论遇到多大的困难也不应随意改变自己所属的宗派，哪怕遇到生命危险也不要退转对自己所行之路的信心。因我们已值遇了具德之上师，并获得了殊胜、甚深之灌顶，这就说明自己与此上师、此法门有宿世因缘，理应不退转而行持下去。

对于那些信赖自己的人，一定要自始至终地坦诚相待，不应欺惑他们。古时之君子历来都以信誉为做人之本，但今人却少有注重此德行者。相反，充斥人们眼目的都是一些尔虞我诈的欺骗行为。比如有些人

互相之间原本关系很好，但因为做生意的缘故，后来却反目成仇，致使朋友之情丧失无遗；上师出于对某个弟子的信任，将甚深法要传授与他，但此人却不严守秘密，轻易就将深法泄漏与他人，并在背后肆无忌惮地非议上师，如是之人实为恶劣之徒！因此，如今值得信赖的人为数极少。如果能始终不欺惑那些信赖自己者，此人就堪称为稳重者，他理所当然就会成为众人中的最殊胜者。

只要自己已成为稳重者，上师就一定会慈悲摄受并传与甚深之法。既然问题的关键在于自己这一方面，故大家都应修习稳重之德。

身体稳重如狮子，不受蔑视大威严，
语言庄重如仙人，众所信任且欢喜，
性情稳重如珍宝，降临自他之所欲。

若身体稳重如狮子一般，则不会受到别人的蔑

视，且具大威严；若语言庄重如同仙人之语，则能得到众人的信任、欢喜；若性情稳重如同珍宝一样，则可以降临自他一切所欲。

狮子乃百兽之王，其身安住于山林之中，显得非常威严，其它小动物甚至一些猛兽都非常畏惧它，绝不敢对其戏谑不已。同样，高僧大德更是稳重非常，他们安住于一处后就不会轻易离开，其神态、举止都极具威严，众人怎敢妄加轻视！《格言宝藏论》中云：“圣者巍然极稳固，犹如山王不动摇。”一般而言，众人皆非常敬畏严持戒律的大德，深恐自己的非法行为会被其指责。身体如是稳重恰如狮王一样，真真切切称得上是不怒自威，其他人自然就会倍加恭敬而不敢轻慢。

语言庄重如同仙人一样。仙人平时不喜开口闲谈，一旦开口讲话，其所说之语句句都饱含深义，确实可谓头头是道、句句有理，从他们嘴里一般不会吐

出各种虚诞之语及无义语，所说之话确乃稳固而不可更改。如果自己的语言也非常庄重，众人当然就会信受并欣然接纳。一个人的语言很有力量时，众人都愿意侧耳倾听，并对他的话深信不疑，如是之人即可称为语言庄重者。

性情稳重也即一个人的心非常稳重，不会胡思乱想、变来变去。三门之中以心为主，因心实为智慧之源泉、行动之主宰。若心不稳重，则身语就会如空中楼阁，决定坍塌无疑。珍宝也即如意宝，可满众生一切愿。心性稳重之人则如珍宝一样，能满足自他一切所愿。比如处理事务时，如果性格稳重，则自然具足智慧，有智慧观照，所抉择之事又焉能有错。

是故欲使身语稳重者，首先应学会安心，使心稳重下来。

身体若不稳重者，如牛落角遭众欺；

语言若不庄重者，如同乌鸦众人恨；

性情若不稳重者，如风吹叶飘无定。

身体不稳重者，就如同失落了角的牛一般定会遭受众人之欺侮；语言不稳重者，则如同乌鸦一样为众人所嫌恨；性情不稳重者，就如风中的落叶般飘摇不定。

所谓身体不稳重者，可以落角的牦牛来比喻。牦牛打架全靠头上的双角，威武有力的牦牛再配上高大锐利的牛角，众牛亦惧怕不已，好的水草便不得不让与它。然而一旦它落了一只角或双角，马上就会失去原先的战斗能力，其它牦牛顿时都会反败为胜，对其大加欺侮。同样，有些人身体不够稳重，喜欢到处闲逛，今天到这家，明天串那家，时间久了，众人都开始讨厌他，此人慢慢就会受到轻视乃至侮辱，如同乞儿到处乞讨，很多人甚至连小孩都敢欺负他。

语言不庄重的人则如同乌鸦一样，会招来很多人的嫌恨。虽然有些论典赞叹过乌鸦，但从世间普通

人的角度来看，它是一种不吉祥的鸟：一者，乌鸦全身乌黑，而黑色历来就被认为是不祥之兆；二者，传说人类本无苦乐，时间亦无有冬夏之分，而乌鸦却发愿说，愿人拥有苦乐，季节也应区分冬夏，且冬冷夏热。故如今冬天天气很冷，夏天天气又很热，这皆是乌鸦惹的祸；三者，其鸣叫之时发出“好鸣”之声，藏语意为“完了，倒霉透顶”，所以众人皆认为乌鸦乃不吉祥之鸟。同样，大家欢聚之时，有些人却尽说些不吉祥的话；别人想去修法，他也在一旁说不吉祥的话，如是便会遭到众人的厌恶、憎恨。

而性情不稳重者就犹如秋风中的落叶般飘浮不定。今天他们可能想安住在这里，明天又想到别处长住，如是辗转漂泊，到头终将一事无成。以我们学院为例，藏族尼众以前每年只有十五天的假期可以外出，我们也应按这个标准要求自己，尽量不要外出游荡，应安住一处精进修法。

了知了身语意不稳重之过患后，大家都应把稳重之规时刻牢记心头。

若具无误取舍慧，安住稳重之善道，
则能扎下殊胜之，世规如意妙树根。

如果具有无误取舍的智慧，且能安住于稳重之善道中，则能扎下殊胜的世规如意妙树之根。

具有取舍之智与稳重之功德，此乃一切世规之根本，如同树木之根一样，可使树干枝叶茁壮成长，并致开花结果。若具足此世规之根本，则其余功德肯定会日渐圆满。所以我们一定要重视这一根本，恒时勇猛精进修持。

以上已将有关稳重之内容宣说圆满。

四 有愧

以何名为有愧者？即于下等恶劣事，
极生忧愁厌烦心，此乃二规之妙衣。

拥有何种行为可称为有愧者？若对于下等恶劣之事极生忧愁厌烦之心，这种人就堪称为有愧者，有愧之行为实为二规之善妙衣服。

怎样才能算是有愧呢？所谓有愧即是指对那些下劣诸辈及其所行之恶劣事情，生起极大的忧愁心与厌烦心。比如有些人实在是可怜万分，他们因一时糊涂而舍戒还俗变成了在家人，但这些人不仅不知耻，反而得意非常地抱着孩子到处炫耀，以前的道友看见后不能不生起极大的厌烦心。而对于世间很多不如法的

行为，诸如赌博、偷盗等恶行，有愧者亦生起忧愁厌烦之心，认为此类人不懂道理，非常可怜。具有这种心性的人就可称之为有愧者，有愧的确堪为佛法与世法二规中最殊胜的妙衣。而无愧者则定会为众人讥笑不已，他们无论如何修法都不可能获致成就。

世人若不穿衣服就会遭众人讥笑，同样，如果没有有愧的妙衣，这种人亦会被众人嘲讽，故大众理应以惭愧妙衣严饰自己。

**若于众多士夫中，遍身沾染不净物，
裸体行走非为耻，然此无愧真羞耻。**

若有人于大庭广众之中，遍身沾染不净物且裸体行走，此种行为并不算什么天大的可耻之行，无惭无愧才是真正令人羞耻之处。

在此以比喻说明有愧与无愧的差别。

如果有人在众目睽睽之下脱光衣服，以不净粪

涂满全身后随意行走，世人大多会认为这人精神不正常、不知羞耻，或以丑为美、颠倒错乱。但此人的行为若与无愧者比起来，那就纯粹是小巫见大巫，根本算不上是什么可耻之行了。生而为人却不知惭愧地恣意妄为，此种无愧者的行为才真正让人感到羞耻、难堪。何以如此？下面即讲述其原因：

不净以水可洗净，裸体著衣可严饰，
无愧沐浴不得净，著上妙衣亦不美。

若身上沾染上不净粪，沐浴一番就可使身体恢复干净，最多浪费一点肥皂而已，裸体之人，给他穿上衣服也可将他严饰起来。但无有惭愧者，其心灵深处沉淀着诸多不净垢染，再怎么用水洗也无法清洗干净，即便穿上最好的衣服也掩盖不住其骨子里的丑陋，他永远也不可能变得美丽动人。

如果心灵不美，那么外在的身体如何严饰也不会

令人赏心悦目。大家可能都认为裸体奔跑十分可耻，学过上面的偈颂后才明白，无有惭愧才更为可耻。我们自己究竟是不是无愧者，通过下面所讲的要点，对照自己的行为便可一目了然。

**利济恩人不报恩，作害仇人不追踪，
心头茫然无所措，此等即是无愧者。**

对利济自己的恩人不思报恩，对危害自己的仇人也不知追踪，心头一片茫然，不知所措，此等人即是无愧者。

有三种无愧之人：第一种，“利济恩人不报恩”。生存在此世间上，很多人都曾有恩于我们——父母的养育之恩、老师的教育之恩、上师的使自己成就菩提之恩、道友的劝勉激励之恩……对这些曾经利益过我们的恩人，若不知回报恩德，我们就是百分之百的无愧者。法王如意宝也常常告诫我们要知恩报

恩，《格言宝藏论》中亦对此作了较广泛的论述，此处不再广讲。在现实生活中，有些恩德是很难回报的，尽管如是，我们还是要尽力报恩。比如我们出家人的生活主要依靠善信居士们的供养，我们既然无法以财物进行回报，那就要精进修行，以便把修法的功德回向给他们；而对于传法上师的恩德，生生世世都可谓报答不了，我们唯有证取佛果，才可算是真正的回报上师深恩。

第二种，“作害仇人不追踪”。如果小偷偷窃了你的财物，你就应该跟踪追击以追回自己的财物。世间中有饶益我们的人，也有损害我们的人。不学佛的在家人依靠世间正理，对仇人可以进行反击，此正所谓“有仇不报非君子”。但作为学佛者则不应报仇，因出家人有“沙门四法”为规，对仇人不能报复。但无论如何，自己心里应该恩怨分明，明白此人对自己有恩还是有仇。了知清楚后，对好人就应赞叹、感激，对坏人则应呵斥、惩罚，以使其改正恶行。如果

对好人不赞叹、对坏人不呵斥，则会令好人灰心，坏人得意，结果反而会使恶行更加增上。国家法律对坏人也根据其恶行轻重施以相应的惩处，其目的仍然在于奖善惩恶、以儆效尤。（世间律典对恶人的最重惩罚即是死刑，但于《君规教言论》等佛法论典中并未开许动用死刑。）出家人中，如果身为上师，则应赞叹好人并给予其相应的荣誉，对坏人就应当众点名批评。

第三种，“心头茫然无所措”。不论做什么事都迷迷糊糊，好像沉迷于一种无记的状态中。诸如对好事、坏事一律不加以分辨，对为常住天天发心的道友也满不在乎，对诽谤上师者也不管不问，如是愚昧、茫然无措者亦是无愧之人。

虽受恶语不顾忌，有利之语不愿闻，
善妙德行无希求，此等亦是无愧者。

有人虽然受到恶语中伤但却毫不顾忌，同时对有

利于自己的话语也不愿听闻，对于善妙的德行亦不希求，此等人亦是无愧者。

他人的闲言恶语往往会对自己的名誉、事业等造成损害，虽然对名誉等世间八法理应看淡，但对高僧大德而言，为了众生的利益，名誉暂时还不应完全舍弃，因之尚具有可使众生生信等功用。若不顾及恶语中伤，以致名誉受到损害，一些信徒就有可能退失信心。再说他人的闲言恶语本来就不太好听，所以能遮止时还是要遮止。不过有些恶语却是由自己的业力现前所致，故不得不承受。除此之外，若对恶语无所顾忌、毫不在乎，则可称其为无愧者。

对有利于自己的言语，比如上师指出你的过失、缺点，希望你能改正；又或者开示一些显密教法，使你能如法而行；抑或道友劝勉自己精进行持等的言语，对这些有利之语当然应该乐于听闻。但事实却恰恰相反，很少有人愿意听这些话。无垢光尊者曾劝诫

说，末法时代，上师亦应少说弟子之过失，因其不欲接受故。如是对于己有利之言语不愿听闻者亦为无愧者。

对于善妙德行，如闻思佛法、精进修持，以及做会供、水供、灯供等功德善举，自己无有一点希求心，如同老狗面前放青草一般，毫无兴趣、无动于衷。但对一些无意义之事，比如下棋、聊天等却很有兴趣，如是不希求善妙德行的人亦是无愧者。

**泄露极为隐秘语，令诸信赖者灰心，
虽成应供亦不思，此等亦是无愧者。**

泄露一些极为隐秘的话语；令对自己信赖的人心灰意冷；即便成为应供者，但却不知思维取舍之理，此等人亦是无愧者。

此颂宣说了三种无愧者。对于泄露秘密的过失，《格言宝藏论》《君规教言论》等论典中都做过宣说。

一个人如果不能保守秘密，则任何人都不敢相信他，也不放心让他去做一些事情。至于自己修行过程中出现的一些验相，也应保密不宜，否则会障碍自己的修行境界增上。另外，上师或道友嘱咐过自己不能泄露的秘密，也不能对任何人宣说，否则自己便会违犯一些戒律。有些隐秘之事，上师若不过问，则对上师都不应说，更何况其他人。如果自己泄露密语则为无愧者；若他人对你说一些要求保密的密语，自己如没把握能守持不宜，那就最好不要听，否则一旦泄露即成为无愧者。

有些原本对自己很信任的人，如果因为自己的泄密行为而使其生起很大的厌烦心，并从此不再信任自己，则自己亦已成为无愧者。比如，你们原先关系很好，他因有事需外出几个月，于是便把房子等托付于你望能代为料理。谁料你却将他的财产送的送、卖的卖，自己也占用了一些，等他回来时只剩下一个空房，此种作为如何能让人不对你生起厌烦心？又如何

能让人再信任你？又比如上师出于对你的信任而为你传授佛法，并指导你的修行，但你过后却不知恩报恩，反而历数上师之过失，这如何不使人伤心难过？这种人真是无愧者！

此偈中的“应供”是一佛教术语，指应该供养的对象，比如上师、僧众等，他们有能力接受供养，并可使供养者得到利益。虽然自己也已成为应供者，人人对你赞叹、供养，但你却从不思维亦不观察自己的行为，好像一切都无所谓，根本就不注重取舍。此种行事作风可能是因你学习经论太少的缘故，以致不明取舍之理，此等亦是无愧者。

我们应该经常思维，自己所做是对是错。如果是对，则应继续行持；若不如法，就应马上改正。

虽闻善理及善语，于此不起欢喜心，
亦不依止善知识，此等亦是无愧者。

虽已听闻到善妙之理以及贤善之语，但于此却不生欢喜心，也不依止具相善知识，此等亦是无愧者。

如海三藏中蕴含着无尽妙理，虽然听闻了经论中的善理，比如《释迦牟尼佛广传》中宣说了本师最初如何发菩提心、中间又如何不畏艰难行持六度万行以及如何以方便善巧度化众生等种种事迹，但有些人不知为何，也许是前世业力太重的缘故，他们就是不愿听闻，亦生不起欢喜心。犹如老猪只对不净物生喜一样，这些人对高僧大德的善妙行为，以及善知识所开示的有关出离心、菩提心方面的妙法一概无有任何兴趣，对恶人之劣行倒倍感新鲜、好奇。

这些人尽管自己很愚笨，但却自认为非常聪明，因而不欲依止善知识；自己根本不自知自己哪些行为不如法，反而贡高我慢、自以为是，此等人亦是无愧者。

无愧者的种种行为都不如法，一切行为都属自作

聪明、随心所欲之造作，加上又不愿听闻善理善语，故诚为愚痴之极！

亲近劣种恶行友，愚人群中欢欣游，
背弃世法二规行，此等亦是无愧者。

亲近一些种姓下劣者，比如渔夫、屠夫、妓女等人，或与行持恶法，如杀生、邪淫等行为之人交朋友，自己也会逐渐与他们同流合污起来。日久天长，自己便会违背并抛弃世间与出世间之贤妙二规，行为变得不合规矩、法度，这类人也可称之为无惭无愧者。

四川人称这些不务正业行持恶法者为二杆子、二流子等，在大马路上，经常都能看到他们三个一群、五个一伙地到处闲逛，身上还往往套着一条很难看的大喇叭腿裤，头发也长长地粘在一起，走起路来则东倒西歪，令人看不顺眼。若与这些人交友，用不了多

少时日，你也必定会与他们臭味相投。

另外，愚笨人聚集到一处，不是闲聊就是游玩，什么卡拉 OK 厅、歌厅、舞厅等地，都可见到有很多愚人在那里乱唱乱吼，还将身体扭来扭去地宣泄不已，其状态就如同抽筋一样，看了让人作呕。某些疯狂者甚至可以在大街上及其他公开场合裸体奔跑，他们不仅不以之为耻，反倒自我感觉甚为新潮、光荣。这些生活在中国这片土地上的可怜的愚人，从西方国家那里根本没有学到真正的文明，却把人家的糟粕统统学了过来，所作所为因此而变得非常不伦不类。但他们还以为自己的行为很了不起，因而有智者见后就感到更加的可笑。

此等言行皆属非法，如此行事者均为厚颜无耻之徒。

白昼饮酒赌博等，沉迷损害名誉法，
夜间唯作不净行，此等亦是无愧者。

饮酒有诸多过失，诸如损伤智慧、迷乱心志、引发疾病、泄露秘密等。而赌博亦是同样，它能使人丧失心志，彻底沦为欲望、贪婪及侥幸心理的奴隶。是故何人若沉溺于饮酒、赌博等非法恶行中，他的名誉必定会受到很大损害。无愧者非唯白日当中沉迷于赌博、饮酒等损害自己名誉的非法行中，晚上回到家中，也只顾作不净行，完全不知羞耻为何物，这些人真是些无愧者。

《格言宝藏论》中云：“如同饮酒以为乐，实则疯狂当安乐。”饮酒实为一切过失之源，有一则公案足以证明此论点：

一位受持五戒之修行人原本安住在寂静山林中，一天来了一位妇女，手拿一瓶酒，并牵来一只山羊。她对修行者说：你或者与我作不净行，或者杀了这只羊，或者喝酒，三者必择其一。他听罢心中不由寻思道：不能与她作不净行，亦不能杀生，因这两样过失

太大，而饮酒可能过失稍小，故不妨选择喝酒了事。于是他便喝下了妇人手中之酒，谁料饮酒后此人心智遂陷于迷乱，他不仅杀了羊，且与女人做下了不净行，最终，这三样事情不幸被他全部一一做过。从此事例，我们就可看出饮酒的过患。

当今世界，各国政府对抽烟、喝酒一般都会设置一定程度的控制措施，因二者产生的毒素对人类的身心健康会带来极大损害。而赌博的危害性一点儿也不比抽烟、喝酒小，很多家庭因为赌博而离散，有些人为了赌博不惜铤而走险，并终致锒铛入狱、家破人亡的悲惨境地，所以说赌博亦是非法恶行。

龙树菩萨曾于《亲友书》中宣说了六种损害名誉法，即：“赌博以及看聚会，懒惰依附恶劣友，饮酒夜晚入村落，断毁名誉之六法。”《宝鬘论》中亦有相同宣说。

无义琐事耗时日，且造种种不善业，

对此不知自惭愧，此等亦是无愧者。

有些人为了无任何实义之世间琐事而空耗时日，并且因无知而造下了种种不善之业，但他们既不知道这样做的后果，也不为此而感到惭愧，此等人也是当之无愧的无愧者。

以修学佛法的个别人为例，他们虽说已来到了寂静的道场，且刚开始时也是抱着求解脱的目的而来，但因佛法未融入心相续中，故这些人常常不知区分轻重缓急，经常把自己陷在一些无意义的生活琐事中，并因此而消耗掉了大好时光。比如他们会很认真、仔细、全面、长时间地打扫整理自己的屋子，一会儿认为床放在西面很好，没过几天，又想把它挪到东边；衣服上只有一两个小泥点而已，但他们就是不肯轻易放过，还为自己找来很多借口，什么出家人理当身心清静，故穿着本来就该讲究、整洁等等；吃饭时他们觉得不多炒几个菜就对不起自己的胃……总之，为这

些生活琐事，这些人浪费了很多宝贵时间，而对那些能给今生与来世带来真实利益的佛法却没有认真修学，因此显得非常愚昧。

《百喻经》中有这么一个公案：父子二人同去某地，路上不幸遇到了强盗，父亲深恐儿子的金耳环被强盗抢走，于是就将儿子的头砍下藏好。等强盗离去后，再取出儿子的头放在尸体上，并欲唤醒爱子，但此时任凭他如何努力也无法使儿子复活如初。同样，修行人若因琐事而耽误一生，岂不同此愚痴之父等无有别？故我们一定要专心致志于闻思并修持佛法，因对修行人而言，除了闻思修外，再无其他任何比之更为重要之事。大家千万不要认为闻思修行会耽误自己的时间，其实，即使我们用尽一生时间进行闻思修也是完全值得的。麦彭仁波切在其他的一些劝勉行者闻思且实修之论典中也曾说过：闻法有很大的功德，修行者应多多闻法，如果认为闻法无义且耽误时间，则此人肯定已经着魔。

有些人虽然已入佛门，但却不懂因果取舍之理，因而口中话语多为妄语，行为亦不如理如法，经常都要造作一些恶业。如沿海某些大城市中，有些居士居然敢吃海鲜，还认为活鱼活虾营养丰富、味道鲜美。于是无数的小虾虫被滚油浇上后就活生生地成为他们席上的一道菜，而这些人竟然可以不畏因果、不惧来生地吃得有滋有味！这实在是愚不可及的行为！因这一碗菜已足够让他们下地狱了。

除此之外，还有诸多的不善法，如违犯戒律、偷盗、恶口等，也经常被一些人造作，他们对自己的这些恶行丝毫也不感到惭愧，还认为自己很了不起，此类人亦是些典型的无愧者。

现见圣教正规时，既不生起喜乐心，
亦无希求追随意，此等亦是无愧者。

已经现量见到殊胜之圣教与正士之规，但还是生

不起一丝一毫的欢喜之心，也无有希求追随之意，此等人亦属于无愧者。

释迦牟尼佛为众生广开甘露门、宣示解脱道，在有缘者面前三转法轮。虽然我们无有福报亲见佛陀，但如海之三藏教法却已现量见到，并且功德等佛、恩德胜佛之善知识也已慈悲摄受了自己，这与现见佛陀已无任何实质差别。若对圣教三藏与正规生不起欢喜心，这也许是因为自己智慧太浅薄、根本理解不到佛法深意的缘故。如社会上的一些人，只知谋求资财、享受五欲，对佛法所讲之理一点都不懂更不愿接受。不用说甚深智慧，他们连什么叫信心也搞不明白。反过来说，如果你对圣教有欢喜心，那你的信心也必会有所增进，你的行为也会越来越如法。若能按照正规所说精进行持，则你一定会逐渐成为高尚者。

另有些人可能受前世业力所惑，他们对邪法很感兴趣，对正法反不生信心，见到宣说智慧之如海三

藏，简直就如狗见青草一般毫无兴趣。看到一些宣说正规之论典，如《格言宝藏论》《君规教言论》等，不仅生不起欢喜心，还认为这样的论典多如牛毛，没什么稀奇之处；见到一些如法行持的正士，也认为他们的境界与自己不相上下。如是一来，你始终也不会上进、受益。若人格都不完善，则出世间之功德更不会无缘地自然生起，所谓的成就与证悟就更是纸上谈兵。到此地步，你只能算是一个无愧者了。

我们听闻了如此殊胜之教言，应该对圣教生起欢喜心，对正士的行为亦应发随喜心，并且愿追随先贤足迹，依正规来改正自己的行为，使自己渐成高尚之士。这样的话，出世之无漏功德自会逐步生起，解脱、涅槃当能早日获得。

总之取舍一切事，无有定准而行持，
脱离世法二规矩，即谓愚笨无愧者。

此颂总结以上所讲有关无惭无愧的问题。

总而言之，人类社会对于大小事情一般都有一定的取舍准则，比如若以世间法中的风俗与法律规范来衡量，杀人、偷盗等行为乃为大众所不齿之恶行，皆属当舍之事，而助人为乐、救济贫困、保家卫国等则为世人所公认之善行义举。学佛者在未获得真实菩提之前，因果定不会空耗，故大家理应仔细取舍善恶业，并力争断除二障、希求且终获无上智慧。

在未脱离世间之前，对于世间与出世间之二规均不能违越，否则就会将自己陷入“上天无路、入地无门”的困境之中。如果对于一切事情的取舍无有一定之标准，任意行持、肆意妄为，脱离贤妙之世间与出世间二规正道，则此类人必属愚笨无愧者。所以我们不论做什么事，都应观察自己的所行是否如法，这一点实在重要非常。

若人具足惭愧心，能除颠倒散漫行。

设使无惭无愧者，教言于彼有何用？

如果具足惭愧之心，则能去除颠倒散漫之行。一个人假使无惭无愧，那么即便对他宣说很多世与出世间之殊胜教言，对他也起不到一丝一毫的作用！

我们因为被无始以来的无明习气所困，因而会产生诸如常乐我净等的颠倒执著，所作所为都乃颠倒之举，诸如懒散等恶行、贪嗔等恶分别念就像丛生之杂草一般，非常难以对治。如果内心知惭识愧，则会断除此等颠倒狂妄之行，绝不会散漫任意而为。

有些人虽然所做常为错事，三门经常违犯戒律，但却从不知羞耻，反认为一切都无所谓。从佛法上讲，此人即为佛教油子：口中所说皆很贤善，但行为却没有一样如法。这些人不仅佛法未融入其相续中，以世间标准来看亦无有人格，诚为一个地地道道的坏人。

复次心具惭愧者，终不远离世法二，
殊胜善妙之规道，恒常行持不放逸。

复次，如果内心具足惭愧，则其所行始终也不会远离世法与佛法两种殊胜善妙之规矩大道，时时刻刻都会以正知正念护持身口意之三门，定能不放逸而行持。

以上已将有关有愧之内容宣说圆满。

五 不放逸

何以名为不放逸？如人居于危崖上，
如是自护自身心，恒时郑重谨慎者。

什么叫不放逸呢？比如一个人居住在非常危险的悬崖上，如果稍不注意，就有可能堕入深谷从而落得个粉身碎骨的下场。因此他一定会非常谨慎，甚至大气都不敢出。同样，我们修持佛法、守护清净戒律，或做任何事，都务必详细观察，仔细取舍，时刻护持三门，以正知正念观察自己，所作所为必须郑重谨慎，如是之人则名为不放逸。

不论是行持世间法，还是修持佛法，都应依靠不放逸之行为，即以正知正念来护持身口意三门，小心

谨慎、精心抉择，不使三门散乱于外境。若不谨慎，只知随心所欲、为所欲为，则会招致诸多过患。为使道业增上、修行成就，大家都需不放逸而行，即需恒时保持正知正念。

《入菩萨行》第五品的内容即为护正知，此品对放逸之过失及如何护持正念、断除放逸宣说较广。如是殊胜之教言实在不应忘记，只偶尔看一次远远不够，因凡夫记忆力较差，很容易遗忘，故需经常看书重温。

**孩童沉迷游戏乐，成年沉迷贪嗔境，
老年迷惑身心衰，皆为放逸所迷住。**

孩童们整日沉迷于各种游戏所生之快乐中；而成年人则整日沉迷于能令人生起贪嗔等烦恼之外境中；老年人又整日迷迷糊糊，被身心衰竭所困扰。他们全都被放逸之过失迷惑住，从而无法以智慧彻见诸法

本性。

当我们还是孩童时，心中无有任何负担牵挂，整天与小朋友们玩捉迷藏、打雪仗等游戏，尤其在幼儿园或公园中有很多游戏设备，如碰碰车、秋千、滑梯等，无不令人流连忘返，父母若不一次次催促，自己肯定不会回家吃饭……随着年龄的增进，步入成年后，很多烦恼开始袭上心头：外境中充满了太多的诱惑——时髦服装、名贵豪宅、新款赛车等，还时时贪著漂亮的朋友，对于竞争对手、怨恨仇人则生起无法遏制的猛烈嗔心……总之，整个人一直都被贪嗔等烦恼所逼迫。渐渐进入老年人的行列后，看到自己满脸皱皱巴巴，额上爬满了岁月留下的纹路，心中只能无限伤感地忆念起过去的美好时光，此时，不仅食不知味、身体粗重，更可怕的是无法面对死亡的恐怖，身心的如是衰竭使自己彻夜难眠……

人一生当中皆因被放逸所迷惑，故而沉迷于外境

的种种幻变之中并终不能自拔而出，从而障蔽了本具之智慧，不得不感受众多无益之痛苦，且在痛苦中最终离开此世间。此诚为可悲！诚为可悲！

贪等愚痴所惑众，沉溺恐怖轮回泥，
若尚未止贪痴心，则成卑劣入恶道。

被贪等愚痴烦恼所迷惑的众生，一直沉溺在非常恐怖的轮回泥坑之中，如果不能及时遮止贪痴等内心烦恼，则必将成为非常卑劣之人，且终堕恶趣并感受无边痛苦。

众生因为被贪等烦恼所困缚，所以言行举止就显得非常愚痴，全然不知取舍之处：他们将无常执为常有、不净执著为净、痛苦执为快乐，并因被烦恼所迷惑从而造作种种恶业，且因此而一直流转于六道轮回的恐怖淤泥中，以致完全不能自拔。随着各自烦恼及业力之轻重大小，众生各个趋入由自己业力所感致的

不同六趣中——贪心重者则易堕入饿鬼道中，嗔心重者易堕入地狱，痴心重者则易转为旁生。尤其是欲界众生，虽然五毒烦恼俱全，但其贪心则尤为严重，如果能断除贪心，那就不会投生在欲界中。

贪心本身亦伴随有一定的愚痴性，有情众生之身体本为不净物所构成，但凡夫因不了知真相而奔走营求，这岂不非常可笑。《入菩萨行》亦云：“汝自多不净，日用恒经历，岂贪不得足，犹图他垢囊？”今生若苦苦贪执不净身体，后世将会转生在不净物中，整日享受不净之物！

如果没有止息自己的贪痴烦恼，为了满足自己的贪心等欲望，自己一定会渐变成厚颜无耻、不知惭愧的卑劣者。此习气不断迁流，后世之人格会变得更加卑劣，并会堕入痛苦的三恶道中，届时就已悔之晚矣！

拥有宝座伞幡等，然而放荡不羁者，

刹那堕入险恶处，如遭魔王铁钩牵。

虽然地位很高，拥有宝座伞幡等，然而行为却放荡不羁，这种人刹那之间就会因所造之业堕入险恶之处，如同遭到魔王的铁钩牵引，无法自主。

一些出家人安坐在妙高宝座上，周围围着众多执持华丽宝盖与伞幡的侍从，弟子也非常多，出门亦是前呼后拥，非常风光气派，但这些人一定要注意自己的行为，不能任意而行、为所欲为。应如莲师所说：“是故见比虚空高，抉择因果较粉细。”对自己的行为一定要如是善加取舍。

如果自己的行为放荡不羁，犹如野马脱缰，随意而行，那就很有可能于一刹那间遭遇违缘，并使自己堕入险恶之处：或失毁清净戒律从而成为在家人，或违背因果后世堕入恶趣中感受痛苦。此时，自身如同被魔用铁钩牵引，身不由己地就直奔痛苦境地而去，并无法出离轮回苦海。故我们应时时刻刻观察自身行

为，万勿放逸而行。

妙龄少女僧人敌，贿赂国王法师敌，
守护劣眷主人敌，此等怨敌毁诸众。

青春妙龄少女是僧人的最大敌人，对国王进行贿赂会成为法师之敌，守护恶劣之眷属将成为主人的敌人，如是此等怨敌定将毁坏众人相续。

作为欲界凡夫，男女之间的贪执可谓非常严重，且因此而流转生死不停。对僧人而言，年轻貌美的妙龄少女则是守持清净戒律的主要违缘，是出家人最大的敌人。《阿含经》中佛告阿难言：“莫与女人相见，若见莫与共语，若与言语则当自捡心。”而阿底峡尊者对女人亲自供养的物品则一概不予接受，他曾说过：“男众出家人不能接触女众。严持净戒之出家人与年轻女子不能经常往来、接触，若经常接触，自然会生出很多烦恼，最后在一刹那间就会破戒，这是很

可怜的。”他还说过：“我对怨恨的敌人并不害怕，但对年轻女子却很害怕。”同样，女众出家人对男众也应如此看待，不应经常往来。

对于“贿赂国王法师敌”这句话，堪布根华、堪布晋旺都说不太好解释，我在此也只能大致解释一番。有些人为了满足自己的私欲，比如为了成为寺院住持或得到某些利益，就对国王进行贿赂，从而使法师无故蒙冤，甚至被驱逐。如今虽无国王，但一些小人对一些贪官行贿，使法师遭到违缘，无法继续进行讲经说法等活动。

有些主人对自己的眷属不分善恶、卑劣一律予以摄受，将一些强盗、土匪也统统笼络为自己的眷属，并袒护、纵容不已。但总有一天，这些恶劣之眷属会损害主人，故主人应及早将其驱逐，不予他们任何保护。历史上曾发生过许多君王因亲近小人而致亡国、恶劣大臣弑君篡位等的悲剧，这皆是保护恶劣眷属之

过。而高僧大德的弟子中，如果劣眷属多，亦会对上师之名誉、事业产生影响，故实不该守护劣眷。

若不注意观察以上所说之怨敌，将会毁坏诸众相续。

众生财富如闪电，身如浮泡无常性，
我等陷于病魔中，甚多逆缘围困故，
犹如风中之残烛，无有少许可依赖，
何故不思当来事，依然放逸安心住？

众生财富如同闪电一样，身体则犹如水中浮泡一般，皆为无常刹那之本性。我们陷于病魔等诸违缘包围之中，如同风中残烛，无有少许可依靠之处。既如此，为什么不思维一下当来之事，依然放逸地安心而住呢？

我们出生时没带来一丝财富，死亡时亦将独自趋入后世，不会带走一分财物。财富只能被我们暂时享

用而已，它们瞬间即逝，犹如闪电一样。而且对个人而言，财富并非恒常具足，即便今日是腰缠万贯的老板，明日也有可能彻底破产、身无分文，不得不沦落为沿街乞讨的乞丐。再看身体，四大假合之肉身非常脆弱，犹如水泡一样，刹那之间便会毁灭，此等有为法皆为无常之本性。我们还经常处于种种病痛、各种魔众以及数不尽的违缘包围之中：饮食的不适会夺去生命，药物使用不当亦会成为违缘……因此说，自己就如同风中之烛，不知何时即会被吹灭。而死主到来时，亲友、子女、财富都无计可施，唯有业力随自己而去。故人人都应扪心自问：自在之时，为什么不为主要之当来事——生死大事早做打算，还要一如既往地放逸而过呢？所以说不应为无常的财富、身体而放逸度日，从今天起，大家都应依靠诸佛及上师之教言精进修持，力争早获无死甘露。

一切高贵终将堕，一切荣华终衰竭，

一切美好终丑陋，有为诸法岂未见？

一切高贵者终将堕落下滑，一切曾经拥有过的荣华富贵也终将衰竭散尽，一切的美妙终会变为丑陋，有为诸法无常之本性难道你没有看见吗？

在此世界上，高贵的地位令人瞩目、羡慕，高官门前简直如同闹市一样熙熙攘攘，就连送礼都得排队。而一旦大权旁落，昔日的那些朋友便都会作鸟兽散。如果此时生病，刚开始时，有些人也许会因碍于情面不得不前来看望，病久了，则不会有人再来嘘寒问暖。因为无常之本性，高贵者必会堕落下滑，就像昔日我乳转轮王与帝释天同坐一个宝座，地位是何等显耀，但最终还不是在不满足之心态中堕地而亡。一切荣华皆如过眼浮云，转瞬即逝。自己拥有财产之时，身着华丽服饰，口饮茶酒，耳听妙音，孰料一场雪灾，家中几百头牦牛所剩无几，顿时即成贫穷之人；或者虽有众多财产，一场大火或盗贼就使家财失之殆尽，昔日所享受之富贵顷刻一去不复返；又或者现在虽美如天仙，但岁月流逝，转眼之间就变成发白

面皱之老嫗，丑陋不堪。这所谓的美丽青春恰似彩虹，一会儿就消失不见，耽著暂时的青春韶华到底有何意义？

我小时候知道的一些大官，如今很多都已下台，有的甚至因为贪污而入狱。刚到学院时，碰到的那些很年轻的僧人，现在也各个变老，再过几年，我们也同样会变得老态龙钟、丑陋不堪。假若现在不修持佛法，那临死时我们又有什么自在生死的把握？有为诸法皆是无常的本性，难道诸位还没看够吗？

许多高僧大德都宣说了无常之理，《大圆满前行引导文》对此讲得更为详细。我们不应只是听一听、口头说一说便罢了，应该认真领会并精进修持。比如大家都应经常观察现实中的一些事情以深刻体验无常的道理，像一家中有弟兄三人，父母去世后，兄弟分开生活，于是一家便分成了三个家，这就是无常。再想一想自己家中以前是什么光景，现在所有的亲属是

否还健在？家如今变成了什么样？……如是体验无常，自然会生起强烈的厌离心。

自当反省深思维，设使如今未谨慎，
则己不知自过失，他人劝说亦难知。

自己应当时时反省，深入思维，如果现在没有小心谨慎，则自己不会了知自己的过失，并且他人的善言劝说亦难使自己了知自过。

白天我们闻思佛法，晚上则应于寂静处思维当天上师所讲的法义，并自问自己听懂了多少，有没有以此来规束自己的言行……大家都应该如是思维，不要胡思乱想。以前麦彭仁波切与绕萨格西进行辩论，绕萨格西说：“你现在口头上说得很厉害，可能你现在已着了外魔。”麦彭仁波切听罢即回答说：“外魔不要紧，众生我执之内魔才真正厉害。我不害怕外魔，对内魔却很害怕，就像以前的米拉日巴尊者一样，他

亦不害怕外魔。”“你老的时候，可能不会有人看望你，因你与众人进行辩论，大家对你的看法都不大好，所以当你年老时应无人前来看望。”绕萨格西又接着说道。麦彭尊者则回应说：“我年老时有没有人来看望根本没什么大不了的，本来很多老年人就无人照看，这是一种必然现象。但我一生中对上师三宝及业因果有很大信心，故年老时绝不会后悔年轻时的所作所为。而且我经常都在祈祷文殊菩萨和观音菩萨，所以有无人看望没什么关系。但你们中的有些人却经常谤法，因此当他们年老时一定会心生后悔。”

我们亦应如是思维：自己虽然闻思了一些佛法，但有无认真修持？能否对自己的修行功底有一定把握？若已有修证之把握，则老时即就是无人探望亦不会难受痛苦、倍感孤单；若无把握，老时内心就会忧悔交加。

如今不注意观察自己的行为，则犯了过失也不

自知，反而还会认为那是功德。若能时常观察自己的过错，此种行为应算是具有智慧之表现。自己若不反观，则别人劝说你时，你根本就不愿也不可能接受，反而会认为他人在对你诽谤，自己的行为绝对如理如法。但究竟是否如法，应对照经教进行观察。经教中未宣说或已遮止之处，若还照做不误则属过失，应立即忏悔反省。

**相遇种种外境时，自心如犬无主见，
讥笑浅薄之人时，尚自以为得赞颂。**

有些人在遇到种种复杂境况时，自心无有主见同犬无有二般，他人对自己所说的讥笑讽刺之语，竟被他当成是对自己的赞颂之词。

凡夫因缺乏智慧，故一旦遇到比较复杂的外境，处理起来必须进行审慎观察及全面衡量时，他就无有能力加以辨别。此时的他就如同家犬一样，只能跟着

别处的狗叫随声“汪汪”附和几声。别人说好，他也说好，问他好在哪里却一问摇头三不知，如同墙上随风飘摇的芦苇，自己无有任何主见。正像一则笑话所云：几个人看到一件可笑之事不禁放声大笑起来，旁边一个盲人也跟着狂笑不已。大家问他笑什么，他说听到大家在笑，所以自己也大笑不止。又比如自己本来很愚笨，长得也很丑陋，他人故意讥笑说：“你太有智慧了，长得也同天仙一般漂亮。”此人根本不观察别人话语的真伪，听了这番讽刺，竟认为自己的确很有智慧，相貌也颇庄严，因而不自觉洋洋自得起来。如是愚者将别人的讥笑当成自己本具此种功德，对此，我们实在应引以为戒。自己当非常清楚自身有无功德与修证，不应以他人所说而自以为是，应时时省察自身。

如物过秤知轻重，如是二规衡量时，
以彼所显之成绩，推知众人之贤劣。

如同货物可通过称量以知其轻重，如是以二规衡量众人时，以彼所显示出来的成绩，可以推知众人之贤善与恶劣程度。

我们要想知道一个人的好坏，可以通过他一生中所做的事情、取得的成绩加以衡量，看其善恶业之比重哪种为大：他在佛法方面有没有著书立说、严持净戒等，于世间法中有没有贡献……总之，可以从多方面对其进行推理观察，不能只顾及某一点就轻下判断，这样才能完整知道此人的贤劣状况。就像我们要想了知物体的轻重，就必须通过秤来衡量，而不能想当然地认为体积大的就一定重，比如一大堆棉花就没有一块铁的分量重。

藏密《中阴窍诀》中说：在中阴法王前，不是将人直接过秤，而是凭两个小天子掌管人的善业与恶业：白天子与黑天子将人所造之善恶业分别装在两个口袋中，拿给中阴法王判断此人的贤劣程度。《华严

经》中亦云：“地生一人，天生二神。”此二神即负责记录人所造之善恶业。

同样，依如秤之二规进行衡量时，对众生一生所做之事情善加观察，就能判断出其人之好坏善恶。寂静道场上的情况也基本如此，有些人初来道场后，自己在闻思修方面很精进，背诵了好几部论典，并且对常住之事也积极发心参与，可以说做了很多利益自他之事。不过有些人却恰恰相反，他们不认真闻思修，整天只知东游西逛、惹是生非，今天要为他解决这个问题，明天又得为他解决那个问题，翻来覆去、絮叨不已，使上师、道友不得不对他生起厌烦心。

本论开篇即讲到从行为上即可将人区分出高下，而好人则如同黄金一样被众人喜爱，坏人则像牛粪一般被大众所厌弃。其实好坏并非在本性上存在，而是由其行为的不同造作而成。所以我们若欲成为一个高尚者，就必须时刻以二规为准绳，衡量观察自己的行

为，使行为变得如理如法。

有些愚痴浅学者，自其出生至衰亡，
犹如一日所经历，一生碌碌无作为。

有些人非常愚痴，学问也很浅薄，从他出生算起一直到他死亡之时，他过的日子就如一日中所经历的一样，一生中亦如是碌碌无为，很平庸地就了此残生。

一个人如果没有远大志向，那么不论在世间法或佛法上，他都不会有一定的成就。无有智慧、心志之愚痴者，对学问从来也不希求，肤浅地学了一些经论后便自高自大，裹足不前。他们每日只为了衣食而奔走不息，闲时也只知聊天、下棋以打发时光。如是从出生直至死亡，如同一天中所做的事情一样，没有什么大起大落之事，一生中碌碌无为，真可以说是“生时无人知，死时无人问”。

霍西曲恰堪布曾说过：“今天从色尔坝地方来了一个老喇嘛，他一生中肯定没有做过什么大事，因为霍西与色尔坝很近，他若有名气，那我们决定早早准备迎接他。因他一生中对佛法未做出过什么贡献，所以现在虽人已老迈，但连他的名字都无从听闻。”而诗人臧克家先生也说过：有的人活着，但已经死了。

因此说，在人的一生当中，不论对佛法或世间法，都应做出一些贡献，不应碌碌无为地虚度光阴。

**博学智者每日间，行持法财欲解脱，
彼等圆满四德故，最终获得大成果。**

学问渊博的智者每日都在行持法、财、欲、解脱四德，他们圆满四德之果后，必将获得殊胜无比之大成果。

圆满四德为专用名词，在《智者入门论》中讲得较详细。所谓四德即是指法、财、欲与解脱四种法。

法指小乘与大乘等殊胜解脱法；财指世间有漏善财或圣者出世七财；欲指世间福报或修持禅定所得欲天之果位；解脱指暂时人天福报或究竟出世间之解脱。博学智者每天精勤行持此四法，具足此四种功德后，一生中世间法与出世间法都可谓已修成圆满，最终必将获得殊胜的成就。

我们应随学有智者，不要学那些浅学寡闻者的行为。如此则自己的行为定会日趋完善，渐渐地也会成为智者。

无义抑或失义者，皆从放逸而生故，
智者日日时时中，以不放逸而行事。

所做无义或失义者，皆从行为放逸中而生；智者在日日时时当中，均以不放逸之态度行事。

所谓无义是指在世间中的所作所为于佛法无义，如学习外道经论，或指对世间法也无义，如邪淫、妄

语等，此等行为不论从暂时还是究竟角度而言都可谓毫无意义，此即为无义。整个世间中，有很多人以无比珍贵之人身去做很多无意义之事，比如做渔夫而杀生，当妓女而造邪淫之恶业，搞生意时常犯绮言、妄语等戒，这些行为都是在空耗暇满人身，故非常愚痴可怜。《亲友书》亦云：“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。”

所谓失义，是指以前虽听过对佛法或世间正理之宣讲，但自己却不幸失毁了所闻法义。比如你以前是一个出家人，后破了出家戒，此时则已失去了出家的意义；或以前入了密乘，现在却又不愿学习密法并舍弃密法，此种行为已属破密乘戒之举；又或者本来已值遇上师与佛法，但因前世业力等因缘又退失信心，舍弃上师佛法，这也称之为失义。凡此种种均可称之为失义者。

此无义者与失义者之行为，皆从放逸而生。若

不放逸谨慎而行，则会做有意义之事，并弃绝无义之事。无义与失义，为修行人菩提道上的最大违缘，其根本原因即因放逸三门而生。智者因了知放逸之过患，故日日时时当中，乃至分秒之间都会以正知正念护持三门，观察言行，绝不放逸行持，因此才不会为过患所染污。

**聪明智慧未究竟，聪明邪慧狡猾因，
诡计多端假精灵，此乃放逸之过失。**

有些人虽很聪明，但智慧还没有达到究竟状态；另有些人尽管聪明，但可惜的是，他们的聪明完全属于邪慧，所以反成了狡猾之因；还有一部分人诡计多端，此则为假精灵。此等行为皆为放逸所生之过。

有些人俱生就很聪明，如同天才一样，有很好的智慧根基。但可惜的是，他们往往恃才傲物，不肯继续上进。如果智慧究竟，一个人对法、对物都会从各

个角度进行全面观察，因而不至于诽谤上师与佛法。但如果智慧未究竟的话，就会自以为是地妄加评论。如上师讲经说法时本是从各个层次多方宣说，他只听了其中一点儿，便认为上师所讲不应理，应该这样那样解释才对，因在哪一部佛经中佛是如是这般宣说的，所以上师所讲极不圆满……在他的眼目中，好像上师一无是处，只有他自己才完全理解了佛经密意，故才敢对高僧大德们评头论足，岂不知这样做在瞬间就已造下了很深重的恶业。也有些大学生自认为很了不起，见到一些法师讲法也不愿意虚心听受，其实他本人对佛法才真正是一窍不通。佛法中，大中观所讲之甚深义理，以因明之理又如何能彻底、究竟推知？连什么叫“不定”都不知道，又有什么理由自诩已通达中观？如果这些智慧未究竟者稍微懂得一点佛法的话，他们更是会起劲地评论各种宗派，说什么此宗、彼宗没有解脱道等。此皆为智慧未究竟所致，若智慧究竟，则如麦彭仁波切一样，可以宣说最了义之法，

并能将各宗各派如是宣说之必要分析得一清二楚，且明了各教派皆圆融无碍之理。

有一些人也很聪明，也有一定智慧，但可惜其聪慧均为邪慧。他们对上师三宝与因果法则没有一点儿信心，对造恶业却很精通。比如对杀生的方法很在行，他人一次杀一只鸡，他却能造一架机器，一下子就可杀死成千上万的众生。这些人还会找来一些歪理驳斥因果，认为因果不存在，无有前生后世，并以此邪说使自他都堕入到邪见之坑中。而且这种人往往还很狡猾，做事情不老实，处处为自己利益考虑，功德方面自己全盘接收，过失却一概推给别人。藏族有句谚语说得好：“因明学得好，打官司很好；戒律学得好，偷东西善巧。”这并非是说学因明的目的是为了打官司，或学戒律是为了偷东西，而是指有些人太过聪明狡猾，以致将智慧纯粹变为了邪慧。汉语中也有相同的说法：“过分聪明为狡猾。”佛法则认为：自认为聪明、了不起者，往往会将聪明变为邪慧，从而

与解脱无缘。密法中也说：有些人心虽愚钝，但信心却很坚定，此种人也可取得智慧与成就，而那些过分聪明者却不一定能得成就。所以稍具智慧者都应该观察自己的智慧是邪慧还是清净的智慧，若是邪慧则对自身与佛法都有损害，应该速速遮止改正。

还有些人的的确确称得上是诡计多端，他们在你面前说得头头是道，背后却不如是而行，其所说只是为了欺诳而已。这些人经常都以一些诡计诳惑、欺骗甚至陷害他人，这种人确确实实是一种假精灵，即是假聪明，并非具有真实智慧者。他们这种把戏，一、二次或许别人看不出来，但次数多了便会被人识破，最终唯有自我败坏而已。

以上智慧未究竟、邪慧及假精灵者皆是因为三门放逸，不善加观察、取舍自身言行而产生的过失，在世间法中如是行持会造下很多违法之事，佛法中亦能因之而违背因果正理。如此一来，后世唯有趋往恶

趣，对此岂能不慎！

纵然胸怀宽广者，性情疏懒事不成，
如无利害海底石，此乃放逸之过失。

纵然是胸怀宽广之人，如果性情疏懒，那么很多事情也不可能圆满成办，就像海底之石一样无利无害，此也是放逸所生之过失。

有些人胸怀宽广、心胸大度，对事情的得失并不斤斤计较。他人骂他几句，或当面指摘其过失，他也不放在心上，亦不为此而生嗔恨，恰似弥勒佛一样肚大能容，这种人的安忍度可算修持得不错。但他如果有性情疏懒的缺点，即比较容易懈怠、懒惰，那他也很难成就大事。

俗话说慢性子人天塌下来也不着急，屋子即便着火也不会赶紧想办法扑灭，这样的人一般来说很难成办事情。比如你今天让他做一件事，结果他到后天也

没能做完，甚至半个月都完不成。又比如一些道友，尽管修学佛法已经七、八年了，别人听闻佛法一两年之后就已将五加行修行圆满，但他在七、八年的时间内竟连大头都还没磕完！真不知何时他才能将整个五加行修持圆满。法王也经常教导大家，做事情不要拖延时间，若没能力完成就应早早说明原因，好让其他有能力之人接管去做。

有些人对别人的作害毫不在乎，对他人的饶益也不知报恩，完全就像是海底的石头，于众生无利无害。这并非是他境界高所致，而是纯属放逸造成，法王就曾说过此种人应属坏人。在我们未到看待万法皆是大平等性之境界前，他人饶益自己时应知恩图报；他人损害自己时，虽说出家人不该报仇，但自己心里也应明白事理，不应浑浑噩噩，好坏不分。

如是性情疏懒、所作所为皆属无利无害之举，这些均是放逸所生之过失，故大家应精勤不放逸而行。

少闻浅学无智者，急躁从事如涌潮，
随心所欲乱身心，此乃放逸之过失。

孤陋寡闻、学问肤浅无智者，其性情急躁，做起事来就像涌潮一般随心所欲，并因此而扰乱身心，此亦为放逸之过。

有一种人虽然对佛法闻思比较少，所学也仅是皮毛而已，亦不具有深广之智慧，但其性子却非常急躁，做事情时毛手毛脚。一件事情刚说个开头，他没听完就急急忙忙去做，结果到头来往往理不出个头绪，事情做到一团糟时又不知该如何往下继续进行，因此所做之事很难成办。这些人的性格如同大海涌潮一样，一波快似一波，一浪超过一浪，刻不容缓、马不停蹄。他们遇事时从不冷静思考，总爱鲁莽行事，其结果不仅无法成办所做之事，还会扰乱自己的身心，此等过失皆由放逸所生。

故我们在做任何事时，都应冷静思维，理出所

做事之层次，然后再一步步去做，这样才易成办。如坐禅，不能一开始便坐在那里“如如”不动，如此枯坐，日久难免会入歧途，甚至着魔。欲坐禅者，首先应向善知识请问坐禅次第及注意事项，问清楚都有哪些可靠的坐禅方法，中间若产生一些禅定境界又该如何深入下去且不执著，某些境界到底是对是错等等。如是询问清楚后再去参禅打坐，才不容易产生障碍。

总而言之，不论做任何事或修行，性子都不能太懒散，也不能太急躁，此两种心态均应断除。不紧不慢中依中道行持，则不论做事或修行都会有所成就。

虽无舍财布施心，不擅掌管自财食，
非空似空禁行者，此乃放逸之过失。

虽然无有舍弃财物以布施之心，但因自己不擅掌管财食而无可奈何地舍弃财食，还有那些行持非空似空的禁行者，此等均是放逸所生之过失。

凡夫虽可相似修持布施等六度，但未登地之前布施无法圆满，舍心也不能达到究竟。虽然我们发愿：为了满足一切众生之需，自己可以布施掉属于自己的一切财物，甚至身体。但这必须从最微小的财物布施做起，以使自己的习气日趋稳固，然后才可以逐渐布施大的财物。如果自己确已生起了布施之心，则布施财物肯定会有一定功德；若具足菩提心，则布施给众生一点点财物都有无量功德，都将成为福德资粮。

但有些人却并非如是，他们无有舍心，亦无有布施之意愿，只是由于对自己的财物不擅长管理，故很多人以此为因占尽了他们的便宜。但人们即便用了他们的财物也不会领情，大家反倒认为这很应理，这些悭贪者原本就非善良之徒，用他们的东西本来就是不用白不用。若已有布施心，给众人发放布施或让大家使用自己的东西应具一定的功德；若无布施心，给大众多少财物意义都不是很大，只能积累一点儿福报而已。

还有些人压根儿就没有证悟诸法空性之本体，但口中却妄说一切皆空，假装自己已彻证空性。他们会说什么因果也是空的，解脱亦是空的……但其对自身却非常执著，不仅平常很注意保养，更进而认为修法也属一种执著，还不如睡觉好。如是恶空之见遍布，此亦是放逸之过。

总之，我们自己拥有的财物，应尽量供养给僧众，因其他较贫困之僧人或许能用得上。自己除了保证基本的吃、穿之外，多余的物品要尽可能供僧或布施给贫穷者，这种行为才会对你的今生、来世带来正面意义！

慈悲心续未究竟，任诸怨敌恣意行，
众前袒露自本性，此乃放逸之过失。

慈悲心还没有究竟，却任诸怨敌恣意而行；在众人面前随便袒露自己的本性，此等均为放逸之过。

悲心拔一切众生苦，慈心予一切众生乐。大慈大悲心若已究竟，则视一切众生如己父母，怨敌亦如母亲一般看待，达到这种境界方才可谓怨亲平等。此时对怨敌之损害绝不会在意，一定会安忍面对，因其已生起有情之损害正是助己修忍辱之方便法的定解。不过，若悲心等未臻究竟之地，此时亦对怨敌的损害毫不在乎，任其恣意而行，这就违背正理了，如果不愿也不能制止怨敌的恶行，那只能说明你胆量很小，人很脆弱。如果身为在家人，当别人欺负之时，自己完全可以自卫并反击，无能力者则可以上告，让法律来制裁恶人。出家人虽不能报复，但也可以方便法遮止其行为。

有些人在众人面前将自己的本性暴露无遗，比如若此人嗔心很大，他反而故意要在众人面前大发嗔心；若贪心很大，则在众人前也不压制贪心，种种本性充分表征于行为的方方面面。但他还自认为自己十分光荣、八面威风，实则为典型的愚笨者之行为。诚

如《格言宝藏论》所云：“恶狗已见怨敌时，咬人之前狂乱吠。”而有智之人则不会将其本性轻易展示在众人前，因而也不容易受到别人的攻击、利用。

未证诸法如幻相，身语行为不约束，
故受众人之呵责，此乃放逸之过失。

在还没有证悟一切诸法均为如梦如幻之本性前，身语之行为就已无任何约束，放纵自恣。这样发展下去一定会受到众人的呵斥与责备，此亦为放逸所带来的过失。

一切诸法在名言量中均依缘起而无欺显现，密乘在随顺众生、抉择世俗谛时亦如是承认。如果能真实证悟胜义谛的究竟实相，修行人则可如大瑜伽士一样任意行持诸多禁行，而不会被过失染污。如奔跑、大声呼喊，以及区分有寂时所显现出的种种令人难以接受的行为。不唯密宗如是，显宗中亦有济公活佛吃狗

肉、金山活佛示现疯癫之行等公案。但若不具殊胜功德，未证悟此种如幻之境，然后就对自己的身口等行为不加任何约束，胡作非为，则众人定会呵责你，并视你为疯狂者。而你自己也会损害戒律与佛法，且最终因之而摧毁自相续。

未生厌世出离心，性情孤僻不合群，
自他诸现视如敌，此乃放逸之过失。

并未生起真正的厌离心，只是因为自己性情孤僻不合群，才对自他诸现视如怨敌，这也是放逸的过失。

修学大、小乘的共同基础均为必须生起厌弃世间万法之出离心，生起出离心后，才能进一步获得别解脱戒，然后才可次第生起大乘菩提心。生起了出离心后，对轮回诸法将不再有丝毫贪求，自己必欲安住在寂静的山林中，像声闻、独觉一样不与任何人往来，

一心静修解脱妙法。若真能如是，则非常值得随喜赞叹。

如果未生起出离心，对轮回中的所谓善妙之法仍有贪求之意，只是因为自己的性情过于孤僻，与众人合不拢，才将自他的一切显现都视如怨敌，认为诸现都对自己不利，这种非真实的“厌离”根本不能算是出离心生起的标志，它依然为放逸所生的一种过失。

本来修行境界越高，观众人也就越来越清净，如一些高僧大德就有很多各种根性不同之眷属，但这些人对他们的修行无有任何影响，反而会更加促进其行为的完善与圆满。尤其在学院中，绝大多数道友皆是对佛法及业因果有信心者，不会也不可能诽谤上师与三宝，这里可说无任何外道，条件、环境都非常有利于修行。在这样的道场上与如是的道友往来只会增上自己的道心，因此一定要改正这种放逸所生的过失，大家应互相研讨佛法，劝勉修行，共趋解脱之终极目

的地。

彼违时境之正量，种种行为之过患，
皆由未经细观察，放逸之因所出生。

彼等违背时间、外境的正量，因自己的种种行为酿成过患，这都是由于未经详细观察、自我放逸而产生的。

在上述由行为放逸所引生的种种过患中，有些是因为时间、境遇未掌握好以致违背正量，如性情急躁与性情缓慢者，还有慈悲心未究竟等；有些是因为与外境正量相违，如不约束身语之行为，自他诸现观如怨敌等。总之，上面所说的种种过失，其原因都是自己沒有详细观察、慎重取舍，且放逸身、口、意之行为而造成的。

倘若行为已偏袒，不能圆满士夫义，
谨慎密护诸威仪，犹如日月不著空。

倘若自己的行为已有所偏袒，则不能顺利圆满士夫之义。故平时应谨慎密护自身之诸威仪，犹如日月不著于空一样。

我们的日常行为一般不能有很大波动，首先，应用清净的智慧详细观察：我一生当中主要应做什么事，今生当中主修什么法，依靠何种方法能使自身所愿皆得圆满……经过观察认定之后再实行，就可使自己的行为不发生偏袒。若开始时不观察，中间任意妄行，那么自己的行为就很容易堕于一边，所做之事也不会圆满。比如一个修行者若对自己的修行有长期打算，且能持之以恒、精进不辍，不会今天修这个法，明天又换修其他法，那他的修行很快就会修出验相。反之，如果你今年对某种事物很有兴趣，但明年却又追逐另外一件事，这样的修持恐怕一生也难有大的出息。因自己的行为已有偏袒，故不能圆满士夫之义。这样的话，别说究竟解脱之果无法获得，就连暂时的人天福报也难获取。

我们修学佛法，必须一生当中不停地学，不能今天学佛，明天去做道士，后天又想学做儒雅之士，如是则一个教派也无法学成，只能是空耗时间而已。同时在修学过程中亦不应该随心所欲、左右摇摆，今天读经、明天参禅等，应自己安排一个定课，不要太多，以免日久生出疲厌之心。念诵一部经都可以，只要天天不间断地念；或者每天念多少心咒，看多少页书等，心中都应有规划，且一旦制定下来，每天若未能完成固定功课，那么即便不睡觉也应补上。如是日久功成，自然就会形成一种良善习气，一生，乃至生生世世都可受用不尽。比如，如果每天念诵一万金刚萨埵心咒，如是长期念诵下去，三十年便可圆满一亿遍。以此功德，决定可以忏清自己无始以来所造罪过，包括毁破密乘誓言的过失等。

我们一定要向高僧大德几十年如一日的修行行为学习，使自己的行为也不发生偏袒，否则士夫之一切意义都将无法圆满。同时，时时刻刻还应谨慎防护自

已行、住、坐、卧之四种威仪，犹如日月在空中行走一样，无有任何障碍，且需长年如一日地行持。此处“犹如日月不著空”是从不放逸的角度进行宣说的，与《普贤行愿品》中的含义并不一样。

日月每天准时而出、准时而落，同样，我们学修佛法亦应如是而行：恒常观察自己的三门，令其不放逸，加上又具足平常之心，故定可速获加持。

**言行举止之定准，当依无欺如来教，
及与具相善知识，复次亦依自净心。**

言行举止方面的定准，应当依靠无欺如来之圣教，以及具足法相之善知识的教导，同时还应依靠自己清净的心。

上面宣说的一切行为都应注意防护，但以什么作为定准来衡量法与非法的界限呢？可以依靠三个方面来确定自己的行为是放逸还是如法。

首先要依靠如来圣教中所宣说的道理作为定准。因为凡夫智慧浅薄，所作所为难以如量，而本师释迦牟尼佛则智慧圆满，故一切言行都无欺惑，不论从暂时还是究竟角度而言都可对众生带来根本利益，所以应依圣教抉择——佛经中如何规定，自己即依此而行。

第二，应依靠具相善知识。此处之善知识并非指一切上师，而是指具足法相的恩师，因其已通达佛经密意，对一切行持及遮止之处亦无碍圆融，兼以具足大悲，故一定不会欺惑众生。所以善知识如何规定，自己亦应依教奉行。

接下来的依靠处即是自己的清净心。即不夹杂任何出于自私自利的贪嗔之心，以智慧善加观察而得出的正量准则，不偏于亲怨之任何一方，这种清净心亦可作为判断的定准。

如是依靠此三种标准，以智慧观察自己的言行，

则一切行为都会趋于善妙。

此三之外诸他语，皆为种种分别染，
 亲人抑或非亲人，听从彼等有何用？

除上述三种标准可以依靠外，其他之语皆为种种分别念所染，不论亲人或是非亲之人，听从他们的言语到底有何作用呢？

除佛陀之圣教、具相善知识以及自己的清净心外，其他人所说的话语基本上都夹杂了出自自私自利心态的贪嗔等分别染污：有的是以贪心而说，目的是为了得到你的一些财物；有的是以嗔心而说，因其与某人有仇怨，但自己无能力进行报复，故于你面前搬弄是非，想借刀杀人……至于现代人所著的一些书，也不同于过去的高僧大德为了众生利益、以清净心依圣教而做的宣说，而是不依靠任何教理，只依凭自己的分别念随意撰写而成，故对众生无有根本利益。如

是这些言语无论是父母亲属或其他人所说，听从它们又有何意义呢？故不应盲目听从，应依三种正量标准抉择而行。

**谨慎筹划未来事，纵使失败亦无悔，
事前细致作观察，无悔而住极为要。**

如果对未来将做之事提前做好谨慎筹划，那么以后纵使事情失败亦无有可后悔之处，所以事前应细致观察，以无悔而住极为重要。

我们拟做一件事情时，首先应谨慎筹划，以自己的智慧详详细细地观察其中每一个环节会出现什么问题，若出现又应如何解决，不懂之处可以请教其他具智者。一旦做了决定，自己则应全身心投入，这样一来，最终即使失败，但因自己已尽了全力，故无什么可后悔之处，内心可以安忍不动。

所以做事时不要莽撞，应先仔细观察然后再去

做，因以无悔心安住对我们而言是非常重要的。

如是无悔欢喜心，悦意无垢之月影，
由不放逸海中现，故当恒依谨慎行。

如是无悔的欢喜心犹如非常悦意的无垢月亮，其影像可从不放逸之大海中得以显现，故当恒时依靠谨慎之态度精进行持。

悦意、无有任何垢染之明月，可以在清净的无有波浪之大海中显现。同样，我们因为三门时时刻刻谨慎而行，一切所言所思所行皆如理如法，无有任何过患，依此今生当然可以得到安乐，来世亦能获得解脱。这样的话，内心自然无有忧悔，欢喜非常，这种心境毫无疑问是从平时不放逸三门中得来的。

有些修行者一生中都愁眉苦脸、闷闷不乐，心里十分痛苦，但这并非是因对轮回生起厌离心所致，而是其性格使然，这种心理状态对修行也无多大利益。

我们应该思维到底有什么可忧愁之处呢？今生中已经享受到妙法的甘露美味，如果精进修行，来世之前途决定光明无比，必会得到大安乐，对此应生起欢喜心且勇猛精进才对。因此，大家都应生起无有忧悔的欢喜心专心修法，这样的修法肯定易得加持。

以上已将有关不放逸之内容宣说圆满。

六 正直

公平正直天人道，虚伪狡诈邪魔道，
趋入天道住天门，趋入魔道住魔门。

公平正直为天入之道，虚伪狡诈是邪魔之道；趋入天道住于天门中，趋入魔道则住于魔众之门。

所谓正直，也即公正坦率，正直的人则叫正士。正直从大的方面来讲，是指这人做事很公平，性格很直率，比较老实可信。不论世间法还是出世间法，都需要正直的人品，需要有一种高尚的道德行为，这一点不论在家还是出家都应具备。世间为官者若公正廉洁，其美名一定会传扬后世，如包公、海瑞等典范都可谓千古流芳。如果不具足公平正直之美德，做事就

不会如法，也一定会被众人指责。公平正直者之行为，因与天人道同，故已入天人之道，今生中具足安乐且享有福报，来世则易往生极乐，趋入解脱。而那些做事狡诈虚伪、不依法而行及口是心非者，做事就不易成功，并且属于邪魔之道。公平正直者趋入天趣住于天门前，很快便会进去享受快乐，亦即公平正直之人很快会得解脱；趋入邪魔道者已至魔道之门，若不慎，很快即会堕入魔众中，从而感受无尽痛苦，无法得到解脱之乐。不仅如此，狡诈者不论做世间法抑或学佛均难以成功。

我们务必仔细观察自己的行为，若不如法应立即改正过来，千万不要堕入魔道中，应趋入天道。

**郑重取舍苦乐时，自己如何他亦尔，
如是直士获富乐，狡者与此皆相违。**

郑重取舍苦乐之时，应推己及人，如是直士获得

富乐，而狡诈者却与直士所行完全相违。

每个人都希望去除痛苦、得到安乐，所以在做事时往往只考虑自己的安乐与否：美味饮食自己愿吃，好的衣服自己愿穿，轻松之事自己愿做；不好的食品、质量差的衣服、劳累之事则一股脑儿全推到他人身上，如此行事非常不应理。当知自他同样趋乐遁苦，故不应将自己的安乐建立在他人的痛苦之上。比如一切众生都执著生命，都不愿意死亡，我们被火烧时会感觉烫得难忍、痛得钻心，而小蚂蚁的身体虽然与我们大小有别，但被火烧时一样会感受到剧烈的痛苦。所以我们不应为了满足自己一时的口腹之欲，就去杀害其它众生，当知我愿如何，他众亦如是希望。如是行持下去，则正士必可获得无尽财富与快乐。如往昔诸佛将众生看作与自身无二而修持，并终获圣者之财与无死甘露。而狡诈者却与正士所行相违，他们处处都为自己的利益精打细算，长此以往，这些人会令自己日渐贫穷、痛苦。

善加分析正士与狡者所行之差别后，当依正士之行，将一切众生视如自己，即都乃渴盼离苦得乐者。如是精进修法，定能早日获得解脱大乐。

贤者善行不赞颂，劣者恶行不呵斥，
恩重如山不在乎，慈爱如母无稍忆。
前时所作无反省，现时善恶无辨别，
如是混淆不清者，此乃非正狡诈相。

对于贤者之善妙行为不去赞颂，劣者之恶行也不作呵斥；不在乎对己恩重如山之士，亦不稍加忆念慈爱如母之人；前时所做之事不反省是对是错，现在所行也不加辨别善恶。如是愚昧、混淆不清之作风，皆非正士，实乃狡诈者之相。

在此指出了狡诈者的法相。有些贤善之士，不论闻思修行，还是为人处事，处处都能为他人利益着想，行为非常善妙，本应值得赞叹，但狡诈者偏偏就

不去赞颂；对于下劣恶人，他们不仅今日做一些损害众生之事，明天依然如此，所作所行只知损人利己，不知有情之痛苦，唯以恶劣行为度日，而狡诈者对他们同样也不进行任何呵斥；对自己有恩德者，如世间中之大恩父母精心抚育我们，才使我们能够从无知而成长为人，出世间之大恩上师则为我们指明了解脱大道，恩重如山，但狡诈者依然满不在乎，不知报恩；因前世因缘，有些人对自己很慈爱，如同母亲一样关怀自己，问寒问暖，但自己也不作忆念，完全漠视别人对自己的一番好意；过去由于愚昧无知做错了很多事，甚至毁犯了净戒，但现在还是不反省、忏悔由无知所造作的罪行，做起事来还是不分善善恶恶与否，心中对是非曲直茫然无知……如是是非善恶混淆不清者，非为正直之士，实乃具相之狡诈者。

了知狡诈者之相后，自己应经常反观，自身所行是否与此相同，以此来改正自己不如法的行为。

宁与直士结怨仇，彼于己事尚有利，
不与狡者交亲友，饶益彼等反遭害。

宁可与正直之士结下怨仇，然彼对于自己的事业尚会有所利益，也不与狡诈者结为亲友，因对其饶益反而会遭到这些人的陷害。

此中直士包括一切高僧大德与公正老实之人。与直士交友，对自己有很大利益，但如果在处理问题的过程中做法不相合，或因前世业力所致，自己与直士结下了怨仇，这种局面对自己仍然不会带来所谓的损害，相反还是会有一定的助益。因直士不会无缘无故地损害你，虽与你有一点怨仇，但此纯属私事，如果你未做错事，他是不会平白无故地冤枉你的。若他人询问你的情况，他必会一是一、二是二的从公正角度进行评价。对众生有利之事，直士绝不会因为你们之间有了仇怨就从中作梗，他定会尽力相助。

但狡者的情况就全然不同，且不说与其结怨会

遭其报复，即便与之结为亲友也无法避免这些人的暗算。虽然你对他真心饶益，但因他本性原本就极为下劣，故不会对你知恩图报。涉及到切身利益时，狡诈者会不择手段，甚至不惜损害你以满其私欲。比如尽管平时你一直饶益他，但只要偶尔与他发生一点小摩擦，他便怀恨在心，一旦有机会便会变本加厉地损害你。所以说宁与直士结怨，亦不能与狡者交友。

故我们在与他人交往时，一定要观察其为正士还是劣者。只有与正士为友，自己的修行才会得到助益。

直士正行护他人，情谊绵长如江河，
狡者交友为私欲，虽予慈爱终成怨。

直士以正行来护持他人，且与朋友之情谊绵长一如江河之水；狡者交友纯粹是为了满足自己的私欲，虽暂时予以慈爱，但最终会成怨仇。

直士常以正直之行为护持他人，正直者之间，其情谊绵长恰如江河水流一般源源不竭。他们可以长时间保持这种情谊，甚至在几十年的交往过程中都不会红脸，互相之间始终能保持谅解，不会因他人挑拨或个人利益驱使而中断友情，正所谓友谊地久天长。正士对朋友既不会当面阿谀奉承，也不会喜新厌旧，正如《菩萨宝鬘论》所云：“不作面谀不喜新。”

而狡诈者交友只是为了得到一些利益，比如他今天请你吃饭，并非是以诚相待，而是想通过这种方便得到你的某一样心爱之物。或者他今天请你吃饭，明天你若不回请，他马上就会显露其本性，因占不到便宜而断绝情谊。狡者交友，虽然暂时会给予他人一些慈爱或帮助，但因其目的不正，故最终定会与你结下怨仇。

我们也应对自己进行观察，看看自己交友的目的是否纯正。不要以为自己很了不起，自以为非常正

直，说不定自己就是一个狡诈者。

直士之前天喜聚，直士顺利抵天界，
直士做事极稳妥，直士国王亦胜任。

正直者面前诸天亦喜欢集聚；直士可以很顺利地抵达天界；直士做事极为稳妥；直士即使做国王也可以胜任。

公平正直者因其行为善妙、功德超胜，故诸佛菩萨与护法天众常常会于其前聚集，护法神也经常对他进行保护，圣者也常赐予加持，其行为、名誉与威望自然超胜他人。虽然同做一件事情，因有诸天护法相助，所以直士很容易就能成办。比如，如果你身为僧众执事，那么在处理事情时就不应偏袒任何一方，应秉公办理；日常做事时，自己应以身作则，然后再要求他人亦如是照做，如此则做任何事情都易取得成功。

直士凭其殊胜功德，来世可以非常顺利地生于天界享受天人福报，又或者往生极乐世界等清净刹土。直士在做事前就已做了详细观察，对于在完成此事之过程中有可能出现的违缘亦了然于胸，故而内心坦然而住，会极其稳妥地做好每一件事。国家君主本为全民之依赖处，所以在处理任何事情时都必须做到公平正直，如是直士以其公正之美德，即使做国王也完全堪任。

听罢对于直士功德的赞叹，相信每个人都愿意从今天开始努力改正自己的行为，也力争做一名直士。

所谓正直之功德，一切德中最超胜，
清净世规之精要，无须饶舌赞叹之。

所谓正直之功德，是一切功德中最超胜的，它乃清净世规的最精要之处，因此用不着在此饶舌赞叹。

正直之功德可以涵盖其他一切功德，是所有功德

中最为殊胜的功德。如果你是一名正直之士，你的行为一定会很稳重，也肯定具足清净智慧，做起事来亦光明磊落、识惭知愧，而且在做任何事时，都不会放逸而行，直士还具备忆恩、报恩的品性，他们常常对他人行上供下施等善举。正直之功德实为清净世规之精华摄要，用不着在此处多费唇舌赞叹其功德。

一个人若具足正直之功德，则已具足一切功德，我们都应该依靠他，并随学他的行为。

以上已将有关正直之内容宣说圆满。

七 誓言坚定

何人事前所承诺，终无变更誓坚定，
若坚誓愿获自利，他众亦信此人语。

任何人在事情未开始之前所做的承诺，应该永不更改，若其誓愿坚定肯定能获得自利，他众也会颇为相信此人的言语。

麦彭仁波切将众多格言中的重要及精华之义全部归纳在本论中，并分成十多个问题进行宣说，每一个问题对修行人而言都显得非常重要。现在宣说有关坚定誓言的问题。

什么叫做誓言坚定呢？如果他人有交付于自己

的事情，自己也做了承许答应，那么在完成此事的过程中，不管耗时多长，遇到多么大的困难，自己也不应改变初衷，一定要争取完成此事，这就叫做誓言坚定。此处所说的誓言，并非单纯指佛法中所谓的誓言，而是泛指一切自己发愿或答应他人时所做的承诺。龙猛菩萨于《亲友书》中云：“当知心如于水面，土石之上绘图画。”此处宣说了三种人所发誓愿之不同：上等人发下的誓愿，犹如刻在石头上的文字，纵经风雨侵蚀亦不会磨灭，他们的誓愿非常坚定。我小时候曾在一些石板上刻写过观音心咒，如今，经历了十七、八年的风霜日晒，这些文字依然非常清晰，由此即能看出此处所用比喻的真实含义；而中等者发下的誓言就如土中的文字，很容易就被擦掉，也就是说此类人的誓言易受他人影响；至于下等人的誓言就好像水中的花纹，不需他人动手搅和，自己马上就会转变，他们极易舍弃自己的誓言。比如有些来寂静道场求法的人，刚来时发愿在此住五年、十年等，但不到

三天，他们中的个别人便因生活中的一点儿小违缘离开了。

故坚定的誓言应如石头上的文字一样，始终不变，若能如是，今生中一切所欲之事皆可圆满成办——在佛法方面若誓言坚定，必可得到法益与上师三宝之加持，这样一来，我们的生死大事就可成办。如誓言坚定，所说之语不轻易改变，他人也会信任自己，自己的言语也具有威望与可信度，别人自然愿意接受。

如誓言坚定，自他均能得益，诸事皆可成办，故应坚定自己的一切誓言！

以善观察所承诺，坏劫之际亦不舍，
背弃誓愿应生畏，违背国政尚不惧。

如果善加观察后已做下了承诺，那么即使到坏劫之际亦不应舍弃，违背国政时可以不生惧怕，但大家

对背弃誓言却应生起畏惧感。

做任何事情之前，自己首先应以智慧进行详细观察，看此事对自他是否有益、自己若中途遇到困难能否知难而进等。观察后一旦做下承诺，中途就不应有任何变化，乃至坏劫之际也不能舍弃誓愿。（即谓即使世间毁灭，也不改变承诺。）若中间出现的只是一点儿小违缘，就更不能改变初衷。

从前有个皈依三宝的居士，外道抓住他后要求他舍弃三宝，否则就要杀死他。但他并没有舍弃三宝，以致后来被外道杀害。但因其誓愿坚定之故，再加上三宝的加持，被杀害时，他流出的血液皆为乳白色，并非红色。我们对自己的誓愿也应如这位居士一样坚定。

有智者对违背国政不一定感到害怕，因此种行为最多令自己失去生命而已，但他们却很害怕违背誓言，比如舍弃上师三宝、违犯戒律等，因如此行事不

仅会使自己今生中所作皆不吉祥，还会遭遇很多违缘，并且后世也将堕入地狱等三恶趣中感受无量痛苦。“文革”期间，很多有智慧的僧人为了维护自己的誓愿、不舍三宝，最后纷纷献出了宝贵的生命，这些事例是很耐人寻味的。

作为一个出家人，对自己的戒律誓言应如命根一般维护，即使为之献出生命也在所不惜。誓言果能如此坚定，则解脱决定有望！

不顾发誓或自语，彼者犹如筛子般，
泄露善妙之精华，仅依此理亦可知。

有些人不顾自己所发的誓言或自己说过的话语，这类人就像筛子一样，会将善妙之精华泄露无遗，仅依此理即可推知此人好坏。

根据有无违背誓言和承诺，即可推知一个人的好坏。藏族人对发誓比较重视，他们会以上师、三宝

与寺院等作为对境而发誓。比如若别人怀疑他偷了牦牛，此时如果他说：“我以拉萨的大昭寺发誓，我没偷他人的牦牛。”则众人就不会再对他怀疑追查。但如果后来得知牦牛确实是他所偷，则所有人都会对他产生极坏的看法，从此以后再不愿与他来往。汉族人也比较重视一个人的说话方式与诚实度，比如若你今天说某人好，明天又说他坏，反复无常、无有定准，则谁都不会再信任你，大家都会认为你很讨厌。此等不顾誓言及言语者，就如同筛子一样，终将漏失精华，只留下糟粕。依此道理善加观察，即可推知一个人的性格、行为之好坏。

不顾誓言为人的最大过失，所有人都应力断此过失。

此人远离诸天众，如同枯树无凉荫，
如是不得诸财富，于此毋庸稍置疑。

此人将会远离一切护法天众，如同枯树无有凉荫，如是此人也不会得到财富等善妙之物，对于此理不需要置疑。

枝叶繁茂之大树，因为有凉荫，所以自然会聚集很多鸟兽；如果是一棵枯树，无法给人提供荫凉，鸟兽自然不会集聚其上。同样，如果自己违背誓言，失去精华之要，则如枯树一样，没有丝毫价值，护法天众也不会前来保护，当然会远离他。我们的名声如果没有护法的传扬、加持，自然不会得到财富等物，对于此理，实在没有任何可怀疑之处。

我们天天都在祈祷护法神拥护加持，但若不顾誓言，再精勤祈请也无济于事。欲得护法加被，首先需坚定自己的誓言。

若人誓愿愈坚定，则于彼人愈可信，
若愈成为可信者，则天与德亦会集。

若誓愿能愈加坚定，则彼人亦愈加可信，如果其愈来愈成为可信者，则天与德愈会自然积聚。

如果此人从未违犯过自己发下的誓愿，而且即便遇到天大困难也不退失初衷，其誓愿反而越来越坚定，那么其他人经过观察后就会认定，此人没有违背过他所发的每个誓愿。因此众人会越来越相信他，对他必会日益推崇、信赖，在别人面前也会广宣并赞叹其功德。护法天众当然更会传扬其功德，渐渐地，在他面前自然可以积聚起一切世间福德与出世间之圣财，并得诸佛圣者之加持，从而安享暂时及究竟快乐。

所以，想要得到一切世出世间之天与德，首先应坚定誓愿。

直士自己所述语，虽无大义亦不舍，
若具大义或发誓，永不违越何须说。

直士对于自己所说的话语，就算没有大义，也不会轻易舍弃；如果所说的是具有大义之语或是誓言之类的话，则永远都不会违越，此理无需宣说。

直士对于细小的事情历来都比较重视，自己所说的话，虽无很大意义，比如以前曾答应要送给他人一支笔，即使没给也不会给对方带来任何影响，但因他已说过赠送之类的话，他肯定会遵守诺言、慷慨给予，而不会随便食言。如果微小之处都不舍弃的话，那么对于今生来世具有重大意义的事情或发下的誓言，比如守持出家戒律、入密乘并依止上师等，直士绝对不会违越并因此而毁破誓言，此点无需多言。

得到国王地位，或得到一个如意宝，对我们来说意义并不是很大，这些只不过能使我们今生生活得富裕一些。但进入佛门并值遇密法等，对生生世世都有重大意义。故应珍惜此难得一遇之因缘，并护持所发誓言。

劣者爱惜自生命，智者珍视自誓愿，
劣者背弃誓愿时，智者对此感稀有。

劣者对自己的生命非常爱惜，智者则非常重视自己的誓愿。劣者违背、舍弃誓愿时，智者对此感到非常稀有。

劣者与智者之间有很大差别。劣者对自己的生命感觉甚为珍贵，时时刻刻都不忘保护自己。一旦誓愿与生命发生抵触之时，他们会毫不在乎地舍弃誓言以保全生命。智者则对誓愿更为重视，不会轻易加以改变。每当见到劣者违背誓愿，智者就会感到稀有并为之惋惜。

劣者的大名遗臭千古、代不乏人，如秦桧卖国求荣、陷害岳家父子等，这类人诚可谓遍布古今中外。

“文革”期间，有些人舍弃誓言、破戒还俗，还有的甚至殴打金刚上师。不唯藏地，汉地也出现过这种罪恶昭彰之徒。如今，有些人虽出了家且进入了密乘，

但后来却又舍弃密法，为了一点儿蝇头小利就舍戒还俗，这正应验了麦彭仁波切在《悲哀之歌》中说过的金刚语：“三宝作证发誓显密戒，欲换一杯酒或瞬淫乐，如是自心无有惭愧者。”

对于所发誓愿毫不重视，遇到一点儿违缘便舍弃不顾，如是劣者之行径，智者见后深感稀奇。

**智者宁可舍生命，而不背弃自誓愿，
劣者对此虽生奇，不思守誓之胜德。**

智者宁可舍弃自己的生命，也不愿背弃自己的誓愿；劣者见到智者如此之行为后也会生起稀奇之想，但他们却不思维守护誓言的殊胜功德。

世间人为了自己所做的大事可以舍弃身家性命，如“生命诚可贵”，但“若为自由故”，完全可将之舍弃，智者们亦如是护持誓言。汉地有些老和尚在“文革”期间，为了不舍三宝、护持出家净戒而失去

了自己宝贵的生命；藏地也有很多僧人不舍上师三宝，因不愿脱下僧衣而遭迫害，甚至献出生命。其实早在恶王朗达玛灭佛时，就曾杀害过很多不愿还俗的僧人。这些顶天立地的行为确实值得后学钦佩、随学，他们在世人面前树立起了佛法僧的光辉形象。愚笨劣者见到智者如是之行为后，虽也感到很稀奇，但进而就会认为他们太缺乏见识，太过愚笨，不应该轻舍宝贵生命。顽劣者从不思维守护誓言的殊胜功德，他们根本不知道自己才是真正的愚者。

如果今生舍弃佛法，则生生世世都不会值遇佛法。智者护持戒律、守护誓言，虽为此而献身，但马上就可以获得殊胜安乐，如上升天界或往生极乐世界等，并以此功德，最后定会圆成佛道。在入密乘得到灌顶之时，所饮用之誓言水，如果自己守护好誓言，则会变为金刚萨埵尊，使我们得到解脱安乐；若违犯誓言，则会变为九头魔王，临命终时痛饮自己的心血，使自己堕入金刚地狱。如破别解脱根本戒，亦将

堕入地狱受苦。故有智者宁可舍弃生命，亦要护持誓言戒律。

**故当断除劣相续，恒住正士之相续，
所谓坚守誓愿德，是诸世间之庄严。**

所以，我们应当断除恶劣的相续，恒时安住正士之相续。所谓坚守誓愿之功德，乃一切世间之庄严。

通过上文对正士与劣士在各方面所做的分析比较，想必大家都已了知其功德与过失。如果我们要做一个直士，那就必须断除恶劣的相续习气，并不再与具有这种恶劣相续的人接触。正所谓“近朱者赤，近墨者黑”，常与劣人往来，自己非但不能改掉劣习，反而会更加增上劣习。故应恒常依止善知识与善道友，经常阅读宣说真理的经论，使自己能逐渐安住在正士的相续中。以前有些高僧大德，未入佛门时也造过一些杀生等恶业，但后来依靠善知识与佛法，再

加自己的精勤努力终于获得了殊胜成就。

坚定誓言的殊胜功德，可以圆满一切所愿，并成就暂时与究竟之利益。它为世间一切之庄严，如同日月为大地之庄严。所有具智者都应牢记坚定誓言之理，这对一个人的学佛有莫大的助益。

以上已将有关坚定誓言之内容宣说圆满，下面宣说回报恩德。

八 知恩图报

若思此人于我等，乃是利济之恩人，
了知其恩并报恩，此为高尚行为门。

若思维此人对于我等，乃是经常利济的恩人，如是了知其恩德并报恩，此为高尚行为之门。

如是我们理应经常静思过去，对于那些曾经帮助过、利益过自己的恩人，大家应反复忆念其恩德，并尽力回报恩德。如能这样做，则表明你已进入了高尚者的行为之门。

在此世间上，曾经在我们困难时周济过一顿饭，或给予过我们真心安慰与鼓励的那些人，都可算是我

们的恩人。诸恩人中，以父母与上师的恩德为最大。如果没有父母，我们不可能来到人间并长大成人；上师若未以悲心摄受我等，并为我们宣讲佛法，我们又如何有能力取舍善恶、抉择因果，并依此宝贵人身而得解脱？如果有人认为自己的父母不好、上师不好，甚至因此而舍弃他们，同时还自诩为具足功德、超凡脱俗，我们凭此就能做出判断：这种人决定不会具足任何功德，只会是一个恶劣之辈。

大家不一定能报答得了别人对自己的恩德，但至少要知道他人对自己的帮助，此知恩也很重要。

**何人不辨利与害，亦无相应回报心，
故除一切圣者外，谁愿于他作害利。**

何人如果不能辨别他人对自己所做的利与害，亦无相应的对其进行回报之心，除了圣者，有谁愿意与这种人做害利之事呢？

有些愚痴劣者对于好坏混淆不辨，他人所作不管于己有利或对己有害，他们都马马虎虎、不加辨别，也不进行相应的回报。这样必定会令有恩于己者伤心难过，对己损害者则暗自窃喜。

依菩萨戒所说，出家人不能报仇。但按世间人规，大丈夫有恩报恩，有冤申冤，应做到恩怨分明，利害明辨。我们修学大乘佛法者，虽不应报仇，但应知道于己有恩抑或有仇，并对有恩者回报恩德。若不如是，不明辨害利，除了已经无有任何执著之圣者会对其经常愍念救护外，其他人谁也不会帮助他。

此种未达无分别之境就不辨利害之行为属于劣者之行为，有智之士当舍弃此劣行。

颠倒饶益损害者，虽名为人实为鬼，
行为不应随顺他，更无何人愿见彼。

颠倒饶益损害者，虽然名义上为人但实则鬼，

众人在行为上不应随顺他，也不会有任何人愿意见到他。

愚笨之劣者，当有人对他做饶益之事时，他本应存有回报之心，但此种人却颠倒认为饶益者可能害怕我，或者想巴结我，于是便不在乎别人所作的饶益，反而会大施淫威，于其作损害；相反，有些人经常损害、侮辱他，他却不报仇，反而对其大加奉承并广作饶益，且对其毕恭毕敬，犹如仆人对主人一般。之所以如此，可能是因他从内心深处害怕这类施虐者吧！虽然从形象上看他像个人样，但其行为却与鬼无别，所以应唤其为鬼。有些愚昧胆小之人对鬼供奉，不但不得利，反受鬼害；但凶恶之人不但从不供奉鬼，而且还经常咒骂鬼，然鬼却对其非常畏惧，不敢作丝毫损害。对于这种如鬼一样的小人之行为，我们不应随顺，亦不应与其交往，本来这种恶劣之人就没有谁愿意见到他。见都不想见，更何况与其来往呢！

我们不应颠倒利害，应随顺正士之行为，知恩且报恩！

一切殊胜直士者，虽受微利报大恩，
若有如是之美德，则定具足余胜德。

一切具足殊胜功德的直士，即便得到别人很微小的利益、帮助，也必会大加回报。如果具有如是之报恩美德，则一定会具足其余诸殊胜功德。

具有智慧、功德的直士，为人忠厚、品德高尚、知恩报恩，虽然只从他人那里得到过很微小的利益，他们也会以大恩德回报，诚如世人所云：“滴水之恩，当以涌泉相报。”《格言宝藏论》中亦云：“犹如施一油柑果，法王待彼若王子。”此偈说的是：过去有位国王郊游，其马因受惊而漂游于荒野。正在饥渴难耐之际，一人将自身仅有的两枚油柑果分出一枚让与国王充饥。国王回宫后，对此人大加赏赐，且待他如

同王子一般。

有人为报答他人恩德，必要之时，甚至不惜以性命回报，古今中外的历史上都不乏此类直士。如果具有知恩图报的美德，其余诸种殊胜功德，如智慧、稳重等亦必定具足。

知恩报恩者，在世间法中被誉为直士；按出世间的标准衡量，他们亦会获得功德，故我们也应具足这样的美德。

何人若不报恩德，则彼无智无稳重，
有愧谨慎正直等，其余诸德亦无有。

任何人若不知恩图报，则彼人无有智慧，亦不会有稳重、有愧、谨慎、正直等其余诸功德。

有智慧者，他们做事不会只顾眼前，一定会为以后及来世考虑。对于不报恩德者而言，任何人以后都不会再对其广行饶益，善知识当然也不会摄受这种忘

恩负义者。如是不报恩之行为对自己只有百害而无一利，若是有智者又岂能如此颠倒胡为？稳重者则随顺世与出世之二规，不知报恩实为世出世间共同不耻之行为，如是行为岂是稳重者之所行？具有惭愧者，对于自己所犯的错误必感愧疚，而不报恩者本不知耻，又岂会在意他人之讥讽？知恩报恩为直士之美德，直士恩怨分明，不会混淆不清，不报恩者必定不会具有正直之功德……以此推知，不报恩德之徒当然不会具有其余诸德。

若是知恩报恩者，共称彼人聚天德，
以此德行能推知，彼人圆满余美德。

若有人不仅知恩且报恩，则以上所讲之智慧、稳重、有愧、不放逸等功德此人定会具足，世人也会共称此人已积聚起天与德；护法、天神当然会对他加被保护，如此一来，世间之人天福报以及出世间之圣者功德，他肯定也会圆满具备。仅以此报恩之德行亦能

推知，彼人将圆满具备其余之美德。

以上已将有关回报恩德之内容宣说圆满。

九 利 他

若于他众勤饶益，此人自臻圆满因，
广大财富胜妙德，皆从利他而出生。

如若对于他众精勤饶益，此人自己也会渐臻圆满之因，因广大财富与胜妙功德皆从利益他人而生出。

利他之行本为大乘菩萨不共之心行，修学大乘佛法者，尽管已受菩萨戒，但若没有利他之发心与行动，处处都为一己之私利而行，还大言不惭地自诩为大乘行者，这样的“大乘菩萨”恐怕只能是徒具虚名而已。欲成为真正的大乘行者，首先应具利他之发心与行为。如果自己确已发起了菩提心，那就应该精勤不怠地想方设法饶益普天下之众生，使他们都能获得

安乐、远离痛苦，这实际上也是使自己达至圆满佛地的唯一正因。释迦牟尼佛往昔于因地时，就如是广利有情、行持六度，结果他自己也因此而终获佛果。法王如意宝亦于《胜利道歌》中说：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”

我们大家都应明白，自己今生中所得到的广大财富与胜妙功德，都是因过去曾经利益过他人所致。只有前世做大量的布施、供养，今生才会财富圆满；若前世悭吝贪财拒不布施，今生则决定不会拥有广大财富，此中道理恰如无因不会生果、榨沙不会出油一般。《佛子行三十七颂》亦云：“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。”由此即可看出利他行为之殊胜处。

虽然很多人都已知道此理，但能把它落实在实际行动中的却寥寥无几，这种知行分家的修行态度当然不好。我们务必改掉此种习气、毛病，为了利益一切

众生，大家都应精进行持利他之行。

恒常希求自利者，初时虽能居高位，
其后逐渐趋衰落，犹如陡山水下泻。

恒常希求自利者，初时虽能居于高位，但以后必会逐渐趋于衰落，其势就犹如陡山之水下泻一般。

有些人时时刻刻只想着自己的利益：他们希望得到舒适的房子、丰厚的财产、美味的饮食等等等等的个人妙欲，正因为如是思维，故其所作所为皆从一己之利出发。虽然这些人也会因为前世的因缘福德而暂时积聚起一些名闻利养，甚至位居高层，但因不懂恒长培植福德、利益他人的重要性与必要性，他们以后一定会逐渐走向衰败，且其下堕之势就像陡山泻水一般，根本没法加以阻挡。

当年的商纣王等昏君，纵酒贪色，只知吃喝玩乐，根本不理朝政，也不顾人民在水深火热中的生活

实际，结果他最后竟落得个国破家亡、自杀身死的结局。如今也同样，如若做官不正，贪赃枉法，则好景绝不会持久，终有一日他会锒铛入狱、自食其果。普通凡夫如果也自私自利，日久则人人都会知其本质，并因此而讨厌他，不愿与之往来。就算这些自私自利者出于各种目的而修持佛法，他们也无法圆满所愿，更谈不上获取究竟利益。

故为获得暂时与究竟之利，大家应速速舍去自利之心。

恒时精进利他者，初时虽为贱奴仆，
此后逐渐至高位，犹如苍龙腾空中。

恒时精进利益他人者，最初之时虽卑贱人微如同奴仆，但日后就会逐渐升至高位，犹如苍龙飞腾入空。

如果经常利益他众，那么即便此人地位低下，甚

或为他人之奴仆，但因其精进行持善法，其地位一定会越来越高。如古时之舜帝，初时为一农夫，因为对母亲孝养，对他众常能利益，最后终能一统天下。日常生活中也不乏这种人，他们往往从最底层之位渐渐升至具有名声、地位之富商等阶层。所谓从奴隶到将军者，这类人很有可能就是因利他之行而获至高位。

学佛之人虽然对世间八法看得比较淡，对地位高下也不大在意，但地位等世间法与佛法还是有一定的关系。如果你占据着一个一呼百应的位置，此时若能好好利用起来，不是可以更好地利益众生吗？若能善加利用名声与地位，自然可以多做一些功德。

精勤利他者，就犹如苍龙腾空而起一样。春天，苍龙从龙宫飞出，它越飞越高直至窜上高空；夏天，它则安住在天空中，行云布雨。传说如果春天站在高山上，通过阳焰水就可以看到苍龙飞腾。

一切欲使自己的修法境界越来越高深者，都应该

精勤行持利他之行。

**愚夫贪图自利益，唯有精勤谋自利，
然难成就自利益，即或成就亦微小。**

愚者只知贪图自利，他们恒时都在为自己精勤谋求利益，但越贪执反而越得不到，即使得到亦很微小。

愚夫对自己的利益很执著，每当其利益稍微受到一点损害，他们便无法忍受，并会想方设法进行弥补。此类人任何时候都在为自己的名闻利养而奔波劳碌，但他们却很难成办自利。比如一个自私自利者，若邻居着火，他一般不会主动上前帮忙，因其认为大火又未烧及自家，何必要多管闲事，结果因为房屋相连，加上救火不及时，最后自家亦被烧为灰烬。还有些人为了种种个人利益、目的而奔赴疆场，结果利益未得，人却魂飞西天。另有些人受利益驱使大做违法

乱纪之事，如偷盗他人、公家财物等，即使他们暂时能得到一些便宜，但最后一定会被发现，那时不仅家中财产要被没收，更要遭受拘役之苦。所以说自利之人，即使暂得一点儿成就，那种所谓的成就也决定微弱不堪。

**智者虽亦贪自利，然其着重利他众，
设若精进利他众，间接自利亦圆满。**

智者虽然对自利也有所贪执，然而他们往往更看重利益他众，如果能精进利益他众，则间接亦会圆满获得自利。

此处之智者并非指圣者们。有一定智慧的人，因为还没有断除我和我所执，所以对自利还是有一些贪执，但其发心与行为基本上已是以利他为主。从直接方面来看，他们在为众生谋取利益的时候，毫不顾己、一片赤诚；而从间接方面来说，虽然没有想到自

己，但自己的暂时与究竟利益必会同时圆满。如牧区的牧民非常爱护牛羊，他们会专门修砌牛羊圈供牛羊休息，并将牛羊赶到水草丰美的草地上精心饲养；因冬天无有青草，牧民们则于秋天储备草料，以使牛羊不会在冬天饿死。在利益牛羊的过程中，牧民自己的饮食和受用亦会得到满足。再比如做生意者，他们必须先拿出本钱购买货物方便当地人众，且需经常不辞辛苦地从各地调进人们所需的物品。如是在精勤利益他人的同时，自己也渐渐富有起来，个人生活上的需求也都能得到满足。

若认真思维以上所讲之理，相信明眼人一定会明白欲求自利圆满首先应积极利他的道理。

**若欲今生或来世，成办广大自利者，
精勤利他胜方便，此乃诸佛菩萨道。**

如果想于今生或来世成办广大之自利（最广大的自利

也就是成就佛果），则应精勤利益他人，此为最殊胜之方便法，亦为过去无量诸佛菩萨所行持之正道。

以上已将有关利他之内容宣说圆满。

十 信心

若于具德之三宝，以及苦集灭道谛，
无欺因果之法则，生起信解谓信心。

如果对于具德三宝以及苦集灭道四谛与无欺之因果法则，生起了一定的信解，这就叫具足信心。

《华严经》云：“信为道元功德母，长养一切诸善法。”没有信心，则一切出世之功德根本就无法获得。宁玛巴的修行人所主修的无上大圆满法，也需要依靠对上师的信心才能证悟，而般若波罗蜜多亦需依信心方能证悟，佛于经中就曾说过：“舍利子，胜义谛唯以信心方能证悟。”要想往生极乐世界，也必须把信心当成必备之资粮。

那么什么才叫做信心呢？有些人对信心的定义不太明了，往往将欢喜心与信心等同起来，并且也不会区分贪心与信心的差别。有的人第一次见到某位活佛就欢喜激动得不得了，并以为这就是信心。但这种欢喜心是否就是真正的信心，还需要慢慢观察。所谓信心的真实含义，一是指对于具有功德的佛法僧三宝能生起信解。这三宝在整个世界中最为无上，《宝性论》中宣说“宝”有五个特性，诸如三宝具有不可思议之加持力，是世间最高尚、最珍贵的等等。二是指对苦集灭道这四谛法能生起信解。苦即指三界轮回之痛苦；集为痛苦之因——业与烦恼的积聚；我们若想灭苦，就必须断集，而这就需要修持资粮道、加行道等五道，最后才能现前本具之智慧灭谛。三是指对本师释迦牟尼佛所宣说之无欺因果法则生起诚信。具备这些条件，就可谓之信心具足。

所谓四谛，若广说即为十二缘起，至于因果方面的内容则可多看一些佛经论典，如《百业经》等，这

样自然就会对因果生信。自己有无信心，通过上述定义即可了知。我们大家都应该通过各种方法使自己生起无伪之信心。

信心乃为佛法根，信心能增福资粮，
具有福德之士夫，自然具足高尚行。
信心能除诸衰损，信心即为如意宝，
若具殊胜之正信，则必成就诸所欲。

信心为佛法之根本，能增长福德资粮，具有福德者，自然就具足高尚之行为。信心可以遣除一切衰损，信心就是如意宝，如果具有殊胜之正信，则必定成就一切所欲。

信心乃一切佛法之根本，犹如种子一般，有种子，苗芽才能得以生成；有信心，则可出生一切善法功德，《宝积经》《华严经》等诸多佛经中都再再宣说一切佛法之根本就是信心。没有信心，就不会皈依

三宝，也不会希求妙法。

《大圆满心性休息》中也宣说了信心之分类；
《时轮金刚》中亦云：于诸佛菩萨前千百劫作供养，也不可能即生成就，但若对自己的金刚上师生起信心，就决定能即生成就。如米拉日巴尊者依靠对上师的信心而即生成就；智悲光尊者读《七宝藏》时，对无垢光尊者生起巨大信心，从而精勤祈祷并终获成就；智者大师亦因诵《法华经》生信而见“灵山一会，俨然未散”……

若具足信心，福德资粮自然就会增长，具有福德之人，自然具足高尚行为，故应精勤修法以生发信心。

信心还能遣除一切暂时之衰损，以及以烦恼障与所知障为主的一切障碍，只要以信心祈祷上师三宝，则一切违缘皆可消除。信心就如同如意宝一样，如果具此信心，今生与来世的一切所愿就都可以圆满，暂

时之世间利益与究竟之佛果亦均可获得。

是故欲修学佛法，具备信心就显得非常重要。信心亦为七圣财之一，我们若能对上师三宝生起信心，加持自然就会如大雨般降临。

**佛宝法宝及僧宝，始终无欺皈依境，
彼具无量之胜德，故当恒时起敬信。**

佛、法、僧三宝对我们始终不会有任何欺惑，是最值得信赖的皈依对境，彼等具有无量的殊胜功德，所以应恒时对之生起敬信。

《随念三宝经》中广讲了三宝之功德，略而言之，佛陀如实证悟了法界实相；又以大悲心不舍一切众生，为方便接引众生趋入实相而宣说了无量法门，佛陀之教言即为无上法宝；依佛陀所宣说之正道如是行持者，即为僧宝。圣三宝对我们自始至终都不会有一丝一毫的欺惑；今生以及后世，除了三宝可以作为

我们的皈依境外，其他一切诸天鬼神都不能赐予我们究竟的安乐，当然也就无法作为我们身心的依靠。三宝实具无量无边之殊胜功德，皈依三宝者，若其福德可以形色衡量的话，则整个虚空也无法盛纳得下。所以我们理当恒时对三宝生起恭敬心与信心，如此一来，一切加持肯定会融入自相续中。

为了今生、来世不受痛苦，大众都应对上师三宝生起敬信。

**一切黑业白业果，始终不虚并成熟，
是故凡若自爱者，取舍业果当细致。**

一切黑业白业之果，始终不会虚耗并且一定会成熟，是故凡爱惜自身者，均应细致地取舍因果。

黑业即恶业，白业即善业，众生所造的善业将来会成熟善果，恶业则会成熟恶果。因果始终都不会虚耗，一定会成熟，不论时间多么久远，只要因缘具

足，其果报就一定会现前。《百业经》云：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”

一切业果于实相中虽不存在，但在显现上依然会毫无错乱地存在并发生作用。释迦牟尼佛为了表明业果不虚都显现脚上刺入降香木刺与食用马麦之报，更何况一般众生！只要造业，其果必定会成熟，乃至二取执著未消尽之前，一定会感受业报。所以如果真爱惜自己，那就应该审慎思维业果不虚之理并慎重取舍因果，且力求断一切恶，行一切善。

为了自己后世不感受恶趣之痛苦，应该发愿从现在起纵遇命难，亦绝不造作丝毫恶业！

**现今即是业世界，此后乃为果世界，
故今自由自在时，应播善法之种子。**

现今我们所处的世界为业世界，从此之后，则为果世界，所以在能自由自在的今日，应努力播下善法

之种子。

我们现在所居住的南赡部洲为业力形成的世界，藏族亦有如是说法，即此世界为业世界，善恶业交杂在一起。我们每时每刻都在造业，而且业力成熟的时间也长短不一：有的上午造作，下午便会成熟果报；有的今天做，也许几年之后果报才会现前；也有的今生造业，也许要等到来生或几世之后才会成熟果报，此种情况就像不同的庄稼其成熟时间亦不相同一样。

《俱舍论》中将业分为好几类，诸如善业、恶业、定业、不定业等。依靠如今所造之善恶业，将来便会感受各自之果报，此即为受果之世界。比如今生当中，我们若能好好闻思修行、清净戒律，来世就会转生到善趣或往生清净刹土从而感受乐果；反之则会堕入恶趣中感受无量痛苦。所以，在如今我们能自由自在地使用、支配此难得人身时，应该多播下一些善法之种子，这样将来才不会感受苦果。

了知因果不错谬之理后，大家便应多做善业，为后世积累福报资粮。

当观众生异苦乐，彼等之因皆为业，
此乃佛陀之善说，何人不思彼业果？

应当观察众生不同的苦乐，彼苦乐之因皆为各自所造之不同之业，此乃佛陀之殊胜善说，何人不应仔细思维彼等业果之理呢？

我们只要稍加留意就能现量观察到众生的苦乐，诸如旁生常受役使、杀戮之苦，其余各道众生亦需感受各自相应之痛苦，此等道理通过经论亦可了知。如人道之中，有者今生享受荣华富贵，衣食丰饶、家庭和睦；有者缺衣少食，沿街乞讨，受尽奚落；有者虽然财富俱足，但奈何却总是病苦缠身……总之，众生各有不同的苦乐荣辱。

又比如道友们的情况亦各不相同：有的对上师很

有信心，故修法就没有太大违缘；有的则对上师信心较弱，且常常生病、内心烦恼不堪……为什么众生所感受的苦乐都不尽相同呢？其原因即是前世所造之业不同的缘故。此道理是释迦牟尼佛曾于经中为我们宣说了的，对于一切智智的佛陀所讲之善说，佛弟子理当深信不移。业因果之关系非常复杂，非是凡夫或二乘圣者所能完全、彻底通达，唯有一切智智的佛才能彻见业果。具有智慧之人，对于业果之理怎能不善加思维？除去愚者，有智者定会深思业果之理。

我们若未对业果生起诚信，就应该多读一些宣说业果道理的佛经，如《贤愚经》《百业经》等，这样肯定会加深大家对业因果的认识。

若于三宝及四谛，生起坚定信解心，
 嗨呀则彼终获得，殊胜贤妙之福果。

若对于三宝以及四谛法等生起坚定的信解心，嗨

呀，则彼人终将获得非常殊胜贤妙的福果。

如果因了知了三宝的不共功德，从而内心中生起了殊胜信解，知道三宝为无欺之皈依处，自己除了三宝之外再无可依之处；又深知除四谛法等佛法外，再无有值得修学之法，故下定决心今后纵遇命难亦绝不舍弃佛法！一旦生起了如是坚定不移之信心，此人就可谓已获得了最殊胜之如意宝。嗨呀！这人终将获得非常殊胜之福果，因一切所愿能否如意与可否获得加持均来源于信心，对上师三宝的信心愈大，则所得到的加持亦会越大。只要自己有信心，不用说暂时之安乐，即就是最究竟之佛果都可获得。

人人都希望今生能获得成就，既如此，那又为何不挖掘自己心中本具的无比殊胜之信心如意宝呢？故我们一定要以信心精勤祈祷上师三宝！

以上已将有关信心之内容宣说圆满。

十一 布施

我今虽多积受用，死时必定留此世，
故当生起施财心，勤修今来圆满果。

我如今虽然积累了很多资财受用，但死亡之时，这些东西必定会留于此世间，故当生起布施财物之心，勤修今生来世圆满之果。

此处之受用即指财产。我们于此世间生存，需要有一些财产资具，但其多少程度则应以能维持自己的基本生活为衡量准绳。不过有些人却特别贪执财产，一生都在为积累财产而奔波用心。虽然积累了很多财物，但死亡之时，根本无法将之带走。况且别说带走很多财产了，即就是一根针、一根线也都不可能

带去。就连自己活着时最贪执的身体，到时也不得不放下，每个人都只能依据个人业力而趋入后世。《大圆满前行引导文》中亦说，国王临死之时，眷属再多也带不走一个；一些大喇嘛圆寂之时，虽然有众多徒众，但一个侍者也带不走。所以今生中所积累的众多财产死时决定无法带走，既然如此，那为何还不趁拥有自由之时将此无意义之财产上供下施，以使自己今生、后世的福慧资粮更加圆满呢？行持布施，将来一定会渐渐获得如佛陀一般的殊妙色身，而且生生世世都不会再受贫穷之累。

我们很多人在没有财产时都能想到布施，不过一旦有了财产，却又舍不得上供下施。其实自己平日也用不上这些财产，与其闲置不用，还不如早日布施为好，这样还可为自己的后世积累一些福报资粮。

布施虽小果极大，受用虽多获利少，
往昔布施今富足，今若未施来世穷。

布施的财物即便微小，但其所获果报却很大。自身受用虽然很多，但获利却极其乏少，因为往昔曾经布施过，故而今生才可享受富足之果报；如今若不布施，来世肯定会一贫如洗。

若能以菩提心摄持布施，则此布施即为圆满佛果之因，故其因即使很小但果决定很大，哪怕只布施很少的财物，此福报也会在未得佛果之间永远增长不尽。如同原先果树的种子很小，然一旦开花结果，每年收获的果实却很多。一个人如果有很多的财物受用，但却从不知供养布施，那么他积累再多的财产也不会有任何意义。这就像未能将自己享用不完的种子播于田地中，只是将它们存放于仓库中，结果种子非但不会增多，反而会发霉腐烂。往昔由于经常布施过，今生中才会财富圆满，此富足绝非无因无缘而来。当我们如今拥有财富之时，若舍不得布施、悭吝固守，则来世必定会乏少财富，那时将不得不感受贫穷之果报，此为因果不虚之规律。

因此，在我们拥有一些财物之时，绝不应该吝啬守财，而应以菩提心摄持广作布施。

积累守护消耗等，财有甚多此过患，
纵彼财宝遍大地，凡夫贪欲尚不足。

财产需要积累、守护且易消耗，它有如是多之过患，而且纵使人们的财宝已遍满大地，但凡夫人的贪欲却永远也不会满足。

在积累财产的过程中，某些人起早贪黑、不分昼夜地如同饿狗一般到处寻觅财物，虽然极为辛苦，但所获得之资产却极为有限，如是于积财之过程中就已感受到奔波劳碌等诸多痛苦；有了财产之后，又担心会被盗贼、水火等侵害，于是便又忧心忡忡地日夜考虑如何守护财产；最后，因为自己使用、盗贼窃取或水火灾害而遭受损失等原因，财物必会逐渐消耗、减少，这样一来，内心中又开始充满忧愁痛苦。可见财

物具有如是多之过患，然而凡夫人却不了知此点，故而对其极为贪执、永不知餍足。纵然已获得了遍满大地的财宝，他们还会嫌太少太少，一定要想尽一切办法去攫取更多的财物。凡夫的贪心始终都难以满足，正如《佛子行》所云：“一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪。”

既然财物具有如此之多的过患，有智慧者为何还不舍弃财产以息灭自己的贪欲呢？

日常衣食住处外，余财无益痛苦因，
布施今生与来世，财富增上如涌泉。

除了日常之衣、食、住等基本所需之外，其余财物不但于己无益，反会成痛苦之因，若能用于布施，则自己今生与来世的财富定会如涌泉般增上。

欲界众生需依靠饮食才能得以维生，缺乏适当的饮食资具，将无法存活于世。但除了日常所必需之

衣食住等开销外，其余的财产对自己未必有利。比如纵然食物很多，但自己吃饱之后便无法过量享用；衣服再多，自己有一身可用以遮寒即可。而且多余的财产，平常需要守护，死时又徒增人们的贪恋，它除了引发众人的诸多痛苦以外，还能带来什么结果呢？相反，若能将余财用于布施，则今生与来世的财富就会如夏天之泉水一般自然增上。比如若能为僧众供斋，则今生当中就可使果报成熟。其余之诸种布施，其果或迟或早也必将成熟，而且还会成倍增长。如昔日一对乞丐夫妇为了来世不受贫穷之苦，就以净瓶装水，并将仅有的两枚钱币放入瓶中以供养僧众。以此福德，后世不论他们生于何处，出生之时，家中便出现水池里有许多钱币之瑞兆。像这样仅仅以很少的财物进行布施，便能获得如是之广大福德。

了知了多余财物乃为痛苦之因的道理后，大家理应将之用于布施，从而遣除不必要的痛苦，并为来世种下安乐之因。

布施长寿名誉盛，布施增德增安乐，
布施乃为增上门，然诸士夫恐耗财，
恒时积财不布施，若细观察如旁生，
无常无实财富中，为何不取其精华？

布施可令施者长寿、名誉盛传、增上福德与安乐，布施乃为增上之门，然而愚昧之士夫唯恐损耗财产，故恒时只知积累财富从不作布施。如果仔细观察，这种人其实就像旁生一样，在这些既无常又无实的财富中，为什么不去取其精华实义呢？

经常对无依无怙之众生施以无畏、布施生命，如放生等，自己毫无疑问会获得长寿之果报；若常对贫穷众生作财施，他们会心生感激并到处宣扬施主的善行，如此当然就会使布施者名誉增盛、功德增上；同时，见到他人因获得所施之财物而生喜，自己内心亦会感到安乐。布施实为增上一切世出世间诸功德之门，但愚者因悭吝而不愿布施，他们恒时只知积财，

恰如旁生一般。如地鼠，夏天时一直忙于积累食物，但结果自己还未享用便已被他众抢走。屋里的老鼠同样也很喜欢积累食品，它们将偷来的粮食到处藏匿，然而一旦房主对房间稍作清理，这些老鼠便再也找不到自己藏匿过的食品了，这些众生真是可怜之至！

一切有为法皆是无常之本性，我们对此无常之财物，不应贪执不舍，应从此无实法中取出精华，即用此财物大作布施，只有这样，这些身外之物才算真正被用到了正途上。

希求佛法者，必要之时，连身体都应该布施掉，更何况财产？！大家从今往后都应该放下贪执、尽量布施。

当观未用未布施，国王之财皆无常，
岂非曾以一口食，获得轮王之胜财。

应当仔细观察：若自己未使用，也未作布施，那

么拥有此财富还有何意义？岂不知过去之大国王，曾将天下资财都据为己有，但他活着时也只能享用少量财富而已，其余的大量财产一分一毫也未能用上。而且一旦死亡，此诸多财物便尽成他人所有，可见国王之财亦属无常。如果自己能用来布施，则生生世世都可尽享此布施所带来的果报。如佛在世之时，具有盛德的萨迦国王只因前世对辟支佛曾供养过一个食团，结果就以此果报而获得了转轮王之胜财；我乳转轮王亦因前世以一把豌豆供养德护如来，从而获得了转轮王等福德。

故应放下无常之财产，恒时做有意义之布施。

以上已将有关发放布施之内容宣说圆满。

十二 得果

如是具慧稳重者，若以有愧不放逸，
公平正直誓坚定，了知报恩勤利他，
及起正信广布施，则于一切今来世，
寿命长久无疾病，悦意安宁具财富，
众人恭敬获赞颂，福祿增上威德高，
超胜四方兴事业，势力盛旺如火燃，
一切安乐诸福德，如于彼前皆自住，
荣誉犹如天鼓声，遍满于此世间中。

此处宣说具足上述品格后所能获得之安乐与声誉。

如是具有无垢之智慧并且人格稳重者，其行为又

有愧不放逸，为人公平正直且誓言坚定，知恩报恩，行持利他之行，对三宝生起信解，对众生发放布施，也就是说若自己已具足两种根本品性（具慧、稳重），加上又能以八种功德严饰以行持正法，则今生、来世，乃至生生世世之间都可获得长寿、无病、悦意安宁、财富广大、受众人恭敬赞颂、福禄增上、威德广闻、超胜四方、事业兴盛、势力犹如山火遇风般愈加旺盛等殊胜果报。也即是说，一切安乐与福德，无需希求自然就会于自己面前安住。所获得之荣誉、声望就犹如天鼓之声，自然周遍于此世间。就像真正的高僧大德，如法王如意宝等人，因已圆满具足以上所说之诸种功德，故其名声早已传遍海内外。

如是一切天与德，普愿诸众皆获之，
以此等起所触动，造此简言易解规。

如是一切天与德，即世间与出世间之一切功德，普愿众生皆能获得。以如此之发心为等起而触动内

心，故造此言语简单、容易理解之二规论典。

此为作者谦虚之语，此论实乃意义深远之殊胜教言，有智者应勤思其深义。

我于胜者与佛子，及诸正士之善说，
精通之故善宣说，如同空谷之回音。

我因对诸佛以及文殊菩萨、弥勒菩萨等诸大佛子，以及龙猛菩萨、月称菩萨等正士之无垢善说精通之故，所以才善巧宣说此无畏教言。如同空谷中之回音，诸佛圣者如何宣说，我亦不与之相违而如是宣说，因之而无有任何障碍。

作者为使后学能对此论生信，故而做此颂对已略作赞叹。

然由无始恶串习，染污自之相续故，
高尚行为极鲜少，仅只仰慕善妙行。

虽然我已精通佛法之理，亦善于宣说，但由于无始以来恶劣习气的串习影响，已染污了自己原本清淨的身心相续，所以自己极少行持高尚行为，只是在内心深处对善妙的高尚行为仰慕不已。

俗语云：“三岁孩童道得来，八十老翁行不得。”在当今这个末法时代，去圣愈遥，连能宣说善法者都变得极其稀少，能行持善妙行为者当然就更加罕闻了。

此颂为作者谦虚之语。

若诸众生能行持，殊胜善妙高尚行，
于此极为随喜故，愿令他众入此道。

如若有众生能够依此教言行持殊胜善妙之高尚行为，我在此亦极为欢喜地随喜彼等，并愿以此善缘令他众皆能入于此胜妙之道。

此颂意在劝勉后人行持善法。

如是自心生悲悯，具慧尊者亦劝请，
故于人规论典中，稍作摄略而宣说。

由于见到众生因不懂人规、盲目修法以致难获成就，自心中不免对如是愚昧之众生生起难以遏制的悲悯之心。同时又因具智尊者也多方劝请，故我从诸佛圣者所宣说之广大人规论典中，以摄略方式将重要之义归纳集中而作如上宣说。

以此善根愿诸众，无勤趣入此妙道，
圆满十种功德相，获得天德诸庄严。

以此造论之善根，愿一切众生皆能无勤而趣入此善妙道中，圆满上文宣说的智慧等十种功德相，并获天德等诸种庄严。

此乃论尾回向善根。

此论由欢喜行持无垢高尚妙规及具胜缘功德

者——嘉靠公确劝请，嘉样杰布让当（麦彭仁波切）造于
宗萨扎西拉哲处，愿增吉祥。善哉！善哉！善哉！

如是二规教言论，宣说世法佛法理，
有缘智者当精进，以此衡量自相续。
借此略释之功德，回向父母众有情，
愿其皆得一切智，斩断轮回苦海因。

索达吉

2003年4月25日于色达喇荣

○○ 相关阅读

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ▶ 索达吉堪布全集 6 译作 | 《亲友书释·白莲鬘》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 10 译作 | 《格言合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 35 课程 | 《格言宝藏论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 36 课程 | 《水木格言讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 37 课程 | 《君规教言论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 39 课程 | 《二规教言论讲解（2006 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 40 课程 | 《亲友书讲解（1997 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 41 课程 | 《亲友书讲解（2008 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 42 课程 | 《弟子规讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 43 课程 | 《孝经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 44 课程 | 《论语讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 74 课程 | 《功德与过患》 |

