



佛遗教经讲解

索达吉堪布·传讲

课程
61



南无本师释迦牟尼佛

TEACHINGS ON THE BEQUEATHED
TEACHING SUTRA

佛遗教经讲解

姚秦三藏法师鸠摩罗什·翻译

索达吉堪布·传讲

传讲时间：2021.4.12–2021.4.21

版本：2024年12月

目 录

佛遗教经	001
佛遗教经讲解	011
第1课	013
第2课	053
第3课	082
第4课	114
第5课	146
第6课	179
第7课	207

佛遗教经

姚秦三藏法师鸠摩罗什 译

释迦牟尼佛，初转法轮，度阿若憍陈如；最后说法，度须跋陀罗。所应度者，皆已度讫。于娑罗双树间，将入涅槃。是时中夜，寂然无声，为诸弟子略说法要。

汝等比丘！于我灭后，当尊重珍敬波罗提木叉，如闇遇明，贫人得宝。当知此则是汝等大师，若我住世无异此也。持净戒者，不得贩卖贸易，安置田宅，畜养人民奴婢畜生，一切种植及诸财宝，皆当远离，如避火坑。不得斩伐草木，垦土掘地。合和汤药，占相吉凶，仰观星宿，推步盈虚，历数算计，皆所不

应，节身时食，清净自活，不得参预世事，通致使命，咒术仙药，结好贵人，亲厚媿慢，皆不应作。当自端心，正念求度，不得包藏瑕疵，显异惑众，于四供养，知量知足，趣得供事，不应畜积。

此则略说持戒之相，戒是正顺解脱之本，故名波罗提木叉。因依此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。是故比丘，当持净戒，勿令毁缺。若能持净戒，是则能有善法。若无净戒，诸善功德皆不得生。是以当知，戒为第一安隐功德住处。

汝等比丘！已能住戒，当制五根，勿令放逸，入于五欲。譬如牧牛之人，执杖视之，不令纵逸，犯人苗稼。若纵五根，非唯五欲，将无涯畔，不可制也。亦如恶马，不以辔制，将当牵人墜于坑陷。如被劫贼，苦止一世，五根贼祸，殃及累世，为害甚重，不可不慎。是故智者制而不随，持之如贼，不令纵逸，假令纵之，皆亦不久见其磨灭。此五根者，心为

其主，是故汝等，当好制心。心之可畏，甚于毒蛇、恶兽、怨贼、大火越逸，未足喻也。譬如有人，手执蜜器，动转轻躁，但观其蜜，不见深坑。譬如狂象无钩，猿猴得树腾跃踔踞，难可禁制，当急挫之，无令放逸。纵此心者，丧人善事，制之一处，无事不办。是故比丘，当勤精进，折伏汝心。

汝等比丘！受诸饮食，当如服药，于好于恶，勿生增减。趣得支身，以除饥渴。如蜂采华，但取其味，不损色香。比丘亦尔，受人供养，趣自除恼，无得多求，坏其善心。譬如智者，筹量牛力所堪多少，不令过分，以竭其力。

汝等比丘！昼则勤心修习善法，无令失时，初夜后夜，亦勿有废。中夜诵经，以自消息，无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。诸烦恼贼，常伺杀人，甚于怨家，安可睡眠，不自警寤。烦恼毒蛇，睡在汝

心，譬如黑虬，在汝室睡，当以持戒之钩，早摒除之。睡蛇既出，乃可安眠。不出而眠，是无惭人也。惭耻之服，于诸庄严，最为第一。惭如铁钩，能制人非法，是故常当惭愧，无得暂替。若离惭耻，则失诸功德。有愧之人，则有善法；若无愧者，与诸禽兽无相异也。

汝等比丘！若有人来，节节支解，当自摄心，无令嗔恨，亦当护口，勿出恶言。若纵恚心，即自妨道，失功德利。忍之为德，持戒苦行，所不能及，能行忍者，乃可名为有力大人。若其不能欢喜忍受恶骂之毒，如饮甘露者，不名入智慧人也。所以者何，嗔恚之害，则破诸善法，坏好名闻。今世后世，人不喜见。当知嗔心，甚于猛火，常当防护，无令得入。劫功德贼，无过嗔恚，白衣受欲，非行道入，无法自制，嗔犹可恕。出家行道，无欲之人，而怀嗔恚，甚不可也。譬如清冷云中，霹雳起火，非所应也。

汝等比丘！当自摩头，已舍饰好，著坏色衣，执持应器，以乞自活，自见如是，若起憍慢，当疾灭之。增长憍慢，尚非世俗白衣所宜，何况出家入道之人，为解脱故，自降其身而行乞耶。

汝等比丘，谄曲之心与道相违，是故宜应质直其心。当知谄曲，但为欺诳，入道之人，则无是处。是故汝等，宜当端心，以质直心为本。汝等比丘，当知多欲之人，多求利故，苦恼亦多。少欲之人，无求无欲，则无此患。直尔少欲，尚宜修习，何况少欲，能生诸功德。少欲之人，则无谄曲以求人意，亦复不为诸根所牵。行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余，常无不足。有少欲者，则有涅槃，是名少欲。

汝等比丘！若欲脱诸苦恼，当观知足。知足之法，即是当乐安隐之处。知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。不知足者，常为五

欲所牵，为知足者之所怜愍，是名知足。

汝等比丘，欲求寂静无为安乐，当离愤闹，独处闲居，静处之人，帝释诸天，所共敬重。是故当舍己众他众，空闲独处，思灭苦本。若乐众者，则受众恼，譬如大树众鸟集之，则有枯折之患。世间缚者，没于众苦，譬如老象溺泥，不能自出，是名远离。

汝等比丘，若勤精进，则事无难者，是故汝等当勤精进。譬如小水长流，则能穿石。若行者之心，数数懈怠，譬如钻火，未热而息，虽欲得火，火难可得，是名精进。

汝等比丘，求善知识，求善护助，无如不忘念。若有不忘念者，诸烦恼贼则不能入。是故汝等，常当摄念在心。若失念者，则失诸功德。若念力坚强，虽入五欲贼中，不为所害。譬如著铠入阵，则无所畏，是名不忘念。

汝等比丘！若摄心者，心则在定。心在定故，能知世间生灭法相，是故汝等，常当精勤修习诸定。若得定者，心则不散，譬如惜水之家，善治堤塘。行者亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失，是名为定。

汝等比丘，若有智慧，则无贪著。常自省察，不令有失，是则于我法中，能得解脱。若不尔者，既非道人，又非白衣，无所名也。实智慧者，则是度老病死海坚牢船也，亦是无明黑暗大明灯也，一切病者之良药也，伐烦恼树之利斧也。是故汝等，当以闻思修慧而自增益。若人有智慧之照，虽是肉眼，而是明见人也，是名智慧。

汝等比丘，若种种戏论，其心则乱，虽复出家，犹未得脱。是故比丘，当急舍离乱心戏论。若汝欲得寂灭乐者，唯当善灭戏论之患，是名不戏论。

汝等比丘！于诸功德，常当一心，舍诸放逸，如离怨贼。大悲世尊，所说利益，皆已究竟。汝等但当勤而行之。若于山间，若空泽中，若在树下，闲处静室，念所受法，勿令忘失，常当自勉，精进修之，无为空死，后致有悔。我如良医！知病说药，服与不服，非医咎也。又如善导，导人善道，闻之不行，非导过也。

汝等若于苦等四谛有所疑者，可疾问之，毋得怀疑，不求决也。尔时世尊，如是三唱，人无问者，所以者何？众无疑故。时阿菟楼驼，观察众心，而白佛言：世尊！月可令热，日可令冷，佛说四谛，不可令异。佛说苦谛实苦，不可令乐。集真是因，更无异因，苦若灭者，即是因灭，因灭故果灭。灭苦之道，实是真道。更无余道。世尊！是诸比丘，于四谛中，决定无疑。

于此众中，所作未办者，见佛灭度，当有悲感。

若有初入法者，闻佛所说，即皆得度。譬如夜见电光，即得见道。若所作已办，已度苦海者，但作是念：世尊灭度，一何疾哉！

阿菟楼驼虽说此语，众中皆悉了达四圣谛义。世尊欲令此诸大众皆得坚固，以大悲心，复为众说：汝等比丘，勿怀悲恼，若我住世一劫，会亦当灭。会而不离，终不可得。自利利他，法皆具足，若我久住，更无所益。应可度者，若天上人间，皆悉已度。其未度者，皆亦已作得度因缘。自今以后，我诸弟子，展转行之，则是如来法身，常在而不灭也。是故当知，世皆无常，会必有离，勿怀忧恼，世相如是。当勤精进，早求解脱；以智慧明，灭诸痴暗。

世实危脆、无坚牢者，我今得灭，如除恶病。此是应舍之身，罪恶之物，假名为身，没在老病生死大海，何有智者，得除灭之，如杀怨贼，而不欢喜。

汝等比丘！常当一心，勤求出道。一切世间动不动法，皆是败坏不安之相。汝等且止，勿得复语，时将欲过，我欲灭度，是我最后之所教诲。

佛遗教经讲解

姚秦三藏法师鸠摩罗什·翻译

索达吉堪布·传讲

顶礼本师释迦牟尼佛：

酿杰钦布作丹涅美样	大悲摄受具诤浊世刹
荣内门兰钦波阿嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达阿灿图协么多	赞如白莲闻名不退转
敦巴特杰坚拉香擦洛	恭敬顶礼本师大悲尊

顶礼法王如意宝：

内钦热沃贼诶样堪色	自大圣境五台山
-----------	---------

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

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第 1 课

2021 年 4 月 12 日

从今天开始，我们利用几节课的时间讲《佛遗教经》。

今年冬天，我把《佛遗教经》翻译成了藏文，而且每天都念一遍，也算是校对。这部经在汉传佛教当中非常出名，古代和近现代的一些法师们都传授过。它被译成汉文的时间也相当早，在公元 300 多年，因为译者鸠摩罗什在公元 343 年到公元 413 年间住世。前几天我们提到的法护法师是西晋人，鸠摩罗什大师是其后的姚秦时代人——姚秦属于十六国时期，不是前秦。

有一本书叫做《汉区佛教源流记》，其中也提到了鸠摩罗什大师的住世时间，与我刚才所讲有所不同，大家以后可能需要观察一下。这本书是用藏文写的，作者是一位非常有智慧的蒙古族文人、清朝大臣。以前我去五台山时，还带着这本书。最近，有一位大学教授将其译成了汉文¹。

这本书主要介绍汉地一些高僧大德、非常有智慧的译师们，如鸠摩罗什、菩提流支、法护、施护等很多大译师，还介绍了各种汉文经典，写得很好。讲到鸠摩罗什大师时，介绍了他在翻译方面的诸多贡献，列举了他翻译的经论名称。还提到，鸠摩罗什大师摄受了十位明妃，很多弟众心生邪见，书中说：“为此有史记载彼取针一盘，使不信仰者皆变为敬信不疑者。”这部分内容不是很明确，不知汉文译师是没有理解，还是故意这样翻译的。有些史料中说，当时鸠摩罗什大师当众吞下一钵针，又从不同毛孔中将其排

1 《汉区佛教源流记》：作者：贡布嘉；译者：罗桑旦增。

出。《汉区佛教源流记》中还讲，鸠摩罗什大师圆寂时年仅42岁²。我看了藏文原本，发现藏文本中也是这样讲的，不知作者的依据是什么。在汉传佛教中，普遍认为鸠摩罗什大师住世七十多年。

「历史影响」

《佛遗教经》在汉传佛教中影响如何呢？在唐朝、宋朝、元朝和明朝，这部经的影响都比较大。其主要原因，可能是从唐朝开始，唐太宗就非常重视这部经，他曾要求出家人、在家人手抄此经，并提供笔、墨、纸等；还给五品以上官员和诸州刺史每人发了一本《佛遗教经》，让他们据此对照僧尼行为，若有出家人不按照这部经典行持、违犯了经中教义，就要予以劝勉。像这样的大君主，下命令要求全国各级

2 《汉区佛教源流》：因彼有十明妃，众僧侣对此极为不满，为此有史记载彼取针一盘，使不信仰者皆变为敬信不疑者。但从此后，彼只作前任法台，法座已让位于竺和尚，四十二岁圆寂，其遗体火化后其舌完好无损。

官员、民众、僧人和在家人都学习这部经的话，其力度是可想而知的。因此，这部经在唐朝时期影响非常大。

到了宋朝，宋真宗对《佛遗教经》也非常重视，为雕版流通作序，还要求邻国学习、弘扬此经。一国之君如此重视，并大力弘扬、宣传，民众自然会对此经生起信心。

在后来不同的时代，《佛遗教经》也有一定的影响。

有些历史典籍中记载，在隋朝、唐朝、宋朝、元朝等不同朝代，都有高僧大德对《佛遗教经》作过注释，但由于佛教在某些历史时期遭到了毁灭，于风风雨雨中经历了变故，这些注释均已隐没。

据说，智远大师对《佛遗教经》做过非常富有智慧的分析。另外，《佛遗教经》还有一个很可靠的注

释，即《遗教经论》。一开始，很多人认为该注释为马鸣菩萨所造。后来，藕益大师对《佛遗教经》作了注释，按照他的观点，《遗教经论》的作者为世亲论师，并非马鸣菩萨³。《遗教经论》在《大藏经》中也有收录。

前两天我跟大家说过，在学习经论过程中，最好参考一些书籍。现在网络非常方便，古代、近现代的书籍都很容易得到。另外，近现代一些大德、法师讲过《佛遗教经》。大家可以听听讲课音频，相关视频不一定有。以前万佛城的宣化上人讲过这部经；虚云老和尚的年谱中记载，虚老也曾讲过这部经。

要想学懂一部经论，仅听一位法师的讲解可能还不足够。因为法师在讲课过程中，时间不一定很充裕。我以后讲课的话，应该不会讲得特别慢，因为时

3 《佛遗教经解》：归命常住大悲尊，应病与药权实法，亦礼天亲造论主，为顺初机重解释。述曰：天亲菩萨，以七分建立所修行法，释此经义。

《遗教经论》：此修多罗中。建立菩萨所修行法有七分。一序分。二修集世间功德分。三成就出世间大人功德分。四显示毕竟甚深功德分。五显示入证决定分。六分别未入上上证为断疑分。七离种种自性清净无我分。

间不等人，我们的人生都过得很快。上师如意宝的传记中记载，他老人家在一年当中讲的法是比较多的，这是上师的传统。

那天我跟堪布、堪姆们也讲了：“如果一年只讲一两个颂词，可能不太合适，你们考虑考虑。”后来他们跟我说：“我们在讲啊，去年就讲了《极乐愿文大疏》等几部论典。”这样也比较不错。

以后，我们一方面要详细讲解五部大论，不能走马观花、囫圇吞枣地过下去，那样也讲不清楚；另一方面，可以以详略得当的方式讲一些经论，让大家有机会学到更多，以后出去弘扬佛法时，也有比较丰富的内容可以传讲。如果求学十年只听了五部论典（两年学一部论），那么以后给别人讲法时，一年讲一部论，五年以后就“没电”了，重新“充电”也比较困难。所以，法师们讲法不能太慢，也不能太快。

「关于传承」

在汉传佛教中，没听说有《佛遗教经》的传承，我也没有这部经的传承，所以刚才念藏文不是念传承。但不管怎样，我们学习佛陀的经典没有什么不可以的。

如果要传讲密法，还是需要有传承的；没有传承的话，我建议不要讲。要想接受密法，首要条件是得过灌顶。密宗有事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部；无上瑜伽部包括父续、母续、无二续；无二续又包括《布玛心滴》《龙钦心滴》等不同法要。严格来讲，听哪一部类的法，就必须先得到该法脉体系的灌顶和传承，这很重要。如果因缘不具足而未得相关灌顶，直接去学习密法是不太合理的。

但显宗不同，没有传承也可以共同学习或给人辅导，这是合理的。

「机缘难得」

我自己认为，这次给大家讲《佛遗教经》，是一个非常难得的机会。《佛遗教经》被人们共称为小涅槃经、略涅槃经，归纳了《涅槃经》的要义。在短暂的人生中，我们不一定有机会讲闻整部《涅槃经》，但可以学习《佛遗教经》，这非常有意义。作为一个佛教徒，应该清楚大慈大悲的佛陀在离开人间时留下了什么样的教言。

上师如意宝在显现上离开人间时，也给我们留下了“莫舍己道，勿扰他心”的教言，可以说这是法王的遗嘱。很多密宗传承上师，如嘎绕多吉、蒋华西宁、嘉纳思扎、布玛莫扎、莲花生大士等，在临走之前也给弟子们留下了不同的遗教。

「最后的叮咛」

《佛遗教经》非常重要，这是佛陀留给共同乘，尤其是声闻乘所化众生的遗教。关于本经的宣说时间，相关历史不是特别清楚，但应该是《涅槃经》在前，《佛遗教经》在后。也就是说，释迦牟尼佛在 49 年间宣说诸多法要后，最后留给众生的就是这部《佛遗教经》。

作为佛教徒，对于具有如此殊胜意义和加持的教言，理应关注和思考。有些人对于佛陀的事迹漠不关心，听了这部法也许没什么感觉，就像狗面前放青草一样。但作为真正的佛教徒，应该会很关心大慈大悲的佛陀给我们最后的教诫和叮嘱。

「本经译者」

《佛遗教经》的译者是三藏法师鸠摩罗什。关

于他的故事，我们学习《维摩诘经》《妙法莲华经》《金刚经》等经典时都介绍过。鸠摩罗什确实非常了不起，有些传记中说，当年，他母亲要去印度时对他：“如果你去东土，能够广弘大乘佛法，但对自身无利，怎么办？”他说：“大士之道，理应为利他而舍身忘躯。若能使大法东传，即使我受炉镬之苦也无恨。”于是他发愿到汉地弘扬大乘佛法⁴。

可以说，鸠摩罗什是当时最了不起、最伟大的译师。他翻译的佛经不仅意义准确，而且具有极大加持。他虽为龟兹国人，却利益了无数汉地众生。就像印度阿底峡尊者一样，为了来藏地弘扬佛法，宁可舍弃20年的寿命，最后在藏地圆满了弘法利生事业。可见，能利益本国家、本民族的，不一定必须是本地人，而有可能是其他国家、民族的译师、大德。

4 《高僧传》：有顷什母辞往天竺。谓龟兹王白纯曰。汝国寻衰吾其去矣。行至天竺进登三果。什母临去谓什曰。方等深教应大阐真丹。传之东土唯尔之力。但于自身无利。其可如何。什曰。大士之道利彼忘躯。若必使大化流传。能洗悟蒙俗。虽复身当炉镬苦而无恨。于是留住龟兹止于新寺。

「毋庸置疑」

《佛遗教经》的开头没有“如是我闻”“一时”等词句。有些佛经中的确没有这些语言，藏文经典也有这种情况，但我们不能据此认为这不是佛经。这部经的确是佛陀最后留给我们的教言，大家不必有任何怀疑。

而且，世亲论师还对本经作过注释——《遗教经论》。好几年前，我就很想翻译这个注释。现有译本（真谛法师译）比较难懂，像今天我们要讲的内容，似乎经文比世亲论师的注释更好懂一些。虽然翻译《遗教经论》有一定的困难，但以后有时间的话，我还是想翻译。

在藏地，很多人都学过世亲论师所造的《俱舍论》，因此对世亲论师及其言教特别有信心。我们佛学院的一些堪布、堪姆，包括我自己也是如此。所以我觉得，尽管大家对于佛经都具有信心，但若看到世

亲论师曾为《佛遗教经》作过注释，对这部经典就会更加重视。

既然第二大佛陀世亲论师曾为《佛遗教经》著释，足见此经的重要性非同一般，我们也就没有必要再对这部经的真伪心存怀疑。

藏文大藏经中没有发现《佛遗教经》，而汉地在公元三百年左右就出现了这部经典的汉语译本。

「翻译经论」

如果有人精通两种以上语言，可以将汉文中没有的经典译成汉语，将藏文中没有的经典译成藏语，将英文中没有的经典译成英语，诸如此类，这很有必要。

《佛遗教经》好像有4个英文译本，此外还有日文、韩文、蒙文等译本。但与其他一些经典不同的

是，在西方，包括佛教徒在内的人们，对这部经典并不是十分重视。以后，大家很有必要将这部经典译成其他文字。当然，翻译经论并非易事，如果还不具备足够的水平和经验，就先多多学习。就我个人而言，由于智慧有限，摸索了十来年才开始正式翻译。对于法义与不同语言文字，如果只懂得大概意思就去翻译，效果不一定很好。如果各方面都有一点把握了，那在有限的人生中翻译一些经论是很有意义的，也会创造不同的缘起。

今天是个很好的日子，还有一件事我也说一下：希望大家能将法王如意宝的《胜利道歌》译成各种不同的文字。之前大家学习过的法王如意宝在加拿大关于三宝的开示，已被译成近二十种文字。由此缘起，全世界的众生都能获得佛法甘露的滋润。我觉得这个缘起很好。对于《胜利道歌》，凡是有能力、有信仰的人都可以翻译一下，哪怕水平不是很高，自己做些尝试也不错。

| 释迦牟尼佛，初转法轮，度阿若憍陈如；

佛陀成道后，首先在鹿野苑初转法轮，宣讲四谛法门，最初得度的是憍陈如，在场眷属还有跋提等五比丘、八万天人。在五比丘当中，有三人世尊父系之亲属，两人为世尊母系之亲属。因此，佛陀成道之初，首先度了与自己非常有缘的亲人。

| 最后说法，度须跋陀罗。

佛陀说法 49 年，末转法轮后度化的是须跋陀罗，汉译为善贤、好贤、善好贤。

须跋陀罗本是外道，120 岁时听闻佛陀即将趋入涅槃，就去面见佛陀，以解心中疑惑。后来，他依靠佛陀的教言获得了阿罗汉果，成为佛陀一生中度化的最后一个有缘众生⁵。

5 《杂阿含经》：时。俱夷那竭国有须跋陀罗外道出家。百二十岁。年耆根熟。为俱夷那竭国人恭敬供养。如阿罗汉。彼须跋陀罗出家闻世尊今日中夜当于无余涅槃而般涅槃。然我有所疑。希望而住。沙门瞿昙有力。能开觉我。我今当

总之，佛陀在人间度化的第一个人是憍陈如，最后一个人是须跋陀罗。

所应度者，皆已度讫。

佛陀应该度化的众生，从憍陈如到须跋陀罗，都已经度完了。至于暂时无法度化的众生，佛陀也没有办法去度。所以人们常说：佛不能度无缘之人。事实确实如此。

我以前讲过城东老母的公案⁶：她只要看到佛陀就

诣沙门瞿昙。问其所疑。即出俱夷那竭。诣世尊所。尔时。尊者阿难于园门外经行。时。须跋陀罗语阿难言。我闻沙门瞿昙今日中夜于无余涅槃而般涅槃。我有所疑。希望而往。沙门瞿昙有力。能开觉我。若阿难不憊劳者。为我往白瞿昙。少有闲暇。答我所问。阿难答言。莫逼世尊。世尊疲极。如是须跋陀罗再三请尊者阿难。尊者阿难亦再三不许。须跋陀罗言。我闻古昔出家耆年大师所说。久久乃有如来。应。等正觉出于世间。如优昙钵花。而今如来中夜当于无余涅槃界而般涅槃。我今于法疑。信心而往。沙门瞿昙有力。能开觉我。若阿难不憊劳者。为我白沙门瞿昙。阿难复答言。须跋陀罗。莫逼世尊。世尊今日疲极。尔时。世尊以天耳闻阿难与须跋陀罗共语来往。而告尊者阿难。莫遮外道出家须跋陀罗。令入问其所疑。所以者何。此是最后与外道出家论议。此是最后得证声闻。善来比丘。所谓须跋陀罗。

- 6 《大智度论》：复次，佛与阿难入舍卫城乞食，是时有一贫老母立在这道头。阿难白佛：“此人可愍，佛应当度。”佛语阿难：“是人无因缘。”阿难言：“佛往近之，此人见佛相好光明，发欢喜心，为作因缘。”佛往近之，回身背佛；佛从四边往，便四向背佛，仰面上向；佛从上来，低头下向；佛从地出，两手覆眼不肯视佛。佛语阿难：“复欲作何因缘？”有如是人无度因缘，不得

回避，于是佛陀以神变显现于四面八方，她干脆捂住眼睛。其实她也并不是没有善根的人，佛陀说：“她与阿难有缘，与我无缘。”虽然当时阿难还是凡夫，但她见到阿难就生起了很大信心，后来还获得了圣果。可见，善知识们与众生的缘分是有差别的。有些上师虽然是很了不起的大成就者，圆满具足一切功德，但由于与个别众生没有缘分，无论如何也无法度化；有些人虽然尚未获得很高的修行境界，但因为跟某些众生有缘，就可以度化。

这里讲，佛陀已经度化了最后的有缘众生须跋陀罗，说明佛陀这一世在人间的有缘众生都已度完。

——于娑罗双树间，将入涅槃。

度完所有众生后，佛陀前往拘尸那罗的娑罗双树间，即将趋入涅槃。

见佛。以是故佛言：“佛难得值，如优昙波罗树华。”譬如水雨虽多、处处易得，饿鬼常渴、不能得饮。

当年的娑罗双树，已被其他宗教摧毁，后来人们又在那里种了两棵树。附近还有一棵树，是佛陀宣说《涅槃经》之处，我们去印度时，有人向我们做过介绍，法王如意宝在那里念了一些发愿文。附近还有一座纪念佛陀涅槃的塔，好像是泰国人建的，我们在那里也发了愿，法王如意宝讲了很多，比如：佛陀涅槃前曾为众生宣说万法无常等道理。当时正逢黄昏，太阳已经落山，法王如意宝显得特别伤心，大家也都很悲伤，仿佛自己就在当年佛陀涅槃的现场一样——看到整个世界的太阳已经隐没，佛陀也趋入了涅槃。总之，那里的气氛确实与别处不同。

「四大圣地」

以后道友们去印度的话，可以朝拜佛陀的四大圣地，即佛陀降生地、成道地、转法轮地和涅槃地。

佛陀降生于蓝毗尼花园，现在属于尼泊尔。当

年我们最后朝拜的是降生地，缘起比较好。如果最后朝拜的是佛陀圆寂的地方，离开时心里可能不是很舒服。

佛陀于印度金刚座成道，此前苦行之处是尼连禅河。

佛陀成道后，大致在三处转过法轮：一是初转法轮处——鹿野苑；二是二转法轮处——灵鹫山，在此宣讲了般若空性；三是广严城等地。佛陀转第三转法轮的地点不固定，在邬金刹土、天界等处都讲过如来藏法门。

佛陀圆满转法轮后，示现涅槃之处就是拘尸那罗。

佛陀曾说：“我涅槃后，谁去朝拜这四大圣地，与朝拜我没有差别。”

| 是时中夜，寂然无声，为诸弟子略说法要。

佛陀接近涅槃时正值中夜，周围非常寂静，佛陀以简明扼要的方式，为阿难等四众弟子宣讲了《佛遗教经》中的教言。

关于佛陀降生的月份、时间等有不同说法，《观佛经》中说：佛陀于四月初八的中夜降生。后来，佛陀于黎明时分目睹启明星而大彻大悟。此处讲，佛陀最后示现涅槃也是在中夜，当时周围万籁俱寂，悄然无声。

「本经观点」

《佛遗教经》中宣说的并非大乘显密观点，而是共同乘的观点，即教诫声闻乘弟子守持出家戒，所讲教言主要针对比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼等出家人。当然，对僧俗四众弟子、一切所化众生也做了相应教诫。

总体来说，这部经在开遮方面比较严格。我翻译的时候想：《佛遗教经》阐述了早期佛教思想，比较适合南传佛教、汉传佛教和藏传佛教的出家人修持；其中有些教言，在家人不是很好行持。当然，对于现在的出家人来说，有些教言也不一定完全做得到。

其实，佛陀接近涅槃时，准备对戒律做些开许，于是再三地问阿难：“在戒律上有什么问题？”但由于魔王波旬从中干扰，阿难没有听到佛陀说这句话。不管怎样，佛亲口说过：在守持戒律过程中，可以随顺当地人的心态和行为。这也是比较重要的开许。

接下来，佛陀简明扼要地宣说了如下要点。有些注释对经文分了很多科判，我们这次不分科判，直接讲经文。

——汝等比丘！于我灭后，当尊重珍敬波罗提木叉，如闇遇明，贫人得宝。当知此则是汝等大师，若我住

世无异此也。

“汝等比丘”，“汝等”包括比丘和其他四众弟子。

“于我灭后，当尊重珍敬波罗提木叉”，佛陀说：“在我入灭以后，你们应该特别尊重、珍视、恭敬波罗提木叉。”“波罗提木叉”是别解脱戒。佛陀告诫弟子们要重视戒律。也就是说，佛在世时以佛为师，佛灭度后以戒为师。为什么要重视戒律呢？

“如闇遇明”，因为戒律非常重要、非常难得，就像黑暗中的光明一样。大家想一想：在漆黑的夜晚，伸手不见五指，如果此时突然出现光明，是多么可贵！

“贫人得宝”，值遇佛法和别解脱戒是非常幸运的，就像贫穷者得到摩尼宝珠后就会衣食无忧一样。

“当知此则是汝等大师”，你们应当知道，我入

灭后，你们的大师就是戒律。

佛陀在《大宝积经》等经典中说：虽有众生见到我的色身，但是没有好好守持戒律，也无有所得，就像提婆达多一样；若有众生未见我的色身，但精勤修持我的教法，则与见到我身无有差别⁷。同样，有机缘听闻《佛遗教经》中所讲的戒律开遮、因果取舍之理并如理修持，也相当于值遇了大慈大悲的佛陀。

“若我住世无异此也”，如今是末法时代，佛陀涅槃已有两千五百多年，众生没有福分遇到相好圆满的佛陀。但我们遇到了如佛一般的教言，若能依教奉行，就与佛陀住世没有差别。这个道理很重要，而且是佛陀亲口所说。所以，我们要尽量按照佛陀的教言去行持。

7 《大宝积经》：虽有众生见我色身。不护其戒何所得耶。如提婆达多。虽遇于我犹堕地狱。若复有人。于来世中勤修我教。则为希有。如见我身无有异也。

「正能量与负能量」

当然，作为凡夫人，佛的部分教言我们可以做到，也有一些教言我们实在做不到，那就好好忏悔，不能认为自己没希望了，甚至想要自杀，或以绝食等方式虐待自己，这没有必要。今生遇到佛法，这是最重要的事，而且是无比幸运的事。

我个人一直这样认为：虽然我修得不好，行为也不如法，心里经常涌现贪、嗔、痴、傲慢、嫉妒等很多烦恼，但若没有遇到佛法，我的轮回就永远不会终结；虽然我如此恶劣，根机也很差，但既然已经遇到佛法，就要对自己生起信心。

现在有些人，经常把很多负能量堆在自己和别人身上，正能量、善能量一概不提，经常说：“我好可怜啊！我好自卑啊！我是恶劣弟子、烦恼深重的弟子……”有些人写纸条的时候就是这样，真正的内容很少，落款却有一大堆不自信的负面词语，什么

“恶劣、惭愧、无有智慧、愚昧无知、贪嗔痴日夜蔓延……”——有些词是我自己编的。不管怎样，诸如此类的现象是存在的。

作为修行人，不要令自他增长很多负能量和负面情绪。其实，现在很多人有比较好的机缘，修行也还不错，却一直没有自信。如果对自己都没有信心，对别人就更不用说了。

有时候，我对自己还是很满意的。虽然我修得不好，做得也不好，很多方面都有毛病，但没必要放大这些，而忽视自己善的方面，否则很难生存下去。所以我有时会安慰自己、提醒自己：我有不好的方面，但也有很多好的方面，比如有机会依止寂静地修行、依止如佛般的善知识、听受显密佛法，每天都能拿出一定时间来闻思修行，还在尽己所能地利益众生，至少可以念“嗡玛呢巴美吽”，来去的路上可以转绕一下经堂，课前课后都在使用转经轮，每天都能念一遍

《普贤行愿品》……这些是一般众生多生累劫都无法做到的。就像《大圆满前行》中所说：再聪明的旁生，连一遍“嗡玛呢巴美吽”都没办法念⁸。但在座各位不是这样。所以，大家不要过于轻视、侮辱自己，否则会堕入三种懒惰⁹中的自轻凌懒惰。当然，也不要太傲慢了——什么都不懂，什么功德都不具足，还经常自以为是，连走路的姿态都与别人不同，这样也不对。

接下来会讲到很多“不得”——这个不能做、那个不能做，我先跟你们说一下。不然有些在家佛教徒、初学者听了可能会有点害怕、反感，甚至不想学了。

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

9 《入行论释·善说海》：如果广说精进的违品懈怠的分类，则有三种，也就是，行持相违善法的同恶懒惰；贪执恶事不善无记法的耽著恶事懒惰；声称自己无有能力行善而懈怠的自轻凌懒惰。

别解脱戒非常重要，如《亲友书》中说：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”所以，我们要守持戒律。下面所讲的主要是出家人需要受持的戒律。作为在家人，也要守持居士五戒等。对于五戒居士，佛在《大方便佛报恩经》中说：佛教并不遮止居士做生意，遮止的是将牲畜卖给屠夫、贩卖武器、卖酒等行为¹⁰。

持净戒者，不得贩卖贸易，安置田宅，畜养人民奴婢畜生，一切种植及诸财宝，皆当远离，如避火坑。

“持净戒者，不得贩卖贸易”，守持清净戒律的出家人、修行人，不得做买卖、做生意。

《大圆满前行》中说：“在经商过程中，十不善

10 《大方便佛报恩经》：优波离复白佛言。五戒优婆塞得贩卖不。答曰。得听贩卖。但不得作五业。一不得贩卖畜生以此为业。若自有畜生直卖者听。但莫卖与屠儿。二者不得贩卖弓箭刀杖以此为业。若自有者直卖者听。三者不得沽酒为业。若自有者亦听直卖。四者不得压油。多杀虫故。天竺法尔。罽宾以来。麻中一切若无虫处压油无过。五者不得作五大色染业。以多杀虫故。

业中除了邪见和邪淫以外全部已经直接具足。”¹¹如果是为自己获利而做生意，肯定会沾染很多恶业。但若不为自己，而是为了僧众和众生而从事贸易，则是允许的¹²。

出家人依靠他人供养而生活，如果自己再去赚钱，就有了双重身份，不太合理——如果要赚钱，你就不要接受别人的供养，做个生意人就好了。而在家人没有他人供养，所以就如《善生经》所说，是允许做一些买卖的。对此应该分清楚。此处是比较严格地遮止出家人做买卖。

“安置田宅”，作为出家人，不能买卖田地、房

11 《大圆满前行》：不仅如此，而且在销售的过程中，本来自己所卖的是低劣商品，反而油腔滑调地说：“先前某某人说给怎样怎样的价，但是都没有出售，我自己买进时也是花了多少多少钱……”全是一派胡言，这就是妄语。在买卖双方进行交易时，撒谎说自己想买某某物品而在买卖双方之间制造不和，这是离间语；口出不逊说对方的物品太次，或者依靠负债累累的原因而吵得天翻地覆等等，这是恶语；毫无意义地评论价格太高，本来不想买也与对方讨价还价等等，属于绮语；野心勃勃想把对方的财物据为己有，这是贪心；心里怀着把他人弄得一败涂地，这是害心；宰杀羊只做买卖等，就是杀生。可见，在经商过程中，十不善业中除了邪见和邪淫以外全部已经直接具足。

12 《梵网经菩萨戒本疏》：若为三宝要藉。若为利生若为调伏直买卖。一切无犯。反上皆犯。

屋，拥有很多地产、房产。也就是说，出家人从事房地产肯定是不允许的。

当然，在汉地历史上，百丈禅师、虚云老和尚都奉行“一日不作，一日不食”的原则。我去过汉地一些比较古老的道场，僧人们会在那里耕耘田地。但他们是为了僧众而耕种，这是可以的。如果为了个人而整日耕作，那就成了农民。

在我们佛学院，想种地也没有地方，连院子都没有，所以应该不会出现这种情况。但也不能倒卖房屋。如果你实在没有缘分继续待在这里，房子不得不让给别人，可以以比较合适的价格转让。

我以前也说过，现在喇荣这边控制人流量，不知将来是否会开放。那天他们说：“喇荣要不要开放？如果一直不开放的话，附近的生意都垮了。”我们就建议暂时不开放，这样佛学院里面会比较安静。但是我们说了也不一定管用，不知道以后会变成什么样。

另外，今天我们初步商量：以后，私人车辆一律不能停在佛学院里面。不然以后车辆越来越多，如果你的车可以停，我的车不能停，也不太合理。所以，除了公家的车以外，所有车辆晚上都不能停在洛若乡以上的地方——有车的人要做好准备啊！这样规定的话，大家心里都比较舒服，佛学院也会比较寂静，没有太多车的声音。

现在二手车很便宜，几千块钱就能买到质量比较好的车。如果很多人都买车，以后佛学院可能会越来越不寂静。再加上，如果外来的人也越来越多，这里原有的修行人可能只有离开。

总之，作为修行人，的确不应该买卖田地等。

“畜养人民奴婢畜生”，作为修行人，不允许养仆人、侍者和宠物。

这一点大家应该注意。有些人很喜欢养猫狗，你

看这里也说了，出家人不能养宠物。现在汉地很多人特别喜欢养宠物——他们不喜欢人，只喜欢猫狗，而且在猫狗身上花费很多钱。有些保险公司还专门提供宠物保险产品。这些暂且不提，我们只说佛学院，这里应该是一个清净的地方，如果每个人都养一只小狗或小猫，确实不太好。

另外，如果自己有行动的能力，最好不要有侍者，包括法师也是如此。其实有侍者是很麻烦的，侍者越多、麻烦越多。所以我觉得，身边的人尽量少一点比较好，除非我自己特别忙，才不得不让人帮忙收拾一下东西。今年冬天，我的生活方式就非常好，自己做饭，什么都自己做，对身体也特别好。当然，自己做饭还是有点浪费时间。现在他们有时候给我做一些早饭，我觉得很好吃，也有一种幸福感，如果是自己做，要花很长时间。

但大多数时候，生活依赖别人是很痛苦的。如果

生了严重疾病，生活无法自理，暂时可以依赖别人。但长远看来，在生活、感情、财务、信仰等很多方面独立自主才是最有智慧的选择。如果一直依赖外境和他人，也许有时会觉得不错，有时就感觉不是很好。

佛陀最后留给我们的教言，确实有着非常甚深的意义。至于能否做到，大家可以自我观察。

“一切种植及诸财宝”，一切种植——无论种树还是种菜，都是不允许的；还应当远离积累财富的行为。

《大庄严论经》中讲，有一次，佛陀和阿难在旷野中行走，在田边看到一些金子，佛陀告诉阿难：“这是大毒蛇。”阿难也说：“这是恶毒蛇。”一个农民正在耕种，听到佛陀和阿难的话，就走过去看，发现那里有黄金。他高兴坏了，说：“佛陀，这不是毒蛇，是上好的黄金！”于是他把金子带回家中。后来，他因为这些金子而被捕入狱，感受了很多痛苦。那时他

才知道：世间财富确实与毒蛇无别¹³。

这里所说的“一切种植”，是指为自己种树、种植蔬菜等行为，不是指为僧众、众生而种植。有些人比较极端，一听说不能买卖，明天就把商店全部关掉，不营业了，这样也不对——为众生从事买卖是可以的；一听说不能种植，从明天开始就什么也不种了——现在正值种植的季节，为僧众创造美好环境而种花、种树是可以的。佛陀在戒律中对此有宣说，大家应该清楚。

“皆当远离，如避火坑”，上述贸易等行为皆应远离，就像远离火坑一样。有些火坑很隐蔽，从表面看不出来，可一旦陷进去，身体就会被焚烧无余，非

13 《大庄严论经》：我昔曾闻。舍卫国中佛与阿难旷野中行。于一田畔见有伏藏。佛告阿难。是大毒蛇。阿难白佛。是恶毒蛇。尔时田中有一耕人。闻佛阿难说有毒蛇。作是念言。我当视之。沙门以何为恶毒蛇。即往其所见真金聚。而作是言。沙门所言是毒蛇者。乃是好金。即取此金。还置家中。其人先贫衣食不供。以得金故转得富饶。衣食自恣。王家策伺怪其卒富。而纠举之系在狱中。先所得金既已用尽。犹不得免。将加刑戮。其人唱言。毒蛇阿难。恶毒蛇世尊。傍人闻之。以状白王。王唤彼人而问之曰。何故唱言。毒蛇阿难。恶毒蛇世尊。其人白王。我于往日在田耕种。闻佛阿难说言毒蛇。是恶毒蛇。我于今者。方乃悟解实是毒蛇。

常可怕。

丨 不得斩伐草木，垦土掘地。

出家人不得砍树、斩草，也不得垦土、挖地，以免伤害植物和小虫等含生。总之，戒律中规定出家人不能破坏清净的草木，也不能挖掘土地，学过戒的人应该清楚。

丨 合和汤药，占相吉凶，仰观星宿，推步盈虚，历数算计，皆所不应，

“合和汤药”，出家人不能配制各种中药、西药等。

当然，在医院发心、为众生做这些事是可以的，此处遮止的是自己开诊所、为了赚钱而配制各种药物。

现在有些诊所、医院存在很多问题，比如100块钱的药卖1000块钱；有些人没有生病，医生却让他住院，说他的病很危险、很麻烦。这让很多人不敢去看病。

“占相吉凶”，不可以给人算命、打卦、看手相、看面相等。

出家人一定要注意这一点。居士当中也有一些颠颠倒倒的人，经常跟别人说：“我会看相，我看你肯定有问题，再过两年你就会遇到大麻烦……”这些很多都是胡言乱语，并不真实。希望出家人和在家居士不要做这些事，佛陀接近涅槃时也明确遮止过。

如果你真有他心通，的确会观察，可以先在我们这里考个试，看看你能否知道我们的过去世、未来世，或者只说说三天以后的事。如果说得准，那我绝对会向你顶礼。如果你连三天以后的事都算不准，三年后的情况就更不用说了吧？

有些佛教徒喜欢做这些事，我也能理解，因为刚学佛时还不具足智慧，不懂佛教真正的教义。我读师范时，经常看一本关于手相的书，还给同学们看手相，跟他们说：“你的健康情况怎么样，你的婚姻会如何……”当时，学校里有很多人来找我看手相。我还专门抄了那本书里的内容，笔记本我现在还有。

其实，看相、算命的人，真正能算得准的很少很少。所以，大家出了家、受了居士戒以后，就不能再这样胡言乱语了。

“仰观星宿”，有些人天天看天相：今天的星星、云朵、天气怎么样……当然，佛教中也有相关内容，周易等汉地传统文化及藏地历算中也有，比如日历当中会注明某天是否为吉日，是否适合出门等，平时看一看也可以。但不能为了赚钱而欺骗他人，也不允许在寺院里给人看相。如果你真会看，可以自己观察一下，但为了获得名声、金钱而做这些事就不

好了。

“推步盈虚”，“推步”指观察地理现象、看风水，“盈虚”指观察天相方面。

现在有些所谓的风水大师收费很贵，很多明星会请他们看风水。那天有个明星说，他花几千万买了房子，但有风水大师告诉他：“买了这个房子后，过几年会遇到灾难。”我说：“不一定，你自己念点经，没事的，我们从来不看这些。”虽然风水方面也有一些缘起，但有些风水大师所说的话是有目的的，大家应该注意。

“历数算计”，这是指通过历算看日月运行、看星座等。有些人天天看星座，佛学院有些出家人、堪布、堪姆特别喜欢看星座。自己看一看也可以，但不一定准。

汉传佛教《大藏经》中有一部佛经叫做《文殊

师利菩萨及诸仙所说吉凶时日善恶宿曜经》，其中就有十二星座的名称。藏传佛教中，乔美仁波切的著作中也有看风水、看吉日的方法，此外还有《文殊占筮法》《观音占卜法》等。可见，佛教中也有观察星宿和风水的做法。但我们不能以此欺骗众生，否则确实不合理。如果有人的确需要打卦，你就把卦象跟他说一下，问题应该不大。但若在这方面不谨慎，因果上是很可怕的。

「占卜与因果」

《杂阿含经》中说：佛陀与诸比丘在路上见到一个众生，头顶有铁磨燃烧，转磨其头顶，感受无量痛苦，佛陀告诉诸比丘：“这个众生在过去世当过占卜女，欺骗了很多众生，后来堕入地狱感受痛苦，现在以这样的身体继续感受余罪之苦报。”¹⁴

14 《杂阿含经》：一时。佛住王舍城。乃至路中见一众生。顶有铁磨。盛火炽然。转磨其顶。乘虚而行。受无量苦。乃至佛告诸比丘。彼众生者。过去世

《佛说杂藏经》中说，有一个饿鬼问目犍连尊者：“我想到恒河里沐浴，结果一进入恒河，全身就燃烧起来；我喝一口水，五脏六腑就被烧焦了。这是为什么？”目犍连尊者观察他的前世，发现他前世经常给人算命、看相，而且他的语言少实多虚——真实的很少，虚假的很多，欺骗了很多众生，所以现在堕为饿鬼感受痛苦，将来还要感受地狱之苦¹⁵。

大家一定要客观看待打卦算命，不要特别迷信，不要整天活在卦相当中。有些人以前从来不会打卦，现在也变成了会打卦的人，好像我们这里是专门培养这种人的一样。如果一个群体当中，打卦、算命的

时。于此王舍城为卜占女人。转式卜占。欺妄惑人。以求财物。缘斯罪故。已地狱中受无量苦。地狱余罪。今得此身。续受斯苦。诸比丘。如大目犍连所见。真实不异。当受持之。

- 15 《佛说杂藏经》：目连神足第一。常乘神通。至六道见众生受善恶果报。还来为人说之。目连又一时至恒河边。见五百饿鬼。群来趣水。有守水鬼。执铁杖驱驰。令不得近。于是诸鬼遥诣目连所。礼目连足。各问其罪因缘。有一鬼白目连言。大德我受此身。常患热渴。先闻此恒水清凉且美。欢喜趣之。入中洗浴。而便沸热。举身烂坏。若饮一口。五藏焦烂。臭不可当。何因缘故。受如此罪。目连报言。汝先世时作相师相人吉凶。少实多虚。或毁或誉。自称审谛。以动人心。诈惑欺诳。以求利养。迷惑众生。失如意事。是故今日虽闻此水清凉且美。到不如意。此是恶行花报。后方受地狱苦报。

人越来越多，说明大家有点迷信，也能体现这个地方的整体佛教水平如何。其实，懂得三世因果等道理的人，是不会经常打卦的。在这方面，每个人都要观察自己，也要观察别人。

在佛教不太兴盛的时期，很多人会重视民间文化，而在民间文化中，也有一些迷信成分。如果懂得因果取舍，很多事情自然能够了知，没必要天天打卦、算命、看相。因此，佛陀在本经开头部分就遮止了这种行为。总之，大家不要神神叨叨的，言行举止还是要像一个出家人、居士。

下面会讲，如果行为如法，就会成为真正的修行人。相反，如果不是为僧众，而是为自己从事贸易、打卦、看相、算命等行为，就难免自欺欺人，今生来世都不会快乐。

总之，佛陀在本经开头教诫我们：要做一个有智慧的人。这一点真的很重要。当然，我们也不能说看

相等全是迷信，一概不合理，但我们不能把生活、修行的重点放在这方面——我要再三地强调这一点。

我们这边的道友，尤其有一些女众，特别爱打卦，天天给别人打电话帮人打卦，有两三个人比较出名。如果外面的居士不太明白因果，喜欢打卦还情有可原。但在这里闻思修行多年的人，天天依靠打卦而生活多可怜啊！卦象一会儿是这样、一会儿是那样，你也一会儿相信这个、一会儿相信那个，其实是不合理的。

所以，大家还是要有智慧，人要稳重一点。如果整天打卦算命，又跟武侯祠、文殊院、昭觉寺等寺院门口、尼泊尔大塔周围打卦的人有什么区别呢？你们自己也好好思考一下：佛陀为什么要说这些？这些文字看似很简单，但每个人确实应该注意。

第2课

2021年4月13日

昨天已经讲了，佛陀临近涅槃时，给众生留下了这部非常珍贵的经典——《佛遗教经》。在本经开端，佛陀就为大家明示：作为真正的出家人、修行人，不能行持不如法的行为。这些教言在当今时代仍然适用。一般来讲，一个人出了家以后，不可能去做生意、从事贸易活动，也不会去搞房地产、养宠物，或者有很多仆人、侍者，这些都是不允许的。作为初学的出家人、修行人，都应该依照佛陀的教言去行持。

「弘法对象不应局限」

在座各位出家人、在家人，将来把佛法弘扬到世界各地时，不应该只局限于面对出家群体。除了别解脱戒的仪轨、羯磨、个别公案等内容仅限于出家人内部学习以外，像《佛遗教经》等经典，不仅出家人可以学，在家人也应该学。通过学习《佛遗教经》，大家可以了解佛陀最初对出家人为主的群体制定了何种戒律。

《佛遗教经》中的内容，不仅出家人可以行持，在家人行持也未尝不可。比如说，作为在家修行人，如果有条件、有因缘，就应该依止寂静处如理如法地修行，不能整天搬弄是非，否则修行绝对不会成功。

有些在家人为了生存，为了养活自己和他人，不得不做各种世间事，这是非常现实的情况。因此佛陀并没有让所有人都放下工业、农业、牧业、商业等事情，到寂静地去修行。所以，作为在家人，可以一边

修持佛法，一边过如法的世俗生活。

关于弘扬佛法的对境，大家的思维不能局限于出家人的圈子。否则，如果你以后找不到出家人，就没办法弘扬佛法了。所以，大家一定要以比较开放、包容的心态来学习，而且要思考：如何依靠佛法帮助在家人获得解脱？这个问题非常重要。

有些出家人思路很狭窄，只对僧人讲一些戒律，遇到在家群体就会心烦意乱，觉得跟他们接触会很散乱、很痛苦，没有勇气与之结缘。其实，这种做法违背了大乘佛教的究竟意趣。

如果我们仅仅在寺院当中面对僧人弘扬佛法，弘法的范围就极其狭窄。像成都、北京大概都有两千一百多万人口，其中有多少出家人？可能连一千个都没有。其他城市的情况也差不多。所以，将佛教精神局限于出家人的圈子是不太合理的。

其实，佛陀在世时，讲法对境也不是只有出家人。在《大宝积经》中，有一会就是专门对在家人讲的，那些内容与现代人的理念也很相应。我们弘扬佛法也是一样，不仅要面对出家人，还要对在家人。

有些人可能想：“不对呀，你看《佛遗教经》里经常讲‘诸比丘’，这不是给当时的比丘们讲的吗？”也不一定。两千五百多年前，孔子大概有一千多个学生，其中比较著名的有72人，而《论语》等典籍中记录的，只是孔子与曾子、颜回等几个人的对话，而且他们早已不在人世。我们也不能说：“这是给曾子讲的，这是给颜回讲的，跟我没有关系。”

可见，在佛教和其他宗教当中，诸位智者、教主基于当时的因缘，宣讲教言时面对的是现场听众。但这不代表他们所说的教言只针对那些人。所以，后代追随者完全可以依之学习、实修。

在藏传佛教中，莲花生大士的很多教言是给空行母益西措嘉的教诲；阿底峡尊者的诸多教言是对仲敦巴的教诫。在汉传佛教中，《六祖坛经》等教言的宣讲对象是当时的诸位善知识，他们现在已经不在人世。然而，这些教言的所化众生，并不局限于当年在场的少数眷属。

总之，佛经中的每一字、每一句都有甚深密意，我们需要仔细领会。

这次传讲，我不想翻阅很多资料。一是没有时间，在这一年当中，我想尽量多讲一些法，对本经就不做非常细致的讲解了。二是没有必要，因为在汉传佛教中，《佛遗教经》已经有多部注疏，大德们对这部经典也做了详细阐述。我看了藕益大师的注疏，与世亲论师的解释方法基本相同——藕益大师应该是看了世亲论师的《遗教经论》。世亲论师对《佛遗教经》分科判做了讲解，并详细分析了何种障碍需要依

靠何种教言来对治。比如下面要讲的“节身时食”，对治的是放逸、贪得无厌¹⁶。

大家在听法过程中应该想：“《佛遗教经》学完以后，如果让我给别人讲，比如某个佛学院、居士团体请我讲一遍《佛遗教经》，我会不会讲，有没有把握？这一段能讲，这个地方我有点疑问，那我可以请教这里的法师、智者，把疑惑遣除，并生起定解。”这是基本的闻思态度。

| 节身时食，清净自活，不得参预世事，通致使命，咒术仙药，结好贵人，亲厚嫫慢，皆不应作。

“节身时食”，按照声闻乘自宗的观点，作为佛的追随者，为了断除贪欲，要节制自身欲望（“节身”），应时用餐（“时食”）。

16 《遗教经论》：身处波罗提木叉。有五种解脱三种障对治二种不应作不作故。一者他求放逸障。此障对治。如经节身故。二者内资无厌足障此障对治。如经时食故。

这一点很重要。贪欲强烈、用餐不定时定量会带来很多过患，比如引发各种身体疾病，生起贪欲，心思散乱等。

现在许多人吃饭不定时，尤其是年轻人，早餐基本不吃，最多吃点饼干，喝点牛奶；中午吃得也不是很好；到了晚上，就请很多人享用大餐。其实，这样的饮食习惯违背了健康学的理念。所以，城市里有很多人开始效仿出家人过午不食，一部分人是为了健康，也有很多人是为了减肥。

关于饮食，菩萨也有相关的发愿，如《入菩萨行论》中讲：“愿吾菲饮食，维生充体能！世世愿恒得，圆满寂静处！”菩萨发愿：但愿我仅以菲薄的饮食维生、补充体能，生生世世住在清净的地方。

“清净自活”，修行人要过如理如法的清净生活，不要邪命养活，即不能以杀生、偷盗、妄语、欺诈等方式获得饮食、受用，否则没有什么意义。

“不得参预世事”，作为修行人，不得参与世事。如果整天参与政治、军事、经济等各种世间事务，道心就会受到影响。

作为真正的修行人，从事政治活动、追求世间八法是不合理的。有些前辈大德说过：“我们若参与世间事，可能比世间人还要成功。”的确如此，凭借他们的能力去做世间事、搞人际关系的话，也可以获得名声和地位，但那确实没有什么意义。

“通致使命”，不得在国家、部落、自方与他方之间通信、传达讯息。作为出家人、修行人，如果不好好修行，整天传各种消息是不合理的，也没有必要。

大家不仅不要在大的群体之间传信息，在小的群体之间也不要做这些事。希望道友们不要做是非方面的“通讯员”——“这个人说了什么，那个人说了什么……”离间语有明显与隐藏两种，有些人所说的话

就属于隐藏的离间语，是私下搞离间。

有些人特别喜欢挑拨离间。作为修行人，应该自己修自己的法，没必要说别人的是是非非。一旦参与其中，就脱不了干系，还会惹上各种麻烦，自己也很痛苦。真正的修行人是很稳重的，不会搬弄是非。总之，大家要以正知正念守护三门，否则所言所行很可能令自己感到后悔。

不得“通致使命”很重要。有些金刚道友、出家人、居士，看起来是修行人，内心好像很清净，私下里却不好好修行，经常搞各种是非，嘴上说得很好听，行为却不太如法，而且不认为自己的言行是错误的。其实，有些人的内心藏着魔鬼，经常以自私自利心、嫉妒心、傲慢心等诸多烦恼隐藏自己的过患，所作所为令自他都很苦恼。

我们不是圣者，不可能没有自私自利心，也不可能不生烦恼。但我们要尽量按前辈大德的教言去行

持，常以正知正念观察自心，一发现自己的心态不如法，就好好忏悔、对治，这确实很重要。

“咒术仙药”，作为修行人，不能学习各种咒术、制作仙药。

米拉日巴尊者就学过咒术，还以此害死了很多亲戚。鸠摩罗什大师翻译此经时，汉地的道教气氛可能比较浓厚，很多人喜欢修仙、求长生不老。秦始皇也曾派人带领千名童男童女去寻找长生不老药，但后来他们没有找到，也没有回来，就顺水漂流到了日本。总之，很多皇帝、伟人都曾希求长生不老，这说明他们无常学得一点都不好。

有些人为了降服怨敌而学修咒语，有些人为了牟利而制作“长寿药”。尤其是，很多人专门针对老年人、有钱人推销“长寿药”，声称这种药对身体十分有利——他们专门做过调研，清楚老年人的喜好和痛点所在。打了广告后，老年人之间一传十、十传百，

这种药的销量就比较不错。

当然，有些保健药品确实有效，我们不能一概否定。但也有相当一部分只是广告做得好，销售人员非常善于宣传，致使很多人上当受骗。这种现象以前有，现在也有。

有些修行人，听到别人宣传什么都相信。现在喇荣的“九五甘露丸”特别多，以前没有那么多，也不怎么出名。对于有些“九五甘露丸”的真假，我是有怀疑的，不过我有几颗是真的。其实，有些甘露丸是仿制的，有些宝瓶、长寿丸等也是如此。

“结好贵人”，作为修行人，不能巴结、讨好有钱有势的人，在他们面前说各种好话。

“亲厚嫫媿”，不得亲近、厚待轻薄的人，比如古代以唱歌、跳舞为业的人，以及屠夫、妓女等道德修养不太好的人。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”

如果经常亲近这些人，自己难免受其影响。所以，修行人应该依止善友，远离恶友。

“皆不应作”，以上这些都不应该行持。

——当自端心，正念求度，不得包藏瑕疵，显异惑众，于四供养，知量知足，趣得供事，不应畜积。

“当自端心”，修行人的心应该端直、公正、清静，最好能认识心的本性，即便未能认识，也不要被贪嗔痴所蒙蔽、搅扰，至少要有比较乐观的心态。

“正念求度”，依靠正知正念救度自他。如果心很清静，救度自他都没有什么困难。如果自心常被烦恼扰乱，自己都开心不起来。

凡夫人的心就像春天的天气一样，遇到一点点事就很开心或很痛苦。令很多人感到痛苦的因缘往往非常简单，但当人们深陷痛苦时，还是很难忍受、无法

对治。可见，真正可怕的是自己的心。

每个众生都有很多痛苦，的确很可怜。当我们自己情绪平稳时，目睹他人的痛苦、哭泣，应该生起悲心，而不应讥笑。有些人看到别人经历痛苦、被烦恼折磨，就觉得他们很奇怪、很可怕，仿佛自己从未如此。其实只要是凡夫，相续中的烦恼就比较严重，没有修行过的人更是如此。有些人即使修法多年，自心仍未调伏，因为所修之法并未入心。有些人学佛20年、30年甚至40年了，但对于所学之法一直没有修持，法就是法，心就是心，烦恼就是烦恼。这就像病人吃了不对症的药，吃再多也无法缓解病情。因此，若想对治烦恼，就必须如理修行。

当然，修行并非易事，无论念诵、打坐还是看书思维，都需要花很多功夫。效率高的人可以在短时间内调伏自心，比如有些人以前性格很野蛮、很浮躁、很暴躁，但经过一段时间的修行，就变得很调柔。也

有一些人，觉得对治烦恼是很困难的事，这与其前世习气、今生因缘都有关系。

“不得包藏瑕疵”，不得刻意隐藏自己的过失。

很多人都有虚荣心，喜欢隐藏自己的过失。还有一些人看不到自己的过失，却总能看到别人的过失。藏地有一句俗语：“自己脸上跑牦牛都看不到，别人脸上有小虱子也看得出来。”一位大德曾说：“抱怨别人的人，自己就是恶人。”的确如此，经常抱怨的人，肯定有很多毛病。如果一个人内心清净，他的眼里就全是佛菩萨或清净的人。所以，总是有意无意隐藏自己的过失，却对别人指指点点、吹毛求疵是不合理的。

“显异惑众”，不得显现特异功能、神通等迷惑他人。

有些人假装具有天眼等神通，对别人说：“你肯

定会有违缘，张一下嘴巴，我看看你的舌头……”——这是中医的做法，中医倒不是特意迷惑人，他们确实有这方面的窍诀。藏医也是这样，通过把脉、看脸色等就能诊断疾病。而爱说神通者并非如此，他们经常用比较奇怪的方法欺惑别人，这是不允许的。

总之，真正的修行人不能隐藏自己的过失，也不得显现特异功能迷惑他众。

“于四供养，知量知足，趣得供事”，对于饮食、衣服、卧具、汤药这四事供养，应该掌握分寸、适量适当、随缘随分地接受。

《大智度论》中讲：牧人挤牛奶时，不会全部挤完，因为母牛爱念小牛而给它哺乳，牧人留一些牛乳的话，会令母牛欢喜，并不断产生乳汁；同样，出家人接受施主的供养时，也要让施主留一点，不能将其财产全部掏空¹⁷。有些人自己舍不得供养，却劝别人

17 《大智度论》：云何留乳？犍母爱念犍子故与乳；以留残乳，故犍母欢喜，则

把钱财全部供养出去，结果别人供养之后就变成了穷光蛋，非常可怜。

有些人处理世间事也好，接受供养也好，都不“知量”，很不合理。有时候，施主把钱供养给我，我也用不上。但对施主来说，这些钱来之不易，如果一时心血来潮就全部掏出来，最后会变得特别可怜。所以，修行人在接受供养时要“知量”，让施主自己留一点，也做一点功德，这对双方都有利。

“不应畜积”，得到供养后，不要储蓄、积累钱财。

生前积累过多财物，不仅死时无益，而且难以处理。一位出家人曾接受很多供养，他没有用这些钱财上供下施、积累福德资粮，自己也无法享用，死后就变成了一座绵延十几里的骆驼山。后来，当地出现饥

犍子不竭，牛主及放牛人，日日有益。比丘亦如是，居士白衣给施衣食，当知节量，不令罄竭，则檀越欢喜，信心不绝，受者无乏。

荒，当地人和邻国人发现这座肉山之后，都纷纷去食用。肉山自知：我曾为道人，接受了很多人的供养，由于吝啬未做布施，因此现在要感受这种果报。由此可见轮回之可怕。

如今，国际国内环境不太稳定，经济、粮食等方面都具有不确定性。在这种情况下，修行人接受供养时，更应该把握适量原则，让施主自己留一部分钱财。其实，出家人是比较安全的，不容易饿死。因此，供养高僧大德、三宝所依没那么要紧，最需要考虑的是，在家人生活于世间，有许多需要钱财的地方。

| 此则略说持戒之相，戒是正顺解脱之本，故名波罗提木叉。

以上讲了戒律方面的一些开遮，下面略说戒律之相。戒是随顺解脱的根本，因此在梵语中名为“波罗

提木叉”。

有戒，才有解脱的希望；没有戒，就根本谈不上解脱，连转生善趣都不可能。可见，戒律是解脱的根本和所依，对于出家人和在家人都十分重要。出家人若守持清净戒律，便是世间庄严，非常伟大。作为在家人，也有相应的戒律可以受持。

“波罗提木叉”，在很多注释中没有直接解释，应该是别解脱戒的梵文说法。另外，“戒”在梵语中也被称为“尸罗”。

| 因依此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。

因为依此戒律能生起诸禅定及能息灭痛苦的智慧。

在戒定慧三者当中，戒是基础，持戒才会得定，得定才能生起智慧。若毁坏了戒律，内心就不安定，

智慧也很难生起。《大宝积经》中讲：“清淨持戒者，所愿皆得成，戒淨多利益，菩提不为难。”戒律清淨的人，所愿皆能成就，修禅定、获得智慧等波罗蜜多都没有什么问题。他们利益众生的力度与众不同，获得大小乘菩提也不困难。总之大家要清楚，戒是一切功德的根本。

有些人可能认为：戒只是佛教徒的一种说法，或者是专门给出家人制定的。其实，“戒”在藏文中叫“慈诚”，意为规则。而在现实生活中，所有人都会遵守一定的规则和纪律。比如宾馆工作人员、公务员、教师、飞行员都有各自的“戒”。作为一名教师，如果相关的戒没有守好，可能连教书的资格都会失去。

佛教中的戒律，是佛陀为四众弟子制定的行为规则。若想修持菩提道、获得超越世间的果位，不仅要做个好人，还要守持不同的戒律。

如果没有戒，人们会随意杀人、偷盗、破坏别人家庭、欺诈，导致社会陷入混乱。可以说，四根本戒是佛陀在两千五百多年前提出的人类行为的基本准则，时至今日也非常符合各国法律。

有些人说：“受戒很麻烦，我不愿意，我想过自由、快乐的生活。”实际上，如果不守持一定的戒律，暂时好像可以为所欲为，但过段时间就会失去更多自由——被关进监狱，下辈子还可能被关进地狱。

细心思维就会发现，佛陀留下的教言确实有很丰富的意义。暂且不提超世间的明心见性、本来清静之理，即使是看似简单的教言，也非一般世间人所能宣说。

丨 是故比丘，当持净戒，勿令毁缺。

所以，诸位比丘，应当守持清静戒律，不要令其毁坏、缺失，就像《普贤行愿品》中所说：“无垢无

破无穿漏。”

——若能持净戒，是则能有善法。若无净戒，诸善功德皆不得生。

如果能守持清净戒律，就能获得清净善法。如果不能守持清净戒律，一切善法功德都无从产生。

《诸法集要经》中说：“若人不护戒，无初中后善，失广大利益，及最上寂静。”如果一个人不护持戒律，初善、中善、后善都无法获得，还将失去广大利益和最无上的寂静涅槃。

出家人之所以为世人恭敬，原因之一就是他们守持的戒律与在家人不同。如果戒律护持得不好，他们连住在僧团中的资格都将失去，也很难得到世人恭敬。其实在家人也是如此，道德、行为等方面比较高尚的人，都会得到大家的认可。

莲池大师在其注释中说¹⁸：以上所讲诸多戒律，主要针对初学菩萨、比丘，而境界超胜的高僧大德无需受此约束——有些大德在显现上会置办田地、耕田锄地、牧牛、担任国师辅助政事等，以各种各样的行为利益众生。

大家学了这部经后，如果看到出家人为僧众做买卖，或者在道场里挖田地，不能认为他们违背了《佛遗教经》，都是坏人。大菩萨为了利益众生，做买卖、触摸金钱不但没有罪过，而且很有必要。在菩萨戒当中，有严禁恶行戒、摄集善法戒、饶益有情戒三种。菩萨守持饶益有情戒时，若相续中没有大的染污，在利益众生的行为上就有一定开许。

总之，若不持戒，就不可能获得功德；若能持戒，一切功德便会依此产生。

18 《佛遗教经论疏节要》：自古高僧有置庄田者。有畜夫力者。有锄地者。有牧牛者。有听铃声者。有为七帝门师者。有示现种种神通者。盖大士所作超出寻常。非律所拘。不可以此议彼。但末世比丘初心菩萨。唯宜遵佛遗教。

是以当知，戒为第一安隐功德住处。

因此大家应当了知，戒律是一切功德和利乐的源泉。《华严经》中说：“戒是无上菩提本，应当具足持净戒，若能具足持净戒，一切如来所赞叹。”《赞戒论》中也说：如果具足清净戒律，即使一分闻思修行的功德都没有，也唯有往生清净刹土，除此之外没有别的去处¹⁹。

汝等比丘！已能住戒，当制五根，勿令放逸，入于五欲。

佛陀告诉诸位比丘：有了清净戒律的基础以后，应当调伏五根，不要令其放逸，入于五欲当中。

作为修行人，守持清净戒律以后，还应当约束眼、耳、鼻、舌、身五根，不要令其放逸于色、声、

¹⁹ 《赞戒论》：无论何人受持清净戒，虽无一分闻思修功德，死时必定往生清净刹，行善无欺缘起之特法。

香、味、触五种妙欲当中。正如孔子所言：不如法的色不要去看，不如法的声音不要去听²⁰。

五根随分别念散乱于外境有很大过患，因此真正的修行人会谨慎守护根门。在这方面，佛教当中有很多方法和窍诀。虽然众生的烦恼习气各异，不一定每个人都能守护根门。但大多数人学佛、出家以后，生活习惯上会有很大改变。比如，以前经常喝酒、抽烟、出入不清净场所，整天花天酒地、恍恍惚惚的人，学佛后会观察自己的根门，心态更加清静，生活也会比较规律。

喇荣的出家人、修行人乃至打工者，行为上都有所改变，毕竟人是会受环境影响的。身处清静道场，就容易守护根门，做不如法之事也不方便；而在其他一些环境当中，增上贪嗔痴的因缘很多，行为也容易变得不如法。可见，清静的道场确实能净化人心。

20 《论语》：非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。

总之，若要守持清静戒律，就要调伏五根，不要令其融入五欲。下面以比喻说明沉溺于色、声、香、味、触的过患。

| 譬如牧牛之人，执杖视之，不令纵逸，犯人苗稼。

譬如牧牛的人，会经常手执木棒或鞭子看管牛群，防止它们毁坏别人的庄稼。否则，庄稼的主人会用石头等驱赶牛群，可能令其受伤，牧人也难免惹上麻烦，与人发生冲突。所以，有智慧的牧人最初就会做好防范。这相当于修行人以正知正念守护根门，不令其放纵于五欲。

| 若纵五根，非唯五欲，将无涯畔，不可制也。

若放纵五根，令其散乱于五欲之境，人的欲望会变得无有止境，达到无法控制的地步。

有些人最初还比较有正知正念，比如我们资助的一些学生，刚离开家去求学时还很不错，读大学的几年也可以，但进入社会这个大染缸以后就判若两人了，到了那个时候，也很难挽救了。

我认识两个人，他们年轻时，一个人选择读佛学院，一个人选择读世间学校。读世间学校的那个人，后来行为等方面变得特别糟糕；读佛学院的那个人，则成了一位年轻的堪布。有时候，我会看他们的朋友圈，可以看出他们截然不同的生活、苦乐与价值观。他们的人生经历，有其前世的因缘，也有今生一些外缘的影响。不管怎样，最初差别不大的两个人，后来的人生状态完全不同——一个人很成功，过着寂静快乐的生活；一个人很不成功，过着非常痛苦的生活，以后还可能做出触犯法律的事。

我们作为修行人，要经常看这些比喻，并好好思维。

亦如恶马，不以辔制，将当牵人墜于坑陷。

又比如，野蛮的恶马，如果没有安上辔头、用缰绳控制，骑马的人就会掉落险坑，坠于万丈深渊。所以，骑上一匹没有缰绳的野马是非常危险的。

如被劫贼，苦止一世，五根贼祸，殃及累世，为害甚重，不可不慎。

五根放逸于五境，就像财富被强盗洗劫一空一样。然而，有形的财富被人抢劫，只会在一世当中感受贫穷与痛苦；若放纵五根入于五境，其祸患则会殃及累世，在生生世世当中感受极深的痛苦，非常可怕，不可不谨慎。

的确，遇到强盗最多会失去今生的财富，骑上野马最多会毁坏这一世的身体。若不约束五根，经常犯戒、犯法、犯罪，则会生生世世祸患无穷。因此修行人一定要具足真正的信心和智慧，以正知正念守护

根门。

是故智者制而不随，持之如贼，不令纵逸，假令纵之，皆亦不久见其磨灭。

所以，智者应该调伏自己的根门，不要随外境而转，就像控制盗贼、防范其危害一样。若未以正知正念守护根门、守持清净戒律、如理如法地修行，而是任由分别念散乱，无法无天地做各种恶行，在不久的将来，甚至在今生当中，罪恶之果就会显现。

有些人性格非常恶劣，不守因果、无恶不作，过不了多久，他们就会感受恶果。这就好比，患有严重精神疾病的人，如果一直危害他人，很快就会被送进精神病院，因其行为已经脱离了正常人的轨则。而各方面如理如法的人，无疑会拥有光明的前程，获得无限的快乐。

我觉得，《佛遗教经》很适合初学者。我们虽

然学佛多年，年龄也不小了，但相续还是初学者，很需要这些法。有些人说：“我不想学前行法，我要学正行，学最高的法！”其实高攀大法没有什么意义，因为我们的相续和根基可能连前行法的法器标准都达不到。

能够聆听佛陀涅槃前亲口宣说的珍贵教言，是十分幸运的。虽然没有见过佛陀的庄严身相，但在离开人间之前遇到了《佛遗教经》——佛陀的遗教，耳闻目睹都会种下不共的解脱因缘。所以，大家在闻法时一定要欢喜心，不能经常想：“明天没有课，多好啊，喇嘛钦！那我去吃火锅吧！”

第3课

2021年4月15日

「佛陀与世间伟人」

佛陀慈悲地为众生传法49年，最后将《佛遗教经》留在人世间。无论佛教徒还是非佛教徒，学了这部经以后都可以思考：佛陀与世间伟人有何不同？世间很多伟大人物，在完成自己一生的事业，即将离开人间之时，给人类留下了何种精神遗产或物质财富？

我看过东西方很多名人的传记，如爱因斯坦、牛顿、弗洛伊德、尼采等，也看过鲁迅、李白等文学家的作品，他们留下的精神遗产，在一定时期内确实为人类社会做出了巨大贡献。但与诸佛菩萨、大成就者

相比，二者还是有明显区别：一是他们离开人间时显现的境界，与佛陀趋入涅槃及诸菩萨、大成就者示现圆寂的情形截然不同；二是佛教中的智者、伟大修行人留下的教言、遗嘱，可以指引后来的修行者，并为无数众生带来心灵上的安乐，极具学习研究、实际修持的价值，这一点尤为重要。世间名人的作品是否如此呢？大家应该清楚。

希望大家看看《大般涅槃经》，汉文《大藏经》中的译本比藏文要全，有《大般泥洹经》《大般涅槃经》等不同译本。从这部经中可以了解到，佛陀趋入涅槃前为人类留下了什么样的遗嘱。而世间八十多岁的老人，临终之前又会留下什么？我们并不是非要说佛陀如何伟大，但我们可以观察：佛陀给世人留下的圣教，对当今时代和未来的人类有何种意义？

「本经特点」

《佛遗教经》是关于修行的教言，对调整内心和行为非常有帮助。上节课讲到，不要放纵五根散乱于外境，否则就会像放纵牛群而损害庄稼、骑野马而堕入深渊或遭遇盗贼而失去所有财物一样。

以很多比喻宣说教理是这部经的特点，有些道理甚至以三四个比喻来说明。这与我今年翻译的荣索班智达撰著的《入大乘论》比较相似，该论中也有很多故事、比喻和推理，令读者易于理解、接受法义。前面讲的几个比喻就比较好理解，因为大家都很清楚：放纵牛羊毁坏庄稼、不用缰绳控制野马、遭遇盗贼的后果如何。

「始终谦虚」

在闻思佛法过程中，千万不要轻视所学经论，认

为这些道理很简单。有些人，包括一些堪布堪姆，可能觉得这部经很简单，以前看过了、学过了，自己的境界已经超越了经中的道理，还是更深一点的法值得学习。这种想法是不合理的。我们的传承上师们都非常谦虚，而且境界越高越谦虚、越重视因果取舍和实际修行。

「都摄六根」

前两天讲到，若不经常观心，任由眼耳鼻舌身向外散乱，心就会一直随境而转，引生无穷过患。因明中说，眼耳鼻舌身五根缘取外境生起五识，这五种识没有明显的分别，但随之而起的第六意识有分别取舍。比如，我看到色法时生起无分别的眼识，听到声音时生起无分别的耳识，随后心里会产生分别——我看到的色法是美的、是丑的，听到的声音是悦耳的、是难听的。心就这样随五境而转，身体和语言也会随

心而动。三门的躁动，一方面会使修行受到影响，另一方面会引发很多不如意之事。

昨天也讲了，若不约束五根、调伏自心，后果很快就会显现。在我家乡的一些部落中，有些人特别野蛮、狂躁，不听上师、年长者的话，也不听寺院的劝诫，往往过不了几个月、几年，这种人就会被捕入狱或自杀身亡，后果非常严重。在我们这个佛教团体当中，那些特别野蛮、狂躁、凶狠的人，不管在哪个堪布、堪姆的班里，都待不了很长时间。因为他的心很狂野，行为无有约束，经常超越所在群体的规则，这些大家都一目了然。最后，这样的人往往是自掘坟墓，入于非常不悦意的境地。

佛教的教育温和、理性，且不乏科学性。大家每天听闻这样的教言，对身心都有利益。当然，这种效果不一定立竿见影，但若长期坚持，内心一定会得以调伏。

此五根者，心为其主，是故汝等，当好制心。

因明论典中说，眼根、耳根、鼻根、舌根、身根没有自主性，都要随心而转，心才是主导者。所以佛陀说：你们一定要想尽办法调伏自心。

未调伏的心特别可怕，下面以比喻宣说。

心之可畏，甚于毒蛇、恶兽、怨贼、大火越逸，未足喻也。

心的可怕程度远远超过毒蛇等。被毒蛇咬伤，最多会失去一世生命，它不可能生生世世损害你。同样，老虎、狮子、豹子等猛兽也只能夺取你这一世的身体和寿命，不会生生世世伤害你；怨贼即使抢走你所有的财产，也无法抢夺你的智慧、福德之财；大火蔓延会将人的身体、房舍、财物烧尽无余，但它无法毁坏我们无始以来积累的善根福德。而未经调伏的心，危害程度远甚于此，世间任何可怕的事物都不足

为喻。

《入行论》中讲：“若纵狂象心，受难无间狱，未驯大狂象，为患不及此。”狂象般的心，会令人在无间地狱中感受痛苦，而未被驯服的狂象，根本不至于造成这样的危害。《入行论》中还说：“调伏此一心，一切皆驯服。”如果调伏了这颗心，一切都已经驯服了。

所以，我们要想尽办法来制心、调心。《诸法集要经》中说：“若人善制心，则除诸过患。”如果善于调心，就会根除今生来世的诸多过患。《诸法集要经》是日称等人翻译的，日称法师还翻译了《父子合集经》《事师法五十颂》等很多重要经论。

如果心很调柔，人生中就不会有很多坎坷，生活、感情、修行等方面都会非常顺畅；如果心未调伏，经常被猛烈的贪嗔痴所转，后果则不堪设想，危害性远远超过毒蛇、猛兽等。世间人听说哪里有毒蛇

猛兽、哪里起火了，都很害怕，但对于心的危害却茫然不知，也许只有修行人清楚：心里猛烈的嗔恨心和欲望就像内在的大火，熊熊燃烧时别人不一定看得出来，但其后果终究会显现。

若细心思维就会发现，这些比喻蕴含着甚深意义。

——譬如有人，手执蜜器，动转轻躁，但观其蜜，不见深坑。

譬如有一人，手里拿着装满蜂蜜的器皿，手舞足蹈、跑来跑去、刹那也不停歇。他只专注于眼前的蜂蜜，却未察觉脚下的深坑，这样很危险，难免堕入万丈深渊。

在现实生活中，很多人为了追求眼前的感情、财富、名声和种种妙欲，根本不观察后果。一般凡夫都是这样，只顾今天，不顾将来。殊不知，这会令人做

出悔憾终生之事。比如监狱里的很多人，就是因为烦恼起现时没有将其转为道用，一时冲动而犯下罪行，毁了自己的一生乃至生生世世。

一般来说，受过佛教心灵教育和训练的修行人，对人生之路应该有一定的把握。世间人经常买各种保险，却无法保障自己不生烦恼、不造恶业，更无法避免今生来世所要感受的恶果。若能接受佛陀以大慈大悲心宣说的心灵妙法，每个人的人生都会比较顺利。

总之，这个比喻告诉我们：若未调伏自心，就如同只执著手中香甜的蜂蜜，对脚下的深坑毫无察觉，处境非常危险。

这些比喻可能也涉及人们对色声香味等不同对境的贪执，我没有看其他讲义，也许有不同解读方法。

| 譬如狂象无钩，

对于狂象，如果不用铁钩来调训，后果会非常可怕。

以前印度有很多大狂象，人们会用铁钩、鞭子来调教。若不如此，它们就会肆无忌惮地踩踏人、房屋等，最后自己也堕入泥坑当中。同样，心若未加调伏，也会令人堕入火坑般的险境。

——猿猴得树腾跃踔躑，难可禁制，当急挫之，无令放逸。

猿猴入于树林后，会不停地跳来跳去，难以控制。未调伏的心也是如此，就像闪电、野猴、狂象一样。所以，我们应该以最快的速度，采取各种措施、想尽一切办法调伏自心，不能放纵其趋入外境、随境而转，否则后果非常可怕。

有正知正念的人会经常观自己的心，《入行论》第五品《正知正念品》中专门讲了相关内容。最近，

慈诚罗珠堪布在讲《入行论释·善说海》，大家都在精进地学习。有些人说，法王如意宝以前讲过这部论典。其实没有讲过。法王曾在课堂上说：“《入行论释·善说海》为无著菩萨所造，任何人听闻、学习，都会自然而然生起菩提心。”但他老人家还没有讲成，就示现了圆寂。法王圆寂后，我发愿讲这部论典，以了上师心愿——我这样的人这么说可能有点可笑，但不管怎样，我从2006年开始讲这部法，用了很长时间才讲完，总共讲了两百多堂课。

特别希望在座各位经常学习《入行论》。这部论典，我用汉语讲过四五次。最后一次讲得比较广，当时整理了12册讲记。大家如果没有时间听这么广的讲解，可以听之前的录音，有一次我讲得不是很广，讲记整理了6册。另外，有些堪布、堪姆也多次讲过《入行论》。

大家最好每年学一次《入行论》和《大圆满前

行》，如果做不到，就两三年学一次，不要拖太久，因为我们的心的真的很需要经常性、长期性的调伏。如果长时间不调心，即使闻思方面还可以，自心也不能与法相融。《入行论》中就有非常好的调心方法，能背诵的人要经常背诵，不能背诵的就经常念诵，一个月念一品也可以。

修行应具恒常性，这样才会令心有明显转变。有些人刚开始特别积极，但修行虎头蛇尾，最后连佛教徒的身份都放弃了，心也越来越野蛮，这样不是很好。

不管什么身份的人，心未调伏都是很可怕的事情。我今天听说，在我们佛学院得过堪布学位的一个藏族人，当时应该是很不错的，但出去以后遇到了各种事情，最后连一个虔诚的居士都不如。

所以，我们也不能说：“喇荣佛学院的人肯定全部是精英。”像哈佛大学、北大、清华也有各种各样

的人，佛教团体也不例外。可能当年的那烂陀寺和吉祥戒香寺也是这样吧。就连佛陀在世时，他的座下也有各种各样的弟子。因此，有“活佛”“堪布”名称的人，或者声称从色达喇荣来的人，不一定都调伏了自心；而没有调伏自心和烦恼的人，跟一般人也差不多，甚至可能比一般人还差。

当然，我并不是在说别人，而是说我们自己。现在我们一起学习这么殊胜的大乘佛法，但几年以后，我们的心态会不会改变呢？有时候，无常是很可怕的。所以，大家要经常祈祷上师三宝和护法神，依靠他们的加持，不如法的心态不会涌现，不如意的事情也不会发生。即使遇到一些违缘，也会很快消失，不会一直持续下去，障碍自己的修行和弘法利生事业。

总之，我们应该以正知正念观察自心，一旦发现心思散乱，就要调伏它、对治它，而不能放纵不管。

纵此心者，丧人善事，

若放纵自心，随心所欲地入于外境，修行就会前功尽弃，所有努力终成泡影。

制之一处，无事不办。

如果很好地调伏了自心，那么无论世间事还是出世间事，无有一者不能随心所欲地成办。

是故比丘，当勤精进，折伏汝心。

所以，诸比丘，你们应该用最大的精进、努力调伏自心。

能调伏自心的人，哪怕只学一部《入行论》或《佛遗教经》，也会有很大收获，甚至与之前判若两人。而有些人听了很多法，最后却变成了“老油条”，看到佛陀在空中飞都不起信心。这样的人即使

会讲很多道理，也没有多大意义。根基比较好的人，会很快与法相应，这种相应并非表面形象，而是内心深度的相应。他们修一点法，修持一个短短的教言，就能有不堕恶道、不入歧途的把握。

所以，我们一定要调伏自心。《诸法集要经》中说：“若人随于心，则造一切业，善调伏心者，则证真常乐。”如果人的行为随心所欲，就会造作各种业，可能时而造善业，时而造恶业，时而造花业；若能依靠上师、善知识的教言调伏自心，则会很快证悟真常安乐，现前大乐智慧、如来藏的本来面目，也即禅宗所说的明心见性。的确，根基比较好的人，很快就会了悟实相。到那时，即使让他造恶业，他也不会去造。

有弟子曾问帕单巴仁波切：“证悟空性的人造作恶业的话，对他有没有害处？是否会堕恶趣？”帕单巴仁波切说：“证悟空性的人绝不会造恶业，因为证

悟空性和生起悲心是同时的。”

以上主要讲调伏自心。对于佛教徒来说，调伏自心确实很重要。佛陀说：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”“自净其意”即净化自心、调伏自心，这就是真正的佛道。此偈颂也可以从三乘的角度来解释：“诸恶莫作”讲声闻乘的禁止恶行，“诸善奉行”指菩萨乘的劝发菩提心、摄持善法，“自净其意”指密乘当中的认识本性，及以智慧、方便双运的方式真正调伏自心。这就是佛陀所宣说的三乘教法。有些大德也是这样解释的。

此处所讲的调心，不是说调伏别人的心，而是调伏自己的心。当然，我在这里讲这些教言，也比较惭愧。虽然跟没有学佛、修行时相比，有一些进步；但若真正观察自心，有时也比较失望——学了这么多年，尤其是在喇荣山沟待了这么多年，到现在还没获得什么成就，越老身体越沉重，更不要说虹身成就

了。但有时也比较欣慰吧，毕竟世间还有佛法光明，自己值遇了这么多善知识，能够听闻诸多大乘经论、密宗续部，有闻思修行的机会，还是很好的。

总之，我们都要努力调伏自心。每个人都会产生烦恼，只要尽量去对治、忏悔就非常好。

—— 汝等比丘！受诸饮食，当如服药，于好于恶，勿生增减。

诸位比丘！接受饮食时，要作服药想：我是为了治疗身体的疾病而服用这些妙药。对好吃或不好吃的饮食，不要有增有减——看到好吃的就很欢喜，大口大口地吃；看到不太好吃的就只吃一点点，或者干脆不吃了。

古大德经常讲：饮食的目的是滋养身体，所以不应挑食。有些人特别挑食，经常说这个不好吃、那个不好吃，这是修行不好的相。其实，如果让他自己做

的话，也不一定好吃，但他却不会抱怨。今年冬天的三个月，我基本都是自己做饭。有时候，我已经很努力了，做出来的饭菜还是不太好吃，就特别失望。当时我想：“如果这是别人做的，我肯定会嫌它难吃；但因为是自己做的，就没法抱怨了。”可见，人有时候是很不公正的。大家也可以想一想：自己给自己做饭，肯定会拿出最好的手艺，但有时还是做不好；既然如此，别人做得不好也情有可原吧？

我们刚来喇荣时，经常连续好几个月每天吃三顿糌粑，什么菜也没有，连菜的名称都听不到。有一次过年，一个喇嘛请我去他家吃饭，但他家里只有一瓶辣椒豆瓣酱和糌粑。我问他：“过年吃什么？”他说：“我买了这个豆瓣酱。”当时整个佛学院的情况都是如此，但大家还是很开心，每天精进闻思修行。现在条件好了，有些人反而更挑剔。

藏族有句俗话：“经过三寸喉咙就变成不净食

了，没必要挑剔。”《大智度论》中也说：“入口食之，即成不净。”入了口的食物，马上就变得不清净了，的确没必要特别在意，应将饮食作服药想。《佛所行赞》中讲：“饭食知节量，当如服药法，勿因于饭食，而生贪恚心。”吃饭应该知节量，就像服药一样；不要因为饮食而生贪嗔之心——吃得好就生贪心，吃得不好就生嗔心。

我听说男众那边稍微好一点，而有些女众经常谈论“这家的饭菜如何，那家的火锅好不好吃，底料是什么样的……”，对饮食谈得有点多。当然，星期天偶尔关心一下饮食也可以，但确实不能太贪执，否则会依此造下很多恶业。

《大智度论》中说：“若不观食法，嗜心坚着，堕不净虫中。”吃饭时若不如理观想，将来很可能堕落为不净粪中的虫类。以前，有一个沙弥特别爱吃奶酪，对奶酪的残渣都非常贪执。他命终之后，转生为

奶酪瓶中的一条小虫。他的师父是阿罗汉，僧众分奶酪时，他对比丘们说：“慢一点，不要伤到爱奶酪的小沙弥！”诸比丘都不知道他在说什么，就问：“这是一条小虫，您为什么说是‘爱奶酪的沙弥’？”老师父回答：“这条虫原本是我的沙弥，因为贪爱残酪才转生到这个瓶子当中。”²¹可见，若对某种食物特别贪执，以后的转生之处确实堪忧。

我们现在是欲界众生，不可能像阿罗汉一样毫无贪执，但还是要要有正知正念，不能吃得太多，当然也不能吃得太少了。《法苑珠林》中有一个偈颂说得很好：“多食致患苦，少食气力衰，处中而食者，如秤无高下。”一方面，吃得太多会引发多种疾病。大家都清楚，如果吃得太好、太撑，就很容易昏沉，影响打坐、背书等。另一方面，吃得太少会导致气力衰

21 《大智度论》：如一沙弥心常爱酪，诸檀越餉僧酪时，沙弥每得残分，心中爱着，乐喜不离；命终之后，生此残酪瓶中。沙弥师得阿罗汉道，僧分酪时，语言：“徐徐！莫伤此爱酪沙弥！”诸人言：“此是虫，何以言爱酪沙弥？”答言：“此虫本是我沙弥，但坐贪爱残酪故，生此瓶中。”师得酪分，虫在中来。师言：“爱酪人！汝何以来？”即以酪与之。

弱，也无法胜任闻思修行。所以，佛陀所倡导的适度饮食理念确实很重要。

现在很多人会过度饮食。比如聚餐时，有些人怕浪费食物，就说：“没事，你们剩下的我来解决，我有这个能力！”他们看起来很有包容心——我眼前已经浮现出一些人的画面了。其实这样不太好，虽然食物没有浪费，但身体却受到了影响。我觉得，为了不浪费食物而吃得太撑，也是一种浪费，因为你的身体要付出代价，甚至可能因此而生病。还是一开始不要点那么多菜，或者剩下了就打包比较好。

总之，不增不减的饮食观，对于 21 世纪的人类来说很重要。这些教言，点点滴滴都可以用于生活。

┆ 趣得支身，以除饥渴。

吃饭的目的是什么呢？就是为了支撑身体。若想令肉身在世間存住，没有饮食肯定不行。所以，为了

解除饥饿和干渴的疾病，就要接受饮食。

下面通过几个比喻说明，修行人在生活中需要掌握分寸、不堕两边、不走极端，这很重要。

| 如蜂采华，但取其味，不损色香。

蜜蜂采花蜜时，只取自己需要的美味，而不会损坏花的妙色和妙香。

| 比丘亦尔，受人供养，趣自除恼，无得多求，坏其善心。

同样，比丘接受他人供养以维持生活，目的是去除自相续的烦恼、解除饥渴之疾、调养身体，因此不能对饮食贪得无厌、过度追求，否则会毁坏自他善心。

所以，出家人接受供养要适度。有些在家人以

善心供养出家人，但若出家人的贪心越来越大、要求越来越多，施主的善根就会被毁坏，这样肯定是不行的。

《毗奈耶经》中也有蜜蜂采蜜的比喻。像蜜蜂这种昆虫都具足这样的正知正念，只接受自己需要的花蜜，不会破坏花朵。而有些人刚刚出家，还不懂戒律，看到别人对他恭敬供养，就经常问人要这个、要那个。我之前也讲过，大家不要经常通过网络化缘，说要刻玛尼石、做经旗等。我们后来了解到，化缘的这些人平时没有什么闻思修行，只是做一些形象上的善法。很多人第一次化缘时，别人为了积累功德和福报，可能会以信心做一些供养。但是如果他们屡次化缘，别人就会生烦恼，把他们拉入黑名单——这也是合理的。

现在有些所谓的修行人、出家人，包括有些法师，在掌握分寸方面做得不是很好。其实，与人交往

需要有智慧和技巧，不然自己的路不会走得很远。所以，即使你不为施主等人考虑，也应该为自己考虑——要想今后的路比较顺利，就需要遵循相应的规则。

——譬如智者，筹量牛力所堪多少，不令过分，以竭其力。

智者会衡量牦牛的承受能力而让它驮运适量的行李，不会将其力气全部耗尽。比如一头牦牛可以驮一百斤的东西，智者就不会让它驮两百斤，而没有智慧的人不会考虑这一点，最后可能会把牦牛累死。

同样，作为修行人，一方面要经常以正知正念观心，这一点很重要。另一方面也要考虑，自己接受了施主、善士的信财以后能否消受。所以，出家人不能肆无忌惮地接受饮食——“我就是应供，我就是福田，我很了不起，只要我穿着袈裟，什么都可以享

受！”其实也不一定。

因此，出家人在享用饮食方面应该注意。在家人供养的任何财物都来之不易，如诗云：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”汉传佛教的出家人对这方面确实很细心，寺院里的斋堂名为“五观堂”，其中还有“五观若明金易化，三心未了水难消”等偈颂。意思是说，如果“五观”观得很好，哪怕是金子也可以消化；如果三心未了，连水都很难消化。“三心”可能指贪嗔痴吧。汉地在早晚课、平时念诵、用餐、供斋等方面都有一定的规矩。其实藏地也有，只是没有“五观堂”等名称、偈颂。

「食存五观」

在汉地，僧人用斋时的五观²²大概包括以下几

22 《沙弥律仪要略述义》：凡欲食。作五观想。一。计功多少。量彼来处。二。忖己德行。全缺应供。三。防心离过。贪等为宗。四。正事良药。为疗形枯。五。为成道故。方受此食。

方面：

一、要思维施主供养的米、菜来之不易，若不好好回向则很难消化。

二、要思维自己的道德和修行能否配得上别人的供养。也就是说，自己每日享用斋饭，要具备相应资格，具有相应的戒律和德行。

三、要远离贪心，断除过高的物质欲望。

四、要将饮食作妙药想。不要贪执身体，不是为了身体长得胖胖的、显得庄严而享用饮食。应该思维：如果没有饮食，肉身就会枯竭，所以要依靠饮食而长养身体，这样可以做更多利益众生的事。

五、要思维：享用饮食是为了获得成就、利益众生，而非得过且过地在这里混饭。

我们这里虽然没有五观堂，但大家在用餐时也应该这样观想，而且饭前要供养三宝，用餐前后该念的

咒语要念、该观想的内容要观想，常存正知正念，不浪费食物，尽量配得上别人的供养。

在世间，人们每天要上班才能养活自己、养活别人。同样的道理，出家人若不具备戒定慧等功德，今生享用的信财，来世都要“披毛戴角还”，这是非常重大的事情。所以，大家在饮食方面要自我约束，任何时候都要如理如法。

下面讲精进修行。

—— 汝等比丘！昼则勤心修习善法，无令失时，初夜后夜，亦勿有废。

诸位比丘，白天应该精进地修行善法，千万不要浪费时间。空耗时间是非常可怕的，谁都不知死亡何时到来。

初夜和后夜也不要浪费时间。一般来说，我们初

夜时都在听课等；起得比较早的道友，后夜也在闻思修行。

——中夜诵经，以自消息，无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。

“中夜诵经，以自消息”，中夜也不是不能睡觉，但不要失去正知正念。这里讲，中夜应该诵经、祈祷。

睡觉之前、起床之后磕三个头很重要，以前好多道友已经养成了这个习惯，但有些人又恢复到了原来的状态。从九几年在小经堂上课时开始，我就倡导大家课前磕三个头，至今已经有二十多年了；当时还建议大家晚上睡觉前、早上起床后也磕三个头，睡前念一点经咒，观想佛，然后再休息。

“无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也”，有些人天天睡懒觉，导致一生一事无成。萨迦班智达

说：人的一生很短暂，而且一半时间都在睡眠；剩下的一点时光，又被老、病等各种痛苦占据²³。所以，人世间没有多少时间可以修行。

当然，一辈子一直睡觉的人可能是没有的，但有些人非常懒惰、特别爱睡觉，像猪八戒一样，除了吃和睡，什么兴趣都没有。这样很不好，会令一生白白空过，最后一无所获。

在睡懒觉方面，我不是特别厉害，但最近睡得有点多，从明天开始，我要定个闹钟。我们这边的道友还可以，有些人早上很早就起来了。其实，睡眠是可以控制的。一方面，要有充足的睡眠，不能完全不睡。但另一方面，所谓的“充足”，不能按你的心来定，如果你的心特别爱睡觉，可能一天睡十几个小时都没问题。一般来说，睡五六个小时应该够吧？总之，大家不要把人生中的大部分时间都花在睡眠上。

23 《格言宝藏论》：诸人寿短其一半，夜间入眠如死亡，又遭病老等众苦，余半亦无享乐际。

——当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。

要经常忆念无常之火毁坏世间一切，应该早日寻求自度，不要睡眠。

这一点很重要，无常之火真的很可怕，时间也不会等待任何人，我们应将每一天当做生命中的最后一天来修行。就像《正法念处经》中所说：“及死未至时，应当修善行，死时无慈愍，未至应修善。”我们应该在死亡没有到来之时就好好修善，因为死缘很可怕，它是没有慈悲心的。

在座各位现在还比较健康，此时应该精进修行。这种健康的状态能持续到何时是很难说的，一旦被病魔、死魔抓住，到医院一检查就是癌症晚期，不久就接到病危通知，那时再念“嗡玛呢巴美吽”、临时抱佛脚就很难了，不如现在自由自在之时好好修行。

人身的确很难得，学过《大圆满前行》的人都清楚这一点。这么难得的人身不要空耗，不要白天散乱、晚上贪睡，浑浑噩噩地度过。很多世间人就是这样，特别可怜，让人很着急。修行人可能不会大量地浪费时间，最多散乱、聊天半个小时，而不会让一整天、一个月、两个月都白白空过。我个人也是这样，有时候，为了僧众的事需要参加一些会议，这是不得不做的，除此之外不会浪费很多时间。

总之，睡眠不能太过随心所欲，为了早日度自己，还是不要睡得太多。《入行论》中说：“此筏难复得，愚者勿贪眠。”人身的船筏很难得，不要一直懈怠、睡眠。世亲论师的注释中说：心的懒惰会令人懈怠，身体的闷重会引发睡眠，如此一来，修行就无法增上²⁴。

24 《遗教经论》：论曰。懈怠睡眠苦对治者。不疲倦思惟对治故。是中何故懈怠睡眠共说障法。示现懈怠者。谓心懒堕故。睡眠者身闷重故。此二相顺共成一苦故。五种定障中共说故。

现在很多人为什么修行不好？为什么不能利益众生？最根本的原因，就是懒惰、贪睡、贪玩、沉湎于电影电视和手机等，整天散乱。人生本来就很短暂，大多数时间还被散乱占据了，还剩下多少时间呢？所以，我们应该抓紧时间修行。

今天就讲到这里吧，大家回去以后还要睡觉，虽然刚刚说了“勿睡眠”，但是如果讲课时间太长了，大家都比较累。我是提前看了好多内容，讲两节课都可以，一直讲到12点也没问题，但是怕大家不开心。不管怎样，夏天的气候比较舒适，这么好的时光应该倍加珍惜，不要睡得太多了，早上早一点起来，背书、看书、禅修都很好。

第4课

2021年4月16日

昨天讲了睡眠的过失，我说：“我这两天睡得有点多，从明天早上开始，我要把睡眠习惯改过来。”今天早上改的时候有点费劲，不过这两天应该可以调整好，没什么问题。每个人都不要太懒惰了，否则人身就白白浪费了。大家来到这里不是来睡觉的，而是来求学的，如果贪图安逸而白天晚上一直睡觉，就失去意义了。

昨天还讲了“当念无常之火，烧诸世间”，无常的火能烧毁一切世间，我觉得这句话也很重要。有些道友，包括一些堪布、堪姆，好像无常观修得不是很好，目睹四季变化、世事无常、亲友死亡，内心都不

会生起强烈的无常观，没有什么感触，好像人死了就死了、没有了就没有了。这可能跟他们在世间受过的教育有关，也跟自己的修行有关。

以后，大家要经常在内心思维：无常之火确实能烧毁一切世间，包括我自己在内。再过几年，我们这些人当中会有多少离开世间，谁都无法预料。明年的今天，我们还在不在？明天的此时，我们还在不在？谁都没有这个把握。所以，无常的火确实很可怕，它可以轻而易举地带走一切。大家在平时就生起这样的定解很重要。

——诸烦恼贼，常伺杀人，甚于怨家，安可睡眠，不自警寤。

“诸烦恼贼，常伺杀人”，“烦恼贼”可以指睡眠烦恼，它偷偷地躲在人们身旁，夺走其智慧福德，而贪眠之人毫无察觉。“烦恼贼”还可以指贪嗔痴，

它悄悄藏在人们的相续中，很难被发现。

“甚于怨家”，诸烦恼贼的危害甚于怨敌。

“安可睡眠，不自警寤”，怎能安详睡眠而不自警醒呢？烦恼贼的危害远远超过怨家。后者最多侵夺人们的财产、损害这一期生命，但烦恼贼会令人不知不觉地造下很多可怕恶业。如果没有观察到这一点，一直执迷不悟，不知警醒，后果会很可悲。

大家要经常用这些教言提醒自己。

| **烦恼毒蛇，睡在汝心，譬如黑虻，在汝室睡，当以持戒之钩，早摒除之。**

“烦恼毒蛇，睡在汝心”，睡眠烦恼或贪嗔痴等烦恼，就像毒蛇一样睡在人们心中。

“譬如黑虻，在汝室睡”，此处以比喻说明睡眠的危害。黑色的虻蛇极具毒性，如果有一条特别可怕

的黑色毒蛇睡在你的屋子里，而你没有发觉，躺下睡觉时才发现，被窝里有一条毒蛇，那你敢不敢跟它一起睡，亲亲它说：“你好，毒蛇！”肯定是不敢的。

以前，喇荣的蛇特别多。1984年，我还没来喇荣，有一次去炉霍的谛察活佛家，见到了他的侍者嘎巴喇嘛（现已圆寂），他那一年在喇荣得受了法王如意宝“四心滴”的灌顶，后来他说：“堪布如意宝所在的地方，那个喇荣啊，蛇特别特别多，阳山、阴山，到处都是蛇！”我当时想：“喇荣到底是怎么样啊？”

现在这里基本上没有蛇了，可能是因为房子太多了。刚来喇荣时，我借了一个板皮房，那个时候没有地板。有一次，屋子里爬出一条蛇，吓了我一跳，但过一会儿它就慢慢爬走了。

当时的经堂也比较破旧，地板下面到处都是空的。有一次，法王如意宝正在讲经，红原的一位老堪布突然站了起来，大声说：“这里有个‘比丘’，这

里有个‘比丘’！”大家都吓了一跳，一时不知老堪布在说什么。老堪布脚不是很方便，经常坐在经堂边上，靠近门的位置。藏地人看到蛇的时候，习惯性地叫它“比丘”。因为蛇的嗔恨心很重，如果听到你叫它“蛇”，会更加嗔恨；如果你称呼它为“比丘”，它就比较开心，不会咬人。法王暂停了一会儿，“比丘”就慢慢下去了。

那个时候，这里的“比丘”确实很多，密密麻麻的。现在好像没有了，但也许有，等会儿你们回去，看看被窝里有没有毒蛇。（众笑）

“当以持戒之钩，早摒除之”，发现毒蛇的时候，要尽早用持戒之铁钩将其摒除。这里的“持戒之钩”，是指初夜、末夜精进修行之戒。人们发现毒蛇后，不可能跟它一起睡觉，而会用铁钩、棍棒驱赶，口里发出“嘘嘘嘘”的声音，令其慢慢离开。

以前我们在桑耶佛塔那里上课时，很多道友经常

看到蛇。一般来讲，看到蛇是比较好的，说明你与龙王的关系很好，因为蛇是龙的象征。如果你惹怒了龙王，就看不到蛇和青蛙。

| 睡蛇既出，乃可安眠。

如果睡蛇已经离开，你就可以安详地睡眠了。

当然，安详地睡眠也要适量，并不是说，烦恼没有了你就可以天天睡大觉。而是说，如果烦恼的黑蛇已经离开，那你可以在中夜睡眠，适当休息，不然身体无法支撑下去。从这个意义上看，充足的睡眠是比较重要的。所谓“充足”，并不是充分满足睡眠的欲望，而是满足身体需求。

我的建议是：刚来的一些出家人、初学者，稍微休息一下比较好；而已经学了很多年的道友，要精进一点，不要慢慢变得懒惰。有些人想：“我刚来喇荣的时候特别精进，现在不行了，但也没事，该睡就睡

吧。”这样不太好。

人生确实很短暂，如果这辈子没有好好修行，下辈子会变成什么样？如果这一世努力行持善法，至少会获得不堕恶趣的把握。所以，大家要有精勤心，有时要以比较强迫的方式来行持善法。

现在大家学修的情况不太相同。有些班级很精进，早上很早就开始上课，白天辅导、修加行都很有规律。但有些人好像越来越懒惰。你们自己也互相打听一下，看看隔壁的道友们是如何精进修行的。有些人磕头、修加行完全没问题，而有些人根本不行，修了很多年还没有修完。其实修加行是很重要的。有些人背书也无法坚持，背几个颂词就放弃了。还有些人在笔考方面不太理想。

那天我跟男众说了这个问题。你们也许发心比较忙，但还是要要有精进心。早上五点钟，喇嘛就在大经堂背书了，你们可以看看他们是怎么闻思修行的。现

在天气也不冷，一直睡到太阳出来才擦一下眼屎，打个哈欠，这样很不好。

| 不出而眠，是无惭人也。

如果不除睡眠，天天睡懒觉，这个人叫做“无惭之人”——没有惭愧心的人。

| 惭耻之服，于诸庄严，最为第一。

人要有惭愧心，它是世间最好的服饰和庄严。

有些人认为，金子、银子、耳环、手镯、璎珞、美丽的服饰是最好的庄严。其实，知惭有愧才是世间第一庄严。

| 惭如铁钩，能制人非法，

惭愧心就像铁钩，能制止人的非法行为。

无论在家人还是出家人，知惭有愧真的非常重要。对于无惭无愧者，给他讲教言是没有什么用的。全知麦彭仁波切在《二规教言论》中专门讲了知惭有愧、无愧者的法相等，其中说道：“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？”如果一个人知惭有愧，他就不会有颠倒、散漫、非法、懒惰的行为；若无惭无愧，上师给他讲课有什么用？戒律对他有什么用？穿好看的衣服有什么用？可以说，无惭无愧比裸体还可怕。裸体的人穿上衣服就可以遮羞，而无惭无愧很难对治。

具足惭愧心的人会约束自己的行为，他会想：“我不能这么做，不然道友会说我什么，法师会说我什么……”表面看来这是一种执著，实际上是具足惭愧的表现。若缺少这样的心，闻思修行、守持戒律、做人做事都不会成功。

| 是故常当惭愧，无得暂替。

所以，我们要恒常具足惭愧心，片刻都不能丢失、放弃。

| 若离惭耻，则失诸功德。

如果离开了惭愧心，所有功德将消失殆尽。

确实，如果一个人没有惭愧心，其他方面根本谈不上。《增一阿含经》中有一品是《惭愧品》，讲了很多关于惭愧心的道理，比如：无论长老比丘、中比丘还是年少比丘，都不能失去惭愧心。希望每个人都能知惭有愧。

有些人经常说：“不要执著，这没有什么！”尤其是一些年轻人，好像真的不知惭愧，当地人公认可耻的事情，他都觉得无所谓。作为出家人，如果在别人面前没有羞愧之心，其行为就失去了约束，容易毁犯戒律，后果很可怕。所以，学佛的人千万不能离开惭愧之心。

| 有愧之人，则有善法；

有了惭愧心的基础，所行善法都能成就。

《法集要颂经》中讲：“若人有惭愧，智能可成就。”有惭愧心的人才会拥有闻思修的机会，获得戒定慧之功德。因为他会在法师、道友面前约束自己的心行。所以，惭愧心特别重要，有了惭愧心，才能成就善法。

| 若无愧者，与诸禽兽无相异也。

如果没有惭愧心，就与诸禽兽没有差别了。

《涅槃经》对于惭和愧做了比较详细的简别，其中讲道：惭、愧二法能救众生；惭是自己不造罪，愧是不教他人造罪；惭是自己内心感到羞耻，愧是向别人发露忏悔；惭是羞人——在人前不好意思，愧是羞天——在天神面前不好意思，所谓“举头三尺有神

明”；所以说，“无惭愧者，不名为人，名为畜生”²⁵。

我之前讲过《大乘阿毗达磨》中对惭与愧的简别，但我今天在《涅槃经》中找到了更细致的分析，你们接下来再好好看看。个别大德在《佛遗教经》的注释中也引用了《涅槃经》的教证，说明若无惭愧心则与旁生无别。但对于惭与愧差别的内容，藕益大师、世亲论师等大德基本都没有引用。我想，惭、愧确实是两个很重要的白法，大家应该知道二者的含义和差别。所以，《涅槃经》对惭与愧的详细分析很重要。

《别译杂阿含经》中说：有一次，佛陀到城市里去，看到一个沙弥行为不太如法。沙弥见到佛陀及其眷属后，很惭愧地低下了头。后来佛陀说：“善哉，善哉！你看到我时具足惭愧，见到诸位比丘、比丘

25 《大般涅槃经》：有二白法，能救众生：一惭、二愧。惭者自不作罪，愧者不教他作；惭者内自羞耻，愧者发露向人；惭者羞人，愧者羞天；是名惭愧。无惭愧者不名为人，名为畜生。

尼、优婆塞、优婆夷时也应如此，这会使你在长夜当中得到安乐利益。”²⁶

那个沙门的行为不如法，看到佛陀后肯定吓了一跳，同时他也低下头，表示恭敬和惭愧。当时佛陀并没有说：“你怎么做非法的事情呢？”而是说：“你自己错了，而且知惭有愧，善哉善哉！”同样，如果你的穿着、行为等方面不如法，被法师、管家或道友看到后，若能立即生起惭愧心，也是非常好的。作为初学者，不一定每个行为都很如法，但至少要懂得惭愧，这是智者的行为。

如果没有惭愧心，就会肆意违背世出世间的规则，比如不孝顺父母等，而且满不在乎。若有惭愧

26 《别译杂阿含经》：如是我闻。一时佛在波罗奈国仙人鹿野苑中。尔时世尊着衣持钵。入波罗奈城。见一比丘。身意不定。诸根散乱。时彼比丘遥见佛已。低头惭愧。佛乞食已。洗足入僧坊中。出于静室坐僧众中。语诸比丘言。我于今朝见一比丘不摄诸根。时彼比丘遥见我已。有惭愧色。低头捡情。为是谁耶。时彼比丘即于坐起。以郁多罗僧。着右肩上。叉手合掌。白佛言。世尊。心意不定诸根散者。即我身是也。佛言。善哉比丘。见我乃能捡情摄意。见诸比丘比丘尼优婆塞优婆夷。亦当如是捡情摄意。如似见我。汝能如是。于长夜中安乐利益。有一比丘即于佛前。而说偈言：“比丘乞食入聚落，心意纵乱不暂定，见佛精进摄诸根，是故佛称为善哉。”

心，就会时时以正知正念观察自己，这非常重要。

以上讲了睡眠和惭愧。前面讲爱睡觉的人叫做无惭人，紧接着就讲了惭愧。

接下来讲断除嗔恨心，讲到了我们平时应该注意的一些行为。

—— 汝等比丘！若有人来，节节支解，当自摄心，无令嗔恨，亦当护口，勿出恶言。若纵恚心，即自妨道，失功德利。

诸位比丘！如果有人以害心、嗔恨心肢解你的身体，将它割成一块一块的，就像歌利王割截忍辱仙人的身体一样，这时应该怎么做呢？不但不生嗔恨心，还应当依靠正知正念摄持自心。而且要护持口业，不说粗语、恶语。若未修忍辱而生嗔恨心，就会妨碍自己的修道，也会失去修行人的所有功德。

这里讲的境界还是比较高的。总的来说，作为修行人，面对别人的谩骂与伤害，都不应以牙还牙。有些世间人的做法是：你说我一句，我就回你一句；你用棍棒打我，我就用刀来砍你。国家之间也是一样，你刁难我，我就刁难你。我们无法控制别人的嗔恨心，但作为修行人，遇到任何不悦意的事情，都要无条件地制止自己的嗔恨心。如果随意爆发嗔恨，确实会影响道心，所有功德都会毁坏。

《大智度论》中也讲：“诸烦恼中，瞋为最重，不善报中，瞋报最大。”在八万四千烦恼当中，嗔心是最严重的烦恼；在所有不善业的果报当中，嗔恨心的果报最大。《华严经》中说：嗔恨心会开启百千障碍之门²⁷。所谓“百千障碍”，包括多病、不闻正

27 《华严经》：菩萨摩訶萨。起嗔恚心。则受百千障碍法门。何等百千。所谓受不见菩提障。不闻正法障。生不净国障。生恶道障。生八难处障。多疾病障。多被谤毁障。生闇钝趣障。失正念障。少智慧障。眼耳鼻舌身意等障。近恶知识障。近恶伴党障。近恶人障。与恶人同止障。不乐贤善共事障。远正见障。生外道家障。离佛正教障。入魔境界障。不见善知识障。诸善根障。增不善法障。生恶家障。生边地障。生恶人中障。生天贫穷障。生诸龙夜叉乾闥婆阿修罗迦楼罗紧那罗摩睺罗伽罗刹中障。不乐佛法障。习童蒙法障。乐小乘障。不乐大乘障。多生惊怖障。乐生死障。着三界障。不护佛法障。不乐闻佛自

法、暗钝、修行不成功等。一旦生起嗔恨心，所有罪业、恶事都会出现。清凉国师曾说：“一念嗔心起，百万障门开。”一念嗔心生起，百万障碍之门就会打开，特别可怕。

佛陀在《华严经》中也说：“我不见有一恶法出过菩萨一瞋恚心。”佛说：“在所有恶法当中，我从未见过一种恶法超过菩萨的嗔恨心。”在大乘佛法当中，嗔恨心被视为非常严重的烦恼。大家在修行过程中，要尽量制伏嗔恨心。如果嗔心无法控制，再如何精进行持善法、守持清净戒律、整天禅修，其他方面

在神力障。菩萨清净诸根障。离菩萨行障。离菩萨深心希望障。不摄正念障。不发起一切智心障。不净施行障。不净业障。不净报障。不成长诸力障。断智慧根障。不受持菩萨诸行障。诽谤佛法障。远离菩提障。不入佛境界障。堕诸魔界障。不能求佛法障。闻诸菩萨大庄严事生恐怖障。不乐菩萨共住障。不乐求菩萨善根业障。邪见盖疑障。增益愚痴障。舍菩萨戒随顺破戒障。不信如来戒障。闻佛赞叹诸持戒者生嗔恚心障。离忍辱乐常懈怠障。谤诸菩萨不退精进障。舍三昧慧障。诽谤般若波罗蜜巧方便障。不知是处非处方便障。不知度脱众生方便障。不入菩萨诸深智障。不出生菩萨诸道障。于菩萨十种眼生盲障。于菩萨法不能出生无碍法流障。无碍耳鼻障。不具相好障。无碍舌障。不能别知众生音声障。于众生中生懈怠心障。狂乱业障。离三种戒障。无碍诸人障。口四过意恶业障。生增上贪恚邪见障。不求正法障。于菩萨法懈怠心障。菩萨精进法中疑惑心障。舍离菩萨决定法障。损减菩萨智慧门障。损减正念障。远离佛法障。不习菩萨离生法障。菩萨谦下心障。远离声闻缘觉离生法障。不顺三世诸佛菩萨障。佛子。菩萨摩訶萨。起一瞋恚心。受如是等百障法门。乃至百千障碍法门。

的功德样样具足，嗔恨心也会瞬间将你的福德资粮毁坏无余。

修行人最难控制的可能就是嗔恨心。在没有遇到违缘逆境时，大家都会心平气和，对治烦恼好像很容易，甚至觉得自己已经开悟了。但当嗔恨心的因缘具足时，很多人就无法忍受了。如果不加控制而放纵嗔恨心，对修道有很大障碍，而且会使自己以前积累的功德、福德全部失坏。对此，《入中论》《入行论》中都讲得很清楚。

所以，人与人之间要尽量修安忍。在所有修行中，安忍是最困难的，但它的确非常重要。

以上讲了嗔恨心的过患，下面讲安忍的功德。

| 忍之为德，持戒苦行，所不能及，

安忍的功德利益非常大，布施、持戒、苦行等所

有功德的千万倍都不能与之相比。

一般的安忍属于福德资粮；对甚深空性法的堪忍为谛察法忍，属于智慧资粮。所以，修安忍能圆满两种资粮。

丨 能行忍者，乃可名为有力大人。

若能行持安忍——比如别人谩骂你时，你可以如如不动；遇到违缘时，完全能调伏自己的心——这样的人，可以叫做有力量的大丈夫、伟大的人物。

《佛遗教经论疏》中说：“凡夫以胜人为力，菩萨以让人为力。”我觉得这个教证很好。凡夫愚者总想胜过别人，无论打仗、打架还是互相谩骂，都希望自己胜利，以此显示自己的原则和力量。菩萨的价值观截然不同，他们不会通过胜过别人显示自己的力量，而是处处谦让。比如面对愚者，根本无法与之讲道理的时候，菩萨就会让着他。愚者“获胜”以后，

就以为对方很脆弱，自己很了不起。

在现实生活中，如果一个凡夫人和一个菩萨打架，菩萨就会修安忍，让他打，自己不还手。那个凡夫愚痴人却想：“你看，我用棍棒打他，他都不敢打我，我胜利了！”实际上，菩萨所获得的是永恒的胜利——因为谦让，他获得了功德，相续中善的力量、种子不断涌现。而凡夫人，则会不断滋长傲慢心、愚痴心，今后一定会感受果报的。所以说，真正了不起的人是会修安忍的人。法国作家雨果认为：最伟大的人，也是最能忍辱的人。可见，世间人也承认：宽容、谦让、谦虚是非常重要的品质。

——若其不能欢喜忍受恶骂之毒，如饮甘露者，不名入智慧人也。

谩骂、殴打如同有毒的水，如果不能像饮用甘露一样欢喜地喝下去，这个人就不能被称为入道的

智者。

也就是说，别人向你泼洒谩骂、诽谤的毒水时，你要甘之如饴，像饮用甘露一样。以前有些大德就是这样，面对别人的打骂时，能够非常欢喜地接受。若能做到这一点，就是真正入道的智慧人。反之，如果别人说你一句你就顶一句，别人打你你就还手，这样冤冤相报的人不叫入道者、智慧人，而是愚者。

大家看看新闻就会清楚，现在国与国之间、人与人之间经常以贪嗔痴爆发强烈冲突。其实，每一个凡夫人都是以自我为中心，烦恼起现时经常向别人洒毒水。如果对方是菩萨，就会欢喜接受。如果对方是凡夫，双方就会开始较量，看谁的力量大。自古以来，凡夫人的历史就是这样，而大乘菩萨的行为截然不同。

| 所以者何，嗔恚之害，则破诸善法，坏好名闻。

为什么这么说呢？因为嗔恚之害会破坏所有善法。发嗔恚心不会有好的结果，一定会破坏所有善法，毁坏名声，今生后世都会受影响。而且，嗔恨心非常严重的人，哪怕长得再好看，赚的钱再多，地位再高，别人也不会喜欢他。

《大圆满前行》中讲：“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。’其实在世界上没有一个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？”《中阿含经》中说：“亲亲善朋友，远离嗔恚人，数数习嗔恚，恶名流诸方。”我们应该亲近善良的朋友，远离有嗔恨心的人；如果亲近嗔心强烈者，数数串习嗔恨心，自己的恶名就会流遍诸方。

如果有人嗔心大已经出了名，各个发心部门都不敢要。哪怕他是堪布、堪姆、法师、博士、博士后，大家都会害怕他——“不要、不要，没有人来也可

以，特别愚痴、听话、脆弱的人来也可以，但那个人不行，我害怕，受不了。”

所以，每个人都要有正知正念，即使你内心当中确实有毒蛇一般的嗔恨心，也不要暴露出来，不然大家会“一朝被蛇咬，十年怕井绳”——一旦你在别人面前爆发了嗔恨心，很多人就会终生难忘。

| 今世后世，人不喜见。

嗔恨心的危害胜过盗贼，而且会毁坏自己的今生来世。为什么有些人长得很难看？就是因为他们前世经常以嗔恨心威胁别人、谩骂别人。而有些人为什么长得很庄严？因为他们生生世世修安忍，而且修得很好。所以，如果在即生当中好好修持安忍，今后的生生世世也会感得相貌庄严。

总之，大家要非常谨慎地防范嗔恨心。

丨 当知嗔心，甚于猛火，

应当知道，嗔恨心的危害比猛火还要严重。

有些人经常说：“我要发火了！”有些工程队的人也说：“你要注意啊，不然我要发火啦！”去年，我们这边工程队的人很辛苦。但是，做工程也没必要发那么大的嗔恨心。有一次开会的时候，一个法师大声地骂对方，后来一位堪布就说：“这个人在学院待了那么多年，他在技术方面也许比较好，但是修行特别差。”马上就给他下了结论。

其实，在发心过程中没有必要吵架。虽然是为了僧众，有时不得不显得有点生气，但在与人沟通过程中，不要像世间人一样对别人指指点点，说话声音也特别大。出家人这样做是不合理的，我记得后文也讲到了这一点。

丨 常当防护，无令得入。

嗔恨心就像猛火一样，应当常常防护，不要令其趁虚而入。

| 劫功德贼，

嗔恨心就像盗贼一样，会抢劫相续中的所有功德。

| 无过嗔恚，

因此，无有一法的过患超过嗔恨心。

世亲论师的注释中说：要守护自己的善法，就像防火一样；要护持利他的功德，就像防贼一样²⁸——如果功德之财被抢夺一空，就没办法利益他人了。总之，嗔恨心就像猛火和盗贼一样，会毁坏我们相续中的所有善根，因此应当预先防护。

28 《遗教经论》：于中防护有二种。何等为二。一者护自善法如防火。相似法故。二者护利他功德防护贼。相似法故。

现在，有些地方为了防火，买打火机都要实名制，一家人只有家长可以买一个打火机；如果有人露天抽一根烟，就要被拘留15天。可见，火灾的危害是很大的。

| 白衣受欲，非行道人，无法自制，嗔犹可恕。

在家人要养家糊口、要做事业，受色声香味触五种欲妙的束缚，不是修道人，他们无法控制自己的嗔恨心还情有可原。毕竟在家人有家庭、有工作、有头发，什么都有，控制不了嗔恨心是有理由的——“因为我是在家人。”

| 出家行道，无欲之人，而怀嗔恚，甚不可也。

而出家人已经抛弃了一切，无欲无求，如果还是无法控制强烈的嗔恨心，则万万不可。

作为身披袈裟的出家人，在这方面真的要注意。

我觉得，有些出家人的行为比在家人还差。世间有修养、有道德、有修行的在家人是很包容的，在任何场合行为都很如法得体。而有些出家人，由于没有看破今世、生起出离心，只是像电影里演的那样，在感情、生活等方面受到挫折、逼迫就出家了。当然，并非所有出家人都如此，但确实有一部分出家人是这样。这种人穿上袈裟、剃除须发有什么用呢？俗话说：“江山易改，本性难移。”其恶劣的人格和心态并未随形象的改变而改变，很多方面还不如一些在家人。

| 譬如清冷云中，霹雳起火，非所应也。

出家人经常生嗔恨心、谩骂别人，就像清凉的云中突然出现雷电、冰雹等，是非常不应理的。

在家人看到出家人发脾气，可能会说：“你们出家人也这样啊？”有些出家人就说：“为什么不能发

脾气？我们也是人。”但是佛陀已经说了，出家人与在家人不同，在家人有爱欲，被生活所束缚。

2017年佛学院整顿的时候，有一位负责的堪布与领导对接，当时对方提出的要求不太合理，那位堪布就比较激动，说话语气不是很好。后来那个领导说：“你是穿红色袈裟的，我没有穿红色袈裟，但我今天修的忍辱还可以，你修忍辱没有成功啊！”暂且不提谁有道理，有些在家人在心态上还是比较平和、包容的。

前段时间，我也跟一个领导对接，对于一些事情我有点接受不了，就比较激动。但对方特别平静，好像一点情绪都没有，还一直在安慰我：“没事，没事……”我都有点不好意思。

总之，希望出家人能控制自己的嗔恨心。穿着袈裟的人，跟别人发脾气、打架都是不合理的。如果打了人，在寺院里也没办法住下去，骂人或大声说话也

不合适。有些人素质很低，开口闭口都是脏话，不太会说文明的语言，甚至把在家习气都带到僧团里，这样是很可怕的。作为出家人，要知惭有愧，经常提醒自己：我是出家人。

下面主要讲断除傲慢，与前面的内容也有关联。

┆ 汝等比丘！当自摩头，

佛陀说：诸位比丘！你们应当经常摸摸自己的头——可以一天摸三次，想想自己为什么没有头发。是因为看书时间太长了，头发都掉了呢？还是特意请上师剪了，你自愿剃了须发？

┆ 已舍饰好，著坏色衣，执持应器，以乞自活，自见如是，若起憍慢，当疾灭之。

“已舍饰好”，出家人已经舍弃了耳环、鼻环、项链、头饰、手镯等各种装饰和名牌衣服。有些人出

家的时候，把首饰都供养僧众了，“这是我的戒指，虽然我很舍不得，但还是供养你们寺院吧，买的时候花了好多钱。如果没有它，我的手指显得有点孤独，但也没办法。”

“著坏色衣”，出家人穿的是坏色衣，要么是红色袈裟，要么是黄色袈裟，要么是青色袈裟，还有些人穿杂色的粪扫衣。

“执持应器，以乞自活”，出家人受持应量器，即钵盂，依靠乞讨、化缘而生活。虽然我们没有出去托钵乞食，但也需要依靠信众供养、供斋而维持生活。

“自见如是，若起憍慢，当疾灭之”，既然自己是这样的身份，生起憍慢时就应当立即灭除。

出家人的生活不同于在家人，所以不能与人争斗、以牙还牙。而且你已自愿放下一切，并没有人强

迫你——“你必须剃光头，必须出家，必须放弃一切！”当时是你自愿要求出家的——“请您加持，我要出家。只要能出家，我什么都能做到！”而现在，如果你连最严重的嗔恨心、傲慢心都无法控制，还算什么出家人？

——增长憍慢，尚非世俗白衣所宜，何况出家入道之人，为解脱故，自降其身而行乞耶。

“增长憍慢，尚非世俗白衣所宜”，任由骄慢增长，对在家人来说都不太适宜。作为有道德、有修养的在家人，不会有很严重的傲慢心、嗔恨心、嫉妒心。何况是出家人呢？即使生起了这些烦恼，也应该立即断除。

“何况出家入道之人，为解脱故，自降其身而行乞耶”，出家入道之人，为从生死轮回的长夜中获得解脱，才舍弃一切财富、地位，降低自己的身份而

行乞，并不是为了获得快乐才出家的。既然如此，就不应该再有傲慢心、嗔恨心、嫉妒心等各种烦恼和分别念。

这些教言确实很殊胜。我们的确都是自愿出家，没有人强迫。既然如此，如果心态和行为连在家人都不如，就应该感到惭愧了。

对于昨天讲的睡眠问题，今天讲的嗔恨心、傲慢心的问题，大家接下来还要好好思维、探讨、辅导。

虽然这些教言主要针对出家人，但在家人也可以修学。作为居士，可以这样想：如果不学佛的人都能修安忍、断除傲慢心，那我作为佛陀的追随者、大乘佛教徒，为什么做不到？只要大家经常用这些教言衡量自己、调整自心，相续一定会有变化。

我特别希望，大家听了一部法以后，不只是种下善根，还要令自相续有所改变。比如，以前你的嗔恨

心、傲慢心比较严重，能打 50 分，听了这部法以后，至少要降低到 45 分；在睡眠方面，你以前每天都睡 8 个小时，从明天开始可以睡 7.5 小时或 7 小时 59 分钟——减少 1 分钟也是很成功的。

第5课

2021年4月19日

今天继续讲《佛遗教经》。前面讲了睡眠、惭愧心、嗔恨心、傲慢心等过失，这些教言应该对很多人有帮助、有利益。有些人明白很多道理，实际行动中却做不到；有些人连道理也不明白，犯了错误还自以为是，觉得这很正常；有些人由于无明愚痴、烦恼深重，缺乏正知正念，一直处于放逸状态，常常犯错误。学了这部经，大家应该对自己有所提醒。

《佛遗教经》虽然主要针对初学的出家人或居士，但没有学佛的人也可以对其作些思考。前面讲了，作为出家人，每天要摸摸头，问问自己：既然已舍弃所有饰好，身穿坏色衣，受持应量器，以乞食维

生，还应不应该傲慢，以嗔恨心做过分的事情？对于世间人来说，不用摸头也可以，摸一摸自己的良心。藏地人经常说：“这件事到底合不合理，你把双手放在胸前，仔细思维一下。”所以，大家都可以扪心自问：作为真正的修行人、有教养的人，遇到事情时到底应该如何面对？

「出家人要更为谨慎」

上节课还讲到，出家人已脱离在家生活，生猛烈嗔心很不应理。在家人要养家糊口，有生活压力，没有受持诸多戒律，生烦恼是正常现象。但出家人已看破今世、放下一切，为寻求寂静之道而追随本师释迦牟尼佛，行持清净高尚之行，如果还明知故犯地生起强烈烦恼，就非常不合理了。也就是说，出家人在各方面应比在家人更为谨慎。

《赞僧功德经》中说：破戒者或身上仅有僧衣碎

片的人，也值得恭敬供养。这是从观清净心的角度而言的。《佛遗教经》中要表达的意思是：作为出家人，至少要比在家人修行好、烦恼少。

那天我可能说得比较严重，很多在家人听了也许会想：出家人真的太差了。其实也不是。《盂兰盆经》中说：十方僧众之功德不可思议。出家人能看破今世、放下一切；而一般的在家人，对于感情、家庭、亲人、工作、地位等很多东西都放不下。从这个角度来说，出家人的精神非常伟大。但是，也有极个别出家人行为不如法，甚至不如在家人。

藏地也有这种情况，两家人发生纠纷后，经过中间人调解，在家人已经同意了调解方案，他们觉得：既然寺院、高僧大德或某位官员、有势力的人已经这样决定了，那我们就认了吧。但个别出家人却站起来说：“绝对不可能，我死都不会同意，一定要报仇！”有些出家人的性格确实比较特殊——我不敢说他们性

格恶劣，只能说性格特殊——这种人换上僧衣也无有改变。

「修行与福报」

其实，修行如何与人的福报有很大关系。有福报的人，即便没有出家，在做人与修行等方面也会非常成功；没有福报的人，不管依止多好的善知识，听闻多么殊胜的无上大圆满法、空性法门，在证悟者加持过的清净地居住多长时间，其相续和性格也不会改变，遇到关键问题时，可能比出家之前还要凶恶。

「法融入心」

所以，并不是所有出家人的修行都很好。当然，我相信大多数出家人确实值得随喜和恭敬。但极个别出家人也许法未入心，穿上僧衣也没有什么改变。就

像有些演员，为了演戏而穿上出家人的衣服，剃光头或戴头套，看起来是出家人的形象，但相续并未改变。

如果法未入心，即使受戒、穿上袈裟、剃除须发、舍弃所有饰好，相续也不会改变。受戒是很简单的，一个下午就可以完成，但若没有调伏自心，戒律也无法控制相续；佛陀的袈裟的确具有加持，但若未降服嗔心恶魔，仅仅穿上袈裟也改变不了什么。

「闻思修行改变相续」

个别寺院没有闻思修行，出家人就整天干粗活，或跟社会上的人交往，经常谈论政治、经济、文化、艺术、世间八法。长此以往，戒律、出离心、菩提心无法融入相续，人就不可能有所改变。因为，人的改变主要来自教育，包括胎教、家庭教育、学校教育、社会教育等各种教育。

闻思佛法就属于接受教育的一种方式，这会逐渐改变人的相续。但要想彻底转变相续，还要依靠修行。所以，出家人应该依止一位贤善上师，学习威仪、行为等。藏传佛教中的奔公甲格西，出家前非常野蛮，出家后依靠善知识的教授和窍诀如理修行，令相续有了翻天覆地的变化，成了威仪非常清淨的比丘。这样的出家人确实很伟大，堪称受持胜幢的弘法利生者。

有些人出家很多年了，除了剃度时把头发扔到了尸陀林以外，心态和行为都没有什么改变，遇到关键问题时还会以嗔恨心骂人，甚至比以前更加烦恼深重、更加傲慢、更加目中无人。这样的出家是不成功的。成功的出家，是相续中生起出离心，渴望超离三界轮回；即使没有出离心，也要戒律清淨、行为如法，与道友和睦相处；如果连这一点也做不到，还经常在僧团里捣乱，跟居士不和，就不应该了。

有些居士的行为也不如法。一方面，很多佛教徒能学修佛法，相续中具足善根，确实很好，应该高度赞扬；但另一方面，有些佛教徒群体比社会上的其他群体还要复杂、难以管理，这种情况比较严重。有一个负责人跟我说：“我明年不想找佛教徒了，他们是非太多，还是找其他人吧，这样好管理。”有些道场的佛教徒不好好闻思，经常生各种烦恼，这是不合理的。

「扪心自问」

我希望在座的出家人摸摸自己的心，看看相续中有没有一丝一毫的出离心。你来这里出家，是为了逃避，还是为了解脱？是为了闻思修行，还是为了过安逸的生活？如果仅仅是为了逃避失业、失恋的痛苦，为了摆脱忧愁和恐惧，那你现在心态平复以后，是什么状态？戒律中说：特别痛苦的人，暂时不能出家，

因为一旦痛苦消失，他就会还俗。所以大家需要反思：自己出家、学佛目的何在。

有些人的确是为了利益天下无边的众生而出家，有些人是为了从苦海中获得解脱而出家，有些人可能两者都不是。现在社会竞争十分激烈，有些人感到压力很大，家里也没有可以依靠的人，实在混不下去就出家了。如果运气比较好，出家后可能混得不错，就像我一样——我有一个同学说：“听说那个索达吉混得还不错！”但是，当你衣食住行都不用发愁的时候，可能又会显现自己原来的面目了。

每一个学佛者都应该对照《佛遗教经》中的教言，仔细观察自相续。一方面，我觉得佛教徒特别好，因为在邪见漫天的五浊恶世，生起一刹那善心都非常了不起；但另一方面，有些佛教徒还不如世间人。按理来讲，佛教徒的人格、心态、语言、行为等很多方面不应该低于其他人，因为我们有这么殊胜的

教言甘露以滋养身心。当然，其他宗教如基督教、天主教、伊斯兰教、犹太教也不是没有复杂问题，如果近距离接触，会发现他们内部也有一些是是非非。但是，接受了大乘思想的佛教徒，应该有更加从容的心态和更加包容的思想。然而有时候，理想并不等同现实。大家也可以自我观察一下：自己的实际修行能否跟上佛教的境界呢？

前面佛陀告诫诸位比丘：要舍弃傲慢心和嗔恨心。嗔恨心会使人的相续彻底变质。在大乘佛教中，嗔心是最严重的烦恼，有诸多过患，能毁坏善根、损害自他。所以，嗔心严重的人要想办法好好对治这一烦恼，经常修一修《入行论·安忍品》《大圆满前行》中的窍诀和忏悔法等，这非常重要。

—— 汝等比丘，谄曲之心与道相违，是故宜应质直其心。

《俱舍论释》中说：不正直、虚伪、谄媚的心为谄曲心²⁹。有些人的心不正，做事当面一套背后一套，言行不一致。这种心态与道相违。

《景德传灯录》中说：“道人心，质直无伪，无背无面，无诈妄心。”真正的修道人，心是正直无伪的，他们表里一致，无有狡诈、虚妄之心，不会欺诳众生。

在这个崇尚经济利益的网络时代，很多人为了达到自己的目的，说话做事都带有虚假成分。时间长了，周围的人也都清楚这一点。其实，谄曲心不仅于自己的人格有损，还会障碍修行。所以，修行人应该有正直的心。

所谓正直的心，也并不是直来直去。有些人说：“我很直爽，想什么就说什么，你有过失我就直言不

29 《俱舍论释》：心术不正狡猾之谄；谄是指虚伪狡猾，由它引发的身语意业是三曲业。

讳地说出来。”这不一定是正直。真正的正直，是不虚伪、不欺骗，不当面一套背后一套、嘴里说一套心里想一套。

丨 当知谄曲，但为欺诳，入道之人，则无是处。

谄曲就是欺诳别人，对于入道之人来说，欺诳他人是非常不应理的。

无论学小乘道、大乘道还是密乘道，都不应该欺诳他人。《维摩诘经》中说：“直心是道场。”只有正直的人，才堪称真正的修行人。

丨 是故汝等，宜当端心，以质直心为本。

每一个修行人、出家人、居士都应该观察自相续，看看自己的心是否端正。有些人自己都不相信自己说的话，做事也常有虚伪成分。对于佛教徒来说，这确实不合理。

「正直为根本」

出世间法的根本是正直，如《妙法莲华经》中讲：“谄曲心不实，于千万亿劫，不闻佛名字，亦不闻正法，如是人难度。”因此，真正的修行人，说话做事应该坦坦荡荡，直截了当，去除虚伪。西方人最接受不了欺骗；现在国内也有很多人认为，不欺骗他人确实很重要。

世间法的根本也是正直，如《君规教言论》中所说：“人法根本为正直，多数品行高尚者，不为狡垢所遮蔽，宛如纯金极昭然。”我们找一个人发心的话，经常会问：“这个人怎么样？”如果对方说：“这个人很好，本性很善良、很正直。”我们就比较放心。

在藏地，人们很看重人格和家族口碑。像罗西、瓦西等家族，都有比较公认的评价。现在，很多宾馆可以在网上预订，人们预定之前都会先看看评价。

家族口碑虽然没有网上评价，但民间的评价百分之七八十是准确的。所以，人们要嫁女儿或娶媳妇时，一方面要看看对方家里有没有车、有没有钱、有没有地位，另一方面，更重要的是看看他们家族的人怎么样，打听一下他的父亲、舅舅等人品如何。这种习惯一直延续至今。不知汉地有没有这样的习惯。在“文化大革命”期间，家谱等传统习俗遭到了一定的破坏。

藏地不同的家族确实有差别。不知是否为共业所感，有些家族的成员全是盗贼，口碑就不是很好。连转世的高僧大德，都会受其所在家族的影响。所以，人们若听说某位大德已经转世，会先看看他投生的家族如何。在历史上，有些大德转世到人格稳重、有智慧、有能力的家族，后来弘法利生事业就非常成功。而有些大德，因为投生到口碑不好的家族，弘法事业也受到了影响。据说，一位伏藏大师曾被无误认定为某位上师的化身，但他为了调化一个口碑不好的

家族而特意转生那里，后来他的弘法利生事业也打了折扣。

正直的人品，对每一个人来说都至关重要。无论你是堪布、堪姆还是一般道友，无论你是出家人还是在家人，如果人品很好，可能偶尔会有一点烦恼、有一点情绪、有一点小毛病，但大的方面不会有什么问题；如果人品不好，即使暂时戒律清静、智慧超群、相貌庄严、钱财富足，具有诸多功德，令人羡慕，也不一定有长远的发展。

表面看来，人们只是外貌不同——有些人耳朵大一点，有些人耳朵小一点；有些人鼻子大一点，有些人鼻子小一点……其实，更大的差异在于人内在的品质、种姓、福报、人格。有些人就像纯金一样，永远不会改变，始终正直、善良、利他，遇到任何问题都能非常坚定地面对。

大家都应该观察自心：它是真的很正直，还是

充满了虚伪、谄曲、狡诈、贪、嗔、痴等烦恼？是好的方面多，还是不好的方面多？这些无需他人评价，而且他人的评价不一定准确，最好是自己观察自己。就我个人而言，回想以前，我觉得自己还可以，没有很多烦恼；随着年龄的增长，现在我仍会随时观察自己：是否缺乏主见、容易被人利用等。

在人群当中，做人是很重要的。所以，前辈大德一而再再而三地强调做人。良好的人格，会为弘法利生奠定坚实基础。若不具备人格基础，暂时也许口才超群，讲经说法时说得头头是道；但时间久了，大家就会对你失去热情，甚至印象越来越差。

总之，正直很重要。此处的“宜当端心，以质直心为本”，与《君规教言论》中所说的“人法根本为正直”，在意趣上是一致的。

以上讲了正直，下面讲少欲。

汝等比丘，当知多欲之人，多求利故，苦恼亦多。

佛陀告诉诸位比丘：应当了知，欲望越多，所求利益就越多，痛苦、烦恼也必定随之增多。

《十住毗婆沙论》中说：有些人最初只求食物，有了食物就开始追求美好的生活，这一点实现了又要追求尊贵地位，得到了地位又想当国王，当上了国王还要追求天王的身份，所以说，世间的贪欲不能用财富来满足³⁰。对于具贪欲者来说，即使拥有大地上的所有财富，也根本不会满足。我们常说：财富越多，痛苦越多；需求可以满足，但欲壑难填。佛教徒应该清楚这些道理。

少欲之人，无求无欲，则无此患。

30 《十住毗婆沙论》：若有贫穷者，但求于衣食，既得衣食已，复求美好者。既得美好者，复求于尊贵，既得尊贵已，求王一切地。设得尽王地，复求为天王，世间贪欲者，不可以财满。

欲望鲜少之人，没有什么希求和贪执，也就不会有前述财富越多、希求越多等过患。

当然，这种观点是基于佛教知足少欲的思想。而西方经济学认为：欲望并非烦恼，也非痛苦之因，而是追求美好梦想的动力。因为有欲望才会勤奋，有勤奋才会有发展，有发展才会有幸福美满的未来。所以他们主张激发人的欲望和希求心，认为这才符合现代文化。很多世间人认为，财富是圆满人生的标志，因此也认同前述观点。

我觉得，佛教知足少欲的思想与西方经济学家的观点并不冲突。佛教不遮止在家人过正常生活、适度希求，只遮止贪得无厌的欲望，因为过度贪求才是痛苦之因。然而，很多人并未发现这一点。学习了佛法的佛教徒，经过观察才会明白这个道理。

| 直尔少欲，尚宜修习，何况少欲，能生诸功德。

“直尔少欲，尚宜修习”，如果心很正直，欲望鲜少，就非常适合修行。

住在寂静处的修行人，生活应该简单一点。刚才有男众发心人员说：“女众食堂做的饭比较好吃，我们也想在那边吃。”我说：“你们还是自己做饭比较好，到女众食堂吃饭的话，她们还要增加发心人员。我们都是随便吃一点，没有那么讲究。所以，还是不要有太多欲望，这样修行才会越来越好……”有些人可能觉得我们山上很苦、很穷，其实现在一点都不苦，而且非常富裕。如果金钱多了，人就会开始讲究，这会带来很大的痛苦。当然，少数道友没有家里的支持，还是比较困难的，但大多数人的生活没什么问题。

“何况少欲，能生诸功德”，如果欲望鲜少，贪求不多，出离心、菩提心等闻思修行的功德就会自然产生。因此《俱舍论释》中说，少欲知足是圣者种

姓³¹。如果欲望接连不断，诸多烦恼也会随之生起。

丨 少欲之人，则无谄曲以求人意，亦复不为诸根所牵。

“少欲之人，则无谄曲以求人意”，少欲之人不会以谄曲心迎合、讨好别人，因为他们心无所求。

在这方面，我觉得当一个出家人还是很好的——因为没有财富、地位，不希求名声，住在哪里也无所谓，所以在受到诽谤和陷害时也不用在意。去年，有人询问我一些事情，他们吓唬我说：“你不好好说的话，下场会很惨！”我说：“有什么惨的？我以前什么都没有，以后什么也不求——不耽著名声，没有财富更好，身体也无所谓。”所以说，若无希求，就不用讨好别人；如果希求很多，就不得不经常请客，迎合别人，平添很多烦恼和痛苦。

31 《俱舍论释》：知足少欲之本体是无贪，因为是贪欲的对治之故；也是圣者种性，因为依靠它能生起无漏道之故。

“亦复不为诸根所牵”，如果欲望鲜少，眼、耳、鼻、舌、身、意六根就不会被色、声、香、味、触、法六境所牵引、缠缚。如果欲望很多，见到色法就会被吸引——“这个东西很好，我能不能拥有？”“这件衣服太好看了，我一定要买！”现在，网络上能买到全世界的各种商品，有些人一会儿在淘宝上买，一会儿在拼多多上买，没有钱就借，最后可能还不起，身份证都不敢用了，有的甚至连命都保不住。

很多社会问题、家庭问题、个人问题，都是因为对欲望缺乏控制而造成的。面对五欲妙乐，如果什么都想要，最后会很痛苦。

有些道友特别喜欢网购，这说明他们修行不是很好。以前，我们每天吃糍粑也可以生活。而现在，有些人欲望比较大、钱比较多，经常网购，而且一网购就控制不住时间。

其实，很多产品是为了迎合欲望，并非满足实际需求。商家会对人们的希求做调研，并对产品进行相应宣传，比如说：“这个茶杯是特殊材料制成的，用它喝水会令人健康长寿。”茶杯里也许根本没有特殊材料，但他们还是会说：“一定要用它喝茶，至少喝50年，最好喝一辈子。而且要搭配某种矿泉水，这样令健康更有保障。”很多人一听，就想：“那我以后一定要用这个茶杯，不然活在人间都没有意义了。”总之，现代人看得太多，难免被欲望所牵而感受痛苦。

| 行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余，常无不足。

“行少欲者，心则坦然”，如果欲望鲜少，心就很坦然。君子坦荡荡，面对任何事都比较随缘。

“无所忧畏”，少欲者没有畏惧，有欲望才会担

忧所求不成。

“触事有余”，做任何事都无有阻碍，游刃有余。

“常无不足”，不会不满足，因此常常感到幸福快乐。

那天我在微博上发了《四十二章经》中的教证：“爱欲生忧，从忧生怖。若离于爱，何忧何怖？”这个偈颂在《法句经》等经典中有不同的翻译方式，但我觉得《四十二章经》中的词句比较好懂：有爱欲就有担忧，有担忧就有怖畏，有怖畏就有痛苦；若无种种执著和欲望，又何来担忧和怖畏呢？

丨 有少欲者，则有涅槃，是名少欲。

少欲者才会获得涅槃。以上讲了少欲。

下面会讲知足。少欲与知足有相同之处，也有差

别。减少欲望和贪求为少欲，对于已经拥有的感到满足为知足。《大般涅槃经》中说：“少欲者，不求、不取；知足者，得少之时心不悔恨。”少欲强调不外求，知足强调所得不多而感满足。前辈大德都很知足少欲，像弘一大师，一条毛巾用了十几年。

我在厦门写《旅途脚印》时，想起了华智仁波切的木碗。后来，我和诺尔巴堪布在鼓浪屿每人买了一个木碗和一个小小的木勺子。这两样东西，诺尔巴堪布可能都弄丢了。我的木勺子还在，我对它比较执著。当然，执著任何东西都不好。但从少欲的角度来说，一件东西能用很久也是比较好的。

我们这里有些道友，一件衣服也会穿很多年。工程部就有这样的发心人员，每年都穿一件破烂的衣服，这也是少欲的表现。有些世间人每天换衣服，光衣服就要放好几间屋子。当然，你有财富和福报的话，一个小时换一件衣服都可以，我们不会嫉妒，戒

律上也没有遮止。总之，作为佛教徒，尤其是在家人，不能穿得太邈邈，但也不能过分奢华，否则自己会很痛苦，对别人也没有什么利益。

经中讲道：少欲者才有获得涅槃的机会。修习显密的高僧大德、成就者，对于五欲并无过多欲望，他们希求内在的快乐、真正认识心的本性。我很喜欢米拉日巴尊者道歌中的一句话：“知足乃是无价宝，远胜黄金千万亿，身内安乐若不生，寻求外乐痛苦因。”知足是无价之宝，其价值远远胜过千万亿金银财宝；若未得到内心的快乐，一味向外希求，试图通过金钱、服饰等外境获得快乐，终会疲惫不堪、徒增痛苦。

然而，大多数世间人都在向外寻求快乐，其实这比较困难。当然，我并不是要求所有人都去闭关修行，以寻求内在的快乐，这也不现实。但是作为世间人，至少要懂得何为外在的快乐，何为内在的安乐。

接下来讲知足。

｜ 汝等比丘！若欲脱诸苦恼，当观知足。

佛陀告诉诸位比丘：若想远离痛苦，最好不要有太大的欲望，应该知足。所谓知足，不仅涉及财物，还包括对很多方面的满足感。

｜ 知足之法，即是当乐安隐之处。

知足是快乐的源泉，它会让人感到安稳。

有了满足感就会有安全感、舒适感和幸福感。很多人说自己没有安全感，心里很慌、很担心、很害怕，觉得自己在这个世界上无依无靠、很可怜，不知以后该怎么办。有这种心态的人，一部分确实有许多现实困难，比如没有工作、没有经济来源等。毕竟在家人有各种生活压力，有担忧也情有可原，我们能够理解。但有些人根本不是这样，他们的担忧和恐惧是

源于希求没有实现、欲望未得满足的空虚感。

知足之人，虽卧地上，犹为安乐；

知足之人虽然睡卧地上，也是很安乐的。

我很早就遇到了这些教证，很喜欢。小时候，家里一来客人，我就要睡在外面，因为帐篷里睡不下。不管冬天还是夏天，我就穿件皮袄，躺在小小的羊毛垫上，数星星、看月亮、讲故事，特别快乐。有些医生说：“露天睡觉要受风的。”但我以前经常露天睡觉，也没得什么风湿病。现在，人们为了防寒，会在地上铺地板、地热，还要垫很多垫子。以前根本没有这些东西，但人们发自内心地感到快乐。

直到读中学，我晚上睡觉才有被子。之前都是睡在皮袄里，如果皮袄比较短，晚上会有点冷，但再盖一件小皮袄就可以了。当时生活条件有限，大多数藏民都是这样睡觉的，而且大家都觉得很幸福，身体

也比较健壮——这与快乐的心情和良好的心态不无关系。

现在有些人很害怕受风，只要衣服一脱下来就担心——“每一个毛孔都是打开的，风很容易进入身体，很危险的！”有时候，别人也会对我说：“快盖上，不然你肯定要受风了！”

有些人可能想：“知足之人睡在地上都很安乐，这不可能吧？”其实是可能的，因为我有亲身感受。直到现在，我对物质生活也没有太大希求，什么东西都是有也可以、没有也可以。毕竟，这个人世间好也好不到哪里去，坏也坏不到哪里去，仅此而已。

| 不知足者，虽处天堂，亦不称意。

不知足的人，即使住在天堂般的宫殿里也很痛苦。

有些人住在七星级宾馆或豪华别墅里，开着宝马、奔驰，却因为不堪忍受痛苦而自杀；一些帝王住在金碧辉煌的宫殿里，却整日愁眉不展。米拉日巴尊者一无所有地住在山洞里，却常常唱起欢乐的道歌。可见，内心的境界对于一个人的幸福感至关重要。

| 不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。

这些偈颂讲得很好。人们心里的富裕程度的确有很大差别，《佛本行经》中说：“卿等当知足，尔乃心安定；知足人间乐，无厌生天苦。”若能知足，心就很安定，有安全感；知足的人无论身在何处都会很快乐，而贪得无厌者即使像帝释天一样生在天界，也会非常痛苦。

| 不知足者，常为五欲所牵，为知足者之所怜愍，是名知足。

“不知足者，常为五欲所牵”，不知足的人常被五种欲妙所牵。

《大宝积经》中讲，善顺菩萨得到了劫初时赡部洲的一个金铃，他想将其送给舍卫城最贫穷的人。后来他发现，波斯匿王是最贫穷者，因为他对自己的地位、财富等很多方面都不满足³²。

去年，网上有人说：特朗普的欲望最大，所以他是世界上最贫穷的人。可能有些人不喜欢他，故意这样说的。从财富的角度来说，特朗普确实很富有，他在芝加哥等地都有特朗普大厦。但是听说，他有时候还会偷税漏税。

32 《大宝积经》：尔时善顺菩萨于其晨朝入舍卫城游化往来，得劫初时阎浮金铃，其铃价直过阎浮提。尔时菩萨持此金铃，于四衢中高声唱言：“此舍卫城谁最贫穷，当以此铃而施与之。”时有最胜耆旧长者，闻是语已奔走而来，白菩萨言：“我于此城最为贫穷，可持此铃而施于我。”尔时菩萨语长者言：“汝非贫者。所以者何？于此城中，有善男子贫中最贫，应以此铃而施与之。”长者问言：“谁为此人？”菩萨答言：“波斯匿王于此城中最为贫者。”时彼长者谓菩萨言：“莫作是说。何以故？波斯匿王富贵多财库藏盈溢、珍奇贿货用无穷尽。云何乃言贫中最贫？”尔时菩萨于大众中以偈答言：“设有伏藏千亿余，以贪爱心无厌足，犹如大海吞众流，如斯愚人最为贫。由此复令贪增长，展转滋蔓相续生，于现在世及未来，彼无智者常贫匮。”

的确，若不知足，一直被欲望所牵，即使有很多财富，内心也很贫穷；若能知足少欲，即使财富很少，心里也会很富裕。龙猛菩萨在《亲友书》中说：“知足无财真富翁。”知足的人，没有财富也是真正的富翁。

世间人不太懂得这些道理，大家有因缘时很有必要给他们讲一讲，令其明白：要节制欲望，不能贪得无厌，短短的人生被欲望控制而空耗很不值得，还会感受无量痛苦。

“为知足者之所怜愍，是名知足”，在少欲知足者看来，不知足的人是非常可怜的。以上讲了知足。

《大宝积经》中说：“积财虽千亿，贪著心不舍，智者说此人，在世恒贫苦。彼虽无一物，安住舍离心，智者说斯人，世间最富贵。”积聚千亿资财而贪著不舍的人，在智者看来是世间最贫苦者；身无一物而安住于舍离心的人，在智者眼中为世间最富者。

知足少欲的出家人希求鲜少，常常感到很快乐。

其实，简单的生活，对于出家人和在家人来说都十分有益。我去百货商场的时候，觉得那里的东西没有一样是自己需要的。有人去城市里时还问我：“要不要给您带什么东西？”我说：“我自己去都找不到需要的东西，你还能找到？”很多东西的确用不上，买了也只能送人。我以前也跟道友们说过：“不要给我东西，我自己用不上，全都是当下就送给别人。”有些人说：“您给别人时候通知我一下。”——那你又何必给我呢？

人们的价值观各不相同，没有信仰、不了解佛教道理的人，不一定能接受知足少欲的理念。不管怎样，大家不要任由欲望膨胀，即使不能知足少欲，也不要太贪了。能控制欲望的人，才是最幸福的。

当然，依靠自己的福德而享受比较好的生活也是可以的，不用特意只吃青菜，只穿破烂衣服。戒律

中也开许，若具足福德，就可以享受相应的对境。所以，如果你的钱财不是偷来的、骗来的、抢来的，你就可以开好车、住好房等，正常过生活就可以。如果有财富也不享用，一直说“要知足少欲”，而且舍不得布施给别人，死的时候谁都用不上，也很可惜。

总之，生活要不堕两边，这样很好。这些佛教理念对生活、修行、行为很有帮助，大家要好好思维。很多道友听了《佛遗教经》，确实觉得有收获。佛陀最后的教言很有加持，大家应依教奉行。就像一位老父亲临终时交代的话，子女都应尽量行持一样。

我觉得，有生之年遇到《佛遗教经》，是很幸运的。今年冬天，我翻阅、研究了很多大德的讲义，同时也将这部经翻译成了藏文，算是对佛法做点微薄的贡献吧。大家也要好好研读此经，不要听完之后就把法本扔到很远的地方去，至少要看一两遍，这对你们有很大利益。

法师讲经说法时，诸佛菩萨会聚集于所讲之法，不断赐予加持；哪怕传法者是凡夫人，也会有很多佛菩萨融入其身体，讲法结束后他们又跑了——这是乔美仁波切说的，不是我说的³³。因此，这部法正在传讲之时，肯定具有不共的加持力，大家要抓住机会得受加持。若能领受加持，经中之义就会长久地存于心中，伴随你的生活与修行。

33 乔美仁波切曾引用噶玛巴的教证说：“即使是凡夫上师，他在灌顶或讲经时，诸佛菩萨也会降临在他身上，而他也能给弟子赐予加持；在传完法之后，诸佛菩萨又会马上回到清净刹土。”

第6课

2021年4月20日

《佛遗教经》有很多前辈大德的注释，包括讲记、注解、直解、补解等不同解说，希望大家多翻阅一下。如果要学一部法，单单听一位法师的讲解、看一本书还不足够，一定要参考更多书籍。大德们对于《佛遗教经》的解说有广有略，有些是纲要性的，有些是窍诀性的。我也看了一些注释——宣化上人有些地方讲得比较广，会讲到他自己的一些故事，有些地方讲得比较略，只做了字面上的解说；藕益大师和世亲论师的注释，在很多内容上比较相似；另外，我还看了唐朝、宋朝个别大德的注解。

这部《佛遗教经》，的确是佛门当中非常珍贵

的一部经典，是佛陀留给我们的宝贵教诲。大家学了这部经以后，每个人应该都可以弘扬。若能为他人传授整部经典，当然是很好的；如果没有这种机缘，将其中的部分内容与人分享也不错。比如在跟人吃饭、聊天、交流的时候，就可以将嗔恨心的严重性给别人讲一讲，这也是一种传法。虽然这不一定叫做“讲经说法”，事先也没有人向你供养海螺、请转法轮——吃饭的时候供养海螺也怪怪的——但是，如果你已经真正将经中之义掌握于心，日常生活中就可以随时运用，跟没有学佛或虽已学佛但智慧尚未成熟的人分享。所以说，弘扬大乘佛法并不拘泥于非常正规的形式。将来，正式弘法的机会也许会越来越少。

我之前讲过，以后出家人可能越来越少，这也是全球的趋势。很多寺院、道场由于无法运行下去，有可能变成旅游胜地、观光场所、其他宗教道场甚至农家乐。现在汉地有些寺院已经出现了这种情况，寺院里无人住持，佛像也慢慢被换成了其他造像。

我们不得不面对这样的无常和迁变。万法皆无常，佛教的兴衰也是如此。但不管怎样，我们可以让心中的智慧不断延续、法轮不断旋转。

《佛遗教经》中依次讲了不同主题，首先用较大篇幅讲了别解脱戒，后面又讲了睡眠的过失、修习安忍和知足少欲等内容。对我们来说，听闻这些教言很有必要。另外，被各种信息所迷惑的现代人，心灵非常空虚，烦恼痛苦与日俱增，我们若能与其分享殊胜的佛法智慧、为其传递佛法真理，无疑会为人们带来很大利益。

所以，大家在学法的时候，不要一会儿打瞌睡，一会儿胡思乱想，一会儿东摸西摸，一会儿打呵欠，一会儿在光明梦境中云游不同“刹土”，课都结束了还没有回来。这样的云游不是很重要，重要的是专注听闻佛法，而且自己要有信心、有心力，要发愿弘扬这部法，不能认为弘扬佛法是法师们的事情，不是自

己这样的人所能做的。

昨天我在网上看到，有一位将近百岁的老人，还在孜孜不倦地从事翻译工作。虽然他已经非常老了，记者采访他时都要在他耳边大声喊，但他看起来仍然很有心力。其实，只要心力具足，身体和智慧也可以跟随。每个人都不要找一大堆懒惰、懈怠的理由而不精进，认为自己不可能弘法利生、不可能即生成就等，有很多负面想法。

今天主要讲依止寂静处的道理。

—— 汝等比丘，欲求寂静无为安乐，当离愤闹，独处闲居，静处之人，帝释诸天，所共敬重。

此处主要讲，修行人需要具足处所寂静之顺缘。

“汝等比丘，欲求寂静无为安乐，当离愤闹，独处闲居”，佛陀告诉诸位比丘：“若想获得寂静无为

的安乐，一定要远离愤闹，独自住于寂静的地方。”

现在，很多世间人的快乐不是寂静的，而是刺激性、冒险性的。大小乘修行人所获得的智慧之安乐则是无为的体性，永远不会变化。若想获得这种无变之安乐，就要远离愤闹。《发起菩萨殊胜志乐经》中讲过愤闹的二十种过失³⁴。

“静处之人，帝释诸天，所共敬重”，住在静处之人，不仅受到人的赞叹，连帝释天、大自在天、梵天和千万天众也会对其恭敬、供养、赞叹、献花等。

住在寂静地的人，确实会受到人和非人的保护、帮助和赞颂。佛陀在《月灯三昧经》中讲：以利益众

34 《发起菩萨殊胜志乐经》：尔时，弥勒菩萨白佛言：“世尊，云何名为愤闹中过？若观察时，菩萨独处闲静，不生热恼。”佛言：“弥勒，初业菩萨应当观察，愤闹过失有二十种。若观察时，能令菩萨独处闲静，不生热恼。弥勒，云何名为乐于愤闹二十种过？一者、不护身业，二者、不护语业，三者、不护意业，四者、多饶贪欲，五者、增长愚痴，六者、耽著世话，七者、离出世间语，八者、于非法中尊重修习，九者、舍离正法，十者、天魔波旬而得其便，十一者、于不放逸未曾修习，十二者、于放逸行常怀染著，十三者、多诸觉观，十四者、损减多闻，十五者、不得禅定，十六者、无有智慧，十七者、速疾而得非诸梵行，十八者、不爱于佛，十九者、不爱于法，二十者、不爱于僧。弥勒，是为菩萨观于愤闹二十种过。”

生、欲求菩提之心，哪怕往寂静处迈七步，功德也远远超过以各种珍宝供养如来的功德³⁵。居住在寂静的地方，修行才会获得成功。尤其是初学者，首先要选择一个适合修行的环境，比如幽静的寺院等。如果没有这样的条件，只能身处红尘，那么有一个适合自己修行的小房间、小佛堂也可以。周六周日还可以去附近比较寂静的寺院等，这对修行有很大帮助。

「具足四轮」

《亲友书》中讲了四大轮：一是依止非常适合修行的环境，二要依止殊胜善知识，三要发宏愿，四要积累大福德³⁶。具足这四大轮，修行才能成功，就像一辆车需要依靠四个轮子才能到达目的地一样。首先，修行需要合适的环境，因为凡夫人都会受不良环

35 《月灯三昧经》：若有乐求菩提者，能利众生厌世间，趣向空闲行七步，如是福报最为上。

36 《亲友书》：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。

境的影响。其次，需要依止一位三学圆满、具有智慧、悲心和德行的善知识，否则佛法不能入心。第三，在闻思修行的同时要发宏大誓愿，这样才会将上师无比广大的智慧融入自心，并且能够利益众生。最后，修行成功需要福德，前世积累了足够的资粮，即生才会健康无病，具足生存条件；若缺少福德，就很难修持正法。可见，具足福德是很重要的。

「福德的重要性」

有个国王有五个儿子，他根据五个儿子的能力特点，为其取了不同的名字：长相庄严者叫色力，善修安忍者叫忍力，智慧超胜者叫智力，具足大福德者叫福力，具足精进者叫精进力。国王令其隐去王子身份，凭借自己的能力去民间生活。

后来，这五个儿子都凭自己的能力而生存下来了：色力因为相貌端严，受到人们的恭敬；精进力依

靠捞取水中漂来的檀香木，获得了大家的敬佩；忍力给别人当裁缝，靠自己的手艺维生；智力依靠自己的智慧，令互相争执的人和好如初；福力去了一户人家，令其家庭福德增上，变得特别富裕。由于当地比较贫穷，人们就推举福德力为国王。国王也由此发现，福力堪当国王继承人，因为他具足福德，在五个儿子当中率先当上了小国王。

可见，具足福报是很重要的。如果没有福报，智慧、精进不一定用得上，修安忍、相貌庄严也不一定永远成功。

言归正传，刚才讲了四轮中的第一轮：依止适合修行之处。无论出家人还是居士，若想修行、利益众生，首先要有合适的环境。我觉得，好的修行环境、善友、善知识确实很重要。前几年，好多道友在各个地方修行得很不错，后来由于种种原因开始自学，一部分人学得还可以，一部分人因为没有了所依的“器

世界”和“有情世界”，基本上就停止学修、落入以前的轮回大海了。其实，如果自己的心力比较坚固，就能不断精进，不会受外缘影响。但是，很多凡夫人要依靠外力推动才能坚持学修，一旦缺少个别因缘，最初的热情就会慢慢退失，这种现象是比较多的。所以说，修行人首先要依止寂静地。

有些人说，佛教徒是全世界最会观风水的，因为很多佛教道场、寺院都建在风水最好的地方。这种说法也是对的。现在人都向往寂静，包括外在寂静和内在寂静，而内在的寂静要借助外在寂静才能获得。很多佛教道场就具足这种外在寂静。

然而，将来很多佛教道场可能会受到不同程度的影响。以前特别寂静的一些禅宗道场、藏地寺院等，已经有越来越多的人涌入。连特别具有加持力的山洞，也有很多人去朝拜、旅游。修行人在这样的山洞里闭关，洞口有很多人拿着照相机、摄像机对着他

拍，闪光灯不停地闪，坐禅的人眼睛都睁不开，境界再高也无法安住。不知道这些寂静的地方以后会变成什么样。

如果没有这样的寂静地，也可以选择其他适合修行的环境。比如在汉地，有些房子里有水电、卫生间，设施齐全，跟闭关房没什么差别。如果需要买菜，也可以上网购买。当然，闭关的人天天看手机是不太好的。

丨 是故当舍己众他众，空闲独处，思灭苦本。

“是故当舍己众他众”，所以说，真正想修行的人，应该舍离自己的眷属和他众。自己的眷属，包括亲人、弟子、朋友等。如果不离开这些人，修行就会受到严重干扰。他众包括素不相识的人等。总之，不舍离己众、他众就无法修行。

“空闲独处，思灭苦本”，要在空闲之处，独自

一人思维灭苦之本，即在寂静处修四谛法门：观修苦谛、集谛，并依道谛修行，最后现前灭谛。

寂静地具有寂静的加持力，如莲花生大士所说：在其他地方修百年，不如在寂静地修一日。《毗奈耶经》中也说：“山林多寂静，坦然无畏惧，于此可勤修，能离诸缠缚。”山林当中非常寂静，身处山林之中，心会很坦然，没有世间各种散乱和畏惧；在这样清静的地方精进修行，就能远离贪嗔痴、傲慢等烦恼。

若未远离五毒烦恼，就会被缠缚于轮回、不断流转。比如以贪心转生饿鬼，以嗔恨心转生地狱，以痴心转为旁生，以嫉妒转生非天，以傲慢转生天界，以怀疑转生人间。其实人类的怀疑是很多的。我有时候想，像牦牛、狗等动物，只要得到一点吃的就可以好好活着，不会经常对这个人生邪见，对那个人诽谤。跟天人相比，人类也要更下劣一些；跟地狱众生相

比，人类是稍微好一点。我们人的缺点就是：不容易相信三宝的功德，经常生怀疑、不见真相。从这个角度来看，人类也是挺可怕的。

但是，如果能安住于寂静地，修行肯定会很圆满，一定会得到解脱。《诸法集要经》中讲：“常远离亲朋，习定或读诵，此出离比丘，则脱诸苦难。”常常远离亲朋好友，依止寂静地修习禅定、读诵经文，如此具有出离心的比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼、优婆塞、优婆夷等人，一定会很快脱离苦海。因为他们能思维痛苦与无常的本性、思维解脱的功德等，自然会见到万事万物的真相。后文讲禅定时也会讲到，通过禅定了知万法真相以后，就会获得解脱。

前辈大德说：有些人入山时是凡夫，下山时已是圣者。很多道友经常问：“我可不可以下山？”其实你不用问我，你自己看：如果你入山时是凡夫，现在还是凡夫，以这样的身份下山好像不是很好，看看要

不要再修一下；如果你已经获得了解脱，那完全可以下山，城市里的众生很需要你。

| 若乐众者，则受众恼，

如果不喜欢住在寂静地，反而喜欢处于众人当中，就会感受众人带来的烦恼。

“众”字当中有三个人，因为三人以上叫做“众”。在人群当中，性格很好的人可能不会受他人影响而感到烦恼，但心态、境界各方面不太好的人肯定会屡屡感受痛苦。

| 譬如大树众鸟集之，则有枯折之患。

这里讲了一个比喻：譬如大树，如果其上聚集了成千上万只鸟，就有可能折断或干枯，因为鸟群会毁坏大树及其生长环境。同样，如果寂静地方的人越来越多，寂静的氛围也会受到影响，逐渐变得像大城市

一样。

其实，我们喇荣这棵“大树”，现在也有所毁坏，不像以前那么寂静了。当然，跟城市相比，这里还是很好的。每次我从外面回来，都觉得心比较安定，禅修也能进入状态，好多道友也有这种感觉。但跟二三十年前相比，整个山沟的氛围还是有很大变化。因为人多了，就不那么寂静了。所以，我们一直不太愿意开放喇荣。

前段时间有个短视频中说：喇荣永远不会开放。这是他们自己的说法，开放与否并非一两个人能决定的，谁都无法阻挡世界的潮流和变化规律。虽然我们一直不想让喇荣变成旅游胜地，但由于这里的名气、吸引力、历史文化等很多因素的影响，以后可能会有越来越多的人前来朝拜。如果来的人越来越多，房屋也越来越多，可能会超越这里有限的承载量。所以，我们原则上只允许现有僧众在这里闻思修行，其他人

来看一看的话，我们也无法阻挡。其实人与人是不同的：有些人，你让他们来他们也不一定来；而有些人，你不让他们来他们也要来。

有人说，因为喇荣不开放，整个色达及周边经济都受到了影响。其实，影响经济的因素多种多样，有可能跟喇荣有关，也可能跟疫情有关。

现在，喇荣的大门口管得比较紧，这对我们里面的道友是比较好的，能防止大家经常出去散乱。其实，这里吃的、穿的都有，没必要天天往县上跑。如果外来的人比较少，就不会对这里有限的水、卫生间、住处等资源带来压力，发心人员也不会那么辛苦。我们这里不是专门对外服务的地方，工作人员比较少。如果没有很多客人，各个部门就比较轻松。虽然没有很多“咕噜木”³⁷，但会比较寂静，道友们可以把大量时间用在闻思修行上。

37 藏语“钱”的音译。

有些道友说：“哎哟，什么时候开放啊？我在里面好憋闷、好痛苦啊！”其实这样也挺好的吧。在藏传佛教中，有些修行人会专门闭关三年三个月零三天。而没有修行境界的人，一直待在一个地方可能会觉得很痛苦。有些国家因为疫情而反复封国、解封，很多人就患上了孤独症等疫情综合征。但我们作为修行人，如果不能到外面去，那就待在家里，把窗帘拉好，观修轮回的痛苦。对有些人来说，这是很快乐的，因为一整天都不用动，是修行的好机会。

不知道以后情况会如何，但我觉得，稍有佛教修行境界的人，应该是怎样都可以的。以前，我还比较执著某个地方、某种生活方式。但现在，我觉得以后死在哪里、住在哪里都可以，哪怕是住在比较嘈杂、破旧的旅馆中。因为在这一辈子当中，能修的法已经修了。有些人说：“我不能死在医院里，要死在道场等清净的地方。”其实，这个肉体在哪里处理掉都可以。

我在《旅途脚印》中写过，有一次我们去迎接法王如意宝，晚上住在一家招待所里，一晚五块钱，房间破破烂烂的，隔壁打呼噜的声音都能听到，但我觉得那样也很好，也是一种修行。

以后，希望道友们在因上努力、果上随缘，这很重要，不要特别挑剔、斤斤计较。否则，不管你到哪里去，都会遇到痛苦的外缘。那么，痛苦的外缘是什么样的呢？

| 世间缚者，没于众苦，

被世间束缚的人，会隐没于痛苦的海洋之中。其实，“天下本无事，庸人自扰之”，庸人常常作茧自缚，被自己的分别念和痛苦捆得紧紧的，整天觉得这也不行、那也不行。人生很短暂，没必要过得这么痛苦。我看有些发心人员还是很快乐的，不知道他们是否具有一定的修行境界，但他们的确比较随缘，到

哪里发心都可以，也经常感到很幸福、很满足。如果能有这样的心态，就不会有什么痛苦，修行也容易成就。

| 譬如老象溺泥，不能自出，是名远离。

如果一直身处人群，束缚于嘈杂的环境，就会没于痛苦当中，如同年老的大象沉溺于淤泥而无法自拔。

有些修行人，到了城市里跟各种人交往，最后就被困住了，深陷种种过患，非常痛苦。

以上讲了远离。这种教法为什么叫做“远离”呢？因为修行人要远离各种缠缚、违缘，否则修行很难成就。

总之，若想好好修行，就要依止适合修行的环境，这很重要。

汝等比丘，若勤精进，则事无难者，是故汝等当勤精进。

诸位比丘应当精进，若能精进，则在修行、行持善法等方面没有不能成办之事。也就是说，只要精进努力，一切都可以成就。所以，佛陀教诫诸位比丘一定要精进。

藕益大师在《佛遗教经解》中，对“勤精进”的每一个字都做了解释：“勤则不惰，精则不杂，进则不退。”不仅修法需要勤精进，做任何事都是如此。有些人虽然非常利根、有智慧，但若不能发起精进，所获得的成果就不会很多。《本事经》中说：“谓下精进修，还成下品果，中修得中果，上修亦复然。”下等精进者获得下等果位，中等精进者获得中等果位，上等精进者则获得上等果位。

另外，精进要持之以恒。不能只在一两天当中特别用功，最多睡两个小时，过几天就懈怠了，每天要

睡十个小时，这不叫精进。

| 譬如小水长流，则能穿石。

持之以恒地精进具有大力，就像涓涓细流可以穿破石头一样。

《大智度论》中说：“譬如水流，能决大石，不放逸心，亦复如是。”水流不断流淌，最终就能穿破大石；同样，不放逸之心也具有极大的力量。

五台山菩萨顶有一个滴水殿，春夏秋冬昼夜不停地滴水，即使好多天不下雨也是如此。有些人说，这是文殊菩萨的智慧甘露；有些人说，这是龙王的加持；还有些人说，之所以一直滴水，是因为殿上的瓦比较特殊——五台山的故事中有不同说法。我之前去五台山的时候，看到滴水殿屋檐下的石头基本已经穿破了，不知现在情况如何。我在1987年、1991年、2017年去过五台山，到现在已经好几年没去了。有一

次去的时候，正下着大雪。另外，喇荣寺和佛学院让通知一下：今年不能去五台山。不知是什么原因，可能今年文殊菩萨出差了吧？

像水滴一样恒常精进的确很重要。多年以来，我在讲课、翻译等很多方面，每天都坚持做一点。前段时间，我让大家写日记。在写日记过程中，大家一方面可以观察自己的写作，另一方面可以观察自己的恒心。但有些人可能坚持不下去，这是最大的麻烦。无论是修行、念诵，还是学习外语等，每天不间断很重要。很多古人能做到这一点，确实值得赞叹。如果没有恒常精进，而只有暂时的努力，结果就不会很理想。有些道友一开始智慧不是很高，但他们不管遇到什么事情——身体不好、气候不好、环境不好、心态不好——都一直不放弃。其实，每个凡夫人肯定会有很多障碍，但只要不放弃，最终就能得到不错的结果。

——若行者之心，数数懈怠，譬如钻火，未热而息，虽欲得火，火难可得，是名精进。

如果修行者的心数数懈怠、放弃，在修行上就不会有很好的结果。就像钻木取火，如果在木头未热之前就停下来的话，虽然想得到火，却很难得到。

古代有专门取火的东西。我去非洲时，看到他们在木板上挖一个洞，用一根木棒在其上用力转动，一会儿木板就会发热，继而燃起火来。但是，如果转转停停，火就永远无法生起。同样，作为修行人，如果稍稍精进就放弃，修行也根本不会有结果。

《大智度论》中说，一位比丘在林中修行，但他比较懈怠。有一位土地神曾在佛陀面前得过法，他见比丘如此懈怠，就入于一副死尸骨中，对他说：“林中的小比丘，你为何这样懈怠？虽然你现在还活着，到了夜晚很可能变成这样的尸体。”比丘很害怕，马上开始精进修行。中夜，比丘觉得很困，就睡觉了。

这时土地神又出现了，他变成一个十头魔鬼，口里喷着火，牙齿和手爪如剑一样，眼睛冒着火光，他抓住懈怠比丘说：“此处不应懈怠，你为什么又像以前一样了！”比丘非常惊怖，于是起来继续修行——这位比丘根基很好，如果是我们遇到这种情况，可能已经吓跑了。比丘在土地神的帮助下，不断精进修行，最后获得了圣果³⁸。

有些道友对周围的人恩德很大，对于比较懈怠的人，他们会用打卡、提醒、发信息等方式为其提供助力。前段时间，慈诚罗珠堪布在讲《入行论释·善说海》，好像已经讲了17节课。我让我的弟弟和三个妹妹也听，而且听完要在我们几个人的群里跟我汇报。在我的强迫下，他们一直在跟着听，不知效果如何。其他方面我可能也帮不到他们，但我可以督促他们听

38 《大智度论》：如一小阿兰若，独在林中坐禅而生懈怠。林中有神是佛弟子，入一死尸骨中，歌儻而来，说此偈言：“林中小比丘，何以生懈怠？昼来若不畏，夜复如是来！”是比丘惊怖起坐，内自思惟：中夜复睡，是神复现十头，口中出火，牙爪如剑，眼赤如炎。顾语将从，捉此懈怠比丘：“此处不应懈怠，何以故尔！”是比丘大怖，即起思惟，专精念法，得阿罗汉道。是名自精进不放逸力，能得道果。

一些佛法。总之，提醒与自己有缘的人精进修学，还是有必要的。

以上讲了精进。下面讲不忘正念。

—— 汝等比丘，求善知识，求善护助，无如不忘念。若有不忘念者，诸烦恼贼则不能入。

“善知识”指上师，“护助”指善友、道友。寻求善知识、善友的帮助很重要，但不如不忘正念。因为外求不如内求，内求更为重要。若能不忘正知正念，烦恼贼就不会趁虚而入。

《佛遗教经注》中讲：“正念不忘，烦恼不生，内若不动，外不能乱，正念常存，魔军克殄。”如果没有忘失正念，烦恼就不会产生；如果烦恼不生，内心就不会动摇；如果内心不动摇，就不会因外缘而散乱；如果常存正念，就不会受到邪魔外道的损害。

《大集大虚空藏菩萨所问经》中也说：“若心有间隙心则摇动，以摇动故魔则得便。”如果心动摇，魔就容易得便。作为菩萨，应该护持自己的心，不能忘失正念。所以，我们应该经常提醒自己：我是一个修行人，我是发了大乘菩提心的人，我是受过戒的人，我是一个居士……这样自我提醒很重要。

| 是故汝等，常当摄念在心。

所以，每一个修行人要常常用正知正念提醒自己，观察自己的心相续，不要任其放逸。

| 若失念者，则失诸功德。

如果失去了正知正念，那么闻思修行、清净戒律、慈悲菩提心等所有功德都会逐渐消失。

| 若念力坚强，虽入五欲贼中，不为所害。

如果正知正念的力量很坚固、强盛，即使入于色声香味触五种欲妙的盗贼群中，也不会为之所害。就像《入行论》中所讲：“行持若如斯，纵住恶人群，抑处女人窝，勤律终不退。”有正知正念的人，即使住于恶人群或对戒律有害的女人窝当中，也始终不会毁坏戒律。

正知正念确实很重要。若想不被违缘所害，要么证悟大圆满；要么具有真实无伪的菩提心，没有丝毫自私自利的想法；要么具足正知正念，经常提醒自己。

总之，修行人要有惭愧心、正知正念、知足心等。《佛遗教经》对初学者来讲确实很重要，光听一遍、看一遍还不足够，以后要将其放在自己的课诵集里——佛陀最后的教言值得我们每天念诵，至少也要一个月或一年当中念诵一次。如此一来，自相续就会慢慢被滋润，不断获得加持，这很重要。

其实，修行好不好，主要看你能不能下功夫，而不是看表面的水平如何，也不看在佛学院等地方待过多少年。若心能与法相应，哪怕只在佛学院待过一个月，也会成为很好的修行人。印度有些高僧大德，在短短的时间内依止上师，就得到了上师所有的密意和加持。

有些人在网上宣传：某某上师在某个地方依止了哪位大法王多少年、闭关多少年。年数是很重要，但更重要的是，相续中的烦恼是否已经熄灭，是否具足正知正念、惭愧心、知足心等与众不同的境界。若境界超胜，即使没有多年依师或闭关修行，也很了不起。若相续比一般凡夫人还差，那他依止上师一百年也没有什么用。就像《水木格言》中所说：在水中浸泡百年的石头，自性始终是干燥的。总之，现象不代表本质，但很多人只看现象、不看本质。

｜ 譬如著铠入阵，则无所畏，是名不忘念。

有正知正念的人，就像披上铠甲入于阵地，不会受到刀兵的伤损，因此无所畏惧。以上讲了不忘失正知正念。

第7课

2021年4月21日

前面讲了不忘念，即不失正知正念。下面讲禅定。

| 汝等比丘！若摄心者，心则在定。

佛陀告诉诸位比丘：若能摄持、调伏自己的散乱心，心就会处于禅定状态。佛经中说：心如野马，以正法调伏。心就像野马一样，可以用正法来调伏。

| 心在定故，能知世间生灭法相，

心若安住于禅定，就能了知世间一切生灭法相。

的确，心定下来以后，能将世间万物的生灭相看得清清楚楚，就像平静的水面上能清晰显现月影一样。如果一直搅动水器，月影就不可能清晰显现；若水器静置不动，则会使月影了然呈现。同样道理，只要心清净，一切境界都可以获得。

丨 是故汝等，常当精勤修习诸定。

所以，你们应当精勤修习各种禅定。

禅定包括世间一般的禅定、四禅八定和出世间光明与空性无二无别的禅定，长期安住于禅定是获得解脱的根本。

汉地的《万善同归集》中说：“二力最大：因业力故入生死，因定力故出生死。”有两种力量是最大的：一是业力，它能使众生入于三界六道的轮回当中；二是禅定力，它能使众生超离生死轮回。所以，若不修习禅定，就很难获得解脱。

有些人对转绕、抄经、念经、闻思等很感兴趣，而修行的力量比较薄弱。其实，大家还是应该空出一定时间，让心尽量安住。无始以来，我们的心就像野马、猿猴、闪电一样刹那不停、妄想纷飞，一直在轮回中漂泊。为了从轮回中解脱，大家一定要用九种住心、正知正念或认识本性的方式如理修行、调教自心。

—— 若得定者，心则不散，譬如惜水之家，善治堤塘。

如果修持禅定获得成功，就能收摄自心、令心安住，不再散乱，由此使智慧得到保护。就像特别珍惜水的人家，非常善于修治水堤、水坝，不会令水漏失。

—— 行者亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失，是名为定。

有智慧的修行人也是一样，为了护持智慧之水，非常善于修习禅定，使智慧之水得以保存、免于漏失。我们经常说：“由戒生定，由定生慧。”其实，禅定不仅能产生智慧，还能保护已有的智慧。

佛经中说：智慧就像明灯，若无禅定，它就成了狂风中的油灯，很容易被外缘熄灭。有些修行人智慧很敏锐，闻思修行各方面也很不错，但由于没有禅定力，就容易半途而废，其智慧也无法用于弘法利生。

禅定有很多种，最究竟者当属止观双运、护持本来面目的禅定。在世间，人们的定力也有差别，有些人总是很淡定，不会随风摇摆，而没有定力的人经常坐不住。以前，有一位比较出名的玉科喇嘛，他经常批评那些散乱的修行人：“你们的坐垫上是不是有很多荆棘刺？”——坐垫上有荆棘刺的话，人就不敢坐上去。米拉日巴尊者也说：“走破鞋子不如坐破垫子。”有些人到处游走，把鞋底都磨破了，还不如一

直坐在坐垫上，直至把垫子磨破——后者体现了修行的定力。

各个部门招聘时会收到一些简历，从这些简历中可以看出，有些道友经常换发心部门，甚至在三年当中换了六个部门，几乎把喇荣所有部门都“品尝”过了。这种人要么非常有智慧，什么都去尝试，像蜜蜂一样到处采蜜，由此也积累了各种经验；要么缺乏定力，心态很不稳定。还有一些人换过很多班级。这样做好不好呢？大家自我评价吧，是自己的心不稳定，还是已经达到了某种境界？

如果一个人在一个部门发心很长时间，我会觉得：至少他的心态是比较稳定的。佛学院中有些道友，光扫厕所就坚持了好多年，也没有人安排他做，他就一直发心为僧众打扫卫生。在世间人看来，这是很难坚持的事，但有定力的人确实能做到。其实，对于一件事，要坚持做很久才能看出明显效果，而浮皮

潦草地做一做并没有多大意义。

禅定是指摄心。古人也说：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”不能看的不要看，不能听的不要听，不能说的不要说，不能做的不要做。但是他们没有讲行持方法、需要如此行持的原因及违越此轨则的后果等。

总之，以正知正念摄持自心就是真正的禅定。有些人看起来很有定力，行住坐卧、言行举止毫不散乱——身体不会动来动去，眼睛不会飘来飘去，心一直很淡定。这样的人，让人觉得很有修养，有一定的境界。

若无禅定，就无有智慧。《大宝积经》中讲：“若人无定心，即无清净智，不能断诸漏，是故汝勤修。”如果没有禅定心，就无法生起清净的智慧，也就不能断除我执、我所执和一切烦恼等漏法。所以，修行者首先要全力以赴地修持禅定。早上、晚上或白

天稍微有时间的时候，至少修十分钟、二十分钟或半小时，养成修行习惯很重要。包括我们课前念诵时修上师瑜伽，安住几分钟，也算是短暂的禅修。依靠这些方法，自心就能渐渐安住。

有些人开始禅修时完全无法安住，但一定要坚持下去。从某种意义上说，心是最难调伏的；但另一方面，心也最容易调伏，只要习惯性地修行，它自然而然可以安住下来。因此，若不去调心，它就像顽皮的孩童一样；若经常修习禅定，它就会被调伏。

以上讲了禅定。

┆ 汝等比丘，若有智慧，则无贪著。

诸位比丘，如果具有智慧，就无有贪著。

“智慧”指证悟无我空性的般若智慧。如果没有空性慧，就会将万法执为实有，生起种种贪著。

常自省察，不令有失，是则于我法中，能得解脱。

佛陀说：“经常以智慧观察自相续，不令智慧有所丧失，就能在我的教法中获得解脱。”

智慧有胜义谛与世俗谛之别。依靠胜义谛智慧，可以照见万法无有我和我所；依靠世俗谛智慧，可以通达名言真理。具足此二者，就能断除种种贪著与实执。

要想获得解脱，一定要有无我空性的智慧。无论出家人还是在家人，千万不能放弃般若空性。我以前也讲过，大家即生遇到佛法特别不容易，既然已经值遇甚深佛法，就不能认为：“大圆满没办法修、大中观没办法修、般若空性没办法修，只是简单念一念‘嗡玛呢巴美吽’就可以啦！”这样肯定是不行的，因为断除轮回的根本就是智慧。《佛遗教经注》中说：“无慧名缚，有慧名解。”意思是说，没有智慧叫做

束缚，有智慧才叫解脱。

日称等人翻译的《父子合集经》中说：“若于法明了，则厌五欲乐，彼善降其心，能破诸烦恼。”若能通达万法，就不会耽著五欲六尘，一定会寻求出离，这样的人善于降伏自心、摧毁贪嗔痴等所有烦恼。可见，证悟空性的人完全能调伏自心，断除八万四千烦恼，而不具备无我智慧的人则很可怜。

┆ 若不尔者，既非道人，又非白衣，无所名也。

如果没有空性智慧，就不是道人，但也不是在家人，没有真正的名称。

这里主要讲出家人。佛法的精髓就是般若空性，如果一个出家人没有些许般若空性的智慧，就算不上修道者。那他是不是在家人呢？也不是，因为他已经剃除须发、披上袈裟，现了出家相——前面讲过，出家人要经常摸摸头，后来我听说好多道友天天摸自己

的头。

如果出家人对空性一窍不通，他就没有名字，不伦不类的。出家人已出离世间家庭，并欲求出离轮回，那就要对般若空性有所了解，否则不算真正的行人。

戒律中也讲，没有智慧的人对自他都会造成损害。曾经有一些不了解佛教的裸形外道，向舍利子问了五百个问题。舍利子特别善于回答，将五百个问题都答得非常完美。裸形外道对佛法生起了信心，纷纷出家。当时他们可能没有找到舍利子，就在跋难陀面前剃度了。剃度以后，他们又向跋难陀问了一些问题，但他什么都不懂。那些人心想：“这个比丘这么笨，看来在佛教里出家没有什么意义。”于是又还俗了³⁹。

39 《四分律行事钞资持记》：四破内外者。律因裸形外道与舍利弗论义。便谓沙门释子智能聪明。后见跋难陀即从出家。问跋难陀义而不能答。彼即休道。

现在有些人遇到一个有智慧、有能力的出家人，也会因为疑惑被解开而心生欢喜；遇到行为不如法、见解不正的出家人，则会心生邪见，甚至决定还俗、诽谤佛法。所以，我想再三提醒大家：作为出家人，一定要懂得般若空性，具有空性智慧，否则你什么身份都不是。

居士也是一样，虽然你有头发，穿着在家衣服，但若对般若空性一无所知，就没有品尝到佛法的精华义，那你可以叫“边缘者”或“无名者”。

| 实智慧者，则是度老病死海坚牢船也，

第一个比喻：真正的般若空性智慧，就像《华严经》中所讲，是超越生老病死苦海的坚牢大船，由此可以渡越轮回苦海。

| 亦是无明黑暗大明灯也，

第二个比喻：般若智慧是遣除无明黑暗的大明灯。在伸手不见五指的黑暗中，如果点亮明灯，周围就会一片光明。

| 一切病者之良药也，

第三个比喻：空性智慧是救治一切疾病的良药。

| 伐烦恼树之利斧也。

第四个比喻：空性智慧是砍伐烦恼之树的锋利斧头。

以上四个比喻说明，智慧确实很重要。如果不具备无我的智慧，对佛教一窍不通，整天糊里糊涂的，就称不上真正的出家人。但他又不是在家人，因为他有出家人的形象。

具有真实智慧、内外一如的出家人，可以为佛

教做出贡献；而表里不一，徒具出家人形象，内心烦恼炽盛、邪见充满，行为不如法的人则会对佛教造成损害。所以，我们以后接收出家人的话，一定要从人格、行为、戒律、见解、修行等方面做出筛选。不然，有些人出家以后看起来神神叨叨的，别人都不敢跟他坐在一起，他们的眼神、言行举止等很多方面看起来不太正常，更不要说弘法利生了，这样的人的确对佛教不利。

佛陀规定，有人请求出家时，首先要向其询问：“你是不是黄门？你的精神是否正常？”要问很多问题。可见，佛教的“招生”是有条件的。佛陀时代，六根不全、精神不正常的人不允许出家，否则，不仅他们自己无法解脱，还会对佛教造成不良影响，对众生也没有利益。所以，如果有些人不具足出家的内外因缘，就当个不明显的佛教徒，好好忏悔、好好修行，如此不会给佛教带来不良影响。

| 是故汝等，当以闻思修慧而自增益。

佛陀说：“所以，你们应该以闻慧、思慧和修慧令自己的前程更加美好、人生更有意义。”

| 若人有智慧之照，虽是肉眼，而是明见人也，是名智慧。

如果一个人具有智慧，以肉眼也能照见一切。以上讲了智慧。

“虽是肉眼”，有些译本中是“虽无肉眼”，意为：虽然没有五眼中的肉眼，也能照见一切。我翻译的藏文是“虽是肉眼”。

下面是最后一个法：戏论。

| 汝等比丘，若种种戏论，其心则乱，虽复出家，犹未得脱。

诸位比丘、修行人，如果耽著种种戏论，心就会散乱，虽然已经出家，也得不到解脱。

关于戏论，《发起菩萨殊胜志乐经》中讲得比较多，比如：在世俗方面，与解脱、真理无关的各种知识——天文地理、艺术、世间各种宗教等都属于戏论；在胜义层面，来去、有无、是非、生灭等所有边均为戏论，这是比较严格的说法。出家人以解脱为目的，如果整天耽著戏论，就根本谈不上解脱。

丨 是故比丘，当急舍离乱心戏论。

所以，作为比丘、修行人，应当迅速舍离扰乱自心的各种戏论。

丨 若汝欲得寂灭乐者，唯当善灭戏论之患，是名不戏论。

若想获得寂灭的安乐，一定要善于灭除戏论之祸

患。以上讲了不少戏论。

《中观根本慧论》中说：“能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛，诸说中第一。”灭除一切戏论，才能真正获得解脱，这也是佛教的意趣所在。佛陀的证悟及佛教的最大特点，就是善灭一切戏论。《诸法集要经》中说：“若求证真如，当安住净慧，不乐著游戏，此为天中天。”佛陀最大的特点，就是住于清净智慧和远离四边八戏的境界，由此才能获得人天导师、天中天尊、人中至尊的称呼。我们若想成为人中至尊，也要善于灭除一切戏论。

以上讲完了正文部分。下面的内容，在有些注释的科判中被归为流通分——开头是序分。按藏传佛教中分科判的方法，经论中通常有初善、中善、末善，以下部分属于末善。

┆ 汝等比丘！于诸功德，常当一心，舍诸放逸，如

离怨贼。

诸位比丘，以上所讲之法，大家要以专注的心好好行持，像远离怨贼一样舍弃种种放逸之行。

要想获得以上诸功德，如清净戒律、知惭有愧、知足少欲、智慧、禅定、精进等，一定要一心一意、专注修行，舍弃所有散乱放逸，就像远离可怕的怨贼一样——在世间，谁都不愿与怨贼同住；同样，修行人也要远离放逸，否则解脱无望。

《大宝积经》中说：“过去无量佛，现在及未来，一切从善起，住不放逸道。”过去的无量佛、现在的无量佛及未来的无量佛，从发心到证得菩提的过程中，均住于不放逸。也就是说，三世诸佛以不放逸而行持善法，才获得了正等觉果位。我们作为佛陀的追随者，也应经常以正知正念观察自己：我是不是在散乱？我是不是睡眠过多？我是不是疏于观察自相续，还经常寻找别人的过失、说别人的过失？

所谓不放逸，就是经常观察自相续，三门尽量行持善法。只有具备正知正念、断除放逸，修行才会成功。

| 大悲世尊，所说利益，皆已究竟。

大慈大悲的佛陀，为利益天下无边的众生，已圆满宣说了佛法。

“大悲世尊”，佛陀为了赞叹功德，有时也会对自己用“大悲”“大智慧”等词语。

| 汝等但当勤而行之。

佛陀告诉当时及未来世的四众弟子：应当按照前面所讲精进行持。

我们不仅要自己行持，还要弘扬佛法。《大宝积经》中说：“世尊所开化，谁能报佛恩？设一切众生，

积行无量劫，唯启受佛教，志不在余业，己身能奉行，复化他人众。”佛陀所教化的众生，若想报答佛恩，一方面自己要好好行持佛道，另一方面要尽量为他人宣说佛法。

在座各位面临着两个重大责任：第一，自己要尽心尽力、如理如实地修行。听一节课、学一部法，都要观察自相续是否有转变，这是报答佛恩最主要的方法之一。第二，作为大乘行人，理应将自己了知的道理为他人宣讲，而且要有清净心，不为名声，不为地位，也不为获得供养，这是报答佛陀、传承上师恩德的另一种方法。

总之，佛陀对大众说：所有道理我都为你们宣说了，你们应该好好修行。在哪里修行呢？

丨 若于山间，若空泽中，若在树下，闲处静室，

可以在山间，也可以在河边、湖边等有水的地

方，还可以在树林中或一棵树下，或者在比较寂静的阿兰若、清净的屋室中修行。

如何修行呢？

丨 念所受法，勿令忘失，常当自勉，

对于在善知识面前得过的法，如无常、四谛等法门，应当经常忆念、观想。时刻不忘失正知正念，常勉励自己：“我应该好好修行，早上要早点起来，经常修加行。”而不要天天给自己泼冷水：“像我这样的人怎么能修行呢？我烦恼这么深重。”“现在一切都完了，只有自杀才是我最好的选择！”

有些人不知是什么业力现前，一点自信都没有，还经常给别人泼冷水：“你这样修是不会成功的！这种行为很可怕，会犯戒律，上师不会高兴，佛也不会欢喜！”他们分别念特别重，顾虑也很多。

有一次法王生病了，在成都住院，慈师、索顿管家和我也在成都待了很长时间。索顿管家有时候分别念比较多，他经常说：“唉！今天法王走过去的时候不看我，肯定有点不高兴。”“今天阿里美珠出去上卫生间的时候没看我，好像很不高兴。”后来慈师说：“什么不看人啊？上师哪会这么斤斤计较？”

有些人经常想：“是不是上师不高兴了、道友不高兴了、管家不高兴了？是不是我犯了什么错误？可能本尊不高兴、佛不高兴、护法神不高兴、度母不高兴，我可能得罪了作明佛母。”他们经常有一大堆负面情绪，觉得自己肯定破誓言了、犯菩萨戒了，已经没有希望了，只有下山了。这样想是不对的。当然，我们不能像无惭愧者那样，犯了错误也毫不在意、不知悔改。但在修行过程中，大家还是要自我劝勉、自我安慰、自我鼓励。

丨 精进修之，无为空死，后致有悔。

要精进修行，千万不要空耗生命，如果临死时还未获得丝毫境界，就白白浪费了自己的一生，会非常后悔的。

如今正法尚未隐没，我们也获得了暇满人身，遇到了那么好的上师和佛法，能依止殊胜的寂静地，如果在具足这些顺缘时还没有趋入修行，可能会堕入三恶道，那时想要解脱几乎不可能。所以，我们应该鼓励自己：“这次机会确实难得，应该珍惜时间好好修行。”

——我如良医！知病说药，服与不服，非医咎也。

佛陀说：我只能做你们的开导者，此外没有他法；我就像一位高明的医师，了知众生的烦恼疾病，也知道如何以空性妙药治疗疾病，而众生是否服药就看自己了。如果病人不服药，也不能归咎于医师。佛经中说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自

己。”可见，众生若不好好修行，佛陀、善知识也没有办法。

这是第一个比喻，《佛所行赞》中有类似的偈颂⁴⁰。

| 又如善导，导人善道，闻之不行，非导过也。

第二个比喻：佛陀就像一位善于引路的向导，已为众生指引善妙之道，如果众生不相信、不实行，那也并非向导之过。

佛陀已经为众生宣讲了解脱道，信与不信就看我们自己了。其实，佛陀对众生非常负责任，他已经宣说了那么多法门，如果我们没有修持而辜负了佛陀，的确值得悲悯。

《大般涅槃经》中也有几个比喻：太阳平等地照

40 《佛所行赞》：犹如世良医，应病说方药，抱病而不服，是非良医过。

耀大地，但盲人不见道路，这并非太阳之过；恒河水平等地供众生饮用，但干渴者不去饮用，这并非恒河之过；大地平等地生长庄稼，如果农民不去耕种，也非大地之过；同样，佛陀平等地为众生赐予教言，而有些众生因为业力等原因不去行持，这并非佛陀的过失，而是众生自己的过失⁴¹。

同样，每一位善知识平等地赐予弟子殊胜教言——我觉得，以前的上师们都很负责任，将自己拥有的殊胜教法平等赐予一切有缘弟子，个别人依靠这些法会于今生来世获得成就，有些人只得到一部分法，有些人得到法以后非但不珍惜，还诽谤正法和上师。

总之，对于佛陀的教法，每个人都应倍加珍惜。

41 《大般涅槃经》：善男子。譬如日出幽冥皆明。盲瞽之人不见道路非日过也。善男子。如恒河水能除渴乏。渴者不饮非水咎也。善男子。譬如大地普生果实平等无二。农夫不种非地过也。善男子。如来普为一切众生广开分别十二部经。众生不受非如来咎。

| 汝等若于苦等四谛有所疑者，可疾问之，毋得怀疑，不求决也。

佛陀说：“你们对苦集灭道四谛有没有疑问？如果有就赶快询问，不要心中有疑而不求解决。”

| 尔时世尊，如是三唱，人无问者，

佛陀这样连续问了三遍，在场大众都无人询问。

无人询问的原因有几种：一、对于佛陀的问题，无缘弟子、相续中有障碍的弟子没有听到；二、当时佛陀马上要趋入涅槃，大家的心情特别沉重，已经没有心情询问了；三、在场大多是圣者，对四谛已无疑惑。后面经文所说即第三种情况。

| 所以者何？众无疑故。

为何无人询问呢？因为在场眷属都没有疑问。

| 时阿菟楼驼，观察众心，而白佛言：世尊！月可令热，日可令冷，佛说四谛，不可令异。

这时，阿菟楼驼，即天眼第一的阿罗汉——阿那律尊者，观察在场大众的心而陈白佛陀：“世尊！即使清凉的月轮变得暖热，炎热的日轮变得寒冷，佛陀所说的苦集灭道四谛法门也不会变化。”意思是说，佛陀所说的四谛法门是真谛，任何情况下都不会改变。

随着时代变迁，弘扬佛法的方式可以改革，但佛陀所说的教法不用改变。为什么呢？因为佛陀宣说的道理千真万确。比如四谛法门，佛陀演说至今已有两千五百多年，时至今日，四谛法要仍被人们接受，其甚深意义仍无可怀疑，也未远离真相。

为什么说四谛之义永不改变呢？

| 佛说苦谛实苦，不可令乐。

第一，佛陀以通彻无碍的智慧宣说了苦谛，而轮回的确是痛苦的自性，没有丝毫安乐。《妙法莲华经》中说：“三界无安，犹如火宅。”人生中有诸多痛苦，这一点无可辩驳，也不会改变。因此，佛陀所说的苦谛千真万确。

| 集真是因，更无异因，

第二，集谛——业和烦恼是痛苦之因，除此之外找不到其他原因——时间、帝释天、上帝、微尘等都不是痛苦之因。莲花生大士在《窍诀见鬘论》中讲了很多外道所许的世间之因，他们认为万物有一个造作者，这种说法肯定是不合理的。苦谛之因唯是集谛。

| 苦若灭者，即是因灭，因灭故果灭。

第三，若想灭苦，一定要灭除苦因，即集谛——业和烦恼。这个道理的正确性也无需怀疑。

| 灭苦之道，实是真道。更无余道。

第四，灭苦的方法就是道谛，除此之外再没有其他道了。世间道、外道都无法灭苦，唯有修持佛道、证悟空性才能根除痛苦。

阿那律尊者在佛陀面前归纳了四谛法门的要义，他还是很厉害的。

| 世尊！是诸比丘，于四谛中，决定无疑。

世尊！您的眷属——诸比丘对四谛之义非常精通，没有怀疑。

希望在座各位也不要对四谛法门心存怀疑。我不是让大家观清净心、强迫自己不怀疑，而是要通过闻思修行确定四谛法门就是真理。在声闻乘当中，四谛法门很重要；在密乘当中，《如意宝藏论》《功德藏》等都讲过：以四谛为基础，才能证悟密宗的最高

境界。

以上就是阿那律尊者所说，佛弟子中无人提问题的原因。

| 于此众中，所作未办者，见佛灭度，当有悲感。

佛陀接近涅槃时，在场眷属中有三种人：

第一种是所作未办者，即小乘一、二、三果，他们见到佛陀马上要趋入涅槃，特别伤心。《涅槃经》中说，阿难尊者当时很痛苦，他一直在哭，对于向佛陀发问毫无兴趣，因为他是在佛陀涅槃后才获得阿罗汉果的。

作为没有完全证悟的人，在佛陀即将涅槃时确实会非常伤心。有些上师、大德圆寂时，很多人要哭好长时间。有人说：“一旦大恩金刚上师示现圆寂，我也不想活在世間了。”我以前也这样想过，但后来也

不得不继续住在这里。作为世间人，很难面对父母、爱人的离开；而作为佛教徒，最难面对的是上师的离开——如果他是凡夫人，一旦自己最爱的、生命中最重要依怙离世，他可能会陷入最深的悲伤而不吃、不喝、不睡。

｜ 若有初入法者，闻佛所说，即皆得度。

第二种人是初入法的凡夫人。初入法者听闻《佛遗教经》后，很快会获得圣果。

｜ 譬如夜见电光，即得见道。

就像在漆黑的夜晚见到明亮的灯光一样，初入法者依靠佛的威力而获得了见道。这些人不会伤心，因为他们已证悟空性。哪怕只通达了声闻乘的人无我空性，也不会感到痛苦——“我”都没有，哪里还有苦？

不过，佛陀涅槃后，迦叶尊者显现上也哭得很厉害。佛陀涅槃时，他和未生怨王都没有赶上，佛陀涅槃后他们才来，而且都很伤心。

——若所作已办，已度苦海者，但作是念：世尊灭度，一何疾哉！

第三种人是获得究竟成就者，即阿罗汉。他们已远离苦海，面对佛陀的涅槃，心中没有自相痛苦，只有这样的念头：“世尊这么快就要趋入涅槃了，奇哉！一切都是无常的。”佛陀住世81年后，即将趋入涅槃，阿罗汉会觉得这很稀有。

总之，对于佛陀的涅槃，第一种人非常伤感，第二种人会依靠佛陀的加持迅速度脱，第三种人感叹佛陀趋入涅槃之迅速——阿罗汉面对亲人离世或佛陀涅槃，只会如此感叹。

——阿菟楼驼虽说此语，众中皆悉了达四圣谛义。世

尊欲令此诸大众皆得坚固，以大悲心，复为众说：

虽然阿那律尊者已明确地对佛陀说：由于众人皆已通达四谛，故无有怀疑。但大慈大悲的佛陀为令大众的境界更加稳固，再次以大悲心宣说了如下教言——这次是佛陀未经祈请而自己宣说的。

—— 汝等比丘，勿怀悲恼，若我住世一劫，会亦当灭。会而不离，终不可得。

就像佛陀在其他经典中对阿难所说过的，这时佛陀对诸位比丘、四众弟子说：“你们不要悲伤、不要忧恼，我哪怕住世一劫，最终也会示现涅槃。在世界上，聚会而不分离的现象终究不可得。”

总之佛陀安慰大家：我迟早会离开，你们不必伤心。

—— 自利利他，法皆具足，若我久住，更无所益。

“自利利他，法皆具足”，对于自利利他之法，我已全部宣说。“自利”指自己通过修行而获得解脱，“利他”指以佛法利益众生。

“若我久住，更无所益”，若能以此佛法自利利他，我在与不在都不会有什么影响；我即使住世很长时间，除了自利利他以外，也没有其他事情可做。

《大般涅槃经》中也说：“设我住世，若满一劫，会亦当灭。我所说法但当忆持诵念勿忘，此则不异我在世也。”即使我住世一劫，也会趋入涅槃；对于我所说的法，你们要铭记在心、受持读诵、不要忘失，这样就和我住在世间没有差别。

我们若能将《佛遗教经》《心经》等经典视为真正的佛陀，并经常读诵、受持，就会与佛陀的语言和思想相应，与佛陀住世没有什么差别。佛陀还说过：我圆寂后供养舍利，与我在世时供养我的肉身无异。而无我空性智慧就是佛陀的法身舍利。

总之佛陀告诉大众：只要大家好好修行、利益众生，我在世与否都无差别。

| 应可度者，若天上人间，皆悉已度。

我应该度化的有缘众生，无论天界众生还是人间众生，全部已经度化了。

| 其未度者，皆亦已作得度因缘。

这一世无法度化的众生，我也为其创造了很好的解脱因缘，播下了解脱种子。

无论佛菩萨还是高僧大德，都有自己度化众生的事业。待事业圆满，即使有人劝请住世，他也不一定会答应。藏地的无著菩萨示现圆寂前，很多弟子劝请他住世，无著菩萨说：“要是锅里没有的话，瓢里又怎可能盛满？在世之时自我估计利益众生做得还算可以，照此看来，相信死时利益众生的事业也不会衰退

到哪里。”《现观庄严论》后面部分说：有些众生可以被直接度化，有些众生可以被安置于道，有些众生可以种下善根或解脱种子⁴²。

——自今以后，我诸弟子，展转行之，则是如来法身，常在而不灭也。

佛陀说：从今以后，我的诸位弟子要把我的法一代一代辗转地传下去，不断行持，如此一来，如来的法身就会常住不灭。法身也叫金刚身、不破身。佛陀的肉身可以入灭，而法身永远不会灭。

将佛法传下去真的很重要。我虽然没有《佛遗教经》真正的传承，但应该获得了佛的加持，所以，我以这种方式将《佛遗教经》传给了大家。对于这部经的文字和意义，在座各位应该已经有所了解，希望大

42 《现观庄严论注疏·白莲花之璎珞》：从法身增上缘当中所产生的事业，佛陀承许有二十七种。总而言之，以安置于道之所依、道以及道之究竟果位的方式，而利益普天下一切有情的事业是永不间断的。

家将其代代相传，每个人都要这样发愿。即使是私下里给少数人传讲也可以，劝他们好好看这部经，好好学习，多多印制，真正通达佛陀留给我们的遗教。

大慈大悲的佛陀给我们留下的教言，就像老父亲或老母亲临终时交代的事情，我们一辈子都会记着。法王如意宝圆寂前曾说：“我离开以后，我的好弟子们，还要继续维护喇荣道场。”所以，法王的很多大弟子虽然具足到其他地方弘法利生的各种因缘，但大家都记住了法王的话，一直住在喇荣。

是故当知，世皆无常，会必有离，勿怀忧恼，世相如是。

大家应当了知：世间万法皆为无常，只要有聚会就有分离。所以，大家不要忧伤，不要悲哀，世间真相就是如此。

我们也要懂得这些法，毕竟世事无常，就像无垢

光尊者在《窍诀宝藏论》中所讲：虽然不想离开贤善的善知识，但最终一定会离开⁴³。无论是闻法者的聚会还是家庭成员的聚会，最后一定会分离，这就是世间真相。

所以佛陀告诉大家：一定要懂得这样的道理，没必要伤心。

| 当勤精进，早求解脱；以智慧明，灭诸痴暗。

“当勤精进，早求解脱”，大家要以自己的精进和智慧，争取早日解脱。获得解脱后，所有无常的痛苦都会消失。

“以智慧明，灭诸痴暗”，以智慧明灯灭除无明愚痴的黑暗，这是最重要的事情。

43 《窍诀宝藏论》：虽欲无法摆脱之六法：家人亲友虽欲恒不离，相依相伴然却定别离；美妙住宅虽欲恒不离，长久居住然却定离去；幸福受用虽欲恒不离，长久享受然却定舍弃；暇满人身虽欲恒不离，长久留世然却定死亡；贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离；善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离。今起该披精进之铠甲，诣至无离大乐之宝洲。于诸深生厌离道友前，无有正法乞人我劝勉。

世实危脆、无坚牢者，我今得灭，如除恶病。

佛陀又再三强调无常：“世间万法本为假立，十分脆弱，并不坚固；我今天示现涅槃，就像一个人遣除恶病一样。”可见，佛陀对于肉身和世间都没有什么放不下的。佛陀这样说，体现了他自身的境界，也是对我们的交代。

此是应舍之身，罪恶之物，假名为身，没在老病生死大海，何有智者，得除灭之，如杀怨贼，而不欢喜。

佛陀说：“这个身体是应该舍弃的。”佛陀在显现上将自己的色身比喻为罪恶之物，并说：“身体是五蕴的假合，是令众生没于生老死病大海的根源。”就像《入中论》中所说的一样。世界上任何一个智者，对于灭除怨贼般的身体怎会不感到欢喜呢？

《法句譬喻经》中说：“天下之苦莫过有身。”

天下之苦莫过于有身体。《大庄严论经》中也说：“有身众苦加，无身则无苦。”有身体就会众苦交加，无身体则不会感到痛苦。所以佛陀说，每个人的身体都是烦恼和痛苦的依处。

佛陀的色身庄严无比，但在趋入涅槃时，还是以自己的身体为例，讲了身体的各种过患，就是为了让我们的断除对身体的贪著。很多人临死时舍不得身体，舍不得眷属，舍不得财产，舍不得人世间……有好多好多舍不得。这是不懂无常的表现。世间万物，无一超离无常，无人能够久住。《大般涅槃经》中有一个很好的教证：“如来天人尊，金刚身坚固，犹不免无常，而况于余人。”如来是人天至尊，其金刚身非常坚固，最后仍不免无常，何况其他人呢？我们这个水泡般的肉身、臭皮囊又有什么可靠的呢？

如果有一天，我们接到医院的病危通知，可能很难像佛陀这般自在。但我们至少要想：“这个肉身给

我服务了 30 年、50 年或 80 年，已经可以了，现在它不能继续陪我，那我就随缘吧。连佛陀那么庄严的身体都会示现无常，何况是我的身体呢？”

最后一部分内容比较令人伤感。

｜ 汝等比丘！常当一心，勤求出道。

佛陀说：“诸位比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，你们应该常常专注一心，精勤地寻求出离三界轮回之道。”

｜ 一切世间动不动法，皆是败坏不安之相。

佛陀最后说：“世间一切法，无论坚固与否、动摇与否，都是败坏、不安之相。”表面看来，器世界的山王、大地是坚固、不动摇的，有情世界是不坚固、动摇的。但实际上，轮涅所摄的一切法无不是败坏之相，没有安全、可靠、稳定可言。

汝等且止，勿得复语，时将欲过，我欲灭度，是我最后之所教诲。

既然如此，你们就安住于三昧当中吧，时间将要过了，我要趋入涅槃，以上就是我最后的教诲。

世亲论师的注释中说：“且止”意为安住于三昧，即心入定，身体安住，口不言说⁴⁴。

佛陀是在夜晚示现涅槃的，以上就是佛陀最后留下的教言。《佛遗教经》应宣说于《涅槃经》之后，是佛陀说法 49 年的结尾。法王如意宝示现圆寂前，也给我们留下了最后一句话：“莫舍己道，勿扰他心。”对于世间明灯、三界导师、引路商主、无与伦比大慈大悲的佛陀离开世间时最后的教诲，大家应该好好行持。

我在 2 月 19 日译完此经，当时我很伤心，哭了

44 《遗教经论》：且止勿语者。劝示三业无动故。是寂灭无我相应器故。

很长时间。《佛遗教经》确实是佛陀留给人类最宝贵的精神财富，望佛陀的诸位追随者再三阅读、认真修行，并将其传给一代又一代的有缘众生。

○○ 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 43 | 译作 《般若摄颂释》
- ▶ 索达吉堪布全集 46 | 译作 《百业经》
- ▶ 索达吉堪布全集 52 | 课程 《心经讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 53 | 课程 《金刚经讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 54 | 课程 《般若摄颂讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 55 | 课程 《六祖坛经讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 56 | 课程 《药师七佛经讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 57 | 课程 《维摩诘经讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 58 | 课程 《法华经讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 59 | 课程 《地藏经讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 60 | 课程 《圣大解脱经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 62 | 课程

《十善业道经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 63 | 课程

《善生经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 64 | 课程

《赞僧功德经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 65 | 课程

《大乘方广总持经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 66 | 课程

《发起菩萨殊胜志乐经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 67 | 课程

《大乘庄严宝王经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 68 | 课程

《楞严经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 69 | 课程

《佛经讲解合集》

○ 《圣大乘临终智慧经讲解》

○ 《圣大乘三归依经讲解》

○ 《父母经讲解》

○ 《父母恩难报经讲解》

○ 《吉祥经讲解》

○ 《摩邓女经讲解》

○ 《盂兰盆经讲解》

○ 《佛说十一想经讲解》

○ 《一字般若修法》

