

当日教言讲解

课程
83

单巴桑吉尊者·造论
索达吉堪布·译讲





南无本师释迦牟尼佛

THE HUNDRED VERSES OF ADVICE

当日教言讲解

单巴桑吉尊者·造论

索达吉堪布·译讲

传讲日期：2014.3.28-2014.9.17

版本：2024年12月

目 录

第1课	002
第2课	027
第3课	059
第4课	091
第5课	123
第6课	155
第7课	189
第8课	217
第9课	248
第10课	277
第11课	301
第12课	326
第13课	356
第14课	390

当日教言讲解

单巴桑吉尊者·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第 1 课

2014 年 3 月 28 日

从今天开始，我们学习一部教言类的法门——《当日教言》。

论名：当日教言

“当日”是一个地名，相当于东北，它是一个县城，不是特别大。翻译为“当日”比较好听，在拉萨语中它是另一种发音，以前我翻译《前行》时，就译为“当日瓦”。

《当日教言》是单巴桑吉尊者接近圆寂时对当地人做的殊胜开示，是藏传各大教派都极为重视的一部修心法。这部法的加持相当大，平日里经常念诵，能

生起出离心、菩提心和无二慧。

《当日教言》也可以叫《当日百法》，是2012年3月译的。翻译时，我参考了两个藏文版本：一个是学院印的，有几个颂词不全；还有一个，是顶果钦哲仁波切曾在国外某处讲的藏汉合集版，带有汉文略义，此版的藏文颂词较全。我是对照这两个版本翻译的。

两个短句或三个短句的后缀是“当日瓦”，如此算作一颂，论名上看当日“百法”有一百个颂词，其实共有97个或101个，不同版本也不尽相同。

在座的修行人，单是依靠“五部大论”，或者“弥勒五论”，或者其他大圆满法的修行仍不足够，尚且还需要一些具有加持力、具有传承的殊胜教言作为修行的补充和依处。我在两三年前就想传，但因尚未翻译等种种原因被搁置至今。

作者：单巴桑吉尊者

此论作者是单巴桑吉尊者，他是非常著名的印度论师，降生于印度南方的碑达地方，与龙猛菩萨的降生地相同。从小就精通声明等各种学问，在那烂陀寺的善天论师前出家，此后又依止了多位上师。《青史》¹中记载，他依止了54位大成就者，包括龙猛菩萨、圣天论师、法称论师等。也有其他历史中说，他依止了五百多位上师。在印度金刚座、八大尸陀林等很多地方不断修行，亲见了文殊菩萨、观音菩萨、度母等三十六本尊，弘法利生事业非常广大。

正法从印度传入藏地，这些印度高僧大德、班智达的恩德非常大，如静命论师、阿底峡尊者以及莲花生大士，甚至包括静命论师在内的很多大德也是在

1 《青史》：藏传佛教很著名的历史性论著，熏奴贝（童祥，公元1392-1481）撰，成书于成化十二至十四年（公元1476-1478），成化十七年（公元1481），经过校正，刻版梓行（原版藏于羊八井红帽派主寺，乾隆年间转归功德林）。全书结构宏大，书中介绍了教法源流、中原王朝及乌斯藏王朝世系，是一部有关藏地前弘、后弘期的相关佛教历史，尤其是对后弘期佛教的传播、教派形成、传承系统、各派名僧、寺院、经典的记叙尤为详实。

藏地圆寂的。因此，在藏地任何高僧大德、修行者的心目中，印度是一个非常神圣的国度。在任何地方，如果有许多成就的大德，以他们的前世愿力、无缘大悲、无比智慧广弘佛法的话，后学者自然而然会对这个地方、这些大德，生起敬仰之心，这也是大家应该了知的事情。

据历史记载，尊者曾经五次来到藏地，最后一次，是在汉地驻留了十二年后，从汉地前往藏地的；也有些说他在汉地示现圆寂后，重新在藏地出现的。我曾翻阅了一些历史，说五台山有一个金刚窟，单巴桑吉尊者在那里不舍肉身而成就，二十年前我把这段历史记录在我著的《五台山圣地记》中。前些年我去五台山，特意朝拜了东台的金刚窟。

现在有些年轻人说汉地的达摩祖师就是帕单巴桑吉，因为尊者的历史跟达摩祖师的传记有相似之处，如达摩祖师圆寂后，有人看到他穿一只鞋回印度了，

很多人不相信，挖出龕来看，确实只剩下一只鞋。同样，单巴桑吉尊者在藏地某寺院圆寂，也显现此种形象。有这种说法。

但我看的历史中说，单巴桑吉尊者圆寂的时间是公元1117年，达摩祖师圆寂的时间说法不一，多数人认为公元536年或528年，如此就有五六百年的偏差。不过也有历史记载，单巴桑吉尊者住世了五百年，如此勉强对得上，但也比较牵强。

单巴祖师着重弘扬般若法门，他所开创的法脉叫息结派，属于般若法门中直接断开分别念的断法系列，非常殊胜。这个法门跟汉地弘扬的禅宗比较相似，而达摩祖师是汉传禅宗初祖。

从单巴桑吉尊者的传记看，他还著有医学、天文学及其他教言类等论典。

尊者公认的上师也是阿底峡尊者的上师——金洲

上师，在其面前得过菩提心的修法，因此，他也是一位具有菩提心的大德。

按照《米拉日巴道歌集》所记载，他来到藏地后，遇到了米拉日巴尊者。在米拉日巴尊者的一次梦中，狮面佛母告诉他：“明天印度非常著名的尊者，单巴桑吉来到藏地，你要见他。”当天单巴桑吉尊者也照样得到了狮面佛母的梦加持：“明天你会见到米拉日巴尊者，你们会在佛法上交流。”

“听说印度单巴桑吉尊者神通广大，到底是不是这样呢？”米拉日巴尊者为观察他的神通，在他的必经之路幻化成一簇花，单巴桑吉尊者路过时似未察觉，米拉日巴尊者便默默笑了，觉得他根本没有神通，此念一生，尊者回过头来，准备对这丛花踢上一脚，此时心里也产生一种意念：“听说米拉日巴尊者是大成就者，我踢大成就者恐怕不恭敬。”便没有踢。米拉日巴尊者也随即显现自己的身相，之后他们

一起会供。

单巴桑吉尊者说：“你是西藏人，我是客人来到藏地，你应该尽地主之谊，准备会供品。”米拉日巴尊者原本也一无所有，他就如同断法中所说的，把身体放入自己的头颅中，用绝地火燃烧颅器，整个身体在颅器中化为甘露。

米拉日巴尊者在七株马尾草尖上幻化成七位尊者，单巴桑吉尊者亦同样显现神通而会供。他们的对话中说米拉日巴尊者的马尾草不太端直，是因为生在藏地的缘起。

单巴桑吉尊者与米拉日巴尊者均是后弘时期的成就者，与阿底峡尊者也处于同一时代。

尊者示现神通和度化众生的方式，难以思量，不可思议，法脉始终非常兴盛。他曾对米拉日巴尊者说：“我们离开人间后，不管是我的息结派还是你的

噶举派，两种法脉会相互弘扬、非常圆满。”

单巴桑吉尊者是特别了不起的成就者，如果他是达摩祖师，就和汉地的因缘尤为不可思议。即使他不是达摩祖师，也在汉地停留了十二年。

在当时的汉地，尊者的具体事迹不甚明了。《五台山志》中记载：“有一位来自印度的尊者，戴着帽子进了金刚窟，尊者始终未曾出来，帽子却留下了……”

缘起：单巴强钦到单巴尊者前，见尊者年老体衰。

造论的缘起：有个叫做单巴强钦²的人到单巴桑吉尊者面前，见到尊者已到迟暮之年，健康状况也不好，显现年老体衰。

2 单巴强钦：当日地方之人，是单巴桑吉尊者的几位大弟子中非常了不起的一位，在尊者传记中也有记载，尊者将临终前的教言交付于他。

便说：尊者您即将从安乐至安乐处，当日人们该依靠谁？该怎么办？说完失声哭泣。于是单巴尊者为当日人们留下遗训：

于是说：您这样的修行人，即生中具足快乐，远离世间痛苦，将来圆寂以后，也会前往清净刹土，具足安乐。如果您圆寂了，当日瓦依靠谁？以后该怎么办？要修什么法？我们是无依无靠的！他一边这样说，一边失声哭泣。于是单巴尊者为当日为主的天下众生，留下了遗训。

一般来讲，大圆满的祖师，比如嘎绕多吉、西日桑哈、嘉纳思扎，他们离开世间之前最后留给弟子们的教言是最深的，叫做遗训！

上师如意宝的“莫舍己道，勿扰他心”，也归纳了上师所有的教诲，以这八个字留给世人。希望大家永远谨记法王的教言。

我们每个人应时常提醒自己：作为居士，有居士的正道；作为出家人，有出家人的正道；作为商人，有为商之道；作为非佛教徒，也有自己的人生之路，法王的教言仍可以指点迷津。再加上尽己所能地“勿扰他心”，也就是说没有特殊必要，尽量不扰乱，更不能伤害别人，这是大乘佛子基本的人格准则和底线。

顶礼上师！

首先应该顶礼上师。任何一个知恩图报的人，都会懂得自心的证悟完全来源于本传上师，所以，单巴桑吉尊者在造论时，也先顶礼自己的上师。尊者的大部分上师是印度人，《青史》中对他的历史有记载，在此不做广述。

我常这样想：如今我们虽然无缘亲见德高望重、具有圆满断证功德的祖师大德们，但却有幸见到他们

的教言，所以，理应抛弃追求名闻利养的世间杂染之心，以清静、欢喜、恭敬的心来谛听，如此才能获得佛法的加持和甚深的成就。

很多道友在接受佛法时，有欢喜心，这很重要，人的心态很重要！有欢喜心，听法便会圆满。《大宝积经》中说：“于如来圣教，敬心而听法，于法恭敬已，速悟大菩提。”于如来的圣教，以恭敬心、欢喜心来听受，则可以迅速获证菩提。比如你在某位法师前听课，对法师不屑一顾，甚至有污蔑和讥笑的态度，那么不要说从他那儿得到佛法，连世间法也得不到。

对此我深有同感。想起我在读初中时很调皮，对老师不恭敬，给老师取外号：白萝卜、红萝卜等，那时的学校也不正规。有一位老师刚刚从外校调来，他的衣服破破烂烂，皮鞋是超大的军用鞋。有一个同学叫尼玛才让，个子特别高，现在在色达某处当门

卫，当时最爱欺负老师，他说：“老师的皮鞋是雪猪子³。”老师正在讲课时，所有的学生都在下面叽叽咕咕，老师全然不知，一直问：“你们说啥？哪有雪猪子？”哪知道是因他的皮鞋引起，甚至演变成老师就是雪猪子了。我们在他面前听了一年多的课，学得很差，因为对他不恭敬。

另外有一位老师非常厉害，也有善巧方便，经常给我们讲故事，我们对他很恭敬，学到的知识始终记在心里，初中时他讲的《岳阳楼记》等课文，我现在大部分都能记起。

所以，我们对法师、辅导员乃至普通道友都应恭敬。对于菩提学会的辅导员，倘若他如理如法地传播佛法，我们就不要用世间眼光去看待，而应该用恭敬心和欢喜心来接受佛法，这样互相都得利。那么对大活佛、大上师就应该恭敬吗？也不一定。我们应依法

3 雪猪子：学名旱獭，又称土拨鼠，是藏地草原常见的一种棕灰色或黄黑色的哺乳动物，前肢发达，善于掘土，成群穴居，有冬眠习性。

不依人，所谓的不依人并非指不依止善知识，但在某种意义上以法为主，而法的来源是谁呢？我们也要去分析。

会聚当日众行者，犹如旧衣不变新，
寿尽无药可救疾，必然离世地上人！

《当日教言》中首先讲了无常法。当时帕单巴尊者的身体状况不如人意，他也觉得自己活在世间不会长久。（其实当日人们的信心很不错，前不久我遇到一些当日地方的老乡，我问当日现在如何，他们答非所问，只是恭敬地说：“皈依三宝，喇嘛钦！喇嘛钦！”他们具恭敬，不傲慢。我想：单巴尊者赐予这样殊胜的教言，当地人肯定具足恭敬心、欢喜心和对佛法虔诚的信心。）

他看到聚会的当日行者说，聚集的当日行者，对于每一个人，在生命中已经流逝的年华不可能重来，比如年轻的岁月已然逝去，重新变回年轻绝无可能，

只能在年老的岁月中寻找美丽和快乐。又如一件旧衣，绞尽脑汁也不可能将之变成新衣。同样，寿命已尽，通过药物、经咒或其他任何方式也无法挽回，这是一个必然规律。世上所有人都会离开这个世间，不可能永远不死而长存于此。

诚如《正法念处经》里讲：“三界诸众生，现在及未来，生者必有死，无有法常者。”三界中的所有众生，现在也好、未来也罢，一定会离开此世间，凡所有生，必定有死，无有任何常法。

所以要思维，我们现在处于这个世界，何时离开很难说，可能有些人因为吃错了药，突然就撒手人寰，医生抢救也无力回天；可能有些人心态不正常，自己服药就离开世间了；还有些人虽不想死，但因交通事故等而死去。

前不久马来西亚航空出事，死了两百多人。

我认识一位上海交通大学的教授，他常年统计全国发生的交通事故，我曾和他沟通过，他说如今每小时因交通事故离开人间的，比波音 747 容纳的乘客数量还要多。就相当于一架满载乘客的波音 747 飞机，在每小时中坠落一次一般。只算中国的交通事故，每小时中就有大概这么多人死亡，因交通事故而死的众生数不胜数。飞机在安全系数上还算是比较可靠的，如此看来，在任何处所，生命都极其脆弱。

因此，单巴桑吉尊者教诫道：我即将离开人间，你们虽然依依不舍，但是缘起已经坏灭，任谁也无法和合。间接教诫每一个人，因为很多人未曾想过自己会死亡，尤其是不学佛的人，真的很可怜，死时也非常痛苦。

以前法国有一个纯粹的无神论者叫华帝尔，他相当著名，有一定的成就和威望，但他死时特别痛苦，他说：“我非常害怕，似乎看见了前面有地狱，救命

啊！”惨叫离开了。他生前根本不承认所谓的地狱、天堂，临终非常可怜。没有任何信仰的人真的很可怜。

世界著名文学家歌德，死时也万分痛苦，他说：“我前面一片黑暗，希望你给我带来光明。”喊叫着痛苦离世。

如果今天是最后一天，作为佛教徒，心里有什么准备？我们可以扪心自问。

汉地北方、上海等很多城市都设有濒死体验机构，交几百元就可体验一次死亡。先写遗书，之后躺在棺材里大概四五个小时，出来后类似重生，很多人在体验时心惊胆战，觉得“只要活着就可以，死亡是多么痛苦啊！”我在上海听说这种机构时曾赞叹过它的好处，至少能让有些人对死后到底有没有中阴身生起怀疑。不过，设立这些场所的人可能只为赚钱，抓住很多人比较执著自己生老病死的心态，目的并非是

为了介绍中阴的情节，但有时大家也会依靠这种方便，思维自己活在这个世界的时日多寡。

在这方面，佛教修行人确实不错，大家都知道生命脆弱。可是世间人有时就非常可怜，对生命无常、前生后世、业因果一点概念都没有的人，好像觉得自己已经长生不老、生命永恒，根本不会死亡，一提及死亡就忽略、逃避，除此之外没有其他的接受方式，这个问题比较重要。

犹如百川入大海，一切有情自归去，
犹如林中鸟雀飞，不会久留我迁徙。

这也是尊者即将圆寂时的交代，他在此比喻：比如世界上的各大江河，不可能停留在其他地方，全部不断奔流于大海。同样，世界上的一切有情，生命都是刹那无常的，均会归于后世，不可能永远存活。

有一个有智慧的出家人，他写了篇五六千字的文

章来记录他的种族来历，我前些天看了这篇文章，发现年轻时听过的很多人名，如今全部已经死了，我很意外，不过这个世界就是这样的。每每看到历史人物或前辈大德的传记，自然感到生命的短暂，时间如白驹过隙，短短的人生中，如果没有好好修行，临终便没有把握，不知何时能得到解脱，何时能再次遇到如此难得的佛法和人身。看到身边发生的事情，自然而然浮想联翩并有所感悟。

前面两句是一个比喻，后面半颂也是比喻：就像森林中的鸟雀，最终都各自飞走，不会停留很久。同样，单巴桑吉尊者说，看自己的身体状况，不可能久留于世，很快会归西。（前段时间有个领导说：“我不信仰任何宗教，但希望我死后，一定要喂尸陀林里的那些老鹰，这是我的愿望。”到底是真是假不得而知。）如同飞禽，一旦天亮便飞于各处，我们现在集聚在此，却同树林中的鸟群一模一样。

佛陀在《本生心地观经》中说：“宿鸟平旦各分飞，命尽别离亦如是。”意思是说晚上一群鸟住在一起，一旦天亮各自分飞。同样的道理，世间上的所有人，包括今天在经堂里大家齐聚一堂，却跟鸟群没有差别，一旦因缘散尽，每个人都会死的。

一些没有修行过的人，听到死亡便惊慌失措，无论发生在自己身上还是别人身上，都会令他大惊失色。希望对死亡有过长期训练的佛教徒，在面对死亡时能够淡定，不要特别惊惧，得到医院的病危通知时，有些佛教徒情绪稳定，没有什么波动，有些则很害怕。

在刘宋⁴时期的一个经典里，有一个故事，我觉得修行人也值得思维其中的意义，它是怎么讲的呢？

4 刘宋：即南朝宋（420年-479年），中国南北朝时代南朝的第一个朝代，也是南朝版图最大的朝代，当时所谓“七分天下，而有其四”。公元420年，宋武帝刘裕取代东晋政权，改国号宋，定都建康（今南京）。因国君姓刘，为与后来赵匡胤建立的宋朝相区别，故又称为刘宋。因刘裕故乡为春秋宋国故地，故以之为国号。又以五德终始说，刘宋为水德，故别称水宋。

有一个婆罗门到舍卫城，路经一块田地，看见农民父子二人在耕地，儿子被毒蛇咬了，当场毙命，其父却若无其事，没有管儿子，照样耕他的地。这个婆罗门便好奇地到农夫跟前问：“这个年轻人刚刚死了，跟你是什么关系？”“这是我的儿子。”“你儿子死了，你怎么不伤心？”“不用啊，人死是正常的，只是我有个要求，你到城市里遇到我家人时候，告诉他们中午给我送饭，只需要送一份就可以，不需要两份了。”（曾经我也对你们说过吧，我父亲死的时候，我没有哭。我跟德巴堪布给他念阿弥陀佛时很吉祥，还有一群喇嘛也在念，他自己也在念，他的嘴慢慢停下时，气也断了。我一个下午在那儿守着，特别饿，我说：“既然已经死了，现在吃晚饭吧，等一会儿要忙起来了。”之后我就弄了一大块糌粑吃，他们有些在哭，有些在闹，我都没有管，吃完糌粑就去做该做的事情了，到现在我弟弟都怨我，说我的心像石头一样。）他觉得有点惊讶，就前往城市他们的家中去了。

婆罗门当时很害怕死者的家人特别痛苦。他告

诉死者的母亲：“你丈夫说你们的儿子已经死了，不需要给他送两份午餐，只要一份就可以。”她淡定地说：“好！”也没有哭，他也很惊讶：“你怎么不哭、不伤心啊？”死者的母亲说：“不用啊，他来的时候是自己来的，我没有邀请他，他走的时候，我也没有赶他走。就像一位客人，来去自由，走了以后，我们母子之间的缘分已尽，没什么可哭的，哭也没有用。”

他想不开，看到死者的姐姐也很淡定，没有哭，他就问：“你的弟弟就这样死了，你会不会很伤心？”她说：“没有什么可伤心的，世间的因缘就是如此，如同山中竹子做成的竹筏，依靠风的吹动会在水中各自散去，姐弟的因缘已经消散，哭也没有用。”

他看到的第四个人是死者的妻子，同样很淡定，没有哭，他又问：“你伤心吗？”她说：“我也不伤心，就像一群鸟，晚上住在一棵树上，到第二天天亮

就各自飞于自己的地方一样，没有必要伤心，我们夫妻之间的因缘已经散了，哭也没有用。”

他看到的最后一个人是死者的仆人，仆人也没有哭，他再次去“采访”，“你的主人死了，作为仆人，你不伤心吗？”仆人说：“不用啊，我如同小牛，他就像大牛，大牛被其它的动物杀掉，小牛哭也于事无补，这就是一种因缘，哭也没有用。”

他百思不解，在他的印象中，舍卫城是一个敬仰三宝，人与人之间很尊重，感情很浓厚的地方，现在他特别绝望，觉得当地的这一家人那么无情，连点人情味都没有。他便前往城市里寻找佛陀，见到佛陀后，心情也很差，坐在那里闷闷不乐，也没有听法。

佛陀明知他的意趣，但特意问他：“你为什么这样不开心？”他说：“有一个年轻人死了，他家人的态度都很冷漠，我看到这一家人都没有哭，觉得很反常，非常不合理。”佛陀说：“这是最好的反应，为

什么呢？一切万法都是无常的，作为凡夫，对生老病死的痛苦非常执著，而作为圣者，就会觉得这是正常的现象……”听了佛陀的教言后，他心开意解，完全通达此理。

我虽然时常告诫道友，也许我自身发生无常的时候也不一定承受得了，但无论如何，明白佛教的无常观，在遇到问题时，有助于平衡心态。在你的家人身康体健时，你感觉不到他的重要性，一旦他病了、死了，你才发现原来他那么重要，这时就特别执著他，悲痛欲绝。作为凡夫人，这种心态在所难免；但从道理上看，无论是内在的身心，还是外在的环境，乃至整个世界的所有众生，都不可能永恒存在，寿命极其短暂，会无一避免地现前无常。通达了这样的理念，并且不断地修行之后，修行人与从未熏修过无常的世间人相比，处理问题的方式会大相径庭。

作为修行人，在生活中要经常思考，思考也是一

种修行，否则，一旦发生家人死亡就无法接受。我们经常看到医院里有人死后，家属就昏厥在地；或者在生活中、感情上、工作上，出现无常就接受不了。因此，在世间生活中，知晓无常观念是非常有意义的。

现代人，一方面外在物质缺乏，另一方面心灵财富缺少得更加严重，所以，扶贫不仅仅要给钱。

做慈善事业时有两个项目要做：

一个是物质方面的救济。比如说为贫困的大学生提供学费，为看不起病的老年人提供药费等。

其次更重要的是给予他们精神食粮。尤其是汉地很多城市里的人，心灵比较贫穷，虽然在物质上，一个人拥有几百万、几千万、几个亿，但内心却非常孤独、焦虑、伤痛，始终都处于依靠安眠药才能入眠的状态。对于这些人，我觉得佛教的精神食粮很重要，因为在生活中，简单的死亡无常之理、生老病死的现

象，这些现实的问题不得不接受，因此说佛教为我们带来无比的利益。

第2课

2014年4月4日

《当日教言》是单巴桑吉尊者对当日地方的佛教徒所做的开示，近一百个颂词，前面讲了最初的缘起，今天紧接着讲：

今若无义空手返，人身难复当日瓦！

从字面上看简单易懂，有小学三年级的水平，字面解释没有问题，但即使学问再高的人，懂得它的意义也有一定的困难。佛学理论上的知识跟实际上有很大差别，我在宣讲理论的同时，跟大家简单地讲一些修行引导法，否则，一直偏重于逻辑、辩论、分析，真的离开世间的时候，可能一无所成，空手而返，有

这个危险性。

学习五部大论有没有必要呢？非常有必要。学习世间知识有没有必要呢？我觉得也需要。因为世间众生不计其数，每个众生的根基也千差万别，我们在饶益众生时需要智慧，不能对世间的知识一无所知，对个别众生来讲，通过一些世间知识，就可以将他引入正道，有这样的情况。

此颂中说：我们虽然来到这个世界，但是没有很好地修持佛法，获得的人身就会白白浪费，整天浑浑噩噩地虚度岁月，等到离开世间时，未造任何善业，却积累了无量恶业，这样死去非常可惜。为什么呢？因为按照佛经的教理来讲，人身的确非常难得！

可能有人想：“现在人类越来越多，从三四十年前到现在，数量翻了一番，有什么可难得的！”是不是这样人身就不难得呢？人身的确难得，尤其是珍宝人身，造恶业的人身就不是那么难得了。米拉日巴尊

者也曾对猎人说⁵：“本来佛说人身难得，但像你这样的人身并不难得。”

我们已经来到佛法兴盛的南赡部洲，遇到了大乘的善知识，同时更重要的，还有幸听到了开示取舍的佛法，获得成就的因缘都已经具足，如果即生中能好好修持，必能获得成就。

佛陀在《大乘理趣六波罗蜜多经》中讲⁶过：如果一个商人到了宝洲，却没有带回珍宝，空手而归，人们都觉得他是愚痴之人。同样的道理，获得了人身，却没有行持任何善法而离开世间，比这更愚痴！

道友们应该知道，我们在这个世间不会停留太久，从年轻到年老，也是转瞬即逝。可是很多人把生命的核心价值用在了什么方面呢？一直在金钱、财

5 《米拉日巴尊者道歌集》中云：“经云人身贵似宝，汝之人身不值钱。”

6 《大乘理趣六波罗蜜多经》云：“亦如有人乘船入海。至于宝所空手而归。如是归依佛法僧宝脱苦方便。若不归依后悔何及。既知是已当须勉励。精勤修习速愿成就。”

富、感情方面奔波，有个别人完全活在虚无缥缈的世界中。

很多人根本不知道生活的意义，尤其是汉地城市里，因为很长时间的信仰缺失，人心没有归属，大多数年轻人把世间的明星、歌星、球星作为偶像和依处。在他们的价值观中，既没有宗教，也没有艺术，其他高层次的追求更没有。

有时感到很可怕，比如台湾、美国，包括中国的一些大腕明星演出时，好几十个人当场昏倒，明星到场前，主办方就已经备好了救护车，有人昏厥就随时送往医院。听说某场演出结束后，有39双鞋留在了体育场，因为人在昏厥后都被立即送往医院了，不知道鞋掉在哪里。我一直无法理解，为什么明星唱一首歌就有人昏厥，很奇妙！这是怎么回事呢？其实是内心没有依处。

我去过的一些学校，很多大学生把大大的明星海

报挂在自己的寝室，每天都盯着看，把他当作佛陀。一些藏族年轻人也是如此，有一次我问：“这是不是你心里最崇拜的人？”他忙点头称是，我说：“可以、不错。”虽然我这样讲，但心里并不赞叹，为什么呢？明星们唱得再好，演的电影再精彩，追星族根本得不到任何利益。他拍的电影，你最多是看一看，他唱的歌，你想唱可能嗓子也不行。为根本追求不到的对境浪费人身，有什么意义？而且这些明星心里尤其空虚，因为他们把全部的生活放在没有意义的事情上，当生活中真正遇到痛苦、挫折的时候，他们就无法面对，非常恐惧。

所以，大家需要思考：我的人身是什么样的人身？我要以什么方式生存在这个世界上？不应该别人说什么我就趋之若鹜，我们也不是牛，如果是牛，群牛往哪边走，我们没有思考能力，只能跟着走。但我们都是人类，应该反思，追随明星到底有没有利益？如果没有利益为什么要追？很多年轻人比较空虚，原

因是没有信仰和精神的依托，生活变得迷茫、苍白，活得百无聊赖，有时根本不知道为什么活在这个世界上！

有些人一味地追求钱财，以为富裕就会快乐，其实不是。世间中的任何欲妙，当你没有得到时，觉得是那么美好。而当你拥有、品尝到它的滋味时，毕竟是有生有灭的有为法，它的价值当下就变成了泡沫，破灭了，破灭之后，你失望至极，原来认为的美好，得到后仍感受不到如是的幸福，那时可能会怨天尤人、垂头丧气，有各种情况。

因此，现在获得人身时，一定要精进，不要懈怠，佛经⁷中讲：“常当一心勿为懈怠。”恒常要有一颗什么心呢？不懈怠之心。如果整天都在懈怠中，就无法修行，得到有意义的人身是很难的。

7 此颂出自《大宝积经·第五十七卷》，原文：“是故汝今应观此身，皮肉筋骨、血脉及髓不久散坏，常当一心勿为懈怠，未证得者勤求证悟，如是应学。”

佛在《大涅槃经》⁸中讲过：“有一次，他从大地上拿了一点尘土放在手上，问迦叶尊者：‘我手上的土多不多？’迦叶尊者说：‘不多。’‘那么除了我手上的尘土以外，大地的尘埃多不多？’‘非常多。’佛陀紧接着说：‘从恶趣当中获得人身的，如同我手上的尘土这么多，而人或其他善道死去堕入恶趣的众生，比大地尘土更多。’”《大般涅槃经》三十一卷中有详细的比喻。《大圆满前行》中也象征性地引用了一些。

我们要懂得人生的价值，要有一种难得之心，很多人常把人身难得挂在嘴边，但除了极个别的修行人以外，都没有真正体会到人身究竟有多难得！

8 《大般涅槃经卷第三十一·迦叶菩萨品第二十四之一》云：“尔时，世尊取地少土置之爪上，告迦叶言：‘是土多耶？十方世界地土多乎？’迦叶菩萨白佛言：‘世尊，爪上土者不比十方所有土也。’‘善男子，有人舍身还得人身，舍三恶身得受人身，诸根完具生于中国，具足正信能修习道，修习道已能得解脱，得解脱已能入涅槃，如爪上土；舍人身已得三恶身，舍三恶身得三恶身，诸根不具生于边地，信邪倒见修习邪见，不得解脱常乐涅槃，如十方界所有地土。善男子，护持禁戒精勤不懈，不犯四重，不作五逆，不用僧鬘物，不作一阐提，不断善根，信如是等涅槃经典，如爪上土；毁戒懈怠，犯四重禁，作五逆罪，用僧鬘物，作一阐提，断诸善根，不信是经，如十方界所有地土。善男子，如来善知众生如是上中下根，是故称佛具知根力。’”

身语意三勤妙法，为事之最当日瓦！

身体、语言、心，这三门所做的一切事情应为符合正法而努力，不要与正法背道而驰，这是一切大事中最重要的。世间中最有意义、最有价值的事业是什么呢？就是身口意一味地精勤于佛法。《当日教言》每一颂都意义深远，如果能背诵此论，对修行会有很大的帮助。

今天来了一些“拉萨瓦”！藏地的很多年轻人，现在通过汉语来学习佛法，这一点很好，以前因为语言、文字等各种原因，并没有特别了解到佛法的深意，现在课堂上也能看到来自拉萨、安多等地的年轻人，有些是长期出家，有些是短期学习。我们以后想办法通过纯藏语来传授佛法，希望拉萨、青海等地的年轻人也能利用现代的网络平台听课。因为网络平台非常便利，在世界各个角落都可以利用，现在是信息化的时代，通过网络授课，美国、新西兰、澳洲、英

国、法国等各个大洲和国家的人都可以听到。

前两天我还和个别法师一起探讨，藏地的语言文字需要多方面的学习、保护和继承。很多藏族的年轻人不但用汉语来接受佛法，还可以用藏语。上过学的年轻人用汉语听法比较方便，我也发现每天晚上在因特网上听课的人中有藏族人。但是更重要的，为了保护各个地区的民族文化、语言、文字、传统，用各自民族的语言来传授佛教和传统文化更有意义。

现在整个世界是个地球村，非常容易接受各种信息。在此过程中，应该做到法王如意宝所讲的“莫舍己道，勿扰他心”，自己的传统不能放弃。很多人喜欢买一些国外的奢侈品，国外各式各样的衣服、仪器，但汉地也有一部分人，持守自己的民族文化，包括使用电子设备，他们“不舍己道”，用自己国家的产品，在这方面修行人也要思考。

如今很多国家、民族的人在学习和保护藏传佛

教，但是比较遗憾的是，藏地本土的年轻人，虽然有相当多的人在了解、研究、学习、修行，同时也有一部分人对本民族的文化和宗教兴味索然，对此问题恳请大家关心一下！

这是刚才话筒不正常，从中插的几句话。

下面接着讲：我们的身口意三门只应该行持佛法。身：本来可以做诸如锻炼、按摩等事情，但更重要的是用它来磕头、转绕，做利于今生来世的善法更有意义；口：本来可以唱歌、朗诵等，但更重要的是念咒或背诵，与闻思修行有关的语言更有意义；意：分别烦恼盈千累万，虽然动念此起彼伏，但更重要的是修持出离心、菩提心、无二慧、清净观、胜解信等，保持正念更有意义。所以，我们的身口意三门一定要以正法来摄持，这是最大的一种善法。

佛陀在《别译杂阿含经》中说：“若人欲自护，常护身口意，修行于善法，有惭亦有愧。”要做一个

真正有用的人，先要保护自身，怎样保护自身呢？善护身口意。“我的身体能不能去城市？我是一个修行人，不能去；我的口中要怎样说话？不能说脏话、无意义之语；（我下午刚刚批评了一个道友，他说话特意随意。我们说话时要时常护持自己的语言。）还有我的心，要像奔公甲一样用正知正念来护持。”如若没有这样自我反省和护持，信心很难保持。

如今在此世间，如果没用正知正念来护持自心，就会非常可怜，有时候看到世间人做事的确不合情理。如果身口意能够经常用在妙法方面，这样的人生最有意义。

大家都知道，身口意的善法还有十种善业，是自性善。“若人自爱身，应修行善业。”这是《正法念处经》里讲的，修行善业，才是真正的护持自己。《大宝积经》里讲：“懈怠之人多受众苦。”懈怠的人即生中会感受各种痛苦，来世也会感受地狱、饿鬼、旁

生的众多苦楚。

我们不敢说百分之百行持善法，连一刹那的恶事都不做，这对凡夫有一定的困难，但是身口意三门应尽量做福德之事。我经常提倡大家，在寺院或道场中，为众生做一些有意义的事情，表面上看这是一个世间行为，实际上功德无量。

有一部经典叫做《佛说诸德福田经》，讲述了凡夫能够做到的，与梵天福德相同的七种事⁹，我们应该经常在生活中做这七种事。

第一个：为僧众建造房屋。修经堂、修僧舍等等，功德非常大。

9 《佛说诸德福田经》云：“佛告天帝。复有七法。广施名曰福田。行者得福即生梵天。何谓为七。一者兴立佛图僧房堂阁。二者园果浴池树木清凉。三者常施医药疗救众病。四者作牢坚船济度人民。五者安设桥梁过度羸弱。六者近道作井渴乏得饮。七者造作圜厕施便利处。是为七事得梵天福。尔时世尊。以偈颂曰：起塔立精舍，园果施清凉，病则医药救，桥船度人民，旷路作好井，渴乏得安身，所生食甘露，无病常安宁，造厕施清净，除秽致轻悦，后无便利患，莫见秽恶者，譬如五河流，昼夜无休息，此德亦如斯，终得升梵天，惟念过去世，供养为轻微，蒙报历遐劫，余福值天师，净慧断生死，痴爱情无遣，佛恩流无穷，是故重自归。”

第二个：建造浴室、栽种树木。改造生态环境也是功德之事，我们生存在这个世界上，无论是出家人还是在家人，都需要优美的环境，如果环境极为不悦，恐怕修行也不一定成功。

第三个：给药治病。自己有能力的时候应布施药物，救护病人，比如在医院发心。在学院扶贫医院发心的有些医生跟我讲：“我在这里当医生好痛苦啊，我是来修行的，不是来做医生的。”做医生非常有功德，也是一种修行，关键是很多人能不能把它看作是一种修行，倘若心态很好，完全以利他心来行医治病，就会获得很多功德，做护士护理病人也是同样。

第四个：造船。在海边建造船只，学院里无法行持，但与乘骑有关的，比如修车，功德也非常大。

第五个：建桥修路。为人们行路所需建造桥梁等，也很有功德。

第六个：没有水井的地方挖水井。为荒凉的沙漠等干渴地带，或者提水非常困难的个别道场挖水井，功德也很大。

第七个：建造卫生间的功德非常大，环境需要大家共同保护。

个别发心人员认为这些不是闻思修行，可能与五部大论的闻思修行是没有关系，但是，如果你心态好，最初发心，中间在无缘中行持，最后回向，也许功德完全超越个别用傲慢心来学习五部大论的人。

总而言之，如果身口意三门能够行持善法，这是一切工作中的重中之重。本来世间中有各种各样的工作，农民、工人、商人、飞行员……大家都觉得自己的工作有意义，但最有意义的是什么呢？是行持善法。只不过很多人不知道它的价值，这也是非常可怜的。

诚心诚意皈三宝，自得加持当日瓦！

我们应该想办法让没有皈依的人皈依。

有些人觉得皈不皈依都一样，只要心善就可以，这种说法是不对的。如此说来，世间中的很多事，做与不做都一样，只要有一种表示就可以了，难道很多仪式、行为都形同虚设？所以，皈依相当重要。

当然，我们不能光是名相上、表面上的皈依，只是办个皈依证，取个法名，内心中没有坚定的誓言，就不是真正的佛教徒。如果誓言坚定，“从此之后，我要一心一意地皈依佛，一心一意地皈依法，一心一意地皈依僧。”有这样的决心，才算是真正的皈依。三宝的加持不可思议，只要诚心祈祷，自然会获得加持和功德。

华智仁波切曾说过¹⁰，心性调柔的僧人，为你念

10 《大圆满前行》云：“实际上，邀请那些相续寂静调柔的上师、僧人，念诵十万遍皈依偈是最保险不过的。这样一来，自己已经入于三宝的庇护之下，今

十万皈依偈，一切违缘自然消除，一切顺缘如愿具足，再不需要任何其他名目繁多的保佑、救护。自己念诵也有同样的效果，当你遇到痛苦和灾难的时候，从内心中皈依三宝、祈祷三宝后，违缘当下就变成了顺缘，真的非常稀有。

憨山大师 12 岁出家，到 19 岁时，身上长了一个可怕的疮，病得非常严重，接近圆寂。那时他就一心一意地想：从此以后，我要全心全意地皈依三宝，同时发愿心无旁骛地念诵十遍《华严经》。结果，所有疾病自然消失。

当我们罹患重病时，要想道：“这就是三宝给我的加持，只要对众生有利，我的身体再差也无所谓。”如果你有这样的心态，很多不悦意的状况自然消除。再加上一心皈依的人，会有很多白法护法神竭力保护。

生不会出现任何不愉快之事，一切所欲如愿以偿，还会得到善法方面天众的竭力保护，而且黑法方面的诸魔障也无法靠近。”

有一个经典叫《佛说灌顶经》，经云：“受三归已当有三十六善神王随逐护汝身。”皈依后，会有三十六个白法护法神始终跟随保护你。的确如此，一心一意皈依三宝的人，无论到哪里，即使遇到罗刹和恐怖的魔王，只要能真诚地念“皈依佛、皈依法、皈依僧”，一定会遣除一切违缘。

对于真诚地祈祷三宝，即生中的一切违缘、恐惧一定会遣除这一点，要有百分之百的把握和信心。同时还要想到：虽然我以前造过很大的恶业，但只要我一心一意地皈依，相信三宝不可思议的“加持阳光”，定能把“罪障雪花”全部融化无余。

汉传的《三宝感应要略录》中说：“释迦如来末法中，一闻三宝生少信，三世罪障尽消除……”¹¹意思是说，释迦牟尼佛的末法时期，如果我们听到了三宝的名号，比如佛、法、僧，仅生起些微信心，三世所

11 《三宝感应要略录》云：“释迦如来末法中，一闻三宝生少信，三世罪障尽消除，当生必见诸圣众。”

造的罪业，当下就可以消除，这个教证非常重要。

我本人而言，对三宝的信心源于骨髓、坚定不移、牢不可摧，可以自信地这么讲。因为从感受上，在我的人生中，确实感受到了三宝不可思议的加持和威力；从理论上，这么多年的剖析和研究，让我深知，完全可以依靠理证、推理、逻辑来证成三宝的加持不可思议。

在座的人看上去都是佛教徒，但有没有其他目的的非佛教徒很难说，有也非常欢迎，也能种下善根。只要听到佛法僧的名号，生少信或未生信，都有一定的功德，我们要时常意念三宝的加持和功德。

阿底峡尊者是印度东、西方非常著名、无与伦比的班智达，他来到藏地后一味地弘扬皈依，有人说：“尊者呀，您应该多讲一些甚深的论典，作为印度非常有名的班智达，来到藏地，却四处宣讲皈依三宝，别人都称您为‘皈依上师’。”阿底峡尊者听后却显

得非常欢喜，认为这是对他的赞叹。

法师们讲深法的时候，有些道友似乎很有兴趣，讲皈依、发菩提心、人身难得的时候，“唉！这个我听过，听过无数次了。”我们确实都听过、看过、学过，但是相续中有没有诚心诚意皈依三宝的心，如果有，遇到违缘和困难，会想到这是三宝给自己的特别加持；完成一些重大的事情，也会想到这不是自己的能力，而是三宝给予的加持。

有些佛教徒有这类的口头禅，这样很好，比如生病的时候，“哎呦！身体很差，但这应该是三宝加持我消除业障吧。”“今天这件事情我做得非常成功，应该是三宝的加持吧，否则我哪有这个能力。”

舍弃今世求后世，为计之顶当日瓦！

修行是要做什么呢？舍弃今世、希求后世，这是一切计谋之最。因为今世的目标和理想都非常短暂，

没有多大的意义，而后世却极其漫长。所以，我们不要一味地耽著今生、舍弃后世，这种行为不合理。

然而，现在的社会与之截然相反，各位都清楚，像我们学院或个别的佛教道场中，多数人对积累后世资粮很重视。但是其他的世间团体，芸芸众生中的很大一部分人，只追求今生的幸福快乐，一讲到来世就“哈莫古”¹²，什么意思？没有兴趣，不愿意去了解。

为世间人讲课，不敢讲后世，讲后世就像讲十四无记法¹³一样，不成为对他的利益。他完全站在今世的立场上，对于来世，一方面很模糊，另一方面根本

12 哈莫古：藏语音译。听不懂。

13 十四无记法：“无记”是梵语的汉译，指无法叙述或说明的见解。“十四无记”又称“十四难”，1. 世界恒常存在。（“世有常”）2. 世界不会恒常存在。（“世无常”）3. 世界恒常而又不恒常。（“世亦有常亦无常”）4. 世界非恒常非恒常。（“世非有常非无常”）5. 世界有边际。（“世有边”）6. 世界无边际。（“世无边”）7. 世界有边际而无边际。（“世有边无边”）8. 世界非有边际非无边际。（“世非有边非无边”）9. 生命即是物质身体。（“命即身”）10. 生命与物质身体并非同一。（“命异身”）11. 佛死后还存在。（“如来死后有”）12. 佛死后不存在。（“如来死后无”）13. 佛死后存在而又不存在。（“如来死后亦有亦无”）14. 佛死后非存在非不存在。（“如来死后非有非无”）即指十四个超越经验认知层次的问题，无法加以叙述或说明，因此佛陀舍置不答。关于十四无记，在《杂阿含经·卷第十六·四零八》、《杂阿含经·卷第三十四·九六二》和《中阿含经·卷第六十·箭喻经第十》中都有所记载。

不承认，在这样的群体中，再怎么讲也意义不大，社会已经成了这样。

出家人的见解比较高，将家庭、名闻利养等现世法全然放弃，一味地好好修行、希求后世，这是成立的。对在家人而言，我在任何场合发言，都没有主张他们刚学佛就抛弃一切，我不赞叹这样，因为很多在家人没有达到这种境界。这个时候，你一方面可以学习佛法，另一方面对家庭、工作、亲人、朋友的责任还需要承担。否则，佛教徒都离婚了，在家群体都消失而全部出家，这是不现实的。即使因别人的劝导，或偶然、暂时的出离心出了家，仍然容易还俗，很多人都是这样。

但是最根本的是什么呢？我们要懂得，今世和来世相比，来世更重要。法王如意宝在接近圆寂时说：“世间法和出世间的佛法相比，我最重视的是出世间的佛法；今世和来世相比，我最重视的是来世。为什

么呢？因为它更漫长。”

其实这样的理想也贯穿于平时的生活中，比如我们很小的时候，需要多年的刻苦努力，才能达到晚年幸福的目标。农民也要勤勤恳恳地在春天耕耘，他们为什么早出晚归那么辛苦？（不信你们看色尔坝¹⁴那边，春天就开始耕耘了，现在用拖拉机，以前是用几头牦牛。）就是为了收获秋天的庄稼。城市里的人为什么买养老保险？他觉得年轻固然重要，但更重要的是年老时，如果没人照顾、看护，会很可怜，因此年轻时一直在努力，这是很多人对未来的一种奋斗。所以说他们都是管未来的，并不是只管今天。

那我们有没有理由证明来世不存在？没有理由，而且有千百万的理由可以证明来世存在。那为什么不能为来世奋斗？不为来世奋斗，是一种愚痴的行为。

14 色尔坝：音译为色尔哇，藏语意为金坝。位于四川省甘孜州色达县境内，是格萨尔王的大将、首领——色尔哇·尼崩达雅的领地，色尔坝因此得名。

对于世间人，暂且不说完全舍弃今世，这一点佛教徒也难以做到。因为完全舍弃今世要像米拉日巴尊者那样，抛却一切住山修行，这是很高的层次。我经常说：“出家人和在家居士是不同的，看破的比较多，不能对每个人都用高标准来衡量。”但是佛教徒应该思维：今世有多重要？它能维持多少年？来世如果转生到地狱、饿鬼、旁生中怎么办？这更重要！所以，作为一个修行人，要权衡利弊，佛教徒不能盲目，一定要有自己的原则。

我以前讲《开启修心门扉》时也讲过，曾有一个叫宁莫的人问萨迦班智达：“舍弃今世的因是什么？”萨迦班智达回答说：“懂得世间的一切万法都了无实意，就是舍弃今世的因。”他又问道：“舍弃今世的缘是什么？”回答说：“舍弃今世的缘是明白轮回的过患。”然后又问道：“舍弃今世的量是什么？”“是舍弃世间八法。”最后问道：“舍弃今世的验相是什么？”萨迦班智达回答说：“舍弃今世的验相是世间

八法对他没有丝毫染污。”

一个完全高标准的修行人，是对世间八法“八风吹不动”的境界，如今我们难以做到，那要怎样做呢？至少也应知晓即生的事情重要还是来世漫长的轮回重要，如果注重来世，那么处理今生事宜的同时也会尽量地行持善法。一些有信仰的民族或地区，那里的人会为来世做好准备，死的时候也很快乐，就像一个商人购置了很多宝珠，离开时心里也会非常充实一样，对这些概念你们应该正面理解。

夫妻无常如市客，莫争吵骂当日瓦！

夫妻姻缘极为无常，就像市场上聚集的客人、商人一样。大家都知道，在一些大城市中，商人时常汇聚于市集，现在两个人为了共同的利益聚在一起做生意，过一段时间就各奔东西，不可能永远聚在一起。所有所谓的夫妻和家人，也是因缘和合。

佛陀在《大宝积经》中说：“恩爱合会必别离，一切有为不久住。”一切的恩爱也好、会合也罢，因缘灭尽，决定离开，没有永远不离的缘分，这并不仅限于一对夫妻或师徒之间的因缘，世间中的所有因缘都是如此，我们应该提前知晓。

前两天有一个道友的亲戚死了，他可能想起了之前我们讲的那个故事，虽然很想哭，但是一直在忍耐控制，这样很好，哭也无济于事。要知道一切万法都是无常，都受制于因缘。之前讲的那个故事希望你们备着，以后能用上。相聚在一起的因缘来之不易，应该珍惜，但是一旦缘散而分开时，也不要太过伤心痛苦。

慈诚罗珠堪布去新加坡了，他刚才给我发了好几张照片——18年前法王讲课的地方等等，因为18年前（1995年）法王去新加坡的时候，我和慈诚罗珠堪布都去了，我们当时做翻译。我故意问他：“你哭了

吗？”他没有再给我回，不知道如何回复吧，我的问题很好，如果他说哭了，好像不像个修行人，说没有哭，又好像不想上师一样。（众笑）

此处讲世间的无常，尤其是在家人经常吵架，夫妻之间吵架，朋友之间也吵架。吵架很不好，为什么呢？从佛法角度讲，本来是一个和合的缘起，不要破坏。有人说，即使吵架，也不能砸东西，只能吃东西；不能冷战，只能“热战”，任何事情当场解决；就事论事，不能算旧账，因为很多人吵架时，把“好几百年”的旧事翻出来指责，这不太好。

现在很多人在电话里也吵架，用电话吵架应该以现代文明的方式来吵，是什么呢？以正确、确凿的理由，通过辩论来吵架。如果对方很激进，你又特别生气，也千万不要在吵架过程中挂机。刚才有一个道友打电话和我说学院建筑的事情，他还没说完我就挂机了，挂完有点后悔，觉得不该如此。我也有这样不好

的行为，你们也许有，也许没有，这在现代的确不是好行为。

作为佛教徒，打架现象不应该有，但我在此也要提醒，佛教徒中也有关系紧张的。我到城市里的时候发现，有个别非佛教徒本来想学佛，进入佛教团体后，发现佛教团体也相当复杂，里面各种拉帮结派、说是道非，这样不好。虽说这是极个别的现象，不能代表所有佛教徒，但是作为道场、学会、寺院、中心的人，更应该懂得佛教的因缘关系，要尽量做到有事当场说清楚。

如果从内心对别人生嗔恨心来吵架，非常不文明，不管谁发生这样的行为都要改正，这一点一定要提起正知正念。

当今时代比较特殊，我看到很多在家人一点都不快乐、不幸福，整天都在吵闹，果真如此为什么还愿意在一起？有人说已经吵了四十年，很有勇气啊！

当时单巴桑吉尊者说：世间一切都是无常的，不要吵架了，再也不要吵架了，一定要注意。

下一个颂词：

财物如幻欺惑性，莫为吝缚当日瓦！

世间的财富是无常的、也是欺惑性的，即使你很富裕，家财万贯，但也如幻如梦，不要以吝啬心来束缚。

好像在《经律异相》中讲：有一对婆罗门夫妇特别富裕，有很多金子，却没有孩子继承，临死时特别伤心，知道自己大限将至，把金子吞到肚子里后就撒手人寰了。按照当时印度的习俗，尸体被放在一棵树下。身体慢慢腐烂后金子露了出来，被佛陀的眷属们发现，他们用金子买来食物供养僧众，为他们二人做回向。后来问佛陀此中因缘，佛陀说：“本来他们因为吝啬心转生到饿鬼，但因为供斋对他们做回向的功

德，已转生善趣、获得解脱。”

有些人舍不得吃，舍不得穿，却一直辛辛苦苦地积累着。

《杂阿含经》里也记载了一些令人遗憾的公案：有些特别富裕的人，一辈子都在积累财富，可是死后什么都没有带走。佛陀也说，人死以后，财富不能带走，只有五家¹⁵共用。

《华严经》中说：“合会须臾散，荣贵尽无常，人命如电光，强力皆归死。”世间中所有的荣华、富贵、会合、人命，到最后全部都会化为乌有，很强壮的人，死的时候也极其脆弱和可怜。

所以，大家不要把财富当作真实。我看到有些没有受过这方面教育，特别富裕的人，根本不知道自己的生命是无常的，好像会长生不死一样，可是事实并

15 《六度集经》云：“所谓私财也，五家分者：一水、二火、三贼、四官、五为命尽。”

非如此，智者对此不会生起贪恋之心。

佛陀在《大宝积经》中也有这样的教言：“财物如幻亦如梦，愚痴众生被诳惑。”财富如梦如幻，愚痴的众生把它当作真实，异常执著，而被它束缚、诱惑。“刹那时得刹那失，何有智者生爱心。”智者根本不会对财富生起贪爱之心，因为财富会刹那得到，就会刹那失去。

看到一些世间人，时而成为世界首富，高高在上，时而企业倒闭，或者受贿犯错，一败涂地。有的贪官被曝光，一个人拥有几百个亿、几百辆车、几百间豪宅，不知道一个人要怎么用，到最后也只能在监狱里“闭关”，非常可怜。

荣华富贵不可信赖，对于这一点，修行人早有准备，不管是身体、生命还是财富，一切的一切，到最后都没有什么可信赖的。因此，在修行中拥有财富时，应该尽量上供下施，做一些有意义的功德。尤其

是帮助身边需要帮助的可怜人，这是人类很需要的品质。

可是多数人恰恰不会如此，他们认为财富唯应归为己有。贪执强烈的人，不可能不吝啬，光是口头上说不吝啬不起作用，而是要懂得财富的性质是什么，要知道财富如幻、如梦、如泡影，古往今来愚者始终被它所欺惑，智者对此不屑一顾。

有一个法师在讲课时经常说：“作为一个圣者，金钱跟不净粪没有任何差别。”他自己也常年苦行，过知足少欲的生活。

因此，作为修行人，如果有一些如梦如幻的财富，在不执著的情况下，应随缘做一些功德，十方来十方去。没有财富也要开心，有的话就把它用在如理如法的事上，这样对自己也有利。

我觉得全世界 99% 的人都对金钱执著，早晨起来

是“钱钱钱”，晚上睡觉也是“钱钱钱”，在“钱”中起床，“钱”中睡眠，但是始终寻求不得，痛苦难耐。要怎样做才不被吝啬束缚呢？对它没有执著，知晓如梦如幻就不会吝啬。“我死的时候带不走，活着的时候也不是我的。”财富真的不属于自己的，为什么瑞士特别富裕？瑞士银行里的很多钱根本找不到主人，新加坡也开始效仿瑞士，开设了大大小小的银行。

第3课

2014年4月11日

身体不净臭皮囊，莫过美拭当日瓦！

在未经观察时，大家都觉得身体很干净、很悦意、很漂亮等等，容易产生贪心，但真正从上到下、从左到右、从里到外去剖析和观察，不管是什么身份的人，高贵也好、贫贱也罢，年轻也好、年老也罢，人的身体只不过外面是人皮，里面是肉、骨头、骨髓，身体里有内脏、不净粪、黄水、脓血等等，没有清净的东西。

所以，佛经中常讲身体是臭皮囊。没有经过仔细观察恐怕不知道，一经观察，尤其是学过《中观宝鬘

论》《入菩萨行论》的人，就会完全了解，原来人们所认为的清静、悦意的身体，竟然是这样的。

不仅如此，身体里排泄出来的任何物质，接触到其他干净的东西也会将之弄脏。这一点《入行论》中讲过，“宜人冰片等，米饭或蔬菜，食已复排出，大地亦染污。”宜人的冰片、药物以及米饭、蔬菜等美味，经过人的身体，哪怕只要几分钟后再出来，不管是上吐还是下泻，大地也会被染污。我们平时看到不净粪，也会唯恐避之不及，这说明人的身体很不清静，否则，干净的食物经过人的身体之后，为什么变得那么不净。

圣天论师在《中观四百论》中说：“若一切净物，后触成不净，智人谁能说，彼中有净性。”倘若清静东西，被身体接触后就变成不净，那么，有智慧的人，谁会说这其中有什么干净的本性？虽然从名言和世俗共称的角度讲，大家都认为身体是可爱的、欢喜

的，但实际上就如前所说，任何干净的食物只要通过身体，都会变成不干净，所以，身体从里到外都不是干净的本性。

《中观四百论广释》中也有这样的公案¹⁶，原来有一个人，他想把厕所弄干净，里面不要有臭味，就努力地粉刷、清洗，但是臭味一直无法去除。一个有智慧的人说：“你如果真的要吧厕所弄干净，除非把里面的粪便全部清理出去。”但这样就失去了厕所的法相¹⁷。

人体也是同样，虽然世间人，尤其是大城市里的年轻人，用各种方式美化自身，比如化妆、整容等等，据说整个身体除了脚底都可以整。但即使你再整

16 《中观四百论广释》中说：“以前有一个管理厕所的人，他觉得厕所应该干净，便忙忙碌碌地清扫洗涤，但不管怎么清扫洗涤，臭烘烘的味道仍不断飘出来，而他为此不断地劳碌。有人问他：‘你干什么？’‘我要把厕所弄干净。’那个人告诉他：‘你只在厕所外表打扫，肯定没办法使厕所干净，只有将里面的粪秽全部清除才行。’于是他想：里面怎么能弄干净呢？如果能干净，那就不是厕所了。”

17 法相：因明术语。是指任何所知相浮现在心境前时，与其他法截然不同，依靠它能了知某法，作为能安立某法的因。如水的法相是湿性。

容，也没办法让它变干净。

《华严经》中也讲，比如一个不净器里装满了不净物，有一个特别厉害的画师在上面画满了花纹，看上去特别好看，可是里面装的全部都是不净物。

人也是如此，穿得特别漂亮，化妆后头发、嘴唇、眼睛全部都是五颜六色，比如说头发是红的、眉毛是绿的、嘴唇是……各种各样的颜色，看起来很好，其实自己也可以观察出自己的身体究竟是怎样的，但很多人全然不知。

此处是讲不要过于“美拭”，不要过于化妆打扮，既浪费时间，也不一定有实在的意义。但是我要提醒的是，佛教徒也不能过于邈邈，像乞丐一样。

出家人有出家人的戒律，我在此不讲，只要懂得戒律、威仪，均能把握尺度，做何行为会犯何等戒条，在两千五百多年前的佛陀时代都有明确说明。但

在家人一听说佛教不提倡装饰，又会堕入另一边。原本相貌端严、穿着得体的居士，学佛以后却变得像乞丐一样蓬头垢面，家人不喜欢，同事等熟悉的人看到，也都感叹：“哇，这个人学佛后怎么变成这个样子了。”如此很多人都不敢学佛，反而对佛教徒、对整个佛教产生负面的影响。所以，根据当时、当地的情况，有时候穿着要随顺大众，我也让佛教徒在正式场合穿西装等，威仪得体。

对于佛教徒的穿着，奇装异服恐怕不好，但衣饰基本的庄严、清洁，戒律里是允许的。有些看破红尘的出家人，不洗脸、不刷牙、不洗头、不洗澡，如同野人一般，寂静地方的修行人这般装扮，对修行也有一定的影响。

佛陀在戒律中屡屡强调：个人的卫生、环境的卫生和内心的卫生都必须要做。出家人的威仪要如法，穿着要整洁、整齐，包括住处和佛堂都应干干净净。

阿底峡尊者的上师，金洲上师有这种传统，格鲁派、噶当派也一直奉行这样的传统，非常清净、悦意、欢喜。道场是这样，自身也该如此，有些人的佛堂扫得很干净，自己睡的如狗窝一般，这样也不好。

学佛不能堕入两边，没有必要太喜欢打扮，整天都拿着镜子，拿几种颜色，像画家一样在脸上画“老虎”。但是也不能没死之前就自己的身体变成尸体一样，受到别人的歧视，这样也不合理。虽然身体是臭皮囊，但我们仍要保护它。诚如《四百论》里讲¹⁸：虽然它像仇敌一样，但是我们还是要保护它，因为需要依靠它修行，依靠它解脱。

作为居士，在任何场合，穿着都应整洁、如法，而且需要穿适合场合的衣物。我认识的一些成功人士，有的人说：“我现在准备参加一个会议，但是我作为一个佛教徒，戴领带不太好吧？”我说：“应该

18 《四百论》云：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”

戴，你原来怎样现在还怎样，不然别人会觉得你格格不入。”

其实，一个人穿得西装革履或者穿得破烂不堪，别人对你的态度也迥然有别。《君规教言论》中也这样讲¹⁹：菩萨没有打扮的意识，但是为了利益众生，也会显现穿着漂亮的衣服。原来我们寺院里有一个维那师，他每次开法会都喜欢穿比较好的衣服，他会背这个教证，经常讲：“菩萨虽然没有打扮的意识，但是为了利益众生，还是要穿比较好的衣服，你看我这件衣服很不错啊！”（众笑）

以上讲的是身体方面。

亲友如幻无真实，莫过爱牵当日瓦！

亲朋好友是因为各种因缘的积聚，在即生中成为亲友的，因缘散了以后，这种关系就消失了。其实佛

¹⁹ 《君规教言论》云：“是故诸胜大菩萨，虽无刻意打扮心，然为引导世间人，故意身著妙装束。”

教不排斥亲情，并没有说所有的情感全部都要抛弃，佛教中的修行次第各不相同。而我们现在讲的《当日教言》是偏重于看破今世，内心真诚地在日常生活中行持，不是通过教证、理证、法相、名相²⁰等理论来安立。

刚才讲了对身体不要太执著，除身体外，大家对亲友也特别执著，心里时常忆念，打电话时也经常表现出对亲友的爱执。然而我们对亲友不能太执著，因为这样也会对修行产生很大的影响，甚至即生中也不能修行成就。

以前有一位叫做闍夜多²¹的尊者，是禅宗的一位祖师。他开悟后，有一次和弟子一起外出时，他看到树上的一只鸟后便开颜微笑，弟子回来问他原因，他便诉说了自己前世的一段经历：“过去九十一劫以前，

20 名相：因明术语。通过名言及心识互不错乱可以耽著的法即为名相。所了知的对象，作为所安立的果，如所谓的“黄牛”，它是由心假立的法。

21 闍夜多尊者：五百罗汉之一，古印度北天竺国人，智慧渊冲，化导无量，禅宗推其为西天第二十祖。

我身为一个富人的儿子并准备出家，当时我的父母并不同意，而且强迫我娶妻生子，最后我就在家人的逼迫下成家了。当孩子六岁的时候，我又产生出家的念头，准备离家时，孩子抱着我的腿痛哭流涕地说：‘爸爸，你不能出家，不能抛弃我。’因为孩子的阻挠，我没有出成家，从这一世以后已经过了九十一劫，我们父子再也没有相见。今天我通过神通了知这只鸟就是九十一劫前我的孩子，而想起了我的前世。”他述说了这样的因缘。

所以，对家人特别关心和贪著，是对修行有影响的。其实从某种意义上讲，对家人的执著并不合理，对父母感情上的执著是有条件的。

你们也学过圣天论师的《中观四百论》，论中说：“若时不随顺，则都无所爱，尔时起贪爱，唯同于贸易。”父母和孩子之间，如果对方不随顺，我就不爱他，如果特别随顺，我就爱他，这是一种交易。

子女对父母的贪著，或者夫妻之间的爱，如果对方不随顺你、不喜欢你，那你就不应该爱他，为什么呢？他跟仇人没有差别，仇人也不爱你，你也认为不应该爱他，你会说：“他都不爱我，我为何要爱他？”父母不爱子女，或者子女不爱父母，互相因为不爱的原因，甚至因为像仇敌一样恨的原因，为何还要贪执呢？不应该。

如果因为他爱你，你也要爱他，那这不是佛教里讲的真正无私的大爱，而是有目的的爱，“因为你爱我，所以我爱你，如果你不爱我，我就不爱你。”世界上很多人都是这样，很多夫妻之间的吵架，“战争”的来源，都因为“你不喜欢我，所以我就不喜欢你”等等。

亲友之间的关系只是一种因缘，当因缘聚合时，没有特意去造作，这种关系也会一直存在，一旦因缘消散以后，你怎么哭、怎么跳、怎么喊都无济于事，

甚至跳楼也无法挽回。世间中很多爱恨、亲疏的关系，都是一种因缘。

佛教里经常讲，除了我们眼睛看到，或者人与人之间能感觉到的因缘以外，还有更甚深的、背后隐藏的因缘，世间人大多不知道这种因缘，如果你从小对佛教具有信仰就会明白。很多人会讲：“这辈子我没有恨过什么，但可能是前世的因缘……”这时就自然而然相信了因果的观念。

我去玉树地震灾区，听到很多人在讲：“我的一家人全部都死了，但是也没办法，一方面是无常，另一方面是一种因缘，虽然我们这辈子没有造过什么严重的恶业，但可能是前世我们这一家人共同造了什么业。”

虽然他们不像城市里的人那样有很高的文凭，但是他们的因果常识深入骨髓，这种常识直接对他们的生活有帮助，而且是遇到人生中最大的困难——家

人全部都死了，但心态还能保持淡定、平稳地渡过难关，这也需要一种修行的力量。

既然如此，有些人可能讲：“佛教是不是要求把所有的亲人全部抛弃？”并没有这么讲。佛教只是讲到不该执著亲人，因为太执著会令自己苦恼，很多佛缘也会断掉，但也不能像个别的佛教徒一样，“我学佛以后，不要给我打电话，不能接，你是仇人，你就是我修行道路中最大的违缘。”没有善巧方便，可能给自己带来更大的麻烦。

修行尚未达到那么高境界的时候，对前世和今世的有缘人，应该用一种善巧的语言护念他们的心。虽然你去学佛、去出家、去修行，这很好，但是也应该用慈悲心善护别人的执著心。很多人还没有达到这种境界，毕竟对方也是众生，对你特别执著时，用比较和善的语言进行解释或安慰，这也很有必要。当然，在最关键的问题上，比如你的修行真正受到一些障

碍，这个时候你要抉择。

所以，学习佛法千万不能堕入两边，很多修行人要么堕入这边，要么堕入那边，走极端。中道呢？中观里有一种中道，名言中也有一种中道。比如说打扮，有些人太过于打扮，天天擦拭身体，这是一种边；有些人又太过随意，早上起来脸都不洗，从来都不刷牙，旁边听他说话时都臭气熏天，这样也不好。

我们对亲人的关心，要么他没有做任何坏事，却把他当作仇人一样看待，这样不行；要么执著前世的因缘，自己的修行完全随他而转，这样也不合理。因此学习中道非常重要！

环境田地如牧场，莫要贪恋当日瓦！

我们所处的环境和拥有的田地也是无常的，表面上看归“我”所有，其实主人换过无数次的了，不一定是“我”的。

恐怕你们不太懂什么是所谓的牧场，我们藏地有牧区，澳洲、欧美国家也有一些，他们可能也要放牧。帕单巴尊者当时是指印度牧场还是藏地牧场？应该是藏地吧。藏地牧场是什么样呢？牧民选定一个地方后，马上搭帐篷居住在那里，周边的草被牛吃完以后，又立即搬迁，春夏秋冬搬过无数次。色达和炉霍附近的牧民，有时会在马路边支帐篷，你们坐车时偶尔能看到，今天有两个帐篷，过两天就搬走了，春天又回来了，之后又消失了，始终无定期地搬来搬去。

同样，我们现在拥有的大环境，整个世界、国土、草原，乃至自己的房间，都像牧场一样不断地更换。

这一点在生活中不难看出，比如在我的记忆中，汉族四众道友上课的地方，最初是在桑耶塔那边，后来在甘多拉经堂上面的小房子里，其后有了汉经堂，1997年又在“国际学经堂”，后来我们搬到了大经堂

这边上课，又到教学楼那边，现在在这里²²，以后搬到哪里去也不得而知。

从我们上课的地方，包括很多道友居住的地方都能看到无常。可能你刚来的时候住在土房里，之后换到某个地方，现在又换了地方，在无可奈何中变来变去。本来认为是自己的住房，有些道友把房子装修得非常好，晚上出现一场大火便全部吞没了，消失了，第二天一看：“哇，我刚刚装修完，天哪！”（众笑）

所以，我们对环境不要特别地贪恋，但并不是说对环境、住所，一点不打扫。只是不要像有些世间人，为了房屋、为了院子、为了一件小事，就与他人吵架、打架，甚至付出自己宝贵的性命等等。世间上的事千奇百怪，这些都是一种贪执，根本没有意义。

当年米拉日巴尊者离开玛尔巴罗扎上师的时候，玛尔巴上师对米拉日巴尊者说：“你回去之后，修行

²² 此处这里：指大经堂中的一间经堂。

的地方可以是雪山，可以是山洞，也可以是森林，不管在哪里，住处不重要，最关键的是你修行的心态不要改变。”

住处可以不断地换，“我会在城市里修，我会在大海边修，我也会在森林中修。”这没有什么可伤心的，不要执著于“为什么要离开那里？跑到这里。”以前有的道友很想呆在喇荣，在我面前都发过愿：“我一辈子都呆在这儿，死也死在这儿，我的尸体一定会喂喇荣尸陀林的老鹰，它们会吃得饱饱的”等等，但后来他还没有死，老鹰还没有饱的时候，就已经离开了，这就是无常。

住处和环境的确会经常变化，每个人要做好心理准备，此时的心态是这样，过一段时间会不会改变而去了另一个地方？

无垢光尊者的传记里也讲²³：他依止革玛燃匝上

23 《全知无垢光尊者略传》中说：“当年夏天，依照上师的吩咐先后九次从一个

师的时候，短短的求法日子中，住处连续不断地换了九次。因为当时生活条件差，身边的很多康巴人都歧视他，甚至连狗也欺负他。在大德的传记中也可以看出，不仅仅是我们的住处有无常的现象。

我刚来时借了一个小小的板皮房，后来又跟法王如意宝借了一个草皮房，大概住了两年左右，从五台山回来后我自己修了一个板皮房，1991年又转到现在的小木房，我想这个小木房如果再变，我会不会就不在喇荣而在其他地方了。生活就是如此，有些道友在南方“打工”，有些到北方去，本来想在此处安住很长时间，结果被业风吹到彼处去了。

帕单巴桑吉尊者说得很对，环境的无常性和牧场完全一样，牧民们没有定居一处的情况，都是哪里有草就到哪里去搭帐篷，草被牦牛吃完后就立刻拆除，

空谷迁徙到另一个空谷。刚刚落脚又立即搬迁，结果弄得疲惫不堪。当时的尊者衣衫褴褛，因而经常受到上师身边的小僧人们的唾落挖苦，甚至连周围的狗也仇视他。”

搬到另一个地方，一个春天都要搬好几次。同样，我们在人生的旅途中也在不断地更换环境和住处。学了这部法，当你离开一个地方时会想起：“单巴桑吉尊者说过，环境、住处都是变化的，今天我会把所有的行李打包，远走他乡。”走的时候知道这是因缘，到其他地方也要处之泰然。

这些修行的教言，看起来似乎是特别平凡的词句，但是里面所蕴含的内容，或者所指点的道理，却一针见血地指出了在生活中遇到的问题，这是在其他知识中无法得到的。即使你花几十万去欧美的高等院校留学，也不一定能得到这样的人生格言。

我的确是这样想的：佛教不仅是信仰的宗教，更重要的是智慧的宗教。世界上有些其他的宗教，主要是靠信仰，用智慧来抉择时，很多问题都无法解决，“应该是这样的，因为是某某人说的缘故。”以这种理由让信徒信仰。

但佛教不是这样，无论是内在自心的变化，还是外器世界的变化，包括生活中的方方面面，都很直接地描述出来，同时为我们的生活做了非常明确的指示，但这种指示除了特别包容的佛教智慧以外，其他知识中的确很难找到。

因此，两千五百多年以来，佛教的精神同样跟得上时代。有些人讲：“现在科学越来越发达，会不会因为科技的发达显示出宗教的倒退，或者宗教跟不上时代？”绝对没有。为什么没有？我并没有打卦，也不是说神通，而是因为佛教无余地展示了一切万法的真相，科学再发达，也只不过是解释它的奥义而已。这方面需要大家去思维，我觉得佛法中看似非常普通的语言，也蕴含了极其甚深的道理。

地域乃属六趣众，莫执我所当日瓦！

世间中的任何环境，像藏地、汉地等地域，它是

属于所有六道众生的，不是“我的”。我们常常认为喇荣山谷是佛学院四众弟子的，但实际上它也是属于六道众生的，并非只是人类所有，而且人类中也并不仅仅指我们这里的几千个人。

比如说地狱众生，在地狱的苦报消尽后，他也可以来到这里变成虫、变成人，也有权住在这里，还有饿鬼众生，乌鸦、鸟雀、鹰鹫等旁生，人和非人，都有权住在这里。我们不能狭隘地认为这是“我的”地盘。

昨天我看到一个骑行 4000 多公里来到这里的人，他身上挂着一个牌子，上写“钓鱼岛是中国的”，我问他为什么这样，他说：“我热爱我的祖国。”这倒没有什么不可以，但是我觉得这个人很贪执，为什么呢？因为这是六道众生的，不一定是你的。

世界上很多人认为的“我的”地盘，从世间人情来讲，这样划分也未尝不可。但用正理去观察的时

候，你的院子暂时是你的，在你活着的时候，都不一定一直是主人，过一段时间可能就是别人的，而且你现在认为的“我的院子”“我的房屋”，也正在为其他众生所共用，不是你一个人的。

平时在生活中需要了知，不要特意地去执著，否则会给自己带来无量无边的痛苦。随时都应抱有暂居之客的心态，一个客人住在客房里，只是暂居于此，不是这里的主人，不会有长期的我所执著。因此，我们对自己的房屋、自己的地盘、自己一切的一切，也应该有这种暂用的心态，不要执为我所，这样就不会有很大的痛苦，将来真的离开时，比如说垂死之际，也不会对自己的房子、金钱、地盘特别贪执。

有些贪官名下的地盘，不要说这辈子，连下辈子自己变成很多个人都用不完。人的贪婪已经达到极点的时候是很可怕的，所有的东西都想占为己有，实际对你来讲可能没有意义，一旦你离开世间，或者虽未

离开，但是遇到一些违缘后，原来把你奉若上宾的亲友也不一定依然对你百般殷勤。

马鸣论师所造、鸠摩罗什翻译的《大庄严论经》里讲到一个故事²⁴：有个人特别富裕，他的亲朋好友对他似众星捧月，后来他的经济状况下滑，趋向没落，到他一贫如洗的时候，所有原来对他特别好的人，纷纷溜之大吉，甚至用蔑视的眼光来看待他。他特别痛苦，承受不了这种打击，便远走他乡，从印度来到中国，因为有生意头脑，在中国逐渐发展，又变成了富甲一方的人，就准备返回印度。

原来的亲朋好友听说他又特别富裕，都去列队

24 《大庄严论经》云：“竺叉尸罗国有博罗吁罗村。有一估客名称伽拔陀。作僧伽蓝。如今现在。称伽拔陀。先是长者子。居室素富。后因衰耗遂至贫穷。其宗亲眷属尽皆轻慢不以为人心怀忧恼遂弃家去。共诸伴党至大秦国。大得财宝还归本国。时诸宗亲闻是事已。各设饮食香华妓乐于路往迎。时称伽拔陀身着微服在伴前行。先以贫贱年岁又少。后得财宝其年转老。诸亲迎者并皆不识。而问之言。称伽拔陀为何所在。寻即语言。今犹在后。至大伴中而复问言。称伽拔陀为何所在。诸伴语言。在前去者即是其人。时宗亲往到其所。而语之言。汝是称伽拔陀。云何语我乃云在后。称伽拔陀语诸宗亲言。称伽拔陀非我身是。乃在伴中驼驴驮上。所以然者。我身顷来。宗亲轻贱。初不与语。闻有财宝乃复见迎。由是之故在后驮上。宗亲语言。汝道何事不解汝语。称伽拔陀即答之言。我贫穷时共汝等语不见酬对。见我今者多诸财宝。乃设供具来迎逆我。乃为财来。不为我身。”

迎接（很多人确实是这样势利的）。可是他离开印度很多年了，好多人已经认不出他，所以，他就藏在前面仆人的队伍中，他的财富驮在骆驼上，让后面的人带着。亲戚们不知道到底谁是，一直打听他的下落：“那个先生在哪里？”他说：“在后面。”到后面查看了所有人也没有发现，当他们打听到他在前面时，亲戚们一拥而上：“不是你吗？你为什么欺骗我们？”他说：“你们要的是财富，不是我，财富在后面的骆驼上，因此我说在后面。”

根登群佩大师也说过一句话：当你特别兴盛、富贵之时，亲朋好友们亲近你、用微笑来迎合你，但你一旦衰败、没落，这些人就会远远地讥笑你，看见这些不知报恩的人，思来想去，哭笑不得。

世间中的很多情况，在修行过程中都会发现。因此，对财物、住处不要有过多的贪执，这种贪执有害于修行，而且也没理由贪执。因为我们自认为是自

己的金钱、身体、处所，其实都不是自己的，会不断地换主人。富贵的人认为财富都是他的，实则不然，为什么呢？有些财物在他还没有死的时候，就已经换主人了。所以，在修行过程中，我们应该用另一种方法——

我以前在讲修心法要²⁵时讲过，帕单巴桑吉有个大弟子叫单巴根噶，单巴根噶祈祷帕单巴尊者赐给他五种悉地，加持什么呢？

第一个加持：您一定要加持我以后不要有故乡、住处（不像现在世间人所要的加持：您一定要加持我以后买到房子、买个车、买个……找到一个好朋友）；第二个加持：您要加持我以后不要有任何食物；第三个加持：不要有任何的朋友；第四个加持：最好不要任何人看到我；第五个加持：我不要再有芝麻许的福报，非常贫穷。

25 《开启修心门扉》中说：在印度帕单巴（单巴桑吉）尊者的众多弟子中，被誉为严饰的佼佼者——单巴根噶，曾在帕单巴前祈求获得五种悉地：“请加持我成为没有故乡没有家室的人；请加持我成为没有啖食没有嚼食的人；请加持我成为没有挚友没有怙主的人；请加持我成为人们无论如何也看不到的人；请加持我不要再有芝麻许的福报。”

一般世间人无法接受，怎么会这样呢？住处、食物、人际、福报都没有，那怎么能存活呢？这是我们不懂的价值观。不是我们的东西反去执著，会为修行带来更大的麻烦。

比如很多人修行不成功的原因：有些是因为朋友制造违缘，原本很好的修行人，和一些狐朋狗友同流合污后，修行就修不成了。本来有些人修行不错，后来富裕了，就变了一个人，钱也是可以毁坏善根的。有些人没有好房子时，修行很好，后来他到城市得到居士的资助，供养了一栋房子，最初认为这是一种悉地，“是不是护法神加持？我在城市里有一栋房子，肯定是因为我念了单坚护法神的缘故。”但因为这个房子，修行就上不去了，每天都在里面看电视。

有些看起来是顺缘，实际上是违缘，有些看起来是违缘，但实际上是顺缘。修行到最后才会发现。

比如说十年前在你的生活中出现的朋友、金钱、

环境，当时觉得是难以想象的悉地和加持，但修行却越来越不如从前，境界逐渐退失，成就也消失了。没有成就的时候，说什么都是空话！

米拉日巴尊者得到过上师玛尔巴罗扎这样的教诲：修行上一定要有所成就，如果你没有成就，说什么都是空谈。所谓的成就并不是飞来飞去等神通，而是真正生起出离心和菩提心，如果有无二智慧就更不用说了。没有这些，而且越来越倒退，甚至对上师三宝的信心、对轮回的厌恶之心都消失了。虽然你曾经学过佛，有过信心，但到最后跟世间普通人的境界别无二致的话，这是修行人的失败。

修行的路途中，有些人是在失败中趋向失败，因为外在的各种因缘而失败，已经得了“晚期癌症”，却不得而知，习以为常。

生辰即已预示死，心怀无暇当日瓦！

这个偈颂说：如果仔细观察，从你诞生的那一天开始，你便得到了死亡的预告。来到世间，如果有一百年，那么减了一天就是趋向离开的表示。因此，我们应该心怀紧迫，“没有空闲了，一定要修行，赶快修行，不能再拖了。”根本没有散乱的时间，一定要这样。

诚如《正法念处经》中云：“智者所观察，死相常现前。”智者观察外界的万事万物，包括身边人发生的变化，春夏秋冬等一切事物，都是特别直观的无常展示，只不过世人特别愚笨，全然不知，非常可惜。

《法句譬喻经》里有一个公案²⁶，我觉得很好。

26 《法句譬喻经》中云：“昔佛在罗阅只竹园中。与诸弟子入城受请说法毕訖。晡时出城道逢一人驱大群牛放还入城。肥饱跳腾转相抵触。于是世尊即说偈言。譬人操杖 行牧食牛 老死犹然 亦养命去 千百非一 族姓男女 贮聚财产 无不衰丧 生者日夜 命自攻削 寿之消尽 如荣弃水 佛到竹林洗足却坐。阿难即前稽首问言世尊。向者道中说此三偈。不审其义愿蒙开化。佛告阿难。汝见有人驱放群牛不。唯然见之。佛告阿难。此屠家群牛。本有千头。屠儿日日遣人出城。求好水草养令肥长。择取肥者日牵杀之。杀之死者过半而余者不觉。方相抵粗跳腾鸣吼。伤其无智故说偈耳。佛语阿难。何但此牛。世人亦尔。计于吾我不知非常。饕餮五欲养育其身。快心极意更相残贼。无常宿对卒至无

有一次佛陀跟着属一起外出，路上看见一个人赶着一群牛，佛陀说了三个偈颂，回来之后阿难问佛陀：“您刚才看见牛群的时候说的偈颂，我没有听懂，到底是什么意思？”佛陀开示道：“刚才你们看到的牛群，原本有一千头牛，屠夫为了让牛肥壮，带它们去草地上吃草，牛的身体逐渐健壮，有些打架，有些贪吃，但却根本没有发现，屠夫每天都在不断地杀牛，现在已经杀完一半，只剩五百头牛了。同样，世人在生活中竞技、争斗，有时欢喜，载歌载舞，有时痛苦，痛哭流涕等等。每过一天就离死亡更近一天，如同这些牛一样特别愚痴，不知道自己的生命一天天在损减。”佛陀说完之后，两百个比丘获得了圣果。

佛陀的教言，哪怕是听一个公案，虽然现在不一定获得圣果，但是这些公案却能说明实际的问题。

世间人认为过年很好，大家很欢庆。向死亡迈向

期。矇矇不觉何异于此也。时坐中有贪养比丘二百人。闻法自励逮六神通得阿罗汉。众坐悲喜为佛作礼。”

一步时还喜欢说“生快”，现在人们喜欢把“生日快乐”说成“生快”，我想改成“死快”，离死亡更近了，对吧？“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐。”²⁷ 这些偈颂，汉传佛教的早晚课时常念诵。每过一天，我们的生命就减少了一天，就像水越来越少的时候，鱼的生命就会遭到威胁一样。每过一个生日就是往死亡的路上又靠近一年，就像院子里的一群牛，一个个地被相继宰杀一样。

我们心中应该怀揣着一种什么样的观念呢？就是无暇——没有散乱和空闲的时间了，一定要早起晚睡，非常精进，否则世间人们大概生命的一半都用在睡眠中。《出曜经》里讲：“一日过去人命随减，虽寿百年卧消其半。”虽然人寿一百岁，但是有些人的睡眠时间近半。萨迦班智达在《格言》²⁸中也宣说过同

27 《法句经·无常品》云：“如河驶流。往而不返。人命如是。逝者不还。是日已过。命亦随减。如少水鱼。斯由何乐。当勤精进。如救头燃。但念无常。慎勿放逸。”

28 《萨迦格言》中云：“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。”

样的道理。

生命的确是无常的，从出生的那天开始，出现过无数死相，自己身体不好，或身边亲朋好友的死讯，都是一种警示。

帕单巴尊者的表达方式，虽然语言简练，但是如果好好思维，发现确实如此。从出生的那一天开始，一天过了，一个月过了，一年过了……每一个人就更接近死亡了，这不是很遥远的事，十年转瞬即逝，人生有多少个十年？寿命无常是对人生非常关键的剖析。

因此，一年中做什么事情应该计划，比如很多发心人员在一年中做了很多事情，有些闻思的道友一年中也学了多部经论，还有些世间人，维护国家、家庭、工作的利益等等，暂时来说也有意义。

但是最关键的，善根一直跟随到后世，所以，我

们作为一个修行人，不得不考虑，将来一旦离开，对生命和心识最有助益的，是即生中的善。离开了这一期生命之后，可能会变成旁生、变成天人，连人身都不一定能得到。但是即生中遇到了这么殊胜的善根财富，这是永远会跟随自己的，其他外在事物，绞尽脑汁让它跟随也无能为力。佛教对后世的考虑是非常重视的。

有些修行人对后世全无顾虑，尤其是一些人天乘的佛教徒，经常口口声声发愿平安、快乐、和睦等等，谁也没有像单巴根噶的发愿一样，“愿三宝加持让我不要有福报”，谁敢说呀！

“我一定要有太大的福报、多多的钱、身体健康、家庭和睦……”我有时候到寺院去，听到很多在家人磕头的时候，就是拿着一根香这样发愿的，我就“随喜他们”，好吧？（众笑）

今天没有讲好，因为昨天我只睡了两个小时，头

有点晕晕的。

第4课

2014年4月18日

之前我也讲过，这部法字面上比较简单，没有什么不懂的，但是意义非常甚深，再加上具有特别殊胜的加持力，很多人都说听了这些教言之后，对世间法的念头减少了，对修行的兴趣增长了。其实很多法都具有殊胜的力量和加持，比如以前讲过的《开启修心门扉》《山法宝鬘论》《修心利刃轮》等等。我这几年一直想穿插地讲一些修心的短法，讲解和听受都比较容易，不用很多准备。

大家都喜欢简单的法，但有时候也需要一些较深的法，比如说“因明”、《俱舍论》、《现观庄严论》，在颂词上很难解释，学过这些后再看《入行

论》《前行引导文》等教言类的法就浅显易懂，甚至原来认为很难的教证，如今再看特别简单。闻思都有这样的过程，一般情况，学习了特别难懂的法义之后，再学佛教的基本道理就驾轻就熟了，因此我们也要学习比较深的。大家不要失去信心，“我现在老了，身体不好、心情不好，对深法没有兴趣”，这样不好。

迷乱本无骤然性，观作者相当日瓦！

迷乱是指贪嗔痴等的分别念，或三界轮回中所显现的痛苦、业感，这些迷乱现象就像虚空中的云一样，依靠暂时的因缘积聚而显现，但并不是在本基中或者说事物的本性中存在。所以，当我们在生活中显现各种情绪和痛苦时，要观它的作者相。

比如我今天特别痛苦，痛苦是什么造的呢？“万法唯心造”，那么心到底是什么样呢？它就像梦中的

事物，虽然有相，但是这种相，不管是颜色、形状，还是来源、去处、住处等，在世俗中有如梦如幻的显现，但在胜义中无处可寻。

佛经中有一部《巨力长者所问大乘经》，在此经中说：“观诸世间，有为事相，皆如幻梦，无一真实。”世间所有的法，虽然在显现中，有梦幻泡影般虚而不实的行相存在，但对这种行相，再用智慧进一步观察，便一无所得，而且这种不得并非本来就是存在而不得。

佛教里说万法皆空，如梦幻泡影。这并不是佛教的一种教条主义思想，从理性的角度用智慧进行推测就可以明白，眼、耳、鼻、舌、身前所有的显现都可以观为如梦如幻，再进一步观如梦如幻的本体时，是了不可得的。

无垢光尊者的《虚幻休息》中也讲了，缘万法稍加观察是如梦如幻，再进一步观察，如梦如幻也得不得。

到，这种得不到是与光明、空性无二无别。如果再深入去了解、寻找，世间中的一切迷乱显现，本体就是不存在的。

在禅宗中讲，这是一种禅宗的境界，在密法中讲，它也是一种密法的境界，这种境界是每一位修行者在修行中可以感受到的，不需要通过打卦、算命来预测，也不需要问别人，“听说万法都是如梦如幻的，你给我说一下，真的是这样吗？”你自己当下观察一切万法的现象是什么？你会发现它是没有本基的，没有本基的原因是什么呢？就是没有一切作者相，了无所得。

我们时时可以串习观作者相，比如今天我起心动念，我看着这个动念，到底是真实存在还是虚假的，如果是真实存在，那也没办法推翻它，但是我去观察时，发现根本得不到，这是理性的分析方法。

从感性的分析方法而言，我可以暂时让它调皮，

它想什么都随它，但是我用信心和智慧来了解的时候，也能了达心的本性，不需要那么费劲。

所以，一切作者相都是不存在的，是暂时性的。

无有散乱勤妙法，亡后引道当日瓦！

在此世间，每个人都需要精进修法，在修法的过程中不要有太多散乱。

散乱的因比较多，佛经中讲过：菩萨应该断除四种散乱，如此才堪称真正的行者，什么是四种散乱呢？第一个：多事，无意义的繁杂琐事应断除；第二个：多言，语言很多，经常是无稽之谈；第三个：财物众多，这也是一种散乱的因；第四个：交际众多，跟朋友的交往太多。这些因缘会让我们修行散乱。

因此，要无有散乱、非常精进。不要精勤一天，第二天又懈怠、懒惰，要始终持之以恒地精进修行妙法，修行妙法的功德、利益，到死亡或后世才会现

前。有智慧的人对未来看得比较长远，而孤陋寡闻、鼠目寸光的人，只看眼前的事，从来没有考虑过未来重大的事。

那么应该如何思维呢？今生非常难得的机缘，遇到了佛法、善知识、善道友，各种因缘已经具足。虽然每个人都有一些痛苦和困难，但是人生中最重要的是什么呢？就是遇到了善法，只有善法会在你的生命长河中，乃至生生世世中，都深具意义。

《入菩萨行论》里讲“唯福能救护”，唯有福德能救护我们，可是我们活着时却没有特别修持它。死的时候，财产、名声等一切都带不走，哪怕是整个南赡部洲、十方世界中所有的财产唯你一人拥有，死后也是一无所有，但是灵魂或者说心识还不断地流转到来世。所以，我们应在尚未死亡之前对来世做好准备。

《正法念处经》中也讲：“及死未至时，应当修

善行。”在死亡来临之前，如今机缘具足之时，大家应该尽量地修行，否则等到大限将至，谁都会害怕，但是这种害怕却毫无用处。

一般来讲，人在遇到特别大的困难时，才会想起因果和佛菩萨的加持，而在拥有威望、幸福、快乐的时候，根本不会去佛寺烧香拜佛。

四川很出名的一个贪官，他要被抓之前，有一天给我打电话，说找我商谈有关学院的重要事宜，一定要见他，非常着急。我说我要授课，实在没办法去。我想为什么他这么着急，有什么重要的事呢？第二天新闻上看到他出事了。

很多人都是如此，快乐的时候，没有那种急切的心，困难、痛苦的时候，会想起佛法。

中日战争时期，被誉为“外交之父”的日本著

名首相陆奥宗光²⁹，在一次战争期间，他的女儿不幸罹患心肌梗塞，即将离开人世，她要求父亲回来，想见父亲最后一面，父亲到她面前的时候，她特别害怕地问：“父亲，我这次肯定会离开，但是我死后不知道会去哪儿，你可不可以告诉我？”她的父亲无言以对，只好说：“我也不知道，但是你妈妈经常念佛，佛会保佑你的。”女儿死去了。因为这件事情，他内心受到极大的冲击。本来他是一个军事家、外交家、政治家，其他方面也才华过人，但是面对死亡的问题，他从来没有考虑过，看到女儿这般情形，他开始潜心研究佛教，重新思考人生。

我们的确需要关注死亡这个大问题，作为修行人，应该非常重视死亡和死亡之后的事。

29 陆奥宗光（天保15年7月7日[1844年8月20日]-明治30年8月24日[1897年]）日本政治家、外交家、武士（纪州藩藩士）、维新元勋。本姓伊达，江户时代通称伊达小次郎、陆奥阳之助，号福堂。正二位・勋一等・伯爵。是近代中日关系史上关键性的人物之一，利用朝鲜东学党起义之机，施展“狡谗”的外交手段，发动了甲午中日战争。因此，这一时期的日本外交也就冠以“陆奥”之名，被称为“陆奥外交”。

前不久，我见了一位名人，我问：“你对死亡有没有什么准备？”本来她的见解、智慧很不错，但是我看她在死亡方面考虑得比较少。她说：“死亡是很美丽的。”有些道友评价：“死亡就是死亡，有什么美丽的，不要用华丽的辞藻来包装。”确实口头上可以说生死都很美丽，但是人生皆苦，死时不一定很美，每个人死的时候都很可怕，除非有修行方面的把握，死的时候能够特别自在，此外什么都没用了。

这里也讲得很清楚，自由自在、机缘成熟的时候，尤其是身体好、心情好的时候，要多修善法，念咒、听课、做利益众生的事都可以，尽量地将有漏的身体用作无漏的善根之因，这样做非常有意义。

一旦医生下了病危通知，或者自己也觉得身体已经不配合自己了，无力回天的时候，只有顺其自然，那时你再想修善法恐怕无能为力，毕竟世间人都是四大假合的有漏之身，等到疾病缠身，或者被各种因缘

所折磨的时候，除了极个别生死自在的菩萨和瑜伽士以外，一般的凡夫人肯定疼痛难忍，再想修行、发愿也必定困难重重。不如趁身体健康的时候，哪怕是一天念一遍《普贤行愿品》，好好将善根回向给有缘众生。

我们在漫长的轮回中得过很多次人身，也得过很多次其他众生的身体，但即生是最幸运、最有意义的。为什么呢？因为遇到了大乘佛教。虽然我们在早年未学佛时，或者在修行过程中，造了很多业，起心动念不善妙，也有很多深感惭愧的事，但是从总体上讲，我们一生中并没有当过屠夫，每天都在杀生中度过是很可怕的，多多少少也行持了一些善法，这个善根不会耗尽。

因此，我觉得不能太消极，有些修行人整天看自己的过失，“我没有希望了，今天又产生一个恶念，昨晚又做了一个恶梦。哎呦，到哪里去都苦，人

生就是苦啊，《苦才是人生》写得不错，真的是‘苦才是人生’。天气不好、心情不好、道友对我不好，路也不平、胃口也不好，什么都不好。”不能这么悲观。这辈子遇到了这么殊胜的佛法，临死之前没有产生邪见，没有成为法油子或业际颠倒者，这是很有福报的！

此处劝导大家，在修行中尽量不要太过散乱。欲界众生完全不散乱根本做不到，跟谁也不说话，每天都禁语，这样修行非常随喜。但是一段时间还可以，很难长期坚持。

刚开始学佛和出家的时候往往特别精进，“日日夜夜都一定要修行，为什么别人睡那么长时间？我一定要睡得短一点，身边的人都懈怠，我应该精进。”但是慢慢也会懈怠下去，最初到最后之间的行为大相径庭。我们不能变化太大，刚开始不是特别精进也不要紧，持之以恒更重要。

否则就像你很喜欢吃一种食品，吃得特别多，下一次就不想吃了，精进也有这种情况。因此，在无有散乱地修行妙法方面，应该具有方便方法。

这样的善根，死后一定会为我们引道，尤其是在值遇死亡的那一刻，心善很重要。

《佛说灌顶经》中说：普广菩萨问佛陀，人在临死的时候，行持善法、听闻佛法、产生善念，能不能解脱？佛陀告诉普广菩萨，如果在临死阶段能听闻佛法、产生善念，“无不解脱众苦者也。”³⁰意思就是说，没有一个不解脱众苦的。

所以，人之将死的那一刻，周围的人如若有时间、有机会，要想办法令他产生善念。《前行》里也

30 《佛说灌顶经》云：“普广菩萨又白佛言。若人在世不归三宝不行法戒。若其命终应堕三涂受诸苦痛。其人临终方欲精诚归命三宝。受行法戒悔过罪衅。发露忏悔改更修善。临寿终时闻说经法。善师化导得闻法音。欲终之日生是善心得解脱不。佛言普广菩萨摩诃萨。若有男子善女人等。临终之时得生此心。无不解脱众苦者也。所以者何如人负债依附王者。债主便畏不从求财。此譬亦然天帝放赦阎罗除遣。及诸五官伺候之神。反更恭敬不生恶心。缘此福故不堕恶道解脱厄难。随心所愿皆得往生。”

讲了³¹，耳朵听得隐隐约约，眼睛看得模模糊糊，有些死相出现的时候，自己也要提醒自己：“噢，今天或者明天我会死去吧，死的时候一定不能产生恶念，不能对人或财物产生贪恋，也不能生嗔恨心，临死的那个阶段很重要，我一定要在善念中死去。”最好是有光明和空性无别的境界，如果没有这种境界，也要在善心和菩提心的意念中死去。人心是可以转变的，就像开车一样，如果在这样的境界中离开，一定会得到解脱。

什么时候死亡降临到自己的头上，谁也无法确定，这种死亡无常的道理，后面还会讲。总的来说，对死亡不要畏惧，听到别人说你要死亡，或者听说别人的死讯，都没有什么可怕的，自己首先要有心理准备。

业报因果必真实，警惕罪恶当日瓦！

31 《大圆满前行》中说：“眼根视力减退，老眼昏花，根本看不到远处的景物或细小的物体；耳根衰退，无论别人说话声音大小，都听不清楚。”

因果报应必定成熟，虽然它在胜义中是空性的，按照《入中论》和《中观根本慧论》的观点，胜义中所谓的因果所依，除了不灭、显现以外没有实质性的东西，但是在显现中因果不虚，丝毫不会错乱，善恶业果一定会成熟。只是成熟的时间、地点、方式难以确定，时间是今生成熟还是来世成熟？地点是在南赡部洲还是在他方世界？方式是以人的身份还是其他众生的身份？都会遵循不虚的因果规律。

虽然很多人因为从小教育环境的原因，对因果半信半疑，这也情有可原，但是我们应该探索业因果的深密关系，直至深信因果。

知道这些后，即生中应该谨小慎微，不要造恶业，其实造恶业并不是害别人，而是害自己。我经常讲要行善断恶、谨慎因果，包括用佛教的理念来劝诫大家不要造十不善业的时候，很多人都不以为然、嗤之以鼻，甚至觉得这是迷信。因为已经被愚痴的美酒

陶醉了，身心没有控制的能力，这一点我也理解，但这是对自己不负责，作为一个有智慧的人，一定会在因果方面注意。平时也应想到，世间的种种果报的确跟心念息息相关，因为心就是因果的作者，心就是一切的根本，是以善念来造因还是以恶念来造因，即生中的我们就是作者。

“佛说一切善，根本为信解。信解本则为，恒思业因果。”《入菩萨行论》中这样讲过。一切善的根本其实是意乐，或者说是信念，信念的根本是什么呢？就是要恒常思维因果，如果我们不思维、不承认因果，学佛就白学了，世间的任何规律都无法掌握，为什么？连基本的“善有善报，恶有恶报”的概念都不承认，还有什么可说的。

世间正见也主要依靠“恒思业因果”。虽然我们前两天学过“亦遮思维诸业果”，佛陀有时会遮止思维善恶的因果，有这样的说法，但是我们在世俗中

要常常想到。有些人经常会说“这是我前世的业力所感召的”，这句话很有意义，因为相信业果，才会这么说。如果不信因果，生活中会有很多想不开的事，会觉得许多问题不公平、不合理，如果相信因果的分配，一定会有一个很好的解决方法。虽然它不像其他宗教所讲的一样，是上帝或其他造物主的安排，而是像种子，在哪里种，会在哪里结果，在我们自身上，也有很多实例，所以，恒常警惕因果非常必要。

有一部汉传佛教的经典叫《佛说温室洗浴众僧经》，我觉得这个经典里面讲得很好，“观彼三界，人天品类，高下长短，福德多少，皆由先世用心不等。”即生中有些人有福报，有些人没福报，有些人身体高，有些人身体矮，有些人长得庄严，有些人长得丑陋，有些人银行卡里有很多钱，有些人银行卡里所剩无几，皆由先前的不同心态而造成的。

意思就是：即生中不管是否生而为人，都有很多

不公平的事情，包括今天在场的人中，同样是人，但是智慧、思维方式、心中的烦恼均不相同。有些人听课不但全神贯注，很有分析能力，而且每一个法义都能完全融入自心；但也有一些人不但听不懂，还可能对每一句产生邪见，甚至产生嗔恨心。曾经我讲完课后，有个人就开始骂我，我问为什么，他说：“不知道，反正你讲课，我就特别生气。”我也没有批评过他，可能跟前世有关系，或者是他自己的邪见。

所以，虽然表面上看来人都一样，但是还有一个很深的因果关系在发挥作用，这一点在佛教里讲得特别细致。

佛教的有些道理可以通过因明和逻辑的推理方式来证实。有些道理可以通过教理、教证来说明，比如某某上师怎么讲的、龙猛菩萨怎么说的、佛陀怎么说的。但也有些道理，不用教证也不用理证，用我们自身的体会来证实，“佛陀所说的这些道理，真的在我

的生活中验证了。从小到大，我周围所发生的、自身上发生的，还有我自己做的事情，都显示了因果不虚的事实，让我不得不相信。”

只有相信这个规律，很多问题才可以迎刃而解，如果将这个规律一概否认，不要说很深密的事情，就是自己和周围人所发生的问题也无法解答。所以，我认为很多生活中所体现的佛法道理，不需要用教证、理证来证明，不懂教理，不会推理也不要紧，将我们自己从小到大产生的种种烦恼，或者身边发生的事情，去对照佛经里所讲的，无论是对照藏传佛教还是汉传佛教，才发现原来它就是一个生活化的宗教。

这种宗教并不像有些人讲的，“你也信这个啊！”有人信仰或学习佛法的时候，别人特别不理解。但如果它是一个真理的话，那么“你也信真理”也没什么大惊小怪的，只不过显露自己的愚痴相而已，这需要大家沟通。

最近学院创办了一个“智悲沙龙”，给一些半信半疑，甚至完全不信的人创造一个平台，逐渐渗透佛教的因果观等基本思想，而且这种灌输教育，是佛教道场的责任。现在很多佛教的寺院、道场都在开发，每天有成千上万的人来来往往、络绎不绝，有一个这样的平台是很必要的。

我去一些佛教圣地，不管是国内还是国外，经常看到他们举办节目，在一两个小时里耍猴子、跳舞等，如此而已。其实佛教道场不需要这样的娱乐节目，很需要上午有个讲经说法，某某法师负责，下午又有某某法师做佛教开示，题目可以叫“怎样减轻压力”“怎样挣钱”“怎样发财”，可以取好听的、世间人喜欢的题目，教人怎样发财、怎样赚钱。如果这样，很多人就会知道，我去寺院不但拜佛烧香，还能在一个和尚那里学到赚钱的秘诀，多好啊！我们讲赚钱的方法，他听得兴味盎然，最后告诉他，这里的“钱”就是出离心。（众笑）

放置作业如梦境，实修无作当日瓦！

我们应该放下各种各样毫无意义的琐事，这些跟梦境的显现没有差别，要学会修行“无作”，无作就是无所作为，放弃世间法，唯一修心。小乘经典中常讲，修行人要“少琐事”，就是说不要有很多需要做的琐事。

《窍诀宝藏论》里也讲³²，世间的一切琐事，如何精勤都没有完结的时候，就像水的波纹一样此起彼伏，何时放下就是真正的完结，唯有希求解脱法最有意义。

我们应该放下对今生、来世都没有意义的世间法，不要天天耽著、缠缚在世间俗事里，否则修行无法成功，要学会无作的修行。

很多道友可能会认为，全部放下世间俗事，唯

32 《窍诀宝藏论》云：“今生琐事死亦无完时，此起彼伏如同水波纹，死时是否有用当慎思，今起当修解脱之菩提。”

一修持妙法，闭关、念咒，或者出家修行，这样就是无作的行为吧？对世间法一概放弃，小乘中是这样讲的，很多修行人也是这样提倡的。

但是我们要分析，大乘修行跟小乘修行有很大的差别。对世间琐事尽量远离，在不受环境影响的地方独自修行，这是一般小乘的修行准则。而大乘修行者，只要稍有不被烦恼染污的把握，就一定要做事情。所以，这里的“无作”，从修行自身来讲是非常合理的，但是从广大的利益众生的角度来讲，还是需要做事的。

就像《学集论》中也讲了，作为菩萨，如果是利他，要多做事，如果是利己，要少做事。我们要经常观察。

有些修行人天天修房子，修得既宽敞又美观，从很远的地方看，也特别显眼。天天做各种各样自己的事情，的确没有意义，如果是为众生、为大家，哪

怕为一个众生的利益而放弃自己的事情，这也是该做的。所以，做与不做之间的差别，一个是看你的心态，一个是看对众生有没有利益。

汉传佛教中，比如说一个出家人出来做事情，人们觉得“啊？你们出家人不是在山里面修行吗？啊？你们怎么都出来了，要做什么？”万分惊诧，这也情有可原，因为在他们的观念中，一旦出家，就是应该进到山里去，再也看不到了。

我离开炉霍县城、准备出家的时候，再三地看那个县城，我想我今天在城市里，以后再也看不到这么繁华的城市，永远驻留在喇荣山沟了。其实80年代的炉霍并不繁华，但是当时在我眼里，觉得它特别繁华。当天早上下了一场大雪，车也找不到，步行二十多公里回来的。

很多人都抱有这样的心态，一说出家就是到山里去了，一旦出来做事情，就觉得特别奇怪。包括有些

在家人，学佛之后什么都不做，连家里的大小事务都不闻不问。为什么刚刚学佛的人跟家人关系紧张，吵架吵得那么凶，学完《入菩萨行论》以后，跟家人的关系也缓和许多，因为他们有了利他心，很多事情都会处理了。因此，在该做和不该做之间，观察自己的心态。

从利益众生的角度讲，非常需要做事，如果佛教徒谁都不做事，大家都在山里，自己念阿弥陀佛，那我们身边的这么多芸芸众生谁来救？虽然个别噶当派的教言里讲度化众生从一地菩萨开始，在离开染污之前不能度众生，但如果我们一直等到一地菩萨，恐怕很多众生连种下善根的机会都没有。所以，也有很多大德认为，完全有能力强度众生，相续中生起自然本智是从一地菩萨开始，而令其他众生种下善根，利益他们的身心，现在就要去做。

在座的修行人，始终都应有利他心，有了利他

心，度众生的机会随时都会有，不一定范围非常大，也不一定人人都知道，只要行为上能利益众生就好。其实有利他心的人，自己的心态会变好，生活也会过得很快乐，因为很多痛苦都来源于自己的执著，如果我们时常都有一种利他心，就没有时间考虑和关心自身的痛苦，这样就可以间接减少自己的痛苦。因此，我们每天都应该想，如果有机会利他，我就去利他，如果实在没有机会，就每天发愿、回向，哪怕路遇小虫也要帮助它等等，通过这种方式来利益众生。

身为佛教徒，的确如同淤泥中的莲花。在佛经³³

33 《法句譬喻经》中云：“昔佛在罗阅只耆闍崛山中。于时城中有长者子五十人。往诣佛所作礼却坐。时佛为说无常苦空非身之法。恩爱如梦会当别离。尊荣豪贵亦有忧戚。唯有泥洹永离生死。群殃尽灭乃可大安。时五十人闻法喜悦。愿为弟子。佛言善来比丘。须发自堕法衣具足。即成沙门。此诸沙门有亲友长者。闻其出家意大欢喜。往到崛山。与之相见赞言。诸君快哉善利。乃有此志。为之设坛请佛及僧。明日佛与众会就其舍食。食讫说法晡时乃还。此诸新学沙门恋慕宗党皆欲返退。佛知其意。将出城门见田沟中污泥粪壤中生莲华。五色香洁其香芬熏乃蔽诸臭。佛便趣之因说偈言。如作田沟 近于大道 中生莲华 香洁可意 有生死然 凡夫处边 智者乐出 为佛弟子 佛说偈已即还山中。贤者阿难前白佛言向者世尊临田沟上。所说二偈不审其义。愿闻其意。佛告阿难。汝见沟中污泥不净粪壤之中生莲华不。唯然见之。佛言。阿难。人在世间展转相生。计寿百岁或长或短。妻子恩爱饥渴寒热。或悲或欣。一凶二吉三毒四倒五阴六入七识八邪九恼十恶。犹如田沟富藏粪壤污泥不净。数有一人觉世无常。发心学道修清净志。凝神断想自致得道。亦如污泥生好莲华。身自得道还度宗亲。一切众生皆蒙开解。亦如华香奄蔽臭秽。五十比丘闻佛说法。

中有这样的公案：一次佛陀在灵鹫山，有五十位长者来到佛前，佛陀给他们讲了无我和不净等法门后，他们对佛陀的法要生起了极大的欢喜心，立即请求出家，佛陀也以“善来”的简单仪轨，令他们出了家，（听了一堂课就出家了，不像学院一样，熬四个月、四五年。）他们的家人听说商主已经出家都很欢喜（不像个别僧人的家人，可能会大发雷霆。）就迎请佛陀和商主们去家中应供。

他们即将返回寺院时，因为刚刚出家，对家中妻儿和生活产生贪恋、退舍之心，（所以有时出家快了也不太好，又开始舍不得了。）但不管怎样已经出了家。这时在路边看到一个臭秽的淤泥坑里，现出一朵妙好莲花，而且莲花的妙香覆盖了泥坑中所有不净的气味，佛陀说了一些偈颂。

回来之后，阿难问：“您刚才所说偈颂的意思是什么？”佛陀说：“你刚才看到淤泥中的莲花没

进志坚固即得阿罗汉道。”

有？”“看到了。”“它的妙香覆盖了一切，你知道没有？”“我知道。”“同样，家庭和不净的环境，就像特别肮脏的淤泥或不净坑一样，一个人从中出离去修行，就像这朵莲花出现一样，莲花的味道能掩盖秽臭，就像一个人修行的威力能影响到他身边的人一样，因此一个修行人也能度很多众生。”

简言之，世间如梦幻般无义之事应该尽量放弃，但是有意义的利他行为，还有自己解脱的无作修行，一定要去做。

贪著何法舍弃彼，一无所需当日瓦！

应该舍弃你所贪著的法，因为你越贪著，对你带来的痛苦越大。最后应达到什么样呢？对世间的一切万法没有任何所需。这是一个规律——你对世间中的任何一个法产生执著，就会经常关心它、注意它，这会给你带来无量无边的痛苦。

比如你对某个人在感情上特别执著，那么对方的言行举止等一切行为，都能给你带来强烈的痛苦，如果把这种执著稍微放下来，那么痛苦就减轻了。

执著的根源是无明，你把他想象得特别好，所以才会执著他，如果你知道他也是因缘假立，而且发现他不是你所想象的那样，其实也不是那么好的时候，就自然不会再对他那么执著。

无垢光尊者说：“对任何一个法，越执著越痛苦！”这句话有非常甚深的道理。生活中很多人的痛苦，其实是执著带来的，当你特别执著一个法的时候，闻思、修行都不容易成功。

不要说我们，当年龙猛菩萨修本尊，很长时间没有现前，最后本尊现前时，龙猛菩萨问：“为什么我修了这么长时间您都没有现前？”本尊告诉他说：“你对一个瓶子特别执著，后来因为这个瓶子打破了，此后你对它的执著消失了，我才显现，因为执著始终障

碍你。”

有些人修本尊等法门时，一直没有感应，也许就是缘于对其他法的执著，比如说世间的财富、名声、人等等。对家人的执著也一样，单有显现不会对你有这么大的障碍。帝诺巴尊者也说：“显现不束缚，执著才束缚。”比如说我有很多财物，如果去执著它，这个执著就会对我很有影响，如果我没有太多财富，但是哪怕我有稍许执著，也是一样。

我特别喜欢花，也会种一些花，我有时候都在想：不能执著，否则即使是很廉价的花，虽然它不值一提，但是如果去执著，死的时候也会对我有障碍。

在生活中，执著非常可怕。因此，无论是活着时还是临死时，都要学会“一无所需”，死的时候也真的什么都不需要，活着的时候除了简单的饮食以外，有些人还执著他的衣服、房子、车子、人……甚至对法本太执著也不好，无垢光尊者在《三十忠告论》

中讲³⁴了，如果你没有修行，死时法本有何用？也没有用。

所以，我们对任何一个法都不要过多的执著，没有执著，虽有财富，但不会对你产生很大的障碍。“虽有财物心不爱着，犹得称之为少欲”，《大庄严论经》里是这样说的³⁵。虽然有财富，但是没有爱著，可以称得上是少欲。《大庄严论经》里之所以这么说，是因为有一个优婆塞，看到一个外道的婆罗门特别苦行，整天睡在不净坑中，用五火燃烧自己，优婆塞问他缘由，回答竟是为了获得王位。形象上特别苦行，但是他心里有个特别大的执著就是贪著王位。而频婆

34 《三十忠告论》中云：“典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书，若无修持临死书无利，当观心性即是吾忠告。”

35 《大庄严论经》中云：“复次夫少欲者。虽有财物心不爱着。犹得称之为少欲。我昔曾闻。有优婆塞。彼优婆塞时有亲友信婆罗门法。时彼亲友善信婆罗门。弊衣苦行五热炙身恒食恶食卧粪秽中。即唤优婆塞言。汝可就此观婆罗门。汝颇曾见清身自苦高行之士少欲知足如此人不。优婆塞言。如此高行可诳于汝。即共亲友问婆罗门。汝今苦行为何所求。婆罗门曰。我今苦行欲求为王……优婆塞复作是言。今者此人具诸贪欲瞋恚愚痴。仙圣所行无有少分。是故当知。夫少欲者不在钱财多诸宝物。何以知之。如频婆娑罗王富有国土象马七珍。犹名少欲。所以者何。虽有财宝心不贪着乐于圣道。以是之故虽复富有七珍盈溢。心无希求名为少欲。虽无财宝希求无厌。不得名为少欲知足……”

娑罗王的象、马、金银、财宝多如牛毛，却什么执著都没有。

所以，外表上不一定看得出来。就像《旅途脚印》中，华智仁波切的木碗的故事，一个微小的执著，也会招致巨大的障碍。大家都学过喇拉曲智仁波切的《极乐愿文大疏》，里面讲有些比丘贪著钵盂，后来变成毒蛇³⁶；有些孩童贪著玩具，死后也堕入恶趣³⁷。每个人不一定要贪特别大的东西，哪怕是贪著一个微不足道的小东西，即生中也会招致大如山王的痛苦。

让我们对任何事物完全不执著，有一定的困难，但要懂得佛教里讲的因缘。怎样才能尽量放下执著呢？就要了知执著的根源是什么？根源是无明，无明

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

37 《极乐愿文大疏》中云：“一个牧童因贪著石簧，死后在床下转生成一条石簧蛇。”

就是不懂得。比如说我对某个人特别执著，这主要和常、乐、我、净这四个颠倒意识对我作怪有关系。如果对世间的有漏财物特别执著，则不知道死时应舍的道理，等等。通过这样的方式才会发现，虽然我们生存在这个世界上，但是对很多法都不应该执着。

不过，如果全然不执，故而下课以后，把所有的锅碗瓢盆都扔到门外，因为帕单巴尊者说了，“一无所需当日瓦”，也没有这个必要，这是另一种极端。只是不要过多的执著，从这方面去修行会有很大帮助。

佛陀在《大宝积经》中讲：“智者常精进，勤修清净道，离苦得安乐，诸佛所称叹。”

在佛教里讲的是特别殊胜的清净道，如果我们长期修，不知不觉会有变化。虽然我们还会有一些执著，比如亲人死了，会有一点痛苦，丢失了什么东西、房子被烧了，也有一点痛苦，但是也不会像世间

人一样，“我的房子烧了，怎么办？我的亲人死了，呜呜呜……”到一定的时候，会知道亲人就是一种因缘和合。《当日教言》刚开课时讲的故事，死者家中五个人用五种比喻来说明一切都是无常。

所以，懂得无常后，无论是在自己还是在他人身上发生，情绪上都会有自控能力。我们不能执著，世间中很多人正因为太执著，才特别痛苦，痛苦的根源是执著，执著的根源是无明，无明的根源是不了解。当我们真正了解、逐渐减少执著以后，生活才可以正常运行。

其他修行教言³⁸中讲不紧不松，这是修行之要，不能太紧也不能太松，而应该在中道，在修持这类修心法的时候也要做到这样。

38 如《前行引导文》云：“玛吉拉准空行母也说：‘不紧亦不松，彼具正见要。’”

第5课

2014年4月25日

《当日教言》文字不多，但却具有殊胜的加持，作为佛教徒，不但要从理论上领会和体悟，更重要的是需要信心，还要学会经常祈祷。大家一定要修上师瑜伽，哪怕是修三天、七天、二十一天，短暂的人生宜多行善事。

现代人经常说“人生苦短，及时行乐”，整天用一些麻醉的东西刺激自己的感官，陶醉其中。但是修行人应该经常想到“人生苦短，及时行善”，行持善法更有意义、更有价值。哪怕是活一天，我们也应该尽量地转变自己的心态、改变自己的行为，尽量地行持善法。

每个人的行为和思想，都是可以转变的，因为它是有为法，只是有些人的因缘还没有到位，只要因缘具足，再恶的人也可以变成善人，应时常观照自心。

我讲的课程，可能有人听，有人没听，但是我特别希望接下来的日子，每一个人至少也要在法师面前听一堂课，这也是学院的要求。虽然法师不一定每天都讲得很好，但是你每天都去学习，这是公众对你的压力，公众的压力是督促自己向善最好的方便方法。

同样，城市里各个地方有一些学习小组，你们也不能掉队，一旦掉队，你整天自己在家睡懒觉谁也发现不了。几个人居住在一起，在坐禅的时候也许有一点影响，但从长远来看，如果说一个寝室里有十个人，六点钟时九个人已经起床了，有一个人特别想睡觉，但是不好意思，不得不起床，否则有可能一直睡到九点半。所以，公众的互相监督和学习，如今在全世界也是非常好的方法，在此祈祷大家共同学习。

我也是舍不得放下给大家上公共课，公共课对我来讲也是很好的监督方法，否则担心自己堕落。

我们也明显看得出来，比如在班里没有上课，一年、两年发现不了，三年、四年以后，这个人的行为就全变了，原来很优秀，逐渐变得越来越差，自己也知道，也经常说：“我现在成了废物！”不管是废物也好、宝物也罢，我们应该知道，人生中需要其他因缘来促进修行。

下面我们讲颂词。

前面一颂说，不管对任何法生起贪执都要放弃，“一无所需当日瓦”。我真的这样想，我们当下强烈执著的事情，到一定的时候一无所需，比如说你小时候特别执著的物品和书籍，到现在似乎都用不上，尤其现在特别执著的，当你死的那一天也一无所需，人生中再执著的东西，全部会放下的。比如有人刚刚离世，他生前对他的车子、房屋和金钱极为执著，但真

的离开时，都带不走，毫无用处。有时候圣者们的一句话，我们深思良久，体悟还是蛮深刻的。

不会永住此世间，今备路粮当日瓦！

世间上的所有人，离开的时候，最需要的是什么呢？是路上用的口粮。如果没有口粮，前往任何一个地方，都会非常贫穷、困苦、迷茫。

在座的道友，不可能永远存活于世，有些还能呆几十年，有些可能只有几个月、几天，包括听课的人中，有的人前两个月还在，现在已经离开了，所以，何时离开非常难说。

今天早上，还没有看到这一颂时，跟一个堪布谈话，我发自内心地说：“我们现在年龄都不小了，你如果现在离开，修行上有没有把握？”……我如果死了，即生中做的善事能陪着我，其他物品就算再执著，连自己的身体也无可置疑地会留在世间。所以，

有智慧的人应提前为来世做好准备。

藏地有一个家喻户晓的俗语：“上等人后天出发，今天做准备；中等人明天出发，今天做准备；而下等人今天出发，今天做准备。”

无有远见的人匆匆忙忙，该走的时候不得不走，没有任何准备。很多人目光短浅，自己将来变成什么样从来没有考虑过，“我到底会不会死？死后怎么办？有没有前世后世？如果有，那我即生中所做的事情，对来世是有意义还是没有意义？”城市里熙熙攘攘的人群中，多数人都不考虑，谈论的全是今生的话题。真的大限来临时，如果没有一点准备，那个时候会非常可怜、极其痛苦。那时什么是最有用的呢？就是善法、资粮、功德。

《杂阿含经》中讲：“如人丰资粮，安乐以远游。”如果有人储备足够的金钱去游山玩水，那很快乐，像世间有钱人，他到哪里去非常方便。“修德淳

厚者，善趣长受乐。”同样，修了善德，具足非常丰厚的善法功德，长期在人天善趣中感受安乐也顺理成章。

世间中也有这样的说法，未修善法的人，来世非常恐怖。米拉日巴尊者对猎人怙主金刚也说过，“造恶业的人，死的时候非常恐怖，如同你也是一个典型的事例。”因此，如果我们活着的时候是行持善法之人，死时自己完全有把握，一辈子行持善法的人，即使是文盲，死时也会胸有成竹，根本不会害怕，这是行持善法的证明，其他世间人没有。

《十住毗婆沙论》中讲：“多集福德故，舍命时无畏。”多积累一些福德，当舍弃自己宝贵生命的时候，便没有任何怖畏和恐惧。

何时离开世间难以确定，因此现在做好准备，应备口粮。所谓口粮，并不是让你每天在袋子里，准备几个馒头或其他食品。作为修行人，能活一天，也为

众生发心做事，行为直接或者间接对众生有利，或者持念咒语，或者每天念一遍《普贤行愿品》，或者经常发菩提心，这些会是你将来有用的资粮。

我知道有些高僧大德，他们早上起床后的第一件事，是念诵《中论》最后顶礼佛陀的一句偈颂³⁹，然后发菩提心。如果我们也这样做，无论活多久，也能得到这方面的功德。

我们不可能永远驻留于此，终有一天会像《窍诀宝藏论》后面颂词⁴⁰中所讲一样，整个人生会发生翻天覆地的改变，自己都无法想象。我也经常这样想：谁都没办法避免死亡，不管是什么身份的人，死后自己的身体、朋友、环境……完全不同于现在，生活发生巨大的改变，从此之后，永远不可能来到这个世界。比如说我现在住在学院，一旦我死了，我的色身

39 指“瞿昙大圣主，怜愍说正法，悉断一切见，我今稽首礼！”一颂。

40 指“如今此情此景不久住，天翻地覆死主降临时，尔时自己何为指望谁？是故现今即当修妙法。”一颂。

来到这里绝无可能，除非是成就者的化现，有可能回来在空中看看这个世界，除此之外毫无办法。

人生中的确有一些变化值得思考，只是像世间人一样万分惊恐也全无裨益，或者像个别人一样完全忽略，一提及死亡就立即制止，“闭口！不吉祥，不要说死亡。”不说死亡也没有用，终有一天肯定自他都会死，对此应该深思。

无忙完事去修法，念时疾行当日瓦！

前面讲了需要准备资粮，准备资粮最好是修行，那么需要怎样修行呢？及时修行，不能一拖再拖。“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎⁴¹。”

很多人一直拖延，明天——明天——明天——

41 出自明代诗人钱鹤滩所作的《明日歌》，“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至。朝看水东流，暮看日西坠。百年明日能几何？请君听我明日歌！”

“今天我累了，算了吧，明天再修行。”“今天我困了，算了吧，明天再修行。”“今天我忙了，明天再修行。”“今天我有重要事情，明天再修行。”“今天我心情不好，明天再修行。”反正懈怠懒惰的理由不可胜数。

世界上不可能有一切事情全部忙完，然后再去修行的情况，任何一个人，他想修行的时候去修行，想出家的时候去出家。

有些人是这样想的：“我现在不行，等孩子读了大学再说。”“读完大学不行，读完研究生再说。”“读完研究生不行，让他成家以后再说。”“成家了也不行，让他生个孩子再说吧。”“生完孩子不行，等孩子长大以后再说吧。”人生有多少个几十年？世间所有的琐事全部都忙完再去修行，这是不可能的事情。因此，当你产生修行的念头时，立即行持！

《入行论》中讲⁴²，我们生起这种善心，就像黑夜中的闪电一样来之不易。

我出家之前问过很多上师，有些上师说再过一段时间吧，但是德巴堪布说：“不能再拖了，再拖你不一定有这个机会，要出家就马上出家，不要再来问我。”德巴堪布的性格有时候是说一不二的。当时很多人说学校会罚款等来吓唬我，我问：“听说有很多麻烦，怎么办？”堪布说：“不要顾虑那么多，没事的。”

如果没有特殊必要，修行要当机立断，否则一直琐事缠身。无垢光尊者说⁴³，凡夫人的琐事，就像孩童玩耍一样没完没了，一旦放弃之时，才算琐事完结。

《无量寿经》中是这样讲的：“何不弃世事，勤

42 《入行论》云：“犹如乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，如是因佛威德力，世人暂萌修福意。”

43 全知无垢光尊者说：“所作所为如儿戏，做无终了放则了。”

行求道德，可获极长生，寿乐无有极。”为何不尽快将琐事全部断掉去修持善法，我们要想获得永恒的安乐和解脱，必定要下一番苦功，立即执行，否则以后不可能有更好的机缘。

你若不想修行则另当别论，真的想修行，要尽快。比如要背一部论典，不要说“我现在没办法，明年再背”；或者“我要好好闻思，但我现在没办法闻思，以后再说”“我要好好发心，但现在没有时间，以后我真正生起菩提心时再发心”。不过发心确实需要利他心为前提。

前两天有人问我：“我到底发心好还是闻思好？”我觉得二者都要从小培养，并行不悖。仅仅是闻思，就像所谓的书呆子，理论上很精通，但是让他做对众生、佛法、自身都有利的事，哪怕一点小事都承受不了。如果只是自己修行好，求自己解脱，大乘佛教不管哪一部经论中，都不提倡。

因此，我们自身在闻思的同时，也应该学会利他的行为。对众生没有利益的琐事，尽量减少，这是很好的。

我在此提醒，不能认为所谓的修行，就是一一直在山洞里闭目静坐。不过现在这样的人也很少，听说有些山洞比别墅装修得还要好，里面有各种设施。

原来有一个堪布去朝山，在一个山洞里看到一个修行人，闭关时放着一个大大的录音机，录音机的声音特别大，“咚咚”声震得山上的泥土都要掉下来了。有些山洞里的修行人非常了不起，有些山洞里的修行人只是徒有其表，心并没有很好的闭关。

城市里的人也有修行很好的，我认识的一些在家居士，每天的修行和日常，时间安排得非常合理，该修行的时候，手机、电视全部关掉，好好修行。当然，如果跟世俗人全无往来，去高僧大德加持过的神山，肯定再好不过，如果没有，任何地方都可以当作

修行的道场。这是从自身修行的方面来讲。

从利他的方面讲，我也常说，现在是一个特别好的时期，尤其佛学院的规模和对佛教的影响力，有一定的缘起，有了影响力和规模，邪知邪见的力量自然会消失无余。这个时候，用现代的语言来讲，要弘扬正能量，用传统的语言来讲，弘扬真正的佛教。

对此大家都义不容辞，这不只是几个法师的责任，而是每一个人在不同环境中的义务。就像之前所讲灯的比喻一样，每个人都是一盏灯，你所点亮的范围取决于你前世的发愿和今生的能力，二者缺一不可。

但是总的来讲，如今的确有很好的因缘，不管我去美国、德国等哪个国家的学校，他们特别关心近几年藏传佛教在汉地那么兴盛和火爆的原因。他们为什么这么关心呢？从历史上看，可能这是人们古往今来感觉到的极其稀有之事，其实背后成因并非无缘无

故，不是像某个人中了头彩一样，突如其来一夜暴富，而是佛学院二十多年来很多人共同、持续努力的结果。在此过程中，不管是在家居士还是出家人，一定要弘扬佛教真正的智慧和慈悲。

其他谁都可以做的行为，大家也应该考虑。比如说佛教的念诵是一种行为，佛教的敲鼓吹螺也是一种行为，但这一点其他宗教也有，没有文化的人也可以做，我们不能把它当作佛教的精髓。藏传佛教中有这种情况存在，比如说在寺院里从小培养一部分人，他们只会念经，在教义上一无所知。

尤其是 21 世纪，佛教需要培养什么样的人呢？应该是高端人才，这样的人，才真正对社会有利。为什么呢？不管这个社会变成何等状况，倘若他们真有善心，一方面不会被社会淘汰，再加上利他菩提心的佛教精髓所在，主要原因在这里。

现在汉地有一些鱼龙混杂的现象，当然这也在

所难免，这些方面，希望大家注意。如果是真正的上师，包括汉族人、藏族人、其他民族的人，乃至任何国家的善知识，我们都要尊重。但是任何一个人，如果相续中根本不具备佛教见修行果的功德，却假以佛教之名，为自己敛财、成名，做各种各样不符合佛法、更不符合世间法规的行为，谁都可以举报，可以宣告世人：这不是真正的佛教徒。

佛教徒不该不闻不问，漠不关心。亲眼所见的我们可以说，如果不是亲眼见到，仅为道听途说，或因某些人的嫉妒心作怪等情况，我们在没有见到真正的依据之前，也不能随意诽谤、诋毁。

所以，我经常在想：一方面大家很需要努力弘扬佛教，但另一方面，如果把不是佛教的教义当作佛教，在各个地方广泛弘扬，反而对佛教有害，很多人特别容易听信别人各种各样的吹捧。

21 世纪的科技那么发达，但是真正的佛教精髓，

科技也无法打击，在心灵科学方面，西方科学家非常喜欢佛教的教义。

佛教的教义本来无懈可击，若佛教徒没有掌握佛教真正的精髓，才会有害于佛教。尤其很多人根本没有依止过上师，无论是汉传佛教、藏传佛教，没有依止过上师的人可以说是误人子弟，因为他自己的相续都空空如也。比如只会念诵，会念诵没什么大不了，一个老师带一下就可以；或者会打卦，打卦也没什么稀奇，五分钟都不用就学会了，很简单；或者是装藏……佛教中微不足道的行持，个别的佛教徒会做，但不能仅此就把它定义为佛教的全部，甚至把它当作佛教的精要来弘扬。佛教徒不要在佛教领域知之甚少。

有些博士生、大学教授，在佛教的信仰上也很迷茫。我曾遇到过一个知名院校的博士生，他已经皈依十多年了，从世间学问来讲，作为一个博士，应该是

学识渊博，可是他在佛教领域方面全无所闻，自认为是一个非常虔诚的佛教徒。其实每个佛教徒，至少也应该有一些闻思和修行的境界。

这以上讲了立即修行之理。

林中猴群贪快乐，林边火困当日瓦！

这是一个比喻，森林中有一群猴子，它们特别快乐地玩耍，根本不知道外界有任何恐怖的现象，但不幸的是，森林的周围已经全部燃起大火。大家都知道，一旦森林燃起大火，森林里一群弱小猴子的生命，不会留存很久，有智慧的人一看便知，但是因为群猴特别愚笨，根本不知道面临这么大的危险。

这就比喻说，三界中的众生很可怜，随时可能被生老病死的大火所燃烧，自己还不得而知，具有常乐我净的颠倒执著。外在的器世界和内在的有情世界均是无常，很多人对此也全无概念，所以说三界众生如

林中的猴群一样。

记得我很多年前看过《菩提道次第广论》，里面也引用这个教证来比喻过。《妙法莲华经》中也有比喻⁴⁴，比如三个孩童在房屋里，周围已被大火围困之时，有智慧的父亲用羊车、牛车、鹿车引诱他们一样，佛陀虽然为众生宣说了三乘佛法，可是众生依然非常愚痴。

《妙法莲华经》中还讲：“三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。”三界轮回的众生非常可怜，就犹如火宅中的众生，被各种各样的痛苦逼迫，极为恐怖，可是我们真的不知道。

看到世间人整天都在谈论自己的生活、工作等，

44 此经云：“尔时长者即作是念：‘此舍已为大火所烧，我及诸子若不时出，必为所焚，我今当设方便，令诸子等得免斯害。’父知诸子、先心各有所好，种种珍玩奇异之物，情必乐看。而告之言：‘汝等所可玩好、稀有难得，汝若不取，后必忧悔。如此种种羊车、鹿车、牛车，今在门外，可以游戏。汝等于此火宅、宜速出来，随汝所欲，皆当与汝。’尔时诸子闻父所说珍玩之物，适其愿故，心各勇锐，互相推排，竞共驰走，争出火宅。……”此喻全文当于《妙法莲华经·譬喻品第三》中详查。

丁点对死亡的理念都没有。佛经中也说，屠宰场院子里的牛群，有些打架、有些吃草，有些做不净行等等，每一头牛都有不同的行为。同样，世间人也根本没有想到会不会很快就死，也非常可怜。

其实所有人到一定的时候都会死，而且很有可能死得突如其来，比如说“5.12”地震或者“4.14”地震，包括“马航”消失，还有韩国的一艘船沉没，里面的人前一刹那的心态，跟现在的世间人一样，但是后一刹那就已经离开了这个世界，这是突发性的事件。即使不是突然发生，众生仍然不会在世间停留很久。

无垢光尊者在《大圆满心性休息》中讲：“如今人间多数众，百年之内定死亡，未来一切亦复然，且观老幼同辈去，吾亦不离此性故，当思定死而修法。”世间上的多数人，百年之内决定已死，未来的一切事也一模一样，你应该看一看，老年人、年轻

人，还有跟自己同龄的人，他们都纷纷地离开了这个世间，我也会跟他们一样，不离这个本性。（我中学时的同学，三、四个都已经死了，本来总共也只有十几个人。）应该思维在此世间一定会很快死亡而修法。

只是恐惧也无济于事，应该立即修行，现在修行，死的时候不会恐怖。因为真正的修行人，无论是在医院还是在其他地方，以任何一种方式死，都会很安然、很淡定。修法和不修法有天壤之别。

生老病死河无桥，已备船否当日瓦！

每一个众生都有生老病死的轮回特点，非常痛苦，任何人都无可奈何，生、老、病、死各自的痛苦不言而喻，这在佛经中比喻为“四大瀑流”。作为一个凡夫人，要离开生死轮回的江河非常困难，你再有钱财、势力、才华、美貌，都没办法当作桥来渡过，唯一的桥是什么呢？就是行持善法。行持善法的船

只，你准备好了没有？生老病死的江河，每个众生不得不渡，永远沉溺在这样的苦海中困苦难耐，应尽早到达彼岸。

“须乘法行船，而至菩提岸。”在《佛说瑜伽大教王经》中是这样讲的。必须要乘坐以法行持的船，之后一定会到达菩提岸。因此，要从生老病死中出离，必定要依靠佛法。

华智仁波切也讲了，三皈依中最重要的就是皈依法，因为依靠法我们才能得到解脱。皈依佛教的时候，很多人皈依上师，“我的皈依师就是他，只要他吃好，我会得到解脱。”但也很困难，你天天供养上师，他吃得油光满面，也可能你仍然得不到解脱。所以，我们最重要的是皈依法。法是什么呢？先要依止一个上师，然后在他面前求法、得法。生死大海中，想得到解脱，要靠佛法和自己的精进，否则解脱非常困难。

《正法念处经》里也讲了：“若溺懈怠泥，没苦海不出，若人勤精进，则渡生死海。”如果沉溺在懈怠的泥坑中，则很难解脱，只有非常精进地修法，才有希望从轮回的苦海中得到解脱。

因此大家要珍惜时间，不要懈怠，有时候稍稍懈怠无可避免，因为我们都是欲界众生，心态上都有凡夫人形形色色的坏毛病，但是不能长期懈怠。学院中的很多道友还算不错，我也是在学院比较精进，出门之后自己的时间也很难控制，反而有一些懈怠。

前两天我问了，背诵的道友，有150个女众吃早饭，因为女众这边有“免费背诵餐”，男众那边还没有，可能以后有吧。这说明她们还算精进，不然吃不成这顿饭。我担心有些人不背诵，吃饭的时候来了，这样不合理，对吧？

生死中阴狭险隘，五毒惑匪定等候，
寻护送师当日瓦！

刚才讲了轮回的苦海依靠佛法的船只才能渡过，那么佛法的船谁来给予呢？只有上师才可以。生死和中阴特别恐怖，它就像非常险隘、狭小的道路，极其危险，而且这个道路中，有贪嗔痴等五毒烦恼的盗匪时时等候。

如果说要经过一条小小的或者黑黑的路，不要说盗匪，有个黑色的狗在那里，很多人也会惊恐万分，看到黑色的影子，有些胆子小的人也“啊——”地尖叫。

虽然不敢过这条路，但也不得不过。在轮回狭隘、恐怖、危险的道路中，如果依靠自己的能力度过，很有可能多生累世所积的善法财产，被烦恼的盗匪洗劫一空。因此，在轮回的狭道中，需要寻找一个护送者，那就是明白取舍道理的上师，故而依止上师非常重要。

所依止的上师，最好是像无垢光尊者在《如意宝

藏论》和《心性休息》里所讲的一样，如果你要学习小乘佛法，就依止具足小乘佛法资格和条件的上师；如果想求关于菩提心、中观、因明方面的理论，就寻找大乘上师；如果你要寻求更高的密乘法要，密乘上师也有它的要求。

寻找善知识，一定要寻找懂得相应道理的人来引导你，否则所谓的护送者自己也特别害怕、不敢过路，完全没有把握，这样的上师在藏传佛教中称不上上师。

以前上师如意宝讲过，观察上师的方法很多，但是最起码的条件，是这个上师在世间法和出世间法方面，更重视出世间法；自利和他利方面，以他利为主；今世和来世方面，以来世为主；胜义谛和世俗谛方面，以胜义谛为主。这样的上师，才算是真正的善知识。即使他没有很高的学问，但是特别重视因果的见解、出世间的修行，以及利他的菩提心。

如果这个上师在利他方面一点想法都没有，只想自己发财，所有的谈论中围绕自己，以自利为主；世间和出世间法，对出世间的修行一点兴趣都没有，只是贪著今世的话，那不需要找这样的人，因为迷恋今世的人比比皆是，我们身边多数都是这类人，随时随地都可以找到。

有些汉地的居士，在依止善知识方面需要注意，包括到学院来开法会时。个别喇嘛行为不好，有目的的等待居士，借一个住处，介绍一个什么上师拜见一下，过一段时间就打电话要到城市去，然后这个居士跟出家人开始写传记吹捧上师，四处发放，学院以前出现过这类事情。其他人也很盲目，既然上师来了，都要依止、都要求法。这些人最开始的目的都不是解脱，也不是利益众生，缘起已经破坏掉了。

比如说我们把一个孩子送到幼儿园，幼儿园的老师要有教师资格证。如果是一所小学，小学老师也至

少要有小学教师资格证，倘若没有，那这个学校正不正规？学校里的老师合不合格？一目了然。但佛教更重要，它解决我们的生死，乃至生生世世的问题，而世间学问，即使幼儿园读不好，对孩子也不一定有特别大的损害。

听说蒙古博物馆，用个别不如法出家人的造像示人，是什么样呢？有一个出家人嘴张得特别大，嘴里有很多人、马、财，介绍的人屡屡宣说：这是个不如法的出家人，贪著世人、金钱、财物……听说有这样的现象。包括藏传佛教也有类似的公案、比喻和因果案例。所以，希望初学者不要盲目，缘起很重要，刚学佛最好找一个有“教师资格证”的上师，否则大家互害，到最后对佛教也不利。

我担心的是，如果不如法的人太多，对藏传佛教不利，对整个佛教不利，甚至更重要的是，有些人刚有一点信心，虽然这种信心是迷信的信心，但迷信被

别有用心的人破坏掉了，原来美好的想求佛法的水泡就破灭了，这是很可惜的。

所以，大家在依止善知识的过程中，一定要找到一个很好的护送者。否则，如果是一个没有把握，无有境界，对生老病死的考虑连世间人都不如，只是贪著金钱的人，我们却把他当作护送者，确实非常危险，大家应该学会观察。

初学者不懂情有可原，尤其是汉地多年来没有任何信仰，无信仰之人的行为不如法，这一点大家可以理解。但是现在不同，现在大多数佛教徒基本上明白哪些是好的、哪些是不好的，哪些是佛法、哪些不是佛法，这方面自己要懂得取舍。

无欺皈处乃上师，不离顶戴当日瓦！

上师是无有欺惑的皈依处。

佛教中常讲，上师是三世诸佛之化身、三世诸佛

之总体。那么是不是所有的上师都是三世诸佛呢？不一定。但是，真正的善知识是。为什么呢？三世诸佛所有的事业，上师都可以成办。比如说释迦牟尼佛来到这个世界，转法轮令众生获得解脱，而真正的善知识，他也是通过开示法理让很多人得到解脱。

这不是从功德方面讲的，所有的佛菩萨都有超胜的功德，但从恩德方面来说，我们的传承上师们与诸佛同等，或者说超越诸佛。因为佛陀没能调化我们，是上师用慈悲的妙手引导我们，我们才有解脱的机缘，因此说，上师是无欺的皈依处。

当然，如我刚才所讲，上师也有假冒的，他们以上师的身份，已经混入到上师的行列，但他们不是上师，连世间上的好老师都算不上，不可能是阿罗汉、菩萨或佛陀，也不可能是诸佛菩萨的化现。

真正的上师，无论是宣讲因果正理，还是胜义和世俗的佛教真理，都没有任何欺惑，应该把他当作三

世诸佛来看待，发愿生生世世不离。个别人以各种因缘离开，无法一直呆在上师身边，但是可以发愿信心和修行不离上师。即使上师的色身已经离开，法身也不会离开。

我今年在法王圆寂十周年的涅槃法会上，给大家提供《不离》这本书，上师离开娑婆世界，离开我们这些可怜的弟子，已经整整十年了，但是从另一个角度来讲，上师的慈悲、上师的智慧、上师的愿力，每一个具有信心的弟子都没有离开过，而且上师在世时所宣扬的真理，我们每时每刻也在用。

从自身的角度讲，念上师瑜伽来祈祷，即使没有见过上师的色身，但是已经见到了上师的法身，有些人色身和法身都见过。从这个层面也可以说是不离上师，把他当作真正的如意宝，时常顶戴、祈祷，修上师瑜伽，很多缘起自然而然可以成就。

听说学院的有些修行班，今年传讲《大圆满前

行》时，只讲上师瑜伽，我昨天跟他们开玩笑说：

“《前行》内容那么多，为什么只讲上师瑜伽？”

上师瑜伽的确是一切修法中极深的法，经常祈祷上师，违缘会轻而易举地遣除，修行境界和顺缘也会顺理成章地出现。如果不修上师瑜伽，得不到上师真实的加持。

《正法念处经》中讲：“若有愚痴人，不受善师教，临终衰恼至，心必生悔热。”如果愚痴的人不接受上师的教授，到临终忧悲苦恼之时，一定会特别后悔。

我们已经获得了暇满人身，并且遇到了这么好的善知识，应该经常修上师瑜伽，思维上师、忆念恩德，死时一定会往生清净刹土。

《妙臂请问经》中说：“何人死亡时，刹那忆念师，为最胜往生，此人定成佛。”如果任何人在死的

那一刹那能想起上师，此人就是修了最胜的往生法，一定会往生，一定会成佛，即使暂未得到佛果，也不可能堕入三恶道。因此，在死亡来临之时，应对上师生起极大的信心。

《大方广总持宝光明经》里也有一个很好的教证，意思是人死的时候如果忆念佛，或者见佛像生起信心，则根本不会堕入恶趣，佛陀会对他进行救度。

“临命终时若念佛，见于佛像生爱敬，佛为往彼而救度，得见诸佛为说法。”看到有些人临死时很恐怖，我们将佛的唐卡、照片给他看，他看到之后马上生起信念，依靠不可思议的缘起，很多佛陀会立即加持、救度，对他说法、为他引导。

一般依止过善知识的修行人，死时会有把握，没有依止善知识和得过窍诀的人，死时往往很悲惨。这从很多大德的境相中看得出，包括藏地有些大德的弟子里，依止过善知识、学过死亡修法的人，死的时候

候会非常坦然。因此，从这个角度来说，死亡并不恐怖，应该有个美好的幻想，对吧？

第6课

2014年5月9日

皈依上师抵目地，起大敬信当日瓦！

前面说到无欺惑的皈依就是上师，在佛教的修学中，依止善知识非常重要。

今天紧接着说，如果我们皈依了具有法相、具有资格的上师，依靠上师的教言、指点、引导，一定会实现自己的目标。

有些人想从生死轮回中获得解脱，有些人想暂时得到人天福报，有些人想自他都获得圆满菩提果位，利益无量无边的众生。不管怎样，以什么样的发心而依止，都会得到自己想要的果。

依止过程中需要什么呢？需要信心、恭敬心。如果没有大信心和恭敬心，虽然上师德高望重，相续中有慈悲、智慧和无量无边的法藏，但是因为自己的因缘不具足，依靠这种缘起无法获得加持。因此，在依止上师的过程中，清净心和敬信心至关重要。

关于依止上师，很多人比较迷茫，尤其大城市里刚刚皈依佛教的人，但凡遇到一个上师，看到一则介绍，听到一段了不起的传言，就急急忙忙去依止，过一段时间，发现这个人并非是自己所想象的那样，根本不具足功德，又开始诽谤、抛弃。为了避免这些现象，我们一再强调如理如法地观察，之后再行依止。

佛经中说，真正的善知识跟佛无二无别，可以说是如来的化身。当时释迦牟尼佛欲趋入涅槃，阿难等很多弟子失声哭泣，佛陀告诉他们：“不要伤心、不要哭泣，将来末法时代，我化现为善知识，利益汝

等⁴⁵。”所以，上师中有佛显现人的形象来度化众生的，有菩萨乘愿再来显现上师形象的，也有声闻缘觉的化身，还有完全是凡夫人，不是圣者的化身。在名言中没有什么不敢分析的。

佛经中有没有善知识是佛的化身的教证呢？有这种说法。显宗中的《华严经》《妙法莲华经》记载过，密宗的藏传佛教里也非常多。汉传佛教中，包括唐译的经典和外续中，我也曾引用过很多，善知识跟如来无二、无别、无异的教证不胜枚举。

密意是什么呢？有一部分佛所化现的上师，是真正具有法相的善知识，密意跟如来同体；也有一些有慈悲心、有智慧的凡夫上师；还有一些只有上师的名称，实际上不要说上师的资格，连普通老师的资格也没有，甚至摄受弟子的初衷也完全是欺诳、欺骗。这样的人有没有呢？绝对有，而且经常发现。从发心

45 《大鼓经》中云：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”

到行为，所作所为全是为了某个目标而炒作，除此之外，根本没有想利益和度化众生，发心和行为都没有，只是个别人上当了。

比如说藏传佛教里有没有伏藏大师呢？历史上有过伏藏大师，但现在确实难得一见。我也听说了一些假伏藏师的传闻，在成都的武侯祠、青羊宫那边就有。他们先是挖坑，将看起来很旧，实际上只是喷了颜料的新佛像埋在地下，过后又跟大家一起拼命地挖，挖出来以后，周围有几个愚痴的弟子也欢呼雀跃：“啊！上师取伏藏了。”然后言说佛像如何珍贵，本来舍不得卖，但是上师为了修寺院，因此一定要卖几百万。

这种现象不是我说的，网上很多公众在议论。这些上师是不是藏传佛教公认的大德？这一点需要观察，不是我来分辨。若是真的伏藏，可以通过考古学等方面去了解，是不是莲花生大士来到深圳、广

州、北京八大处、各个神山去隐藏的，有没有这种现象？也许有，但我确实怀疑，他们身边的弟子也说法不一。

这虽然是个别人小范围的现象，但在如今这个特殊时代，很多人依止善知识的过程存在一些问题，我特别希望你们真正遇到与自己有缘的善知识，因为善知识对你们来讲非常重要。

在藏传佛教中，有些人一辈子跟随善知识，有些人没有遇到善知识。没有遇到善知识的人，虽然行持佛法，但修行的力度不够；遇到过真正善知识的人，在死亡时出现很多验相，而且未死之前他的把握和境界，跟没有依止过善知识的人也迥然不同，这一点一目了然。

甚至有些出家人，曾经如法地依止过善知识，后来因为自己的因缘和业力已经还俗，但因为曾经依止过善知识，而且如理如法修行过的缘故，面对死亡

时也与常人完全不同。这样的人藏地有，我认识的汉地道友中也非常多。所以，在我们的整个人生中，依止善知识的确很重要！

为什么上师那么重要呢？上师在引导我们认识真理方面，起到非常重要的作用。比如佛教中说父母特别重要，是恩田，这并非是因为他们的相续中有很高的境界，而是在我们获得人身上他们起主要作用。同理，在修行解脱的道路上，上师也代表着佛陀，即便我们遇到佛陀，佛陀也不可能身体显示一个神变，就令众生得到解脱，佛陀唯一的方法也是给大家宣讲取舍因果等佛法真理，有缘弟子按照佛的教导去行持后，才获得解脱。

我们虽然无缘面见佛陀，但是上师对佛法和修行有一定的经验和体会，他如理如实地宣讲佛教的真理，后学者按照他的教言去行持，就能够离苦得乐。从这一点而言，暂且不说究竟的解脱和涅槃，只是在

人生中面对痛苦、享受快乐方面，佛法给我们带来的力量和智慧也无法衡量。因此，我们应该用恭敬心来对待，否则上师相续中有再多的功德，自己也不一定能得到。

诚如《毗奈耶经》所言：“弟子于师，以敬顺心，为供侍者，能令善法相续不绝。”弟子对上师以恭敬心和随顺心，供养或是承事护持，自相续的善法永远也不会间断。如果没有这样的恭敬心，则很难得到。

藏传佛教中常讲，把上师看作普通人，自己所获得的功德也是普通的功德；把上师看成真实的圣者，我们获得的境界也是超越世间的。这样的说法，在如今这个时代，大家都要关心。

否则现在藏地也存在这样的问题，上师就是一个老师，他所讲的是知识，跟学生只不过是地位不同而已，其实是同等的人，人类要讲男女平等、世间平

等，用平等的观念来对待，有些人是这样说的。但实际上所谓的民主、平等都是西方传来的世间观念，在有些问题上根本不能以平等的观念来看待。

另外有些人又特别担忧，担心得过法恩以后再给上师提建议，会不会破了戒律？我觉得也没有必要，如果他是一个具有法相的上师，给他提一些建议就承受不了，心不欢喜，这样的现象应该是不存在的。

我以前讲过《事师五十颂》，里面对如何依止善知识的道理讲得比较清楚。尤其是在依止的过程中，倘若没有恶意，完全是为了上师弘法利生的事业，那么即使语言不善巧，也没有任何过失。

但有些人也太过分，将上师的一切行为都看作普通行为，如此想在相续中产生出世间的智慧，肯定会有障碍，因为这是一种缘起。

我特别希望所有人最初就遇到一位具相的善知

识，学佛的缘起特别重要。有些人可能是福报问题，刚学佛就遇到不如法、甚至对佛教没有任何信心和境界的人，传授的教言也问题重重，即使弟子日后想改变观念，重新依止一位如法上师，即生中也难以成功。人的一生很短暂，没有很多过程，不可能几十年又几十年，尤其是很多汉地佛友，从小到大都没有信仰佛教，刚入佛门的确需要一条正确的路，否则在修行的过程中会有一定障碍。

当然，我们也要认识到，如今大城市里的人数不胜数，需要很多善知识来开化、引导他们，但这些善知识最好不要有自私的目的，比如想发财、想成名、想获得世间功德等，出世间的功德从来没有想过，却扮演着出世间的角色，这叫“口是心非”，是不合理的。

所以说依止善知识，弟子和上师都需要智慧。有一些人说：“上师全是佛，千万不能说任何过失。”

我倒不这样认为，如果是真正的骗子，不管是“取伏藏”还是做善事都是故意骗人，那么不管他是什么上师，都可以举报，因为这跟世间的盗匪别无二致了，非常可怕。虽然穿的也许是佛陀的袈裟，但做的不但对佛法没有任何正面影响，甚至有害，因此举报也不为过。在这个过程中，如果是你的心眼不清净，本来是白色的海螺，却看成黄色，这是个人的过失。因此，不管是世间法还是出世间法，在依止善知识方面，都需要智慧。

依止善知识并非很抽象，只要知晓佛教的基础理论，并不困难。相比于讲如来藏的本来面目，或者讲空性的甚深意义，依止善知识更容易，按理不应该出什么问题。

就比如你读一所大学，要找一个老师，想了解这个老师的资质是轻而易举的。如果送孩子去幼儿园，想了解这个幼儿园内的师资情况，也并非难事。

同理，在佛教中依止善知识，也一样不该出现很大的偏差。

但如今很多佛教徒，也许是自身问题，也许是因为长久的信仰缺失，在依止上过于简单，遇到心怀不轨的人，就出现一些问题。当然这个问题并不是大多数，如今很多城市中稍微受过佛教正规教育的人，基本上知道哪些是真正的善知识，哪些不一定是，学会观察非常重要。

对此释迦牟尼佛在相关经典中再三强调，后学者应该依教奉行。大家可能都学过《大圆满前行》，里面用很大的篇幅讲观察善知识。如果没有相互观察，会给上师和弟子分别带来什么样的过失，都讲得一清二楚。

大家一定要重视起来，否则佛教徒不讲修行，问题却层出不穷，这是我不希望在学会里看到的。有时候看到汉地佛教徒很生厌烦心，听不到“这个人修

行很好、这个人越来越精进、这个人越来越稳重、不退转”的消息，常常听到的却是“这个佛教徒已经退了、那里也出现了一个‘善知识’”……都是些不合理的现象。可能末法时代众生太浊的原因吧，负面的信息铺天盖地，新闻上也是如此，不知是不是没有报道正面信息的原因。

其实佛教徒自己应该学习，世间中的学问很重要，佛教的学问更重要。否则佛教徒非常盲目，自身的境界连一个世间人都不如，难道佛学不存在超胜之处了？实际上并非如此。

有财之人有吝啬，无偏施舍当日瓦！

一般来讲，具有财富之人因为金钱越来越多，心里自然而然会产生舍不得的吝啬之心，这种吝啬不但会为今生带来痛苦，也会为来世带来更大的痛苦。

《入行论》中讲过⁴⁶：如果布施，我自己用什么？这种心态是饿鬼之道，如果我自己享用，给众生布施什么？这种心态是天人之法。

一定要思维布施的功德。佛陀在经典中讲，在家人以财布施为主，出家人以法布施为主。如果财和法都没有，那怎么办呢？按照以前噶当派大德的言教，为了遣除吝啬之心，拿自己最执著的东西，右手传到左手，左手传到右手，把右手当作自己，左手当作别人，稍后又把左手当作自己，右手当作别人，这样传来传去，吝啬心会逐渐消失。对修行人来讲，布施的心态很重要。

修行人对金钱的理念也有一些差别，像小乘出家人，尤其是比丘、比丘尼，不要说想拥有、储存金银珠宝，连接触也是犯堕罪或者轻罪，戒律中有规定。因此，对小乘南传佛教的戒律非常重视的僧人，一直

46 《入行论》云：“若施何能享？自利饿鬼道，自享何所施？利他人天法。”

不触摸金钱，从古至今不乏其人。

从大乘的理念来讲，不触摸金钱也有一些过失，无著菩萨的菩萨戒中讲过⁴⁷。当然，以自利守戒之心，小乘的观点完全合理，但是如果利益众生则不同。比如我作为一个出家人，别人供养金子欲饶益众生，我却想：“我自己会犯戒的，不能接触。”这样想而不接触则有过失。而应想：“暂时放在我这里，即刻去帮助众生。”这样的心态就完全合理。

因此，在不同心态的摄持下，金钱观上大小乘的观点也迥然有异。但是这样会不会矛盾呢？其实不矛盾。

如果我们把金钱当作实有，它便成为束缚之因。

47 《瑜伽师地论·本地分菩萨地》，又称《菩萨地经》《菩萨地持论》《菩萨戒经》《地持论》《地持经》。虽称“经”，但本应属“论”，系无著记录弥勒之说法而成；然汉译《瑜伽师地论》则视其为弥勒菩萨所作；至于西藏译本，仍认为系无著之作品。在四十三轻戒摄善法戒中，障布施戒第五条不受厚施戒中云：“若诸菩萨，安住菩萨净戒律仪，他持种种生色、可染、末尼、真珠、琉璃等宝，及持种种众多上妙财利供具，殷勤奉施，由嫌恨心，或恚恼心，违拒不受，是名有犯，有所违越，是染违犯，舍有情故。”

有些人对金钱特别执著，对现金和银行卡比任何东西、乃至比生命还重视，念念耽著于此，连睡觉都放在心口，也有这样的。不看金钱的多少，主要看对它有没有执著。

那么我们活着的时候该以什么方式对待钱财呢？如果是无勤中得到，一定要无偏布施，不要只给与自己相关的人，不给普通人，尤其是怨恨的敌人，这种方式不合理，世间人的观念，才只维护与自己相关的人。

我有一个亲戚，他现在已经死了，在世时经常对我不满，不满的原因，他说：“你对没有任何亲缘关系的大学生，经常几千块几千块地给，我是你的真亲戚，你却从来不给我钱，即使给也只是一两百块，特别少。你小的时候，我对你很好，那些人从来没有帮助过你，你却对毫无关系的人那么好。为什么对我不好？我一直想不通！”他特别恨。

布施的过程中，有时与世间的观念相违，但是也没办法，真理是应该对一切众生无偏布施。

作为佛教徒，我们也不能按照小乘的观点，将所有金钱全挡在外，其他宗教的教徒有他们的善巧方便，他们招揽大量的金钱来做慈善等回馈社会，弘扬自己宗教的教义。而佛教徒呢？所有的出家人都不摸金钱，大家都守着自己的戒律。如今是经济时代，谁都担心染污了自己，这样对社会的作用会变成什么样？如果所有的佛教徒都特别害怕钱，都讲过失，“金钱像毒，谁接触谁堕落……”自己不执著，慈善等饶益众生的事也不做，甚至弘扬自己宗教的活动都不做，而我们身边的很多宗教，却依靠各种善巧方便做社会公益事业，相较之下，佛教必将面临一些问题。

有时佛教徒应该奉行大乘布施和供养的理念，虽然小乘中讲财物的过失，但如果能真正利益众生，应把自己的利益暂放一旁。说实在的，金钱可以帮助特

别可怜的病人，帮助特别贫穷的人，如果没有这几千块钱，他永远都是一个文盲，读不起书。我内心这样认为：帮助别人，更能体现金钱真正的价值，可能比塑佛像的功德还大。

昨天有一个道友问：“我修千手千眼观世音菩萨可不可以？我跟法师说了，法师要我问您。”我说：“可以，修千手千眼观世音菩萨很好。”但是有没有仪轨呢？我想了一下，告诉他：“可以修。”结果他所谓的“修”是要造佛像，法师问我：“会不会涉及到化缘，听说您已经开许了，真的开许了没有？”我说：“我不知道啊。”我以为他要观修千手千眼观世音菩萨，结果不是，他是要造。

学院有自己的原则，包括我办学会，虽然所有的光盘、法本给每个人都免费结缘，确实压力非常大，这边的发心人经常说如果人多，压力很大。我们没有什么生活上的压力，但是结缘的多有一些压力。我们

不是专门做生意，因此希望这个道友还有其他人都不要特意四处化缘，学院始终秉持这个原则。

如果人们自己要随缘做功德、随缘供养僧众、随喜学院建筑，也没必要制止，我们不能堕入两边。“啊！我们都不敢接触，钱就是毒药，不要不要。”这样不是很好。或者拿一个传单到处去发，“我要修千手千眼观世音菩萨，修分内修和外修，外修就是要造像。”这也肯定不是我们的原则。

在涉及到金钱和财物的时候要有智慧，没有智慧一事无成，有智慧的话，世间和出世间法都能做得尽善尽美。

有权之人有罪恶，十指扪心当日瓦！

拥有权势、地位和金钱的人，虽然能做大功德，但是在某些意义上讲，造的罪业也相当可怕。所以，在掌握政权的过程中，你可以扪心自问，用十指放在

自己的胸前，摸摸自己的良心。比如说一个领导，执政的时间是八年、十年，乃至二十年，扪心自问做得怎么样？

像美国历代总统，在执政过程中的所有工作，都由秘书专门记录文字，放在特定的纪念馆里，这也是一种方式。我们自己呢？比如说当法师、管家、部门负责人，或在世间中当领导、企业负责人，在这个过程中，你运用权势到底做了什么？如果人心不正，的确非常可怕。

我经常想：国家的总统、最高领导人，整个国家的命脉完全掌握在这些人的手里，如果他要发动战争，死伤无数，后世会很危险。如西方国家跟中东国家，一个人下令开战，老百姓死了多少人？所以，一些有权之人，容易造作很大的罪恶。

我们虽不是国家领导人，但是当个组长、一个法师也容易造下可怕的业。像智悲学校的老师，一个

人至少带两个班的课，加起来接近一百个孩子，如果是三个班，一百三四十个孩子将来的心态，就掌握在这个老师手里，如果老师各方面很优秀，那么学生自然而然会好。

法师也是同样，全班很多人的心态、修法都靠他，如果他掌握不好，还是非常可怕的。因此，有权是很好，但是没有善加把握则很危险。

包括汉地学会里的负责人，有些人特别可怕，他不好好管理，不好好给大家传达闻思修行的道理，却滥用职权，把成员带来带去说神通，将自己的一些迷迷糊糊的观念传与大家，等等。前一段时间我跟教务处说，以后我们要做整顿，让真正闻思修行、弘扬佛法的人做负责人，神神道道的人，虽然讲得比较动听，但也并非真实。我们应该征求大家的意见，众人都觉得可以，说明是可以的，大家都觉得这个人有问题，就没有必要让他当官，因此当官应该注意。

“一代做官，九代做牛。”汉地有这种谚语，藏地也有类似说法——即将堕地狱的时候会当官。《亲友书》里对维那师和管家怎么说的，大家也应该记忆犹新。一定要有智慧，否则在做官期间会有一定的危险。

前两天法师们开会，他们问我能不能去，我本来比较忙，但后来想“我也是管家，他们在努力工作，我也应尽职尽责，如果我懈怠，以病为借口而不去不太好。”我就去参加法师们的会议了，但是身体特别痛，一边输液，一边听他们商量，自己也学会很多。很多法师非常关心整个弘法利生的事业，不像以前那样推三阻四，我想现在法师们开始懂事了。

我希望汉地佛教团体中的负责人也慢慢懂事，有时候你们的所作所为并非是我的意愿，我的初衷也并非想让你们做非法行。不让做的事情经常做，让做的闻思修行都不做，热衷于世间法，或虽属佛法，却是

佛法的支分，还是不要把支分当作主干，应该分析，否则做官也会有很多的危害性。

有句话叫做“一家温饱千家怨”⁴⁸，出自于宋朝的张紫阳⁴⁹口中，他从二十几岁到六十岁在一个村落里为官，因为有一定的权力，别人对他也是恭敬有加。但他有一个习惯，每顿饭都要吃鱼，没有鱼就恼羞成怒。有一次他出去办公，仆女把午饭给他送去，里面本来有鱼肉，身边的人故意把鱼肉藏在梁上，他没有见到鱼肉，就对仆女破口大骂，可能是伤到了自尊心，仆女就自杀了。（我之前认为这种现象都是影视作品影响的，但古人也有。）过了几天，放在梁上的鱼肉渐渐腐

48 清朝时《临海县志》记载：张伯端“性嗜鱼，在官办事，家送膳至，众以其所嗜鱼戏匿之梁间。……疑其婢所窃，归扑其婢，婢自经死。一日，虫自梁间下；验之，鱼烂虫出也。……乃喟然叹曰：‘积牍盈箱，其中类窃鱼事不知凡几’。因赋诗曰：‘刀笔随身四十年，是非非是万千千。一家温饱千家怨，半世功名百世行。紫绶金章今已矣，芒鞋竹杖经悠然。有人问我蓬莱路，云在青山月在天’。赋毕，纵火将所署案卷悉焚之，因按火烧文书律遣戍”。

49 张伯端（公元983年-1082年），一说（公元984年-1082年），道教南宗初祖，字平叔，号紫阳、紫阳山人，后改名用成（或用诚）。人称“悟真先生”，传为“紫玄真人”，又尊为“紫阳真人”。临海（今属浙江）人。自幼博览群书，学贯古今中外，涉猎诸种方术。主要作品有《悟真篇》《青华秘文》《金丹四百字》等。张伯端为道教内丹派南宗开山之祖，与杏林翠玄真人石泰、道光紫贤真人薛式、泥丸翠虚真人陈楠、琼炫紫虚真人白玉蟾被奉为“全真道南五祖”。

烂发臭，才知不是仆女偷吃，他伤心欲绝，觉得自己行事有失，便说“半世功名百世愆”。意思是短暂时间的功名，却做了百世中也不能忏悔的事。

我想每个人也许都有当官的时候，无论是当大管家、小管家、组长还是部门的负责人，掌握自己的心态很重要。但更重要的是不能因为自己的权力耽误下属，作为一个负责人，一定要精进，当今社会讲求效率的高低，这也是修行中的重中之重，我是这样认为的。

在做饶益有情等事情的过程中，你到底做了什么，记一个日记就会一目了然。有些时候可能想：我是问心无愧的，做了半年、五年、十年，我都很努力，我的身心都全力以赴，只不过有些地方因能力有限而没有做好，这样不会有过失。但有些：算了吧，得过且过，马马虎虎，敷衍塞责。所谓的领导当不好的原因也在这里。还有一家之长，从负责人的角度，

你也和一个国家的总统别无二致了。

每个人在掌权的时候，都容易积累罪业，因此应该扪心自问。我也在想，我在学院管降魔胜利洲这么多年了，好像也没有很多遗憾，这么多年以来算是恪尽职守，只不过有些地方自己的智慧不够，有些地方自己的力量不够，有些地方确实实是外界的原因导致的，不管以后还能管理多长时间，我仍然会以这种心态做事。

每个人都需要有精进心，同时有一颗很纯正的心，这样就不会有太多的罪业，即使有罪业也是微乎其微。

人间世界无亲友，心依正法当日瓦！

人间世界中，你虽然有父母双亲、兄弟姐妹、亲朋好友等等，但是在你遭遇痛苦时，世间亲人对你也是无有助益。比如说当你死亡的时候，任何一个亲人

除了哭以外，无能为力；当你内心特别痛苦的时候，世间的亲人也束手无策；甚至有时候，你往往对世间亲人抱有很大期望，但没想到他对你的伤害更大。

由此可见，这个世界中，谁也无法真正帮助你。

就像《入行论》里讲的，来时无依无靠、独自而来，去时独自而返，任何痛苦，也是独自感受。

《入行论》里怎么讲的⁵⁰？大声说。男众有没有人背过？女众背的人比较多，所以我往女众的方向看，并不是我偏心，男众可能比较稳重吧。以前法王如意宝讲课问事情的时候，大家都害怕，把头埋得很低，我要问的时候，很多人的头也低下去了，这样没有信心，问了也没用。藏文我知道，汉文怎么说的？来，你说。

.....

50 《入行论》中云：“生既孤独生，殁复独自亡，苦痛无人摊，亲眷有何益？”

好，没有听清楚。（众笑）

本颂在藏文中有两种版本，这里是：“人间世界无亲友，心依正法当日瓦！”还有一个版本是：“死后世界无亲友，心依正法当日瓦！”我看后者更好懂一点，人死了以后，在中阴或来世，亲朋好友都无可奈何，心的依处如果是正法，就是真正的依靠、真正的资粮。

马鸣菩萨造的《大庄严论经》中说：“亲爱皆别离，孤茆无徒伴。”所有的亲人都离开世间，自己孤苦伶仃，独自一人，没有任何朋友。“是故应庄严，善法之资粮。”此时庄严自己的唯是善法，只有善法才是生生世世真正的依怙，世间的亲人无论如何也无法帮助自己，对此我们也能感受得到。

就像汉地有个佛经叫《生经》，里面是这样说的：“在三界中，独来独去，无一随者，祸福追身，如影随形。”只有祸福相随，也就是只有善业和恶业

跟随自己，其他都无法跟随的意思。

如果常行善法，对未来大有裨益。生活中所有的快乐和希望，千万不要寄托在某个人的手里，否则一旦这个人死了，自己也会一命呜呼或从此一蹶不振，因此没有必要。一定要把希望依靠在正法上，善加应用善知识宣讲的道理，不仅对今生有用，乃至生生世世都用得上，很多人没有懂得这个道理，特别可惜。

因此，藏地某些大德在互通书信时，信尾落款常有“未舍弃善法之某某提笔”的说法。没有舍弃善心，是人生中的最大的成功，生也好、死也罢，遭遇顺缘也好、违缘也罢，没有舍弃善心，是很重要的成就。无论到哪里去，不要把法舍弃，始终随念三宝，这才是真正的修行人，不舍善心，何时何地都可以成为一个修行人。

散漫暇满人生尽，当机立断当日瓦！

人身非常难得，但如今是末法时代，生活容易散乱，在散乱中耗尽人生特别可怕。当今时代，浪费时间的途径不胜枚举，包括说的语言、做的事情、想的念头……城市中很多人天天拿着手机刷屏，看的大多都没有意义，看电视和与人交谈也是如此，在这种散乱中度过人生，是非常可惜的。

懂得此理之后，要立即修行，不要再拖很久才转变自己。有人说：“我现在不行，再过十年、二十年以后再修行。”有没有这个因缘非常难说。所以，应观察自己的所作所为。

每天所做的事情中，相当一部分对今生来世没有任何意义，有些对今生都没有意义。因此，我们的内心和智慧已经受到一定的染污。本来转生到这个世界已是非常难得，曾经很多大德都讲过，南赡部洲虽然众苦充满，但痛苦反成修行的助缘，我们在此修行，比起在其他清净、庄严的刹土修行，力度更大。

汉地《大藏经》中有一部《不退转轮经》⁵¹，是刘宋时期宝云等人所译，这个经典里有一个公案很好，以前上师如意宝也经常引用，在精进修行方面，对我个人而言有一定的鼓励和提醒作用。

这个公案怎么讲的呢？⁵²

释迦牟尼佛时期，文殊菩萨和舍利弗，前往东

51 出自《乾隆大藏经》大乘五大部外重译经第0154部，全名《广博严净不退转轮经》，刘宋凉州沙门智严共宝云译。

52 《不退转轮经》云：“时文殊师利与舍利弗东行。过一恒河沙世界到一佛土。其世界名说不退转音声。佛号华光开敷遍身如来。……尔时华光开敷遍身如来。知而故问文殊师利。从何所来。文殊师利白华光开敷遍身如来言。我从娑婆世界来。尔时彼佛有二侍菩萨摩訶萨。一名美音。二名妙音。已于阿耨多罗三藐三菩提不退转。从莲华台下整衣服右膝着地。一心合掌白佛言。娑婆世界去此近远。尔时华光开敷遍身如来告二菩萨摩訶萨言。善男子。娑婆世界今在西方。过恒河沙佛土。文殊师利从彼土来。时二菩萨复白佛言。娑婆世界现在说法佛名何等。佛言。彼佛名释迦牟尼。今现在说法。复白佛言。彼佛世尊为说何法。佛言。释迦牟尼佛说三乘法。复白佛言。云何名三乘。佛言。三乘者所谓声闻乘辟支佛乘佛乘。时二菩萨白佛言。诸佛说法皆不等耶。佛言。诸佛说法皆悉平等。时二菩萨白佛言。云何平等。佛言一切诸佛皆说广博严净不退转轮法。是故平等。时二菩萨白佛言。何故释迦文佛说三乘法。佛言。娑婆世界众生。心乐小法不堪大乘。诸佛如来以方便力说三乘法。释迦文佛出五浊世彼诸众生不能堪受大乘之法。以方便故分别说三。时二菩萨白佛言。释迦文佛于娑婆世界说法甚难。佛言。如是如是。彼佛说法实为甚难。时二菩萨白佛言。我等今者获大善利不生彼国。佛言。善男子。莫作是言。应速悔过。时二菩萨白佛言。世尊。我闻彼国说法甚难。乃无一念乐生彼国。何故悔过。佛言。速舍此语。应当悔过。所以者何。若于此土二十亿百千那由他劫种诸善根。不如彼佛世界。以一食顷。说诸波罗蜜。教一众生。受三自归。奉持五戒。远离声闻心。如是菩萨所行甚难。何况以出家正法发菩提心而作饶益。如是菩萨倍为甚难功德无量。所以者何。娑婆世界多秽恶故。”

方恒河沙数世界以外，一个叫做“不退转音声”的佛刹，那里的佛陀叫“华光开敷遍身如来”，非常庄严稀有。如来看见文殊菩萨和舍利弗后问：“你们是从哪里来的？”文殊菩萨回答说：“我们是从娑婆世界而来。”

此佛身边有两位菩萨，一位叫做美音菩萨，一位叫做妙音菩萨。两位菩萨问文殊菩萨：“你们的世界叫什么世界？你们的佛陀叫什么佛陀？你们那里有什么佛法？”文殊菩萨说：“我们的世界是娑婆世界，佛陀叫做释迦牟尼佛，有三乘佛法。”这两位菩萨问：“佛法究竟一乘，为何有三乘？”文殊菩萨说：“因为我们世界的众生根基低劣，究竟一乘来度化实为困难，他们根基有别，故用声闻乘、缘觉乘、佛乘三乘分别宣说。”

此时两位菩萨开始发愿：“世界上竟有如此秽恶浊世，太可怕了，我们以后生生世世千万不要转生到

这些地方。”

此时华光开敷遍身如来呵责两位菩萨：“你们说错了，应该收回你们的语言，好好忏悔。虽然众生恶浊，但你们应该发愿前往，为什么呢？在我们的世界，二十亿百千那由他劫种诸善根，不如在娑婆世界一顿饭的短暂时间中，宣说波罗蜜多、皈依三宝、受持五戒的功德大。”

我们今天讲一堂课，肯定不止一顿饭的时间，至少也是两三顿。据我观察，班车在行路中途会停半个小时左右，因此，如果按快餐的时间，恐怕有四顿饭的工夫。在这些时间中皈依佛法、说波罗蜜多法、受持五戒，功德便远远超胜，何况说出家或以菩提心来饶益众生的功德，更无法描述。大家应该看一看这部经典，它文字不多，只有四卷。

你们想一想，虽然在这里，气候不好、天气不好、心情不好、身体不好，今天感冒、明天流鼻涕、

后天背痛、大后天头痛，周围的人也不好，跟谁都不和，来自四面八方的刺激，拥有形形色色的痛苦。但在这样的环境中，哪怕修短短的法，做小小的善事，都有那么大的功德，这是如来之语，我百分之百相信。

有时候觉得生活在这样的娑婆浊世真可怜，有时候想，虽然我们不能把毕生时间都用在弘法利生和修持善法上，但是在这样的时代中，毕竟也听几堂课或者修一些善法，一生并没有白费。

在百千劫中我们肯定浪费了无数的人身，现在有这样的机会，在以后的时日中自我鼓励，也并非希望渺茫。为什么呢？因为在这里短暂行持持戒等善法都有那么大的功德，并没有白来。有些人说：“我修行不好，白来、白活、白吃、白睡。”有诸多“白开水”的形容，其实并非全部是白色，还有其他颜色，因此应该欢喜。

我看到这些如来的教言时，的确想到：虽然没有像果法时期和前辈大德那样，比如无垢光尊者等大德，修本尊马上就可以显现，都那么快、那么好。但是如来说，因为这里众生浊、世间浊，所以，修法的功德那么大。虽然有诸多不如意，但也有一种力量，在修行功德方面，的确有极佳的因缘。

以前上师如意宝也经常讲，转到天界或者转到他方世界都没有这么好的机会，刚好南赡部洲是造业之地，在这里做善事有最好的机会。

大家应该以欢喜心来珍惜人身，尽量闻思修行，做一些有意义的事情，前辈大德们已经为我们指点迷津，应该学会取舍，不要把没有意义的事情作为重中之重，有意义的事情不以为然，这样不对。凡是法王如意宝的传承弟子，至少也会鉴别真假，这也是我们修行中的一个成就。

因此“当机立断当日瓦”，当机立断各位，我们

是现在的“当日瓦”。

第7课

2014年5月16日

《当日教言》中，前面已经讲了不能浪费人身，现在正在讲无常。我们生生世世不一定遇到佛法，今生有幸遇到佛法，而且能够修持，这是莫大的荣幸，我想很多佛教徒也会有这种感受。这个时候应该“当机立断”，修该修的法。这是生死大事，没有必要思虑很多，或者听从很多人的建议、征求许多人的意见。

散乱中为死魔捉，即日修行当日瓦！

很多人会在散乱中突然死亡，当死主魔王抓住你的时候，后悔、着急、痛苦都无济于事。看我们身边

的人，包括自己的家人，很多人死得毫无预兆，自他都没有想到是这个时候死。在毫无预料中，有些人在玩游戏的时候死掉，有些人在开车的时候死掉，有些人在上班时突然死掉，死法多种多样，在散乱中，死亡会突如其来。

《地藏菩萨本愿经》里讲：“无常大鬼不期而到。”无常的大魔鬼，没有跟他约定时间，但是他会以不固定的方式突然出现，因此我们一定要“即日修行”。没有必要说“我退休以后再修行”，“孩子读完书以后再修行”，“我现在比较懒惰是因身体不好，以后身体好的时候再修行”。不好好修行的人有数不胜数的借口，这些都不好，一定要当下就修。

我看到学院男众中，有个别藏喇嘛修上师瑜伽很精进，汉僧修行班也比较多，不知道你们修得如何，如果其他修法压力不大，作为修行班，至少应该念完一千万遍莲师心咒，藏族喇嘛这边要求在一年中

完成，每天都念三万左右。我想：汉僧修行班，一方面修四加行方面的法，另一方面念咒不要再拖很长时间，如果一直拖延，可能死亡会倏然而至，那时没有任何修行，非常惭愧。经常被各种散乱、掉举的外缘所干扰，人生就耗尽了。

《入行论》中讲：“弃舍胜法喜，无边欢乐因，何故汝反喜，散掉等苦因。”你为什么舍弃能带来无量无边安乐的甚深佛法，反而那么喜欢散乱、掉举和懈怠，人身那么难得，即生中已经得到暇满人身，你为什么一直放荡不羁？

恰卡瓦格西说过：“一个60岁的人，他的人生中，大多数的时间是被饮食、睡眠、散乱等消耗，真正修行的时间不足五年。”昨天有人说他越修越学就越烦恼，其实不一定，他自认为修了，其实每天修行的时间极其短暂，应该说根本不够，凡夫人在善法方面的熏习很微弱。

个别人的确在一辈子中修了很多次加行。我听说青海那边有一个寺院，寺院里有一位老僧人，二十年来每天都在固定的地方磕头，他站脚的地方，脚印已经把石头都磨穿了。前不久有一个新闻记者去采访，他说刚开始每天磕三四千个头，近几年身体不太好，但每天至少也是一千多。二十年来，从未间断，常年如一日。

也有个别人身体力行，稳重如一，不是变化无常，不像有些人那样散乱，如若死亡无常突然到来，都没有任何应对。所以，世间人也常讲“黄泉路上无老少”，在死亡的道路上，既有年轻人，也有老年人，无法确定自己不在此行列，很有可能在你散乱的时候，死亡突然而至，这时有没有备好修行的资粮？

此处也讲“即日修行当日瓦”，观无常很重要。此论讲了很多无常之理，但是在理解的时候，每一颂也要从不同反体方面来理解。

死主至期无固定，及时预备当日瓦！

死主魔王一定会像霹雳似的突然降临到我们的头上，这是毫无疑问的，但是他何时来，以什么样的方式来，确实不得而知。

《正法念处经》中说⁵³，有些人在胎中死亡，有些人在刚刚出生时死亡，有些人在行走时死亡等等，死亡的方式千差万别，死亡何时会来，谁也无法确定，因此现在应该做好准备。做其他准备于事无补，《前行》里也讲了⁵⁴，即使我们住在一个无缝的铁箱里也没办法不死，死亡阎罗想来的时候，谁也挡不住。

有人说：“你要注意安全，不然会死掉。”其

53 《正法念处经》云：“若生人中同业之处或胎中死。或生已死。或有生已未坐而死。或有生已未行而死。或有生已能行而死。或有行走而便死者。”

54 《大圆满前行》云：“即便钻进一个无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利的兵刃，箭矛的尖端指向外面围绕保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。当死主阎魔将黑索套在他的脖子上时，他只能是面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带到后世的大道中。”

实也没有办法注意。我出门的时候常被人告诫：“你一定要路上注意。”路上怎么注意？不可能自己挑死亡时间。据我们那儿的一个老乡说：“听这里人说家乡有个人死了，我们现在一定要注意，不然很容易死哦！”他只能说说而已，根本没有办法注意，因为死亡只在呼吸间。

《四十二章经》中说⁵⁵，当时佛陀问沙门：“死亡是在什么期间发生的？”沙门说：“它是数日间发生的。”佛陀说：“不对。”之后沙门回答说：“死亡是饭食间发生的。”佛陀说：“不对。”最后沙门回答说：“死亡是呼吸间发生的。”佛陀赞叹说：“善哉，是对的。”死亡仅在呼吸间。

《亲友书》中也是这样讲的⁵⁶：我们晚上睡下去

55 《四十二章经》云：“佛问诸沙门：人命在几间？对曰：在数日间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：在饭食间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸之间。佛言：善哉，子可谓为道者矣。”

56 《亲友书》云：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼吸吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！”

后，第二天早上能醒过来没有死都很稀有。有些法师把这句解释成开悟很稀有，其实不是这个意思。

有些死亡无常修得很好的人，晚上睡的时候，做好噶当派大德那样把碗扣下⁵⁷的预备，“我肯定会死吧。”第二天早上醒过来后，“昨天晚上我没有死，很稀有！”就欢天喜地地站起来了。死亡无常真的修得好就会这样，因为的确死缘那么多，生缘非常少。

龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中也说过：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘，是故恒修法。”在世间中修行，死缘多如繁星，而生缘寥若晨星，即使有些人为了生存，吃饭、穿衣、吃药，却意外死亡；有的四处去挖野菜，食后中毒而死；或者原以为是生缘，把房门关好而烧煤取暖，结果煤气中毒，早上起来有的人死了，有的人奄奄一息，等等，各种情况不

57 按藏族习俗，只有死去之人才会有人把他生前用的碗扣在他枕边。噶当派格西睡前把碗扣下是因无常修得好，不知第二天能否醒来再次用碗之意。

一而足，这就是生缘变成死缘。

我们什么时候死，提前不知道，如果像噶当派、宁玛派的有些大德一样，经常修死亡无常，对世间八法等非法行，就会自然而然失去兴趣，不会觉得很有意义。产生非理作意的时候，如果能想起死亡无常，想道：“在世间活多久都是未知数，此时的所作所为根本没有意义。”则会即刻断掉非法行，修行的力度立竿见影。

因此，真正修行时，不要说大话，不要报个念诵的数目也非常夸张，将自己的修行四处宣扬。有些人在媒体等公众场合言说神通，有些人为了吸引别人说虚假之语，实在没有必要。希望大家今后做什么都如理如实地做，否则就像所谓的泡沫经济一样，一旦通货膨胀，暴露无遗，一无所有，“风”一吹就破灭了。

修行人平时自吹自擂：“我证悟了禅宗如何高深的境界，我已经得到了大圆满某某法的清净传承，一

切都不执著，全是‘应无所住而生其心’，如梦、如幻、如泡影……”一旦遭遇切肤之痛，家人死了、身体病了，或者医院下病危通知的时候就大惊失色，原来如梦如幻等的境界全都荡然无存，这是非常可笑的事情。

所以，如果经常修行死亡无常，修行的力量和加持就会非常强大。我以前也讲过很多关于无常方面的修法，这样会不会很悲观呢？不会悲观，大家一定要清楚，悲观跟出离心有天壤之别。

世间人的悲观是好也罢，坏也罢，都无法提起一种心力来。但是如果生起出离心，知道了万法无常，就会做有意义的事情，凡是对人类、对自他、对所有众生均有益的事情他都会做，他觉得这个机会难能可贵，迫不及待要去做，而且对无意义的事情，会兴趣索然。我听某院校里的人讲，很多人对佛教，只知其一不知其二，一知半解的人经常断章取义地引用个别

教证，作为自己懒惰的借口，这是不合理的。因此说悲观与出离心完全不同，大家不用担心。

这是讲到死亡不定，我们应该尽量行持善法。

死晨谁亦不能救，独立自主当日瓦！

即使是富甲天下、位高权重、名声远播、眷属圆满、亲朋辄至，全部具足，最后离开这个世间的时候，还是谁也救不了。我们愚痴地认为财富或朋友会对自己有用，暂时来讲，依靠这些可以完成一些事情，但从究竟上讲，仍然无法帮助到你，尤其是死亡到来的时候。

《宝积经》中也讲过“若堕恶趣无法救”，在你堕入恶趣的时候，父母、亲人、朋友，无论何等身份的人都无法援救。因此首先应该学会独立自主。

人生走到尽头，真的很可怕，做很多准备，也没办法救护。很多人在生活中喜欢习惯性地依赖别人，

“你一定要管我、关心我，如果你不理我、不帮助我，我就没办法生存。”其实生死险道，都是独来独去，虽然需要大家帮助，这在名言中可以承认，但是一个人真的生病了，即使病得要命、辗转反侧，别人也都爱莫能助。

前一段时间，有一位老师在一家医院里病得特别厉害，好像是血管爆裂，她实在是痛不欲生，一直撕扯自己的头发，但是她的丈夫和医生，除了在旁边看着也都无能为力。

朋友没办法，金钱也没办法，有些人死的时候有好几个亿，但是也于事无补。有些人活着的时候就被关进监狱……最近新闻里说有一个人因贪污，从他家里发现一亿多元钱，被抓之后，相关的调查组把他的钱全部收缴，在一家银行用十六台点钞机来数钱，结果烧坏了四台，因为钱太多了。

我在想：人类确实需要智慧，否则在活着的时候

会做很多不明智的事情，死时更是如此，一直积累有何用处？大多数有钱、有权的人，根本没有想到自己总有一天会死，拼命地占有财富、地位，结果都用不上，这些都是人类当中不被赞叹、极其愚痴的事情。反过来说，我们怎样独立自主呢？活着的时候就应该学会修无常，修无常对死后的利益非常大。

释迦牟尼佛在《涅槃经》中说：“如诸迹中象迹为胜，于诸想中，无常想为胜。”以前《前行》中也引用过⁵⁸。意思是所有的足迹中，大象的足迹最为圆满、庄严，而所有的修心法中，观修无常的功德最大。

修无常非常好，所以，噶当派的很多大德，经常把一生中修行的核心放在修无常上，这样可以独立自主。我经常想：学佛的人，不管遇到什么，都应该有独立自主的能力，生前就修持中阴时的观想方法，提

58 《大圆满前行》中云：“如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。”

前做准备。日常生活中也不应该像普通世间人，稍微遇到一点痛苦就怨天尤人，每天要么活在一种杞人忧天的状态当中，要么活在根本不现实的欲望之中，生存得非常可怜。

总而言之，我们一定会出现无常，无常出现时，即使喊破喉咙，“医生救救我、亲人救救我。”或者寻找其他方法，但是谁都救不了，对此应该心知肚明，因为死亡魔军确实特别可怕，谁也抵抗不了，谁也控制不了这样的局势。人生就是仅此而已，提前学会无常，会有一定的修行能力。

表面上看，死亡无常会令人痛苦、伤心，实际上懂得这些道理之后，就像个别人所说，如果在学校里、在生活中，有无常教育的话，人生中遇到的很多问题会容易面对，能想到：以前老师给我讲的课中有一课叫做无常，无常现在已经显现在我的身上。

一次我在成都给年轻人开示预防艾滋病知识，

开了七天的研讨会，当时省藏文学校有个老师这样讲的，说他们学校里有一个女孩子，毕业找到工作后不久，好像因为生孩子而死，但是临死之前她对死亡没有一点恐惧，她说：“在学校里很多老师给我讲过死亡无常，所以我现在一点都不怕。”她是刚毕业不久的一个特别普通的人，在死的时候非常淡定、安详，而且很有把握。如果很多人面对死亡时都能如此，那在面对世间的悲欢离合或者爱别离苦的问题时，我觉得应该容易得多。

人确实很需要教育，如果教育得好，很多问题会迎刃而解。为什么讲经说法很重要，尤其对现代人来讲，的确特别重要，否则死亡到来，有些人是很可怜的。

前一段时间，有几个日本人跟我说，日本辞典里多了个“孤独死亡”的词汇，很多老年人跟外界断绝联系，而且孩子对他们也不闻不问，五六年连一个电

话都不打，所以，他们不得不收录了一个叫做“孤独死亡”的新名词。

我们这个社会已经变成这样，有些人是特别伤心而死的，尤其是个别的新闻里讲，中国每年大概有 55 万人，因突发心脏病猝死，据说男性居多。韩国、日本、中国在生活方式上比较相同，家庭管理等方面压力过重，很多人因压力过大而死，或者是过度劳累而死。此时如果我们懂得佛理，懂得因缘聚合的关系，一定会延长寿命。

有些人经常吃长寿丸，不知道这样能不能长寿，也许能，也许不能，商业广告，真假难辨，我也不敢确定。果真想长寿，应调整自己的心态，这是最好的长寿秘诀。对名言中万事万物的现象心知肚明，对胜义中的真相也有所了解，尤其是无常、业因果等，是非常重要的知识。不但在理论上了解，如果能多多少少身体力行，我觉得从人生观的角度讲也是非常

用的。

犹如日落之阴影，死魔不停步步至，
迅速逃彼当日瓦！

就像太阳落山的时候，黑色的影子逐渐逼近，同样，每过一天、一月、一年，死亡魔众也在一步一步地不断向我们逼近。

死亡非常容易，很多人喜欢说“生日快乐”，其实生日是往死日的方向又接近一年，以后应该把“祝你生日快乐”改为“祝你死日快乐”，立即把蜡烛吹灭，似乎也预示着生命像烛火一样脆弱，一吹就灭了。其实这种做法缘起很不好，本来生命像烛火一样美妙，但是用外缘的风一吹，“噗——”，然后大家就开始鼓掌，“噢，死了。”（众笑）是不是这个意思？不是吧？怎么解释？每次别人给我过生日的时候，我都觉得我会不会要死了，死了以后，生日蛋糕也如同

老鹰吃尸体一样马上分掉了，一会儿就什么都没了。
开玩笑，不是这样，应该用另外一种方式来解释。

当死亡越来越近，应该尽快逃避，怎么逃避呢？
其实整个三千大千世界，也找不到不死的地方，无法逃避，此处所谓的“逃彼”是指获得无死的果位。米拉日巴尊者说⁵⁹：他最初害怕死亡，跑到山里整天修死无常，最后获得了无死本位的坚地。当时释迦牟尼佛也是看到生老病死的现象后，才想寻找无死、永恒的解脱。

我们也要寻找真实永恒的解脱，因为每过一天就离死亡更近，而且任何人都无法避免或逃走。我觉得人有时候非常愚痴，每天都更接近死亡却习以为常，就像屠宰场的牛，它也不知道自己即将面临什么。

《入菩萨行论》中，寂天论师这样讲：“渐次杀

59 《米拉日巴尊者道歌集》中云：“我惧无常死法故，来此专志习禅观，勤修无死心本性，已证精要实相义。”

吾类，汝岂不见乎？然乐睡眠者，如牛见屠夫。”人们逐渐、次第地会被杀掉，难道你还不知道吗？你还很安然地睡着，早上七八点钟，已经上课了，你还在床上打呼噜，这样天天睡懒觉，跟屠宰场的牛毫无差别了。你看屠宰场的牛，屠夫已经拿着利刃来到它面前，它仍然用欢喜的眼光看着屠夫，根本不知道马上就要被杀掉，非常可怜。所有人也会逐渐被杀掉，死亡阎罗非常可怕，一个都不会放过。

一想起这些教言，就会感慨寿命的不长久。我经常帮学院或学校盖钢筋水泥的建筑物，被那些工人告知它们能支撑多少年的时候，“噢，这个很结实，但是我的生命、我的身体不是那么结实。”我自然而然会产生这样的想法。

每个人身边所发生的事情可以说明，如果在生活中用上无常的理念，修行一定会增上，晚上不会长时间地睡觉，白天也不会特别散乱，一定会想：“我要

好好修行，那么难得的人身，如果在无意义中耗尽，太可惜了。”前辈的大德们都有这方面的提醒。

去年花好明年枯，身不可靠当日瓦！

去年开的花，不管是菊花、梅花、木兰花哪一种花，当时美妙绝伦，可是它的寿命不可能很长，到了第二年，都会枯萎凋谢，连一点踪影都留不下来。

花已经谢了，人也已经变了。身体并不可靠，不要认为身体很可靠、很重要，每天都化妆、打扮，甚至整容。本来鼻子很小，想多填一点，里面用乱七八糟的东西垫上，鼻子就高了。本来脸上布满皱纹，通过一种方便方法，脸上一点皱纹都没有了。本来头发是黑色的，最后也变成……有千奇百怪的现象。

从世间的角度来讲，我也觉得佛教徒不做任何打扮和妆饰是不合理的，有必要的时候，自己也没有特别执著，为了弘扬佛法，可以化点妆，这是特殊开

许的，因为要度众生。但是对身体特别贪执是没必要的，因为身体就像花一样容易枯萎，曾经青春美满、身强力壮之人，过了几年就完全变了。

我有一次遇到一位十年都没见过的同学，刚见面我就说：“哇，你老得很厉害。”结果他也是这样想的，我们两人异口同声，话音刚落两个人都笑起来了。因为过了很多年都未见，彼此的变化一望而知。

原来邓丽君唱“好花不常开，好景不常在”，现在她自己也离开了。就像这样，世间中所有的花也好、人也好，还有人与人之间的感情，都会变化，但如今我们的观念是不能有变化，有变化就非常痛苦、伤心，这说明不懂无常。

我知道很多在家人经常吵架，家庭不和睦，原因就是“你以前对我特别好，现在为什么对我不好？”这是没有任何理由的，以前是以前，现在是现在，用

以前的理由，三相推理⁶⁰不成立。

因此，身体是不可靠的，人与人之间的关系也是不可靠的，唯一可靠的是什么呢？应该说希求解脱是永恒的，这一点是事实，并非是佛教徒的虚夸。比如佛教的慈悲心是无私地饶益，它是人与人之间所能结成的最好关系，这样无私的关系恐怕很多人不会建立，这样一来，大家修无常非常重要。

活时纵然如天子，死时魔军极恐怖，
此幻身欺当日瓦！

活着的时候，纵然身体像天子、天女那样美妙庄严，谁都艳羡敬慕，但是死后放上几天，谁见了都望而生畏、无法面对，就像魔军来到你的面前一样感到恐怖。所以，身体会欺骗自他，并非永恒。

⁶⁰ 三相推理：因明术语。宗法，也叫有法，指要说的主题；所立，是给这个主题下一个结论。这个结论是否正确，要从能立因在宗法上是否成立、同品是否周遍、异品是否周遍三相或三义齐全的推理，进行论证做分析来观察。如柱子无常，所作之故。

如果身体真是永恒，谁都可以爱护它，但是身体只不过像《四百论》里所讲，我们为了修行，暂时可以把它当作船只来方便使用，但如果想要永恒的保护它，没有实在的意义。

因此，米拉日巴尊者也说⁶¹，可怕的尸体其实就是现在的身体。我们经常说尸体好可怕，到了尸陀林，看到尸体都很害怕，其实活着的身体跟死后的身体本无区别。

寂天论师在《入菩萨行论》中也讲到⁶²，只区别于心识和气息的运行是否存在而已，实际上没有差别。

活着时有各种衣服妆饰，自己也觉得自己的身体宛若天人，但是在死的时候，再可爱的身体也没有

61 米拉日巴尊者云：“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”

62 《入菩萨行论》中宣讲断贪女身本体不清净的颂词云：“若谓喜彼肉，欲观并摸触，则汝何不欲，无心尸肉躯？所欲妇女心，无从观与触，可触非心识，空拥何所为？”在此处引用仅取其心识存在与否本无差别之意。

什么可喜欢的。身体的根源就是三十六种不净物，因此，对身体太执著是一种欺惑，世间人大多如此，对此我们也理解。但是你再怎样保护它，到一定的时候它都会离开你，那时所谓的身体就再也不复存在了，此后在中阴也许有所了知，“原来我特别执著的身体现在已变成这样。”或者你身边的人，看到你特别爱执的身体已经变了样。

佛陀在很多经典里提到这个公案：有一个女人，她对丈夫的身体特别执著，她的丈夫都已经变成骨架，她还到哪都抱着，后来有个修行人救度了她⁶³。我们有时候执著自己的身体，有时候执著别人的身体，但不管怎样，所执著的身体，到最后都了不可得。

当年我父亲死后，我也去了尸陀林，大概只有半个小时，尸体就被秃鹫吃完了，我也没有特别伤心，

63 全文详见《释迦牟尼佛广传·白莲花论》，第九智慧品中《革夏巴救度沉迷情欲者》。

只是一直看着，后来一群秃鹫往山上走了，有一只秃鹫是最后飞的。诺巴堪布说：“现在我们走吧！”（因为我们当天要赶去朵芒寺）我说：“等这只秃鹫飞到不见踪影的时候再走吧！”它在空中盘旋了几次，最后飞得难觅踪迹。我当时心里想：我从小一直执著的父亲的身体，再也没有了！直到最后一只秃鹫带到高空中而消失，再也没有了——

当时有一种很深的无常感。其实不仅仅是他，所有人都会这样，我在车上一直想，无常就是这样的。

后来包括上师如意宝圆寂，还有身边其他的上师、亲人圆寂，每发生一件这样的事，对自己都是无常的警示和策励，又上了一堂课。

有时候人很愚痴，活着时根本不想无常何时到来，身体到底是什么样的物质，尤其现在的世间人，完全不考虑。有时候看人类很有智慧，可以跑到月球或其他星球上去研究，但是反而对自己的身体和心的

认知遥不可及。很多非常有智慧、对人类社会有贡献的人，遇到自己生病、死亡的时候却措手不及、苦不堪言，这是人类的迷茫之处。

市客买卖即分散，友伴必离当日瓦！

在生意往来的市场中，有许许多多的商人聚集在一起，有些商人交易之后，各自成办自己的事情而立即离开，有些居住一两天而离开。同样，世间的亲友也是如此，你的家人、佛友，还有伴侣和友伴，各种因缘积聚之后会相聚在一起，但终将分离。

我那天不是讲过一个故事吗，有人到佛陀那儿去的路上，看到一个人死了，他的父亲没有在意，又看到这个死去之人的母亲、姐姐、妻子、仆人，每个人都讲了无常的比喻，他想不通，觉得这些人异常冷漠，后来到佛陀那里，佛陀开示了无常的道理，他也获得了圣果。

有些人知道伴侣之间分离的道理，有些人不知道，有的是生而分离，由于各种各样的因缘。比如说很多在家人，结完婚马上要离婚，离完婚又立即复婚，之后再离婚，如同儿戏，这也是一种因缘。同样，同学聚会后，也会很快离开。

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中讲⁶⁴：“良善的道友，本来不想分离，但是一定会分离；贤善的上师，本来不想分离，但也一定会分离。”等等。所以，世间中很多特别好的缘分，本来不愿意离散，但是到一定时候都会散的。

很多人常喜欢对身边的人说：“你不能先死，我们一定要一起死。”他们经常到各个地方发这样的誓愿，但除非是一起跳河，除此之外也没办法。实际上每个人的因缘都不尽相同，有些人很想永远依止善知识，但因各种因缘很快就离开了，有些人想跟父母

64 《窍诀宝藏论》云：“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。”

永远和睦相处，很快也离开了。尤其是现代人，死去的暂且不说，活着的时候，分离的因缘现前也特别简单。

出家人独来独往，生活自由自在，这方面的纠葛、纠结、痛苦应该少多了，基本上没有。但作为在家人，因缘不能随意中断，比如稍有争吵就马上离开部门、离开单位或离开家庭，所有的事情都放下来。不要因为一句话或一件事就轻率决定，尤其是较大的事情，这是做人的基本准则。

我遇到很多这类事情，觉得这些人太愚痴了，别人说你一句又怎样？别人骂你一句又怎样？别人在一件事情上欺骗你，又能怎样？

很多人说：“他说我肯定不行，已经侮辱了我的人格，我以后再也没办法……”就像破了密乘戒，过了三年不能恢复一样，“他怎么侮辱你的人格？”“因为他说：‘我不信任你！’这样不信任，我为什么还

要呆在这里？”不信任也可以，世间中信任和不信任时常发生，有时候自己对自己都不信任。我就经常不信任自己，为什么呢？有时候觉得自己记性很好，可是一会儿就忘了，糊里糊涂。有时候又觉得自己的智慧还挺不错，不是那么糊涂。

根登群佩也说，从小到大我们的心态换了无数次，所以，当下的观念无可信任。我觉得这句话说得很对。对无常有所理解，在生活中很有帮助，佛法对我们的生活的的确确带来很多方便和利益。

第8课

2014年5月23日

以上讲到了人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，还有依止善知识等教言，虽然没有分科判，零零散散的，但也讲得很清楚了。

之前也讲了世间的友伴就像市场上的买卖交易者一样，不会长久聚集，总有一天一定会离去。佛教徒在某个环境中聚集，比如说在喇荣佛教大学或各个中心，共同学习、获得法益，就像商人一样，我们得到佛法的“买卖品”后，也会分别回到各自的地方，继续做对自己或对众生有利的事，分离是一定会发生的自然规律，这一点要谨记。

世间很多痛苦都来源于分离，父子分离、夫妻分离，或者人与金钱分离，之后感受不同的痛苦，我们应该学会面对。常有人跟我讲：“幸好我学佛了，否则面对某某事情我肯定垮了、倒了。”这也是事实，学佛的确能起到振作精神的作用。

堆积假人定倒塌，今创无离当日瓦！

人身无常，就像堆积的假人。人们经常用石头、木头等堆积出一个虚假的人，披着人的外衣，让它保护田野抵御猛兽的侵袭；但它毕竟是暂时堆积的虚假事物，没有什么实质，很快就会倒塌下来，不可能长存。同样的道理，财富终会耗尽，青春终会消失，地位也终会化为乌有，诸如此类，包括自己的身体，都是无常的。

所以，从现在起，一定要创造一个永恒的缘起，也就是创造不离，不离什么呢？了脱生死、获得无上

圆满正等觉的菩提果位，它是永恒的快乐与智慧。我们从现在起应该思维，世间的一切都没有真正可依赖、可信任性。有些人把信任交付给亲朋，有些人把快乐依赖于金钱，等等，但是这些价值观有一定成分的不可靠性，对于这一点，人们因为盲目并没有懂得。

因此要知道，很多东西就像堆积的假人一样没有可信之处，我们应该寻找一个永恒的真理。如果没有懂得这样的道理，当你离开这些时就会非常痛苦、忧愁，比如亲人的去世，钱财的散失等等，这种现象相当多。我经常想：如果人们从小就在这方面有良好的教育，虽然他心里会痛苦，但是不会那么难以忍受，会有一种应对的方法。

记得在《法句譬喻经》中有一个故事⁶⁵，佛陀在

65 《法句譬喻经》云：“昔佛在舍卫国祇树给孤独园。为诸弟子说法。时有梵志女。年十四五。端正聪辩。父甚怜爱。卒得重病即便丧亡。田有熟麦为野火所烧。梵志得此忧恼愁愤失意忧惚。譬如狂人不能自解。传闻人说佛为大圣天人之师。演说经道忘忧除患。于是梵志往到佛所。作礼长跪白佛言。素少子息。唯有一女。爱以忘忧。卒得重病舍我丧亡。天性悼愍。情不自胜。唯愿世尊垂

世的时候，有一个婆罗门，他有一个十四五岁的女儿，这个女孩子的相貌、智慧无人能及，在整个国家也是令人羡慕的。但是却突发恶疾，没过多久就离世了，她的父母悲痛欲绝，父亲因为思念女儿，忧思至极，已经发疯，四处流浪漂泊。

后来有人把他介绍到佛陀那里得加持，他到了佛陀身边就清醒过来，便开始讲述自己的痛苦，“我没有其他孩子，只有一个女儿，这个女儿也非常可爱，可是她离开了，我现在活在这个世界上没有意义。”

（就像现在的世间人，有些是父母死了很痛苦，有些是儿女死了很痛苦，家人死去都会痛不欲生。）

这时佛陀给他讲了类似“高际必堕”等⁶⁶四句偈颂。“世间中有四种法则你明不明白？”他说：“一

神开化释我忧结。佛告梵志世有四事。不可得久。何谓为四。一者有常必无常。二者富贵必贫贱。三者合会必别离。四者强健必当死。于是世尊即说偈言常者皆尽 高者必堕 合会有离 生者有死 梵志闻偈心即开解。愿作比丘。须发自堕即成比丘。重惟非常得罗汉道。”

66 在《前行引导文》中讲“生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。”

直比较模糊，不明白。”佛陀说：“我给你讲。

‘第一个：常者皆尽，所有人们在分别念中所认为的常有的物质，根本不存在，一切均是无常；’

‘第二个：高者必堕，高位也好，财富也罢，到最后全部都会堕落、衰败，化为乌有；’

‘第三个：合会有离，凡是聚集在一起的事物，不管是家人、亲朋，或者世间组织，一切最后都会离开；’

‘最后一个：生者有死，有生必定有死，任何人也没有办法离开死亡的本性。’ ”

佛陀讲了这四点之后，这个婆罗门完全通达。当时的人，听佛陀讲一个教言也可能马上通晓，不但字面上理解，而且获得圣果；但是我讲完公案，你们不但得不到圣果，有时候反而睡着了。

世间很多事情，不是因为我们很悲观或有意贬

损世间显现，而是事物的本性就是如此。我经常想：在所有知识中，佛法确实很伟大，为什么呢？它用浅显易懂的语言将人们的内心、世间的外境，一切的一切说得淋漓尽致，因此我经常对本师释迦牟尼佛的智慧、悲心和能力，自然而然生起极大的信心。世间中不管你将自身和外境吹嘘得再好，它都是虚妄的。名言中佛教也有《赞佛偈》《三宝歌》，包括佛陀在世的时候，显现中所有的美好从来没有否认过，麦彭仁波切在《中观庄严论释》中又说⁶⁷，任何中观宗没有一个破显现的。显现分好的显现和坏的显现，但是这些显现不一定是正确的。

世间人认为，只要显现，这个法就是稳固的、正确的，但是用智慧观察可以发现，虽然世间上密密麻麻那么多人，可他们每天都在追逐什么呢？就是虚妄不实的梦，很多人苦不堪言，这就是没有懂得世间的真理。

67 《中观庄严论》中云：“我于显现性，实法未遮破。”

心鹫终究必飞翔，今要越险当日瓦！

心的老鹰或是秃鹫，必定会离开身体，于高空中飞翔。老鹰飞到高空的时候，悬崖、峭壁、森林等都不会对它造成障碍。同理，作为修行人，心识一旦离开身体，千万不要贪恋财物或人等，不要被它们所纠缠，同时也不要被中阴的各种迷乱现象束缚，就像大鹏飞翔一样，完全遵循前辈大德们的成就和解脱，前辈大德们，有些往生极乐世界，有些前往其他的清净刹土。希望大家从现在开始修一个不退转的法，远离一切忧愁，获得生死自在，免受世间众多怖畏。

在佛经中也有这样的公案⁶⁸，当时佛陀居住在舍

68 《法句譬喻经》云：“昔佛在舍卫国精舍中，为诸天人龙鬼说法。时国王波斯匿大夫人，年过九十卒得重病，医药望差遂便丧亡。王及国臣如法葬送，迁坟坟墓。葬送毕讫还过佛所，脱服跣袜前礼佛足。佛命令坐而问之曰。王所从来衣粗形异何所施为也。王稽首曰。国大夫人年过九十间得重病，奄便丧亡。遣送灵柩，迁葬坟墓，今始来还，过觐圣尊。佛告王曰。自古至今大畏有四。生则老枯，病无光泽，死则神去，亲属别离。是谓为四，不与人期。万物无常难得久居，一日过去，人命亦然。如五河流昼夜无息，人命驶疾亦复如是。于是世尊即说偈言。如河驶流 往而不返 人命如是 逝者不还 佛告大王，世皆有是，无长存者，皆当归死，无有脱者。往昔国王诸佛真人五通仙士亦皆过去，无能住者。空为悲感，以殒躯形。夫为孝子哀愍亡者，为福为德，以归流之。福佑往追，如饷远人。佛说是时。王及群臣莫不欢喜忘忧除患，诸来一切皆得

卫国，波斯匿王的太夫人，即他的母亲离开世间了，离开时已九十有余，他特别痛苦。（不像现在有些年轻人，父母病了也漠不关心，死了也置若罔闻，完全无动于衷。）他当时虽然是国王，但特别孝顺，直到把母亲葬入坟墓，把所有后事处理以后，仍旧很伤心。后来到了佛陀那里，他讲道：“我最爱的人离开以后，心里很是伤心痛苦。”佛陀说：“没有必要这样伤心，你知不知道，世间中有四大怖畏？”

国王不知道，什么是四大怖畏？实际上就是生老病死，这是最可怕的。

首先，人降生到这个世界的时候很痛苦，虽然很多人已经忘记具体的情形，但是当时母亲的痛苦、自己的痛苦，就像《前行》中讲的一样，非常可怕；第二个，人生病的时候也很可怕，这一点我深有体会，有时候微感小恙，整个身体都没有力气，做事情

也没有能力等等，有很多痛苦和怖畏；第三个是什么呢？就是人的老，随着年龄的增长会衰老，很多人口头上说“我老了也没有什么，老就老吧，老修行人很好”，但其实除了极个别的修行人以外，多数人都会说“我已经老了，几年前刚来的时候身体很不错，现在不行了”，有很多的怖畏和痛苦；最后最可怕的就是死亡。

佛陀最后讲到，应懂得生命无常之理，离开世间之后，生命永远也不会重来。佛陀说：“如河驶流，往而不返，人命如是，逝者不还。”江河奔流，不可能倒流，同样，生命离开之后，也不可能重现世间，除非转生到下一世，但已不是原来的模样。

就像全知龙钦巴尊者在《窍诀宝藏论》中讲的那样，死后不像如今这般安详，会发生翻天覆地的变化。死亡确实很可怕，如今特别执著的事物到时均无法带走，当死亡来临的那一天，整个世界焕然一新，

这是多么可怕的事情！

我们搬家的时候，搬几样东西都会觉得很累。昨天我看到有个道友在搬东西，大大小小的有七八件，有些挂在脖子上，有些在背上，我一方面笑，一方面觉得他好累、好痛苦。人离开世间的时候，所有的东西全部都会留在这里，包括你的房子、银行卡，乃至你的身体，全部都要放下，随着你的业力离开此世，变成另外一种众生，换了一个崭新的世界。

无常就是这样，人生就是这样，谁也没法逃避，除非获得解脱，认识心的本性，到中阴通过自明觉知，就可以前往清净刹土。所以，现在就应具备越过生老病死痛苦悬崖的窍诀和能力。

修行人跟世间人不同，至少可以修往生法、修中阴法，以及闻解脱、系解脱等等，通过这种力量，临死时跟其他人完全不同，自己会胸有成竹。虽然该做的事情也要做，但是更重要的是，从现在开始，大家

要修一个死亡时不会后悔的法。

于恩父母六道众，应修慈悲当日瓦！

下面开始讲大乘方面的法。

作为修学大乘佛法的人，应将具有无比恩德的今生父母为主的六道轮回一切众生，当作修持慈心和悲心的对境。

我们自认为是大乘佛教徒，究竟是不是，对平时的言行举止应该详加观察。怎样观察呢？观察自己是否具有慈悲菩提心，对一切众生是否有慈爱之心。就像《经庄严论密意疏》种姓品里所讲⁶⁹，有些人最初就是大乘种姓，看到可怜众生，悲心油然而生；有些是后天培养，虽然以前对众生没有悲心，但被善知识、道友和环境改变，对众生也生起悲心。

⁶⁹ 麦彭仁波切著的《大乘经庄严论密意疏·胜乘甘露喜宴》引用《广释》中说：“菩萨种姓者首先入大乘为自性住种姓，菩萨种姓者入声闻乘，因善知识而再入大乘，为真实修种姓。”

不管怎样，如果你承许自己是一个大乘种姓的修行人，就一定要对众生有慈爱之心，这不光是口上说说，每个人不但要在内心修持，还要在实际行动中身体力行地体现出对众生的菩提心。

比如汉传佛教特别强调吃素，这很重要，现在藏传佛教也非常强调，尤其是佛学院的汉族四众弟子，基本上都吃素。有些人只不过到没人看到的地方偷偷吃一口肉，左顾右盼，像做贼一样，这也在所难免，尤其是有些在家居士，吃纯素有一定的困难。但请不要认为这只是一两个堪布强调的原因，怕不吃素他们不高兴，这不是个人高不高兴的原因，而是大乘佛教所提倡的行为。

这样做的成果是什么呢？比如今天经堂中在座的每个人都吃肉，那要杀几头牦牛才够吃一顿饭？你们想一想，如果吃猪肉，恐怕杀几头猪都不够吃一顿，但这么多人长期吃素，对生命的保护自不必说。

大家知道，人类吃的是什么？是众生的生命。不过现在佛教徒的数量越来越庞大，如果大家都提倡和弘扬吃素的理念，直接或者间接不用那么多众生付出它们最宝贵的性命，自然而然保护了生命，这不是小问题，是非常重要的事情！

同时也强调放生等行为。做重要的事情，做非常有意义的事情时，不要管别人怎么看待，别人说什么、想什么，我通常不以为意。有些人常说：“我得吃肉，否则身边的人对我有看法。”其实在重大的问题上，即使别人有看法也无所谓，小的事情上才要尽量维护别人的心，这也是必要之举。因此在这些问题上，希望大家统一。

包括学院的个别上师，到汉地城市中，也没有在佛教徒中弘扬吃肉之举，只是自己悄悄地在个别有缘弟子前吃，对这方面比较重视。

从生理学的角度讲，有些人认为人类是吃素的动

物，也有些人认为，人类既是吃荤也是吃素的动物，众说纷纭，但这些都不重要，人本身该吃素还是该吃荤，是什么样的动物都不是关键，关键是如果这么多人吃动物的肉，这些动物直接受到生命的威胁，这是非常直观的事实，不用在理论方面探讨。放眼望去，大家都吃肉的结果会变成什么样？这时应该想起慈悲心，即使对一个有情修慈悲心都有非常大的功德。

《本事经》里讲：“于一有情所，能修慈善心，其福尚无边，何况于一切。”于一个有情修持慈悲善心的功德都是无边无际的，更何况缘一切有情来修，所生福德更不用说了。因此大家一定要通过这种方式来修慈悲心。

于仇怨敌业感众，弃猛嗔心当日瓦！

人们看到一切仇恨的怨敌，是众生自己前世的业力感召而形成的。比如说美国的敌人，是美国人造业

后变现的，德国的敌人，也是德国人造恶业后，在他们面前现前的。同样的道理，比如我跟某个人吵架，自他心里都不高兴，这是由于我们各自的业力现前，而变成了彼此不满的人。我们要知道，就像嘎达亚那尊者的公案⁷⁰里所讲的一样，世间的很多亲怨关系，都跟前世密不可分。

另外，对具有前世仇怨的人，一定要舍弃猛厉的嗔恨心。从人类的历史上看，不管是个人还是集体，依靠嗔恨所做的事情，如人类历史上发生的第一次世界大战、第二次世界大战……世界上发生过无数次战争。这些发动战争的人，当时觉得很有意义，但从长远来看，如今人们回顾历史，都觉得他们真的很可怕、很恶劣、很血腥，自然而然得出这样的结论，根本不可能像用慈悲心发起的活动一样拥戴。

70 如《大圆满前行》中云：“从前，嘎达亚那尊者前去化缘，看到一位施主怀里抱着儿子，在津津有味地吃着鱼肉，并用石头击打正在啃骨头的母狗。尊者以神通观察，发现那条鱼原本是施主父亲的转世，那条母狗正是他母亲的转世，前世杀害自己的仇人转生为他的儿子来偿还宿债。如此洞晓之后，尊者说了这样的偈颂：‘口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。’”

所以，从个人而言，在以后的生活和修行中，也应该尽量舍弃嗔恨之心，因为嗔恨心会毁坏自他，而且依靠这样的心态，所抉择的事情大多是错误的。

佛教徒在说话和处理问题时，如果有密意和意趣则另当别论，除此之外，运用温和的语言是比较适合的。本来可以心平气和处理的事情，你非要怒气冲天地谩骂别人，态度越来越恶劣，致使自己心里也不舒服，很痛苦，这些都是生活中容易发生的。希望学完此论之后，原来嗔恨心很严重，听到别人一句刺耳的话就反唇相讥的人，现在要在生活中尽量改正。

人的恶行是可以改正的，就像奔公甲的传记里所讲的，以前奔公甲在家的时候，腰上别着好几个长短不一的刀子，但他出家以后，不要说刀，任何武器都不需要，却一个敌人都没有。因此，一旦调伏了自心，曾经特别凶狠霸道、人们都不敢靠近的人，也会完全改变。

佛教徒学习了《入菩萨行论》等大乘佛法之后，应该改变心态。比如说有些居士经常跟家人吵架，此时应该想到这就是自己前世的业力而变现的。能从业力上观想是最好的，如果实在来不及这样对治，你就稍微按捺一下，安住一会儿，也许嗔恨心不到五分钟就会转变。一般来讲，人在气头上所做的不明智之举会后悔一辈子，这种现象比比皆是。因此，作为受过大乘佛教熏陶的人，内心宽广很重要。

今年学院藏族喇嘛的有些负责人，别人说任何语言都能承受，面不改色，我心里很安慰。以前学院的一些负责人，我很想批评，但是不敢直言，一旦他无法接受，以后要么耿耿于怀，要么当场特别痛苦，觉得在众人面前颜面尽失。现在因为他们经常组织因明辩论，你跟他直言不讳，他反而很高兴，以后也不会记得：“你那天那么多人当中批评、羞辱我，我永远抬不起头来，我耿耿于怀，以后有机会要报仇。”他不会这样，好像内心完全调柔了。

我想：汉地很多在家人经常为一些小事吵得不可开交，以后他们应该学习因明的辩论，要学《量理宝藏论》《释量论》《集量论》等等，“量学”学上十年八载，让他们吵架也吵不起来，这样好一点。

嗔恨心真的很可怕，一旦人的内心变得宽阔，周围的人也不会那么害怕和担忧。相反，在有些心胸狭隘的人面前，什么都不能说，说话的时候特别紧张，需要察言观色，害怕他们生气了、哭了、接受不了而自杀了。我经常遇到一些道友对我说：“你千万不要在某某面前说，不然他接受不了，这个人是受过伤的，受过刺激的……”

以上讲的是抛弃猛烈嗔心的重要性。

依诵经咒净语障，断庸闲谈当日瓦！

依靠诵经、诵咒，能断除无始以来绮语、恶语、离间语等语言障碍，甚至诽谤圣者、违越盟誓等依靠

语言造的罪业，也可以通过念诵经咒来忏除。想要获得解脱，身体、语言、内心的障碍都要遣除，语障可以通过念诵百字明来遣除，像华智仁波切的上师如来芽尊者，念了一千万遍百字明，念如此庞大数目的百字明并非易事；还有莲师心咒，在华智仁波切的传承中，动辄都是一千万遍以上。一千万遍莲师心咒，我希望在座的道友也能完成。

修行人应经常手持念珠或计数器，我知道学会的道友们在上班的时候也念咒，虽然在单位里不方便拿念珠，但是用计数器也很好，生活中很需要一种表示。

那天有一个道友跟我说：“您的任何一张照片里，都有那串大大的念珠。”我说：“我那串念珠是上师加持过的，我想上师加持过的东西，除非是丢了，或者我死了，那就不得不离开，因为它是有为法，最终会分开的，但在这之前我都会带着，这是我

带它的一个原因；第二个原因，无论到哪里去，再忙我也会尽心尽力地念一点。”

曾经有一次，我们几个堪布去上师那里，上师逐个检查我们谁没有带念珠，我幸好带着，另外有一个堪布没有带，当时上师显得有点不高兴，“随身不带念珠，不是一个很好的修行人。”第二天在课堂上虽然没有点那位法师的名字，但是也反复强调了。从此之后，我发愿在临死之前尽量带着念珠，哪怕每天能念一点点也可以，比如坐车去演讲的路上有一点时间，我就会念几圈咒语。

在座的道友在诵经的过程中一定要注意，此处已经讲了，应断除闲谈、杂语、绮语，尤其是在经堂念经的时候，大家尽量止语。现在学院财务科有一系列的规定，希望降魔胜利洲也完全按照规定执行。

个别人问我：“念经的时候可不可以看书？”我刚来学院的时候也念经，如果没有念经钱，常常无以

为继，所以为了生活的必要，经常参加念经。那天和几位堪布也说，我们初来学院时都需要念经钱维持生活，一边念经一边看书的情况也是常有，我也不敢完全否定。但并非是因为我曾经如此，现在不敢推翻，以前青海有一位格西是麦彭仁波切的弟子，他一边看书一边念经，可以一心两用，二者互不影响。边看书边念经，跟边念经边闲谈，有一定的差别，所以说不否定，但是如果没有特殊情况，大家要尽量专心。

包括开法会，可以说话的时候再说话，该念经的时候念经，该念咒语的时候念咒语，尤其在念仪轨的过程中，大家应该尽量禁语，这是很重要的。

总体来讲还可以，但是有些居士团体不重视前后的念诵，有些人一边念经，一边看手机、上网，这样不好。以后念经或听课的时候，上网、玩手机要全部搁置下来，一心一意才有功德。

宋朝的一本禅宗《缙门崇行录》中记载过⁷¹，宋朝有一个和尚叫做安禅师，有一次他入定观察，看到走廊上有两个和尚在谈话，刚开始天人护佑在侧，过了一会儿天人离开了，恶鬼出现了，之后恶鬼开始咒骂他们，并践踏他们的足迹，显得特别不高兴。禅师出定之后询问他们，得出什么结论呢？最初这两个和尚在讲佛法，这时天人在保护，后来他们开始聊世间法，天人没有兴趣听，就离开了，然后恶鬼来听，最后他们谈论财物供养，作为出家人，谈论钱财是不合理的，所以恶鬼也不愿听，开始咒骂他们。后来安禅师发愿：此后一辈子不闲聊。除了法义上的问题开口说话外，他的晚年从不谈论世间八法，历史上有这样的公案。

虽然我们做不到安禅师那样，毕生所言都和佛法相关，但也应该尽量谈论佛法，念诵的时候，尽量

71 《缙门崇行录》中云：“宋光孝安禅师，住清泰寺。定中见二僧倚槛相语，初有天神拥卫倾听，久之散去；俄而恶鬼唾骂。乃扫脚迹，询其故，乃二僧初论佛法，次叙间阔，末谈资养。安自是终年未尝言及世事。”

认真对待，以清净的身语意念诵咒语和经文，功德非常大。在末法时代，我们遇到了大悲咒、莲花生大士心咒等，这么多、这么好的咒语，这些咒语一个比一个功德大，我非常欢喜，希望人生再长一点，多念一点，我经常这样想。

因此，为了断除这些障碍，应该修行。尤其是开金刚萨埵法会，如果发心人员工作实在太忙，就提前开始，倘若每年都念四十万遍金刚萨埵心咒，一定会遣除往生极乐世界的障碍，一年中身语意不清净的罪业也能遣除。所以，我希望在座的道友，尤其各个部门的发心人员，都要在八天中开法会。本来我也很想参加这个法会，虽然不可能圆满参加，我想哪怕是跟这个法会结上一个缘，念一天的仪轨也很必要。

所以，各个部门应该分配好时间，负责人不要让大家每天都当值，轮班就可以让每个人都有开法会的时间，哪怕开一两天结上缘，剩下的自己私下完成

也可以，跟僧众一样圆满金刚萨埵心咒四十万遍，就有同样的功德。

不能亲自来院参加金刚萨埵法会的人，不管是否得过灌顶，均开许念金刚萨埵心咒四十万遍，希望各地的道友在本地最好开八天法会，实在没有时间也要在初八那天与大家一起念仪轨共修。

学院的法师们和发心人员都非常辛苦，但也在尽量帮助相关人员网络直播，给山下道友提供方便。网络给大家带来很多便利，在学院有时都会因为人多看不清楚，而山下各地的人看得更清楚。

大家共同念咒，断除闲谈。其实闲谈没有很大的意义，前辈高僧大德只会谈有意义的利益众生的事，多数时间全在念经、念咒中度过，我们在这方面也要有新的认识。

顶礼转绕净身障，断俗琐事当日瓦！

世间功德，我们不能忽略，尤其是在诸佛菩萨面前顶礼的功德。另外，看到佛像、佛塔、寺院，以及路边雕刻的玛尼石或者经旗，也要右绕，这样做可以遣除无始以来杀生、不净行等身体所造的罪障，身体应该经常用在有意义的顶礼、转绕和为僧众的发心上。其实我觉得为僧众发心跟顶礼的功德没有多大差别，为僧众发心而四处奔波，与自私自利心的顶礼二者相比，应该是前者功德更大。

断除世间琐事，因为世间琐事毫无意义。城市里的很多人，整天所言、所思、所做都没有意义，在身语意都无有任何意义、浑浑噩噩当中度日的人多如牛毛。因此在座的人，哪怕早上起床以后或晚上临睡之前尽量磕几个头也很好，如果可以，应修十万长头。

我昨天看到学院坛城上有很多年轻、年老的佛教徒在磕头，这样很好，磕头会彻底摧毁相续中的傲慢，再加上一边磕头一边念诵，对上师三宝产生信

心，如此一来，恭敬心、欢喜心自然而然生起，这是非常有意义的事情，依靠这个臭皮囊，做有意义的事情，我觉得这个人身就是有意义的。如果利用人身整天杀生造业，这个身躯就是毫无价值的。

因此，我们应该养成无论去哪里都坚持磕头的习惯，不要认为只有到寺院才磕三个头，到了城市以后就抛之脑后，这样不好，修行应该尽量跟生活融入一体，作为一个凡夫人，更需要如此。

宗喀巴大师的传记中说，宗喀巴大师在闭关期间，把三十五佛作为皈依、顶礼的对境，经常在一块大石头上磕头，最后他的手、膝盖，乃至整个身体都在石头上留下凹陷的痕迹。大家都知道，宗喀巴大师确确实实是了义文殊化现为人的形象，但他却显现上这么勤奋，他修曼荼罗的时候，修得手腕脱皮。后人什么功德、智慧都没有，却口口声声说磕头没有功德，没有意义，这样否认恐怕不合理。

从佛教真正的传人和高僧大德们的传记中看，他们不但证悟了胜义的空性境界，这是我们无法衡量的，更重要的是，在世俗的取舍因果和行持善法方面也如此努力。所以，大家在平时的生活中，应尽量转绕和顶礼，这一点不容轻视。

强敬信净意习气，师观头顶当日瓦！

以强烈的恭敬心和信心，来净除意识中无始以来的坏习气。什么样的强烈信心呢？就是对自己根本上师、传承上师的事业，要像对待佛陀的事业那样秉持。任何一位上师无论显现成什么样，他的究竟密意都跟了义佛陀的智慧无二无别。因此，应该有一种不退和不变的信心，并不是今天产生信心，明天产生邪见，而是以非常坚定的信心和恭敬心来修行。

从内心来讲，完全遣除贪嗔痴及其习气最有效、最有利的办法，就是依止上师。我讲过上师瑜伽，也

经常跟大家说，在修行的过程中，无论再忙，每天修一座上师瑜伽不要中断。上师如意宝的上师瑜伽简便易修，哪怕是早上起来之后或晚上睡觉之前，都可以修，一定要祈祷上师。

修上师瑜伽的时候，其实不需要修很多位上师。有些发心人员，上师太多了，把很多照片摆在一起排队，像军事参谋长一样，害怕没有摆某位上师，这位上师不高兴。其实不需要这样，只要一个文殊菩萨、一个观音菩萨，或者必要的时候，一位上师就可以，所有的上师为一个法身。如果摆得太多，祈祷这位的时候，旁边还有另一位上师看着，他好像很尴尬地坐着，过了一会儿，“对不起，上师，我还要祈祷您。”然后开始祈祷这位，此时还有一位上师也看着，“噢，不行不行，还有这里。”没有把所有上师的智慧力融汇一体，会很困难。

所以，我的建议：如果在座道友都是法王的传承

弟子，那么所有的传承上师中，就摆法王的照片，法王对末法时代众生具有不可思议的愿力。

前不久我讲过，藏地的伏藏大师非常多，我对每一位伏藏大师都有信心，但是我最有信心的就是伏藏大师列绕朗巴，因为在莲花生大士的很多授记中记载，他是遣除末法时代黑暗的非常伟大的伏藏大师。我也对很多上师有信心和恭敬心，但是可以这么讲，上师如意宝对遣除末法时代人们内心的疑暗等方面，有非常不可思议的缘起，这不是弟子的虚夸。

经常有人问我：“堪布，您的上师瑜伽可不可以修？”我说：“修是可以修，但是作用不大。”确实如此，修普通人的上师瑜伽，完全是浪费时间，修法王如意宝才能给你真正修行的力量。所以，依止上师要有智慧，否则，随便依止一个人，或者依止一个与自己私人关系比较好的人，世间法可以这样。

我也遇到过很多伏藏大师，但是我要求大家修伏

藏大师列绕朗巴的法，比如说《缘起除障法》对末法时代的众生非常重要，如果你们不会修其他法，可以每天诵一遍《缘起除障法》，这个法很短，但是跟它结上缘，对你将来修行过程中遣除违缘方面会有很大的作用。

然后，见过法王如意宝的人都应该修法王的上师瑜伽，如果没有见过，但已经有他老人家的法缘和传承，也要修他老人家的上师瑜伽。在所有法中，自己要选择几个重要的法，一辈子尽量不间断，如果间断，未来两三天中再补上也可以。作为一个修行人，起码应该对自己有个要求，否则每天都浑浑噩噩，虽然学了，结果都用不上。

修行要有力度和效率，世间讲效率高不高，修行亦然。有些人的效率很高，修任何本尊很快得到感应，比如说念金刚萨埵心咒，自己从各方面的验相看出，“我念得很不错，七天中金刚萨埵身语意的加持，

我已经得到了，基本上有把握把以前的罪业全部遣除了。”念文殊菩萨心咒时，虽然花的时间不多，但也很快就得到了文殊菩萨的相应智慧。而有些人的效益就很低。“效率”不是现代才出现的词，我觉得放在修行上面也很重要，大家应该有高效率的修行。

第9课

2014年7月14日

《当日教言》也叫《当日百法》，它有100个教言，前面已经讲了人身难得、寿命无常等等，还讲了一些大乘菩萨行的教言。

以下会讲到关于认识心性方面的道理，其实这些道理也可以用比较甚深的密法教授来讲，但是需要大圆满的灌顶，因此，这次基本上以理论的方式解说，或者以禅宗和大手印的方法来解释。

俱生骨肉定分离，莫执寿常当日瓦！

不管是什么身份的人，来到这个世界以后，俱生的骨头、血肉等，四大的五蕴假合身，终有一天一定

会散坏，没有任何可靠性。

佛陀在《佛说入胎经》中也讲过：“应观此身，皮肉筋骨血脉及髓不久散坏。”意思是说，大家都应该观一观自己的身体，我们的皮肤、肉、血液、骨髓、脑髓……所有身体的四大组合之物，在不久的将来一定会分散。“未证得者勤求证悟。”佛陀在经文的最后中说，没有得到证悟之前一定要恒常一心观修，切莫懈怠，因为谁都不能远离这样的事实和规律。

世间中的任何一个人，最后一定会面对死亡。现在看来很成功，有地位、有财富的人，到他死亡的时候，也会跟普通人了无差别。国家总统也好，街头乞丐也罢，到最后死亡时，都同样地离开自己的身躯，将他的身躯火葬、土葬或水葬后，这个人就已经永远消失在世界上，这样的规律，在每个人的身上都会发生。

学佛的人都知道此身无常，因此千万不要特别去执著它。“它是永恒的、常有的，它永远都是不可改变的。”世间人们常常这样认为，我觉得特别可怜，为什么呢？因为每个人明明知道这个五蕴假合的身体，只能聚集几十年而已，但却认为此身比水泥钢筋等任何坚硬的物质还要牢不可摧，观念中一直带有永恒的执著，这是错误的想法。

并非因为佛学特别悲观，好像本来这个世界是幸福快乐的，可是学佛以后，一定要进入一个悲惨模式。恰恰相反，正因为学佛才发现了生活中许许多多无法避免的事实，而佛法又不得不宣示这类事实和现象而已，这一点大家应该明晰。所以，千万不要执著身体是常有的，活着是永恒的，不能有这类常执。

《中观四百论》也说：“任谁所谓活，唯心刹那顷，众生不了彼，故自知极少。”人们概念中所谓的存活，用智慧来观察的时候，归根结底是由很多个刹

那聚集在一起的，只不过我们执著它为恒常而已，可是世间中的芸芸众生不能了知其意，所以，才会认为自己永远都会活着，不会死掉，真正能了知真相的人少之又少、寥若晨星。

我们还可以发现，即便你很年轻，身体非常健康、健壮，再过一段时间，就会像秋天的花朵或者蓝天中的白云一样，一现即逝。很多无常的事实，人们以前未曾了知，学佛之后，这些道理不得不了知，否则修行是不能成功的。因此这里也讲到，俱生的身心终有一天会分离，那时也不要伤心和绝望。

有些人在得知自己身患绝症后，伤心欲绝、无法面对，其实这是谁都无能为力的，尤其这个时代中，食品、饮料等并不安全。据统计，现在中国人口四分之一都死于癌症，而癌症的主要根源，与食品、空气等很多方面密切相关，存活在这个世界上就像是风中的灯火，生命极其脆弱。

你应该提前就知道自己的生命是脆弱的。“我在这个世界上并不可靠，从里里外外很多因缘去观察，外缘的地水火风、各种疾病，还有前世各类因缘，很多方面我无法看到；再从内心、身体等因缘观察，我的身体不可能永远存活在这个世界上。”这样分析之后，大家就会明白：我们的寿命并不常有。

很多人都觉得长寿好，活到一百岁的长寿老人，大家都用照相机来拍他。看照片也看得出来，活到九十岁、一百岁的老人，可能他自己也觉得活着没有多大意义，周围人看来也没有很多希望了。活到一百岁，人们认为特别长寿，但是我们从自身的经验来讲，一百年也是转瞬即逝。无论你现在是20岁、30岁还是40岁，就像做梦一样很快就到了这个年龄，将来的时日也是如此。

所以，心静下来观想的时候，的的确确会发现，佛陀已经将非常尖锐的真理一针见血地和盘托出，可

是众生很愚痴，被无明的乌云遮蔽了慧眼，一直盲目寻求另外的东西，这是错误的认知。不难发现，对人生的道理用佛法的智慧进行观察的时候，可以看得更清楚、更透彻。

取境之最永恒境，彼无迁变当日瓦！

我们从早到晚用六识来取六境，六识就是眼、耳、鼻、舌、身、意，取什么样的境呢？色、声、香、味、触、法。大家都知道，眼睛取外在的色法，再用意识进行分别，这是好看，这是不好看等等，耳根和耳识取外面的声音……六识会不断地产生，每个人从早到晚一直在取六种外境。

但是六种外境是不稳定、不恒常的。比如说我今天看到特别美好的事物——花园、蓝天、白云，我很欢喜地惊呼：“哇！这个环境多么好。”可是到了晚上就看不到了，也许过一会儿你也觉得不是很好看

了。或者你耳边听到录音机里的流行歌等等，“哇！这个特别好听，再放一遍。”再过一会儿又变了。任何一个六境的欲妙、享受，并不常有，很快就会消失，无法依赖。

如果在这个世界中，要寻找一个常有、永恒、最妙、最好的对境，那就要认识心的本性。此处讲，在所取境中最好的境是永恒的境，永恒的境是什么呢？反观内心，你会认识自己心的本来面目。前辈很多高僧大德都说，觉性是一种无为法，它不会随着外境而改变，真正的开悟者，不仅今世具足这种境界，而且中阴和来世，无论到任何一个环境，所证悟的觉性永远也不会改变。

大家都知道，到了一地菩萨以上的境界，无论他换多少个身份，觉悟和智慧都不会有丝毫改变。包括自己所依止过的大德，因为他前世是有觉悟的大德，即生中无论小时候显现上怎样，实际上他很快就可以

回归到原来觉悟的本位，体现出觉悟的智慧，这种境界永远也不会变迁。因此，我们要寻找的对境最好是永恒的对境，世间中其他对境都不可靠。

很多人喜欢看美妙的色法，但是过一会儿它就消失了，有些人喜欢看花，花到冬天就枯萎了，人们所钟爱的衣服，没过多久就不想看了，或者它破了。

不过现在很多年轻人喜欢破衣服，穿破衣服的人越来越多。原来我小的时候认为有窟窿的衣服很难看，现在大家都觉得遍身窟窿的衣服很好看，尤其在藏地，吹风、下雨，又下冰雹，但是有些人好像是刚从战场上跑回来的一样，这也是一个美好的对境吧，但这也是无常的。因为有洞，须臾又感到冷，外面又要披上其他的衣服，很多外境都不可靠。

真正无有迁变的，比如曾经大译师贝若扎那去嘎绕多吉祖师那里求大圆满法，祖师为他讲直指心性的窍诀时，讲到了“心如虚空，无生无灭”，心真的

如虚空一样，空性和光明无二无别，已经证悟这种境界的话，就如《心经》中所讲的“是诸法空相，不生不灭”，通达它的本体时，没有生灭、没有迁变、没有衰老，这才是不增不减的智慧。所以，不要追求有为、有漏的法，它们是迁变性的、欺惑性的，都不可靠。

我经常讲，人们所希求的快乐，最好是胜义的快乐而并不是世俗的快乐，世俗的快乐，比如很多人聚在一起兴高采烈地吃饭、饮酒，但过一会儿，由于各种原因，这种快乐就有可能变成痛苦，它的性质有些是行苦，有些是变苦，有些是坏苦，被三种痛苦所毁坏。

所以，世间中有很多被认为是最好、最妙，又令人快乐的事物，都很有局限性，它很快就会变化。但如果已经证悟了心的本性，无论你处于任何地方，不用去看电影、电视，也不用去听任何明星的歌，不需

要依靠对境便获得安慰或快乐。

有境界的人，无论他在山洞、城市或任何环境中，都有最妙的享受，这种享受与世间上人们认为的快乐有天壤之别。在座的人中，认识心的本性的人会明白，世间各种美食、华衣、乐音，虽然显现上觉得不错，可是继续享受下去也仅此而已，除此之外没什么了不得。比如说你觉得国家总统的位置很好，拼命去寻求，最后真正当上了几亿人的国家总统后，还是很痛苦，并不是你当初所想的那样。

如果你在心性上有所认识，知道它没有迁变，也不会有毁坏性，就如此颂所讲，它是取境之中最永恒的境，这才是最重要的。

凡夫人很可怜，心随境转，人人如是。有时候大家坐在一起，旁边有人哭了，我们的心马上就跟着他痛苦起来；旁边有人笑了，看到他又想跟着笑起来；有些人喜欢吃什么东西，我们马上也很想吃；有些人

讲一些丑恶的事物而欲呕吐，我们也随着他的行为而改变。凡夫人的心识没有稳定性，依靠一个不可靠的对境充实自己，相当困难。因此，希求前辈大德传记里所讲的永恒的快乐，是非常必要的。

享财之最心性藏，彼无穷尽当日瓦！

人们经常认为享受钱财很重要，但是钱财越多越不满足、越多越增长贪心，就像喝盐水一样越喝越觉得干渴。最永恒、最快乐、最美好的财富是什么呢？是认识心的宝藏之财。

《大集大虚空藏菩萨所问经》中也讲了虚空藏无穷无尽之理。如果你认识了心的宝藏，也即心的本性，就会了知它是一种无穷无尽的境界，世间上任何其他财物都是聚际必散、高际必堕，到最后都会穷尽。

有很多贪官，他们的财富几十个亿、几百个亿，

却在很快的时间中沦落成乞丐，落马之后所有家产被收缴一空，有些甚至是家破人亡，在高速公路上自杀等等，千奇百怪的丑闻比比皆是。如果懂得了前辈大德那样的心性宝藏，会明白它不是向外求，而应该是向内求。

《景德传灯录》是禅宗非常著名的书，内有一偈：“一切佛法，自心本有，将心外求，舍父逃走。”一切佛法是内心本有的，除了心以外，寻求外在的钱财，是非常愚痴的行为。现在包括有些修行人，也不希求自心的宝藏和智慧，而一味往外在的金钱上寻求快乐，人类的价值观与金钱划上等号，这是非常不合理的，有了金钱不一定就拥有快乐。

“一切宝中，心宝为上。”汉传佛教《宗镜录》里的这句话我很喜欢，一切宝中，心宝是最好的，其他的玛瑙、珊瑚都不足媲美。（前一段时间，一个藏民去卖琥珀，有一位老板欲以七万元钱买下，他很惊讶，如果能卖到七万，

可能还会更高，表示不给十万不卖，后来那个老板没有买。到了下午他很后悔，又去找那个人说：“七万块钱，我卖给你。”对方说：“我现在不要了。”“六万五要不要？”“不要。”“三万？”“不要。”他悔不当初，“我这个人太笨了，人家说七万块钱的时候不卖，我太没有福报了。”他很伤心地跟我讲，“现在怎么办呢？”我说：“你没有福报了，按理来讲七万的价钱已经不错了。”但是那个时候他增长了贪心，以为这是最好的琥珀，后来不知道是这个买主想通了还是故意的，再也不买了，然后大家都很伤心。)

很多人认为有钱就好，幸福生活是建立在经济发展的基础上的。前一段时间，我在一所学校，有人提问：“行持善法很有福报，不是说印度人很有福报吗？为什么那里的生活水平并不高？”意思就是生活水平的高下只看外在的金钱。其实提高人们的生活水平，并不仅仅是提高钱财方面就可以了，否则有的人杀盗淫妄无恶不作，连一个人基本的底线都没有，但是他用非法的途径发了财，是不是就提高了生活水平呢？也不一定。所以，包括修行人在内，大家不要认为有

了钱财就是有福报。

尤其是我看到学院里有个别人修了水泥的大房子，其实没有必要，作为修行人，希望大家克制贪欲，因为前辈大德都是住在非常简陋的茅棚里，在简单的房屋中获得成就的，钢筋水泥修得越高，也许就越难以修行。

不过这是一种趋势，可能无法阻挡，像中国最初是计划经济，现在已经变成了市场经济。按理对很多资本主义国家而言，市场经济是一种自由开放的经济交易体制，算是比较成功的生活方式，因为它很自由地希求各种各样的资源，但同时也存在很多弊病。如果说学校、医院或者寺院的人，把市场经济的思想植入到脑海中，那就很危险了。

听说有些医院认为病人越多越好，为什么呢？因为赚的钱就多，甚至有些科室中的医生互相询问：“最近生意怎么样？”有些学校也是如此。当然，像医

院、学校、寺院等场所，不可能所有的付出都是免费的，它需要基本的资金运转，但是这种公益性质的机构与盈利机构应该是不同的。

如果学校也为了赚钱，根本不考虑教师数量和教学质量，只是拼命地收学生，然后对学生置之不理，也不传道授业，男生女生全部聚在一起，违法乱纪也不予理睬，只是为了收取学费的目的，这样无法提高教学质量。同样，有些佛教道场卖门票，很多修行人外出化缘，最后真正佛教的精华——闻思修行，也没办法提高上去。

当今社会面临着危险状况，原来是非常贫穷的社会，现在稍显富裕，人们却认为什么都不重要，唯有钱财重要，此时伦理、道德、信仰，包括修行境界，全都受到损害。尤其修行人把自己的思想或者说专注点，放在金钱上面以后，定位就已经错了。

其实出家人的生活异常简单，不需要过多考虑，

不像在家人要养孩子、照顾老人等等很多压力，现在城市里的人，问谁都说压力很大，我问一些西方人，他们也觉得压力很大，只是问一些偏远地方的人，比如藏地的有些人，他们会说：“啊？什么是压力？”也许他们文化不高，不知道什么压力，还也许是经济社会的巨大冲击还没有遍及到那些偏僻、隐蔽的地方，才致使很多人不知道压力，“谁也没有压我，怎么有压力呢？”（众笑）

所以，有钱财的人其实是不快乐的。

在学院搞建筑的一个比较大的老板，他算是腰缠万贯的人了，刚刚我还没有来经堂之前，就听到别人对他说：“某某老板，你非常成功！”他说：“成功啥子哦，压力大得很！”他这几年以来，从世间角度看，算是很成功的，但是内心当中没有满足感。而作为一个修行人，内心的宝藏是可以拥有的，对内心稍微有所认识，即使你变成乞丐或任何身份，心里有

证悟的境界就会有满足感。世间的身外之物，有没有都可以，无所谓，只要简简简单单的生活，无须过多的要求。

如果自心中没有这种境界，的的确确是金钱越多越不满足，不断地追求，最后在追求的过程中倒下了，倒下后断气了，断气后消失了，消失后我们藏族人念一些“喻玛呢巴美吽”而已。

所以，应该挖掘无穷无尽的心灵宝藏，前辈大德们、成就者们都会这样，谁拥有心灵的宝藏，谁才是快乐的人。曾经富有被说成“万元户”，后来说成“千万户”“亿万户”，如果我们没有心灵的智慧，即使有再多的财富，可能也觉得不成功、很贫穷，这是真实的现象。

品食之最禅妙味，断饥饿恼当日瓦！

人们都特别执著饮食，实际上最好的食物是佛

法中禅定的美味，即修行的禅悦，通过禅食断除饥饿的苦恼才是最好的，因此我们不要天天耽著世间的美食。现在多数人特别贪吃，有些佛教教义中说，贪吃的人心很散乱，修行不成功，这也是事实。

有些人从早到晚，所说、所想、所做，心心念念贪的都是吃什么，这样不要说出世间的修行境界，连世间的事业都无法承办。尤其是大城市里，很多人特别耽执吃喝，不爱阅读、不爱修行，甚至对艺术、哲学都兴味索然，整天喜欢吃活的青蛙、蛇、虾、兔子、獐子，等等等等，反正除了人以外什么都想吃，这样的人很可怜。

有时候看到世间人的所作所为，不得不叹息。在自己所处的环境，该做的有意义的事情都没兴趣，也没人引导。而无意义的，甚至造恶业的特别可怕的事情，一个比一个擅长、一个比一个兴趣盎然，这种行为特别可怕。我们应该修行禅定的功夫，有了这些，

根本不会贪著世间的食物。

尤其是很多中国人现在特别贪吃，你们可能知道，有本书叫做《舌尖上的中国》，非常畅销，好像还出了二，电影、微电影等也做得特别多，我想它为什么这么畅销，专门看了，结果是各地的美食，怎么杀、怎么弄都交代得清清楚楚，这本书造的业很可怕。我觉得从这上面可以看出很多人的追求、水平、兴趣到底是什么，体现出人们的价值观原来已经建立在这种吃吃喝喝的状态上，除此之外更高的艺术、信仰、宗教、科学、为人类创造更美好的家园等方面，确实已少人问津。

《妙法莲华经》中讲：“法喜禅悦食，更无余食想。”佛法的喜悦和境界，是美妙的禅定食，除此之外，世间的一切食物都不如禅食的意义大。

人们的贪心特别大——最初人类可以直接享用天界的禅定，后来因为人的贪心越来越大，世间的地

味就慢慢消失了，人们都贪著食物，互相产生各种争论⁷²。

作为修行人，一日三餐是必要的，但是一餐准备过多的食物，恐怕就没有必要，浪费、炫耀和奢侈，均可显示出人类的无知。大家应该过简单的生活，越简单越快乐，心也越发清净，这样的生活是有意

喝饮之最念甘露，彼无间断当日瓦！

前面颂词说了财富，之后又说饮食，下面讲所喝的饮料。最好的饮料，虽然在广告上，一会儿说可口可乐，一会儿说百事可乐，一会儿说娃哈哈，一会儿说香飘飘（香飘飘是粉，里面需要加水是吧？）莫衷一是。这些好不好呢？也许好，但是它为什么可以留存那么长时间，里面有很多“东西”，也有一些不可思议的

72 《俱舍论》云：“先前有情如色界，尔后渐次贪执味，懈怠者作积蓄后，具执著者封地主。”

“加持”。

最好的是什么呢？是正知正念，觉悟的甘露，也是无死的甘露。大家都喜欢得加持品、甘露水，但最好的饮料是心性的证悟，始终用正念来护持，无有间断。

当然，有些人说矿泉水好、有些人说咖啡好、有些人说绿茶好，白茶好、黑茶好、红茶好，茶有各种颜色，还有花茶等各种品种。如果我们有正知正念和觉悟的境界，就永远也不可摧毁，对身体没有任何的副作用。有些饮料喝了以后，暂时你不会察觉，但是再过一段时间，在你的身体里慢慢变成什么却很难说。所以说，断除烦恼、获得快乐的甘露，就是修行中最美妙、最可靠的饮料。

《赞法界论》里有一句话说：“如人饮甘露，热恼悉皆除，若证法界性，烦恼热皆弃。”这样的境界非常重要。我们常讲“如人饮水，冷暖自知”，在

禅宗中，这是一种永恒的修行境界，修行时自己完全了知。

可是饮料有没有这样的作用呢？很难。因此才要修持永无间断的正念，永无间断的正念是什么？尚未认识心的本性的凡夫人，一会儿有正知正念，一会儿又间断了，间断的时候做很多坏事。如果有恒常的正念，无论到哪里，随时随地都用得上。我们很需要这样的正念，否则，跟出家僧众一起共修的时候，就具足威仪、精进；外在的环境稍有不足，就一反常态，变成另一种人。刚学佛的人也是如此，在寂静、清淨的环境中，说话和观修均十分如法；但是换了一个环境，或者善友不在身边，就与之前的行为判若鸿沟。

我原来认识一个大学生，他刚毕业的时候，立誓一定要信仰宗教，一定要传播传统的民族文化知识，因为这些非常珍贵，这辈子即使舍弃自己的宝贵生命，也要弘扬佛法。发愿不吃肉、不喝酒、不抽

烟……非常坚定具信。但是他参加了一个不太好的团队，过了三个月，变得又抽烟又喝酒。我有次看到他，他刚刚喝得醉醺醺的，他的世界天旋地转，眼睛通红。我当时想起他的誓言，他发的誓言如今在他的世界中还有没有呢？我只是一笑而过，没有说什么。这种人就是正念不坚固，消失得太快了。

但是有修行境界的人，年轻时立下的誓愿，年老时也矢志不渝。我看过麦彭仁波切的大弟子协庆加查仁波切的传记，他在24岁的青年时期看到《法界宝藏论》，对《法界宝藏论》倍加赞叹，到晚年的时候，他的见解和境界也始终如一，在一生中没有间断过。还有我们的上师如意宝，他老人家年轻求学时的正念、境界，在一辈子当中都没有被环境污染而消失。现在的人，谁有不间断的正念？大家显而易见。

有时候我看到身边讲考的道友口才特别好，行为非常寂静，连走路都如理如法，特别注意，但是我又

担心，他能维持多长时间呢？他以后在坏的环境里还会不会这样呢？我时常在内心中怀疑、矛盾、猜忌。

修行境界好的人则不改初衷，他在年轻时候的境界，到晚年或者离开这个世间，甚至换成来世的任何一个身份，都仍会保持这样的正念。

此处讲到的正念甘露，该无有间断地喝，这是最好的饮料，无论花多少钱都值得，一瓶一万元也可以，因为里面有无间断的正念加持。比如年轻时喝了这种饮料，正念就会永无间断，最后离开这个世间的时候，这种味道也会存在。如果喝完后就吐了，或拉肚子了，这种饮料还是危险重重的，对吧？

依伴之最觉性智，彼无别离当日瓦！

很多人都要寻找终身伴侣或者暂时的伙伴等等，其实父母、子女、配偶等都不可靠，你认为他是永恒的，一辈子都会陪着自己，可是过一段时间他就跟别

人跑了，留下自己品尝痛苦，因此毫无可靠性。

最好的伴侣是什么呢？“觉性智”，觉悟的智慧是永恒的，永远不会离你而去。世间人很需要这样的伴侣，拥有这样的伴侣，就会有独立生活和思考的能力，否则会经常认为自己很孤独、很无能、很失败、很寂寞等等。所以，如果你要寻找伴侣，觉悟的伴侣是最好的。

傅大士⁷³讲：“夜夜抱佛眠，朝朝还共起。”是什么意思呢？认识佛性就如同和佛朝暮共处，不像世间人喜欢和人朝夕相处。我那天看到一个佛教徒，她跟丈夫说：“你不要离开我，要陪着我，如果你离开，我会死的，我会……”我觉得她根本不像一个佛教徒。

73 傅大士（497-569），姓傅名翕，字玄风，号善慧。《续高僧传》称傅弘，又称善慧大士、鱼行大士、双林大士、东阳大士、乌伤居士。东阳郡乌伤县（今浙江义乌）人。南朝梁代禅宗著名之尊宿，义乌双林寺始祖，中国维摩禅祖师，与达摩、志公共称梁代三大士。曾说此偈：“夜夜抱佛眠，朝朝还共起，坐起镇相随，语默同居止，纤毫不相离，如身影相似，欲识佛去处，只这语声是。”

有些世间人，看起来完全没有安全感，极度痛苦，其实依靠一个人，或者依靠外境，想增上勇气是非常困难的。我们来到这个世界是独自而来，离开这个世界也会独自而去，生活在这个世界上，无论男女都应该学会独立生活，否则确实非常可怜。

米拉日巴尊者也说过：“我因寂寞寻良伴，得伴空乐常相随，从此无虑孤寂苦。”我刚开始有点孤独、寂寞，寻找最好的伴侣，最后我得到了空乐无二的智慧，它始终陪着我，从此之后，我再没有任何寂寞、孤独的痛苦。

很多人都喜欢这样的生活，出家人在寂静的地方享受这样的生活，在家人也应该如是寻求。暂且不说空乐无二的智慧，因为那是认识心的本性的境界，即使你没有这样的觉性智慧，哪怕稍微有一些佛教方面的修行境界，你都不会孤独、寂寞、伤心、绝望。

世间人在生活中会遇到各种各样的情况，有许多

人稍微遇到痛苦，就喊着：“我要出家，我要出家。”我经常跟他们讲：“你不一定非要出家，出家要深思熟虑，不能太武断。”生起出离心而出家是最好的，但这不是出离心。那么不出家能生起什么样的修行境界？很多人肩负着生活的责任，同时你也可以修行，在修行的过程中，世间的很多问题都会迎刃而解，妥善安置。

因此，最好的伴侣就是觉性，即使没有较高的修行境界，佛法、法本也可以是最好的伴侣。为什么很多人得孤独症、焦虑症、抑郁症？原因就是太执著了，对没有必要的事物起纷繁复杂的分别念，如果对心性有所修持，对自心稍微有所认识，就不会有这方面的痛苦。

无论是老人还是年轻人，佛教的修行不可或缺。我看到很多老年人没有修行，没有念阿弥陀佛，特别孤独。现在中国逐渐变成老龄化的国家，尤其是一些

大城市里的老年人，他们的孩子都特别忙，甚至在一个礼拜、一个月中，连一次电话都没有，这样的确会非常寂寞、伤心，但是如果有佛法的境界或修行，大家都会很快乐。

寻子之最觉性童，彼无生死当日瓦！

世间中大多数人会让自己的子女来继承家业，一定要有继承人，父母的儿子就是“传承弟子”，要给他传授家里“最甚深的法”。

实际上最好的法子是觉性童子。认识自心本性的觉悟之心，它没有衰老、没有生死、没有痛苦，因此密法中常常讲“童子瓶佛身”，就像文殊童子一样，生老病死无法对他做任何损害。因此说最好的继承者是认识心性，它无生无死。

世间子女完全不同，很多孩子是以车祸等各种情况离开人间，因此现在很多家庭成为无子之家，没

有子女的家庭，每年增加七万多人，并且持续增长。本来因为计划生育，很多家庭都是独生子女，现在政策虽然稍微开放，但是要等他们成人，已经是二三十年之后的事了。有时候觉得世间人很可怜，所有的希望都寄托在孩子身上，但不长久，为什么？当你衰老的时候，他们有些不孝顺，有些已经离开了，无法照顾你。

每个人都应该寻求觉性和觉悟，即使没有觉悟，死后躯体扔在哪里也应无所牵挂，只不过在世间人的观念中这样可能难以接受。其实这副躯壳到最后无论舍弃在哪里也应随遇而安，因为我们来到这个世界时也是孑然一身，死时如果没有修行的境界，还是同样地不断流转于轮回之中。所以，对轮回是否有出离心，大家也应自我观察。

第 10 课

2014 年 7 月 16 日

从字面上看，《当日教言》除了个别的颂词比较难懂，大多数都很好懂，但是修行和行持并非易事。在座的各位 99% 都是佛教徒，可能只有极少数人未曾皈依，但不管怎样，通过修习佛学、佛经，对你的相续一定会有很大的助益。人身难得、佛法难闻，我自己这样认为：今生中最幸运、最快乐，最有意思的事情，就是遇到了佛法。但是仅仅遇到还不行，对佛教的基本道理也应该有所认识，这样你的见解和行为才会有所改变，包括遇到生活中的各种违缘，才可以勇敢地面对。

现在讲的是帕单巴桑吉尊者对当日人们所说的教

言，这个教言也是后人断除烦恼、解除痛苦的一个特别殊胜的窍诀。

空性中旋觉性矛，见无阻碍当日瓦！

此处的“旋”也可以是“挥”，或者是“舞”，是挥舞之意，“旋”有多种意思。

此处见解讲得比较高，有些没有遇到过中观、密法、禅宗见解的人，直接接受其中的意义有一定的困难。今天的内容主要讲见修行果，这很重要。小乘、大乘和密乘中都有见修行果，这里所讲的是接近密法大圆满的见修行果，但我用的是近似于禅宗和大手印的方法来解释的，因为在座的个别人没有得过正式的密法灌顶。

颂词可以这样解释：在空性中，旋舞或者挥舞觉性的矛，这种见解无有阻碍。大家都知道，见解很重要，任何一种知识都有它独特的见解，任何一个人

都有自己的行为。见解，在世间来讲是一种观念；修行，是平时的生活；行为，是日常的德行；结果，可以说成效益。用通俗的语言可以这样来解释见修行果。

比如说，大学生和博士生都有各自的见修行果，跟小学生的见解、修行、行为均不相同，所得之果也是不同的。一个小学生最后的果是什么？就是小学毕业，一个大学本科生，他的果是大学毕业。所以，密法的见修行果跟小乘的见修行果，也完全是大相径庭。

而此处所讲的是大乘中最高的见解、修行和行为，见解是什么呢？空性中挥舞觉性的矛。不管显宗、密宗，证悟空性至关重要，没有空性的境界，谈什么样的境界都是好高骛远。空性的见解，有中观的观察方法，也有上师的直指方法，还有其他的表示方法。传承上师的书函表示方法，比如说密法中全知无

垢光尊者的《法界宝藏论》，很多大德都是通过这部法证悟的，华智仁波切在《劝阅七宝藏》中讲它的功德时，前面其他的几个“宝藏”只用一两个颂词来赞叹，而讲到《法界宝藏论》时，却用特别大的篇幅来赞叹。

每个人证悟空性的方法都不尽相同，但不管怎样，在空性的见解中要具足什么呢？具足觉悟、觉性，就是密法中所讲的认识心的本来面目。我们经常讲见解透彻无碍或赤裸觉性，觉性指具有空性见解的、光明透彻的觉性，将觉性比喻成宝剑或矛，持着这个武器在空中挥舞的时候，没有任何阻碍。同理，依靠上师的窍诀或者中观的方法来观察，最终会认识到心的本来面目——空性和光明无二无别，而这种觉性无论在任何时间、空间都无有阻碍。

但是凡夫人的心态是有阻碍的，本来是一件非常微小的事情，却因心有阻碍，便无法穿透它。世间人

们在感情上、生活上或者自心中的各种小问题，在见解无法突破和穿越时，就会非常痛苦。如果我们拥有禅宗和密法的见解，就像兵器在空中挥舞无阻无碍一样，心无挂碍，这个时候，修行继续护持境界，行为无取无舍，果位无有希忧。后面会讲的。

所以，见修行果中最根本的就是见解。为什么我们讲《光明藏论》的等净无二时，密法的见解讲得特别多？而讲《中观根本慧论》和其他中观论典的时候，也是中观的空性见解讲得非常广？只要有正确的见解，随后的修行和行为会非常容易，如果在见解上没有通达和突破，那么言说其他怎样的境界也毫无意义。

显宗和密宗都很注重见解，学佛也是学见解。所谓的见解，在不同场合有不同的定位，比如说我是一个小乘行人，我的见解就是人无我的见解；如果我是大乘佛教徒，我的见解就是中观的空性见解；如果我

是禅宗或密宗的修行人，那我就应该有在此基础之上的明心见性的见解。见解分不同的层次，如果我们真的有空性和光明觉性的见解，任何时候都会自在。

世间上很多人心有障碍，有抑郁症等，有些修行人也非常苦恼，这是什么原因呢？就是没有通达见解，没有认识心的本来面目。

前一段时间，我在北京遇到一个 90 年代非常著名的中国商人，他是一个上市公司的老总，90 年代时去美国深造，将掌握的网络技术在中国开发之后，很多钱落到了他的腰包。他说那时的他特别狂妄，觉得太幸福了，一会儿包个飞机跑到巴黎去喝咖啡，一会儿又包机去三亚等等，什么都享受过，但后来可能因为竞争越来越激烈，心态也越来越浮躁，压力太大了，在很多媒体前都公开承认过自己得了抑郁症。遇到我的时候，他说：“我特别痛苦，一直熬不过去，有什么办法？”我想也没办法讲密法，让他念一些咒

语吧。这种情况，如果通达了透彻的觉性，就可以用上，但是有些人的觉性之矛用不上。

原来华智仁波切说过，本来想用透彻觉性的矛来刺穿对方、摧毁怨敌，但是还没来得及用，矛杆就断了。本来不太愿意披上《入菩萨行论·安忍品》的铠甲，但是不得不披，因为在敌人面前只能修忍辱。所以，在遇到较差的对境时，在违缘面前，很想安住在大圆满的境界，但是力不从心，安住在禅宗明心见性的境界也无能为力，只有把《入菩萨行论·安忍品》的旧铠甲披上，以修安忍来保护自己，只要别人不刺入自己的身体就可以。若修得很好会用上觉性的矛，实在不行，还是披上安忍铠甲吧，华智仁波切都这样，我们更不必说。

刚才我和法师们开会时，有一个堪布，显现上眼睛红红的，一直在跟另一个堪布说话。我想，可能每个人都有心态不好的时候，在别人的眼目中会认为：

“此人是不是没有证悟空性啊？为什么会这样？”有很多疑问。

可能道友们在天气很好、身体不错，周围也没有违缘的时候，心态就好，也喜欢讲修行的话题——“我的见解是什么、修行是什么、上师是什么、所修的法是什么、唱的歌是什么”等等，讲得很多，但是遇到违缘和不顺的时候，就很难再想起你的上师、你的教言、你的佛法，也想不起能用得上的窍诀。但不管怎么样，我们还是尽心尽力吧，修行人也不可能很快就把一切所学都运用自如。

以上是讲见解方面。

无念中放无散哨，修无沉掉当日瓦！

见修行果当中，现在讲修，修行是在无有动念的状态中放无散的哨。一般要保护国王、保护珍宝等等，才会站岗放哨，此处是指具备见解以后需要修

行，怎样修行呢？是在没有起心动念的无思、无修、无散的状态上修行。这是什么样的修行呢？这种修行无沉无掉，没有内在的昏沉，也没有外相的掉举。意思是说，在得到一定的见解后，最初是有修的，修加行、禅定、风脉明点、光明等等，但最后达到一定境界的时候，其实也没什么可修的。

在见解无有散乱、无有间断的状态中，护持透彻无碍的觉性相续，这个时候没有沉掉。

不会一直瞌睡地往内昏沉，最后全无所知，就像昨天讲《现观庄严论》时，有些人听不懂就睡着了，有些人虽未睡着，但是打哈欠，有些人睡着了以后，开始打呼噜。这恐怕就是“依教奉行”吧，因为我在讲课之初说过：“你们听不懂就好好睡觉。”后来果真如此，这叫做昏沉。

有些人是掉举。人虽然坐在听法的行列当中，但是心已经飞到外面去创造新世界去了，这种情况也时

有发生。

真正的修行，既没有昏沉，也没有掉举，却在护持自心的状态。比如说已经认识了心的本性后，无论在任何状态中，没有昏沉，没有散乱，但原本的状态始终不会舍弃。

以前米拉日巴尊者的一個弟子问他：“像大海那樣的心值得接受，可是波浪一樣的分別念涌來時很難接受。”米拉日巴尊者說：“其實波濤不離大海，只是你自己不認識而已，如果你始終護持波濤的本性，那麼大海的本體從來也不會離開。”

從修行上講，我確實很慚愧，觀察自己時，內心狀態並不好。但是理論上，許多傳承上師的教言，的的確確在耳邊聽了無數次，從理論上知道什麼是見解、什麼是修行。修行分一般的修行和最高的修行，這裡講的是比較高的修行，這種修行，无论你是沉睡或是覺醒，你的狀態沒有外散也不會內收，始終都可

以在原有的光明和空性无二无别的状态中度过，这就是真正的修行。

如果学了《七宝藏》等密法或者禅宗的相关道理，就应该知道，真正的修行无需刻意。当然刚开始时需要特意打坐，很多道友都问怎么打坐，其实这是初学者的行为，到最后无论行住坐卧、吃饭说话，在任何场合都能处于护持自心本性的状态，这就是修行。这种修行境界，远离昏沉、掉举，更没有散乱，是非常好的修行状态。所以这里说“修无沉掉当日瓦”，每颂后半句的意义都非常重要。

见、修、行、果中，下面讲行为：

自性无灭修妙力，行无取舍当日瓦！

以上讲了见解和修行，那么行为是什么样呢？行为就是把这种修行的状态，现前在你的身语意上。之前讲见解无有阻碍，修行无有沉掉，自性无有灭尽，

其实它是一种光明的妙力或妙用，不断地持续护持这种妙用，这叫做行持。所以颂词是“自性无灭修妙力”，我们理解这些词汇的时候，希望大家要尽量逐字去理解其中的意义，千万不要随便乱改。

前一段时间，我们这里要求排版《大圆满心性休息大车疏》，在排版的过程中，我还在汉地，有人在电话里跟我说：“里面有特别多的错误已经列出来了，怎么办？”我说：“我回来以后再看看。”结果回来以后花了很长时间校对，好像有一两个错别字，其他都没有错，我想怎么错了呢？前两天我打电话问是谁改的，有个道友说：“这是我们那天反馈的。”我说：“反馈的人到底是你还是谁？”“是我，大多数都是我。”我说：“你改的是错的，为什么要改？”“因为我看不懂，所以改了。”（众笑）

看不懂就随便乱改，这是不合理的。希望以后校对法本不要改，以前无垢光尊者、麦彭仁波切的论

著，他们的一些传承弟子连很明显的错别字都不敢改。我们原来校对无垢光尊者的《七宝藏》时，本来非常明确、明显的错字，也疑惑到底是不是错字呢？我们都不敢改，只在旁边放一个括号，比如说德格印经院的版本、纳唐的版本、拉萨的版本、北京的版本，各是什么样，把不同版本里不同的字标注在括号里。

但现在很多道友，不要说显宗，连密法都无所顾忌地随便改，看不懂就随便乱改。去年有一个男众校稿的时候也是如此，可能是自己心态不好还是怎样，也改得一塌糊涂。希望大家不要乱改前辈大德的法本，我们没有这个资格。

有些特殊开许的翻译和讲记，可能不得不做一些润色，但是有些重要的问题，不问作者，也不问传讲者，随便删掉一段是不行的。其实这与做讲记的人的心态有关系，比如说他特别喜欢中观，中观的部分就

原原本本地保留，他不太喜欢世间知识，凡是世间知识全部删掉，最后一看讲记，我的心都很疼！对修行人来讲，这一段话不应该保留，但是对一些世间人来讲，他们很喜欢听，我特意说那些话是专门针对他们讲的，但是讲记中全部都砍掉了。当然，对你们来讲可能此中分寸难以把握，但还是希望你们重视，不要认为这没什么，砍掉！砍掉！砍掉！

做讲记的人，每个人的喜好不同，有些人喜欢加，有些人喜欢减，有些人比较中等，掌握分寸，希望你们应该多研究，不要随心所欲，这样不好。比如现在讲的颂词，倘若你不懂，自性应该不是自性，无灭应该是有灭，这样乱改一气，便失去了本意。

因此希望以后不要更改诸佛菩萨的金刚语，比如说无垢光尊者的有些教证，明明是经典出处有误，但是我们都不敢改，最多加个括号，打个问号，表示此处有疑。

你们一定要注意，以后千万不要乱改法本，不然即生当中也可能现世现报，故意篡改有很大的果报。很早以前我翻译的《佛子行》，有一个人刚开始学佛，完全不懂，他就乱改《佛子行》，还印很多本给大家发。后来他一生之中出现很多违缘，修行不成功，故而我一直认为他当时是故意的，这样不好。

从因果上讲，藏传佛教对法本非常重视，尤其是翻译。比如说我所讲的课程，我已经亲自交给你们，你们可以做一些讲记，这是有特殊开许的，可能不要紧。但是我翻译的显密法要，除特殊情况，希望大家要认真对待。

比如这一颂，你从来没有学过，或者不懂原文，“自性无灭修妙力”，是不是不懂就改得面目全非？这样不合理。意思就是说，行为是不断去护持见解和修行中的境界，护持的过程中，行为无取无舍。暂时对初学者来讲，行为肯定是有取舍的，行持善法值

得接受，是取，而十不善业等的恶法，该舍，有取有舍。但是在究竟的行为中，无取无舍。

很多人一讲到佛法，就只是以一个初学的行为来判定，“这个人会不会吃肉？吃肉就不好。”“这个人有没有道德？有道德就很好。”用部分行为，作为整个佛教的规范或行为准则来衡量。但这是个别佛教徒的行为，行为的背后是离不开他的见解和智慧的，如果他的见解和智慧高，肯定会突破一些世间常理。

比如说真正的大成就者，会行持很多无有取舍的行为，这种行为在禅宗当中有，密法当中也有，但以初学者的见解是无法接受的。包括汉地很多人对修行人的要求，只看个别人的行为，因为除了行为以外，根本不了知他内心的智慧。但是有些佛教的见解，很可能在某些情况下与社会道德、佛教戒律以及公认的行为规范相违。

有一些显密成就者，提到最高的见解“烦恼即

菩提”时，确实是证悟了这样的智慧，在他们面前，就不需要有初学者的约束。就像一所学校的校长，小学三年级的纪律对校长的身份来讲，他已经突破和超越，不一定要遵守小学生的行为准则。比如说小学三年级的时候不准抽烟、喝酒，但是你当校长的时候就不一定，某些特殊的情况是存在的。

不过我们没有他心通，没有真正的智慧，有可能有些人装成大成就者、修行人等等，内在任何修行、境界、智慧都没有，外在行为上却显现无取无舍。所以，莲花生大士说⁷⁴：你的见解再高，行为要像细粉一样小心取舍，不要过于狂妄，否则就是疯狂行为。

佛教的行为都是按照戒律的标准来衡量的，这样很好、很保险，但是我们要知道，佛教的行为跟见解配套，一个人的修行和行为跟随他的见解。见解也高

74 《前行引导文》云：“邬金莲师对国王赤松德赞说：‘君王，我的密乘见解极其重要，行为不能偏堕于见解方面，否则善空恶空黑法漫布，将成为魔见。同样，见解也不能偏堕于行为方面，否则将被实有和有相所束缚而无有解脱的机会。’又说：‘是故见比虚空高，取舍因果较粉细。’”

低有异，分小乘、大乘、显宗、密宗的各种见解，当然见解也需要你的智慧能跟上。

四身无别自心圆，果无希忧当日瓦！

见修行果中，下面讲果。

先通达见解，然后修行，最后通过行为现前果，果当中讲法身、报身、化身、本性身，这四身圆满于自心之中。并不是有些人所想的那样，我们现在修法，最后获得一个具有相好的化身果位，这时有报身、有法身，也有本性身。

除心之外寻不到四身的果位。密法和禅宗都讲，心的本体是空性的，空性指法身；它的自性是光明的，称为报身；空性和光明无二无别，这叫做化身；三身在心的本体中本来自性圆满，这叫做本性身。每个人反观自心，认识自己心的本性时，其实这四身就已经圆满了。

我们说“一切众生具有如来智慧德相”⁷⁵，当佛陀成就的时候，已经现前了这样的果位，这是以自性清净身和离垢清净身两种方式来讲的，每一个众生，都具有自性清净身，在希求果位方面，没有希望也没有担忧。

有些修行人非常担忧，“我什么时候能证得好的结果？”好像离自己本性的果位越修越遥远一样，很担心也很伤心，很希望快点现前果位，或者快点看到本尊，看到佛菩萨的化身等等，但这是心向外求。

讲禅宗的时候很明显，讲密法和窍诀的时候也知道，真正的果，在心的本体中已经圆满具足，从来没有观过心不一定知道，如果你反观自心，当你成就的时候，只不过是认识自己心的本性而已，除此之外也没有从很远的地方，找到一个特别明显的东西。每个人的开悟，是从心上开悟的，并不是从外面获得的。

75 本师释迦牟尼佛在菩提树下，夜睹明星而悟道，所讲的第一句话：“奇哉！奇哉！一切众生皆具如来智慧德相，只因妄想执著不能证得。”

因此说“果无希忧”，密法中也是到最高境界的时候，无有顾虑、无有担忧、无有希望。现在我们可能没有达到这种境界吧，会患得患失，想很快现前成就，其实你越担心、着急，越得不到真实的果位。反过来说，烦恼的本性也是自己的心。

轮涅根本归自心，心无有实当日瓦！

轮回和涅槃的根本，归根结底可归纳于自己的心当中，而心没有任何实有的本性，这就是给当日瓦和我们的教言。意思就是说，释迦牟尼佛所转的大乘法轮中，第二转法轮讲空性，第三转法轮则主要讲心性、光明、如来藏等等。一切万法抉择为自己的心，清静涅槃的成就之法，以及不清净的轮回烦恼之法，全部都归于自心。

在学习《中观庄严论》等很多唯识道理的时候，也知道“万法唯心造”。“涅槃与世间，无有少分

别。”《中观根本慧论》中是这样讲的。知道所有的轮回、涅槃，归根结底就像萨绕哈的道歌里所讲的，归于自己的心。

而心到底是什么样呢？其实心并不是一个实有的东西，唯识宗虽然在个别论典中承认是一种明清的自体，但是这种自体，按照中观第三转法轮的智慧进行抉择的时候，它也是远离四边八戏，没有任何实质的。

我今天在微博里说⁷⁶：所有的烦恼，它来源于自己的心，而心就像空中的云彩，它来于虚无，最后也归于虚无。虽然显现上是存在的，但它不会留驻，也不会伤害任何一个人，除非我们把它当作真实的东西。

如果把它当作真实，烦恼是真实存在的，心也是

76 2014年7月16日的堪布微博：“我们的烦恼全部来自于心，而心，又如掠过天空的云彩。它来自虚无，归于虚无，不会停留，也不会伤害谁。除非是我们一开始就把它当真。”

真实存在的。但如果去仔细观察，对于每个人来讲，外在世界的一切物质，全都是用心来造的。如果你没有心，又怎么能接受外在的法呢，所有外在的法，全是梦中的外境一样，依靠心而想的。而心的本体，从时间上讲，就像《金刚经》中所说的“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，从密法的窍诀来讲，心没有颜色、没有形状、没有本体、没有生灭等等。此时我们特别耽著的法到底是什么？我们认为外境有金银财宝、轿车洋房、俊男靓女，好的进行追求，不好的进行排斥，但这一切的操作者是谁呢？就是我们的心，如果心没有参与，对于外界所发生的一切的一切，会不会忧伤或者欢悦呢？都不会。

不必多言，我们稍微内观自心就会了知，从小到大，从无始以来到现在，所有清净和不清净的轮涅显现，除了心以外都没有。当我是孩童的时候，我对玩具特别执著，但这是我的心造的；当我成年的时候，我对事业等方面非常执著，这也是我的心造的；当我

晚年的时候，我对健康和家人很关心，这还是我的心造的。所以，心在轮回中扮演着非常重要的角色。

我们要知道，“心无有实当日瓦”，一切的根本就是心，当悟到了心的本性时，就是成佛，没有悟到心的本性时，就是轮回。但是心的本性不是依靠其他而悟，而应该是具有加持的传承上师，依靠个别的言教来直指，直指之后，当你反观内心的时候，“哇，原来就是这么简单！”恍然大悟。就像麦彭仁波切在《大圆满愿词》中所讲的一样，“噢，原来心的奥秘是这么简单啊，只不过无边无际的芸芸众生，都没有在这方面内观，因此他们一直在漂泊、一直在迷茫、一直在狂妄，非常可怜。”

这时你也应该知道，这是最重大的事情，一切获得中最大的获得。我们在世间获得的只是部分，比如说有些人追求钱财，有了钱财以后还不够，还需要地位，有了地位的时候还不行，还要其他的，“部分”

无法满足“一切”。

如果我们追根究底已经掌握了心的本性，认识到心的本来奥秘的话，那就像树根已经砍断，树叶、树枝、树花、树果也全部会倒。同样的道理，如果抓住了心的本体，那么外在一切的一切，全部都会掌握在你自己的手里。

本来还想讲，但是我要开会，没有时间了，谢谢！

第 11 课

2014 年 7 月 18 日

《当日教言》中用不同的比喻来阐明修行，这几天的教言，讲了一些密法还有禅宗最高的境界。今天所要讲的是，所有的过患、烦恼、错误均不可得，就像空中的云彩或者山谷的风，用很多比喻说明这个世界非常广阔，没有烦恼、没有我、没有自性。

只是我们还没有达到这种境界，达到这种境界确实很快乐，我相信很多人通过闻思和修行，会达到的。也特别希望你们在短暂的人生中都能值遇佛法，遇到之后不是停留在形象上，而是成为一个真正的修行人。刚开始依止善知识，次第去闻思，然后自己实修，这样做临终不会后悔，这是人生中最重要的一件

大事。

现贪嗔如鸟无迹，不耽觉受当日瓦！

我们时常对悦意的对境产生贪爱之心，对不悦意、不可爱的对境产生嗔恨心，贪嗔都非常强烈，人们经常在相续当中冒现贪嗔烦恼。对于我们这些地地道道的凡夫人，贪嗔烦恼对相续是有损害的，非常可怕，一旦产生贪心，不管是贪人、贪财，后果都很恐怖，产生嗔恨心也有特别大的后果。但是如果认识了心的本性、烦恼的本性，那么贪嗔就像一群飞在空中的鸟，飞过之后，根本不会留下任何痕迹。同样，所产生的贪嗔之心，也只不过是显现罢了，它真正的本体了无可得。所以，贪心、嗔心等一切感受，都不要去耽著。

但是虽然口头上说“不耽著贪嗔之境”，实际却难以做到，你可以用中观的方法进行观察，这种方法

虽然会慢一点，但却具有非常大的作用，或者你也可以用密法的窍诀来观察。总的来讲，一旦了悟贪嗔的本性，那就没有什么能伤害你。

以前禅宗的第三祖⁷⁷也讲过：“但莫憎爱，洞然明白。”我们只要不对憎恨的对境生起嗔恨，爱恋的对境生起贪欲，这个时候会“洞然明白”，意即恍然开悟。凡夫人经常心生贪嗔，无始以来都被贪嗔所害，我们都是它的受害者吧？有些修行人，虽然很想做一个好修行人，可是一产生贪嗔之心，就没办法对治，但如果稍微认识了心的本性，从道理上也会明白，“噢，贪心和嗔心只不过是心的一种映射而已，实际上在法界中从来没有动摇过。”

比如说波涛虽然显现上汹涌，但实际上是如如不动的，可惜懂得此理的人少之又少。现在人与人之

77 僧璨（公元510年-606年），又作僧粲，曾跟随二祖慧可学佛数年，后得授与衣钵为禅宗三祖。曾著有《信心铭》传世，《信心铭》的开头便说道：“至道无难，唯嫌拣择，但莫憎爱，洞然明白。”

间很多的不愉快都因贪嗔而引发，因为贪爱而产生嗔恨，因为嗔恨而发生种种冲突，甚至国家与国家之间也产生巨大的矛盾等等，导致死亡的人数相当惊人。

可能学院的人不一定知道，今天国际上有个比较大的新闻，载 298 个人的“马航”客机，可能是被乌克兰所击落，飞机在空中就已经解体，尸体全部落下来，一个人都没有逃脱，好像机内还有多名国际艾滋病协会的专家，有人分析是乌克兰准备打普京，搞错了飞机。不管怎么样，一下子就死去了那么多人，生命很脆弱，“马航”今年不断地发生灾难。我在想：这些人在飞机上，事故发生的当下不知道是什么样的心态，总之全部都已经离开了。（我出门做飞机的时候，也经常产生很多无常的分别念。）

同样，世间中因个人的冲突而互相杀害，也是由嗔恨心引起的。如果在座的人都是开悟者，贪心和嗔心并不会特别强烈，产生贪嗔会认识它的本性，在

与这样的人相处的时候也会非常快乐，不会因为一些小事而徒增烦恼，自己的生活也会过得无忧无虑。一些修行境界特别好的人，比如我认识的几个喇嘛，不知道有没有证悟，但从外相上看是有的，无论发生什么事情，在他们眼里好像都无关紧要，不会突然产生极大的烦恼，然后非常痛苦，我们也希望懂得心的本性。

《当日教言》是一个非常殊胜的教言，你们日后如有时间可以把它背下来，这样在生活中产生特别猛烈的贪嗔烦恼时，就会想起它像空中的鸟迹一样无踪无影，当下即逝、无足轻重，特意去执著、痛苦，只不过是自己愚痴罢了。上师的教言自然而然会出现在你的脑海，如此便非常容易安住在这种境界当中。

法身无生如日轮，光无明蔽当日瓦！

认识了心的无生空性的本来面目，这叫做法身。

我们经常讲上师是法身无垢光尊者、法身金刚上师，用法身来表示。自心从本体空性方面讲是法身。

法身在此处比喻成日轮，光明自然具足，报身以日光来比喻，化身是从光能够无有偏袒地照射到一切所缘，成熟万物的能力方面来比喻的。

我们知道，真正的觉悟或者说法身，就像日轮一样没有盈亏，不同于月亮或其他，永远都是光明自然具足的方式而存在，而且它的光并不会因为遮蔽而忽明忽暗，是始终如一的存在。自性清净的法身，每一个众生自性如来藏的光明，按照无垢光尊者的《七宝藏》所言，都是以五种光、五种功德的方式自然具足。当你还是众生的时候，这种法身的光明自然具足，最后你现前成佛的时候，也只不过是现前而已，原来所具足的始终无增无减。这种法身本空的道理，在认识心的自性光明时才会明白。

很多人认为所谓的光明，就像太阳光、灯光，或

者其他的光那样，一会儿亮，一会儿暗，其实不是这样，不认识心性光明的人，可能会用比较明亮的光来表示，但实际上它远离了一切愚痴、黑暗，是一种能照耀一切的佛性。我们现在无法理解这样的境界，只有通达这种境界的时候才知道，法身是恒常的，是光明和空性无二无别的。

这里所讲的法性如日般的光明，对每一位修行者而言，从来都是以无离无合的方式而存在的。这在有些经论⁷⁸中叫“如来藏”，有些经论⁷⁹中叫“了义的文殊菩萨”，有些经论⁸⁰中叫做“智慧明点”等等，有不同的称呼方式。只不过我们现在只能以盲人摸象的方式，凭自己的分别念，大概地认识法身光明就可以了。

相续念如空室贼，实无得失当日瓦！

78 指开显佛陀第三转法轮的经论，如《宝性论》。

79 如《文殊静修大圆满》。

80 如《大幻化网总说光明藏论》。

在没有认识心的本性时，心中的动念是利有弊的，而认识以后，动多少念头也不会有害。一天当中，相续中一会儿显现嗔恨心，一会儿生起信心，一会儿产生欢喜心，各种各样的动念，对证悟者来讲不会有害，不必担心。

还没有证悟的时候就会特别担心，“我刚才产生了一个嗔恨心，‘噶班匝_儿萨埵_儿……’我错了。”“我刚才睡着了，产生了一种愚痴心。”产生好的念头时，就高兴得手舞足蹈，“我昨天做了好梦，好幸福，今天我好开心啊，整个世界是那么的美好啊！”旁人看来也非常欢喜。我们就在这样的痛苦和担忧的状态中患得患失。

但是有证悟境界的人对这些不以为意，就像是一个空的房子里入了盗贼，没有什么可担心的，如果家里财宝盈满，进了小偷才会惊慌失措。

前一段时间有一个道友说：“我的房子被撬

了。”我问：“丢了什么东西没有？”他说：“所有的包全都被偷了。”我想是不是他家里藏有金银、玛瑙、珊瑚，其实也不是，“所有的包”可能是指加持品吧。

如果屋里没有很多财富则不会担心。以前米拉日巴尊者正在苦行，身体都变成了绿色，特别虚弱。有个猎人供养了他一块肉，就像释迦牟尼佛苦行以后，有人供养奶酪一样，他食用之后，产生了极大的空乐智慧、觉受，就唱起道歌：以后最好不要锦上添花，雪中送炭最重要，对一个苦行的修行人做少许供养，功德也不可思议。

剩下的他舍不得吃，将肉放了起来，过一段时间发现肉里面生了好多小虫，他又觉得小虫的食物自己不该吃，而产生悲心，随即把肉处理了。他在山洞里临睡前想：现在一无所有，又要开始吃荨麻了。

这天晚上，小偷来了，四处摸索，一无所获，米

拉日巴尊者哈哈大笑地说：“朋友，我白天都找不到任何食物，难道你晚上会找到？”小偷也哈哈大笑起来，觉得自己确实有点愚痴，这个修行人怎么会有食物！他坐了一会儿，没有跟米拉日巴尊者谈话，很难为情地走了。《米拉日巴传》里讲，那个时候他证得了无有任何担忧的境界。不像有些道友一样，“门被撬了，我的包全部被偷了，这几天心情都不好。”“什么包啊？”“就是以前发的唐卡，还有……”

这里讲的是什么呢？“实无得失”。真正认识本性的话，产生贪心、嗔心都没有得失，远离担忧。在这种境界中，阿底峡尊者也说过：你一天产生一百个分别念，也都是法身智慧。

可是我们现在还不行，所以，很希望每个人通过修行，在短暂的人生中达到这种境界，达到这种境界绝非易事，但也绝对会比之前有进步。以前你对相续中产生分别念特别担心，但到最后就像老人看孩子

的玩耍一样。凡夫人的确容易产生贪嗔之念，但是只要你观察它，这些贪心、嗔心也不会有那么强烈的危害。

很多人特别执著世间形形色色的事物，他们的痛苦和执著相当可怕，如果稍微在佛学方面有一些修行境界，不会那样痛苦。因此，对得失不要有特别大的执著。

受无踪迹如水纹，莫逐妄相当日瓦！

这里每个颂词都非常好，哪怕我们只记住一个偈颂，生活中的很多问题都会迎刃而解。

生活中痛苦、快乐或者无苦无乐的无记感受，当下你觉得是实实在在存在，快乐的时候，手舞足蹈、喜上眉梢。就像世间的有些年轻人，当他成功或者得到所喜欢的东西时，开心得不能自己，当他失去了自己所喜欢的东西，又痛苦得不能自拔，实际上这就是

凡夫愚痴的心。

“沙屋倾颓时，愚童哀极泣。”《入行论》里不是讲了吗，沙子做的屋子倒了以后，孩童非常痛苦地哭。有些凡夫也是这样，失去了名声，或者失去了最心爱的东西时，就痛苦得哇哇大哭，其实如果去观察，没什么大不了。人生中失而复得的情况也时有所见，得到的时候，也不必过于欢喜，都要拿捏分寸。

对这种感受不要去执取，在你快乐或痛苦的当下，如果仔细观察，它是不存在的，就像水里的波纹，出现以后即刻就消失了。生活中快乐和痛苦的许多感受也是如此，总结自己以前的人生就可以了知，只不过没有人指点迷津。

我经常想：大学生们正处在人生的转型期，如果在大学生活中给他们植入一种苦乐教育，教他们苦的时候不要太伤心，“伤心什么呀？哭什么呀？没有什么可哭的。”快乐的时候也不要过分的快乐，不然很

容易“爆炸”，过犹不及，对苦乐都要掌握分寸。其实苦的时候大地还存在，乐的时候天空还存在，这也是一种教言。因此，我们不要特别耽著世间的妄相，没有意义，如果不耽著，外界的现象不会对你的修行有障碍。

就像我那天讲的，现在一些世间人，对修行人的看法是什么呢？“哇，你们吃肉啊？你们可不可以结婚？可不可以……”只看行为，他根本不知道我们到底有没有执著、有没有智慧、有没有真正的德行。看到一个出家人就说：“出家人出现在人群中了，你们出家人怎么会出来呢？”好像出家人应该永远住在山洞里，不可能出现在人群中。当然，他们的很多理念是跟媒体、影视、小说有关，一些大德高僧、密宗大师，要么是怪模怪样、一败涂地、走投无路的人，要么是无恶不作、神通过多的人。但实际上佛教真正的教理并不在形象和行为上，佛陀也讲了，没有贪执的时候，享受也可以，倘若有贪执，哪怕是一点点，也

会起作用。

华智仁波切有个小木碗，他特别喜欢那个木碗，不管到哪儿都带着。有一次他到蒋扬钦哲仁波切那里，蒋扬钦哲仁波切福报很大，房屋富丽堂皇，眷属云集，如处皇宫。当时他心里默默地想：哎呦，所谓的上师怎么不知足少欲啊，有那么多财宝。他似乎就要生起邪见了，钦哲旺波尊者以他心通知晓了他的心思，随即说：“不管怎样，我拥有这么多财富，但是我对这些财富的执著，也没有你对木碗的执著大。”他当下羞愧难当，从此以后对木碗也没有那么执著了，但是还是喜欢他的木碗。这在华智仁波切的传记里记载过。

华智仁波切的有些故事是非常有意义的，前一段时间我看了他的传记，他非常谦虚，常说：“我没有任何功德，我没有任何觉悟、觉受。”有一次他的弟子问：“上师，您真的没有觉受？真的没有功德

吗？”“还是有一些功德。”弟子问：“您有什么功德？”“《入菩萨行论》的法本，我一辈子没有离开过身体，这就是我的觉悟和功德。”对此那个弟子思考了很久。

这些道理我也在思考，在座的道友，你虽然没有他心通，没有特别超胜的功德，但是如果你的某个法本始终不离身，这可能也是你的一种觉悟，虽然你没有真正开悟，但是你有与众不同的行为，这也体现了你的功德。

言归正传，在感受苦乐方面，世间人很需要这种佛教的教育，他们有时候对佛教片面的认知有点夸张，有时候对佛教正面的道理并不知晓。很希望大家真正了解佛教，对今世、来世都有帮助。

我们为什么弘扬佛法？并不是一定要佛教团体多多益善，以后这个团队来镇压或者控制全人类，没有这么想。而是佛教真的对每个人非常有利益，我们已

经感受到，迫切地想将这种感受分享给大家，从追求真理的角度来讲这也是非常合理的。我们并不是非要传教，倘若佛教不好，不会给很多人介绍和传播，没有这个必要。

贪嗔忆念如彩虹，莫起耽著当日瓦！

前面颂词也讲了“贪嗔”，此处也讲“贪嗔”，前面是讲当下的贪嗔，这里讲贪心和嗔心的忆念，也不要起耽著。以前在你的人生经历中贪恋过很多，对你以前所贪的对境，现在不要逢人便说，以前所嗔恨的，多数人却讳莫如深，“以前的事情不要讲了，我不想提了。”也会这样。过去的已经过去，不要去耽著它，否则对自己的修行会有一定的影响，以前你人生中的贪欲也好、嗔心也罢，实际上都没什么。

《四百论》里有个很好的教证，道友们的特别容易背。“过去若过去，如何成过去；过去不过去，如

何成过去。”意思是说：如果过去是实有的，那怎么会成为过去呢？如果过去不能过去，那怎么会成为过去呢？所以，过去的事情，如果别人谈论，我们就可以引用这个教证，“‘过去若过去，如何成过去；过去不过去，如何成过去。’你不要给我谈过去的事情。”

但是现在很多人特别喜欢，尤其是讲过去的青春，《致青春》你们知道吗？赵薇当导演，她问我看了没有，我说：“确实没有看。”据说票房很高，在中国好像七亿多吧，很多人从这里追忆自己的过去，我听说很多 80、90 后的人，从这里寻找自己逝去的青春。其实过去的已经过去了，青春再美好也找不到，想找到只是一种妄想，不要去追忆、耽著这些妄想。我对少数的佛教徒这样说了，但说也没有用。

有一部《小时代》非常火爆，书卖得特别好，上千万册，现在好像出到第三部了吧，这里也是讲过

去，因为人们关心已经逝去的年轻时代，所以追忆青春的主题自然就会吸引眼球。以佛教的道理来反省是另一种观念，但接受的人群有多少，大家都心中有数。

有时候我这样想：我们来到这个世界，大多数人的价值观，不一定是正确、有价值的价值观，因为大家谈论和关心的事物，也许仅是人们所耽著的一条彩虹，过去的彩虹谁都追逐不到，可是人们都在追。放眼当今特别火的明星或导演，很赞叹他们有抓住人心、吸引眼球的思想理念和方便方法，知道人们关心的是什么，可是寻找彩虹的人越来越多，难道彩虹真正存在吗？真的能抓住它吗？不一定。

现代人的思想特别复杂，成千累万，甚至几十亿人，非常关心的流行文化或价值理念，用佛教的道理公平、公正地去印持，发现人们竟然都在追逐这些，但追逐的目标，到底是人们错了还是我们的分别念错

了？或者人们所寻求的事物真的有意义？趋之若鹜的人很多，在网上一搜，一目了然。众所周知，一部电影的预告片推出的时候，有多少人看，有多少人期待，影片上映之后，无数的人都在看，大家都评论，但这样的评论到底对今生、来世有什么用？这个世界确实是一个虚幻的世界，虚幻的世界里，很多人的想法都不一定和觉悟有关，我是这样想的。

动念自净如浮云，莫指定心当日瓦！

不管是不是好的起心动念，当它生起来时，如果观它的本性，均是自然清净的，就像天空中出现的浮云，白云也好、黑云也罢，它是从哪里来的？可能找不到，那最后消失于什么地方？也不容易知晓。同样，活在这个世界上，人们都有不同的念头，禅宗和密法都特别关心起心动念，有的人认识，有的人不认识，认识它可以说是认识了心性，但这种认识，不需要理论上研究大量的资料，有因缘的人，尤其是得到

具证上师的加持和指点的人，就容易认识。

比如一个上师跟你说：“你现在的观念，其实跟莲花生大士的智慧无二无别。”你当下的观念被这样直指后，会有一种觉悟。如果我们懂得了所有的起心动念，全部都是大圆满里讲的本来清净，禅宗里讲的明心见性，当它生起的时候，自然安住当下。

我讲《大圆满心性休息》时给大家说了，我说：“‘显现当下自解脱’这句话很重要！”不管是什么念头，显现的时候，它的本体其实都是当下解脱的。这次我们讲解的过程中，密法的很多道理也在里面，也可以吧。

不要固执一心，不要决定某种心态是对或是不对的，显宗中理论上定义的心态不可靠，因为它很可能当下变成觉悟、当下消失无踪、当下变成空无。因此，辨别好坏的心态没有必要，还是认识更重要。修行人观自己的心时，可能你在外境中找不到的东西，

从心中能找到。

无执自解如风吹，莫贪对境当日瓦！

不要执著分别念，安住于当下，不去特意执著的时候，这种分别念当下会自然解脱。密法中讲，比如说毒蛇的身体自己打结，也可以自然解开，同理，任何的执著分别念，如果你稍加观察，它当下就自然解脱。

无垢光尊者的《大圆满三自解脱》⁸¹，当年我讲过，当时讲课的效果比较好，因为那时候人少，觉得讲密法过失不大，人太多的话，鱼龙混杂，有时也不敢公开，不公开很多人又有意见，所以后来就讲得比较少了。法王如意宝去新加坡的时候也亲自给部分的道友传了《等性自解脱》的颂词和修法。

就像风吹起来的时候，身体感觉到在吹风，但是

⁸¹ 《大圆满三自解脱》：《等性自解脱》、《心性自解脱》和《法性自解脱》。

在哪里也找不到风，虽然显现，可是当下抓不到它的本体。我们认识心的本体时，任何分别念虽然显现，其实它当下解脱。但凡夫人不是，一件事情始终耿耿于怀，心里一直解不开，非常痛苦，如果认识到它的本性，当下会自然解脱。就像麦彭仁波切在有些教言中也讲了，证悟者的分别和烦恼，好像是春天的风一样，虽然透过身体吹过去了，但当下就已经消失。像以前噶举派的一些教言也说，虽然显现，但没有束缚和执著。

因此，在生活中，别人批评你，可能你会有一些反应，但是马上就应该让它消失，风过无痕。经常也有这种说法，证悟者的脾气如吹过的风，当下就消失了。而有些人是一会儿高兴得哈哈大笑，一会儿伤心地痛哭流涕，这可能与性格有关，但同时也与你的证悟有关。你特别痛苦的时候，观察自己心的本性，原来的痛苦就没有了，正在哭的时候，眼泪就干涸了，破涕为笑，这是一种证悟的现象。

虽然道友们在生活中，肯定会有不开心的时候，但是我希望你们在三分钟之内，把不开心立刻转换为开心，泪水即刻变成笑声，这个很重要，对吧？如吹风一样，不要贪执对境，始终贪执对境，始终对某事抱持不放，这样恐怕不好。

觉性无执如彩虹，莫著觉受当日瓦！

在密法当中，认识自心本性的状态叫做觉性。认识如来藏的本体时，就像显现彩虹一样，没有实有、没有执著、没有自性。那个时候，你不要耽著觉受，一会儿是长时间的入定，无念的状态当中；一会儿在没有任何执著，空性的状态当中；一会儿好像出现一种明明清清的觉受。作为一个修行稍有进步的人，或是一个开悟者，什么样的感受都会有。

觉受是一种觉悟的感受。你做梦有好梦也有不好的梦；在白天的显现中，也有好的显现和不好的显

现。所以，修行人不要太多嘴，不是说：“我做恶梦了，好痛苦。”悲伤欲绝；就是说：“我修行有进步，今天特别开心。”其实在修行的过程中，不同的状态和觉悟多如牛毛，我们没有必要特别去执著它，而且特别去执著也容易着魔。

《楞严经》里讲了五种蕴，每种有十种阴魔，共五十种阴魔。比如说有些好的觉受，坐在莲花上遇佛授记，或者观不净观的时候得到什么境界等等，但如果我们特意去执著它，这些都是魔王的显现。倘若你特别执著自己的觉受，我希望你先看看显宗的经典，至少也要看一下《楞严经》里讲的五十种觉受，有些人当时修行的觉受特别好，后来才知晓是魔王的变幻。

《大圆满禅定休息》里所讲的空乐无念方面，也指出了一些好的和不好的状态，这些都应该看。不要稍有修行、有些微觉受就跟大家谈，稍感失败、做

个恶梦就失去信心。其实修学要有一个长远打算，在此过程中，有些人闭关几个月或一两年，一点感受都没有，特别失望，“啊，我修了七天七夜，但是本尊还没有出现。”其实这不算什么，七天七夜、七年、七百年也不算什么，无著菩萨那么厉害，他广弘佛法，佛陀亲自在大乘佛经里面有授记，但是他六年之中修弥勒菩萨，一点觉受都没有，十二年才亲见本尊，你看……

第 12 课

2014 年 8 月 20 日

印度帕单巴尊者所造的《当日百法》，前面讲了一部分，后面也不多了，尤其是今天讲的内容，是禅宗的最高境界，也是密法的最高境界，不太好讲，但是我在字面上简单地给大家指点一下，之后你们可以慢慢去摸索、思考。

证悟法性如哑梦，无有言词当日瓦！

当我们证悟一切万法的本性时，会有一些觉受或者证悟的境界，但是这种境界，用分别念去思维无法表达，用语言来描述也实在是无法宣说，就像是一个哑巴做梦，在梦境中他所有的经历清清楚楚，当他醒

来之后，很想跟别人分享，但因为不会说话，没有办法，这是最高层次的境界——“无有言词”。

禅宗的《宗镜录》中也是这样说的：“如人饮水，虽无言说，然冷暖自知。”在禅宗中，它来自于达摩祖师和前辈的大德，后来摄在《宗镜录》中。如果有人喝水，将过程或感受给别人宣讲，恐怕也不好讲，但自己会明白。

同样的道理，当我们拥有了一些境界，尤其是证悟的境界，也无法言说。证悟就是证悟心的本性、万法的本性，禅宗中也有很多人通过参禅，当下了悟本性；密法中经过长期修加行、祈祷，具有证悟的上师进行直指，依靠种种因缘，当下也会认识自己心的本性。

这时不是昏厥，不是入于酣睡，也不是一无所有，这种境界无可言表，“不可言说般若至彼岸”，用语言无法形容。以前我按照密法传承上师的教言讲

过，当我们入于根本慧定或者说入于自性的境界时，可能用任何语言来表达都非常空白，但也不是没有任何境界，不像天空一样空空荡荡，也不像平时不断起心动念，这种状态，无论你的心是安住还是在外境散射，一切时中都有认识，这种认识自己会明白。

禅宗中证悟法性的境界也可以这样来说，“无有言词”，如果人们用各种语言来比喻，那就如同以手指月，实际上并没有真正表达主旨。

因此，显宗中般若波罗蜜多的果般若的智慧，也是了悟心性，通过中观来伺察可以了达，依靠密宗的安住和实修方法也可以得到这种境界，在这里讲得比较高。

证悟犹如少女乐，喜愉无说当日瓦！

已经获得了证悟，并且具有明确的觉受，便远离了一切有相、有漏的痛苦，获得的大乐无可言说。

比喻为青春少女在生活中的快乐，她无法用语言来描述，同样，当一个修行人获得开悟，世间的一切语言都无法形象的比喻。

就像萨迦班智达在因明中所讲的一样，比喻只是用部分的道理来言说，比如说《法界宝藏论》中，全知无垢光尊者讲：心的本性用虚空来比喻，你们要懂得，是从虚空无有阻碍、无边无际的层面来讲的，并不是从空荡荡的单空来比喻的。此处亦然，用少女之乐来比喻，实际上是从无法言表、远离一切苦受的层面进行比喻的，所获得的快乐无法言说，而且这种快乐，是世间凡夫一切分别念的有漏痛苦灭尽之后，获得出世间超越、洒脱、自在的大乐。如果我们超凡入圣，获得了一地菩萨，称为极喜地。唯识宗说：“能益自他，生大喜故”⁸²。能饶益自己和他人，获得了极大的欢喜。

82 《成唯识论》云：“言十地者，一地极喜。初获圣性，具证二空，能益自他，生大喜故。”

世间中因享受欲妙所产生的快乐，比如有些人住进一个特别舒适的环境很快乐，遇到一个特别喜欢的人很快乐，但这些毕竟是有漏的，有漏的东西到一定的时候，它就变成后来蕴的因，不断地结生之后的果，无常之故，变成行苦。

但出世间认识心性的快乐并非如此。为什么说它是快乐呢？因为它是万法的本性，当你悟到了万法的本性，便远离了世间中各种各样虚假的痛苦。其实我们现在的很多痛苦，有些是根本不存在、内心臆造而出现的，比如说本来不需要的东西，你认为需要，达不到这个目标是求不得苦。有些是长期在阿赖耶上积累了许多萨迦耶见，萨迦耶见的我执把本来不存在的我和我所，反而执著为我和我所，以此形成痛苦，就像冬天的冰是依靠寒冷的天气凝结而成，它的本性从来没有凝固，是因为外缘而凝固的。因此，我们的痛苦，有些是依靠外缘而形成，这些痛苦全部灭尽就是快乐、就是大乐。

可能有些人认为到极乐世界以后，或者成佛以后特别快乐，每个人天天都喜笑颜开。原来有一个法师讲极乐世界的时候说：“极乐世界吃得好、穿得好，天天都开心，而且载歌载舞，如果你们喜欢看表演，要发愿往生极乐世界。”极乐世界有没有表演不得而知，有人这样讲的，也许有吧，因为极乐世界的发愿文⁸³中说，你只要想得到什么，都会出现，可能喜欢上网的人，到极乐世界也可以满愿，一想到 ipad 电脑，马上就出现，极乐世界现在可能有信号了。

（众笑）

这是当今时代的弊病吧，很多人不能没有网络，有人说：“到了一个宾馆，如果没有 WIFI 信号，就像饿狗找不到食品一样。”他到宾馆以后，要先问有没有网络信号。

不知道这种状态会维持多久，以前古人不是这

83 乔美仁波切的《极乐愿文》中说：“自然众宝无量宫，所欲受用意念生，无勤任运所需成……”

样，每个时代都有不同的疾病，人们心里习惯性地把它当作一种需要的资源，这样逐渐就成为当时的时代疾病。

回顾人类历史，我们就会知道，每个世纪，人类都有那个时代特殊的痛苦，每一种痛苦延续到后面或者追溯到前面，都不一定真的是痛苦。人们未经观察，会有很多苦恼，可是这些苦恼，当你离开这个世界的时候，不是什么痛苦，当你还没来到这个世界的时候，也是如此。只有懂得一切万法的真相，才会远离一切有漏的痛苦，它不得不称之为一种快乐，因为世间中没有任何痛苦可以称之为快乐。

明空双运如水月，无所贪著当日瓦！

明空双运、现空双运、觉空双运、乐空双运，看起来似乎一样，其实都有不同层次的意思。如果用显宗的方式来解释，比如说“现即是空、空即是现”，

“色即是空、空即是色”，明了的光明和无所成立的空性，这二者是明和空无二无别，根据显宗第三转法轮、第二转法轮的意义，第三转法轮讲光明，第二转法轮讲空性。

为了方便理解，现和空可以分开，但我们反观内心会知道，心不是单独的光明，因为它的本体一点都不成立，也不是单独的空性，因为不管在任何时候，明明清清的本体透彻无碍、自然而然存在。这两者就像在平静的湖面出现天空的月影，实际上月影的显现跟月亮的空性二者，在湖面上根本无法分开。

同样的道理，当我们认识万法的本性或者说心的本性时，明和空不可分割，本来的法界实相就是如此。我们去安住、去认识，也无有任何贪著。不要有空的贪著，它的本性并不是一个单空；也不能把它耽著为明明清清的光明，它也不是一个实有光明的本体。除了这二者以外也没有实性，这是一个非常深奥

的道理。

《大圆满心性休息大车疏》里讲二谛的时候，专门引用水月的比喻，宣说了明空无二的最高胜义谛的境界，用文字来表示也只能如此。但如果稍微有一些传承上师的教言或者窍诀，反观自己心的本性时就会明白，无论你产生贪心、嗔心，或者是信心、悲心，无论是善心、恶心，从本体上观，跟虚空没有任何差别，但是从显现上观，跟虚空有天壤之别。这种明清，每个众生都能认识，稍微有一些境界或对传承上师有信心的人，稍作安住、内观，就会发现：“噢，原来心是这样的，不管别人夸奖它好或者毁谤它不好，它就是这样的，不用别人说，我自己来领受。”

我有一个同学，他很长时间一直呆在美国，前一段时间我们在草地上一起坐了半天的时间，他说：“哎呦，不管在东方还是西方，中观和大圆满的觉性，谁也破不了，我觉得很高兴。”

我认为他说得非常对，无论是给西方人还是东方人讲心性，大家都不得不承认，这不是讲故事，不管你是学者、愚者还是成就者，内观自心的时候，如果连心都找不到，那你再说你是智者，造了多少论，摄受了多少弟子，都不一定，本有的心的本来面目都没有认识，非常可笑。

所以，我们这颗心，用明空双运来比喻时，它无有贪执；把它当作任何东西，这是暂时不了义的执著，也不究竟。这个时候我们就可以知道心的本性是明空双运。

现空无别如虚空，心无中边当日瓦！

一般情况，密宗是通过生起次第、圆满次第来观察，通过风脉明点，或者生起次第中外境和内心都是清净的观修方法，来了知显现的心即是空性，空性的心即是显现，显现和空性无二无别。最终万法抉择

为心，心抉择为空，空抉择为无有戏论，无有戏论也是轮回和涅槃平等。用显宗和密法的四步境界来观察时，暂时将心抉择为显现和空性，再抉择为如虚空一样的本性，最后抉择心确实是无有中间，也无有边的。

《佛说未曾有正法经》中也讲过：“心无形相，非眼所观。心无所住，内外中间俱不可得。”心没有形象的缘故，不是眼睛所能观到的。心没有所住的缘故，内外以及中间等等都不可得。因此我们知道，通过密法的生圆次第来观察，或者用显宗的金刚屑因、离一多因等中观的各种道理进行推理，找不到心的形状、颜色……整个本体都找不到，但是找不到也不一定是本性。

《般若经》中讲：“心无有心，心之自性为光明。”如是观察时，心可以称为“现空无别如虚空”，心没有中间和周边，以此来了知。

现在世间中，很多人自认为对社会、对人类贡献很大，非常了不起。比如具足世间学问，博士、博士后、博士生导师，或者副教授、教授，世间的名位不胜枚举，自我感觉良好。但不知道有没有观察过你的心是什么样？你是什么样？如果这方面一无所知，理论上也说不上通。整天观外境，探测整个宇宙，世界上有多少个星星，人体中有什么样的细菌，不管是医学还是生物学，很多学者从小就开始研究这个领域、剖析那个领域等等。

反观时，对身体不管研究得多透彻，也只是几十年的一个“产品”，到一定的时候肯定会腐化、消失，但是我们的心性绝对不会消失。现在有这么好的机缘，应该观察一下，在认识自己的心性方面，需要什么样的窍诀。

世间人有点迷惑，对于更重要的生生世世的事物不去研究，对暂时的事物却花费了大量时间。比如你

本来不是这个家里的人，而是暂居两三天的客人，但是你却把所有的精力花在这两三天中，而自己长远的前途根本不考虑。人类来到这个世界上，会因为环境和培养的方向，该关心、该研究、该修行的，却始终置之不理。临终的时候，连自己后世存在的道理都不知道，对个人来讲是一大损失，如此说来，佛法教育对人类非常重要。

无念散如美女镜，彼无立宗当日瓦！

美女照镜的比喻最多，两千多年以来，很多大德都把美女和镜子在大圆满中做比喻，可能美女时刻都带着镜子，丑女不喜欢镜子吧？

意思就是说，我们在修行的过程中，应该无有动念，也无有散乱，时时刻刻保护自己自然、本然的境界。这种境界就比如美女照镜，镜子中的影像，没有分别动念，也没有分别执著，从镜子的层面来讲，

它不会有任何取舍和立宗，不会有“这是好、这是不好”“这是有、这是没有”的概念。所以，修行实际上就是不断地护持见解所抉择的道理，在护持的过程中，不要有散乱、动念和昏沉，如是安住，始终护持原有的现而无自性的本性。就像镜子中美女的影像自然显现，但是没有执著，只不过是显现而已。

在平时的生活中，有时候有快乐的事情，有时候有痛苦的现象，但是对这些都应该不取不舍，护持原有的状态，无有立宗，因为无有取舍、无有立宗的修行非常重要，这就是对当日瓦的教言。

我在每颂后面无须重复，因为曾经帕单巴尊者对当日人们教诫，所以我们现在也成为尊者教言的对境，可以认为自己就是当日瓦，这就是给我们的教言。

觉空无别如镜像，彼无生灭当日瓦！

前面次第讲了显宗、密宗的教言，密宗中也是讲无上大圆满的觉性，觉性是从光明方面讲的，觉性所证悟的一切万法不成立的境界就是空性，这叫做觉空无别。依靠大圆满的修行，最终会认识如来藏的本来面目，即觉空无别的境界。这就像刚才所讲的，美女照镜比喻的另一方面，如同镜子中显现山河大地等种种影像，但是这些影像正在显现的当下，也从来没有生灭过。对大圆满的基道果有所认识和觉悟的人，他生活中任何烦恼或喜悦的状态，一切显现都是无生无灭，就如同镜中影像。

在觉悟中是无生无灭的，但因为我们没有证悟这样的境界，亲人死了就会哭哭啼啼：“呜呜呜，他昨天三点钟死了，怎么办啊？您好好超度一下。我现在准备去买个车票，不知道有没有车，我那么倒霉，他死了，呜呜呜……”从世间角度来讲，亲人死了非常痛苦，大家都理解，我们不是植物人，也不是石头、木头。

但是从证悟者的角度来讲，不该如此，证悟的觉性境界中，哪有生？哪有灭？哪有死？亲人死了也是没有死过，死即是生；孩童出生也没有什么值得祝贺，生就是死，可以这样来理解。我也只不过这样说而已，实际上也没有这种境界，你们也可以笑笑我吧！

觉空无别，没有生灭。我们看前辈的传记，尤其是无上密法传承大德们的传记，便可了知，他们的是把轮回当作一种游戏，根本没有贪著。

那天我在电话里和一个山下的堪布交谈，我说：“你在干什么？”他引用了一个《现观庄严论》的教证来回答，境界比较高，我说：“你引用的教证倒是很高，但是你有没有这样的境界？”我开玩笑地跟他这样说。我们有时候是引用得很高，但有时候也是真正懂得了这个道理，在轮回当中，所有虚幻不实的现象，生生灭灭的过程，当你稍微认识到心的本性时，

就会明白我们平时执著的快乐和痛苦，都经不起任何观察。我觉得你们应该会明白，因为很多人有这种因缘。

《当日教言》的见解很高，好像不讲这些道理就讲不出里面真正的内容，尤其是对大圆满有所认识、有所修行的人，在显现中看起来有自相的快乐和痛苦，但实际上这种快乐和痛苦对他不会有实质性的影响。如果我们从来没有这样的境界，对快乐和痛苦都会很认真的执著，因明中把它叫做自相的执著，就是完完全全认为这是快乐或痛苦。如果在修行的过程中自己有一些境界，虽然生活中会显现肉体 and 心灵的痛苦，这种显现对你来说却是无利无害的。

当然这要依靠修行，光理论上会说不行，没有修行的境界，理论说得天花乱坠恐怕也是望梅止渴。原来有一个人讲空性，旁边一个人故意用一根针刺在他的身体上，他就大声尖叫：“好疼啊，你怎么这样

呢？”旁边人说：“你不是说什么都是空性吗，哪有痛啊？”他特别生气，旁边人又说：“你刚才不是说嗔恨心也是空性吗，哪有愤怒啊？”听说那个人羞愧难当。所以，生活中理论上的东西，跟实际中的实相，还是相去甚远的。

乐空一如日照雪，彼无识别当日瓦！

之前讲了显宗、密法的道理，还有大圆满的觉空无别，这里讲乐空无别。一般来讲，大手印和其他一些母续的续部中，经常讲空乐无二，一些父续方面的续部中，经常讲明空无二。表面上看明空、现空、觉空等等很相似，各个续部和论典的提法不同，其实它们所抉择的窍诀也是不同的。比如明空无二是以光明为主，光明中也主要以如来藏的智慧光明为主，而乐空无别主要是以佛母般若的大乐智慧为主，因此所抉择的方法都不同。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》中也讲过⁸⁴，不同续部和乘，称呼也不尽相同，因此未经专业的学习不能一概而论，“为什么有这么多名词？现空无二、明空无二……”不能这么想。世间中也有同一个事物却有着不同称谓的情况，比如说医学方面的某种药品有各种不同的称呼，化学方面的一种物质，也有很多名称。智慧境界有不同称谓，也是一个世间规律。

乐空无二无别、一味一体，就像日光照耀到雪山一样，它无有识别。意思是什么呢？大乐光明的智慧和万法一无所成的空性，一味一体的境界，表面上可以分开，实际上很难。这里用了一个比喻，就像日光光辉照耀到雪山，雪山洁白的雪光和太阳金黄的光，这二者一味一体，从反体上讲可以分开，但是日光照耀到雪山的时候，雪山上的雪光和日光就没办法分清。

84 《定解宝灯论》云：“二者亦非为各体，本净自成双运智。其他续部中所称，不坏智慧之明点，与此仅名不同已，于此明显而宣说。”

所以，认识了心的本性时，空和乐或者明和空是无法分开的。这一点，显宗中虽有提及，每个人都会讲“现即是空，空即是现”，但是通过自己的修行来认识和了解的人却是凤毛麟角。

我之前也讲过，如果道友们的想对心性稍加了解，一方面多看禅宗的道理，另一方面在密宗中，修完加行和获得灌顶之后，你再去观会更有效、更有利，因为它需要次第性去认知。每个人不一定有无垢光尊者或六祖惠能大师那么高的境界，即使有那么高的境界，从他们的传记来看，他们也是一步一步修上来的。

所以，最好先不要太高看自己，有些人觉得：“修加行很累，我不需要修这些，上师直接给我直指一下就可以了，不需要经过更多的修行，我直接修禅，直接修大圆满就可以。”当然，也不能排除你是一个直断根基的顿悟者，但如果不是的话，你最初认

为自己是顿悟者，学到最后不成功，又从渐悟者开始从头再来，有一定的困难。

其实密法的修行，空乐无二的智慧，依靠自己的祈祷非常重要。我们以前也讲过，学院中的很多道友，每天都念一些大圆满的愿词，还有一些特别有加持的密法书，然后真诚地祈祷传承上师。

比如说法王如意宝的觉悟是祈祷麦彭仁波切。华智仁波切显现上是祈祷他的根本上师和无垢光尊者，依靠《法界宝藏论》而开悟的。协庆加查仁波切也是二十几岁时祈祷无垢光尊者，看《法界宝藏论》获得开悟的，并且对《法界宝藏论》做了赞诵。如果一个人依靠一个法本，或者依靠一位上师的指点，对自己的心性有所认识，那么他永远都不会忘记这份精彩的过程，整个人生永远会在这样一个精彩的境界中度过。

前辈大德们做了各种各样的比喻，但是比喻只象

征一部分，我们抓住他所比喻的那一个点来进行说明即可。反过来说，要认识自己。

比如说我们看到雪山的时候，拿着照相机，啪——啪——，“你用手机以雪山为背景给我照一下。”一般我们看到雪山的时候可能会互相拍照，但如果前辈大德们看到雪山，通过雪山上的光跟自心的比喻会反观自己。我们看到大海的时候，很多人会跳到海里游泳，啊，很高兴！大德们不一定看到大海后会跳下去，他会通过大海无边无际的比喻来认识自己的心性。看到蓝天白云的时候，很多人只会用欣赏的角度来接受这种环境的美，但也有一些人看白云消失去体会无常的比喻，蓝天的本体没有变迁，这是心性的比喻。

世间中的万事万物，不同人的境界有异，他所享用的也不尽相同。在修行的过程中，世间人和修行人都有各自的审美方式。比如说降下雨水的时候，有的

人非常痛苦，“天天都下雨，好痛苦啊！”有的人觉得：“噢，下雨很好，降下甘露，不用特意沐浴，在雨里站一会儿很舒服。”还有一种人，通过下雨的声音，或者它接触到身体时的特殊比喻，来认识自己的心性等等。一个人觉得特别痛苦，一个人觉得非常快乐，一个人觉得通过这种方式可以看自己的心性，怎样增上修行的境界，每个人都不同。

其实增上修行的境界很重要，要有所进步，如果一点进步都没有，甚至越来越倒退则不好。原来很有信心，对闻法也很有兴趣，后来越来越不愿意听课。以前学院中也有个别人特别喜欢听课，一天听好几堂课，但后来，可能就像有些人喜欢吃方便面，吃得多了，再也不想吃一样，也变得一堂课都不想听，有这样的情况，这可能是业障现前还是怎样，不得而知。

我不希望你们倒退得很厉害，比如听课、修行，所做的善事，在有生之年当中，尽量要越来越增上，

不要越来越倒退。可以反观自己、要求自己，作为一个修行人，也该像学习世间的知识一样，越来越进步才对。修行的方法多种多样，有些是观心、有些是做慈善、有些是闭关，但是只要我们的善心和觉性越来越增上，这就是真正的境界。

谬语无迹如回响，莫执声音当日瓦！

我们修行的时候，听到的各种语言、音声，从广义上讲，世俗的一切都具欺惑性，可以说是错谬的，世间当中所有的语音，均是虚假的，因为它是不存在的。而且声音就像空谷声一样，当下便无踪无迹，寻不到它的本体。

因此，我们没有必要去执著声音，“今天别人说我的过失了，我永远也不会忘记，非要报仇不可，我根本没做那种事情，他为什么污蔑我！”手都开始发抖，“为什么你那天说我，今天又惹我，难道你不知

道我很出名吗？”其实这就是不懂所有广义上世俗的语言，狭义上无因诽谤、言说过失的语言，当下都是无有。

网络上也有很多人，一直争执不息，相互谩骂、相互诽谤、相互攻击，其实这是暂时的空谷之声，所有的语言产生当下即消失，但有些人特别执著，“网上有人诽谤我了，那可受不了，我本来是一个清净的人，别人诽谤我，我可怎么存活啊？”特别在意自己的名声，特别在意虚假的世间八法。不说其他的，《佛子行》中还说⁸⁵，纵然恶名被传扬至三千大千世界，作为佛子也应当称扬其功德。所以，这些错谬的语言，根本没有必要去执著。

帕单巴尊者时而讲觉空等方面，时而讲语言和声音方面，这可能是以佛经的层次来讲的，佛经中所宣示的，常常是高低不同的很多道理，而论典的次第性

85 《佛子行》中云：“有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。”

却是泾渭分明的。不过这些对我们来讲都极其重要。

一个人来到这个世界，别人谈论你的情况，肯定时有发生，如果没有任何境界，别人稍微中伤你，晚上连觉都睡不着，“为什么说我，我本来没有那样。”对谣言、讥毁、诽谤等等，都特别在意。如果懂得了如空谷声的道理，根本没有什么可执著的。想一想历史人物也是这样，他们当时也都特别在意别人的评价，被赞叹时欢喜得不得了，被挖苦和讥毁时，也痛苦得不得了。

萨迦班智达说，一个人秉持自己的德行，这就是正士的法相。我引用一个藏语的教证，你们自己去体会吧，很多人去过西方后，讲一点汉语，里面夹杂很长的英语。所以，我也穿插一个藏语教证。

没有必要特别在意，稍微有些修行的人，对很多事情不会心胸狭窄，对很多声音也不会特别去分别执著。其实当下的分别念很可怕，给内心带来许多痛

苦，如果我们能够认识、专注于当下的分别念，淡然处之，任何事情回头再看都不是那么大了。比如你对现在所发生的事情心急如焚，“啊，别人说我了……”或者“我家里发生了某某事情。”“我自身上发生了某某事情，怎么办？”再过几年，发现这件事情就像空谷回声，没有任何实质。因此，在这些因缘方面，佛陀告诉我们的这些教言非常不可思议。

苦乐循环如琵琶，顺缘业控当日瓦！

苦乐接连不断，反正凡夫人的生活经历都是这样，而它的根本，就像琵琶这种乐器，声音是否动听，都跟它的琴弦有非常密切的关系，如果弹得非常好，声音也会非常好，如果琴弦不妙，或者弹得不好，就不可能发出美妙动听的声音。同样的道理，世间的苦乐，跟自己前世所造的业有直接关系，可以说业掌控着一切。有些人可能想，既然说业是创造者，那业是不是像上帝一样的造物者呢？并不是，但是所

谓的心就像上帝那样存在着，心是一切万物的主宰，它可以操控一切，依靠心造作种种的善业和恶业，依靠善业获得快乐，依靠恶业感受痛苦。

在生活中，有时候阻止别人造恶业，别人也不高兴。“我造业不造业是我自己的事情。”其实不应该这样，人家是因为爱护你、关心你才让你不要造业。有些佛教徒让家里的人不要造业，家人反而特别生气，让他不要杀生，“杀生有什么，我非杀不可，我现在杀这个动物，以后还要杀你呢！”这样只不过是显露自己愚痴的行为罢了，没有任何意义。

真的像我等大师释迦牟尼佛所讲的一样，业果不虚，我们通过这种比喻也会完全明白，作为修行人，相信业果是多么重要！你们当中有些人从小对“善有善报，恶有恶报”的道理有一些概念，有些人可能是成年以后才接触，从小没有这些见解，所以，可能还存在一些怀疑和成见。关于这方面的公案和道理都要

多学一点，最后会完全知道世间一切苦的来源是恶业，这个恶的造作者不是别人，而是自己；世间一切乐的来源是善业，这个善的造作者也是自己。

既然是这样的因缘关系，将来自己的命运是快乐还是痛苦，也都掌握在自己手里，这个时候，做任何事都会谨小慎微。

轮涅自解如儿戏，心无依处当日瓦！

迷乱的轮回六道现象，还有觉悟、涅槃、解脱的现象，全都没有一个真正的自性，在中观和其他相关论典中去观察，轮回和涅槃都是如梦如幻的，没有实质，就像老人观看孩子们玩游戏，就会知道他们当下再执著，也没有任何实质。

同样的道理，显现中轮回和涅槃的一切现象，全都依靠自心的造作，而心没有任何本体。所以，我们什么时候才知道，轮回中所有的痛苦都可以说是自

作自受、作茧自缚而已，而获得涅槃，也只不过是结束了轮回的迷茫而已，没有一个成实的东西。

很多人认为：“离开了轮回，然后到极乐世界。”暂时对迷茫的众生来讲，可以这样说，也可以显现这样往生，但是从本体上讲，轮回和涅槃都是一种妙用，都是不存在的，只不过对于低等根基的人，唯恐他不能接受而暂时不予宣说，否则他会害怕。因此，按照佛陀的教言，应机施教，次第转入解脱，这才是非常重要的。

《当日教言》中有很多甚深窍诀，有些非常深的，我也不太会讲，但是有很殊胜的加持力。总而言之，它虽然语言精练，但是所表达的意义却极其深奥，各位在生活中要逐渐了解佛教的教义。同时，此法也是观修、实修的窍诀，逐字逐句地教我们反观自心和万法的本性，是理论和修行相结合的教言，因此，将来我们将此法跟身边的人分享，也是意义深远的。

第 13 课

2014 年 9 月 16 日

学院的人可能越听到后面就越有成就感了，人也越来越多。听课的人数常常像蚂蚁的身形一样，中间细、头尾粗。从网上的人数上看也是如此，中间可能是因为忙，或者觉得时间太长了，没有坚持下去。以后无论听什么课，希望尽量把这堂课圆满，包括网上听课的道友，刚开始都来听，中间不知道出现什么事情，人数时多时少，经常有这种情况，可能大家不太注意或者不太懂闻法方式。按理来讲，即便在世间学校也要从始至终听完一堂课，无论小学、中学、大学任何一所学校，听了一半就可以起身离开的学校应该没有。

讲《心性休息》和《当日教言》都有这种现象，比如说我从八点钟开始讲课，有的人听了二十五分钟，突然就消失了，再过五分钟又回来了，一会儿下线，一会儿又上来……上课的心态不太稳定。短短一个小时有这么大的变化，看起来不像是一个大乘佛教徒，发愿三大阿僧祇劫度化众生的话，一个小时都坐不住，恐怕说不过去，这件事我还不不懂，以后懂的时候再解释。

下面我们讲《当日教言》，上节课讲到“轮涅自解如儿戏，心无依处当日瓦！”这个教言。

今天讲：

外戏论集内心中，冰溶成水当日瓦！

这是中观比较甚深的法。意思就是说，外在的所有戏论，从器世界方面讲，山川、江河、森林、房屋等等外在形形色色的物质，看起来异常坚固、真实存

在，但是如果用智慧详加观察，这些法本身也不能成立，最后抉择为外在的一切现象均是内心所造，“万法唯心”。如果再观察自己的心，心也是远离四边八戏，不复存在的。因此，从中观、唯识的观点进行观察的时候，我们所处的世界和心前所显现的一切外在现象，最后都归集于自己的心，观察自心的结果，它也是远离四边八戏的，其实最终除了法界光明以外，心也好、外境也好，能取所取都不存在。

《佛子行》中讲⁸⁶：外在的一切显现是自己的心，自心远离一切戏论，一切能取所取皆不作意就是佛子行。很多人都学过，这里也讲到外在的世界是不能成立的。

大家都知道，寒冬腊月时，湖泊和山谷里的溪水全部变成了冰，春暖花开时，这些冰又慢慢融化变成了水。原来的冰和现在的水从本体上讲是一体的，但

86 《佛子行》中云：“一切境现唯心造，心性本来离戏边，了达此理于二取，皆不作意佛子行。”

是从现象上讲，一个是固体，一个是液体，它们二者不可能是一种性质。所以，外在的现象和内心的智慧这两者，当你没有证悟的时候，它们是分开的，外在是一种坚实的存在，当你真正证悟以后，就像冰融化成水一样。

有一部佛经叫做《大辩邪正经》⁸⁷，据说是唐玄奘和其他的大德在一个宝窟得到的，是一部非常重要的经典。这里也讲到了冰和水之间的关系，以此比喻说明烦恼与菩提。冰和水不能说一体，也不能说他体，同样，烦恼和菩提也不能说一体，也不能说他体。如果是一体，那么众生现前烦恼的同时也现见了菩提，有一定的过失，就像水就是冰，冰就是水，从本性上讲，水和冰的本体一样，烦恼和菩提的本体也是一样的。

87 《大辩邪正经》：玄奘及长年师及邪奢等。于如来七宝窟中。得此如来大辩邪正甚深密藏经一卷。此经中云：“凡而求圣者。喻若弃水而求冰。是冰而是水。是水而是冰。冰外而无水。水外而无冰。烦恼与菩提亦成为一。何以故。背烦恼求菩提者。喻若去形而求影。是形而是影。是影而是形。形外而无影。影外而无形。心及与佛亦成为一。”

因此，一定要知道，当我们认识到外在的一切都归于心，而且心也是除了光明和法界无二无别的明分以外，没有任何所取能取而通达本性的时候，就像冰融成水一样。

帕单巴桑吉要求当日人们以及后学者，懂得今天人们所执著的一切外在东西，原来是一种佛光和明清，除了法界光明以外，没有其他实有的法。

无明迷相如潮涌，不可阻挡当日瓦！

无始以来，众生由无明而造成的迷乱现象，就像夏天的甘泉直接涌现出来一样，它喷涌时，谁也无法阻挡、堵塞它。我们知道，夏天在山涧等很多地方，水自然从各处迸出，这时你用石头、土堆、木块等堆积在上面，费尽心机想阻挡它也是办不到的，用什么样的方式才行呢？最好把水疏通。

以前我讲过尧舜禹的故事，大禹治水的方法是

改堵为疏，疏通之后对生态环境没有任何损害。同样的道理，当无明烦恼现前，按照某些显宗观点，是依靠对治力立即制止，但有时业力和无明的力量，就像狂风巨浪或者汹涌澎湃的江河一样气势宏大，想完全克制难如登天，这时不如用大乘或密乘的窍诀来认识它、了解它，这才是最佳方法。

以前有人为了断除自己眼识对美色的贪欲，一直闭目不见，最后眼睛都瞎了。当然，我们作为初学者，远离喧闹之处，前往寂静山地，摄收根门、安住正念，这是有必要的，但这是不是最究竟的方法呢？也不一定。包括我们观修禅定三摩地，还有观不净观，都是压制烦恼的方法，就像用石头把草压住后，草暂时不会生长，但一旦拿开石头，它自然而然长出来。

小乘的很多对治方法，都是压制或者控制；大乘的很多方法是烦恼转为道用，就像把水顺理成章地引

进水渠一样；而密乘的很多方法，是当下认识它的本体，原来认为特别可怕的无明烦恼，当认清了它的本体时，它是无利无害的，不但是无利无害，而且变成了智慧，成为一种证悟的助缘或者是证悟的本体。不同程度的人对各乘法要的修法也不相同。

宁玛巴全知荣索巴尊者有一部叫做《黑蛇总义》⁸⁸的论著，《黑蛇总义》中不同乘对烦恼都有相应的对治方法。小乘认为“毒蛇”特别可怕，但是其他乘可以将之转为道用，甚至依靠它来开悟等等，这部论典中有明确宣说。

大家都知道，如果认识到无明迷乱现象的本体，它并没有那么可怕，也没有必要去阻挡它。但是我们还没有达到这种境界时，却装作已经具足了密乘的最高境界，之后随意享用，或者乱用修法，或者无任何控制的疯狂行为，这是极其可笑的事情，也是极其

⁸⁸ 详见慈诚罗珠堪布所著的《慧灯之光6》。

愚痴的行为，是不合理的。

作为修行人，相当有必要去合理地了解它、认识它，应该掌握分寸，不然有些人太极端了，对密法完全排斥，对里面的窍诀全然否定，我想这是他们没有接触过的缘故，并不是有智慧、有能力能够舍弃的。有一部分人，他自己也不明白密法的修行，把密法里的内容，有些断章取义、有些直接享用。

大概在七八十年代，有个别的汉地居士，也翻译了密宗相关的方便道和解脱道的教言，有些人连基本的生起次第和圆满次第的前行都没有经过就修，这样不要说密宗，像禅宗和净土宗，基本的基础都没有，直接修持的行为也是不合理的。因此，一定要懂得其中的甚深意义再修，是至关重要的。

轮涅迷乱如遇敌，援助师胜当日瓦！

轮回和涅槃平等，轮回的自体是涅槃，涅槃的本

体是轮回，但是许多人并没有了解这样的道理，因此称为迷乱现象。这种迷乱现象能够把我们带入非常恐怖、危险的境地，像遇到怨恨的敌人一般。当遇到怨恨的敌人时，应该依靠什么方法来获得解脱呢？最好的支援者中，最殊胜的是上师！

“涅槃与世间，无有少分别，世间与涅槃，亦无少分别。”《中观根本慧论》中，龙猛菩萨也是这样讲的。麦彭仁波切在《定解宝灯论》中又说⁸⁹，轮回与涅槃，没有任何贤劣，证悟无有贤劣的境界时，会产生极其殊胜的定解。所以，通达轮涅无二的见解时，就已经完全抵达了自由自在的解脱本地。

可是世间中的迷惑众生对轮回和涅槃的理解，就像刚才所讲的水变成冰一样，已然迷乱，这时如若遇到极其恐怖的怨敌，与敌人的交锋中，依靠谁来得到解脱呢？唯一要依靠上师的教言和引导。在整个世界

89 《定解宝灯论》云：“轮回以及涅槃法，其实无有贤与劣，证悟等性无贤劣，即是善妙之定解。”

中，可以说唯一的救护者、引导者，确确实实是具相的善知识，有了具相的善知识，他会用善巧方便的教言，让我们在轮回的旷野中找到解脱的光明之路。

在座的各位也不难知晓，我们不管学问再高，再有才华和势力，各种世间福报具足，如果没有依靠善知识的真实引导，我们在今生今世中，确实很难懂得解脱的基本方向。因为解脱并不是看一两本佛经，或者仅仅皈依就可以了，一定要靠上师来指引。因此，在涅槃和轮回这么关键的时刻，最好的救护者唯一是上师，上师是最殊胜的。

关于这个问题，世间中的很多人没有上师的引导，包括现在很多寺院里，所谓的上师可能只是让你出家的剃度师，许你进入佛门，但是你进门之后，寺院中没有闻思修行的教育，佛法很难延续下去。

我遇到一个师父，他说他有两座寺院，要回去护持寺院，我问：“寺院里面有没有闻思？”“两个寺

院都没有闻思。”像这样的现象，在汉地不可胜数，这一点确实非常可悲。寺院里没有讲经说法，只剩下佛像了，只剩下和尚了，但是和尚没有三学、三藏的功德，相续中最多有别解脱戒，对个人而言，这是解脱的种子，但是最根本的佛法住世，并不是念个经，有个辉煌的寺院，有几尊佛像就可以的。

有一个朝山者，他专程去某处朝拜，非常激动，但到了那里后很失望，回来跟我说：“那里只有佛像，没有佛法。”事实就是如此，现在最关键的是，汉地很多人在闻思修行上面不重视，尤其是个别人已经具备闻思修行的基础，受过这种教育，但是他有能力时也并没有强调这些，由此表明，很多人的责任心特别微弱。出家人也很被动。“你到哪里讲个课？你到哪里当个住持？你到哪里弘扬佛法？”“噢，不行了，我回来了。”就像扔皮球一样，没有主动性，这是非常可怕的。

很多居士也是如此，居士要懂得基本的佛理，否则也不算真正的佛教徒。现在有些居士今天跟这个上师跑，明天跟那个上师跑，为什么跑呢？就是世间的一种感情而已，没有佛法交流，相续中空空如也，可能连三宝、出离心、菩提心也不会解释，只是每天挂着佛教徒的名称，确实非常糟糕。

为什么现在西方的很多宗教不像以前那样深入人心，就因为只处于形象化的状态，理论和实际相结合时，很多人都不明所以，比如问个别基督教徒，“上帝为什么创造你？”说不出来，光有一个信心来支撑的教育不可能长存。

因此，我想不管是出家僧人还是在家居士，每一个人都应该有一种责任感。你们都是大人，这么长的时间中，如果没有把佛教的基本教理传递给身边的人，那到什么时候才有弘扬佛法的机会和能力？基本上没有。很多人不管是年龄还是实力，各方面的能

力都具足，只不过现代人所处的环境、所具备的心态，还有责任心，并不是很强，每个人都是自己想学一学，自己想修一下，稍微有一点辛苦就不愿意做事情。

如今我们光在口头上说上师很重要是不行的，上师为什么重要？因为如果没有上师开示解脱道，我们不明事理。但是单单依靠上师耳提面命的教导也不行，上师不可能天天陪着你，历代所有的传承上师均已纷纷离世，示现无常。不管是现在还是未来，所有的具德上师，他该弘扬佛法的时候，则会示现弘扬，但是他该走、该隐没的时候，便会前往其他地方，这是一种必然规律。

每个人的修行固然重要，但是自己的修行比起弘扬佛法，后者更重要。有些人说：“弘扬什么啊？我现在没有弘扬的能力。”但真正有能力才可以讲法的话，有一定的困难。比如说讲《佛子行》，我的头

被别人无缘无故砍断之后，我不但不对他起嗔恨心，反而把他当作善知识来对待，我什么时候能做到这一点才可以传《佛子行》的话，我们暂时来讲很难做到⁹⁰。但是我只要不是为自我的宣传和利益，而是以清净心和利他心来弘扬佛法，就应该有一种主动性。

不管是发心、讲经说法、弘扬佛法，我最喜欢有主动性的人。每天都是被动的，像牦牛一样，用鞭子抽打才勉勉强强能走，一旦鞭子停下来又原地不动了，这种行为什么时候才能自立？不可能永远有人在你背后追你、求你、劝你。因此，在抓住时机方面，大家应该好好反思。

五身自明如金洲，切莫希忧当日瓦！

这也是讲密宗比较高深的窍诀。密宗中讲到不动金刚身、现前菩提身、法身、报身、化身五种身，因

⁹⁰ 因《佛子行》中有“我虽无有些微错，何人若断吾头颅，然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。”一教证，故师如此说。

为是如来藏的不同显现，每个人以自明自澄清的方式都具足五身。在这种见解中没有一个不清净的轮回染污法，包括烦恼、分别念。

就像一个人来到整个世界全部由纯金组成的岛屿或金洲，这个世界中根本找不到任何土木瓦石等等。同样，在这样的清净见解中，根本找不到轮回的痛苦和清净刹土的快乐，一切都是自然具足。因此，不需要害怕堕入三恶趣，也不需要希求清净刹土的无漏功德，无有希忧，这就是给当日瓦的教言。

在这里讲到了密宗中很清净的五身自具的教言，有些人可能觉得五身都是清净的，就像《现观庄严论》里所讲到的清净身，我们怎么会具足呢？实际上是具足的。按照密宗的观点，认识自己心的本性时，本体空性是法身；自性光明可以称为报身；光明和空性无二无别，显现各种游舞叫做化身；本性始终如如不动是金刚身；而这种如如不动并不是像虚空一样空

荡荡的东西，它的光明分永远不会灭尽，这叫做现前菩提身。

这样的五身，每一个众生自然具足，只不过我们没有内观、没有开悟。当你已经开悟，已经遣除了外在垢染的客尘，本来面目全部现前的时候，五身的本来自性就会现前。密法中经常讲，达到这种境界后，就像去金洲找不到不清净的土石，修行到一定程度，会达到这样的境界。这时在你的心中，怎样寻找也根本找不到贪嗔痴等烦恼分别念，全是法身光明和清静智慧。这种境界，在密法中经常用“到金洲不得土石”等来比喻。所以，通达这种道理的时候，没有取舍和希忧。

暇满人身如宝洲，莫空手返当日瓦！

《心性休息》中也讲了，具足八种闲暇、十种圆

满⁹¹，这样的人身极为难得。就如同到了各色各样众宝具足的珍宝洲，有智慧的人一定会找到红宝石、蓝宝石、黄金、如意宝、钻石等，将金银财宝带回来。

（昨天有一个新闻里说，有一个盗贼偷了一枚戒指，价值150万美元，所以，世间中也有体积很小，但是价值昂贵的东西。）而愚痴的人，他到了珍宝世界后，不但不会带回珍宝，甚至可能满载假宝而归。还有些人，假宝也带不回来，连一块石头都不带便空手而归。如此一来，正常人都会问：“你去了那么好的地方，为什么不带珍宝回来？”

曾经我去台湾的时候，我的很多同学、老乡都说：“听说台湾有很多珊瑚，那个地方是珊瑚的宝地，您到那边以后一定要给我买一些珊瑚来啊。”我回来后跟他们说：“到了那里好像也没那么简单，台湾的珊瑚特别贵，比藏地还贵。”他们说：“不可能，

91 《心性休息》中云：“何为闲暇与圆满？吾者未生三恶趣，边鄙邪见长寿天，佛不出世及喑哑，远离一切八无暇。为人根足生中土，业际无倒信佛法，具足殊胜五自圆。值佛出世与说法，正法住世入佛门，善师慈摄五他圆，即是十八种暇满。自己具全之此时，当诚精勤修解脱。”

不可能！”所以，他们认为我从台湾空手而归非常愚痴。

我们已经获得了暇满人身，一定要修持善法，如果在浑浑噩噩中度过此生，最后离开的时候，你的身体、亲友、眷属、财富，根本不可能跟着你，只有意识会离开。本来你就像到了宝洲，可以做无边的善法，可以带上无量的菩提心、出离心、无二慧的功德，将取之不尽的功德财宝带到后世去。但是我们这一辈子，如果完全是跟家里养的鱼、猫、狗一样，那就没有希望了。它们每天基本上是吃一点东西就睡了，醒来以后，又吃一点东西，就这样把这辈子度过了，除此之外，没有任何更高的价值观。

可是人有时候也是如此，饿的时候就炒个菜吃，吃完了以后到市场去买一点东西，然后还要去玩一玩、逛一逛，洗个衣服，就这样把这辈子荒废了。世人基本上都这样生活，但是当你离开世间时，如果你

的心识随顺恶业而没有丝毫善业，这是非常可惜的事情。

生而为人，如果你不承认前后世，或者已经确定前后世不存在，那么你是一个很好的“发明家”，我们以后也可以给你发奖。如果前后世真的不存在，我们大家都应尽情玩耍，但恐怕你没有这样的智慧。如果这样，这个世界上许多秘密都无法解释，我们不得不承认来世的流转，为了生生世世的快乐，即生中的人身是最难得、最关键的时刻，应该修持。

我想：无论是出家人还是在家人，可能因为没有信仰等原因，以前空过了很多光阴，也许一半的时日都已经虚度，但是现在你已经明白了取舍的道理，至少以后要对自己的人生有规划，现在某些企业都经常讲企业的远景、目标、定位，这就是世间的基本做法和准则。同样，对自己的人生也要规划。比如说自己能不能活到60岁还不得而知，但是如果能活到60岁，

要怎样修五十万加行，要念多少咒语，如果有能力，要造几尊佛像，在善法方面，对自己的人生应该做一些规划。

包括学院的道友，我私下也问过，他们比较不错，有的人说：“我现在五部大论中的两部论已经学完，加行修完了，今后三年中我要好好地学习五部大论中剩下的三部论，再把密续听完，有了六七年的闻思基础之后，再用几年去弘扬佛法，然后自己修行。”这些能不能成功还不知道，但这样规划很好。

还有些藏族年轻人，他们中有的说：“我刚刚大学毕业，现在准备在学院读五部大论，读完以后再考虑下一步的工作等。”会不会履行承诺不知道，因为很多年轻人的心变得很快，比猫跳得更快，但从总体上看，年轻人有自己的打算，有自己的人生远景和规划，这很必要。

因此，在行持善法方面，千万不要空过，不然

突然有一天医院宣布你得了绝症，下病危通知书的时候，你自己想一想：“噢，我今天要离开了，我这一生中到底做了什么呢？我没做其他什么，但是念了一亿遍观音心咒。”或者“我没有其他善根，但是在学院期间，每天念了一遍《普贤行愿品》。”如此则不会恐惧。

对每一个人来讲，在你身体健康的时候不一定感觉得到，一旦面临绝境，你会思考将来最需要的是什么，这是每个人都会有的感受。人在开开心心、尚未遭遇困境的时候，可能不会考虑，然而当你要离开这个世界的时候，你会反观：“我这辈子到底做了什么？我现在应该怎么做？”

《当日教言》文字确实很少，但是每一颂都一针见血地刺激我们的“血管”。不注意确实太可怕了！经常会有当头棒喝之感。快讲完了，希望你们日后也要尽量多思考。

大乘法行如摩尼，寻亦难得当日瓦！

大家都知道，大乘佛法秉持的是利益天下一切众生的精神，大乘法行就像能满足一切众生愿望的如意宝。任何众生，想要衣服、食物、珠宝、地位等世间愿望，凡有所需，如意宝都可以逐一满愿，而大乘佛法比如意宝更加珍贵和难得，得到它之后，可以帮助无量无边的众生。这样的大乘佛法，我们在多生累劫中寻找，也是难以寻觅、难以得到的，没有前世的福报和今生的殊胜因缘，根本遇不到大乘佛法。

有一部佛经叫做《思益梵天所问经》，里面讲：“无量无数劫，说大乘功德，及乘此乘者，不可得穷尽。”宣说大乘佛法、大乘行者的功德，无量无数劫中也说不穷尽。我们都可以想一想：学习了大乘佛法，哪怕是一瞬间、一刹那间想利益众生，为利益众生宣说四句佛法，布施一抔食品等，功德都不可思议。

因此，即生中遇到大乘佛法非常难得，已经遇到大乘佛法之后，希望大家不要改教、舍弃，否则后果特别可怕。现在城市里也有部分人心态比较稳定，应该还不错。但是也有一些人云亦云、随波逐流的人，今天学大乘佛教，明天学小乘佛教，后天开始学外道，再过一段时间，信仰全无，每天都在迷乱中度过，这样的可怜众生也不乏其人。

我经常想：麦彭仁波切的《二规教言论》，里面所讲到的稳重、智慧、正直、信仰、布施，这些都是那么重要。如果没有做人则不多言，要做人，没有这样的基础是不行的。

所以，大家以前学的是什么教派，以前所学都不要舍弃。学院里也有各个不同教派或上师的人，这些都可以共存，只要你的上师是具德上师，你所学的教派是正统、真实的佛教，我们都赞叹。因为从佛教本身的精神来讲，它不分教派、不分民族、也不分国

家，令你从无明烦恼中获得解脱的窍诀，所有大乘佛法中都有。

如果把佛法以各自的分别念区别开来，它就进入了政治、经济、文化的领域，是有局限性的。修学大乘佛法，就是凡是有生命的众生，我们都要无条件地去帮助，这就是大乘佛教的精神。每一个人都有权利、有因缘去学习大乘佛法，这个时候，不要存有井蛙之见。

在我面前，有些人小心翼翼地说：“我是某某上师的弟子，您不要生气哦，其实那个上师很好，他经常赞叹您，说您老人家的功德不可思议，这说明他也是个很好的上师，他对您看法很好，我就是他的弟子。”其实也不用这么计较，你是谁弟子，修什么佛法，只要对众生有利，已经趋入大乘佛法，就不用那么谨小慎微。

华智仁波切造过类似《华严经》里所讲到的大乘

发愿文，在麦彭仁波切的教言中也有这样的愿文。我们即生中已经遇到了大乘佛法，在有生之年，哪怕对一个大乘偈颂，有思维、闻思的机会固然好，如果实在没有，每天以菩提心摄持来念诵也很重要。很多人认为汉传佛教和藏传佛教是大乘佛教，但是佛教徒的所作所为是不是为众生想？如果没有菩提心，虽然你被包装成大乘教徒，但实际上是不是小乘教徒尚且都需要观察。

有些人认为自己的某位上师是密教上师，但是作为上师，最关键的也要看他的相续中有没有利益众生的心态。作为弟子，你是什么寺院、什么民族、什么国家的人都不重要，但是最关键的是你有没有想要度化无量众生的心。如果没有，虽然包装成大乘行者，说自己是汉传佛教的、藏传佛教的、密乘的……无论怎么说，都已经失去了大乘佛教的根本，这时该怎么称呼自己？自己安立一个名称吧。

我刚才讲了，依止善知识很重要，但是依止上师并不是因为这个上师很庄严，这个上师的微笑非常灿烂，这个上师对自己特别慈悲。所谓的慈悲并不仅是笑一笑，给你几本书或一些加持品，这不一定叫慈悲。大乘佛教的慈悲，是让你从轮回当中获得解脱，如果还有其他法叫慈悲，那就不需要所谓的上师了。

无垢光尊者和智悲光尊者的教言中都讲过，末法时代，具足所有法相的大乘善知识，极难值遇。但至少这个上师，今世和来世相比，对来世更重视；自己与他人相比，对他人更重视；世间法和出世间法相比，对出世间法更重视。这样的上师，即使其他的条件不具足，你也可以依止。

现在很多人比较迷茫，对不敢透露名字的上师，弟子也不知所以，却还觉得自己的上师特别特别慈悲。但不知道慈悲体现在哪里，世间感情跟佛法中师徒法相之间的差别，千万不要混淆。我们需要的是出

世间功德，如果上师可以赐予你，这个上师，就千万不要随意舍弃。

我们学佛法的时候，单是皈依、单是念个经、单是住在寺院里，大乘佛教的菩提心在你的相续中能不能生起？作为居士，整天自诩是三宝弟子，虽然所谓的放生等行为很重要，也是佛教的一种善行，但最根本的是自身要接受佛教的教育，否则我始终觉得，佛教团体是迷茫者、迷信者的团体。无论是在家团体还是出家团体，如果有非常强大的教育体系，最后也会比较如法，大家应该自我观察。

今生温饱皆可以，关键修行当日瓦！

人生存在这个世界上，需要穿衣服，也需要吃一些食物，这样的生存方式不可或缺，而且需要一直延续。当今时代，除了非洲等个别地方以外，饿死、冻死的人很少，每个人都有能力解决基本的温饱。但最

关键、最根本的是什么呢？当我们离开这个世间，前路非常漫长，所以，关键是人活在这个世界上时，需要有自己的修行，这是解决长远问题的重要方法。

比如说“百日闭关”也是一种修行，时不时要反观一下自己，如果始终没有很好地去修行，确实比较可惜。佛法提醒我们，不能整天迷茫于生活中，如果有因缘，你也可以出家，如果出家的因缘不具足，你就应该担负起责任，以在家的形式好好修行，不要太奢侈，不要过于沉迷。

其实我觉得维持基本的生活比较容易，尤其是大城市里的人，在穿着方面，很多年轻人根本不需要好衣服，破烂不堪的衣服，他们觉得最时尚，早年人们的裤子，膝盖容易破洞，现在不但膝盖露出来，其他部位也都露出来了。这样的衣物在垃圾桶里都可以捡到，所以说，穿着方面不是很困难。吃的方面也是所谓的垃圾食品盛行，我也不太清楚什么是垃圾食品，

反正超市卖的很多食品都是垃圾食品，垃圾桶里也为数不少。如此看来，我们的温饱应该不成问题，现在不是小康社会吗，温饱更加不成问题。

此时什么成问题呢？我们的修行真的成问题！我经常想：我现在这个年龄不修什么时候修，有时候很想去修行。那天有一个人采访我：“您将来的打算是什么？”我说：“我很想去修行。”后来我想，好像不行，因为还有一定的责任，每天用一段时间来修行，用一段时间来发心、管理，这样比较好，如果我去某个地方闭关专修，可能不太好，我就没有专门去修行。但修行对每个人来讲都很重要，包括念诵、修菩提心，每天哪怕抽出短暂的时间，都应该尽量去修，时间久了，它会变成一笔巨大的出世间财富。所以，修行极为关键。

少时苦行而实修，老后身衰当日瓦！

年轻的时候就应该去苦行，好好闻思修行。很多人说：“我退休了以后，儿女结婚了以后，我再去修行。”夏嘎仁波切讲过，修行和闻思，一定要趁年轻，不能太老，太老听法听不清楚，记也记不住，想修五十万加行，磕头都关节痛，观想的心也是模模糊糊，很多事情无法完成。而且人老以后，身体不会配合，你想早点起床，却还恹恹欲睡。

如果身体慢慢衰败，即使年轻时很有智慧和能力，但是人老了以后，都会退化。内心也相当脆弱，稍微批评一句就会哭。所以，有些老菩萨，我都不敢得罪，也不敢批评，虽然他们有时候的穿着不太如法。有句话说，中年出家是不太如法的，年轻出家，他的威仪等各方面都如理如法，老出家人看起来常常有些怪异，说在家不像在家，说出家也不像出家，穿衣服、走路，很多方面都特别怪，但是我也不敢说，他们的心很脆弱，说了会不会死了。

世间中的老师经常讲：“少壮不努力，老大徒伤悲。”年轻的时候不努力，全部留到老的时候做是不合理的。我们佛教团体，现在年轻人比较多，这一点很好。今年的“世界青年佛学研讨会”非常有活力，我当时也给他们提出一些希望：“希望你们尚且年轻，还未出现衰老和疾病的时候，想一想自己生老病死的问题。”现在很多佛教徒，年龄都还算适合，一定要努力修行。

我自己觉得我在年轻的时候受过一些苦行，那时学院的条件不如现在。那天有道友跟我讲，在学院大经堂里坐，地板很潮湿。不会潮湿吧？最下面是木板，木板上面有好几层地毯，还有地热，这还潮湿啊？我以前听法的时候，从来没有垫任何东西，就是在外面的草地上，冬天是在雪地里，十几年如一日。早上有时候是在我院子的雪地里讲课、辅导，传法的人也没有任何垫子，直接坐在地上，冬天天寒地冻，每个人站起来以后，地上的雪都有融化的印痕。

前两天有一个 20 年没见的堪布回来了，跟我同岁，他说起我们曾经辅导的情景，我们很有共同语言，他说：“当时我们条件不好，但是却非常努力。”的确如此，早上大概六点钟就在外面草地上，一天讲好几堂课，听课的时候也很努力，我们是这样苦行的。

但现在学院中的很多道友说：“地毯上太硬了，不行，我还要拿一个比较厚的坐垫，不然有点痛，受不了。”

再讲一个颂词：

生烦恼时行对治，相自解脱当日瓦！

当产生贪心、嗔心，产生任何无明烦恼的时候，一定要马上对治，因为无明烦恼危害我们的一切修行。对治的方法，用心观察它的本体时，它的自相自然解脱。

《佛子行》中也说：“贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。”贪心等烦恼产生的时候，立即铲除。怎么铲除呢？用正知正念的宝剑来铲除。烦恼的本体依靠正知正念，这是菩萨乘的方法，就像《入菩萨行论》里讲的那样来对治。

但此处所讲的比这个方法更高明，是说当我们生起贪心、嗔心等任何烦恼的时候，去观它的本体，就像蛇把自己的身体打结，而后自然解开一样，这种烦恼当下就会自然解脱。比如说当你生起极大的嗔恨心时，你就应该看一看，嗔恨心的本体是什么样，它的颜色、形状以及作用等等，用心来观心。

有些人问我：“用心来观心，哪有两个心？”没有两个心，但是用心观心，从反体方面讲、从自证角度讲，完全是可以的。我们用心来观自己的嗔恨时，会发现嗔恨从来都没有产生过，而且它就是智慧的一种妙用，这个时候你就会知道：“噢，原来所谓的‘烦

恼即菩提’ 就是这样的。”

所以，当你产生烦恼的时候，以智慧来对治会自然解脱，它的自相根本没有成立，这时你会懂得，原来所谓的烦恼是无利无害的。

第 14 课

2014 年 9 月 17 日

昨天讲了，当我们产生烦恼的时候，应立即对治，认识本性则自然解脱。

今天讲：

忆念轮回之过患，激起诚信当日瓦！

我们应该经常观想、忆念轮回中各种各样的过患。与《当日教言》同步开讲的《大圆满心性休息》，也正在讲轮回的痛苦。世间中，从广义讲，整个六道轮回都有不同的过患，比如地狱寒热的痛苦、饿鬼饥饿的痛苦、旁生被役使和啖食的痛苦等等，三善趣中也有举不胜举的痛苦。

有些人认为：“三界轮回都是痛苦？难道佛教连基本的快乐都不承认吗？”实际上这在佛教的《俱舍论》中有明确说明⁹²，虽然承认世间中存在有漏安乐，但是这种安乐会成为后世痛苦的因，因此它也不离行苦。所以我们讲，所谓的行苦，表面上是快乐的，其实每一次所享受的快乐，都与痛苦密切相关。

因此，在想起轮回过患的时候，会自然而然“激起诚信”，对三宝、佛陀、法理，如果没有思维和忆念，恐怕很难生起诚信。信心分清净信、欲乐信、不退转信，尤其是对法产生的信心，应该是不退转的信心，看佛像后产生的信心，很有可能是清净信和欲乐信。在生活中遇到痛苦，或者见到世间真相的时候，才容易产生这种信心。

前一段时间听说，藏地的一个老乡，因为某些事情被判刑了，判了一年多，他的亲人去见他时问：“你

⁹² 《俱舍论》云：“悦意以及不悦意，与除彼外之等舍，一切有漏皆为苦，如应具有三苦故。”

在监狱里面痛不痛苦？”他说：“监狱里没有自由，当然痛苦，但是有时候人需要经历这样的际遇。”他到了这个环境，才开始思维自由时没想明白的事情，在这种场合中，才对佛说的道理产生信心，他打算在一年中每天念一万遍阿弥陀佛名号。作为一个无有信仰的年轻人，如果不是因为进监狱，甚至一生都无法完成一百万弥陀名号，但是他准备在出狱前念完。听说他平时不修行，对因果将信将疑，但这时却有了翻天覆地的转变。

很多人都是这样。十多年前，藏地一个女教师，感情上遇到一些问题，她说她以前对三宝的信心仅停留在表面，在生活出现问题后，才真正认识到世界上无有欺惑的唯是三宝，最相信的人都已经欺骗了她，她觉得整个世界除了三宝以外再无有可信之处，从而真正产生了不退转的信心。

所以，在生活中，看似痛苦的事，有智慧的人立

即把它当成修行的助缘。在座的人，如若在生活中遭遇家庭的不和、身体的疾病、事业的不顺等等，也应反省。如果一切都一帆风顺，可能永远不会产生出离心和菩提心。因此，我们有必要思维轮回的过患，才会产生真正的信心。

今发精进取自地，亡后引道当日瓦！

如今自由自在的时候，大家一定要发起精进，否则不管是世间还是出世间的功德，都会与我们擦肩而过，而且精进对生生世世均有很大帮助，获得自由自在的坚地，也就是说再也不会堕入生死，能够具备解脱的把握。如果相续中生起出离心、菩提心、无二慧，就再也不会流转于生死轮回，此时可以称得上获得了“自地”。

只有这样才是好的，否则死后不知去往何处。很多人一辈子迷迷糊糊，或者说忙忙碌碌，最后离开的

时候，一点把握都没有。如果即生中精进修行，哪怕在十年或二十年中修行，离开世间的时候，自己也觉得：“我依靠上师们的窍诀，依靠经论的教证和论证，至少不会堕入三恶趣。”当你离开时，就会对自己有一种引导。

所以，真正的引导是现世的修行，现世要为来世做好准备，就像一个旅客，还没有正式出发之前，会先了解所到之地。汉地的游客去藏地之前，也会提前通过上网询问所去之处有没有电、有没有药……把所有的衣服和药物都准备好，包括一些简单的食品，比如去转山之前，如果知道神山附近买不到食物，他也会在自己的城市做好准备。

在座的每个人也是人生旅途中的过客，当结束此次旅程，去往下一世的时候，有智慧的人，应该对自己将来的口粮或者说资粮，做好相关的准备，如此才不会空耗此生。

现今无闲何时闲，百时一餐当日瓦！

很多人认为即生中要工作、要照顾家庭，或者事业正处在辉煌的时刻，没有时间学佛修行，可以等以后退休了、老了，或者所有的力气都衰减殆尽的时候，再真诚地学习。

有些人是这样认为的，但是这是错误的。你在身体、心态等各方面因缘具足时，没空闲修学和闻思的话，那么什么时候才有空闲修行？到了地狱里面吗？到了饿鬼当中吗？到了旁生当中吗？或者说到了人当中连三宝的名号也听不到的边地？你到那些地方后，恐怕更没有时间修行。在我们讲的八无暇，还有无垢光尊者讲的其他十六种无暇⁹³中，都没有修行的机会。

所以，可以这么讲，一定要用一种，一个人一百

93 全知法王无垢光尊者在《如意宝藏论》中云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”又云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”

天中只有一顿饭的极为珍惜的心，来面对修行。听说有些犯人，长时间没吃没喝，也不能睡觉，过了很长时间以后才被释放，他被释放后的第一件事就是寻找食物。不管是动物还是人，本性都是如此，那个时候，他对这一顿饭非常珍视。

同样的道理，我们在漫漫的六道轮回中，遇到了甘露般的佛法美食，极其不易。这个漫无边际的轮回旷野，是如此的具有饥饿的氛围。如今，我们已经找到了佛法的美味佳肴，是如此的幸运，应该倍加珍惜，如果不修行，以后根本不会有自由，也不会具足因缘。因此，现在应该把它当作百日中唯一的一顿饭，每一次听课都应该珍惜。

对于在佛教团体中的学习，如果像对待世间中研究生的课程那样，则说明对佛教的学习很重视。有些人似乎对学习的重视程度不够，把它当作是茶余饭后的装点，有时间去学一下，没时间就了不长进，但是

对世间法很重视，不管有没有时间，都一定要努力争取。在将来的解脱大事方面，恐怕很多人的所想所为都比较幼稚，这方面一定要善加考虑。

寿不可靠如草露，莫要懈怠当日瓦！

下面讲寿命，每个人的寿命都没有可靠性，非常脆弱，它要消失的时候转瞬即逝，就像是绿草上的一颗露珠，很有可能被风吹走，也有可能被阳光晒干，不可能久存。我们每一个人，看起来朝气蓬勃、身康体健，但是生命毕竟是在各种因缘的汇聚下存在的，因此何时消失在这个世界上，谁都难以确定。

在佛经中也讲过：“人生寿不定，日日趣死径。”⁹⁴ 人的寿命长短难以确定，日日趋向于死亡。死亡什么时候降临，谁都难以把握，因此千万不要懈怠，懈怠会令自己一事无成。所以说，应该昼夜精

94 此句经文出自《别译杂阿含经·卷第八》，原文为：“人生寿不定。日日趣死径。无常所侵夺。寿命甚短促。老来侵壮色。无有救护者。恐怖畏向死。欲得寂灭乐。应舍世五欲。不宜深生着。”

进，“如救头燃”⁹⁵，意思是说我们对于修行佛法，一定要日日夜夜有一种精进的心，就像是美女的头发燃火时，她会想：“啊！我是那么美丽，头发是我美丽的象征，头发被燃了，变成光头多难看啊！”因此她会想尽一切办法，用快如闪电的速度把火熄灭。

同样的道理，我们应经常思维自己的生命什么时候会消失，在没有消失于此世间之前，一定要依靠这个假合的身体好好修行。

前辈大德们短暂的人生中，做了非常有意义的功德，修持的佛法也难以想象。有时候看一位大德的传记，单看著书，好像他一辈子都在著书；单看讲经，好像他一辈子都在讲经……

以上讲了切勿懈怠之理。

现今如若已滑跌，人身难复当日瓦！

95 《宝积经》云：“勤求不懈，如救头燃。”《佛藏经》云：“当勤精进，如救头燃。”

这句讲什么呢？现今世间上有众多违缘、陷阱和险地，如果我们没有很好的修行，甚至相续中产生邪知邪见就很容易堕落，即生中也难以回归正途。有些人学了外道的常见、断见，最后即生中无法产生三世因果的正见。相当于一个人在非常危险的悬崖边一不小心滑落下去了，堕入万丈深渊，即生中无法获得新的生命。同样的道理，人身一旦失去，想再次获得人身，相关的经典中也显而易见，这并非易事。

因此《入菩萨行论》中也讲⁹⁶：“况堕千由旬，长劫险难处。”意思就是说，世间中些许危险之处，人们也需要小心翼翼，何况是死后堕入一千由旬那么深的陷阱，为什么不注意？不注意的人是极其愚痴的。这个道理我们前面也讲到过。

世间中的陷阱，人们认为很可怕，但是与来世堕入三恶道的深渊比较起来，世间的难处可能只会令我

96 《入行论》中云：“若遇寻常险，犹须慎防护，况堕千由旬，长劫险难处。”

们失去这一期生命，但是它不可能毁坏生生世世，也不可能让你在多生累劫、千千万万年中受苦。因此有智慧的人会提前思考自己将来的去向，如果会永堕黑暗，那么就不值得造恶业，会非常小心谨慎。

佛法犹如云中日，唯在现今当日瓦！

佛法就相当于乌云遮住的太阳偶尔在云中露出一样，像云间的阳光。（网还有是吧！今天我们上课的地方，除了我的周围有一点灯，其余地方都没有，在一个黑黢黢的世界里讲课。修行好的人，任何违缘都会转为道用。）这里讲佛法非常难得，相关经典中也讲，世间中有光明劫和黑暗劫，黑暗劫的时候，佛陀没有出世，也没有人转法轮，众生根本遇不到佛法，而我们现在处于光明劫，释迦牟尼佛的佛法也没有隐没，并且我们已经依靠善知识的引导获得了佛法如意宝，现今已经有幸遇见、有幸趋入，这一点对每个人来讲极其难得。

我也经常在想：末法时代有这么多的芸芸众生，有五花八门的思想、学说，但是我们选择了真正的解脱法门——佛法。并非因为佛教是我们的宗教，所以才赞叹它，而是因为所有的芸芸众生都需要远离内心的苦楚，需要获得永恒的解脱，这样的希求，唯有佛法才能赐予。

弥勒菩萨的传记中也专门讲了佛法的功德，比如说世间上的任何财富、地位等，谁人拥有都只是暂时享受而已，除此之外，它的价值无法持续永恒，而佛法在漫长的生死轮回中，直接赐予我们解脱。为什么说弘扬佛法很重要呢？弘扬佛法会给所有的人带来永恒的快乐。全球现在有七十多亿人，从早到晚，每个人都在希求幸福和快乐，不管是东方国家还是西方国家，幸福的话题都已经泛滥了，但他们有没有得到幸福非常难说。我们通过学习佛法，确实在世间中获得了一系列的快乐和自在，更重要的是，在六道轮回的生死苦海中，会获得永恒的解脱。

今天在座的人遇到佛法，看起来似乎是一种偶然事件，其实是有必定的因缘，而且这种因缘非常难得。有些人认为找到了一个好工作太幸运了，有些人认为找到了一个好朋友太荣幸了。但这些无论如何都会消失，世间的一切荣华富贵到最后都是过眼云烟。

曾经凯撒大帝屡屡凯旋归来之时，道路两边都有人们列队欢迎，他经常要求有人在旁边给他提醒，“一切荣华富贵最终会烟消云散”，有这样的案例。同样，今天所有的一切都会消失，但佛法给我们带来的永恒的生命价值，将一直伴随着我们，在座的各位应该明白这个道理。

自无实践口空谈，自有过失当日瓦！

有些人自己没有去实际做，光是口头上讲得比较漂亮，告诉别人应该怎么做；有些人根本没有深入思考，光是在口头上说别人的过失、说未来的计划。世

间人经常是这样，在飞机场、餐厅、咖啡厅等处，每个人都把将来的蓝图规划得非常美好，但真正能做到的人凤毛麟角，可以说是天方夜谭、毫无价值。尤其是现代人在成功学的驱使下，对自己永远不可能实现的事情夸夸其谈，这完全没有必要。

对于自己口中言说的事情，都应尽量落到实处，没有必要过甚其词。这里讲的是，每一个人都有许多过失，应该直面自己的过失，其实能够认识自己过失的人是有智慧的人，很多人都认识不到，自以为是。

我经常在餐厅等公共场合，看到周围的人在吃得比较满意时，彼此都在吹嘘，“啊，我将来是如何计划的，会赚多少钱，这个钱又准备去投资，我跟东方某某国家的某某人合作，再过十年会有什么样的效益，这个时候我又要如何去管理。”如同讲《说不完的故事》⁹⁷一样，不知道你们有没有看过《说不完的故

97 《说不完的故事》：西藏民间故事，作者万玛才旦。讲的是很久很久以前，在遥远的雪域高原，有一具如意宝尸，它上半身由玉石组成，下半身由金子组

事》。有些人对未来的计划就像盲人执灯，根本不知道自己到底会怎样，但他还是讲得天花乱坠。

这样没有必要，人应该实在一点，你能做到的就好好说出来，做不到的事情没有必要自欺欺人，默默安住便可。有些人闲言杂语特别多，滔滔不绝、没完没了地讲，讲了什么自己也不知道，好像只要一有机会便口若悬河，这也是世间人的一种毛病吧！有价值、有意义的话尚且应该简明扼要地说，没有意义的话讲太多，别人听起来也会比较累。

信心缘转之捷径，思轮回患当日瓦！

信心是一种因缘，依靠这种因缘会轻松、快速地找到自己的路，我们要依靠自己的智慧和信心思维轮

成，脑袋由贝壳组成。如果把它背回人间，便可使大地铺满黄金，使世人增加寿命，还可以消除主人公德觉桑布犯下的杀人罪孽。只有一个条件，就是在背它回来的路上，德觉桑布必须缄口不语。但是狡猾的如意宝尸，会讲一个又一个动人的故事，聆听这样的故事，无法不发出啧啧的感叹。于是，一次又一次，宝尸在精彩的故事后飞回尸林，一次又一次，德觉桑布重新背起宝尸，听它讲引人入胜的故事。说不完的故事，由此而来，千百年来，传遍雪域大地，深入千家万户。

回的过患。意思是什么呢？无论是学习佛法还是学习世间知识，先要具备信心，如果没有信心，你选择的这条路，从根本上就已经破坏了缘起，无法修学。因此，我始终觉得，修学佛法，信心非常重要。

初学者会有一些信心，但是有些人的信心很容易退转。我也遇到过，尤其是我与汉地众生结缘接近三十年了，在这个过程中，有些人刚刚产生强烈的信心，有些人将信心持续保持了十年、二十年，还有些人的信心逐渐消失。包括藏汉两地的有些堪布或法师，刚开始对自己相关的上师、佛法都非常有信心，但是过了八年、十年以后，自己逐渐具备了一些能力，稍微具足了一些眷属，不要说与佛教相违的事，与佛教相合的事情交代给他，他也全然不听。我在教课的过程中，发现有些人所谓的信心完全是徒有其表。

真正的信心绝非如此。我对自己人生中有过法恩

的任何上师的吩咐，都会努力去做。为什么呢？原因并不是为了自己，而是我觉得法太珍贵了，他曾经给我传过佛法的教言，当时我也非常恭敬地聆听过，现在我虽然没有再接受法恩，但也应该做到像世间中说的那样，“一日为师，终身为父。”因为我以法为主，从自己的人生过往来看，哪怕是对传授显宗一个偈颂以上法恩的上师，我也很尊重，这是我的信心，我不愿意破坏跟传承上师们的缘起，否则生生世世很多方面不一定具足顺缘。

我看到有个别人的信心确实是表面上的信心，全无顾忌地走自己的路也可以，但是按照传承上师的教言，或根据佛经论典的教证和理证来推测，解脱和弘法利生等很多方面会破坏缘起。

更重要的是，思维轮回痛苦的时候要有信心，否则就不可能很认真地思维。“见生死过患，而生厌离

心。”佛经⁹⁸中也是这样讲的。见到了生死轮回的过患，你才产生对轮回的厌离心。

我们经常讲到信心，所谓的信心，口头上会说自己对三宝有不可思议的信心，到底是不是对传承上师、三宝或者四谛有信心，看你的行为就会一目了然。如果一个人的语言跟实际行为背道而驰，则很容易看出来。我想：这么难得的人身，没有必要用它来破坏解脱的缘起，至少也要维护基本的因缘，这对每个人来讲非常重要。否则你年轻时修过许多法、依止过许多上师、阅读过许多经论，到了年老的时候，所有的缘起却已经破坏掉的话，从表面上不一定看出过患，但一定不会对自己的解脱有利。

依恶友自染恶行，寻心作证当日瓦！

藏文有几种不同的版本，有一些版本中是“远离

⁹⁸ 出自《大宝积经》第七十七卷：“见生死过患，而生厌离心，怖畏三界狱，勤心求舍离。”

恶友当日瓦”。

依靠善友，自相续中自然而然得到功德，因此，有的版本是“依止善友当日瓦”。

如果依靠谄曲之心，自他都会受到欺惑，所以说“寻心作证当日瓦”。各种版本中有不同的说法，我觉得“寻心作证当日瓦”好一点。

《当日教言》的藏文版本比较多，我们用的是顶果钦哲仁波切讲的藏、汉对照本，以此作为蓝本做的校对。如果按照刚才所说，再增加几颂的话，总共会有一百多个颂词，但这次按这个颂词来解释。

意思是什么呢？依靠具有贪嗔痴的恶友，自己也会逐渐染上恶劣的行为，“近朱者赤，近墨者黑。”华智仁波切也说，所谓的恶友，并不是头上长着可怕的角，而是他的一些言行举止，容易让你逐渐受到影响。原来爱闻思的人，依靠恶友，最后变得不爱闻

思，原来清淨戒律的人，依靠恶友，慢慢对戒律也不重视，如此染上很多恶行。

我们应该寻找自己的心作为证人，佛陀也说，自己是自己的怙主，自己是自己的证人，没有必要寻找其他的见证者。此时应以自心作为最好的怙主，远离恶友，依靠自之善心来作证。

修行人中这样传诵：上等修行人，本尊和护法神不会讥笑你；中等修行人，自心很清淨，不会产生惭愧之心；下等修行人，亲朋好友和金刚道友等周围的人不会讥笑你。所以，以自心作证，行持善法很重要。

无明迷乱败鬼本，持正知念当日瓦！

贪嗔痴等无明、迷乱是最可怕的，会击败我们，是能让我们从根本上失败的鬼魔。

《正法念处经》中也讲“心怨最第一，更无如

是怨。”心的怨敌最可怕，再没有更大、更可怕的怨敌了。

自心没有证悟，无明的贪嗔痴等迷乱，是最可怕的魔鬼。所以，当你产生了贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢等各种烦恼时，一定要执持正知正念的宝剑。“我作为一个修行人，不应该发这么大的脾气，我学了那么多年，大乘《入菩萨行论》的教言明明已经学了那么久，还有这么严重的愤怒行为，非常糟糕。”嫉妒心、傲慢心、贪欲心，都是无明烦恼的分类，产生这些心态的时候，如果用正知正念来依止，那么无明、迷乱的心就会很快消失。所以，当你产生五毒烦恼的时候，要依靠正知正念。

不耽五毒近正道，具对治力当日瓦！

我们不应该耽著贪、嗔、痴、傲慢和嫉妒，产生这些烦恼时，应该把它当作智慧去认识它的本性，

这样更容易接近解脱的正道。每一次产生这些五毒烦恼时，都应该警觉，一旦身体里染上毒药，将来便会付出自己最宝贵的生命为代价，因此一定要具足对治力。空性、慈悲、无上密法，哪种对治力都可以，应该用各种各样的对治力把无明烦恼根除。

人们表面上看起来相差无几，但有些人的修行很成功，即使短暂时间中的修学，力度和效果也非常好。有些人的学习，说不成功呢，也学了很长时间，说成功，好像越学越没有兴趣，或者没有效果，最后自己也特别痛苦失望，“我学了那么多，好像越学烦恼越严重，原来我还没学佛的时候，贪嗔痴没有那么明显，本来学佛是对治烦恼的最好武器，可是我越学，相续中的贪嗔痴越粗大，不如自杀好了！”有些人可能会妄自菲薄、左右两难。

这说明没有认真去学，如果通过窍诀仔细学习，相续中的烦恼不可能增长，只不过是以前你没有重

视，而此时专注以后才发现的。这时也不能失去信心，“我越来越完蛋了，越来越修不成功了，不如干脆放弃吧！”少数人有这种想法，但是大多数人通过认真学习之后，在行为等各方面获得的改变，却跟以往判若云泥。

尤其是我们的相续中，如果真正生起了空性见和利他心，就不会有这些烦恼和痛苦，因为有了利他心之后，你就会觉得：“我原来没有学佛、没有修行成熟的时候，非常烦恼、痛苦，有了利他心之后，好像任何事情在我的利他心面前都变得非常微小。”所以，这时你会发现，大多数苦恼都来源于自私心，这是一种进步。

精进力弱速丧失，疾披铠甲当日瓦！

有些版本里说“精进力弱不成佛”，也有这样的藏文偈颂。

如果我们的精进力特别弱，就不可能成就自己的所愿，成就和修行都会消失殆尽。所以，不管做什么事情，应该尽快披上坚定的铠甲。

精进分恒常精进和恭敬精进，这两者都很重要。学佛的时候，对上师、对三宝都应有恭敬心，同时还要有一种恒常心。每个人刚开始都会有三分钟热度，刚出家的人特别小心，走路都不会东张西望。刚受居士戒的人也是，“啊！我今天已经变成三宝弟子了，我太荣幸了！我要不要受八关斋戒？我要不要受……”但是时间久了，原来的热情会逐渐消退。所以，我觉得一些老修行人非常伟大，在他们的生命中，经历了很多磨难，但是他们持之以恒，顽强地挺了下来，这些人是很不错的。

华智仁波切在《莲苑歌舞》里也讲⁹⁹，暂时产生的出离心是不可靠的，这一点应铭记于心。因此，还

99 《莲苑歌舞》中云：“偶尔生起出离之心，难免不能长久。”又云：“持续不久厌世想出离，小心终成自己失策因。”

是要具足精进心，而且应该是恒常精进，恒常精进跟暂时精进天差地别。

不管做什么事情，有些人很有思想，包括我们这边的有些发心人员，从他发心的行为上看，他不容易退，比如说他发愿三年中发心做事，在三年之中遇到任何违缘、痛苦，他都会坚持下来，始终如一。但有些人，不需要任何外缘，只要一点点风吹草动就会背弃初衷。从两、三年的发心，或者一件事情中，也可以看出这个人的坚韧性，如果没有一颗坚定的心，世间法和出世间法都不能成就。

我非常重视一个人的坚定心，不管做什么事情。比如说一个人在某个道场呆了十年、二十年，我觉得这个人至少是有恒心的，非常不错，有些人在一个部门中也呆了十年。还有些人换了无数部门，就像蜜蜂一样，一会儿在这朵花里，一会儿又飞到那朵花里，“嗡嗡嗡”，以前我放牦牛的时候，专门调查过蜜蜂

的兴趣。有些发心人员就是如此，基本上所有的部门都走了一圈。还有些人是所有的班级都听过课，不是为了求五部大论，而是观察法师去了，在这个法师班里听两三天，“不行，我的烦恼断不了，我还要换一个法师。”

以后网络授课，应该像在学校上学那样按部就班，不能随便换。我那天跟发心人员讲，我们以后设一个软件比较好，世间学校就是这样执行的，比如说小学五年级的学生想去其他年级，除非他不读书，否则没办法，全国都已经联网了。所以，以后学佛也是这样，要严格遵守规定，不学就退学，想学就不要经常换班。你用智慧观察已经选择了，还有什么退路？没有退路。这叫做什么呢？披上铠甲。曾经对当日瓦的教言，我也喜欢。

长伴习气接踵至，莫循过去当日瓦！

无始以来长期陪伴着我们的习气，随着时间的推

移还会接踵而至。比如说有些人以前爱打架、爱说妄语，杀盗淫妄等习气，很容易再次出现。所以，最好在修行的过程中，不要一直追循、回忆。“我年轻的时候长得特别漂亮，那时真的是跟天女一样。”“年轻的时候我打架可厉害了，少林拳非常拿手。”这样说习惯了，习气也会纷至沓来。

有些出家人就是这样，听说网上都有发布。比如出家人本来是去餐馆用餐，因周围放着音乐，就不小心跳起舞来，别人把他拍下来，在网上四处传播。这是以前的习气在他身上的现形，最终显露了他的修行。

同样，有些修行人不好好修行，很爱谈往昔的事情，而且大多数都是讲自己的功德，讲过失的很少。

“过去我如何成功，如何长得庄严，没有减肥之前特别胖。”等等，没有必要想很多的过去式，过去的已经过去， “过去心不可得，现在心不可得，未来心

不可得。”如果非要念及过去，就学习《前行》里所讲的得失、成败等无常观，依靠过去的历史容易观想无常。

领悟心弱祈祷尊，心生等持当日瓦！

如果你开悟的境界比较弱，学了很多年，好像一点开悟迹象都没有，不要说没有觉受、证悟，连一个善梦都没有，好像每天在做恶梦，这是什么原因呢？一方面是业力深重，另一方面需要祈祷上师和本尊。修行如若没有进步，就一定要虔诚地祈祷本尊，比如祈祷莲花生大士、度母。

弘扬度母法门之后，汉人跟度母的信心之缘已经结上了，很多人本身有这种因缘，只不过没有很好的突破口而已，结上因缘之后，很多人对度母、莲花生大士，包括对自己的传承上师，信心大增。虽有因缘，倘若你没有祈祷，他相续中智悲力的功德不可能

融入到你的相续。因此，经常祈祷极为重要！

以前宗喀巴大师也说过，在修行的过程中，实在是学不懂、修不动的时候，说明业力深重，需要祈祷和磕头，因此他的弟子对祈祷和磕头非常重视。

此颂也讲，如果自己的修行境界很差，一直没有进步，那就好好祈祷，祈祷之后，一定会在你的心中产生等持。不管是慈悲心还是智慧等等，你想证得的任何一个法的境界，都可以通过祈祷而产生。世间学术界的人，没有祈祷、祈求或其他仪式，完全是依靠分别念来研究，但作为修行人，应该与之完全不同。

所以，我希望背五部大论的道友不要忘记祈祷。有些人说：“我现在记忆力特别差，不知道是不是越来越笨了，背完以后，马上全忘了。”我自己觉得通过祈祷文殊菩萨、传承上师，像我这样的老年人，似乎也能生起出乎意料的智慧。我的智慧算不上大智慧，比如实在记不住某个教证的时候，我就祈祷一

下，它的意义很快就会浮现在我的心前。再比如说，我翻译和讲解《中观庄严论》《释量论》时，自己实在没办法“啃下去”时，心好好安住下来，祈祷一会儿再去看，好像就与之前完全不同了，通过一种奇妙的缘起，立刻通达了其中的意义。

修行人中，有些说《俱舍论》学不懂，有些说“因明”学不懂，有些说《现观庄严论》“啃不动”，有些说《大幻化网》特别难懂等等，这个时候应该多祈祷。

欲后安乐今耐苦，本具佛陀当日瓦！

将来乃至生生世世中，如果你想获得安乐，那么即生中就一定要耐受苦行。实际上我们的如来藏本来都具足佛果，不需要去其他地方寻找，因此，佛果是每个众生都自然具足的，只不过从前没有精进努力而已。

只要努力，就会有收获。就像农民，有了种子之后，他只要肯努力耕耘，到了秋天，就会有很好的庄稼。同理，我们现在在人间的时候，通过苦行，通过长期学修，将来佛果也会现前。

游僧即将离当日，今断增益当日瓦！

“游僧”指的是帕单巴尊者自己。刚开课时就讲过，《当日教言》是尊者即将离世时的遗嘱，就像上师如意宝的“莫舍己道，勿扰他心”一样，法王如意宝接近圆寂时，给我们弟子们留下了这样的遗嘱和教言。

帕单巴尊者也是从印度来到藏地，印度的班智达对藏地非常有恩德，因此应该经常祈祷；或者在喝茶之前，对印度的班智达们做茶供也很必要，要知恩报恩。藏地的气候那么恶劣，但是阿底峡尊者等很多班智达，从印度把那么殊胜的佛法传播到藏地，他们的

恩德和贡献是巨大的。

帕单巴桑吉尊者在藏地时住在当日，快要离世时，他对当日瓦的人们说：“我来日不多，即将离开当日地方，现在你们有什么增益、怀疑，或有什么疑问，尽快在我面前请教，从而断除这些增益。”

麦彭仁波切在接近圆寂时说：“以前未曾告知真相，如今就要圆寂，我不可能对你们说一个大妄语。我本来是大菩萨来到人间，但是因为众生的福报浅薄，我没能如愿的利益到众生，现在你们有什么修行上的疑问，尽快跟我请教。”麦彭仁波切也曾说过这样的语言。

当时单巴桑吉尊者也说：“你们有什么怀疑和增益，修行上不明白的问题，应尽快断除而来询问。”可能是当日瓦的人当时也在单巴桑吉尊者面前请求了，具体怎样不清楚，因为没有确切的历史。

最后一句，这句非常重要！

我无散乱勤修行，汝亦随行当日瓦！

作为一个上师，表面看来跟平凡人一样，但是他最后是怎么讲的呢？他说：“我在一生中非常重视修行，从不散乱。”其实很多上师在世的时候，无论是为众生还是为修行，都不会散乱，即使在人前有一些看起来散乱的行为，也有利益众生的密意，真正的善知识，会把一生都奉献给所有的有缘众生。帕单巴尊者最后的教言中，这句话非常重要，大家以后也值得深思。

他说：我一辈子当中，没有像你们一样，天天处于贪嗔痴之中，或者为琐事而散乱，我一生都在非常精勤的修行。在座的人聚在一起的时间不会很长，这是依靠殊胜因缘才聚集在一起的。因此，希望你们也像我一样，一定要努力。我相续中的出离心、菩提心

和无二慧，你们每个人多多少少也应该得到。如果你在如佛般的上师面前，没有得到真实的智慧，这是非常可惜的。

就比如某个人到美国去留学，教授非常有德行，可是学生在那里一直散乱，没有求到真理，这是非常可惜的事情，别人也会觉得特别可笑。同样，在人生的旅途中，我们遇到像单巴桑吉尊者这样的上师，也非常难得。

帕单巴尊者当时说：“我是非常精勤修行的，你们也应该随我而修行，获得解脱。因为人身难得、佛法难遇……”最后讲了这样的教言。

有时候听一、两句教言，能对自己的一生起到作用，这样的教言叫做窍诀。

此当日遗训，印度成就者单巴加嘎或单巴桑吉撰著圆满。

今年传讲帕单巴尊者的遗训，没有出现任何违缘，按照预期的计划完成了。

印度帕单巴桑吉叫单巴加嘎，是印度单巴的意思，他真正的名字叫做单巴桑吉。

撰著圆满，善哉！

2012 年 3 月 12 日 译于北京 304 医院

善哉！

此论是 2012 年 3 月 12 日翻译的，当时我在北京 304 医院，以比较保密的方式住院。我看到单巴桑吉尊者的教言，在电脑上慢慢翻译，翻译之后在藏地做了校对。

当时病得比较严重，思忖这一百个颂词，能不能翻译得完啊？但是也没有特别伤心和痛苦，我想：翻译不完也没事，死就死吧，就是这样。

至此，我在两年前翻译的《当日教言》，已经圆满讲述完毕。

○○ 相关阅读

▶ 索达吉堪布全集 75 课程	《菩提道次第摄颂讲解》
▶ 索达吉堪布全集 80 课程	《四法宝鬘论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 81 课程	《华智仁波切教言讲解》
▶ 索达吉堪布全集 84 课程	《胜道宝鬘论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 86 课程	《菩提道灯论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 98 课程	《禅修教言讲解》
▶ 索达吉堪布全集 100 课程	《莲师金刚七句讲解》
▶ 索达吉堪布全集 101 课程	《莲师教言讲解》

