

胜道宝鬘论讲解

冈波巴尊者·造论
索达吉堪布·译讲



课程
84



南无本师释迦牟尼佛

A PRECIOUS GARLAND OF
THE SUPREME PATH

胜道宝鬘论讲解

冈波巴尊者·造论

索达吉堪布·译讲

传讲日期：2018.3.12–2018.12.12

版本：2024年12月

目 录

至尊冈波巴言教·胜道宝鬘	001
胜道宝鬘论讲解	047
第一讲 可惜之十法	048
第二讲 必须之十法	088
第三讲 当依之十法	124
第四讲 当舍之十法	165
第五讲 勿舍之十一法	201
第六讲 当知之十法	240
第七讲 实修之十法	281
第八讲 精勤之十法	322
第九讲 鞭策之十法	358
第十讲 沦落之十法	392
第十一讲 容易混淆之十法	426
第十二讲 无误之十法	453
第十三讲 无义之十四法	483

第十四讲	修行人之十八过（1）	514
第十五讲	修行人之十八过（2）	547
第十六讲	必不可少之十二法	578
第十七讲	圣贤之十一相	618
第十八讲	无济于事之十法	652
第十九讲	自讨苦吃之十法	683
第二十讲	自给自恩之十法	715
第二十一讲	真正之十法	747
第二十二讲	修行人之十迷乱	782
第二十三讲	需要之十法	809
第二十四讲	不需之十法	837
第二十五讲	超胜之十法	872
第二十六讲	如何皆好之十法	904
第二十七讲	正法之十种功德	929
第二十八讲	虚名之十法、大乐任运自成之十法	957

至尊冈波巴言教·胜道宝鬘

冈波巴尊者·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼上师宝！

顶礼皈依能救度众生离开可怖难越之轮回海、以噶举珍宝般之清净行为庄严、具有大海般无尽加持河流、广大久远宏愿及任运成就之无垢修传的诸位殊胜上师，祈求赐予加持。我长久念念不忘噶举祖师们一脉相传的法要，为直接间接对自己有深厚缘分者撰写了极其珍贵的教言——胜道宝鬘。

想要获得解脱与遍知佛果的行人，首先应当

随念：

可惜之十法

1. 难得的这个清净人身，造不善罪业，委实可惜。

2. 难具的这个清净暇满人身，无有修行平庸死去，委实可惜。

3. 浊世短暂的这一人生，在无义的琐事中走到尽头，委实可惜。

4. 自心本是无戏论的法身自性，沦陷在迷乱轮回淤泥中，委实可惜。

5. 在未证得菩提前，离开引导正道的殊胜上师，委实可惜。

6. 戒律誓言是解脱的航船，因烦恼放逸毁坏，委实可惜。

7. 依靠上师而自得的证悟，扔在世法的稠林中，委实可惜。

8. 诸位成就者的甚深窍诀，贩卖给无缘分的俗人，委实可惜。

9. 以嗔心舍弃作为大恩父母的一切有情，委实可惜。

10. 风华正茂的少年，三门平庸虚度，委实可惜。

必须之十法

1. 必须有自知之明，有自己的原则，不随别人

言语而转。

2. 必须以诚信与精进依照殊胜上师言教奉行。

3. 必须以了知别人的功过而无误选择上师。

4. 必须以慎重的智慧与信心获取殊胜上师的密意。

5. 必须具足正念正知不放逸使三门不染过患。

6. 必须以坚韧的毅力和决心做到誓愿稳固不变。

7. 必须以无贪无著的行为做到不被别人牵着鼻子走。

8. 必须以加行正行后行摄持恒常勤积二资粮。

9. 必须以慈悲心直接间接专心利益众生。

10. 必须以智慧与领悟对一切法不执著实有、不执著相状。

当依之十法

1. 应当依止具有证悟与悲心的殊胜上师。
2. 应当依止幽静悦意有加持的寂静处。
3. 应当依止见行一致、忠实可靠的友伴。
4. 应当忆念维生资具的过失，依止适度的生活。
5. 应当无偏依止诸位成就者传下的窍诀。
6. 应当依止有益自他之物、妙药、咒语与甚深缘起法。

7. 应当依止有益身体的食物与方法。

8. 应当依止有利觉受证悟的法行与威仪。

9. 应当依止具足虔诚信心、恭敬心的有缘弟子。

10. 行住坐卧四种威仪中应当常常依止正念与正知。

当舍之十法

1. 应当舍离所行杂有世间八法的上师。

2. 应当舍离有害于心 and 觉受的眷属与恶友。

3. 应当舍离过于散乱及多恼害的住所与寺院。

4. 应当舍离以偷盗、强抢、狡诈手段谋求的

生计。

5. 应当舍离有害于心和觉受的事与所作。

6. 应当舍离有害身体的食物与举止。

7. 应当舍离以欲望吝啬所束缚的贪执。

8. 应当舍离令他人不起信心之因——放逸行为。

9. 应当舍离无有意义的住行之事与所作。

10. 应当舍离隐藏自己过失、宣扬别人过失之举。

勿舍之十一法

1. 不要舍弃利他根本的悲心。

2. 不要舍弃本是心之自光的现相。
3. 不要舍弃本是心性游舞的分别念。
4. 不要舍弃本是智慧之启示的烦恼。
5. 不要舍弃能增上觉受证悟的欲妙。
6. 不要舍弃本是善知识的病痛。
7. 不要舍弃本是法性鞭策的怨魔。
8. 不要舍弃本是悉地的应运而生之事。
9. 不要舍弃作为智慧道梯的方便道。
10. 不要舍弃能身体力行的一切法行。
11. 不要舍弃尽微薄之力也利他的意乐。

当知之十法

1. 外在的现相是迷乱，应当了知它无有真实性。
2. 内在心性是无我，应当了知它是空性。
3. 中间的分别念依缘而生，应当了知它是骤然性。
4. 大种的身语是有为法，应当了知它是无常性。
5. 众生的所有苦乐是由业所生，应当了知业果无欺。
6. 痛苦是出离的因，应当了知它是善知识。
7. 快乐是轮回的根源，应当了知贪恋它是魔。

8. 散乱愤闹是修行正法的逆缘，应当了知福报是障碍。

9. 违缘是行善的鞭策，应当了知怨魔是上师。

10. 胜义中万法无有自性，应当了知一切都是平等性。

实修之十法

1. 进入佛门后不要再步入世法群体，而要如法实修。

2. 远离故土后不要再于他乡安家，而要无贪实修。

3. 依止殊胜上师后要断除我慢，而依教实修。

4. 潜心闻思后不要空口虚谈，而要解义实修。

5. 相续中显现证悟后不要放任自流，而要无散乱实修。

6. 相续中生起修行境界后不要趋入喧嚣的红尘，而要坚持实修。

7. 承诺立誓后三门不要放逸无度，而要实修三学。

8. 发殊胜菩提心后不要自私自利，所作所为要实践利他。

9. 入密宗门后三门不要处于平庸状态，而要实修三坛城。

10. 年轻时不要无意义地云游四海，而要在殊胜上师前苦行实修。

精勤之十法

1. 初学者，应当精勤闻思。
2. 生起觉受后，应当精勤修行。
3. 修行未得稳固之前，应当精勤居于静处。
4. 过度外散掉举时，应当精勤守住自心。
5. 过度沉陷昏愤时，应当精勤清醒自心。
6. 自心尚未稳固前，应当精勤禅修。
7. 应当依靠入定境界而精勤护持后得位。
8. 遭遇众多不顺逆缘时，应当精勤行持三种安忍。
9. 欲望贪恋过猛时，应当精勤强制遮止贪著。

10. 慈悲心薄弱时，应当精勤修菩提心。

鞭策之十法

1. 思维暇满难得可以鞭策行持妙法。

2. 思维死亡无常可以鞭策精进行善。

3. 思维业因果不虚可以鞭策断除恶业。

4. 思维轮回过患可以鞭策修行解脱。

5. 思维轮回众生的痛苦可以鞭策修菩提心。

6. 思维众生的颠倒迷乱心态可以鞭策广泛闻思。

7. 思维迷乱的习气难断可以鞭策修行正法。

8. 思维这个浊世烦恼旺盛可以鞭策实行对治。

9. 思维这个浊世违缘重重可以鞭策行持安忍。

10. 思维内外散乱会空耗人生可以鞭策更加精进。

沦落之十法

1. 如果信心微弱、智慧高超，就会沦落为空谈者。

2. 如果信心十足、智慧浅薄，就会沦落为肤浅执拗者。

3. 如果具有精进、无有窍诀，就会沦落于误区与歧途。

4. 如果没有先以闻思断除增益，就会沦落于盲

修之处。

5. 如果所领悟的道理没有实地修行，就会沦落为法油子。

6. 如果没有修炼方便大悲，就会沦落于小乘道。

7. 如果没有修炼空性智慧，所做的一切就会沦落于轮回道。

8. 如果没有平息世间八法，所作所为就会沦落成尘世之缘。

9. 如果与城中俗人交往过多，就会沦落为护俗人情面者。

10. 如果功德威力出色而心不稳固，就会沦落为俗人的经忏师。

容易混淆之十法

1. 信心与欲望容易被混淆。
2. 慈悲心与贪爱心容易被混淆。
3. 所知实相空性与心造作的空性容易被混淆。
4. 法界与断见容易被混淆。
5. 觉受与证悟容易被混淆。
6. 谨言慎行与诈现威仪容易被混淆。
7. 灭尽迷乱与被魔携持容易被混淆。
8. 成就者与骗子容易被混淆。
9. 行利他与行自利容易被混淆。

10. 善巧方便与虚伪谄诌容易被混淆。

无误之十法

1. 无所贪恋、舍俗出家是无误之举。
2. 恭敬顶戴殊胜上师善知识是无误之举。
3. 并行闻思修正法是无误之举。
4. 见解高上、行为谦下是无误之举。
5. 心胸宽广、誓言保守是无误之举。
6. 智慧广大、我慢微小是无误之举。
7. 富有教言、精勤实修是无误之举。
8. 觉受证悟善妙、无有自高自大是无误之举。

9. 能独自安住又能处众不乱是无误之举。

10. 无有自利牵扯、善巧利他的方便是无误之举。

无义之十四法

1. 获得人身后不忆念妙法，如同已到宝洲空手而归，无有实义。

2. 进入佛门后置身于俗家琐事，如同飞蛾扑火，无有实义。

3. 无有信心住于善知识前，如同身处海边而渴死，无有实义。

4. 不成为四种根本罪与我执之对治的法，如同斧头与木材放在一起，无有实义。

5. 不成为烦恼之对治的诀窍，如同病人只拿着药袋，无有实义。

6. 没有针对心相续而一直口头空谈，如同鹦鹉学舌，无有实义。

7. 以偷盗强抢诈骗进行不予取来作布施，如同将皮袄泡在水里，无有实义。

8. 以加害众生来供养三宝，如同割儿子的肉给母亲，无有实义。

9. 为了今生的一己私欲而道貌岸然、忍辱负重，如同猫潜伏杀老鼠，无有实义。

10. 贪图现世的名闻利养而行广大善法，如同用如意宝珠换一个小葫芦或一团食物，无有实义。

11. 虽然多闻但自相续处于平庸状态，如同医生

罹患痼疾，无有实义。

12. 精通教言却无有觉受境界，如同富人无有仓库钥匙，无有实义。

13. 自己不了悟法义却为别人宣讲，如同盲人导盲，无有实义。

14. 将方便生的领受执为殊胜境界而不寻求实相义，如同将黄铜当成黄金，无有实义。

修行人之十八过

1. 住在静处却成办今生的荣华富贵，实是修行人的过失。

2. 作为群体的首领，成办自私自利之事，实是修行人的过失。

3. 精通正法却不警惕罪业，实是修行人的过失。

4. 拥有殊胜教言，自相续却处于平庸状态，实是修行人的过失。

5. 戒律严谨，却没有离开欲望，实是修行人的过失。

6. 觉受证悟善妙却没有调伏自相续，实是修行人的过失。

7. 已入佛门却没有断除世法的贪嗔，实是修行人的过失。

8. 舍弃世间法而进入出世法，却放不下尘间俗事，实是修行人的过失。

9. 理解意义后没有实修，实是修行人的过失。

10. 立下实修的誓言却不能安稳修行，实是修行人的过失。

11. 虽然所作唯一都是正法，但行为却不能自立，实是修行人的过失。

12. 虽然衣食自然而来，但心依旧左右寻觅，实是修行人的过失。

13. 善行的功效只是用在救助病人及孩童上，实是修行人的过失。

14. 为了财物宣说甚深教言，实是修行人的过失。

15. 想方设法自赞毁他，实是修行人的过失。

16. 为他人传讲教言，自相续却违背正法，实是修行人的过失。

17. 独自坐不住又不会与人相处，实是修行人的过失。

18. 承受不住快乐又忍耐不了痛苦，实是修行人的过失。

必不可少之十二法

1. 最初，有一颗深深畏惧生死的坚固信心必不可少。

2. 有一位指引解脱道的殊胜上师必不可少。

3. 相续中有能知义取受的智慧必不可少。

4. 具有铠甲精进与勇猛精进必不可少。

5. 不厌足修行三学与积累二资粮必不可少。

6. 证悟所知实相的见解必不可少。
7. 心专注何处都能安住的修行必不可少。
8. 一切所作转为道用的行为必不可少。
9. 断除魔障违缘与歧途的教言必不可少。
10. 教言不停留于词句的实修必不可少。
11. 身心分离时有心安的大把握必不可少。
12. 任运自成三身的果位必不可少。

圣贤之十一相

1. 嫉妒心与我慢心鲜少，是圣贤之相。
2. 财物菲薄，知足少欲，是圣贤之相。

3. 不讲排场、不摆架子、无有傲慢，是圣贤之相。

4. 不装模作样，表里如一，是圣贤之相。

5. 所作所为均是经过观察分析以正知正念摄持而行，是圣贤之相。

6. 如眼珠般守护业因果，是圣贤之相。

7. 表里如一地护持戒律誓言，是圣贤之相。

8. 对一切众生无有远近、生熟，是圣贤之相。

9. 对他众的造罪不嗔怒、能安忍，是圣贤之相。

10. 将一切胜利奉献别人、自取失败，是圣贤之相。

11. 心态、行为与其他世间俗人截然不同，是圣贤之相。以上是圣贤的十一相，与之相反是非圣贤的相。

无济于事之十法

1. 对于虚幻的身体，再如何恭敬服侍都必定无常坏灭，因此无济于事。

2. 对于繁多的财物，再如何悭吝贪爱，自己死亡的那天都将赤身空手而去，因此无济于事。

3. 精美的建筑和舍宅，再如何艰难建起，到死的那天，自己必将独自离去，尸体也被抬出门，因此无济于事。

4. 对于子孙，再如何以爱心给予财物，到自己死亡时，他们也没有瞬间助益之力，因此无济于事。

5. 对于亲朋好友，再如何以深情关怀、呵护，但自己死亡的那天，必然孤独无助而去，因此无济于事。

6. 即便子孙成群，也是无常，必将连自己给予的财物也抛下，因此无济于事。

7. 为了今生的领土、眷属、地位，再如何奋力拼搏，但自己死亡的那天，必将永不再有牵连而离去，因此无济于事。

8. 虽然以信心入了佛门，但如果没有如法而行，那么佛法反成走向恶趣之因，因此无济于事。

9. 即使潜心闻思而对佛法无所不知，但如果没有实修，那么自己临终时就不能道用，因此无济于事。

10. 虽然长期待在善知识跟前，但如果自己没有

虔诚的敬信心，就不会得到前辈的功德与加持，因此无济于事。

自讨苦吃之十法

1. 无以糊口的人成家，就像愚人服剧毒，实是自讨苦吃。

2. 无有佛法还造罪业的人，就像疯子跳崖，实是自讨苦吃。

3. 狡猾欺骗别人，就像贪爱有毒的食物，实是自讨苦吃。

4. 头脑简单的人当首领，就像老妇女养牛羊，实是自讨苦吃。

5. 不以殊胜的心态精勤利他而以世间八法勤奋

谋求自利，就像盲人漂泊于荒野，实是自讨苦吃。

6. 去做不能成办的大事，就像体弱者背负重担，实是自讨苦吃。

7. 以我慢心轻毁殊胜上师与如来的言教，就像掌权者毁掉大好前程，实是自讨苦吃。

8. 舍弃实修、游荡俗人城区，就像野兽落河，实是自讨苦吃。

9. 不护持原本的智慧而散乱于繁杂的戏论，就像大鹏断翅，实是自讨苦吃。

10. 肆无忌惮享受上师三宝的信财，就像小孩干吞火烬，实是自讨苦吃。

自给自恩之十法

1. 断除世法的贪嗔、行持微妙正法，实是自给自恩。
2. 离开家眷与亲朋而依止圣贤上师，实是自给自恩。
3. 抛弃繁乱琐事而闻思修行，实是自给自恩。
4. 远离城区与熟人而独居静处，实是自给自恩。
5. 斩断欲妙的牵绊，无贪安住，实是自给自恩。
6. 仅有简陋之物便知足，不贪图精美之物，实是自给自恩。

7. 独立自主而不寄托别人，誓愿坚定，实是自给自恩。

8. 无视今生暂时的安乐而修行永久安乐的菩提，实是自给自恩。

9. 永断实法的耽著而实修空性，实是自给自恩。

10. 身语意不处于平庸状态而精勤圆满二资粮，实是自给自恩。

真正之十法

1. 诚信业因果，是下根者的正见。

2. 证悟外内一切法为现空双运、明空双运、乐空双运、觉空双运——四种双运，是中根者的正见。

3. 证悟所见、能见、见三者无别，是上根者的正见。

4. 安住于专注所缘的等持，是下根者的正修。

5. 安住于现空、明空、乐空、觉空——四种双运的等持，是中根者的正修。

6. 安住于所修、能修、实修三者无别、不缘的境界，是上根者的正修。

7. 如眼珠般守护业因果，是下根者的正行。

8. 以如梦如幻的方式行持一切法，是中根者的正行。

9. 不行一切，是上根者的正行。

10. 我执与所有烦恼越来越少、越来越寂静，是上、中、下三种根基者的真正暖相。

修行人之十迷乱

1. 不依止如理修行妙法的上师而跟随空口虚谈的骗子，极其迷乱。

2. 不寻觅获得成就的耳传教言而着力于无有意义的学问，极其迷乱。

3. 人生当下的一切尚且不能随缘面对，却大造声势去盘算永久大事，极其迷乱。

4. 尚且不能独自思维法义却在众中讲经说法，极其迷乱。

5. 不能将多余的受用上供下施，而以悭吝与欺诳积蓄财物，极其迷乱。

6. 不如理守护誓言戒律，身语意三门放逸违犯，极其迷乱。

7. 不修习证悟实相的真义，将人生浪费在无大意义、求此求彼的事情上，极其迷乱。

8. 不调伏迷乱四起的自相续而调伏野蛮凡愚的他相续，极其迷乱。

9. 不护持相续中生起的觉受，而维护今生的荣耀，极其迷乱。

10. 当下缘起聚合时不发起精进，而喜欢懒散懈怠，极其迷乱。

需要之十法

1. 最初需要有待宰的鹿从地牢逃出般深深畏惧生死的信心。

2. 中间需要有农夫辛勤耕耘般死也不悔的

精进。

3. 最后需要有完成大事之人般无有死亡的安心。

4. 最初需要像箭射中人的要害般了知无暇。

5. 中间需要像死去独子的母亲般修行无散乱。

6. 最后需要像牛群被冤家赶走的牧童般了知无作。

7. 最初需要像饥饿之人遇到美食般对正法生起定解。

8. 中间需要像得到大力士之宝般对自心生起定解。

9. 最后需要像虚伪的骗子被揭穿般对无二生起定解。

10. 需要像从船头飞起的乌鸦般断定真如。

不需之十法

1. 如果证悟了心性为空性，就不需要闻思。

2. 如果认识了无垢觉性，就不需要净罪。

3. 如果安住于本性道，就不需要积资。

4. 如果护持本来的境界，就不需要修方便道。

5. 如果认识了分别念是法性，就不需要修无分别。

6. 如果认识了烦恼远离根本，就不需要依靠对治。

7. 如果认识了见闻是虚幻，就不需要遮破、

建立。

8. 如果认识了痛苦是悉地，就不需要寻觅安乐。

9. 如果证悟了自心无生，就不需要超度法。

10. 如果所行均是利他，就不需要成办自利。

超胜之十法

1. 所有六道众生之中唯有暇满的人身最超胜。

2. 所有不具佛法的俗人中，唯独具有佛法的行人最超胜。

3. 所有道乘中，精华义的此密乘最超胜。

4. 与所有闻所生慧、思所生慧相比，一刹那的

修所生慧更超胜。

5. 与行持所有有为善法相比，一刹那的无为善法更超胜。

6. 与修所有有缘等持相比，一刹那的无缘等持更超胜。

7. 与享受一切有漏安乐相比，一刹那的无漏安乐更超胜 2。

8. 与相续中生起所有觉受安乐相比，显现一刹那的证悟更超胜。

9. 与行持所有刻意做的善行相比，一刹那无刻意的行为更超胜。

10. 与所有发放财布施相比，不执一切事物更超胜。

如何皆好之十法

1. 心融入正法的行者，舍弃所作很好，不舍所作也很好。

2. 心中已断增益的行者，修行很好，不修也很好。

3. 斩断欲妙牵绊的行者，无贪而行很好，无贪不行也很好。

4. 现量证悟法性的行者，住在空空的山洞很好，作为群体之首也很好。

5. 了知显现虚幻的行者，独居深山很好，云游四方也很好。

6. 心得自在的行者，断除欲妙很好，享受欲妙也很好。

7. 具有菩提心的行者，在静处修行很好，在众会中利他也很好。

8. 恭敬心、信解心持之以恒的行者，住在上师前很好，不住在上师前也很好。

9. 具有多闻、解义的行者，现前成就很好，遭遇违缘也很好。

10. 获得殊胜证悟的行者，出现成就相很好，没有出现成就相也很好。

正法之十种功德

1. 十善、六度、空性、诸菩提分法、四圣谛、四禅定、四无色定以及密宗能成熟的灌顶与能解脱的教言等出现于世，是正法的功德。

2. 人中高贵的国王种姓、高贵的婆罗门种姓、高贵的施主种姓、四大天王等六欲天、色界十七天、无色界四天出现于世，是正法的功德。

3. 预流圣者、一来圣者、不来圣者、阿罗汉、独觉、遍知佛陀出现于世，是正法的功德。

4. 以发心力及愿力大悲自现的二色身乃至轮回未空之间任运利益众生，是正法的功德。

5. 众生维生应有尽有的一切资具是以菩萨们的愿力形成，因此是正法的功德。

6. 恶趣与无暇处也有暂时的少许安乐，那些也都是由善妙福德所形成，因此是正法的功德。

7. 所有恶人也会心向正法而住于圣贤种姓中，成为众人顶戴处，这是正法的功德。

8. 以往恣意造不善罪业积累地狱柴之因者也会心向正法，从而触及善趣与解脱的安乐，这是正法的功德。

9. 对于正法，仅信仰者、仅信受者、仅喜爱者或仅持装束者也会成为众人欢喜与恭敬处，这是正法的功德。

10. 舍弃所拥有的一切事物，弃俗出家并隐居诸深山静处，而生活资具样样齐全，这也是正法的功德。

虚名之十法

1. 基实相无所宣说，因此基是虚名。

2. 道无有所往能往，因此道是虚名。

3. 实相无有所见能见，因此证悟是虚名。
4. 本位无有所修能修，因此觉受是虚名。
5. 本性无有所行能行，因此行为是虚名。
6. 实际无有所护能护，因此誓言是虚名。
7. 实际无有所积能积，因此二资是虚名。
8. 实际无有所净能净，因此二障是虚名。
9. 实际无有所断能断，因此轮回是虚名。
10. 实际无有所得能得，因此果是虚名。

大乐任运自成之十法

1. 一切有情的心自性安住于法身中，因此大乐

任运自成。

2. 基法性界中无有相状戏论，因此大乐任运自成。

3. 离边超心的证悟中无有偏颇戏论，因此大乐任运自成。

4. 无有作意的觉受中无有所缘戏论，因此大乐任运自成。

5. 离作无勤作的行为中无有取舍戏论，因此大乐任运自成。

6. 法界与本智无别的法身中无有所取能取戏论，因此大乐任运自成。

7. 大悲自生的报身中无有生死迁变的戏论，因此大乐任运自成。

8. 大悲自现的化身中无有二现行的戏论，因此大乐任运自成。

9. 佛教法轮中无有我见相状的戏论，因此大乐任运自成。

10. 悲无量的事业中无有偏向偏堕，因此大乐任运自成。

此《胜道宝鬘论》，是将自己于噶当派诸位大恩上师前所聆听具无漏智诸上师、至尊度母等诸本尊授权于北方雪域开显佛法的具德阿底峡父子之无垢言传法脉教言、印度圣境如日月般闻名的大德那若巴、美哲巴二位尊者以及受持南岩玛尔巴等诸成就者心髓之至尊王米拉日巴秉持的无垢言传汇集而成，受持噶当派及大手印（噶举派）教授藏的达波冈波巴索南仁钦撰著圆满。愿此成为吉祥福泽贍部洲庄严。

冈波巴亲言：“祈愿未来对我有信心、想见我的一切行者，得见我所著的《胜道宝鬘论》及《解脱庄严论》等诸论，与亲见我无有差别。”

敬请对冈波巴尊者有信心的诸有缘者精进实修此等法为盼。

2018年3月10日

译毕于色达喇荣

胜道宝鬘论讲解

冈波巴尊者·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛：

酿杰钦布作丹涅美样

荣内门兰钦波阿嘉达

巴嘎达阿灿图协么多

敦巴特杰坚拉香擦洛

大悲摄受具诤浊世刹

尔后发下五百广大愿

赞如白莲闻名不退转

恭敬顶礼本师大悲尊

顶礼法王如意宝：

内钦热沃贼诶样堪色	自大圣境五台山
蒋华特杰辛拉耶拉门	文殊加持融入心
晋美彭措雅拉索瓦得	祈祷晋美彭措尊
贡觉多巴破瓦辛吉洛	意传加持得证悟

第一讲 可惜之十法

2018年3月12日

今天要讲的是至尊冈波巴尊者（达波瓦尊者）所造的《胜道宝鬘论》，首先简单介绍一下作者。

「作者简介」

冈波巴尊者是藏传佛教噶举派非常了不起的大德和祖师。他生于1079年，圆寂于1153年，住世七十多年。他父亲是一名医生，后来他也成了一名精通医

学的医生，人们称呼他为“冈波拉吉”，“拉吉”就是医生的意思。

后来他在显现上也成家立业，并养育了一儿一女。但由于当时暴发瘟疫，他的儿子不幸染病去世，他就去火化儿子的尸体。回来后，他发现女儿也不幸夭折了。过了几天，妻子也染上了这种病，但好长时间都没有咽气。尊者对妻子说：“你是不是还有话想说？”妻子就留下了一个遗嘱，让他一定要好好修行，并请他的叔父作证。冈波巴尊者答应了妻子的要求，当时他是 26 岁。

妻子离世后他就去修行了，一开始遇到了噶当派的一些大德，包括甲仁巴、尼仁巴等几位格西。这一派不仅具有丰富的修行窍诀，而且传承弟子们遵照阿底峡尊者的传统，都非常注重威仪。冈波巴尊者在噶当派寺院修学了六七年，又去依止了米拉日巴尊者。

去寻找米拉日巴尊者之前，他无意中听到了三个乞丐的对话，一个乞丐说：“要是美味佳肴可以享用该多好啊！”另一个乞丐说：“如果幻想的话，还不如幻想成为真覃大王呢！”另一个乞丐说：“真覃大王也难逃一死，获得米拉日巴尊者那样的成就才是上策呦！”

他听到米拉日巴尊者的名字时，生起了极大的信心，就问乞丐：“米拉日巴尊者在哪儿？”乞丐说：“在蒙境的贡通地方。”尊者说：“你能不能带我去见米拉日巴尊者？我可以帮你准备食物。”乞丐说：“米拉日巴的名声家喻户晓，你自己去就可以了。”

后来他找到了米拉日巴尊者，尊者也摄受了他。他第一次见到米拉日巴尊者的时候，尊者把手里的一托巴酒给他喝。但是他当时已经出家了，噶当派的比丘又持戒精严，他就犹豫了半天，最后还是决定依教奉行，于是把酒一饮而尽。这是个很好的缘起，预示

着上师相续中的智慧将无余融入他的心中。

他在米拉日巴尊者身边待了十三个月，又回到了噶当派寺院。在依止米拉日巴尊者时，他主要得受了大手印方面的教言和窍诀。在离开尊者的时候，他问：“我什么时候可以摄受弟子？”米拉日巴尊者说：“你先去冈波神山修行，等你对我这个老父生起真佛一般的信心时，就可以摄受弟子了。”《大圆满前行》中也引用了这一段。

尊者在冈波神山修行了很多年。他曾经想在那里闭关十二年，但后来他得到授记：“修十二年的清淨法，不及弘扬佛法十二年好啊！”于是他开始弘法利生，摄受了很多弟子。

噶举派有四大支派和八小支派，而玛尔巴罗扎、米拉日巴和冈波巴是所有噶举派中非常了不起的三位成就者。

冈波巴尊者在修行上有非常深妙的窍诀，著有《胜道宝鬘论》和《解脱庄严论》（有汉译本）。他曾说过：“将来若有人想见我冈波巴的话，只要见到这两部法就可以了。”所以，我们现在见到这个法本、听闻这部法，跟亲自见到尊者没有什么差别。冈波巴尊者是一位极具加持的大成就者，我们共同学习他的教言非常有意义。

以上是对冈波巴尊者的简单介绍。因为尊者在冈波神山修行过，所以人们称他为“冈波巴”，他又叫“达波瓦”，法名是“索朗仁钦”。

因为今天没有网络，山下的道友看不到视频，但这样也很好，眼不见心不烦（众笑）。这段时间我收不到微信，感觉很舒服、很寂静。有时候很想回到上个世纪八十年代，那时我刚来到喇荣，这里没有路也没有灯，手机、电话就更不用说了。因此我们那时没有什么散乱的因，把所有时间都用在了闻思修行上。

现在，很多人被这个瞬息万变、花花绿绿的世界吸引着，看得太多、听得太多以后，内心就会特别浮躁。

其实这几天不讲课也可以，但是我刚好翻译完了《胜道宝鬘论》，也得过传承，就给大家讲一下。

首先讲一下本论的题目。

“胜道”，本论宣讲了大乘佛教非常殊胜的修行之道。世俗谛方面讲了出离心、菩提心等修心法，胜义谛方面讲了大手印、大中观等道理。

“宝鬘论”，这样的道用宝鬘来比喻。“宝”是指珍宝，“鬘”一般指花环，这里指珠串。

本论的每个教言都像一颗小小的宝珠，汇集在一起就像珠宝商店里由各色宝珠穿成的项链。因此，这部“宝鬘论”中有各种各样的教言，包括人身难得、寿命无常、般若空性乃至做人之道等。

本论共有二十多个法类，每个法类都讲了一个方面的内容。有些法类当中包括十种法，有些包括十四或十八种法。如果详细讲的话，每个教言都要讲很长时间，但是因为这部法不属于今年计划内的课程，我就给大家简单地讲一下。

“宝”是非常珍贵的，世界上任何一个地方的人都会珍视金子、银子、玛瑙等宝物。同样，这部论典中的内容也很珍贵，对每个众生来讲都非常有意义。

如果我给每人发一串价值两万块钱的珍宝念珠，大家可能会非常欢喜。但是，给大家发了这本书的话，很多人就没什么感觉了。这跟人的价值观有关系。如果是一个真正的修行人，反应会是完全相反的，因为他不喜欢玛瑙、金子、银子、砗磲、琥珀、珊瑚、松石等珠宝，而是喜欢修行教言，因此会把它当作自己一生修行的“项链”。

修行人一定要选择殊胜的修行之道，这部《胜道宝鬘论》就是特别殊胜的大乘之道。我以前看过其他法师翻译的版本，译得也非常好。但我还是重新做了翻译，一方面，这样更适合我自己的表达方式，传讲起来比较方便；另一方面，慈诚罗珠堪布也让我再翻译一下。译完之后，我还没有特别仔细地校对，但应该问题不大。这次我给大家传讲的过程中，如果发现需要改动的地方也可以再作调整。

学习这部法真的很好。自古以来，很多高僧大德都讲过这部法。很多人看了这本小册子以后就很想修行，也会发现自身的很多不足。

「劝人听法」

不知道这部法会讲几堂课，我现在还没有准确的估计，你们可以根据自己的情况决定是否听下去。

过一段时间我会讲《维摩诘经》，大家可以劝自己的亲朋好友来听。当然，有些人听了一两句以后，可能会觉得听法没有任何意义，从而对佛法嗤之以鼻。但是，也有一些人听了以后，会逐渐对大乘佛法产生信心。实际上，哪怕他们只是生起了一些怀疑，用批判的态度看了一下法本，也与大乘佛法结上了殊胜的因缘。

劝人学佛虽然不一定成功，但总会起到一些作用。在座的很多佛教徒，也是依靠别人的劝导和帮助才进入佛门的。比如，有人给了你一些法本，你就开始学佛了，那么给你法本的人对你的恩德是很大的。

《窍诀宝藏论》中也讲了恩德很大的几种对境¹。有些人是因为遭遇怨魔才进入佛门的，那么怨魔的恩

1 《窍诀宝藏论》：“极大恩德教授之六法：遭受危害令己遇正法，得解脱道害者恩德大；厌离痛苦令己遇正法，获得永乐痛苦恩德大；非人作害令己遇正法，获得无畏鬼魔恩德大；人等嗔恨令己遇正法，获得利乐嗔者恩德大；猛烈恶缘令己遇正法，获无变道恶缘恩德大；他人劝告令己遇正法，获精华义劝者恩德大。平等报恩善根回向彼。”

德就非常大；有些人是依靠别人的劝导而进入佛门的，那么劝导者的恩德也非常大。

所以，知恩报恩的人会记得别人的恩德。有些人经常说：“虽然那个人的脾气不太好，但是他让我开始学佛了，所以我还是要对他好一点——毕竟他在我什么都不懂的时候让我看了这本书，带我见了某位上师，带我参加了某个法会，带我去听了某堂课……”

希望大家也劝别人听法。以前我经常劝你们听课，但这并不是为了名闻利养，而是考虑到如今网络这么发达，没有用它来弘扬佛法的话，确实特别可惜。而对我个人来说，听众多一个或少一个其实无所谓，因为学院的大多数人都会听课的。

我刚来学院的时候，水和电都没有，听课的人只有一二十个，最多是三四十个，这样过了十几年。现在的情况已经完全不同了，在这个通讯非常发达的

时代，希望大家能够帮助亲朋好友结上法缘，不要让他们一直沉溺在轮回当中。他们哪怕只听一节课，也会直接或间接地与佛法结上善缘，在相续中种下解脱的种子。即使我们这一辈子实在无法引导他们进入佛门，解脱的种子也会在他们的下辈子或下下辈子产生作用。《现观庄严论》中也说，佛陀度化众生有不同的方式，或为其种下善根，或将其安置于道位，或将其安置于果位，大家应该记得很清楚。

顶礼上师宝！

这是总的顶礼句，意为顶礼上师如意宝。

顶礼皈依能救度众生离开可怖难越之轮回海、以噶举珍宝般之清净行为庄严、具有大海般无尽加持河流、广大久远宏愿及任运成就之无垢修传的诸位殊胜上师，祈求赐予加持。

这句话的主要内容是说：顶礼、皈依上师，请

您赐予我加持！“上师”前面的定语是对上师功德的描述。

“能救度众生离开可怖难越之轮回海、”真正能够救度我们的只有上师，他通过讲经说法引导我们越过轮回苦海。世间的天龙八部或科学家、医学家、思想家，他们自己都沉溺在轮回当中，更不要说救度众生了，就像《佛子行》中所说的一样²。这是上师的第一个特点：具有救度众生的能力。

“以噶举珍宝般之清净行为庄严、”作者的上师具有噶举传承，他们以清净如法的行为作庄严，相续中具有清净的戒律。从很多大德的传记中可以看出，他们的行为会令人见而不厌，言谈举止都令人生起欢喜心、恭敬心、清净心和信心。这是上师的第二个特点。

2 《佛子行》：“已尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。”

“具有大海般无尽加持河流、”上师的第三个特点是具有大海般无尽的加持河流。海纳百川，上师的相续中汇聚了显宗、密宗和历代传承上师们的无尽加持。如果上师没有加持，弘法利生和摄受弟子的能力就不一定很强。

我在杭州的时候，一位道友给我提供了德巴堪布的一个祈祷文：“麦彭上师加持入心间，根桑上师教传无碍得，晋美上师窍诀融于意，祈祷嘉扬智比罗珠尊。”文中提到了德巴堪布的三位上师。

第一位是麦彭仁波切。德巴堪布没有见过全知麦彭仁波切，但他通过祈祷而获得了加持。希望各位道友也经常祈祷无垢光尊者和麦彭仁波切，这样必定会获得加持。

第二位是根桑白玛堪布，即根桑上师。德巴堪布无碍得到了他的教言和传承。

第三位是晋美上师，即晋美彭措法王。上师如意宝的窍诀已经融入了他的心中。

有人问：“一个人可不可以有几位上师？”其实是可以的，上师如意宝就经常祈祷托嘎如意宝、麦彭仁波切和无垢光尊者，而最常提起的是托嘎如意宝。我也得过很多上师的教言和窍诀，但最常提起的则是法王如意宝和德巴堪布。

所以，一个人有多少位上师都可以。乔美仁波切的上师也特别多，有人问他：“您的上师是不是都比您厉害？”乔美仁波切说：“有些上师是很了不起的，有些上师还没有我百分之一的功德，但我依止他们是为了听法。”一些傲慢的人看不到上师和法师的功德，反而认为法师不如他自己。那你就可以效仿乔美仁波切，说：“堪布、堪姆肯定不如我，但我是为了求法才在他们面前显现听课的。”

总之，作者的上师具有三个特点：一是能令众生超越轮回，二是以噶举派的清静行为作庄严，三是具有无尽的加持。有些上师确实极具加持，人们哪怕只听到他们的名字，也能感受到无比的加持力和感染力。我昨天给堪布、堪姆们开会的时候说：“希望你们在讲法的过程中，能说出一些有感染力的语言。”

法王如意宝的语言就很有感染力。他批评人的时候，大家都感到特别害怕；他赞叹人的时候，大家又会非常欢喜；他讲咒语或佛菩萨的功德时，大家都很想念修；他讲出离心或痛苦的事情时，大家就很想哭。

很多法师虽然无法完全像上师如意宝那样，但还是很有加持力的，由此可知他们自身具有一定的修行。正如《佛说大乘十法经》所讲，修行的境界可以以比量的方式来知³。

3 《佛说大乘十法经》：“相烟即知火，鸳鸯以显水，复相知诸性，菩萨大名称。

“广大久远宏愿及任运成就之无垢修传的诸位殊胜上师，祈求赐予加持。”上师的第四个特点是具有广大久远的宏愿：乃至轮回未空之际，生生世世度化六道轮回中无量无边的众生。他们发愿的范围极其广大，时间也极为长久。不像有些道友发心两三个月就想退了，学习一两年就不想学了。他们所发下的，是像“地狱不空，誓不成佛”那样的心愿。

作者在具有无垢传承的殊胜上师前顶礼、皈依，希望他们赐予加持。

今天听课的道友们也要一心一意、恭恭敬敬地祈祷麦彭仁波切、法王如意宝等具有清静加持的上师们，愿他们的功德无余融入自己的三门。

我长久念念不忘噶举祖师们一脉相传的法要，为直接间接对自己有深厚缘分者撰写了极其珍贵的教

柔和、不谄曲，舍离怪、嫉妒，愍念一切众，名之为菩萨。”

言——胜道宝鬘。

“我长久念念不忘噶举祖师们一脉相传的法要，”作者说，他长久专注于噶举派一脉相承的法要。

在藏传佛教当中，尤其在噶举派和宁玛派的传承中有很多修行的窍诀。去年年底，我去了美国、挪威、瑞士等几个国家，那里有很多宁玛派和噶举派的修行人。他们通过修行获得了很多感应和加持，心相续跟以往完全不同。其实，这样的法对于亚洲人、欧洲人或非洲人来说都没有什么差别，任何人修行都会获得利益，就像金银财宝在哪一个国家都很珍贵一样。

“为直接间接对自己有深厚缘分者撰写了极其珍贵的教言——胜道宝鬘。”直接与冈波巴尊者有深厚因缘的人，是指尊者身边的弟子们。有些传记中说，

尊者有五百个弟子获得了成就。间接与尊者有深厚因缘的人，可以指当时不在尊者身边的弟子们，也可以指接近千年以后的我们。尊者为了利益这些直接或间接的所化众生，撰著了这部珍贵的教言《胜道宝鬘论》。

想要获得解脱与遍知佛果的行人，首先应当随念：

任何人都应该有自己的目标，漫无目标的人是不会成功的。因此，沉溺在轮回中的众生应该发愿获得声闻缘觉或佛菩萨的果位，当然，希求遍知佛果是最好的。

对于轮回中的众生来说，获得解脱确实是很快乐的，因为世间的快乐很容易变化。《中观四百论》中说：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”我对这个偈颂还是很有感触的，世间的地

位、财富等都会有坏灭损害，只要有坏灭损害，就不是真正的安乐。因此佛陀也说：“诸行无常，有漏皆苦。”

所以我们应该有长远的目标，即寻求永恒的快乐与解脱，而不要只为眼前的目标而活。现在很多人读书就是为了赚钱，赚钱就是为了过上快乐的生活。而对于有长远目标的人来说，有以下这十种法是特别可惜的。

可惜之十法

有人说：“我把钱放在股市里面，后来股票跌了，几百万都没有了，太可惜了！”还有人说：“我刚刚买了一辆好车，结果发生了交通事故，车子报废了，太可惜了！”还有人说：“我丢了一串很好的念珠，太可惜了！”也许每个人都有自己认为很可惜的事情，但在冈波巴尊者看来，这些并不是最可惜的，

真正可惜的是下面这十种事情。

1. 难得的这个清净人身，造不善罪业，委实可惜。

如果我们已经获得了六根具足的清净人身，也具备修行的因缘，但是没有好好地行持善法，反而造了许多恶业，真是特别可惜！

《亲友书》中也说，获得了暇满人身反而造恶业，就像用金器装呕吐物一样，是特别愚痴的行为⁴。如果我们用一个 18K 或 22K 金的盆子清洗马桶，大家都会觉得太可惜了。但实际上这并不是很可惜，真正可惜的是用人身去造恶业。

在没有学佛之前，人们多多少少都造过一些业，有些想得起来，有些想不起。在杀生方面，有人曾经当

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

屠夫，有人经常吃活鱼，剥夺了很多众生的生命；在其他方面，人们造的恶业也是数不胜数。这是非常可惜的，但世间人可能不这么认为。

有些出家人想起在家时杀过什么众生，偷过什么东西，就会感到特别惭愧。对于这些恶业，大家应该好好忏悔：“我得到这么好的人身，却造了那样的恶业，真是太遗憾、太可惜了，以后再也不造了！”否则光说“好可惜”是没有用的。

2. 难具的这个清净暇满人身，无有修行平庸死去，委实可惜。

这个教言跟前面类似。意思是说，已经获得了清净的暇满人身——远离了八无暇⁵，具足了十圆满（包

5 《大圆满前行》：如云：“地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”

括五种自圆满⁶和五种他圆满⁷)，所有修法因缘都具足了，自己却没有好好修行，整天散漫懈怠，最后平庸死去，这是很可惜的。

如果你在一生当中，连五十万加行都没有修，四十万遍金刚萨埵心咒、一百万阿弥陀佛圣号都没有念，每天一次的打坐也没有坚持，整天搞一些是是非非，那么死的时候自然一点把握都没有，特别恐惧。这是很可惜的事情。

如果你没有遇到佛法，也没有信仰，那你本身就没有修行的因缘，也谈不上什么可惜。但是，如果你已经遇到了很好的善知识，却因为自己的烦恼而没有好好修行，一直散漫度日，那确实是非常可惜的。

《入行论》中说：“既得此闲暇，若我不修善，

6 《大圆满前行》：如云：“为人根足生中土，业际无倒信佛法。”

7 《大圆满前行》：如云：“如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。”

自欺莫胜此，亦无过此愚。”已经获得了暇满人身却没有好好修持善法，是对自己最大的欺骗，再没有比这更愚痴的行为了。

我们既然获得了暇满人身，就不要平庸地死去。我家乡前段时间有一些老年人去世了，他们通过十几年、二十几年的修行，已经对死亡有了一定的把握，走得非常安详。我们现在也要好好修行，死的时候至少要有一些把握。

3. 浊世短暂的这一人生，在无义的琐事中走到尽头，委实可惜。

浊世众生的生命是很短暂的，就像《格言宝藏论》中所讲：人生的一半都在睡觉，醒觉的时候也有很多散乱⁸。而且，人在年幼的时候还不懂事，迷迷糊糊地过了很长时间；十几岁、二十几岁的时候一直

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

在读书；三四十岁的时候在为了赚钱而忙碌；到了五六十岁，已经有了丰富的阅历，但人也快不行了，有些人还患上了老年痴呆症。可见，人生还是很短暂的。

在过去的 22 年间，日本一直是全世界人均寿命最长的国家，因为他们的医疗、卫生、保健等方面都比较不错。2017 年，日本人口的整体预期寿命是 84 岁。挪威的人口预期寿命好像是 82 岁。北欧人的生活条件比较好，但由于那里日照时间短，很多人都得了抑郁症，心里比较痛苦。非洲各国的人口平均寿命是四五十岁左右，有 47 岁的、有 52 岁的……每个国家都不相同。

即使能活到八十多岁，大部分人到了七十岁以后，身体状况都大不如前了。在这短暂的一生中，如果每天吃喝玩乐，没有为来世做任何准备——没有修行，也没有利益众生，那是很可惜的。

有些人来到这个世界上以后，好像只是吃了很多饭，什么事情都没有成办。藏族有句俗话：“有这样一种人：降生的时候自己不知道，死的时候别人不知道。”有些平凡人确实如此，其实这样不是很好。

我们不需要多么出名、变得多么了不起，但至少要把握好自己的人生，利用好每天的时间，一辈子做几件有意义的事。就像大乘佛教所讲，如果以菩提心摄持，哪怕只做了很小的事情，也是很伟大的。如果什么都没有做，人生就到了尽头，还是很可惜的。

我家乡有一个老头子，我跟他比较熟悉，有一次他跟我说：“我都不知道自己已经老成这个样子了！回头一看，这辈子没有做过任何有意义的事情。”他觉得人生是非常奇妙的。的确，人们在不知不觉间就已经老了，虽然都不想走到人生的尽头，却也无法阻挡岁月的脚步。

希望大家在短暂的人生中做一点有意义的事。哪怕你只听三年的课、修一年加行，甚至只是圆满听闻一部法也可以。如果你这辈子圆满听过《入中论》的课，那也是很有意义的。

我觉得听课是人生中很有意义的一件事。我们可以告诉自己：“虽然我听课的态度不是最乖、最好的，也不能全部听懂，但我还是将这部法听圆满了。我以前烦恼很重，懈怠放逸，但是自从我学佛以后，还是好好地听过这一部法，思维过那一个教言，磕过十万个大头，禅修过多少座……”这些善行对于来世是很有意义的。

总之，无论是出家人还是在家人，都不要虚度自己短暂的人生。

4. 自心本是无戏论的法身自性，沦陷在迷乱轮回淤泥中，委实可惜。

自心本是无戏论的法身自性，如果我们没有很好地保护它，就会一直沦陷在迷乱的轮回淤泥中，非常可惜。

《佛子行》中说：“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。”心性本来是远离四边八戏的——不是有，不是无，不是有无二者，也不是有无二者以外的法（离四边）；不常不断、不生不灭、不来不去、不一不异（离八戏）。

按照中观的观察方式，自心远离了所有边戏执著，这就是真正的法身。但有些人从未遇到过中观法门和密法窍诀，对自心的实相根本不了解，这也是很可惜的。

有些新来的道友好像连皈依都不懂，我就让他们从前行开始学；有些道友的水平和智慧还比较不错，我就让他们学一学中观，因为学了中观的般若思想就

会懂得，自己的心和外在的法都是远离四边八戏的。懂得自心本是法身佛的道理是很有必要的。如果没有听过任何窍诀，一定会继续沉溺在迷乱的轮回淤泥中，始终无法得到解脱。

在这个短暂的人生中，如果你遇到了般若空性的法门，一定要想方设法认识自心和万法的实相。其实，迷乱者也是我们的心，快乐者也是我们的心。不管你是什么身份的人，以大手印或大中观等方法，依靠上师和前辈大德们的窍诀，以总相或自相的方式来认识心性并不是特别困难。

如果我们没有认识自己的心，最后在迷乱中死去的话，是很可怜的。下辈子可能会变成一只小老鼠、小松鼠、小蟑螂、小狐狸、小山羊……那个时候还能不能认识自己的心呢？确实是很困难的。因此，前辈大德们都说获得人身的这一世是非常关键的时期，大家一定要抓住机遇好好修行。

5. 在未证得菩提前，离开引导正道的殊胜上师，委实可惜。

在没有证悟菩提之前，最好不要离开引导你趋入正道的殊胜上师，否则是很可惜的。

依止某一位上师，并不是因为他特别慈悲，给你吃得特别好，经常给你一些世间财物。这样的人不一定是上师，因为其他人也可以满足你的这些要求。《中观宝鬘论》⁹ 和《入行论》¹⁰ 中都讲了上师的法相，具备这些法相的上师才是我们应该依止的。因为依止上师的唯一目的，就是依靠他的加持和引导，从轮回中获得解脱，并跟随他发利益众生的宏大誓愿。

就像孩童刚会走路的时候不能离开母亲一样，我们在没有自立之前也不能离开上师，因为自己很难

9 《中观宝鬘论》：“善知识法相，略说当了知，知足悲具戒，有除烦恼慧，彼等若教诲，汝应知恭敬。”

10 《入菩萨行论》：“舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律仪，珍贵善知识。”

抵挡外境的干扰。前辈大德们也说：上师就像母亲，弟子千万不能放开她的衣襟，否则就会迷失在茫茫人海之中。戒律中也说，出家以后至少十年不能离开上师。

但现在很多人不是这样做的，他们今天剃了头，明天就走了。其实他们并不是来依止上师的，只是想，与某个人具有师徒关系的话就可以在人前炫耀了。事实上，他们跟这个上师之间只有名称上的联系，上师没有给他们讲过一句教言，他们也没有在上师面前得过任何法。

还有些人说：“他就是我的上师，因为他给我取了一个法名，给我办了一个证。”其实办证并不是上师的价值所在，因为车管所也可以给你办证。

真正依止上师的人，要有永远不离上师的心愿。当然，不离上师也不是要一直跟着上师。如果你对上

师的信心非常足，就不一定非要待在上师身边；如果你对上师没有信心，一直跟着他也没有什么用，本论后文也讲到了这一点¹¹。因此，依止上师要如理如法。有些人虽然待在上师身边，但每天都对上师生邪见、诽谤上师，这不叫依止上师。

这里讲到，在没有获得菩提之前不要离开善知识。所谓的“生生世世不离师”，是说要发愿生生世世不离上师，并不是暂时依止一下就可以了。

学会的有些人刚开始很有信心，后来跟个别道友发生了矛盾，就离开上师、离开法、离开道友了——“三离”，这样不是很好。希望这些道友还是重新开始学习。从世间法的角度来讲，你因为家庭、工作、心态等原因暂时离开，休息一段时间以后再次开始学习也是可以的。

11 《至尊冈波巴言教·胜道宝鬘》：“虽然长期待在善知识跟前，但如果自己没有虔诚的敬信心，就不会得到前辈的功德与加持，因此无济于事。”

我希望大家能够终生依止善知识。在这方面，西方人的心态是很稳定的，一旦认准了就不会跑来跑去。其实，只要上师具足法相，能用佛法来改变你的相续，那你依止哪一位上师都没有什么差别。如果上师无法用佛法改变你的相续，那么他在世间法方面说得再好，你们沟通得再默契，他对你的解脱都不会起到什么作用。

6. 戒律誓言是解脱的航船，因烦恼放逸毁坏，委实可惜。

显宗的别解脱戒、菩萨戒和密宗的誓言，对于想获得任何一种解脱果位的人来说都像航船一样。没有航船就无法到达彼岸，没有戒律也无法获得功德。龙猛菩萨说：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”因此，戒律和誓言是很重要的。

如果因为烦恼深重、放逸无度而毁坏了别解脱戒

或密乘戒，以后的成就实在是难以获得，这是很可惜的。对于世间人来说，车子坏了或家里的东西坏了是非常可惜的。但对于修行人来说，这些东西的损坏并不是很可惜，戒律和誓言的损坏才是最可惜的。作为出家人，如果损坏了别解脱戒，就很难得到解脱和成就；作为密咒士，如果毁坏了密宗的誓言，就很难建立修行的功德。

如果你依靠出离心等因缘有了出家的机会，就一定要珍惜，否则一旦失去出家人的身份，那就很可惜了。有些出家人可能还不知道出家的功德和快乐。即使从世间层面来讲，出家人也是不愁吃穿，又没有家庭的压力，还是很快乐的。

现在有些人一遇到困难就想出家，比如跟家里人吵架了或者跟同事关系不好了就想以出家来逃避。其实这样不太好，因为这会影响出家群体的素质。出家人当中也有很多古怪的人，不排除有在社会上混不下

去才出家的人。当然，大多数出家人应该是以出离心而出家的。

对于极少数出家人，虽然我们心里一直想：“他是出家人，我不能想他的过失；他穿的是释迦牟尼佛传下来的衣服，他没有头发是功德的象征……”但也无法观起清净心，因为他的性格和行为实在有点令人难以接受。

总之，戒律对于出家人来说是很重要的，佛在世时以佛为师，佛不在世时以戒为师。

7. 依靠上师而自得的证悟，扔在世法的稠林中，委实可惜。

我们好不容易遇到了密宗大成就者的上师，通过上师的直指认识了心的本性，获得了真正的证悟，从那以后一定要长期修行。禅宗所说的“保任”也是护持境界的意思，如果没有护持，自相续就会回到非

常庸俗的状态。智悲光尊者也说，认识心的本性以后没有好好修行的话，获得的境界就像战场上的孩童一样，他到底属于敌方还是属于自方就很难说了。

如果你在听闻密法窍诀的时候认识了心的本性，后来没有继续修持，经常跟世人混在一起，沉浸在贪嗔痴的世法当中，那么过一段时间，原来的境界就会音信全无。

我们去五台山的时候，每个人都要把自己的感应写成金刚道歌献给法王如意宝。当时德巴堪布说，他很多年前对心是有所证悟的，但后来没怎么修行，现在已经有点模糊了。我想，上师们这样说只是一种显现。而我们很多人可能真的是如此。

以前有些出家人和居士在学院待了很多年，也得过一些窍诀，虽然不敢说有多大的证悟，但至少对自心是有所领悟的。后来他们由于种种原因而离开了上

师和殊胜的道场，一直在世间法中打滚，以前的境界和证悟也都渐渐消失了，非常可惜。

8. 诸位成就者的甚深窍诀，贩卖给无缘分的俗人，委实可惜。

像麦彭仁波切、无垢光尊者、上师如意宝等大圆满传承上师，以及大手印教授的传承上师和噶举派诸多大德所宣说的甚深教言和窍诀，如果随便传给一些世俗人是非常可惜的。

我们在因缘具足的时候才可以将法传给有缘人，不管是给法本还是传法，都要看对方是否具足条件。所以，无垢光尊者在其撰著的大圆满论典的结尾都会注明：本法只能传授给真正的法器，不能传给非法器，否则会受到护法神的惩罚。

如果一个人是非法器，哪怕他再富裕，再有地位，也不能随意给他传密法。西方有些大学教授将密

法作为研究的对象，如果研究的是尚未公开的密法，就会得到政府的研究资金和补贴。其实，这种做法很容易使密法的加持消失。

我希望，大家以后不要随意传授大圆满的密法窍诀。有些堪布、堪姆非常大胆，说：“我要讲《窍诀宝藏论》《上师心滴》……”可能你还没有这样的资格。如果自相续没有一定的功德和境界，给别人传授密法对自己是非常有害的。

有些人跟我说：“您讲的密法难懂，又没有讲义，我们得不到更详细的解释。”那我以后以另一种方式来讲也可以。但是，我的上师如意宝以前就是这样传的，我也很认真地如是传授了。

这几年，我给修完加行、具备资格的人传了一些密法。但是，如果我的传授方法已经不太合适了，大家喜欢更细致、更有窍诀性的传授方法，那我以后少

传一点也是可以的。其实对于传密法，我自己也非常忐忑——不传呢，自己也得过一些法；传呢，也不能像讲其他课一样。

不过我想，上师如意宝的智慧应该超胜现在的一些人，遵循上师的传讲方式应该是可以的。上师当时并没有更多的讲义和安排，但听者应该是有所领悟的。现在的人如果无法领悟，还要更细致地讲解的话，我确实没有办法。因为我不敢违越传承上师的讲法，尤其是密法，上师怎么传，弟子将来也要怎么传。

对于传授密法，我是经过反复观察的，觉得应该给少数人传一些殊胜的窍诀，这些教言哪怕在耳边听到都会结上非常殊胜的善缘。但最近，有些法师给我提了很多意见，觉得我传得太略了，也不太符合传承上师们的教言，我就说：“不用给我提意见了，我以后不传就是了。”保护自身我也会，对我个人而言，

不传密法可能是最好的，这样我会活得长一点，各方面也会好一点。所以，你们考虑得非常周到。

9. 以嗔心舍弃作为大恩父母的一切有情，委实可惜。

六道众生无始以来都当过我们的父母，如果我们以嗔恨心打他们、害他们、杀他们，就已经舍弃了菩提心，非常可惜。寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：

“修法所依缘，有情等诸佛，敬佛不敬众，岂有此道理？”作为修法的所依，有情与佛完全等同，只恭敬佛陀而不恭敬众生是非常不合理的。对于学习大乘佛法的人来说更是如此。

10. 风华正茂的少年，三门平庸虚度，委实可惜。

有些人想：“我现在拼命地赚钱、干活，到了七八十岁再好好学佛、修行。”其实，人到七八十岁

都已经糊涂了，连基本的法理都不一定能弄明白。世间人也经常说：“少壮不努力，老大徒伤悲。”如果年轻的时候没有努力学修，老了以后再去学就会很困难，因为那时的三门都不是很“给力”了。

因此，最好从小就开始学习佛法。像刚刚来到人间的婴儿，如果经常听到与佛法僧相关的声音，那他长大之后肯定会成为对自他有利的人。

大家也要在比较年轻的时候就学修佛法，如果你一直拼命地忙着世间法，等到老病死来临的时候就没有机会了。生命确实是无常的，无常又是很可怕的，会突然发生什么变故很难预料，因此我们不要使自己的三门平庸虚度。有些人的情况可能比较特殊，年轻时由于环境等因素没有好好学佛，但现在学也是可以的，只要在离开人间之前与佛法结上殊胜的因缘就是很好的。

第二讲 必须之十法

2018年3月13日

下面继续讲冈波巴尊者所造的《胜道宝鬘论》。

《胜道宝鬘论》的每个部分都讲了十种或十种以上的法，将非常有意义的窍诀连在一起，就像把各种珍宝穿成价值连城的珠串一样。对于真正想修行佛法的人来说，这部论典非常有意义。而仅仅喜欢理论研究的人，可能通过其他论典来研究大小乘佛教比较好。因为《胜道宝鬘论》中虽然也涉及一些传承上师的窍诀性理论，但最主要的还是讲大乘佛教的实修方法。我看这部教言的时候，感觉非常有收获，内心也很欢喜。很多道友也觉得，听了这部法，自己的修行会更上一层楼。

前面讲了“可惜之十法”，有的版本将其译成“遗憾之十法”，这样也是可以的。昨天讲的第九个法是：“以嗔心舍弃作为大恩父母的一切有情，委实可惜。”这句话看起来比较简单，其实意义很深刻。作为学习过《入菩萨行论》等大乘佛法、受了菩萨戒的佛教徒，如果经常以自己的老毛病、老习气毁坏戒律、损害众生，而且一点惭愧心和后悔心都没有，真的非常可惜！

在这方面，学院的情况稍微好一点，因为这毕竟是佛教圣地，这里都是出家人、大乘行者，人在这种环境的熏陶下，心态和行为会比较如法。但在学会当中，尤其是在管理层中，有些人的心是比较黑的。我在课堂上讲过，有些人将世间的权力、利益那一套拿到了佛教群体中，利用自己的职权，用很恶心、很恶劣的行为害金刚道友等，完全不顾别人的感受。

这不是道听途说，而是经常发生的事实。一般来

说，我对自己有个要求，不会听到别人反映什么就马上相信。所以，当别人跟我赞叹一个人的时候，我会自己观察一下，看他是不是真有那么功德；当别人跟我诽谤一个人的时候，我也不会随声附和、马上开除他。

我经过多方了解，发现有些人虽然学习大乘佛法很多年了，但对自己看不惯的人，还是会不择手段地想把他弄死、害死，甚至想扭断他的脖子。有些佛教徒可以扪心自问，看自己是不是这样的。

有些人是比较善良的，从来不会害人。但有些人，不知是不是前世的习气使然，当他特别生气的时候，甚至想把别人生生吞下去，眼睛都不会眨一下——只要他的喉咙够粗，能吞得下去。我看蛇吞老鼠的时候，身体稍微鼓一下，老鼠就被吞进去了。

世间自然也有这种现象。回顾 20 世纪，人类为

了争夺利益而发动的战争令人触目惊心。在世界各地我都深深感到，人类历史充斥着血腥，而非光荣和文明。尤其是，欧美一些国家为了争夺权力和财富等，在非洲等地不择手段地害过无数众生。

按照大乘佛教的理念，我们应该以慈悲心来维护众生，即使不能利益众生，也不要损害众生。大家应该发这种誓言，这是很重要的。我再三地祈求、祈祷或希望：学会和学院的道友们，暂且不说即生证悟大圆满、大中观，至少不要故意害人。“吾日三省吾身”，我们一定要反观自身，努力做到这一点。

虽然我们有很多不好的习气，但不害众生也并不是很难。当然，有些人前世可能当过毒蛇等众生，今生的嗔恨心比较重，要马上改变有一定的困难。但不管怎么样，自称受了菩萨戒的人，即使不能利益他人，也不要通过权力等方法去损害别人。

另外，各个地方在培养佛教人才方面，也不要利用职权去压制他人。压制人才的现象在国内外都有。我去一些西方国家的时候，发现有些人的成绩很好，但是因为管理和一些不为人知的原因，他们一直被压制着，研讨班也不让参加。

当然，要求所有人十全十美是不可能的，一些小问题肯定会有，我也不是特别在意。但这样的事情多了以后，大乘佛教群体的档次就会受到影响。大家在这方面要再三思考。

我们要反观自己，有没有以嗔恨心舍弃众生，特别是不能用嗔恨心伤害众生，尤其是不能伤害金刚道友，否则将会令人非常惭愧。

昨天讲的第十个法是：“风华正茂的少年，三门平庸虚度，委实可惜。”这一点大家也应该注意。各个地方的年轻人要好好闻思，该背诵的背诵，该修行

的修行，要知道自己该怎么做。否则，等自己年龄大了，想背诵、想学得很好几乎是不可能的，所以大家不要再等待了。

我经常看到身边的人出现无常，每当这时我就会想到，其实每个人闻思修行的机会并不是很多。在没有进入正道之前，很多人都是迷迷糊糊的，现在稍微有了一点闻思的机会，就像云间出现了阳光一样。但是再过几年还有没有这样的机会呢？我觉得大多数人不一定会有。

虽然我们都很想在有生之年好好修行，但环境却越来越不乐观。在这个时代，给修行造成违缘的设备和信息越来越多，而对修行有利的资源却越来越少。在这种情况下，要想永远当个好修行人确实有一定的困难。

一些年轻人不要整天看手机、散乱，这样浪费时

间真的很可惜！我经常想，我刚来喇荣的时候，路、电灯、手机都没有。当然，跟无垢光尊者等前辈大德们相比，我们的苦行不算什么；但跟现在的很多修行人相比，我们当时应该是有苦行精神的。那时没有什么负面的信息和扰乱，我们几乎十几年没有下山，一直以很真诚的心依止善知识、精进地闻思修行。我在不同场合也说过，我人生中最有意义、最值得回忆的，就是当年以信心和精进闻思修行的清净生活。

现在散乱的因缘太多了，所以我希望大家，尤其是年轻人要精进起来。否则等你们到了我这个年龄的时候，还不一定能获得我们所获得的这些知识——那样浪费人身真的很可惜。

以上是对昨天所讲内容的补充。

必须之十法

此处的藏文有点难翻译，但基本的意思是说，对于每个修行人来说，必不可少的法有十种。

1. 必须有自知之明，有自己的原则，不随别人言语而转。

我们经常说：“人要有自知之明。”我读中学的时候，同学们都特别调皮，天天在教室里闹哄哄的。有个语文老师，冬天常穿一件军大衣，脚上是一双特别大的皮鞋。他每次看到我们在教室里闹，就很不高兴地说：“你们搞啥子嘛，人要有自知之明，晓得不？”

确实，每个人都要有自知之明，也要有自己的原则。当别人说你非常年轻、你讲得很好、你是成就者的时候，你都要知道自己到底是不是这样的。了解别人确实很难，但了解自己并不是很难，在这个世界上

上，最明白自己的应该就是自己了。因此，我们应该清楚自己到底有什么样的能力和境界，在做事、修行的过程中都应该观察自己。

如果别人跟你说：“某位法师非常殊胜，你不需要积累资粮，只要见他一下就会成就。”这个时候，你一定要清楚自己是不是那种根机的，有没有那样的信心和智慧，不然就是自不量力了。整天活在别人的世界里，人云亦云、随波逐流的人是很痛苦的。

法王圆寂的时候说：“莫舍己道，勿扰他心。”他告诉我们不要舍弃自己的道，这个“道”中包含了很多内容。比如，作为一个出家人，当别人对你说：“在家生活很舒服、很快乐、很幸福……”你要明白到底是不是那样的。

人应该有自己的理想和原则，不要总是随声附和。萨迦班智达在《格言宝藏论》中说：“智者自己

能观察，愚者总是随声行，如同老狗狂乱吠，群狗亦是随声奔。”现在很多人都是这样，尤其在网络世界中，如果有人说：“这件衣服很好看！”“这个明星长得非常好。”“这个上师特别了不起！”很多人根本不观察就随声附和：“哇，是啊！”

其实，很多人既不了解自己，也不了解这个世界，没有自己的见解和主张。这是很可怕的，到了一定的时候，自己可能会对这个世界一片茫然。所以，我们听到别人说什么都要会观察：他说的到底是不是真的？因为，别人说好也不一定好，别人说不好也不一定不好，还是应该用自己的智慧去观察。如果自己实在没有智慧，就要跟有智慧的人探讨，虽然比较麻烦，但至少不会留下遗憾。

2. 必须以诚信与精进依照殊胜上师言教奉行。

依止殊胜上师后，一定要用自己的信心和精进依

教奉行。上师是精通解脱道的，因此弟子依教奉行对修行非常有利。也许一开始你觉得上师的指点不太适合自己的相续，但从长远来看，上师说的确实非常正确。只有具备信心的人才能接受上师的教言，如果对上师一点信心都没有，就像有些学者一样，即使上师有再大的功德也根本看不出来。

另外，有些人虽然对上师很有信心，但他们自己特别懒惰懈怠，那样可能一辈子都做不了什么事情。所以，我们依止上师的时候，要以信心和精进心来依教奉行。

金厄瓦格西的传记中说，他有一个弟子在依教奉行方面做得非常好。比如，当他在写字的时候，只要听到上师叫他，即使还有一笔就写完了，他也根本不会等写完这一笔再去，而是立刻扔下笔就跑去了；当他在供曼荼罗的时候，只要听到上师叫他，也会扔下曼荼盘马上去。有一天，他准备去外面倒垃圾，当

他下到楼梯第三个台阶的时候，当下就现前了大资粮道的境界。

可见，依教奉行确实很重要，会使修行无有违缘、越来越进步。如果上师是大成就者，弟子对上师有非常大的信心并依教奉行，的确会有成就的希望，这一点从米拉日巴尊者等高僧大德的传记中也看得出来。因此，作为弟子一定要依教奉行。

但具有西方批判主义思想的人可能会说：“如果上师讲得有道理，弟子可以依教奉行；如果上师讲得没有道理，就不应该依教奉行了。”有些学者也是这样认为的。

这样想也未尝不可。在《时轮金刚》的略续当中，释迦牟尼佛也说：你们对我的语言要像锤炼黄金一样仔细观察，觉得有道理就接受，觉得没有道理就不用接受。宗喀巴大师在《事师五十颂》中也有这样

的说法。但问题是：凡夫人自认为有道理的分别念，能否超越上师的智慧？如果不能的话，还是依教奉行为妙。

3. 必须以了知别人的功过而无误选择上师。

我们需要依止的上师到底是什么样呢？之前再三强调过，我们在依止善知识前，要从世间层面和佛法层面来观察他的功德和过患，看清他到底是好人还是坏人。通过反反复复的观察，才能最终选择自己的上师。

其实，选择上师确实有点困难。世间人也经常讲：“知人知面不知心。”有些人隐藏得比较深，看起来好像很有功德，实际上却并非如此。一般来说，通过一个人的语言和行为可以看出他的戒律是否清净，但深层次的禅定和智慧就很难观察了。华智仁波切在《大圆满前行》中说，归根结底，相续中具有菩

提心的人可以作为大乘善知识¹²。但这一点也很难分辨，因为菩提心并不是挂在身体外面的显而易见的东西，而且很多成就者、修行好的人都十分注重隐藏功德，没有菩提心的人反而显现得具有菩提心。所以，观察善知识确实比较困难。

有些人认为，粉丝多的人应该是真正的善知识，其实这也不一定。全知无垢光尊者在《大圆满心性休息》中说，有些上师并非真正的善知识，他们的弟子像蛆虫一样多，这样的上师也是不能依止的¹³。听说现在网上的粉丝是可以买的，所以有几十万、几百万粉丝的人不一定是真正的善知识。

另外，讲得特别好的人也不一定是真正的善知

12 《大圆满前行》：“概括而言，观察上师归根到底可以包含在观察他是否具备菩提心这一条件当中。如果他的心相续中具有菩提心，那么从今以后不可能不成办弟子们今生和来世的一切利益，这位上师所传的正法也是与大乘道息息相关，无论如何也会令所有的弟子踏入正道。”

13 《大圆满心性休息》：“如不净堆之上师，所化蛆眷多亦弃，引信士入歧恶道，欲解脱者永莫依。”

识。因为他可能只是口才比较好，其实相续中一点功德都没有，就像世间有些讲师一样。声称转世过很多次的人也不一定是真正的善知识。有些人虽然在传记中说自己转了很多世，但他后来好像并没有真正地弘法利生。

所以，大家在依止善知识之前，确实需要了知他的功德与过失。有个版本将此处译为“了知教言的功与过”，即了知教言的功与过之后再去选择善知识。虽然教言本身没有什么过失，但上师所讲的教言有好与不好的差别——不知道是不是这样解释。但我觉得前一种理解更合适一些，即我们应该善于观察善知识的功与过，观察完了再去依止。

这里讲得很好，现在的佛教徒的确要注意这一点。我们讲《中观宝鬘论》的时候也说了，佛陀以及龙猛菩萨等前辈大德都讲过善知识的法相，作为佛教徒一定要学会观察善知识。

当然，在依止上师之前要好好观察，依止之后就不要再天天观察了，也不要去看上师的过失。有些上师是很可怜的，因为一些女弟子经常互相嫉妒。她们刚开始对上师好得不得了，经常做种种供养，后来就变了。

前段时间，我听说两个女弟子把她们的上师告到了法院，也许是出于对上师的不满，也许是出于嫉妒心，总之上师也没办法。那个人跟我说的是：“某某人原来什么都没有，后来他有了好多弟子，再后来又遇到了很多麻烦，因为他被女弟子告到了法院。他被关了几个月之后，通过找关系出来了，出来后就恢复到了原来的状态——弟子没有了，车子没有了，房子也没有了。”我问：“然后呢？”他说：“然后？就是这样。”

现在，弟子最初没有好好观察上师的情况是比较多的。而且，有些上师身边的女性弟子经常有意无

意地搞一些是非，国外也有这种现象，大家可能也听说过。

其实从个人层面来讲，人与人之间有一些是非是正常的。但是现在，人们对于一位佛教徒或一位上师的评价并非只停留在个人层面，而是被扩大到了整个佛教层面。人们在网上或茶余饭后，经常会借某个人或某件事说到佛教如何、藏传佛教如何、汉传佛教如何。这样一来，师徒二人不但没有对佛教做出贡献，反而在世人面前上演了一出不太精彩的戏。所以，弟子还是要事先观察上师。

这个教言当中说，我们要以自己的智慧来观察并无误地选择上师。我之前也讲过，大家不要一听到什么广告就拿着黄色、红色、绿色等各种颜色的哈达，流着眼泪跑去依止，过段时间又开始观察他的过失，这样不是很好。刚开始不要特别热情，可以傲慢一点，先好好观察：这个人到底是好人还是坏人？当你

从上师处得到了法和窍诀，就要真正地恭敬上师了，要与上师建立起比较好的关系，这样是比较合理的。

所以，大家不要一开始就盲目地视师如佛。有些人往往很激动，一见到上师就说：“上师，您就是真正的如意宝！您是佛，您是文殊菩萨、普贤菩萨的化身！我真的不想直接说出您的名字，我简直太有福报了！”但是慢慢地，他的信心就退失了。

有些人如果自己不会观察上师，可以向别人了解一下，也可以问问当地的人。现在学校里招一名英语或汉语老师的话，也会先了解应聘者的专业背景等很多方面。那我们选择佛教上师的时候，就更应该对他多方了解了。

4. 必须以慎重的智慧与信心获取殊胜上师的密意。

前面讲了依教奉行和选择上师，在次第上应该是

先观察、再依止，最后以信心和精进依教奉行。

作为上师，最好多给弟子讲佛法教言，而不要在世间法方面搞关系。如果上师不给弟子讲解脱道，总是讲一些其他的事情，最后师徒之间发生矛盾的话，也是比较麻烦的。

而且，作为上师也不能太狂妄——今天要求弟子给自己买辆车，明天让弟子给自己做个好吃的，这些都是世间法。上师应该给予弟子解脱法，因为弟子需要这个，上师也应该有这个，否则他就不具备上师的资格了。

作为弟子，在听受佛法的过程中，要很认真地以智慧和信心获取上师的密意。因为上师要摄受很多众生，言行举止不一定符合每个人的心意，而且他有时还会不按常理出牌。有些上师要随顺东西方的各种众生，对于他讲的一句话，也许东方人听了会不知所

云，而西方人就觉得：“哇，这个上师很棒，他讲的法特别殊胜！”反之，当西方人觉得他讲得一点都不好的时候，东方人可能觉得他讲得非常好。

如果一位上师要同时面对东西方不同文化背景和不同民族的人，又要让自己的语言令所有人都满意，的确有一定的困难。往昔，诸佛能够以各种众生的语言应机施教，不知现在的善知识们有没有这样的能力。但不管怎么样，有信心、有智慧的弟子还是可以领受殊胜上师的密意。

没有智慧的信心是迷信，没有信心的智慧是成为法油子之因。《大智度论》中说：“佛法大海，信为能入，智为能度。”《中观宝鬘论》中也讲，增上生和决定胜的根本因就是智慧和信心¹⁴。因此对于修行人来说，没有智慧和信心就根本得不到上师的密意。

14 《中观宝鬘论》：“增上生许乐，定胜许解脱，彼因若略摄，信心与智慧。”

在座各位以前都依止过善知识，那么大家有没有得到上师的密意呢？像无垢光尊者、智悲光尊者以及六祖惠能大师等前辈确实得上师的密意，很多名不见经传的佛教徒、成就者也都得到了上师的密意。那么，获得上师密意的途径是什么呢？就是信心和智慧。如果光有信心没有智慧，便不会取舍，还会盲修瞎炼，非常危险；如果光有智慧而没有信心，就很可能增加许多分别念。

我有时候想，法王如意宝的确是了不起的成就者，他有着非常丰富的密意。我遇到过世界上的很多人，深深地感到，在密意和智慧方面，谁都无法与上师如意宝相比。我们作为弟子，曾经很认真地依止过他老人家，虽然不敢说完全得到了上师的密意和加持，但也应该得到了一部分。

随着社会的发展，物质可能会越来越丰富、信息也会越来越繁杂，但显宗、密宗的殊胜上师（或者说声

闻乘、菩萨乘、密乘中的殊胜上师）不知道还会有不会有很多。如果大家已经遇到了殊胜的善知识，就一定要得到他的密意。

有些弟子光有信心而没有智慧，就无法正确领悟上师的密意。比如有的人看到上师的鞋子脱在了门口，就说：“这是有密意的！”而有智慧的人一看就知道：这并没有什么密意。

5. 必须具足正念正知不放逸使三门不染过患。

修行人必须具足正知正念，经常观察自己、提醒自己。不忘善的念头为正念，经常观察自己的三门为正知，始终对自己有一种提醒为不放逸。

用现在的话来讲，正知正念就是自律，自律的人对自己的要求比较高。暂且不说佛教徒，世间一些有威望、有理想的成功人士也跟普通人有所不同，他们很自律，对自己的要求非常高。

菩萨戒中说，修行人要具备正知正念，经常提醒自己：我是一个出家人，我是一个佛教徒，我是一个学过大乘佛法的人，我不能这样做；也要经常反观自身：我的口中到底在说什么，我的心里在想什么，我的身体在做什么？这是很重要的。

但时代不同了，人们的价值观发生了很大变化，自律被许多人视为压力、负担、约束，是不自由、不开放、不符合时代的。因此很多年轻人非常放任，没有任何约束，跟疯狂者没有什么差别。而这样的行为可能让他们在今生触犯法律、来世堕入地狱，非常可怜。

自律意识对于修行人和世间人来说都很重要。但作为凡夫人，三门不沾染任何过患是很难做到的，所以我们也不能太自卑。现在有些人讲经说法的时候，总是讲一些负面的话：“我们修行不好，只是闻思，一辈子都空过了……”让人觉得我们在人世间活得一

点意义都没有。

虽然我们的三门有时不清净，相续中有各种烦恼和过患，修行上也不是最精进、最优秀的，但从总体上讲，我还是对大家满怀希望的。因为我们遇到了这么好的善知识和大乘佛法，大多数时间也在努力行持善法，并没有整天放逸、虚度时光；即使有时三门不太如法，心里产生贪嗔痴烦恼等各种恶分别念，或者用语言谩骂别人等，我们也都随时念金刚萨埵忏悔了。实际上，丝毫罪业都不染是得地菩萨的行境，我们凡夫人真的做不到。

总之，希望有些出家人和居士不要特别自卑，不要每天都处于特别恐怖和后悔的心态当中，否则修行是根本无法进步的。每个人的观念都有一定差别，有人经常觉得自己是一个罪人。按照某些宗教的说法，人来到这个世界是带着原罪的，所以人一定要有负罪感。但佛教认为，罪业可以通过忏悔得以清净，清净

以后就像日月从云中出现一样。《金光明经》中说，千劫所造的恶业经过一次忏悔就可以清净¹⁵，当然这是指很猛厉的忏悔。因此作为修行人，不要经常特别伤心，否则对修行不是很好。

寂天菩萨在《入行论》中说：我至诚地合掌祈祷，想要守护自心的人一定要守护正知正念¹⁶。上师如意宝在《忠言心之明点》中讲戒律的时候也说，一定要用正知正念和不放逸来守护三门¹⁷。

如果自相续没有沾染罪业，本身就很清净，那当然是最好的。如果染上了罪业，就一定要好好忏悔，并继续努力修行，不要认为：“我现在一切都完了，我是个恶人，天天产生恶分别念！”有些人可能是前世的业力使然，经常对上师和法产生邪见。我个人从

15 《金光明经》：“千劫所作，极重恶业，若能至心，一忏悔者，如是众罪，悉皆灭尽。”

16 《入菩萨行论》：“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”

17 《忠言心之明点》：“无戒无此机会故，念知谨慎调自续。”

来不会对上师和法生邪见，这可能也是前世业力的影响，哪怕是给我讲过四句法的上师，我都很能观清净心。

现在有些人经常对上师、法师和佛法产生邪见，他们自己也很痛苦。虽然在上师面前猛烈地忏悔，发誓再也不对上师生邪见了，但过一段时间又不由自主地生邪见了。

邪见有很大的过患，它会断掉善根，使修行停滞不前。所以，产生邪见和恶念后，一定要好好忏悔。

6. 必须以坚韧的毅力和决心做到誓愿稳固不变。

不管发什么样的誓言都要稳固不变。发誓言很容易，圆满誓言却很难。比如，有些人听到一些发心的消息，就马上举手参加，后来却无法坚持下去；听到要念多少万遍咒语，也积极地报名，结果也无法完

成，负债累累。

如果没有一定的毅力和决心，就很难不改初心地履行誓愿。《亲友书》中说，有些人的心态就像水中花纹，有些人的心态像写在土上的文字，而有些人的心态则像刻在石头上的文字，非常坚定¹⁸。麦彭仁波切在《二规教言论》中又说，智者宁可舍弃生命也不愿背弃誓言¹⁹。我们也要尽量坚定誓言，既然已经发下了誓言，就要坚持做下去。

誓言坚定非常重要。作为居士，最好一辈子不改变自己佛教徒的身份，因邪见而舍弃佛法正见是很可怕的；作为出家人，身份也不要变来变去。人生很短暂，换几个身份是根本来不及的，换了身份就要重新适应生活——出家后要适应出家人的生活，还俗后又

18 《亲友书》：“当知心如于水面，土石之上绘图画，其中具惑如初者，诸求胜法如未者。”

19 《二规教言论》：“智者宁可舍生命，而不背弃自誓愿，劣者对此虽生奇，不思守誓之胜德。”

要重新适应在家人的生活。按照我们藏地的说法，这样是很不成功的，也非常麻烦。

因此，我们应该在短暂的人生中坚定誓言，不管怎样都要认真地走下去，在依止善知识方面也是如此。我特别赞赏西方国家的一些信士，很多人依止上师的时间长达四十年、五十年甚至六十年，有些人说：“我最初依止上师的时候，他二十五岁，我二十三岁……”现在，上师和弟子都白发苍苍了，但弟子的誓言依旧没有改变。

现在很多人誓言不坚定。比如，对自己的专业不坚定，今天研究这个，明天研究那个；对工作不坚定，今天搞医学，明天搞建筑，后天当老师，一辈子换了无数次工作；对朋友也不坚定，今天跟这个人特别好，明天就开始说他的过失，又跟那个人很好，后天跟那个人也不太好了，又跟另一个人比较不错。

7. 必须以无贪无著的行为做到不被别人牵着鼻子走。

如果我们对某个方面有贪执，就无法好好修行；如果能够无贪无执，自己就可以好好修行，而不会被人牵着鼻子走。

释迦牟尼佛即将成就的时候，很多魔女来引诱他——每个魔女代表一种烦恼——但佛陀丝毫没有动摇。在修行过程中，很多人也会遇到魔王波旬等违缘，而且这些违缘是以自己特别执著的形象出现的，对治这些违缘最好的方法就是不跟随它。

我们讲《山法宝鬘论》的时候也说过，作为一个真正的修行人，千万不要被施主牵着鼻子走²⁰。有些修行人对施主唯命是从，西方也有这样的情况，上师的权力很小，施主的权力很大，上师要抉择什么事

20 《山法宝鬘论》：古代的贤德也曾说：“友人施主莫久约，鼻肉勿给任何人。”

情的时候，都会小心翼翼地问施主：“我要不要去一下？”如果施主的态度不太好，他就对别人说：“以后再说吧，很不好意思，我不能去。”如果施主表示同意，上师就会说：“那、那我想想吧，也可、可以去，可以去吧！”

《山法宝鬘论》中讲，如果施主权力太大，上师就没办法修行了。现在，这样的情况还是很多的。一开始，弟子还没有那么大的权力，但慢慢地，弟子的权力就越来越大，上师的权力却越来越小。就像父母和孩子之间一样，原来是父母打孩子，慢慢地孩子开始打父母，最后父母基本上就没有权力了，还要看子女的脸色：“怎么样？我可不可以去？”

作为上师或普通修行人，自己都应该有自主权，不要在某些方面很脆弱，否则别人就会以此来限制你的自由，这是不合理的。到一定的时候，我们还是要有一种“亦如日月不住空”的境界。

8. 必须以加行正行后行摄持恒常勤积二资粮。

我们一定要以加行发菩提心、正行无缘和后行回向的方式，来积累智慧资粮和福德资粮。

如果用三殊胜摄持一切行为，所作所为都会成为积累二资粮之因。所以，无论是观空性还是修菩提心，每一个善根都要以三殊胜摄持。《大圆满前行》和《大圆满心性休息》等论典中都讲过三殊胜，大家应该非常清楚。

当然，我们可能在理论上都明白什么是三殊胜，但实际做起来还是很难。以讲闻这节课为例，课前大家已经念了发菩提心的仪轨，但我自己确实没有发菩提心，因为刚才一直在接待人，所以只是口头上念了；等会儿念《普贤行愿品》回向的时候，我也不一定能随文入观；现在我在比较专注地讲课，大多数人可能也在专注地听。如果大家在行持这个善法的时候

候，前面以大乘发心摄持，后面以回向摄持，中间很专注地接受佛法，这样就具足了三殊胜。同样，念咒语、禅修、转绕、闻思或行持其他任何善法的时候，我们都要尽量用三殊胜来摄持。

9. 必须以慈悲心直接间接专心利益众生。

慈悲心，是发了菩提心的大乘菩萨必须具备的。有了慈悲心，就可以直接、间接地利益众生。通过转法轮来断除他相续中的我执，令其获得无我的果位，是直接利益众生。在无法直接利益众生的情况下，我们也可以间接地利益众生。

有些道友很想转法轮、摄受很多众生，但去了好多地方都没有找到所化眷属，回来的时候连路费都没有了，只好借钱回来。他虽然没有找到眷属转法轮，但他发了利益众生的心，这就是间接利益众生，也是很好的。

《入行论》中说，除了直接、间接利益众生以外，我们就没有其他的事情要做了，所以利益众生的确很重要。我们这辈子尽量不要损害众生，在此基础上还要饶益众生。有些人可能没有机会直接饶益众生，但可以通过很多方法间接地利益众生。比如念《普贤行愿品》，将功德回向给众生，劝人加入佛教团队、皈依佛门、修持佛法等，以各种方式帮助他人都是间接地利益众生。

看到这么多人在听课，我还是很高兴的。现在，很多人的佛教基础比较薄弱，却一直好高骛远，盲目攀高法、求大圆满的灌顶等。其实，如果没有一定的基础，高法跟人的相续就无法相应，这样不是很好。

现在，大多数佛教徒对佛法的基本道理已有所了解，在此基础上，即使修行不是很圆满，大方向也不会错，这是很重要的。

大家在自己努力修学的同时也要劝导别人。有些人在这方面很有感染力，昨天我在宾馆门口看到有人劝别人皈依，他说：“来来来，快皈依，跪下、跪下、跪下！”以前没有皈依过佛门的人就觉得特别奇怪，“为什么要跪下？”

所以，我们佛教徒不要在任何场合都带着佛教味儿，以前南怀瑾先生也说过：“有些人口口声声都是‘阿弥陀佛、阿弥陀佛’……”在承认阿弥陀佛的环境里，你这样说是合理的；但在一个非常严谨的学术研讨会上，你一上来就说“阿弥陀佛、阿弥陀佛”的话，人们就会觉得你佛教味儿太浓了。因此我们还是要智慧，否则能否利益众生也不好说。

10. 必须以智慧与领悟对一切法不执著实有、不执著相状。

我们可以通过离一多因、金刚屑因等中观的推理

方法来观察万法的实相；也可以依靠密法的窍诀、上师的直指或禅宗的窍诀，不经多年闻思而领悟万法在胜义中远离四边八戏，在世俗当中如梦如幻，没有相状、无可执著。

“凡所有相，皆是虚妄”，所有相的背后都是虚妄。我们看到的一切都如梦如幻、如阳焰，是现而无自性的，这就是“色即是空，空即是色”的道理，这样的道理依靠智慧和领悟很容易通达。而且，我们可以先通达某一个法为空性，再以此类推。

观无常的时候也可以这样类推。比如，我今天看到一个人死了，就觉得他很可怜，再思维：“他的生命到底是怎样的？”有智慧的人以此类推，马上就会通达世间所有的生命都是如此。如果我们通过智慧观察，得出一个法是空性的结论，就可以推知一切有为法都是空性的——既然是空性的，就没有什么可执著的。

希望大家对感情、生活、地位、财富、工作等都不要太执著了。其实，如果我们用真正的智慧来观察就会发现，在这个世界上，能经得起观察的可靠的法一个都找不到。因此，大家不要将假象看成实有，这是中观当中最值得了解的道理。明白了这些，我们就明白了万法如梦如幻、如阳焰、如露水的道理。

第三讲 当依之十法

2018年3月15日

下面我们开始讲冈波巴尊者所造的《胜道宝鬘论》。这部论中虽然没有很多的高深理论和详细的逻辑推理，但有很多修行窍诀，对于修行人来说非常珍贵，依之修行定会收获良多。

今天讲“当依之十法”，即应当依止的十种法。

当依之十法

1. 应当依止具有证悟与悲心的殊胜上师。

从理论上讲，善知识有很多法相。《大圆满心性

休息》中讲了密宗上师的法相²¹，《大乘经庄严论》中也讲了上师的十种法相，如具备三学、功德超胜弟子、精进利他等²²。

这里以窍诀的方式讲到，上师的法相是具有证悟和悲心。也就是说，特别出名、非常有钱、显现上特别慈悲、关心你的饮食起居等都不是上师的法相，因为一般人也可以做到这些。

首先，善知识是佛法的引导者，因此他要精通佛法、证悟万法实相，即使没有完全证悟，也要对空性、大圆满和自己的心性有所证悟。《入行论》中也

21 《大圆满心性休息》：“尤其密宗上师相，戒誓言净具灌顶，精通如海续窍诀，念修事业皆自如，见修行果获证相，以慈善巧之方便，令所化众成熟解，传承加持云不散，当依如是成就者，具有功德之上师。”

22 《大乘经庄严论》：“所依善知识法相：依师当调柔，寂灭功德胜，勤富教悟真，善说悲无厌。所要依止的善知识应当具足以下法相：1. 以增上戒学严格遵守相续，诸根调柔。2. 以增上定学寂灭烦恼与散乱。3. 以增上慧学灭除烦恼与分别念。4. 如果依止者依止一位戒律、多闻等功德胜过自己的善知识，则善法会增进，而依止与自己等同及依止比自己下等的善知识，则无大必要。5. 具足为他众说法等的精进。6. 多闻妙法，富有教法。7. 以完全抉择四谛、缘起空性等证法而了悟真如。8. 善巧以名句文字相关明了的方式说法。9. 成为慈悲所化弟子的尊主。10. 断除对说法不感兴趣、不能善加宣讲、只是稍稍精进不能持续策励宣讲之类的疲厌。”

说，善知识要精通大乘之义²³。

其次，善知识一定要对弟子及一切众生具有强烈的慈悲心。

《中观庄严论释》中说，在所有的世俗白法当中，信心和悲心是最善妙的²⁴。信心缘的是三宝和涅槃法，悲心缘的是三有轮回——想要拔除一切众生的痛苦。

而关于上师的法相，虽然其他论典中也讲了很多，但最重要的就是具足证悟和慈悲菩提心。有了这两者，就可以称之为殊胜的善知识。从理论和修行层面来说，依止善知识都是非常重要的。如果没有很好地依止善知识，修行就不一定成功。我的确觉得，很多上师的恩德非常大，没有他们的摄受，我们今生就

23 《入菩萨行论》：“舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律仪，珍贵善知识。”

24 《中观庄严论释》：在一切缘有寂万法的心当中，缘三有之心没有比悲心更好的，而缘寂灭之心也无有比信心更妙的，如果这二者兼而有之，则此二者双运的菩提心宝自会生起，菩提心是众所共称的“成佛之一法”。

遇不到这么好的佛法。

上师真正的慈悲，并不是给你安排一个住处，或者经常给你发个微信、打个电话，因为其他世间人也能做到这些。有些人说：“这个上师特别慈悲，他把自己的住处都给我们腾出来了。”这也可以体现上师的慈悲吧，但最关键的是，上师要对所有众生具有无条件的慈悲心。

所以，我们修行人首先要依止一位具有慈悲和智慧的上师。我之前也说过无数次，依止了某位上师之后，最好终生依止下去，这样对自己也很好。如果在短暂的人生中，不断依止上师，又不断地舍弃上师，就不是很好。

就像学生读书一样，在中学的三年期间，大家都不喜欢频繁地换老师，因为这样对学生不利。我们学佛也是这样，如果在短暂的人生中换了很多上师，就

要不断地重新观察、重新适应、重新修行、重新获取上师的密意，这样也许有一定的困难。所以，如果你已经依止了一位上师，就应该好好闻思修行、获取上师的密意，这样是很好的。

虽然每位上师的行为不尽相同，但他们至少有一个共同点：具足上师的法相。我们千万不要依止一个连世间道德也不具足的人，说得难听一点，就是欺骗众生的人。有些人刚开始说得非常好，很会花言巧语，因此得到了很多人的赞叹和喜欢。但是慢慢地，他就开始暴露了。最后人们发现，他连世间基本的人格都不具足，更不要说引导佛法了。这样的人只会以盲导盲，作为弟子也会非常苦恼。

很多人没有正确地依止善知识，也许是上师的错，也许是他自己的错。他有可能自己特别愚笨，一开始就很盲目、很草率地去依止上师，后来又产生邪见、进行诽谤，到处宣扬自己的上师如何不好，这种

话听起来也是很难听的。如果一个人说：“我的上师很不好。”就说明他自己也是很不好的，因为是他自己观察错了。

2. 应当依止幽静悦意有加持的寂静处。

作为修行人，最好在一生中依止对修法有利的幽静地。比如前辈大德们加持过的涌现出许多成就者的舒心悦意之地，在这样的寂静处闭关、修行是很重要的。

一直处在红尘闹市对修行是不利的，因为凡夫人毕竟受环境的影响。尤其是刚学佛的人，有条件的话，还是应该依止一些寂静地，比如附近的寺院等。所谓的寂静地，不一定是指人烟稀少的地方，而是指远离了贪嗔痴等修行违缘、具足修行顺缘，能令自心得到寂静之地。我们学院刚开始是非常寂静的。现在也有寂静的一面，因为我回到学院以后，烦恼和世间

念头就会减少很多；但有时候，学院里有各种车的声音、人的声音、工程机器的声音，好像也不是很寂静。

不管怎么样，凡是有利于修行的都是寂静处。喇荣沟是十三大成就者的虹身静处，一百多年前，敦珠法王居住在这里的时候，出现了很多虹身成就者。“喇荣”包含两层意思：“喇”是喇嘛，喇嘛是上师或出家僧人的意思；“荣”是可以、堪当的意思。以前上师也解释过“喇荣”的意思：很多人到了这里以后就想出家，并且也可以出家。“荣”在藏文的古文中指“城市”，所以“喇荣”就是出家人的城市、喇嘛的城市。法王曾把喇荣称为“喇荣佛教都市”，当时这里的人还不太多，从一些照片上看，那时的喇荣还是比较庄严的。所以，“喇荣”可以指出家人的城市，也可以指堪能出家的寂静处。但相对于特别幽静的闭关处来说，这里也不一定特别安静。

其实都市当中也有寂静处。所谓“闭门即是深山”，只要关上门，自己的房间就跟深山没有什么差别。城市里的一些居士，即生不一定有机会一直待在寺院，因此，自己可以创造一个比较幽静的地方，哪怕每天在那里待一个小时也是可以的。

我在喇荣也是这样，有时候事情特别多，要参加工程、建筑、教学等方面的会议。所以，我一般到了下午就要“三关”——关掉院子的门、关掉手机、关掉网络，然后自己看书、修行、念诵。

现在人散乱的因特别多，但你可以在早中晚或完成工作以后，让自己稍微静一静，做一些禅修，这个时候谁都打不通你的电话。如果你不方便说自己在禅修，也可以说你有特殊的工作或在出差等，说一个方便妄语也是可以的。

总之，我们必须依止寂静处，否则心会一直随外

境而转，修行也很难进步。

藏地的寂静地是非常多的，以前拉萨那边就有很多，但现在要在那住下来比较困难。以前五台山也有很多寂静处，但是现在那里已经成了旅游胜地，管理得特别严格，想在那儿修个茅棚也有点困难。我听说终南山有很多各宗教的修行人，但对于城市里的很多人来说，这种苦行者修行的地方可能也没办法依止。

如果实在不行的话，还是在自己家里或者家的附近创造一些寂静处。我在想，大家有条件的话可以做一个小小的院子，供五到十人修行，每个人有一个小小的房子。

其实，一个人可以生活得很复杂，也可以生活得很简单：复杂的话，就需要很多间房子；简单的话，一间二十平方米的小房子就可以容纳你所有的行为。一年当中，在那里闭关七天、十天、二十一天或一

个月都可以。很多人应该有能力为自己创造这样的寂静处。

汉地有些商人、比较有能力的人，专门给修行者提供闭关房，但是要附加很多条件。有些商人对佛教不是特别了解，就凭自己的想象给修行人制定“三大纪律八项注意”，规定凡是来闭关的人必须要做什么。其实这样不是很好，有人来修行的话，最好给他们提供比较自由、轻松的空间。

3. 应当依止见行一致、忠实可靠的友伴。

前面讲了依止上师、依止寂静处，这里讲依止见行一致、忠诚可靠的友伴。

首先，你所依止的友伴，其见解和行为要与自己一致。如果你是一个大乘佛教徒、修行人，你所依止的友伴也要具有大乘见行。如果你和友伴在见行上的差距特别大，相处起来就会比较困难。而且各个宗教

都有自己的说法，如果不同宗教的人集聚在一起，可能会打架的。佛教徒认为佛教非常殊胜，而伊斯兰教的一些大师或老师曾很公开地说：“我们国家只能有伊斯兰教，其他宗教都不能有，因为他们的见解都是错误的。”

所以，我们应该依止志同道合的友伴，如果大家是同一个传承上师的弟子，学的是同一个法门，交流起来就比较方便。如果我是这个传承上师的弟子，他是那个传承上师的弟子，我赞叹我的上师时，他听了可能会不高兴：“我的上师更了不起！”双方会因此而产生一些矛盾。

另外，我们所依止的友伴也应该忠诚可靠、人格贤善。有些人说话确实非常好听，但越接近就越发现他们不可靠、狡诈、谄曲，跟这样的人相处也比较困难。而有些人就特别老实、正直，虽然他们不一定会经常赞叹你，但他们的心很稳定，始终不会害你。

总之，我们要依止志同道合、忠厚老实的友伴。

对于佛教徒来说，这一点确实很重要。有些出家人，除了自己谁都不管，这样也不是很好。在修行过程中，如果遇到了跟自己各方面因缘不错的道友，彼此见解、行为一致，思想上能够互相交流，那么互相依止也是很重要的。

在家人也是一样，有些在家人在这方面还是很好的。比如夫妻二人都是学佛的，相处就很愉快。有些居士过着跟出家人基本相同的生活。去年我遇到一个居士，我说：“你们家里不吵架还是很好的。”他说：“是啊上师，十年来我们只有夫妻之名，没有夫妻之实。我们表面上是在家人，实际上就是出家人。”

无论是出家人还是在家人，都需要有志同道合的友伴，大家可以在修行上互相帮助。如果一个修行人跟谁都不靠近，也不是很好，至少要有一个比较可靠的朋友，万一你生病了，他也可以来帮助你一下。

在藏地，如果有人生病了，跟他稍微有点亲戚关系的人都会去帮助。我经常讲，一些出家人、居士的父母没有人照顾肯定是不行的。如果大家平时有些非常可靠的友伴，快乐时可以一起修行佛法，痛苦时可以互相帮助。而且，这种帮助应该是没有条件的，不是为了希求回报，而是因为对方具有人格魅力而非常真诚地给予帮助。

希望学会的道友们看到周围有人需要帮助的时候，能够很认真地对待。很多人对跟自己无关的人是很慈悲的，但对自己内部的人就不一定了。前两天，我在法师会议上也讲了：“度其他人是很重要，但从今年开始，我们要先度自己身边的人，如果看到谁有困难、需要帮助，我们一定要去帮助他们。这样的话，佛教徒才会有安全感。”

学会当中也是如此，如果一个地方的学会中有二十个人，其中一个人遇到困难的话，大家都要很真

诚地一起承担。修行的力量不用在口头上说，先要在自己的群体当中体现一种爱，这很重要。

前段时间，我在藏文微博上发了麦彭仁波切的一段教言：“要舍弃散乱愤闹。若实在不能舍弃，则去与贤者交往，这是最好的‘药’。”以前上师如意宝经常引用这句话。我们的确应该远离一切散乱，尤其是年轻的出家人和居士。如果你实在无法断除散乱，就去依止一些堪布、堪姆、辅导员等行为比较好的人，通过熏染，你的行为也会逐渐变好。表面上看来，你跟贤者交往的时候好像有点散乱，但实际上，这种散乱是一种妙药，会使你的行为逐渐改善。

在依止友伴方面，现在与古代是不同的，因为现在有了网络，有些人在网上有很多友伴。在这种情况下，大家一定要依止贤善的网友，否则会很可怕，因为我们在现实当中根本看不到他们。

有些出家人、修行人，因为上网看了一些不好的影片，就不愿意听课了，慢慢开始堕落，再过一段时间就下山了，我们学院当中也有过这样的人。在居士当中，也有人熬夜看电视剧，第二天上课的时候眼睛都是红红的，一直打瞌睡；下了课又继续看，看那些乱七八糟的电视剧时就完全清醒了，晚上也不会瞌睡。这种人过一段时间就崩溃了，已经没有希望了。因此现在有些人不一定将人作为友伴，他们依靠不良信息这种恶友，在短短的时间当中，身心就全部崩塌了，最后达到无可挽回、不可救药的地步。

这个时代是非常恐怖的。以前，善知识可以看出弟子的行为怎么样，但现在就很困难了，如果弟子没有自觉自律和正知正念的话，后果会非常可怕。所谓的可怕，是指在修行和解脱方面完全没有希望了。希望大家不要落到这样的境地，因为你们最初皈依、发心、出家、受居士戒、参加学会也是很不容易的，所

以还是应该坚持依止正道。如果大家没有选择好，在网上接受了不利于身心健康的教育，可能不知不觉就堕落了，这也是比较可怕的。

4. 应当忆念维生资具的过失，依止适度的生活。

维生资具是指用于生存的资具，我们应该经常忆念这些资具的过失。

佛教并不排斥人们拥有适量的生活资具，而且完全允许这一点。《大乘庄严论经》中说，修行人应该享用美味佳肴，因为依之可以增长戒定慧三学。也就是说，如果吃得很好，闻思修行也会很好。

如果食堂的饭做得比较好，大家的发心也会比较好；如果饭做得不好吃，每天都做同样的东西，大家发心就没有力量了，戒定慧三学也无法增上。所以，发心做饭的菩萨们压力也非常大。

如果吃得好、喝得好，大家就会感觉不错，因为很多人最关心的就是今天吃什么、饭菜好不好吃。有些人是很挑剔的，吃什么都觉得不好吃，这可能是前世的业力现前，没办法满足的。但对另一部分人来说，厨师是否认真做了，感觉确实是有差别的。

一般来说，上等人经常议论的是闻思修行，比如哪个班讲得好、考得好；中等人经常议论的是哪个部门吃得好，哪个部门吃得不好；而下等人呢……是不存在的，我们这个世界上只有中等人和上等人。

这里讲，要经常思维生活资具的过患，如果拥有过多的食物、财物等，就会有很大过失。《毗奈耶经》中也讲，有的比丘贪著自己的钵盂或衣服会障碍解脱——那个时候人们可能都比较穷，只有一件衣服、一个钵盂和一件法器。

而现在的人们如果没有好好观想财物的过患，临

死的时候可能会贪著自己的手机、车子、房子等。因此，稍微有一些财富的人都要随时做好准备，不然死的时候可能比较麻烦，一直惦记着自己的银行卡，结果灵魂就到银行卡上了，别人无论如何也解不开他的卡，最后念他的名字，再念一些观音心咒就打开了。

（众笑）

其实，我们什么时候死是很难确定的，所以大家平时最好不要过于执著财物。因为临死的时候自己最执著什么，心识就可能专注于什么。比如，放不下亲戚朋友或财物的话，心就会专注到这些上面。

智悲光尊者说，当我们样样具足的时候，佛法还没有成就，魔法就已经成就了²⁵。所以，一个人有很多生活资具不一定是好事，虽然看起来财富圆满、非常成功，但实际上他的贪心等恶念也会层出不穷，最

25 《大圓滿前行》：持明无畏洲也说：“修行人如若丰衣足食、住处舒适、施主贤善等样样具足，那样正法还没有成就之前魔法已经成就了。”

终在轮回中无法解脱，有这个可能性。

所以，我们应该时刻依止适度的生活，不管是吃饭、穿衣还是造房子，都应该把握一个度。在我们学院当中，大家还是比较知足少欲的，不会过分地享用财物，也不会衣食住行方面竞争——即使有人建了三层的水泥房子，别人看了也不会想建个四层的。

简单的生活确实会给人带来很多快乐。科学家爱因斯坦曾在《我的世界观》一书中说：“简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。”这句话还是很有意义的。爱因斯坦虽然不是修行人，但也比较明白世间的真理。

如果我们对生活的要求越来越高，生活就会越来越复杂，自己也会越来越痛苦。当然，我们也不能故意去吃不好的东西或者故意苦行。因为佛教既不提倡刻意的苦行，也不赞叹人们把所有的东西都扔掉。

因此，我们一方面不能过于贪执世间的财物，应该想到财物会给人带来的压力和过患；另一方面，我们所拥有的资具应该适合自己的生活，所享用的饮食应该适应自己的身体。

作为出家人，还是尽量减少财物好一点。我昨天也讲了，大家不要到处发信息让人给你寄包裹，尤其是有些女众，包裹太多了。我对包裹很反感，希望大家不要给我寄，我也没办法一个一个打开。

我知道你们的心是很清净的，觉得人参、红茶等东西很好，就给我寄过来。但实际上，一个普普通通的出家人什么都用不上，死的时候也什么都带不走。而我们把这些东西都捐出去，也是很累的。对于一个修行人来说，简单的生活确实很令人欢喜，也是最有意义的。

5. 应当无偏依止诸位成就者传下的窍诀。

这个教言是说，我们不要只依止自己的上师和教派，而要心胸很广阔、很宽容地去接受所有成就者传下来的窍诀和教言。

所谓的“无偏”，并不是说不要有自己的宗派，而是说，我们不必去排斥其他宗派的教言。实际上，我们还是要有一个自己的宗派。比如我是藏传佛教的，但是我对藏传佛教很多教派大成就者的教言都可以接受，对汉传佛教和南传佛教的所有教言也可以接受，甚至对其他宗教当中，对自他今生来世有利的教言和窍诀也可以接受。

这个“窍诀”可以从广义和狭义两方面理解。广义上是指世间的很多秘诀和窍诀，对此我们不要有特别偏堕的心。有些时候，我们的视野的确有点狭窄，除了自己的什么都不看、什么都不承认。在 21 世纪的今天，这样可能是不行的。如果放眼世界，我们就会发现，自己认为最好的东西也许只是对自身而言的，

对整个世界来说不一定如此。

我刚来到这个山沟的时候，在佛法传讲方法上跟现在有些差别。虽然现在依然觉得佛教是非常殊胜的，但是因为我看得比较多了，所以在说话和跟人沟通的时候，会用不同的表达方式。

这里讲，我们应该接受诸位大成就者们传下来的所有窍诀。当然，这样的窍诀最好依靠一些上师来得受。《大圆满前行》中说，库鄂仲三位大德问阿底峡尊者：“是精通佛教所有经典和论典重要，还是精通上师的窍诀重要？”阿底峡尊者说：“精通上师的窍诀最重要。”三位大德说：“为什么？精通经论不是很重要吗？”阿底峡尊者说：“光是精通三藏还无法实地修持，如果通达了上师的窍诀，再修持三藏就不会有任何困难。”

所以，真正修行的时候还是需要上师的窍诀。

一些大的佛教书店里有很多书，我们学院也在建图书馆，预计可以藏书三十万册左右。那个时候，你可能看不出到底哪本书好，感觉每一本书都很好。如果有了上师的窍诀，我们就会知道：“尽管有这么多书，最关键的还是通过某种方法来调伏自心。”这样就比较简单。

这里讲到，我们要无偏依止上师们的窍诀。大家最好观清净心，虽然你是某位上师的传承弟子，对自己的上师有着不共的信心，这当然是可以的，但你不应该赞叹自己、诽谤他人。以前有一位大成就者说过：“我们不能为了养母亲就杀父亲，同样，我们也不能为了维护自己的宗派就诽谤其他宗派。”这句话说得很对。

6. 应当依止有益自他之物、妙药、咒语与甚深缘起法。

我去年好像引用过这个教证。我们应该依止对自己和他人非常有利的加持物、圣物，包括念珠、转经轮等，对于佛教徒来说，这些都是对自他有利的。而对于非佛教徒来说，也有很多好的东西可以依止。

此外，我们还要依止妙药。世界各地都有不同的药，比如中药、西药、藏药、印度药、非洲药——非洲有止血药等很多种药。我问过非洲人：“你们的药怎么样？”他们说：“非洲药特别好！”他们只相信非洲的药。

生病的时候吃药还是很重要的，有些佛教徒除了甘露丸什么药都不吃，这种做法是比较偏堕的。现在藏地有些人，肚子里明明有恶性囊肿，还要打卦问用不用开刀，打卦的人说不用开刀他就不开刀，结果过一段时间就死了，这种现象是很可怕的。

前段时间，我们这边有个很年轻的发心人员在

汉地圆寂了，听说他天天吃中药。他得的好像是肺结核，去年我让他看西医、吃一些西药，因为西药对肺结核很有效。但是有些人根本不信，他们认为西药不好，只要吃一点中药、念念咒语就可以了。那样肯定是不行的，咒语有咒语的能力，但药物也一定要依止。

现在有些人偏见比较重，西医排斥中药，中医排斥西药。我们还是要自己观察，该吃中药的时候就吃中药，该吃西药的时候就吃西药，完全做中医的“铁粉”可能不是很好。

此处对佛教修行人也讲，不仅要依止念珠等对自他有利的物质，也要依止妙药、咒语和甚深缘起法。咒语包括息增怀诛四大类，比如忏悔、发财、降魔、开智慧的咒语等，的确有不可思议的加持力，大家不要不相信。

有些学者对念咒语、拿转经轮非常反感，这是不对的，因为这些确实是有意义的，只是从非专业角度无法理解而已。同样，佛教徒也不应该看不惯非佛教徒的行为，说：“这是什么乱七八糟的东西啊，是多余的。”其实他们有自己的密意。

此处“甚深的缘起法”可能指念诵仪轨。上师如意宝和古大德们都很重视《普贤行愿品》，我们每天课前课后都在念。表面上看来，我们只是花半个小时左右念诵了这个仪轨，实际上，这对自己和他人都非常有利。

我们过两天要修的《普获悉地祈祷文》也很有意义。这个祈祷文的第一句“哲波格热灿嘉当（莲师化身八名号）”是祈祷八种名号的莲花生大士²⁶，我们讲《七句祈祷文》的时候讲过；第二句“哲波仁增钦波

26 莲师八名号：即莲师八神变，分别为海生金刚、忿怒金刚、释迦狮子、爱慧莲师、班玛托创匠、莲花王、日光莲师、狮吼莲师。

嘉（八大成就持明者）”是祈祷八大成就者，即吽嘎热、蒋华西宁、布玛莫扎、龙猛菩萨等八大持明者；第三句“香森涅沃这嘉当（八大菩萨随佛子）”是祈祷八大菩萨²⁷；第四句“哲钦瓜嘉拉措拉（八大法行本尊众）”是祈祷宁玛巴八大法行的本尊²⁸。在这么多圣尊面前真诚祈祷，以遣除外内密的一切障碍，获得共同和不共同的一切悉地。

这个祈祷文的内容虽然不多，但这是成就者的金刚语，只要我们念诵，就能依靠八大莲师、八大持明、八大菩萨和八大法行的本尊，遣除相续中的所有违缘、具足顺缘。

那些懂得甚深缘起的人会明白，依靠这个短短的祈祷文，确实会使修行圆满成功，而非专业人士却根

27 八大菩萨：文殊菩萨、金刚手菩萨、观世音菩萨、弥勒菩萨、地藏菩萨、除盖障菩萨、普贤菩萨、虚空藏菩萨。

28 八大法行：妙吉祥身、莲花语、真实意、甘露功德、极事业、召遣非人、猛咒诅詈、供赞世神。

本无法理解。就像中医的拔罐、针灸，不懂的人会觉得这些做法特别奇怪、残忍。其实在人类历史上，确实有很多世出世间的甚深缘起法不被人了解。

总而言之，大家一定要依止对自己和对他人有利的物质、药物、咒语和缘起法，不要认为：“我是修空性的，什么都不需要，这些都是相，‘凡所有相，皆是虚妄’。”平时这样说大话的人，在真正生病、遇到违缘的时候，就会觉得相是很真实的，而不是虚妄的了。

7. 应当依止有益身体的食物与方法。

很多人经常跟我说：“您应该吃这个、吃那个。”好像每一个人都是营养学家，只有我什么都不懂一样。当然，对身体有害的垃圾食品，像方便面、红牛、可乐这些都要放弃的，对吧？应该多吃蔬菜、水果、坚果、粗粮等，凡是对身体有利的食物都

要依止。

另外，还要依止一些健身方法。现在国内外有很多健身方法，有人说跑步很好，有人说磕大头很好，有人说练瑜伽很好。西方人特别爱跑步，我不是完全赞同他们的观点，我觉得走路对身体很好。

我希望修行人不要不爱运动。现在大家都很想买经堂附近的房子，因为觉得住在那非常方便。其实，这对你的身体肯定是不利的。如果你的房子离经堂远一点，每天上课都要来回走一走；如果你的房子离经堂特别近，过几年你的身体就不一定很好了。我看住在经堂附近的那些道友，好像身体都不太好，因为他们不锻炼，每天从家里出来就到了经堂，从经堂出来又到了住处。

大家有时间应该去转一转坛城，转一百圈、一千圈、一万圈都可以，以前法王也讲过转绕坛城的很多

功德。另外，早上起来也可以磕头或走路。现在很多领导都说要健身、减肥，有的人每天坚持走一万步，这样也是很好的。

我弟弟上个月二十几号从塔公出发，步行去拉萨了，我刚才问他们到了哪里，他说他们已经走了七百多公里，还剩一千多公里。他们倒不是三步一拜，只是徒步；也不是为了健身，而是为了我们的母亲。去年我母亲去世以后，我弟弟非要磕头去拉萨，我说：“你身体不好，还是不要磕头去了。”但他心里一直有种压力，他说：“那我也一定要步行去。”前一段时间我就答应了。

他们这样做我也比较认可，虽然朝圣跟闻思修行相比不算什么，但是与其一直在一个地方快乐地坐着，不如为了解脱或报答父母的恩德走一些路、做一些苦行。

现在，人们有各种方法促进身体健康，比如注重饮食、练瑜伽等。在西方，禅修和瑜伽特别盛行，他们做这些仅仅是为了今生的利益，为了身体健康而练瑜伽，为了心态健康而禅修；几乎没有人为了利益众生和解脱而修持，仅仅是发利他心的也几乎没有。所以，现在人真的越来越自私了，不知道能不能这样说。

以前的很多人，学习了大乘佛法以后确实想帮助别人，现在越来越不行了；汉地的儒家思想提倡关心自己的父母和家庭，这也是一种提升自我的方法，但现在，很多年轻人好像也没有这种理念了；西方思想中，利他的范围更窄，人们只是很重视自己，对父母和亲友都不一定管。可见，在不同的思想当中，利他的范围还是有差别的。以前，藏地文化中的人们确实会慈爱众生，但现在，藏族年轻人几乎都被西化了，变得特别自私。有时候自私也是很好的，会比较“成

功”。

8. 应当依止有利觉受证悟的法行与威仪。

我们要依止有利于觉受证悟的法行与威仪——在觉受方面，让自己所感应到的诸佛菩萨的加持不断增上；在证悟方面，使未证悟的获得证悟，已证悟的更加明显。

法行有十种，《现观庄严论》和《辨中边论》中讲，十种法行包括供养、听闻、思维、修行、讽诵等。我们经常说，为了证悟觉性，要经常念咒语、看高僧大德的传记等，因为这些对证悟非常有帮助。

另外，我们还要依止利于证悟觉性的威仪，比如禅修、磕头、转山，或者到寂静山里去祈祷上师，到山顶上大声地唱“嗡玛呢巴美吽”等。总之威仪有很多种，汉地也有“三千威仪、八万细行”的说法。其实，注重威仪可以让我们对上师三宝产生信心、增上

证悟。

9. 应当依止具足虔诚信心、恭敬心的有缘弟子。

我们经常说弟子依止上师，其实说上师依止弟子也可以。因为从广义上讲，“依止”有依赖和不离的意思。

作为一位上师，肯定会有眷属、弟子，那他的弟子应该是什么样呢？第一，要对上师三宝有虔诚的信心。第二，要对上师和佛法有恭敬心。第三，弟子应该是有缘者。如果上师跟弟子的缘分不好，师徒之间就会天天吵架，最后上师可能会舍弃弟子，弟子也会诽谤上师，后人给他们写传记的时候也很苦恼，不知道这一段该怎么写。其实，世间人之间有一些复杂的感情是可以的，但师徒之间这样就不太好了，对弟子也是不利的。

麦彭仁波切在《君规教言论》中说：恶劣的眷属是君主的敌人，他一定会摧毁君主的。所以，恶劣的弟子对上师非常不利。弟子如果对上师没有信心和恭敬心，就会觉得上师的所作所为都没有任何意义，从而无法获得上师的密意。像善星比丘虽然在佛陀面前待了那么长时间，但是他连丝毫功德都没有得到。其实在整个世间，像佛陀那样具足功德、远离过患的人是找不到的，但具有邪见的人却始终看他的过失，这样是不可能得到丝毫利益的。

所以这里讲，上师所依止的弟子一定要有恭敬心和信心，而且师徒之间的缘分要好，这样上师相续中的智慧才能满瓶倾泻般地融入弟子的相续，弟子的弘法利生事业也才能圆满。

我去年也讲过，即使是当一名医生，只要对老师有恭敬心，也能得到很多智慧。我去年在云南遇到了一位老书法家，他对自己的导师非常有信心，提起导

师的名字都差点哭了，当时我只好看其他的，不断转移话题——如果一个老人哭得比较厉害的话，我也不好意思给他擦眼泪。（众笑）

有人说，恭敬心和信心是东方人所特有的，其实也不是。我去美国的时候发现，那里的很多大学老师也喜欢有信心和恭敬心的学生，而不喜欢那些对他不理不睬的学生，毕竟都是人嘛。所以西方文化与东方文化看似不同，其实在根上还是非常相似的。

我特意向几位博士生导师了解了情况，发现博士生与导师之间的缘分好不好，很大程度上依赖于博士生对导师的信心、恭敬心和他们自己的精进。有的人天天挑导师的毛病，导师也会特别讨厌他，最后都不给他学分，导致他很难毕业。

我觉得，上师依止什么样的弟子也是很重要的。一般来说，具有善巧、智慧的上师，他身边人的素质

也要过得去，不能对社会和他人特别有害。而有些上师身边的人，对上师三宝没有恭敬心，对众生也没有慈悲心，这样的人确实对佛教有害。

我也来说说我自己，因为按照西方的讲课方式，讲课的内容要结合自身的经历。我以前当弟子的时候，一方面对上师的恭敬心和信心还算过得去；另一方面，我也很认真地维护对上师有信心和恭敬心的人，他们来见上师的时候，我对他们特别有同情心，这里的老道友应该知道这一点。

我在上师身边做翻译或陪同上师外出的时候，经常有人来见上师，我还是很理解他们的。因为我最初去见上师的时候，也是有非常虔诚的信心，很希望得到上师的摸顶加持等。所以后来，有人来见上师的时候我都会尽量安排。当然，弟子在这方面也要有智慧，既要看上师的脸色，又要护持下面人的信心。上师有时候会不高兴，就批评我，但我宁可挨批评，也

不愿意毁坏下面人的善根。

在今天的听众当中，也有很多了不起的大成就者的弟子，你们在处理上师与其他弟子关系的时候，一定要懂得兼顾。有些人只看上师的脸色，根本不管下面的人，看到有人来了，有时就直接把他们推出去，然后把门关上，态度特别恶劣。这样的话，下面的人会对上师产生邪见：“他把我打得很痛的，上师的弟子都那么坏，上师是不是也有一点过失啊？”

如果上师身边的弟子很慈悲，其他人对佛法的信心可能会有所提升。我曾经跟大恩上师法王如意宝一起去过很多地方，虽然很累，但现在回想起来也是很快乐的——在上师去过的任何一个国家、城市和宾馆，我都有很多美好的回忆。

当时我在上师身边的时候，晚上都不敢很放心地睡下去，会有很多顾虑和考虑。但是我对于自己所做

的事情，并没有什么后悔的，因为我没有为了上师而故意得罪很多人，也没有为了其他人而不顾上师的身体健康。

学会当中有一些其他教派的传承弟子，你们维护上师我很随喜，但在维护上师的同时，也应该对其他众生有悲心，要对上师的形象等很多方面负责。总而言之，具有信心和恭敬心的话，做什么事情都很方便。

10. 行住坐卧四种威仪中应当常常依止正念与正知。

前面也讲到了这个问题。作为大乘修行人，行住坐卧依止正知正念是很重要的。《华严经·净行品》中讲了行住坐卧的诸多威仪。此外，汉地也有“行如风，站如松，坐如钟，卧如弓”的说法，讲了行住坐卧的四种威仪。

作为一个菩萨或戒律清净的修行人，行住坐卧间都要具有不忘善法的正念和对上师三宝的祈祷。有些人何时何地都不离念咒等善行。像开会的时候，虽然不要求大家念咒语，但有些人的嘴一直在自动地念，这说明他平时经常念咒，这种习惯还是很好的。

我们平时应该经常念咒语、拿念珠，心里也要经常忆念善法，吃饭之前要供养三宝——大多数佛教徒在这方面还可以，但我有时候会忘。我刚来学院的时候，特别注重威仪，可能是因为刚出家吧，但是后来慢慢就没那么注意了，也许是年龄越大就越糊涂了。但我看到很多修行人始终都保有正念，而且从他们的语言和行为也可以看得出，他们内在的慈悲心、智慧、信心、出离心、菩提心等善法应该都在不断增上。

其实学佛并不是一天两天的事情，而是一个长期的行为。只要坚持学习，自己今生在调整心态、获得

快乐方面就会有很大收获；而来世所获得的解脱利益就更不用多说了，学过一些经论的人应该都很清楚这一点。

因此，修学佛法不能半途而废。大家应该以正知正念长期修习，不要以为自己学了三天或听了一堂课就可以了。现在，学院和学会中的一些道友，对学习佛法还是很有意乐的，这样很好。

希望发心人员也要尽量听课，不要让自己的相续与佛法背道而驰，否则收不回来就很可怕了。凡夫人的心确实像调皮的孩童一样，特别不听话。所以，大家最好每天都听一些课，不管是上师的课还是法师的课都可以——要用一些事情来约束自己。凡夫人一开始还是需要被强迫的，尤其是不能间断闻思修行，这样到一定的时候，修行起来就自然比较方便了。

今天讲了应该依止的十种法，虽然文字很少，但

内容还是很好的，大家课后再看一下。

第四讲 当舍之十法

2018年3月16日

本来我想在星期一开始讲《维摩诘经》，但是因为没有网络，所以星期一和星期二继续讲《胜道宝鬘论》。也许《胜道宝鬘论》讲完的时候网络还没有来。我们在没有网络的世界里修甚深的道，这也很好，也许这是近一千年前达波瓦尊者的修行方式吧。

现在很多人在依靠电话转播听课，人数也比较多，但也许只是刚开始人多一点。有些人可能实在不习惯听音频，慢慢就不听了。其实你们听或不听对我来讲也没有什么。但对于一个修行人来说，《胜道宝鬘论》中的确有很多窍诀。有些人经常在路上挡住我，说：“您可不可以给我传一个窍诀？”在路上倒

是没办法传，因为传法有传法的规矩和方法，不可能在车上、路上、飞机场上随便传。有些佛教徒在飞机场遇到我的时候也说：“快快快，你过来给我传一个窍诀！”其实这有点不现实。

这次我经过再三考虑，决定在没有网络的这段时间，为大家传授这部大乘佛教显密圆融的甚深窍诀，大家自己读一遍就会非常清楚这是一部什么样的论典。有些窍诀不是很好解释，我就凭自己的理解给大家讲解一下。

下面开始讲《胜道宝鬘论》。不知道大家课后看了没有，应该考虑一下，如果让你讲你会怎么讲。昨天讲的是应该依止的十种法，今天讲应该舍弃的十种法。

当舍之十法

1. 应当舍离所行杂有世间八法的上师。

昨天讲到，我们应该依止具有证悟和悲心的上师，今天讲应该舍离何种上师。

我们讲十种不善业的时候说过，不但不能杀生，还要放生；不但不能不与取，还要做上供下施；不但不能做不清净的行为，还要守持清净的戒律……也就是说，光是不做恶法还不够，还要行持与其相反的善法。《极乐愿文大疏》中也说，只是不说粗语、恶语、离间语还不行，还要说真实语、清净语。因此，学习佛法的人应该在很多方面细致观察。

今天讲，应该舍离所行杂有世间八法的上师。世间八法即称讥、毁誉、利衰、苦乐——正面有四个法，反面有四个法，总共有四对、八个法。世间人特别爱追求这八种法中正面的四种，比如特别喜欢听到

别人的称赞，喜欢得到名声、财富、利益和快乐，而不愿意遭受讥毁、衰败、痛苦等。

上师作为引导者，最好具有一些出世间的功德，以此可以平息世间八法。当然，完全平息世间八法也许有点困难。上师如意宝在晚年的时候也经常说，在世间八法当中，他对于财富等方面并不是很在意，但对于名声和身体方面的快乐有一点点在意。但我相信，像上师那样的大成就者、与真佛无二无别的善知识，是不会希求世间八法的，了解上师的人应该清楚这一点。

完全平息了世间八法的上师能不能找得到呢？不是很好说。但一般来讲，大家最好不要依止被世间八风所吹，整天为了获得名声、快乐、赞扬而忙碌的上师。如果你以前依止了这样的上师，后来发现他的所作所为都在追求世间法，那就应该远离他。

《大般涅槃经》中说，恶劣的大象不可怕，最可怕的就是恶知识，因为大象最多会毁坏人一世的生命，而恶知识却会毁坏人的生生世世²⁹。佛陀在《华手经》中也说：“勿近恶知识，令住非法者，若近行非法，令人失心目。”不要亲近恶知识，否则他会让你安住于罪恶当中；如果真的做了非法之事，自己的心和眼目就全部毁坏了。眼目毁坏以后，所见所闻都是颠倒的；心毁坏以后，一切念头都是邪知邪见。这样真的很可怕。

所以，学习佛法的人应该学会观察上师，这很重要。有些人可能太冲动了，或者是信心十足、非常虔诚吧，根本来不及观察，就将自己的财富全部供养了，最后却没有得到自己想要的解脱，非常可惜。

29 《大般涅槃经》：“菩萨摩訶萨。观于恶象及恶知识等无有二。何以故。俱坏身故。菩萨摩訶萨于恶象等心无怖惧。于恶知识生畏惧心。何以故。是恶象等唯能坏身不能坏心。恶知识者二俱坏故。是恶象等唯坏一身。恶知识者坏无量善身无量善心。是恶象等唯能破坏不净臭身。恶知识者能坏净身及以净心。是恶象等能坏肉身。恶知识者坏于法身。为恶象杀不至三恶。为恶友杀必至三恶。是恶象等但为身怨。恶知识者为善法怨。是故菩萨常当远离诸恶知识。如是等漏凡夫不离是故生漏。”

汉地的佛教徒尤其要注意这一点，一方面要观清净心，没必要以恶语诽谤别人，因为自己眼目不清净的时候，看整个世界都是很肮脏的；另一方面，也没有必要一开始就特别亲近某一个人，将自己的一切都拿去供养。当然，帮助真正的善知识修寺院、做善事也没有什么不可以的，但首先要学会观察。

现在，很多人依止善知识的方法很简单，看到某个人跟某位上师的合照就认为他很了不起。像我不是什么有名气的人，有些人出于好奇心或者想做个留念，想跟我一起合个影本来也没有什么，但是因为这种事听得比较多，也上过很多当，所以别人一说合影，我就会有一点怀疑：“他是不是想拿我的照片做文章？”确实有人做过这样的事。

而且，佛教徒也很容易相信那些人，看到他们跟某个大德的合影，就觉得他们肯定是很好的善知识，于是就去依止，将其作为自己的根本上师。其实，跟

人合影说明不了它具有功德，只能说明他跟这个人有来往、有联系。

有些佛教徒可能想法比较简单吧，当然简单有时候是很好的，也许愚者获得成就更快，不像分别念特别重的人，对真正的善知识都不起信心，反而去排斥、诽谤。但在某些时候，我们确实需要鉴别哪些是杂有世间八法的上师，哪些是真正的上师。

我这么说并不是针对哪一位上师、哪一个人，但是确实，经常注意这些会使自己的修行获得圆满。大多数上师是非常好的，包括我们学会当中一些人的上师，有些是比较广闻博学的，有些在语言、文化方面跟弟子之间有一些障碍，但还是比较支持闻思修行的。而有些上师，则是刚开始要求你学习，过一段时间就会为了各种目的做这样那样的事情。对于上师和弟子来说，这些事情是比较复杂的。如果上师以清净心和真正的悲心来摄受弟子，很多麻烦就不会产生。

如果是以私心来摄受弟子，师徒之间有了利益关系，那最后的结果就不会很理想。

有些非佛教徒经常说佛教徒有各种不如法的行为，确实也有，但是也有一些非常如法的行为，大多数人都比较清楚。对于如法的行为，大家去鼓励一下、支持一下，人们就会做得更加圆满，因此在这里不用提。总之，我们应该远离杂有世间八法的上师。

2. 应当舍离有害于心和觉受的眷属与恶友。

什么样的人 是恶友呢？就是对自己的心和觉受有损害的人，对自己的修行有损害的人。有可能是你的眷属，比如在你身边做事的一些工作人员、发心人员，也有可能是你的朋友。

有些前辈大德经常把脾气不好的人带在身边，这是极个别修行人的做法，他们有能力转化这些人、改变其性格。如果具备这样的境界和能力，即使依止恶

友、恶知识，住在恶劣的环境当中，也不会被改变，自己会有一定的把握。

而没有获得一定境界的普通人，一定会受环境、恶友和恶眷属的影响。比如，跟邪见非常重的人交往一段时间以后，自己也会产生邪见。本来凡夫人的底子就不是很好，再跟恶友、恶眷属经常在一起的话，就会逐渐受到影响——也许刚开始你会转化他，但慢慢地，他就开始改变你了，这是非常可怕的事情。所以，很多前辈大德、藏汉两地的修行人都比较害怕恶友，我们也要远离恶友。

那么，远离恶友是不是舍弃众生呢？大乘佛教徒不是一个众生都不能舍弃吗？其实，我们心里并不会舍弃这些众生，只是为了使自己的修行增上、断除一切违缘障碍，我们暂时不能跟他们交往，否则自己闻思修行的功德可能会全部毁坏。因此，远离恶友并不是舍弃众生。

大家在修行过程中尽量不要长期接触恶友。因为凡夫相续中的功德、善根极其脆弱，很容易受那些没有闻思修行、贪嗔痴非常强烈的恶人影响。我也经常看到，我们帮助的有些学生，如果毕业后去了比较好的学校，跟好的老师在一起，一两年以后，性格等方面都有非常大的改善；如果他们去了一些经常打人的比较恐怖的群体，每天都跟恶人交往，两三年以后，即使原来很善良的人也会变坏。

所以，修行人要学会保护自己。昨天也讲了，我们要依止有益自他之物、妙药、咒语与甚深缘起法；这里讲的是，对于自己所处的环境和经常交往的人也应该有所选择。《正法念处经》中说：“若人近不善，则为不善人。”如果我们亲近了一些不三不四的恶人，自己也会成为不善的人。一个人的言行举止可以反映他的品行。“这个人经常跟坏人在一起，说明他肯定是很坏的；这个人经常跟好人在一起，他肯定是

很好的人。”我们经常有这样的比量观察。

学院和学会的人基本都是学大乘佛法的，表面看来好像都不错。但俗话说：“五个指头有长短。”有些人善根非常好，非常善良。比如一些居士，心里始终想着别人，没有什么私心，看到别人感受痛苦而自己又没有能力去帮助的时候，会经常哭泣。如果你经常跟这样的人接触，自己也会更加善良。《大圆满前行》中引用《功德藏》的教证说，一节普通的木头如果落在了玛拉雅树林之中，就会熏染上芬芳的妙香³⁰。同样，人也会受环境和周围人的影响。因此我们要远离有损道心和修行觉受的眷属，一开始就不要亲近他们。

人与人之间的确不同，有些人一开口就是负面、晦气的语言。在发心人员当中，有些人一出来，大家

30 《前行引导文》：如智悲光尊者在《功德藏》中说：“如玛拉雅树林中，飘落普通一节木，枝叶滋润出妙香，依止上师随行彼。”

都很害怕：“他来了啊？”于是就都不说话了。

3. 应当舍离过于散乱及多恼害的住所与寺院。

我们应该远离有愤闹、散乱、损害的地方，损害是指地水火风等自然灾害，以及强盗、野兽、人和非人的损害等。总之，我们要远离令人感到恐怖、担忧、没有安全感的住所和寺院。

现在有些寺院也越来越散乱了。以前，在佛门净土、清净古刹里，修行人的戒定慧会越来越增上。而现在，有些地方已经成了旅游胜地，每天游客不断，令人无法静心，闻思修行的增上就更不用说了——即使这是一个寺院，你也不一定要待在这里，否则三学功德不但不会增上，反而可能受到损害。因此，我们要用智慧去观察，自己所处的环境对修行是否有利。

对于世间人来说，不一定需要这些道理，因为这里主要讲修行人的道心如何增上。如果自己所处的

环境中始终有各方面的损害，而且特别散乱，那就不要继续待在那里。现在有些寺院经常打卦、算命、卖高香，整天有各种诤论和散乱，而真正的禅修和闻思并不兴盛。很多佛教道场没有闻思，虽然看起来很庄严、很清净，但对于初学者和修行人而言，不一定能起到非常大的作用。

我们也去过一些非常庄严的道场，一看都是花了几十亿、几百亿建造的。造佛像、建寺院当然是有功德的，但是这样的寺院也许无法直接帮助众生获得解脱。世亲论师说，真正的佛法是教法和证法，真正的弘扬佛法就是传讲佛法和修持佛法。如果没有这两者，那些寺院就的确算不上是佛教道场。

现在，国内外都有很多佛教道场。但所谓的佛教道场，一定要有修道，如果没有道，光有佛像可能是不够的。很多道场都很重视供灯、摆佛像，这也是很好的，会给人种下善根，确实有功德。但对于出家和

在家群体来说，最根本的就是闻思修行，如果没有闻思修行，道场有也可以、没有也可以。

我在不同场合说过很多次，学会最主要的存在价值就是促进大家的闻思修行。如果没有闻思修行，大家聚在一起即使很团结、吃得很好，意义也不是很大。有些佛教徒天天放生，这也是很好的，在世俗的善根当中，放生的功德最大。但是如果没有闻思修行，放生也许只能成为世俗的善根，不一定能成为智慧资粮之因。

因此，各个地方的道场都应该有修行。这样的话，即使人比较多，看起来有点散乱，实际上还是有意义的，而且这也不叫散乱。有些人跟我讲：“我们很多人坐在一起听课，很散乱的，人太多了！”其实人多不一定是散乱，所谓的散乱，是指自己的相续无法与善根功德连在一起，做一些无义之事。当然，我们所谓的意义，是从大乘佛教解脱的角度来讲的，并

非像现在有些人所认为的那样，天天玩网络游戏、放逸度日才有意义。

总之，所有道场都要有闻思修行。各地的负责人手中都有一定的权力，希望你们一定要学会辨别主次轻重——大家在一起闻思修行才是主要的。

从今年开始，我们学院的喇嘛、觉姆在每堂课的前后要禅修十分钟左右。以前我们只是个人单独修行，一年当中闭关两周左右，当然今年还会照样闭关。为了自相续不与正法背道而驰，大家每天都要禅修，否则，即使在理论上可以夸夸其谈，自相续与正法还是有一定的距离。

各个地方在以后的共修过程中，根据各自的情况，能实行的就这样实行，我也不强迫。因此，大家会有一定的自由空间。另外，我希望很多负责人重视闻思修行，否则你们可能不具足负责人的法相——负

责人也有法相，“法相”知道吧？不是指画像、照片。

其实，整天在贪嗔痴中翻滚才叫真正的散乱，这对自相续没有任何好处，而大家在一起闻思修行不叫散乱、烦恼或愤闹。以前上师如意宝也说过：“人多不一定是散乱，否则极乐世界也很散乱了，因为那里有成千上万的清净比丘。”这里的发心人员有时也讲：“我太散乱了，太散乱了！”其实散乱主要跟自己有关，如果自己有正知正念，即使在城市里也不会散乱。

4. 应当舍离以偷盗、强抢、狡诈手段谋求的生计。

这里主要讲生活。前面也讲过“生活佛教”，其实，生活跟佛教联系在一起确实是比较快乐的。而且从生活上来讲，大家为了生存而奋斗也是值得的，不仅在家人要做生意、上班，出家人也要接受念经钱等

供养。因为我们要让自己的身体在这个世界上安住下来，没有一点资粮肯定是不行的。

但谋生的手段有清净与不清净之别，像偷盗、抢劫、在网络上发布虚假广告、以各种狡诈手段来谋生是不清净的，没有多大意义。《入菩萨行论》中说：“宁今速死殁，不愿邪命活。”我宁可很快地离开世间，也不愿以五种邪命养活。以邪命养活的话，今生也许很快乐，生存的因缘应有尽有，但以后的生生世世都可能在地狱、饿鬼、旁生界中感受强烈痛苦。所以，我们最好不要以狡诈的手段来谋生。

真正的大乘佛教徒应该如理如法、清净地活着。作为出家人，生活资具来自信众或家人的供养，也是来之不易的，我们要经常念诵《随念三宝经》《普贤行愿品》等为他们回向；作为在家人，现在拥有的福报一部分来自前世的积累，一部分来自即生的努力。不管怎么样，大家都要惜福，不要认为这些资具无足

轻重而肆意浪费。

同时我也希望，大家不要以狡诈和欺骗的方式来生存。像抢劫和偷盗在各个国家的法律上都是被禁止的，抢劫者一旦被发现，基本上都要被关进监狱里。我去一些监狱讲课的时候，看到了很多曾经很有名望、有财富、有势力、有智慧的人——现在进行网络诈骗的年轻人是特别有智慧的，从眼神中就看得出来。

其实有时候，一看人的眼睛就能知道，这个人是否很聪明、很能干、很诚实或者烦恼比较重……有些人经常满脸痛苦的样子，不仅我看得到的，很多人也都看得到。比如一提到某个人，大家都会说：“是不是脸上始终带着痛苦表情的那个人？”“噢，是是是！”每个人都可以照照镜子，给自己一个定位：我是痛苦者还是快乐者，是聪明者还是愚蠢者？一般来说，警察看人都是先观察他的神态、表情等，心理学等学科

中也有这方面的知识。

一个人的生存方式很重要，不管怎么样，我们都应该如理如法地、很开心地活着。其实我们能活到今天很不容易。去年有人问我：“你觉得自己最成功的是什么？”我当时刚刚病愈，就说：“我最成功的就是活到了现在。”有时候我觉得这句话也是对的，因为有些人十几岁就离开了人间；有些人二十几岁就昏迷不醒，我看到过很多年轻的植物人，感到很可惜；还有些人晚年就瘫痪了，像霍金由于肌肉萎缩只能一直坐轮椅，而他以前的照片看起来还是不错的。

我们虽然现在还是很正常的，可以自己走路、吃饭，但是晚年就不知道会变成什么样了。有些人好像始终很痛苦的样子，其实不应该这样，因为你现在还是很自由的，可以自己吃饭、走路、思维，还能看到这个色彩缤纷的世界，一旦这些功能消失了，你也许会发现自己以前还是很快乐的。

以上讲到，我们应该舍离不如法的生活。

5. 应当舍离有害于心和觉受的事与所作。

我们应该放弃对自己的心和修行觉受有损害的事情和工作，也就是说，我们对于自己该做的事情要做出选择。

作为一个出家人，应该守持清净戒律，做自利利他之事。如果某件事对自己的心、修行或戒律有损害，就应该舍弃这件事。作为一个在家人，如果工作和平时的行为对心理健康或修行有害无利，也要尽可能舍弃。总之，大家要观察自己的朋友、工作和所处的环境。

在发心方面，如果你有一些大乘菩提心或利他的意乐，那么多做一点事情也不一定是有害的。有些人说：“去这个部门对我的修行不利，我要去那个部门。”过一段时间又说：“我在这里发心也不行……”

结果很多部门都转了一遍。

我们这边现在正在找教英语和汉语的老师。其实发心当老师也是很好的，肯定对修行有帮助。《中观宝鬘论》中说，当老师可以积累智慧资粮，培养的人一定会生生世世不离智慧。当然，当老师需要脾气好一点、比较能干。因为在培养学生的过程中，可能会遇到很多烦心事，这一点你们也比较清楚。

不管怎么样，发心是很重要的，我自己觉得发心不会特别影响修行。前段时间，我在课堂上很“傲慢”地说过，我自己是比较发心的——也许有人认为这是一种傲慢心。但事实上，我又要管理，又要翻译，又要出去讲课，在学院也要讲课，还建了一些学校，在学会、学院、降魔胜利洲都有很多发心。

其实，如果人的心力比较强，就可以并行不悖地做很多事情；如果心力不强，那么闻思、发心可能都

不行。有些人说：“发心影响我的闻思，我一定要放弃发心。”但是后来，他的闻思也并不成功。有些人说：“我闻思不行，要去发心。”可是他的发心也不一定成功。每年年底的时候，我都能看到有些人在发心和闻思两方面都很不错。所以，我们在身心比较健康的时候也可以多做一点。

这个教言是说，对心和觉受有害的事情要放弃，而有利的事情不要放弃。发心也许就是对自己有利的，因为你不发心的时候以为自己获得了阿罗汉果位，已经是成就者了，一发心才发现，旁边的菩萨都是很有智慧、很有能力的，只有你一个人跟谁都格格不入。

有些发心人员最大的毛病就是处理不好人际关系。在有些部门当中，发心人员之间经常不和。如果七八个人在一起发心两三年，那么互相之间基本上都会有一些隔阂。其实，真正的大乘佛教徒不应该这

样，但可能因为很多人是独生子女吧，在性格上有点……其实，有些人修行不好，可能是跟他们的人格和素养有关系。如果素质比较低，就会对谁都看不惯，跟谁都合不拢。作为修行人，一定要注意这一点。

我之前在网络开示的时候跟学会的道友们讲了，修行不成功不要紧，但是不要把内部弄得很乱，有些人特别擅长讲过失：“这个人脾气不好，那个人对我不好……”其实，这些过失也不算什么真正的过失，希望大家注意一下。不知道我讲到什么地方去了，这个还是很有讲头的，比中观还好讲。（众笑）

6. 应当舍离有害身体的食物与举止。

我们昨天讲应该食用对身体有利的食物，今天讲应当舍弃对身体有害的食物和举止。

作为大乘佛教徒，虽然对身体不是很贪著，但还

是要保护它。《中观四百论》中说：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”虽然我们依靠身体造了很多恶业，发现它就像怨敌一样，但也应该保护它。因为戒律清净的人如果长久存活，就能积累很多福德。在某种意义上说，人的身体确实非常值得保护。《入菩萨行论》中也讲过：“此身虽多患，善用如工具。”身体虽然有很多过患，但若善于使用，它就会像宝筏一样，令我们渡越轮回苦海、获得解脱。

所以我们应该爱护身体，不能因为身体是由三十六种不净物构成的，就经常不洗澡、不洗脸、不洗头，甚至故意去摧毁它、虐待它。从密乘戒的角度来讲，这种行为也是不允许的。

此外，我们还要远离对身体有害的食物，尽量食用健康食品。现在有些食物对身体非常有害，人们好像什么都不敢吃。有时候我也不知道怎么办才好，比

如出去的时候，觉得方便面还是比较方便的，吃起来也比较香，但是他们说方便面不好，所以我每次吃完了也比较担心，是不是真的三个月不能消化？

在夏天特别热的时候，有些牛奶打开好几天都不变质，而一般的牛奶很快就变质了。可见，这些牛奶里确实有一些防腐剂。有些人说，现在人死了以后，尸体埋在地里七个月都不会腐烂，就是因为食物里面有很多防腐剂。

所以，我们有时候也不知道应该吃什么、喝什么。有人说，藏地的糌粑、酥油吃起来比较健康，也许是这样的，但完全吃这些也不现实。有人说喝咖啡也不太好，但我觉得少喝一点应该是可以的。我们去挪威的时候，看到他们一天喝六七次咖啡，而且每一次都喝很多。跟他们交流以后，我也觉得适量喝咖啡应该是很健康的。其实，一天喝一杯可能问题不是很大。

现在世界上最好的咖啡叫“猫屎咖啡”，是用猫消化以后排出来的咖啡豆做的，据说是世界上最贵的咖啡，一杯要几百美金。我没有喝过，但在照片上看过。听说这种咖啡最有利于健康，不知道是不是这样。

不管怎么样，我们在保护身体的同时，还是该吃吃、该喝喝，对吧？说太多负面的话不太好，也没有那么严重。

另外，我们还应远离对身体有损害的行为。昨天也讲了，生命在于运动，长期不锻炼、睡眠过多都对身体不利。我们佛教当中还讲过午不食。但现在很多人习惯在晚上吃得特别好，一些年轻人还喜欢吃夜宵，可人的消化系统在夜间是需要休息的，因此这种习惯对健康非常不利。

有些人一直不运动，尤其是我们出家人，希望

大家还是去转转坛城、磕磕头。平时自己也要勤快一点，不要稍微有一点能力就让侍者来服侍，别人把饭菜都端到了你的身边，你自己除了吃什么都不干，这样身体可能会越来越差。

在保护身体方面，像洗脸、刷牙、洗澡都是非常简单的事情，大多数人应该会做。但有些人可能连基本的健康知识都不懂，尤其是到了藏地之后，有些佛教徒比藏族人还不爱卫生，不洗澡，也不洗衣服，就像所谓的“瑜伽士”“成就者”一样，回去的时候也给整个佛教带来了不太好的影响。其实，藏地的水完全可以洗净我们身体上的垢染。

在卫生方面，男众这边稍微差一点，女众那边稍微好一点。学院以前确实没有洗澡的条件，但现在不同了，只要自己不是特别懒惰，就可以经常洗澡。有些道友的大氅，远远看去都感觉有点味道，甚至可以在上面画画。我们小的时候也没有条件洗衣服，衣服

上都可以写“毛泽东万岁”。而现在有些道友的衣服上面，也许可以写“顶礼三宝”“喇嘛钦”……这样不好，对吧？

7. 应当舍离以欲望吝啬所束缚的贪执。

对人、财、事物都应舍弃以吝啬心所束缚的贪执。萨绕哈巴尊者说过，芝麻许的贪执也会带来无量的痛苦³¹。其实，贪执都伴有吝啬心——对于自己贪执的对境，只愿自己享用，而不愿与人分享。

现在很多人在感情上遭受的痛苦也是源于贪执，贪执越大痛苦就越多。如果能放下这些贪执，痛苦就会减少甚至消失。人为什么会有贪执呢？贪执是众生相续中的一种习气。如果要断除它，最好借助无我、无常的道理。如果我们知道世间的一切皆为无常，对什么都不会有很大兴趣了，即使你想要的东西没有得

31 萨绕哈巴尊者：“贪执纵有芝麻许，竟引痛苦无边际。”

到，你也不会那么痛苦。

我们应该清楚贪执所带来的痛苦，对家人也不要太贪执，但一点贪执都没有可能也不行。有些夫妻双方都是佛教徒，但是因为三观不同，经常吵得天翻地覆，就像伊拉克和阿富汗那边，十几年间一直在打仗，那样还是很痛苦的。

家庭成员每天打仗是很不好的，孩子从小在一个不幸福、不和谐的家庭中成长的话，心里就会有阴影。现在很多年轻人就是这样，别人问他：“你为什么心理不健康？”他说：“因为我小的时候，父母天天吵架。”其实，这两者之间不应该有什么关系，父母吵架是父母的事情，你自己好好学习就可以了（众笑）。但是，好像很多孩子因为家长吵架而变得性格不太好。归根结底，这也是由于人与人之间的贪执所导致的。

有些佛教徒对上师、道友的贪执，也给自己带来了许多痛苦。听说有些人为了亲近上师，跟金刚道友都不说话。比如，这个团队亲近上师的时候，另一个团队就很不高兴，这样不是很好。大家最好不要把上师当作个人的私有财产，如果自己有一些能力，就去支持上师的弘法利生事业；如果没有能力，也没有必要为了上师而争执不息，这不是佛教徒的行为，希望大家注意。

8. 应当舍离令他人不起信心之因——放逸行为。

我们应该放弃令他人不起信心的放逸行为，尤其在非佛教徒面前更要注意，否则别人会说：“佛教徒原来是这样的！”因此，我们一定要根据场合来选择自己的行为。在佛教徒的圈子里，行为稍微有点过分也不太要紧；而在非佛教徒的群体当中，一定要维护佛教的形象。因为有些事情从佛教的角度来讲是很

好的，但是从世间人的角度来看，也许会令人不信心。

寂天论师也说过：“世间所不信，观询而舍弃。”令世间人不产生信心的事情，我们一定要通过观察或询问而放弃，佛教徒理应这样行持。大家学习出家或在家戒律的时候会发现，佛陀在《毗奈耶经》中所宣说的很多内容，都是为了避免令世人生邪见、帮助其产生正见而制定的。如果某个行为会令世人生邪见，佛陀就会遮止。

每个圈子都有不同的价值观。有些佛教徒对上师很有信心，在马路上看见上师也会磕长头。但我觉得这样不是很好，因为别人会想：“这个人出什么问题了，为什么看到一个人就开始五体投地？”有些人还会不分场合地把上师吃过的东西当作悉地分给大家，我也非常反对这种做法。

在世间，如果一个明星去餐厅吃饭，剩下的鸡骨头可能会被粉丝抢走。从粉丝的角度来讲，这没有什么不合理的，因为他们很喜欢这个明星。但是其他人看了会非常反感，而且会议论纷纷：“他吃过的鸡骨头有什么好抢的……”

同样，佛教徒认为合理的事情，在其他人的眼里不一定合理。藏地有种说法：“上师的剩饭是弟子的悉地。”但在不同的场合当中，这种做法就不一定很合适。

因此，我们一定要通过询问和各方面的观察，放弃令人不生信心之因——放逸的行为。

9. 应当舍离无有意义的住行之事与所作。

我们应该舍弃没有意义的行为。比如整天到处跑，今天住在这里，明天又去那里，这样慢慢就会形成不好的习惯。

学会里的个别人也喜欢到处跑，可能他们有一点钱吧，今天在这里，明天在那里，可能连一个完整、清净的传承都没有得过。这样跑习惯了就不太好了。当然，如果这对你们的修行、觉受非常有意义也是可以的，我刚才讲了，有意义或没有意义要跟解脱联系起来判断。

到处旅游、观光等无意义的行住都是没有必要的。有些道友已经在学院待了十几年、二十几年，身体不好的时候就去做个检查，然后就马上回来了；而有些人，哪怕有三天的休息时间也要跑出去。我经常关注那些人：“噢，这个人这次肯定又要出去。”因为他已经习惯了，哪怕有个星期天，别的地方跑不了，也要去色达县上逛一逛。其实这样不是很好，我们原来不是讲过嘛：“踏破鞋子不如坐破垫子。”

世界上很多成功的人也不会做无意义之事。尼采为什么那么成功呢？很多人以为是因为他很聪明，

其实他的成功很大程度上在于他只做有意义的事。他在一本书中也说过，他从来不在无意义的事情上浪费时间。有一次我们听一位教授的课，他讲了尼采的故事，我觉得挺有意思的。我原来对尼采的看法很不好，听了那堂课以后，我就对他产生了一点点欢喜心，但不是信心。

有些人发觉自己有点散乱的时候，就马上念咒语或者去做一些有意义的事情，这跟人自身的修养有关。

10. 应当舍离隐藏自己过失、宣扬别人过失之举。

按理来讲，我们应该暴露自己的过失、隐藏别人的过失，但很多人不是这样做的。

藏地有句俗话：“自己脸上有牦牛都看不到，别人脸上有虱子也能发现。”很多人从来不观察别人的

功德，只会说他人的过失，其实这样不是很好。

真正的修行人既要观察自己也要观察别人。如果每天都讲别人的过失，自己的心目都会不清净。如果对方是一位菩萨、善知识，自己的过失就非常大了。

《极乐愿文大疏》中讲了很多这方面的故事。凡夫人看不出来谁是菩萨，就天天说别人的过失，但也许对方是文殊菩萨、观音菩萨化现的坏人——你天天骂观音菩萨的话，不知道对解脱有没有障碍。所以，我们凡夫人要尽量观清净心。当然，观清净心也要掌握分寸，这需要用智慧来观察。

总而言之，宣扬别人的过失是不好的，我们应该宣扬自己的过失。有些人在跟人发生矛盾以后不愿意承认错误，其实承认错误是很好的。我在处理问题的时候，不要求当事人说别人的过失，而是要求他们先说自己的过失。这样我就抓到了他的短处：“你刚才不是说你自己在这方面错了吗？”他也就不得不承认

错误了。这个时候，对方也会主动说出自己的过失，双方的矛盾也就化解了。反之，如果双方一直互相说过失，就永远无法解决问题。

我们凡夫人确实有很多毛病，但不管怎么样，作为修行人，还是要依靠这些窍诀来调伏自相续，这是非常有意义的。

第五讲 勿舍之十一法

2018年3月19日

《胜道宝鬘论》是一部窍诀性的论典。很多人可能一开始会有好奇心，但听了几堂课以后，就觉得这些内容太简单了。从文字和理论上来说，这部论典确实非常简单，但修行起来却并不简单。它相当于一面镜子，可以用来反观自心，很多修行人就依靠它而发生了很大改变。

对于有智慧的人来说，这部论在字面上没有什么不好懂的，但如果仔细阅读、思维，就会发现它还是比较难的。我自己认为这部论典很有加持力，希望爱修行的道友们的重视《大圆满前行》一样重视它，今年读一遍，明年读一遍……也许每次读都会有新的认

识和收获，感受到新的加持力，甚至会得到前所未有的觉受和证悟。所以，对于这种窍诀性的法门，我们不应该像看小说或看电影一样，觉得看过就不用再看了，而应该反反复复地看。这样一来，它会对自相续越来越有帮助。

有些人对佛法没有什么信心，对修行也没有什么兴趣，对这些人来讲，我们每天所讲的十个窍诀可能并不是很重要。但对于特别重视修行的人来说，也许修行过程中无法解决的问题，在这里已经得到了解答；长期以来搞不明白或不能超越的问题，在这里也轻而易举地得到了答案。

在座的大多数人对窍诀书不太熟悉，可能刚开始比较有兴趣，想看看我讲的是什麼法，但慢慢就会想：“噢，这个很简单，我可以明白。”但实际上，很多人并不是很明白。还有一部分人觉得这部法很难得，比密法、中观还重要，因为它更切合自己的修

行和生活。当然，每个人都有不同的选择，都是可以的。

勿舍之十一法

1. 不要舍弃利他根本的悲心。

这一条在藏文的有些版本当中有，有些版本中没有。大乘佛教的根本是什么呢？就是利他，而利他的根本就是慈悲心。没有慈悲心的人可能会非常自私，这样也就无法利他。

前段时间我跟大家提过，现在很多人越来越自私了。尤其是年轻一代，可能是受到了西方自我中心主义的教育，被灌输了自我中心的理念，总是把“我”放在第一位。当然，把自己放在重要的位置也未尝不可，但是如果没有最根本的利他心，也就失去了大乘佛教的味道。所以，我们在任何时候都不能舍弃慈

悲心。

从某种意义上讲，慈悲心比对佛的信心和证悟较高的境界还重要。以前，藏传佛教有一位很著名的大德、了不起的成就者，名叫竹巴格朗，他说：观修佛陀的殊胜，不如观修六道轮回的痛苦。也就是说，依靠观想佛陀而生起信心虽然很重要，但是由于看到众生的痛苦而生起悲心是更加殊胜的。

月称论师也说过：“悲性于佛广大果，初犹种子长如水，常时受用若成熟，故我先赞大悲心。”他在《入中论》的开篇并没有顶礼诸佛菩萨，也没有顶礼世间天尊，而是首先顶礼大悲心。因此，我们不能舍弃大悲心。

大悲心可以通过修行而生起。最近，我们要求大家在课前课后观修十分钟左右，如果不会观想佛陀，也不会修生起次第、圆满次第，就可以修悲心。在这

个世界上，有那么多众生在感受痛苦，新闻中经常有这方面的报道，这些内容对修大悲心是非常有用的。但我并不是让你们天天看新闻，有些人也不要借此散乱。我的意思是说，新闻中经常有车祸、地震以及人和动物生老病死的报道，把这个悲惨世界展现得非常清楚。

有些美食广告听起来很好，实际上，获得这些美食的手段是很残忍的。比如有的广告中介绍，他们卖的猪肠子非常新鲜、非常好吃，是如何介绍的呢？说它是刚刚杀完猪就拿出来的，还在跳动，也就是说，它的反应还没有完全消失。另外，人们觉得海鲜也是越新鲜就越美味、越有营养。这个世界真是很可怕！人们把众生的生命当成自己的饮食，为了满足一时的口腹之欲，就让其他众生付出珍贵的生命。所以我们可以说，人世间是一个非常悲惨的世界，跟可怕的魔鬼相比，也许人类更加凶狠。

我们可以观想，此时此刻就有很多可怜的众生在遭受痛苦。当我们看到病人、穷人等各种众生的时候，都可以按照大乘佛教的教义，把自己当作这个众生，身临其境地观想他的痛苦，这样修大悲心其实并不是很困难。也可以参照《前行备忘录》中四无量心的修法观大悲心，或者经常想：“唉，这个世间有很多可怜的众生……”——实际上，悲心就是愿可怜的众生获得解脱的心。

大家应该在日常生活中时时观修大悲心，并不是共修的时候才观一会儿。其实，观修悲心并不像证悟空性那么难，我们看到任何众生都可以生起悲心。比如，当我看到一个人穿着特别漂亮的时候会想：“唉，众生好可怜啊！她认为自己非常漂亮，实际上这些都是无常的，再过几年她就老了，再过一年她的衣服就过时了，那时她的内心会很痛苦的……”因此，不要说对可怜的众生很容易观悲心，对不可怜的众生也可

以观悲心，所以观悲心并不是很困难。

如果在闻思的同时经常观修悲心，那么大乘佛法的根本就很容易在自相续中生起。希望法师们经常修持悲心，在培养僧才、讲经说法的过程中也要经常强调悲心。否则就会像有些大学讲师一样，理论上讲得再好也只是夸夸其谈。可以说，没有任何亲身体验的人并不是真正的善知识。

我们选堪布、堪姆、法师的时候，经常看他的成绩好不好，讲得好不好，背得好不好，辩论怎么样……其实这些只是一部分标准，内心当中具有无伪的悲心才是大乘善知识更重要的标准。当然，造作的悲心也可以慢慢变成真正的悲心。

这里讲到，不要舍弃利他根本的悲心，舍弃了悲心也就失去了大乘佛教的根本。无论出家人还是在家人，都要做到这一点。我之前也提过，有些人的悲心

不是特别好，自己明明有能力帮助别人也不去帮助。对于凡夫人来说，这也不算过分。但是，明知某件事对别人有害还要去做的话，就连小乘佛教徒也谈不上，因为小乘也要修沙门四法³²。

“人之初，性本善”，凡夫人与生俱来有一种善良的心，也有一种比较恶的习气，但恶的习气并不是心的根本。然而，有些人可能前世当饿鬼、地狱众生或夜叉、罗刹的时间太久了，变成人以后，面部表情都不是特别和蔼，一下子改过来可能有点困难，而改善人格就更加困难了。有些人说，如果亚洲某个国家的人要改成日本人的性格，大概需要二三十年，是不是真的我不太清楚。不管怎么样，人的素质是有差别的，大乘佛教徒的素质也有差别。

我们作为修行人，要一点一滴地变好，而不要变坏。如果一个人在三年前是很慈悲的，学了大乘佛法

32 沙门四法：他骂不还骂，他怒不还怒，他打不还打，寻过不寻报。

以后反而变得特别恶，那就很可惜了。我们可以反观自身，看看自己是不是这样。

2. 不要舍弃本是心之自光的现相。

不要舍弃现相，因为它就是心的自光。

中观自空派抉择一切万法为空性，但并没有讲到心本有的自光和显现。第三转法轮既抉择了万法本体为空性，否定一切实有法的成立，也抉择了自性光明，承许万法的本性为明空无二、乐空无二，明与空、乐与空无离无合。从“色即是空”的角度来讲，我们看到的所有色法都是空性的。但“色即是空”并没有完全宣说万法的本性，因为诸法的本性并非单空，因此还有“空即是色”，即空性与光明无二无别。

六祖惠能说：“本来无一物，何处惹尘埃。”刚开始，他也认为万法的本性就是空性。后来，他在

五祖面前听《金刚经》，就悟到了“何期自性本不生灭”，即本性与光明无二无别；以及“应无所住而生其心”，真正的自性中还存在一种光明。这种光明并不是我们看得到的特别亮、特别好看的光，而是指心的自光、自现，它是无欺存在的。将来我们成佛的时候，成所作智、大圆镜智等五种智慧的妙力都会依此而自然显现。

当然，这堂课的内容比较深，喜欢听高法的人可能会很喜欢，即使自己没有修证也会觉得很舒服：“真的是这样，不舍弃光明、不舍弃烦恼，哇……”但是没有相应境界的话，这些也仅仅是口头上说说而已。

这个教言是说，我们不能否认或舍弃万法的显现，不能仅仅持一个单空见，否则就诽谤了诸法的自相。那我们应该如何承许呢？应该承许空和明是无二无别的。因为我们的心的光明，也就是自性光明，万法的显现就说明心的光明自色不会消失。因

此，不要舍弃本是心之自光的现相。当然，在显宗当中并没有非常明显地提及这个道理。

帝洛巴尊者说：“显现不缚执著缚，断除执著那若巴。”显现不会束缚我们，只有贪执才会束缚我们，所以他告诉那若巴尊主要断除贪执。眼耳鼻舌身前显现的任何法都是光明的自现，并不会让我们流转轮回，而执著这些现相才是轮回之因。所以，见闻觉知并不是所破，对万法的实有执著才是所破，《入菩萨行论·智慧品》中也是这样讲的。

每一个人最好借助密法或《维摩诘经》等经典认识自心光明。其实，《维摩诘经》按照显宗的观点对光明方面讲得比较清楚，以后我们讲这部经的时候，大家也应该借此认识自心。

总之，大家不要认为一切都是空的，眼耳鼻舌身等都不存在。当然，初学者这样思维是非常好的，可

以破除无始以来的实有执著，讲大圆满的时候也是先破心房，这很重要。但是最究竟来讲，还是应该认识光明。

《定解宝灯论》中讲：对于大圆满和大中观的一些名词，即使在百年中精进地观察、修行，没有前世因缘也不能通达³³。中观和密法的道理确实比较难懂，即使你是本科生、研究生、博士生或者“海归”，要想通达这些甚深道理，也需要具有前世的因缘。

这里有些道友的学问是非常不错的，有些人对电脑特别精通，掌握得特别快，好像具有神通一样；有些人对工程、音乐、艺术非常精通。但讲起一个简单的中观名词时，有些人却会说：“不知道，我忘了。”让人感到非常惊讶。每个人前世的习气都不同，有些

33 《定解宝灯论》：“故于无偏之自现，远离一切诸偏堕，不可思议基法界，法性何者均不成，显现空性双运等，仅是宗派术语义，纵经百年勤思维，若无宿修成熟因，具大智慧极精进，然却不能通达也。”

人稍微接触一下大圆满和中观，前世的习气就苏醒了，这是真正的“转世活佛”。

总之，一切都是心的自现光明，不能认为一切都空并予以舍弃。在本师释迦牟尼佛的教义当中，这样的—个修行法也有甚深道理，我们后学者一定要明白。现在有些人自称是佛教徒，是专门研究佛教多年的宗教博士，但是连佛教的基本教义都会解释错，还经常引导很多弟子、学生。由于他们没有真正通达佛陀的教义，在引导过程中必定会有一些不太合理的地方。

在藏地求学的各位道友，一定要得到藏传佛教的精华和佛陀的究竟意趣。无论在理论上还是在修行上，都应该去观察、思维、行持，最后就可以满载而归、如愿以偿了。否则在藏地待了很多年，经过风吹日晒，皮肤变得黑黑的，回去时却什么都没有得到，只请了两三个转经轮，这样就有点可惜了。转经轮虽

然也有功德、有加持，但我觉得，最重要的还是通达本师释迦牟尼佛的甚深教义。

3. 不要舍弃本是心性游舞的分别念。

“游舞”相当于幻化。贪嗔痴等所有的起心动念，都是本有心性的显现、幻化、游舞。

当然，这个认识是比较高的，如果你还没有认识，口头上这样说的时候也许心情比较舒畅，但却无法真正领悟其中的意义。有人说：“分别念越多越好，所有的分别念都是法身智慧。”其实在一般凡夫人面前，分别念就是分别念，并不是心性的游舞，你产生的嗔心、贪心等叫做自相烦恼，是丝毫没有改变的真正的烦恼。如果你依靠密法的窍诀或中观的观察，真正认识了实相，分别念就跟心性光明和智慧没有差别了，就像波浪与大海没有差别一样。阿底峡尊者也说过：一天产生了多少个分别念，也就产生了多少个法

身智慧。

《维摩诘经》中讲，最可怕的贪嗔痴慢疑可以抉择为五种智慧或光明智慧，而自相烦恼和分别念的自体一无所得。因此我们可以说，一切都是心的游舞，一切都是心，这里的心是指智慧。在通达万法皆为自心、一切显现皆为自心游舞的修行人面前，烦恼和分别念都是不存在的。

如果没有通达这一点，嘴上说不执著也是做不到的。有一个故事说，两个瑜伽士一起煮一锅稀饭，一个瑜伽士觉得稀饭很好喝，想自己全部喝掉，他就对另一个瑜伽士说：“通达了等净无二的瑜伽士不会有净秽分别。”于是往锅里吐了口水。他想：“这样会让对方觉得很脏，他就不会喝了。”另一个瑜伽士明白他的心思，就说：“通达了分别念无有自性的瑜伽士不会吝啬。”于是就把一大锅稀饭全部倒掉了。他们两个实际上都没有通达心的自性吧，虽然嘴上说得

很大，但还是在为了一锅稀饭而较劲。

总之，对于真正通达心性的人来说，分别念就是心性的游舞，禅宗与密宗都是如此承许的。

4. 不要舍弃本是智慧之启示的烦恼。

烦恼确实能启发智慧，但一般的显宗论典中不会这样说。《六祖坛经》中讲烦恼即菩提，《维摩诘经》中也说烦恼是如来种子，即如来的果位要依靠认识烦恼而现前。

表面上看，贪嗔痴不可能产生如来或菩提，但对认识它的人来讲，烦恼就是菩提。《宗镜录》中引用了《仁王经》的教证说：“众生未成佛，菩提为烦恼，众生若成佛，烦恼为菩提。”众生没有成佛的时候，菩提显现为烦恼；众生觉悟以后，烦恼就变成了菩提。因此，所谓的烦恼，是对不了知其本性的人而言的；如果了知了烦恼的本体为清静，烦恼就不是实

有的存在了。《圆觉经》中也讲：“一切烦恼毕竟解脱。”一切烦恼都是本自解脱的。就像密法中所说，毒蛇的身体打结后会自然解开，同样烦恼也根本不需要另外的智慧来解开。

这里讲，如果我们真正通达了烦恼就是菩提、烦恼就是智慧的道理，产生烦恼的时候就不会那么痛苦了。有些修行人特别苦恼，觉得自己经常产生分别念，烦恼也很多。其实，如果对心的本来面目稍有认识，对空性法门和心性光明稍有认识的话，烦恼就不会那么可怕了。所以大家也不要特别苦恼。当然，如果一点都没有认识的话，光说“不要苦恼”也没有用。

5. 不要舍弃能增上觉受证悟的欲妙。

欲妙是什么呢？就是外境中的色声香味触。这里讲，不要舍弃我们凡夫人非常喜欢的欲妙。

但光说不舍弃也是不行的，一定要认识它。对心有所认识的人，可以依靠外在的美色、音乐、美食等欲妙增上觉受和证悟，这样的人处在什么样的环境中都没有任何困难。如果没有这方面的觉受或证悟，即使住在山里，修行也可能会越来越差。

以前有一位禅师邀请永嘉禅师到山里修行，永嘉禅师回了一封长长的信，信中说：“见山忘道者，山中乃喧也。”如果住在山里而忘了道，寂静的深山也跟喧闹的城市没有差别了。反之，如果心中有道，即使身在红尘，也跟住在寂静山没有差别。

后来，雍正皇帝在他辑录的《悦心集》中也引用了这句话³⁴。雍正皇帝是一位信仰佛教的明君，他可能由于各种因缘而不能住山。不管怎么样，如果对道

34 《悦心集》：昔郎禅师以书招永嘉禅师山居，师答曰：“未识道而先居山者，但见其山，不见其道。未居山而先识道者，但见其道，必忘其山。见道忘山者，人间亦寂也。见山忘道者，山中乃喧也。”旨哉斯言！知此义者，始可与读《悦心集》。

有所认识的话，即使身处红尘、皇宫，自心也会非常清静。

作为在家人，如果修行比较好，不贪执世间的五欲妙乐，即使没有出家或到寂静山里去，也可以获得成就，因为不舍弃欲妙的道是存在的。当然，初学者应该尽量舍弃散乱和令人产生恶分别念的外境。但有时候，外境实在是无法舍弃。在今天听课的人当中，可能百分之九十以上的人都无法马上舍弃所有欲妙到山里修行。而且，如果对心的本体认识不到位，到山里出家也不一定能成功。

有些人出家以后会比较后悔，很想还俗，只是不好意思。而有些人还俗以后还发朋友圈，其实这样非常不好。还俗并不是一件值得炫耀的事，而是一件不光荣的事，应该感到惭愧。还俗以后在网上宣扬，就像小偷公开说自己偷了东西一样，懂道理的人都不会赞叹的。

在末法时代，什么样的情况都有。但不管怎么样，如果你真想寻找正道、修持出家之道，最好在短暂的一生当个清净的僧人。有些人既不像出家人也不像在家人，不伦不类的，这样也会对佛法造成损害。

我们昨天也讲过：“世间所不信，观询而舍弃。”令世人不生信心的事情，我们要通过观察、询问而了知，并予以舍弃。作为出家人，要尽量舍弃有损出家之道的行为。作为在家居士，面对千千万万不信仰佛教的人，在穿着、语言和行为等方面也应该庄严一些，不要显得疯疯癫癫的。

如果你内在真有济公和尚的智慧，我们是很赞叹的。因为这里也讲了，欲妙是增上觉悟智慧之因，不舍弃也是可以的。但是，如果你一点觉悟、觉受和智慧都没有，只是表面上看得破，借此做出各种恶劣行为的话，不仅对佛教不利，对你个人也是不利的，因为你已经造了很大的恶业。

我之前也讲了，佛教徒在别人面前说话、做事的时候，一定要展现庄严的形象，不要总对别人说：“哇，这里面很乱的！”有些人可能是自己的心乱，就经常说外在的环境乱。我们不敢说所有的佛教徒都非常清静，也有个别人是因为生存困难而出家的，就像七十年代电影中所演的那样，但也不能以此否定整个出家群体。

另外，有些居士在说过失方面好像比从未学过佛的人还严重，一进入佛教群体就开始说过失。其实真正观察的话，他们口中的那些过失也并不是很严重，只是说者的心眼不清净罢了。一旦习惯了说过失，自己的心和语言都会不清净，周围的环境和气氛也会变得不清净。这些人不仅无法弘扬佛法，还会给佛法带来危害。

对于前辈大德和一些修行人来说，世间欲妙是证悟自性的增上因。慧可大师在显现上也做过一些特殊

行为，相当于密法的区分有寂或禁行。但世间人不是很了解，就开始诽谤他，慧可大师说：“我自调心，关汝何事？”我调自己的心，关你什么事？

真正的证悟者会有一些高深莫测的行为，世间人很难通达，也很难接受。正因为如此，上师如意宝虽然已经证悟了等净无二的境界，但为了在末法时代示现佛教的清淨行，还是在别人面前显示了清淨庄严的身相。作为后学者，即使见解非常高，对五欲一点执著都没有，也要注意自己的行为。

其实，对五欲没有执著，也不是自己想没有就真的没有，而要真正通达自心。这样才会在生病的时候一点都不痛，被人骂的时候一点都不生气，亲朋好友死了、钱丢了……遇到任何情况都没有丝毫痛苦。而且，这种不执著也不是现在比较过分的“佛系”，什么都随缘，而是真正获得了等净无二的境界。即使获得了这样的境界，在别人面前也要小心谨慎、取舍因

果、遵循规则、遵守道德，这会给周围带来比较好的影响。

今天讲的内容比较高，很多人不要在口头上说：“啊，一切欲妙都是证悟觉性的因。”下课就找个地方吃肉喝酒——出家人也有喝酒吃肉的，但按照学院的规定，喝酒的人是不能待在这里的。昨天，有的僧人可能因为自己的行为不清净或烦恼而离开了。如果他有济公和尚那样的境界，谁也不敢开除他；如果没有，光是口头上说说就行持那样的行为，的确不太合理，最后会导致自己的生活发生很大改变。

6. 不要舍弃本是善知识的病痛。

这个境界也是很高的，我们生病的时候还是很痛苦的。藏地人生病了会喊“啊 Ra Ra”，汉地人生病了会说“哎呦呦”，是吧？人在没生病的时候不知道生病的痛苦，一旦生病了，健康的身体一下子就失去

了力量，感受很多痛苦，心里会想：“我是不是马上就要死了？”

每一个人都应该长期观修无常，不要特别依赖自己的身体，因为这个虚假的身体总有一天会倒下，那个时候你不要说：“医生，求求你，不要让我死啊！”其实医生自己也会死的，你求他也没有用。有些人真的很想永远健康地活下去，但是也没办法。因此，疾病就像善知识一样，会促进修行，一场大病之后，你的相续中可能会生起无常之心。

《窍诀宝藏论》中讲了疾病转为道用的六种窍诀，如生病会消除业障，令人精进修持善法，对其他众生产生悲心等³⁵。有些人以前不学佛或修行特别差，一场大病之后就特别精进，他们会感叹：“这次我才真正感受到无常。现在身体好一点了，我一定要

35 《窍诀宝藏论》：“患病转为道用之六法：患病能尽轮回之恶业；患病能洗烦恼之污垢；患病则能激发敬信心；患病则能促进勤行善；患病能令值遇解脱道；患病则能提高修妙力。是故智者患病转道用。”

好好修行！”以前，善知识怎么给你讲“好好修行、好好修行”，你都不肯修，而遇到困难、违缘、疾病以后就精进起来了。

如果真正懂得了病魔所揭示的无常，就会鞭策自己精进。对这样的人来讲，生病是很好的。而对一些修行不太好的人来说，生病以后可能会更加伤心、绝望，甚至对三宝产生邪见：“我天天修行，怎么越修越生病？是不是三宝没有加持啊？”这样的话，生病并不是好事。

对于修行比较好的人来讲，就像无著菩萨在《快乐之歌》中所说：生病是很好的，因为前世的业力会以此消除³⁶。有些修行人经常说：“这次生病是非常好的，也许我来世将会在地狱或旁生界感受的各种痛苦，今生就全部消除了。”他们会把疾病转为道用。

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

不管怎么样，如果能不生病的话，我还是希望自己不要生病，因为心里有好多事情想做，还是比较执著的，一旦生病就什么都做不了了。如果真的生病了，其实也无所谓。我们虽然对自身有执著，但是跟从来没学过佛法的人相比，也许会看得更明白，知道这个身体的本质，也知道生老病死是轮回中谁也无法回避的事。所以，这些事情一旦来了，我们也不会怨天尤人或伤心绝望，希望每个佛教徒都能尽量做到这一点。

有些佛教徒在遭遇病痛或家人离世的时候，可以很好地转化内心的痛苦。世界上每天都有那么多人死去，大家一定要经常想到，生命并不是恒常的。很多人听到别人的死讯时，都觉得跟自己没什么关系，其实并不是这样。事实上，有些人在年轻时死去，有些人在年老时死去，谁都无法确定自己何时离开，也无法保证自己明日不死。对每个人来说，无常确实是最

公平的。

我们都无法预料自己的生命何时结束。比如说，我现在是好好的，但是如果突发疾病，也许两三分钟之内就离开了。正如《因缘品》中所说：很多人上午还开开心心地活着，到了下午就不见了；同样，很多人下午还开开心心地活着，但第二天早上就不见了³⁷。

我在很小的时候就对无常比较有感触。那个时候也没有听过上师们讲无常，因为六十年代是“文化大革命”最激烈的时候。我跟小伙伴一起玩的时候，经常想“一切都是无常的”，看到小虫或小牦牛死了，也会非常伤心地想：“唉，其实这些生命都是无常的，我也是无常的。”我好像生来就对无常有一种感觉，不知道是不是前世修过无常法，反正今生随时都有一种无常感。有些道友以为我是悲观主义者，其实我并

37 《因缘品》：“上午见多士，午后有不见。午后见多士，翌晨有不见。”

不是很悲观。

在观想无常方面，每个人首先要想到自己的身体是无常的，其他众生的身体也是无常的。生病的人就不用说了，他们已经很可怜了；即使是现在没有生病的人，明天会怎样也不好说。那天我们也讲了，日本人是 longest 的，人均寿命是八十四岁。这样看来，人生其实很短暂，十年很快就过去了。我们可以估计一下，自己会在这个世界上活多少年，这样一算就比较容易生起无常感。

以前听上师如意宝讲课的时候，我们也能感受到，他老人家是真正修好了无常的。如果无常修好了，生病的时候就会有两方面的准备：希望这次能把病治好；如果治不好也不会特别伤心，因为谁都免不了无常。

7. 不要舍弃本是法性鞭策的怨魔。

我们可以依靠怨魔、鬼神而认识心的本性。米拉日巴尊者的传记中说：如果你认识了心的本性，所谓的鬼神就会消于法界；如果你没有认识心的本性，鬼神就会越来越多。

作为修行人要明白，由自心所显现的这些形象，实际上并不是真实的鬼神——鬼神在本性当中是不存在的。当然在显现上，很多人说自己看到过鬼。我接触过一些明星，他们说自己演完某个戏以后经常怎样怎样。其实，这可能是因为他们的观想能力比较强，演戏的时候又特别投入，这样观着观着就跟非人有了直接的沟通。尤其是晚上拍片子的时候，他们在比较恐怖的气氛当中，内心可能跟鬼神有某种联系，后来心里就会产生痛苦，有些人甚至会自杀。有些学佛的明星还是很有能力的，演完戏后念一些观音心咒、做一些火施，那些现象就全都消失了。

学习密法的人应该清楚，鬼神都是心的幻化。

《大圆满前行》中也讲过，米拉日巴尊者砍柴回到山洞的时候，看到鬼在山洞门口，他祈祷本尊不起作用，祈祷上师也不起作用，后来他想：“我的上师说过，一切万法都是心的自性，心也是远离四边八戏的。”于是他安住在心性当中，鬼神就都灰溜溜地跑了。

我们遇到这种情况的时候，应对起来还是有点困难。有的道友想调伏尸陀林里的山神，想好好修行，就跑到尸陀林里去了。他刚开始可能觉得没什么问题，但是当天越来越黑了，狂风四起，远处又传来野狼和狗叫声，他就非常害怕了，只好悄悄地打电话：“我现在在尸陀林，可不可以派个车来接我？”后来我叫一位堪布开了一辆工程车去接他。堪布到那以后，用手电筒照了好长时间，他才慢慢地出来。

虽说鬼神都是心的幻化，但是没有真正认识的话，应对起来也有点困难。如果你怕鬼，可以经常念

莲师心咒、度母心咒，先在显现上解决吧，不然遇到某些情况的时候，还是能听到一些鬼神的声音、恐怖的声音。

我去看类似地狱的恐怖场景时也会很害怕。去年在美国好莱坞，我就去看了一下，当时我告诉自己不要害怕，要安住心性。但是当獠牙突然出现在我面前，好像真要把我吃掉一样，我确实感到非常害怕，心想自己肯定完蛋了，刚才观空性的境界早已消失了。所以，修行境界不稳固的人面对这些真的有点困难。

8. 不要舍弃本是悉地的应运而生之事。

“成就”也可以说是悉地。依靠自己的命运、因缘而生的事不要舍弃。

有时候，生活当中该出现的已经出现了，想舍弃也是没办法的。有名声也不要特别执著，没有名声、

经常遭人诽谤也没办法。所以，别人赞叹你也好，挖苦你也好，一切都随缘吧，不要特别执著，执著也解决不了什么问题。总之，对应运而生的很多事情，没有必要特意舍弃。

对于世间人来说，并不是所有事情都能如愿以偿。《中观四百论》中也讲：“世人皆求乐，乐者实难得，故于此众生，众苦如随逐。”所有众生都在追求快乐，但能如愿以偿的又有多少呢？事实上，好多人每天都在感受痛苦。

对于身边发生的很多事情，我们不要特别执著，也不必伤心。结婚也好、离婚也好，出家也好、在家也好，成功也好、失败也好，赚钱也好、赔钱也好……很多事情也许是命中注定的。很多时候，依因缘而生的法无法阻挡，所以没必要特别在意。

9. 不要舍弃作为智慧道梯的方便道。

从显宗的角度来说，六度当中的智慧度是智慧道，布施、持戒、安忍、精进、禅定都是方便道。也就是说，所有能产生智慧波罗蜜多的因，都是方便道。按照密宗的说法，产生智慧的方法有解脱道和方便道，依靠方便道也可以证悟，所以不要舍弃方便道。

方便和智慧是不能分开的。萨绕哈巴尊者说，没有方便的智慧不一定能趋向成就，而没有智慧的方便也很危险。汉地禅宗有一本书叫《大乘无生方便门》，作者不是很清楚，书中说：“无慧方便缚，有慧方便解。”没有智慧的方便是束缚，有智慧的方便会令人解脱。

人们在使用网络的时候也是这样，有智慧的人可以用它解决很多问题，获得很多利益；而没有智慧的人，只是天天上网散乱，过着非常没有意义的生活。

对于密法中一些比较深的修行，我们也要了解。善财童子在五十三参的过程中，依止了一位离欲而行清净道的女性善知识。她示现的是一个非常不清净的妓女形象。表面上看，她是有欲望、有贪爱的，但实际上，凡是与她结缘的众生都能离欲而清净烦恼。可见，她是在以这样的方式度化众生。对此，《华严经》中讲得比较清楚，《维摩诘经》等其他显宗经典也讲了这样的道理。可惜的是，有些法师和社会上的一些人对类似的密宗教义并不了解。

总之，显宗有趋入智慧的方便道梯，密宗也有关于方便道的说法，因此不要舍弃方便道。

10. 不要舍弃能身体力行的一切法行。

前面都讲得太高了，大家不一定能做到，但对于最后这两个法，大家一定要身体力行。我本来想对此着重发挥，但是已经没有时间了。

作为修行人，不要舍弃能身体力行的善法，比如念经、转绕、磕头、修加行、供佛、供香，或者修出离心、大悲心、空性慧等，凡是力所能及的事都要去做。

这里并没有要求你做超出自己能力范围的事，但对于懒惰者来说，早上不想起来的时候也会说：“对于起床，我现在确实力不能及，因为我很想睡觉。”

（众笑）其实这是自己给自己找的借口。有时候我也会这样，如果哪天不用上课，我就会多睡一点，真正的散乱倒不是特别多。

这个教言很重要。有些道友自从学佛以来，凡是力所能及的事一直在行持，一直在努力。如果自己生病了、家里出事情了、烦恼特别深重，或者由于放逸、无明等原因，无论如何都不想去行持善法，法师说了也不想看书，管家说了也不想磕头，那就超出你的能力范围了。但是，我们最好像前辈大德和修行人

一样，在力所能及的范围内一直不放逸、不散乱。

作为一个佛教徒、修行人，外出或空闲的时候也不要太散乱。有些人可能有点过分散乱了，有时候一整天都不做什么有意义的事。世间很多名人都不愿意浪费时间，如果在应酬中实在无法脱身，他会说：我头痛，我牙痛，需要休息一下。然后就出去看书。我们作为修行人，也要在力所能及的范围内去念诵、修行、发心，把该做的事情都做了。

很多人在刚出家、刚学佛的时候什么都想做，但到了一定的时候就什么都不想做了，前后差别很大。大家在这方面一定要注意，刚开始不要特别精进——饿了很长时间的人，马上吃太多东西的话，很容易拉肚子。所以，一开始要稍微控制一下。到最后，也不要太懈怠了。有些法油子学了好多年以后，法也不想听，善事也不想做，一直傻傻地待着，这就是他们的修行，这样不太好。

总之，力所能及的法行一定要做，这是很重要的。

11. 不要舍弃尽微薄之力也利他的意乐。

即使自己的力量很微薄，也不要舍弃利他的意乐。

我以前说过：“我们虽然不是伟大的人，但若用一颗伟大的心去做微小的事，就能成就伟大的事业。”我觉得利他心是很重要的。有些人现在是凡夫，不一定有特别大的力量，但毕竟在善知识面前发了利他的誓言，就不能舍弃利他的意乐。而且大家并不是被迫发誓的，也没有人拿枪逼着你，都是自愿地发了菩提心：“我从今天开始，为了利益天下无边的一切众生发殊胜的菩提心。”发了心以后，虽然自己的力量还很微薄，无法去利益众生，但也不要舍弃这种发心，这样就入了菩萨道。

其实，意乐和发愿很重要。如果意乐和发愿不是很好，即使学得特别好，将来也不一定用得上。人的发愿力的确有差别。大概在民国时期，汉地有相当一部分法师到拉萨的色拉寺、哲蚌寺求法，还学习了藏文，他们当时还是很厉害的。后来，很多法师在重庆参与了汉藏教理院的建设。但六十年代出现了各种动乱，原来想弘扬佛法的一部分法师就开始弘扬马列主义思想了当时，梦参老法师被要求做翻译，他不肯做，就被关进监狱长达三十三年。

如果没有从小培养利他心，自己也没有好好发愿的话，即使在藏地或其他地方求过学，智慧和能力也很不错，但遇到违缘的时候还是无法利益众生，反而可能做出有害于佛法和众生的事情。

面对眼前的这些法师们，我经常有一种怀疑：“这个人现在讲得很好，不知道将来会怎么样，希望他能永远弘法利生。”有些居士刚开始也非常好，但

后来就产生了邪见，用各种方式诽谤佛法和上师。一般来说，有能力的人做善事也有能力，干坏事也有能力。

总之，我们一定要有利他心，这很重要。龙猛菩萨在《菩提心释》中说：“纵无利他力，恒有利他心，何人有此心，彼亦谓利他。”我们虽然没有利他的能力，但也要恒常具有利他之心；如果有了利他心，就可以称为已经利他了。因此，哪怕什么事情都不做，也要天天发菩提心；即使什么能力都没有，也要有利他心。这个教证很重要，希望大家将来真正具有利他的意乐和能力。

第六讲 当知之十法

2018年3月20日

我们这边听课的人有各种情况，有些人对佛教非常有信心，也有一定的基础；而有些人一点基础都没有，对他们讲大乘修法方面的论典就有一定的困难。有时候，我也不知道听众到底想听什么样的法。

现在讲的《胜道宝鬘论》特别适合那些基础稳固的人，比如对五部大论已经闻思得不错了，对佛法非常有信心，见解也相当稳固，只是在实修上缺少一些窍诀的人。而一些基础不稳固的人，可能会觉得《胜道宝鬘论》中的道理跟平时所学的理念不太一致。因为《胜道宝鬘论》是修行法门，其中有很多违缘转为道用的窍诀。

昨天讲的不舍弃众生、不舍弃现相等道理是比较深奥的。今天要讲的内容当中，有些特别甚深，有些就比较简单。昨天的最后一个教言是说：“**不要舍弃尽微薄之力也利他的意乐。**”即使自己的能力很微薄，也不要舍弃众生，一定要有利他的意乐。在藏传佛教中，这方面的公案特别多，汉传佛教当中也有，昨天因为时间关系就没有说。

明朝四大高僧之一的憨山大师曾经被遣送南方。那个时候，遣送是一种惩罚方式，有些人被遣送后就饿死了，有些人再也回不来了。大家看过历史就会知道，明朝初期的佛教是比较兴盛的，但到了中期，很多佛教大德的遭遇都比较悲惨。

当时，憨山大师是因为建造寺院被治罪的。本来出家人造寺院是合理的，他却因此受到了遣送。他刚到南方时遇到了很多困难，后来开始穿着囚衣讲经说法。按理来讲，他以囚犯的身份和有限的资源去弘

法利生是很困难的，但是他做到了，非常简单。他以自己的名声和感召力度化了很多众生，也写了很多书。后来，他的肉身被供奉在南华寺，那里还供奉着六祖的肉身，我曾经去朝拜过。

这段历史告诉我们，人的身份有时会发生难以想象的变化。囚犯应该是人世间最低的身份了，但是，即使我们变成囚犯，也不要舍弃弘法利生的誓愿。学佛的人，自己应该先学习并多多训练，然后才能在实际行动中发挥出自己的力量。

现在，我们在身体、家庭和环境方面都是自由自在的。但这种状况能否永远保持下去呢？还是很难说的，因为内心的因缘会变化，外在的世界也在变化。像紫柏禅师和憨山大师，虽然曾经声名显赫，晚年却落得如此境地。“文革”期间，藏地很多有名的高僧大德也是如此，境遇非常悲惨。前段时间，我跟一位九十岁的老和尚聊到了当年的一些情况，感触良多。

其实，不管你是什么身份的人，一生中总会走过很多曲折的路。我们不能认为自己永远会平平安安的，虽然可以这样发愿，就像很多人烧香时祈求平安一样。有时候，我会到寺院里去看人们怎么发愿，有些人是跪着发愿，有些人是站着默默发愿……我还会偷听他们到底在发什么愿，结果发现很多人发的都是世间的愿。虽然这种愿也可能成熟，但我们还是要考虑一下未来——如果前世的业一直如影随形地跟着我们，一旦因缘成熟，未来会怎样就很难预料了。

因此，今天听课的人要发愿：无论现在还是将来，哪怕自己的身份变得极其低劣，力量非常微薄，我也要度化众生，因为我已经发了无上菩提心；为此，我要尽心尽力地去做每一件微不足道的小事。这样的发心不能舍弃。这是对“勿舍之十一法”中最后一法的补充。

希望大家把重要的事情好好地记在笔记本上，或

者写在醒目的地方，或者刻在自己的心里。古大德们经常用一些教言来提醒自己、鞭策自己，而现在的很多人却被世间的一些节目、新闻和广告吸引着。包括寂静山里的一些出家人，听到诸佛菩萨的名号时就开始打瞌睡，而听到明星或电影的名字时，身心的状态就完全不同了，因为他们对那些内容有兴趣，非常有感觉，所以肯定不会打瞌睡的。

我出去讲课的时候，会跟听众有一些互动，但西方很多听众的态度却非常冷漠。我刚开始特别不习惯，心想：“我是不是讲错了？他们是不是对我不满？”后来，我发现他们对每个老师都这样。

而国内的情况就不同了，学生们从小学到大学都会规规矩矩地听课，还比较争气。藏传佛教当中也是这样，上师传法的时候，大多数弟子都会很认真地听，即使膝盖特别痛，也不敢把脚伸出来，一直忍着。汉地也是同样，不管是佛教教育还是世间教育，

大家在听课的时候都比较守规矩。

在西方的教育理念中，每个人都是很自由的。有时候，学生们虽然都来上课了，但基本上都不听，有些人在吃东西，有些人在打电脑。我想看看那些讲师会不会很不高兴，结果发现他们好像还是很开心的。我原来想，如果我是老师的话，可能会不太高兴，但现在也有点习惯了。如果我多去几次的话，讲课时提反对意见的听众可能越来越多，但我也会很开心，因为人在不同的环境中会得到成长。

我很感谢最近没有网络，如果网络正常的话，我们今年就不会讲《胜道宝鬘论》。这部论的出现，也许会令一些修行人感到欢喜。以前我讲过《修心利刃轮》《开启修心门扉》，本来还想讲《孔雀灭毒论》等藏传佛教中很著名的几部修心法，因为这些法会令修行人有很多收获，但不知道有没有这个因缘。

下面讲“当知之十法”，即应该知道的十种法。也就是说，事实本来如此，但很多人都不知道、不了解，有这样的十种法。

当知之十法

1. 外在的现相是迷乱，应当了知它无有真实性。

我们认为外在的山河大地等显现都是实实在在存在的——从本质上讲是坚固的，从时间上讲是恒常的。这是因为，我们的心早已被外境的相续和积聚迷惑了，《中观四百论》中就讲到了这两种迷惑³⁸。

相续的迷惑是指，我们认为昨天的那条河就是今天的这条河，其实，昨天那条河里的每一个水微尘，到今天都不存在了；我们认为昨天的那个人就是今天

38 《中观四百论》：“于相续假法，恶见谓真常，积集假法中，邪执言实有。”

的这个人，实际上这也是不可能的，否则他在一百岁和一岁之间就不会有任何变化。所以，世俗名言中现似真实的事物实际并不真实，只是迷乱因使之显得真实而已。

世间的教育让人误以为很多事物是真实存在的。尤其在这个时代，花言巧语的人会通过各种广告告诉人们：“我”是真实存在的，世界是真实存在的，感情是美好的，财富是有价值的，等等。从小接受这些教育的人，就一直生活在非常迷惑的世界里。

《中观庄严论》中说：“自他所说法，此等真实中，离一及多故，无性如影像。”通过离一多因来观察，他宗和自宗所说的法、内心和外境中的法都不存在。因为一不存在，多就不可能存在；多不存在，一也不可能存在。所以，依靠中观法门完全可以了知，万法的自性是不存在的。

希望大家把中观学得深入一些。前两天，我遇到这里的一个出家人，他是从中国最著名的大学毕业的。我问他现在在学什么，他说在学中观。我问他学得怎么样，他说：“马马虎虎，马马虎虎。”我又问：“世间法方面学得怎么样？”他说：“以前学过一些。”

其实，如果深入学习中观，通过智慧观察，就不会将佛法停留在口头上，而会生起真正的定解。那个时候，无论别人怎么说万法是存在的，你都会确定万法就是空性的，而且这种确定并非人云亦云。如果你知道了这些道理，那么外在的一切显现就和梦境、幻化和泡影没有什么差别了。

虽然外在的显现都是迷乱的、虚假的、错误的，但是东西方的很多人都不会如此承许，只有极少数人明白万法的真相。以前伦敦大学的一位教授也说过：在未经观察的时候，宇宙万法是真实存在的；但一经

观察，除了假象和虚妄以外什么都不存在。现代物理学家也认为：通过细微观察会发现，一切法都是假立的，实际上根本不存在。他们虽然没有中观的窍诀，但是也完全明白这一点。

作为学习藏传佛教的佛教徒，我们应该感到幸运，因为藏传佛教中的确有很多窍诀，我这么说并不是自赞毁他。为什么东西方有那么多人在学习藏传佛教？因为藏传佛教当中，至今还有相当一部分有体悟、有加持的高僧大德，以及从印度那烂陀寺一脉相承的显密教言和窍诀，完全没有中断传承。大家应该很认真地去学习。

对于这部殊胜的《胜道宝鬘论》，每个人学习之后的感受不一定相同。有些人喜欢第一句教言，有些人喜欢第二句教言……不同的人会对不同的教言有感觉，因为每个人的业力、家庭状况、文化背景、生活习惯都不相同。就像有人喜欢吃辣的，有人喜欢吃甜

的，有人喜欢吃酸的一样，每个人都有不同的口味。

我在第一堂课也说了，《胜道宝鬘论》中有很多“宝珠”，可以让不同的人有不同的收获。比如有些人对外境不存在的道理很有感觉，有些人与无我方面的教言特别相应……那他们都可以在这部论中找到属于自己的珍宝。希望大家在多年以后，仍珍藏着这些在没有网络期间所得到的“宝珠”。

那天我去看拉雪堪布，他已经九十二岁了，仍然保存着当年在上师面前得到的教言——他离开上师的时候是二十九岁。我当时想：“这些前辈的高僧大德，虽然经历了‘文化大革命’等时代，但对窍诀和修行仍然这么重视。”而现在没有什么违缘和困难，很多人却不重视修行，特别懈怠。

其实，重视的态度是很重要的。如果对闻思佛法不重视，只是把它当作世间一般的课，觉得听也可

以、不听也可以，或者一边炒菜、吃饭、看电影一边听课的话，就不一定会有收获。如果一开始没有调整好心态，就无法从教言中获得利益。如果你认为某部法对自己非常重要，它对你的相续就会非常有帮助。有时候，我会翻开刚来学院时用过的书和笔记本，还能感受到自己当时对法的渴求心，希望每一个人都能保有这份热情。

2. 内在心性是无我，应当了知它是空性。

我们认为内在的心是“我”，其实我们应当了知，所谓的“我”实际上是空性的，并不存在。汉传佛教的《宗镜录》等论典中也剖析了这样的道理，《中观宝鬘论》中 also 说五大都不是我³⁹。

大多数人可能都承认身体和外在的事物不是“我”，但会认为自己的心是“我”。其实，所谓的

39 《中观宝鬘论》：“色法唯名故，虚空亦唯名，无大岂有色，故唯名亦无。如是当思维，受想行识蕴，如大种及我，故六界无我。”

“心”也是一种迷乱显现。如果通达了萨迦耶见为虚妄假立，所谓的“我”也就不存在了。

《中观四百论》中说：“识为诸有种，境是识所行，见境无我时，诸有种皆灭。”识并不是真实存在的，它依靠外境而产生；见到外境无我的时候，轮回的种子就可以灭尽。这个教证很重要，《入中论》的注释中也引用过。《中观根本慧论》中也说：“内外我我所，若尽灭无有，诸取即为灭，取灭则生灭。”这个偈颂也很好，说到了内外都没有我和我所。

此处说到，内在的心识并不是“我”，应当了知它是空性的。人们每天从早到晚说“我我我”——“我的家庭”“我的工作”“我的感情”“我的生意”“我的衣服”“我的碗”……所有的奋斗也都是为了“我”。人们没有通达无我之理时是很痛苦的，一旦通达了无我，现实生活中的痛苦就都不复存在了。

有些人问：“佛教为什么说无我呢？”其实，“无我”并不是佛教当中的一种说法，而是万法的真相，如果它只是某一个宗教的说法，那么其他人不学也是可以的。有些宗教认为“我”是真正存在的，那它到底是什么样的呢？我们可以坐下来，边喝咖啡边聊：

“如果‘我’是存在的，那么请你指出，它是身体还是心识，还是其他的什么东西？”其实，只要借助中观分析人无我和法无我的方式来观察，就会完全明白，“我”是不存在的。

无我的道理很重要，大家在修行过程中要经常安住。我们课前修上师瑜伽的时候要安住一段时间，各班课前或课后也会禅修十分钟左右，以后时间稍微延长一点也可以。在安住的时候，大家可以观想上师化光融入自己的心，上师的智慧与自己的心无二无别；在此基础上，还可以安住于“我”如虚空一般不存在的境界。

我们修无我并非出于信仰，而是因为无我就是真正的实相。在胜义谛当中，“我”是不存在的。所谓的胜义，是指在真实性当中，用最正确的智慧来观察所得到的结果。无我是一种真理，对于不承认这种道理的人，我们可以在理论上给他们辨析。佛教的特点由此可以体现——任凭有智慧的人如何观察，佛教的真理也是颠扑不破的。当然佛教也承认，假立的“我”在名言当中是存在的。

我问过一位留着胡子的科学家：“您精通很多宗教，请您公正地说一下，您更认同哪一个宗教？”他说：“说实话，我还是喜欢佛教。我们科学家不偏向任何宗教，没有任何信仰，我站在科学公正的角度来说，佛教的道理是无法超越的。”作为佛教徒也应该明白这一点。

总之，外在的显现是迷乱的，内在的心也是无我的，因此要了知空性。

其实，观修慈悲心和空性的功德是最大的。有些人说：“我什么都不会修，您可否给我编一个修行的课程？”什么都要编一个课程的话，真是很麻烦的。很多前辈大德都是用几句话来直指心性，并不是每一句都解释半天。现在我们学会的一些人是很麻烦的，经常问：“下一次要学什么？有没有讲记？”我们以前都尽量安排，以后就不一定了，懂就懂，不懂也没办法，现在人真的太懒了。

3. 中间的分别念依缘而生，应当了知它是骤然性。

所谓“中间的分别念”，并不是像两个人之间冒了一股烟一样。而是说，贪心、嗔心等各种分别念是依靠外境和心里的作意而产生的，是依赖于各种因缘的。因此我们应该知道，分别念就像虚空中的云一样，是突然性的。

前面也讲过《中观根本慧论》的教证：“如幻亦如梦，如乾闥婆城。所说生住灭，其相亦如是。”一切万法最初的产生不存在，就像幻化一样；中间的安住不存在，就像梦一样；最后谁也不知道它灭于何处，就像海市蜃楼一样。

因此，当我们产生分别念的时候，也没有必要特别在意。如果你真有一些修行境界的话，产生多少个分别念都不会苦恼，我们昨天也讲过这个教言。凡夫人在修行和生活中，产生各种分别念是非常正常的。有些人在禅修的十分钟之内一点都静不下来，要么一直打妄想，要么一直打瞌睡，于是很痛苦：“我怎么办啊？我的业力怎么那么深重啊？人家都坐得很好的……”其实，很多人只是表面上坐得好好的，内心也在产生各种各样的分别念。包括有些给人讲课的法师，本来应该是修得最好的，但也会产生各种分别念。不管怎么样，我们在共同禅修的时候，还是要装

作不生分别念。（众笑）

我去过汉地的几个禅堂，他们跑香的时候还是可以的，不管怎么样一直都在走；坐禅的时候，有些人可能静不下心来，由于一些小小的因缘一直在动——听说那些人已经禅修很多年了。

分别念依因缘而生、依因缘而灭。如果依靠密宗认识了心的本性，就会发现分别念并不可怕；如果依靠显宗而通达了无我，也可以使分别念断灭。

《入行论·智慧品》的注释中引用了《释量论》的教证：“贪嗔随德患，要断彼等者，须见无彼境，无有其余法。”贪心和嗔心是随着外境的功德和过患而产生的，我们如果认为外境有功德就会产生贪心，认为外境有过患就会产生嗔心。功德与过患不一定是真实存在的，只要我们认为有，就可以依之产生贪嗔之心。而断除这些分别念的方法，就是通达对境不存

在，除此之外没有其他办法。这就是法称论师的观点，无垢光尊者在密宗修法中也经常引用这个教证。

可见，贪心、嗔心等分别念其实是一种邪念，是缘于认为对境有功德或有过患而产生的。如果我们通达了对境无有自性，那么好与坏的分别念和贪嗔之心也就完全消失了。

另外，分别念是可以转变的。比如，一开始我认为某个人很坏，将他视为怨敌，后来我修四无量心的时候，把所有众生都观成自己的母亲，这时，怨敌不但不可恨，还变得特别可爱了。

总之，分别念是骤然性的，也是可以转变的。明白了这些，产生任何分别念时都不会感到可怕了。《大乘起信论》的注疏中也说“当体寂灭”，如果我们在生起分别念的时候去观察它，就会发现其本体并不存在，就如同梦幻泡影一样——“一切有为法，如梦幻

泡影”。

4. 大种的身语是有为法，应当了知它是无常性。

四大种即地水火风，我们的身体是由四大种组成的，语言是由四大种产生的。因此，身体和语言肯定是有为法，既然是有为法，就一定是无常的，不可能长期存在。按照《俱舍论》的观点，声音分为有执受大种声和无执受大种声⁴⁰，由众生相续所摄的声音是有执受大种声，它是依靠大种而产生的。

既然身体是无常的，我们可不可以执著它呢？应该是可以的，只是没有必要过于执著。自己的身体好看也好、难看也好，有病也好、无病也好，总有一

40 《俱舍论释》：“声境有八种，即有执受大种声与无执受大种声。其中第一种有执受大种声分有记别声与无记别声两类，有记别声又分为如说法那样的悦耳声与粗语那样的刺耳声两种；无记别声也有如小钹发出的悦耳声与如拳击发出的刺耳声两种。无执受大种声也分有记别与无记别两种，有记别声又有如幻化人的传法声与如幻化人所说的粗语声两类；无记别声也有如铜鼓那样的悦耳声与如岩塌那样的刺耳声两种。”

天会消失的。但是在它消失之前，我们可以好好使用它，正如《入行论》所说：“此身虽多患，善用如工具。”身体虽然有很多过患，但是如果用得好，它会像船只一样帮我们渡河。

谩骂、批评等任何语言也都是无常的，因此很多大德都把语言看作空谷声。

我对无常法修得还可以，到了非洲、欧洲的一些博物馆时，会有很深的感触。当我看到木乃伊、骨架和一些标本的时候，自然而然会想到：“这个众生活着的时候，肯定很执著自己的身体。”看到千百年前人们用过的物品时，也会想到：“当时的人们肯定很执著它，但现在，那些人早已不在了。”

其实，我们现在也一样执著那些身外之物，而且我们的身体也同样会无常——人死了以后，血肉很快就会消散，比较坚硬的骨头也许会留得久一点。但不

管怎样，即使是很年轻的人，死了七天以后，也会从人们的视线中永远消失。可见，无常真是很可怕的。

如果身体都是这样无常的话，语言就更不用说了。借助现代科学，语言还能保存一段时间，我们很想把法王如意宝的一些灌顶、传法视频、音频保存在电脑上，但也许只能保存几十年、几百年。在科学不发达的古代，很多语言根本无法保存，最多只能留下文字。

我们作为修行人，不要一点无常感都没有。当自他出现无常的时候，我们应该跟其他人有所不同，这很有必要。有些人学佛的时间不是很长，但观修得很不错，可以从容面对生老病死。为什么很多人对学佛、修行感兴趣呢？就是因为佛法能在生活中用得上。

这些教言看似简单，好像谁都可以宣说。但实际

上，会说与否不是关键，关键是语言背后是否具有智慧。智者的语言能长久地利益别人，而缺乏智慧的人所说的话，再动听也不一定具有价值。因此，人类的语言与一般的声音不同，它的背后有一种智慧。

佛菩萨的语言为什么能长期留存？就是因为那些语言是智慧的流现。就像佛陀在两千多年前宣说了《金刚经》，人们至今还在念诵。而我们说了那么多语言，说完就没有了。有些人虽然特别会讲，但并不会让众生从中得到利益。

其实语言是很重要的，尤其在当今时代，人们非常讲究说话的技巧。所以虽然语言是无常的，但大家还是应该要学会说话。有一位大德曾经说过：语言如果太直了，别人听了会生气；如果太真了，别人会尴尬；如果太深了，别人就听不懂；如果太浅了，别人会觉得你很傻。另外，无垢光尊者和麦彭仁波切也讲过关于语言的教言。

用世间的语言来讲，说话是一种技巧。有些人的语言即使不能令所有人接受，也会让大多数人得到利益；而有些人的语言却会令很多人难以消化，就像得了胃病一样。这二者的差别，就在于说者是否具有智慧。智者说话是很婉转的，无论批评还是赞叹，都会给他人带来很多利益；而没有智慧的人，不但说话起不到作用，还会引起很多是非和争论。所以我们在说话方面应该注意，这是第一点。

第二点，不要因为别人的语言而特别烦恼。我有时候不太敢说话，当然在大众场合中，有时不管别人高不高兴我都得说，但在五六个人或十几个人的部门当中，我说话之前就要考虑半天：“这样说会不会太直了？会不会太真了？他会不会生气？他会不会听不懂？”——太委婉了怕他们听不懂，直接说又怕有些人无法接受。因为现在的人特别脆弱，虽然长得白白胖胖的，但是稍微一说他，他就马上“熄火”了。

希望大家有时间的话，好好学习一下麦彭仁波切的《君规教言论·语言品》，尤其是弘法利生的法师们，非常有必要学习。

总之，身体和语言都是无常的，我们不要特别在意。有些人今天还是健健康康的，但过段时间可能会检查出患了晚期癌症。那个时候，有些修行人可能还不敢相信这个事实。的确，有漏的肉身不可能永远存在，我们很有必要提前对自己的修行做些思考。

5. 众生的所有苦乐是由业所生，应当了知业果无欺。

我们今天所享受的所有快乐、承受的所有痛苦，都是由业产生的。有些人的心情时好时坏，就像重病患者一样，无缘无故就不高兴了、伤心了，或者觉得活在世上没有意义了，每天想自杀。而有些人虽然处境不是很好，但心态很稳定，也比较快乐。我们不得

不承认，在这些现象的背后，有一种看不见摸不着的业。如果承认了这一点，现实生活中很多无法解释的问题，也许就能解释得清清楚楚了。

按照《中观宝鬘论》的说法，苦和乐分别由恶和善产生。但是我以前好像也讲过，有些快乐是因恶业而生的，因为人们得到这种快乐以后会造很多业；有些痛苦是因善业而生的，因为感受这种痛苦以后，未来长期的痛苦可以提前成熟。若按《阿毗达磨》的观点详细分析，善恶因果是比较复杂的，一般凡夫人很难通达。但我们至少应该知道，生活中的苦与乐都是由善恶业产生的，这一点很重要。

现实生活中，很多众生都是痛苦的，这也不奇怪。放眼全世界，环顾身边的城市，众生在造业方面真的很可怕，尤其在科学发达的今天，人们的一举一动几乎都在造业。

新闻中说，在一次洪水暴发后，美国某城市的湖里出现了许多强势的亚洲鲤鱼，它们与当地鱼类争夺食物和空间，导致后者的数量大幅度减少。当地环保部门研究了很长时间，决定把 4.7 万条亚洲鲤鱼活活埋在地下。很多亚洲人特别喜欢吃，有些人就发表评论说：“太可惜了，鲤鱼很好吃哦！”他们并没有说：“这些众生好可怜啊！”如果当时是四万多人被埋，人们又会作何感想？

在以色列和欧洲的有些国家，很多人在第二次世界大战期间被活埋，人们听到解说员的介绍时都感到毛骨悚然。可是，当人们听到其他众生被人类活埋的消息时，却一点感觉都没有，反而觉得这是一种很好的选择。诸如此类的事还有很多。

我觉得，今天在座的各位，尤其是生活在海边的人，都应该好好忏悔。因为很多人在学佛、出家以前，由于不懂因果而造了很多业。有一个人跟我说：

“我现在学佛并不是很精进，因为我的智慧不够，中观根本听不懂。但我还是很开心，因为我学佛以后再也没有杀过生，这是我最成功的一点。”我觉得他说的很有道理。他还说：“本来中观就非常深，我们法师的嘴又比较快，我的智慧怎么样也跟不上，所以听课的时候就难免打瞌睡。但是当我醒过来的时候就想：我现在是相信因果者，还是很幸运、很快乐的。”

懂得因果等道理是很重要的，要想懂得这些道理就要听经闻法。我之前也说过一两次，如果没有特殊情况的话，发心人员也要尽量听课。学院的有些发心人员，不管自己有没有时间，都说没有时间，一直想请假、不听课。那天，有一个比较特殊的发心人员问我：“我要不要听课？”我说：“听课、听课。”“我很累，可不可以请个假？”我说：“最好不要请，还是对自己有个约束比较好。”

宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中说，佛陀不是用水洗掉众生的罪业，不是用手拔除众生的痛苦，也不是将自己相续中的功德转移给其他人，而是通过说法令众生获得解脱⁴¹。很多高僧大德经常引用这个教证。我第一次跟汉地众生结法缘的时候，在五台山菩萨顶讲了《菩提道次第略论》。的确，众生的罪业不是用水来洗的，虽然有些宗教说罪业可以用恒河水来清洗，但实际上是做不到的；佛陀也不可能拽着你的头发，把你带到极乐世界去。

有些人说：“求上师加持，我罪业非常深重，我死了以后，您一定要拽着我的头发，把我送到极乐世界去。”但是，你死了之后尸体都处理完了，头发还在不在？所以，有些事就算想了也不一定能实现。而佛陀是怎么做的呢？就是为众生说法。可见，说法真的很重要。因此，不管你有没有法师、堪布的名

41 《菩提道次第广论》：此亦如云：“诸佛非以水洗罪，非以手除众生苦，非移自证于余者，示法性谛令解脱。”

称，只要你有这方面的因缘，就应该以清净心给大家讲法。

这几年，我们培养了许多辅导员，有些辅导员的确讲得很不错，有些法师也特别认真负责。其实，培养辅导员也不是那么容易，因为有智慧的人往往分别念也比较重。分别念有好有坏，有些人的分别念在佛法方面特别好用，有些人就刚好相反——在佛法上的分别念特别不好用，相续中全是邪知邪见。虽然那些人的口才很不错，但他们的语言背后却缺乏智慧。

有智慧的人不一定特别会说，但说出来的语言很有意义；有些人虽然特别会说，但说出来的话没有什么意义，因为由邪知邪见所引发的语言是具有染污性的，不但不能让人产生信心和智慧，还会带来一些负面影响。所以，每个人都有必要观察自己的相续。

总之，观察因果之理、相信因果都是很重要的。

不过，相信因果也需要福报，没有福报的人就很难相信因果，他们即使讲不出什么道理也会经常生各种邪见。

6. 痛苦是出离的因，应当了知它是善知识。

当然，这是针对修行比较好的人讲的。对于修行不太好的人来说，痛苦不仅不会令他生起出离心，还会引发各种邪见。在生活中，很多人无法将痛苦转为道用，就开始生邪见、诽谤三宝，甚至自杀，做出各种非理之事。

以前的一些修行人，尤其是学修过这些道理的人，知道轮回中肯定是有痛苦的，遇到痛苦以后，也会依之增上厌离心，并感念痛苦的恩德。有的人因为感情不顺而无法自拔，后来遇到佛法并证悟了空性。他想到自己以前竟然为那些没有任何意义的事情而哭，就觉得特别不好意思，后来他在讲经说法的过程

中就对那些事情只字不提了。（众笑）

修行真的很重要。《入行论》中说：“乐因何其微，苦因极繁多。无苦无出离，故心应坚忍。”世间的乐因非常少，而苦因却特别多，但对于修行比较好的人来说，痛苦也是好事，因为它会引发出离心。

比如，藏地的天气特别冷，修行比较好的人会依此观地狱之苦：“哇，好冷啊！但人间的冷也不算什么，寒地狱是更冷的。”汉地的夏天特别热，有些人就会想：“哇，现在热得不行了！但人间的热不算什么，热地狱是更热的，那里的众生好可怜啊！”一开始，谁都不相信轮回是痛苦的，但后来家人死了、自己遇到痛苦了，就深深体会到了这一点。所以，无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中讲，痛苦对我们来说是很重要的。

7. 快乐是轮回的根源，应当了知贪恋它是魔。

我们认为快乐是很好的，但若一直贪执快乐，就永远无法从轮回中解脱。

原来有一个道友跟我说：“美国特别美，特别好！”我用开玩笑的语气跟他说：“你这样下去的话，根本不会生起丝毫出离心，你还是不要天天在电话里跟我说‘美国美得很、好得很’……”的确，如果我们对世间充满信心，就不可能生起出离心。有些人在各方面都非常顺利，但这种顺利是好是坏也很难说，因为他完全感受不到世间的痛苦。

所以，我们不应该贪执幸福，否则幸福就是一种魔。人们认为，所谓的魔是一种可怕的东西，走夜路的时候会遇到，或者是一些人身上的附体，或者是睡梦中压住自己的东西。我读书的时候，偶尔会讲一些魔的故事，我们寝室里的人听了都很害怕，晚上就不敢出去了。所以我就不多讲了，不然等会儿很多人也要害怕了。其实魔就是自己的心，它的本体是不存

在的。学院是清净的地方，不会有这些的，我来这里三十多年都没听说有什么魔啊鬼的，所以大家不用担心。

人在有一些财富的时候，可能会做出很多不好的行为。藏地有一种说法是：“有草的时候，牦牛会疯的；有钱的时候，人会疯的。”人在没钱的时候会老实，有钱以后就变了。现在很多家庭也是这样，贫困的时候什么都好，富裕以后却产生了很多痛苦。所以，钱和幸福也会给人们带来痛苦，也是轮回的苦因。

8. 散乱愤闹是修行正法的逆缘，应当了知福报是障碍。

散乱和愤闹是修行的违缘。如果一个人的福报比较大，生意做得很好，金钱、眷属应有尽有，很多人就会来朝拜、恭敬、赞叹他，他的修法境界也许就会

消失。

确实如此，有些人还是平凡的出家人时，修行是非常好的；一旦有了名声、地位、金钱和眷属，他们就慢慢失去了修行。所以，表面上的福报不一定是真正的福报。

我之前讲过吧，目犍连尊者的弟子耆婆医师死后转生到了天界。有一次，目犍连为了给弟子治病，就到三十三天向耆婆问诊。到了天界，尊者看到耆婆坐在天人的花车上，跟他单手打了个招呼就走了。目犍连有点不高兴，心想：“我在人间还给他传过法，他现在竟然这样对待我。”

目犍连马上用神通定住了他的花车，耆婆就从花车上下来了。目犍连问他：“我在人间还给你传过法，你现在怎么只是跟我单手打个招呼？”耆婆说：“其实我还算可以的，因为我在人间听过您讲法。这里的

天人都特别快乐、特别忙，根本没办法停下来。您看其他天人，看都不看您一眼就走了。”

我们学院的法师也遇到过类似的事。他的弟子在外面很成功，当上了某个寺院的方丈，人也变得胖胖的，那位法师心想：“我给他传过法，他应该会对我比较好。”但是，那个弟子只是跟他打个招呼，最多倒杯茶、寒暄几句：“噢，你来了，好好好，那你喝点茶吧。我现在很忙，要跟政府签一个合同，我要过去了。”有很多这样的事情。

所以，有些事情看似顺缘，实际上是修行的障碍。很多人在平平淡淡的时候修行很好的，但在福报现前的时候，却像耆婆一样慢慢失去了修行。

我们身边可能也有这样的现象：原来一起求法的道友，有的成功了，有的没有成功，后来成功的人就不理他的道友了。其实，不管你有没有信仰，成功

以后都不应该舍弃以前的朋友。从基本的人格层面来讲，见到老朋友至少要打个招呼，该帮助的还是要帮助。这是我顺便说的，也许跟这个修行法没有多大关系。

9. 违缘是行善的鞭策，应当了知怨魔是上师。

一般人出现违缘的时候只会抱怨，无法将其转为道用。但对于上等修行人来讲，每次遇到的违缘都是修善的鞭策。

我们经常看到网络上的各种谩骂、指责，好像也因此而越来越坚强了，所以特别感谢他们。如果一个人什么都没经历过，一听到负面的语言就会大发雷霆：“啊！我根本没有做这件事，你凭什么这样说我？”而我是今天被这个说、明天被那个说，不管在学院还是在外边，都会经常听到各种声音，有赞叹的，也有诽谤的。但是到了一定的时候，我就没有什

么感觉了，只会特别感恩他们。因为每次出现负面的信息，我至少会观修、安住一下，如果没有这个因缘，也就没有这种安住的机会了。

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也说：“种种违缘乃是成就兆，切莫怀有恶意生嗔心。”有时候，生活和修行中的违缘越多，说明你离成就越近，所以不要伤心。而有些人，尤其是一些女众，遇到违缘的时候就很伤心：“又出现一个违缘，我现在该怎么办啊？这次好像扛不过去了，没办法了！”

其实，大多数违缘都是自己心里造作的，并不是真正的违缘。如果你能把它转为道用，就没有什么扛不过去的；如果你能认识它，就会获得很大的利益。大乘佛教修行法门的殊胜性，就体现在能让很多人变得坚强，从而战胜很多违缘。

这里讲到，怨敌、魔障和干扰自心的各种因素会

让人马上趋入修行，所以这些跟上师没有什么差别。因此，如果有道友说你，你要像《佛子行》中讲的那样，心想：“噢，我的上师来了。”一定要把跟你关系最不好的人，观成自己最好的上师或最亲爱的母亲。有位台湾法师也说过：“敌人来的时候，你要想：‘妈妈来了，妈妈来了！’”这样是很好的。

10. 胜义中万法无有自性，应当了知一切都是平等性。

通过离一多因等方式来观察，在胜义当中，万法的本性丝毫也不存在，因此应该了知，一切万法在本性中是平等的。

所谓的平等，并不是指人与人之间在地位上的平等，而是指一切万法在自体当中没有好坏、有无等差别——“是法平等，无有高下”，远离四边八戏才是真正的平等。

寂天菩萨在《入行论》的开头说自己没有利他心，但是讲到《智慧品》中的法无我和平息世间八法时，他就“暴露”了，因为他说：“如我当受持，一切如虚空。”意思是说，愿所有众生像我一样，受持一切如虚空的见解和智慧。我们应该懂得，万法在名言当中有好坏、高下的差别，但在胜义当中是没有的。通达了这样的道理才能得到解脱，而对于没有通达此理的人来说，轮回还是很漫长的。

《大智度论》中说：“不寐夜长，疲倦道长，愚生死长，莫知正法。”晚上睡不着的时候，就觉得夜晚非常漫长。刚才楼梯间有个人说他睡不着觉，我说：“睡不着挺好的，多看书嘛。”但睡不着的时候可能也不想看书。对于疲倦的人来说，路是很长的；对于愚者来说，生死轮回也很漫长，因为他没有通达胜义当中万法空性的道理，一旦通达，当下就可以斩断生死轮回。

很多人即生遇到了中观法门，应该让轮回有所动摇吧？就像《中观四百论》中所说：福报浅薄的人对空性法门产生怀疑都有困难，一旦产生了怀疑，就会逐渐摧毁轮回⁴²。因此，大家要经常看、经常学中观法门，这样才能通达诸法平等的道理。

42 《中观四百论》：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”

第七讲 实修之十法

2018年3月22日

现在《胜道宝鬘论》的听众基本上已经稳定了。以前我们讲任何法的时候，总有一部分人在一开始的时候随意来看看，后来就不听了。我们在茫茫无边的轮回中遇到佛法确实非常不容易，大家要对大乘佛法具有信心，这是很重要的。现在我们获得了暇满人身，遇到了大乘善知识，也有了修行佛法的自由。表面上看来，这些因缘好像不是特别难得，但如果我们静下心来好好思维一下，就会发觉这些因缘是非常难得的。

很多人经常说：“您可不可以给我讲一个窍诀，可不可以给我直指心性，让我马上获得成就、获得佛

果？”对非常有缘的上等根基者来讲，这是有可能的；而对大多数人来讲，还是应该次第修学，仅仅依靠一个直指不一定能马上开悟。前面也讲了，我们要有自知之明，也要有自己的原则，这样修行才会有收获。

今天讲“实修之十法”，实修这些法需要很好的闻思基础。现在，有些人还没怎么闻思就直接修行了，这样确实有点危险。对于很多人来说，不好好闻思就无法了解因果、信心等道理，也根本无法断除自相续中的各种增益分别念和邪知邪见。

我们讲大圆满的时候也说过，最后的实修就像燕子入窝一样。燕子造窝之前会用智慧仔细观察，确定周围没有人和动物等危害时才开始造作。造完以后，它每次入窝时就会毫不迟疑地飞进去，因为自己已经用智慧观察好了。

同样，作为修行人，首先要长期依止善知识，最好学完五部大论和密宗相当一部分教理。这样会使修行很有把握，不会有什么危险。当然，佛法本身是没有危险的，但若误解了、修错了就会有一些危险。学习世间任何学问都讲究次第和方法。比如科学试验，如果按次第操作，就会出现很好的结果，反之则可能使自己和他人受到伤害。

今天要讲的“实修之十法”也很重要。我们每天讲的内容虽然不多，但都很有意义。原来我想用三四天把这部论典全部讲完；后来想，要不要用十天讲完；再后来又想，十天可能不行，还是用十五天吧；后来又觉得，也许每个十法讲一节课更好，因为我不知道自己以后还会不会讲这样的窍诀。国内外的一些上师也讲过《胜道宝鬘论》，但我是第一次讲，所以要讲得稍微广一些。我一天讲十个法的话，也许显得比较懒惰，也许听起来比较啰嗦，因为我会讲到自己

的一些经验。

实修之十法

1. 进入佛门后不要再步入世法群体，而要如法实修。

如理实修是很重要的，只会夸夸其谈而没有实修的人，即使广闻博学也无济于事。《华严经》中有很多这方面的比喻：盲人可以把某个东西描述得很漂亮，但是他们自己看不到；医生一辈子给人治病，但自己生病后若没有服药，还是无济于事。其实，佛法中的大多数道理都可以针对自相续来修行。当然，佛法当中也有天文、地理、历算等世间学说，这些我们不一定能实修。但是像俱舍、中观、因明等，都可以用来调伏自心。

这里讲到，无论出家人还是在家人，皈依三宝、

进入佛门以后都要开始佛法的闻思修行，不能再趋入世法的群体。因为世间有很多与修行不相应的相续中充满贪嗔痴的人，经常跟他们在一起的话，修行就不一定能成功。华智仁波切在《大圆满前行》中也讲过：世间法和出世间法是相违的，想两全其美有一定的困难。当然，舍弃世间法这种要求是比较高的。

像米拉日巴尊者，最后实在是没办法了，就把世间法全部舍弃，进入了出世间法。过年期间上映的电影《西游记女儿国》，主题歌里也唱道：“世间安得双全法，不负如来不负卿。”大家都觉得这句话很有意义。其实也对，要么让如来满意，要么让亲人满意，两者兼顾还是有一定困难的。

所以，现在很多人在犹豫不决：“我到底是出家还是出嫁？”这个我们也确定不了，因为每个人的因缘都不同。但真正来讲，如果你想非常专业地修行，就不能再趋入世间法。作为一个出家人，如果每天趋

入跟佛法完全无关的群体，肯定会毁坏道心的。居士也是一样，如果你已经皈依了佛门，就不要再做杀生等违背因果的事，而应该去修行。

因此，这个教言在具体行持上可以分很多层次，并不是说所有人都要放弃一切、专门去实修，那确实有点不现实。在家居士有家人和工作，要全部放弃是很困难的，家人也会很可怜；作为出家人，要把修建寺院和各方面的发心全部舍弃，也有一定的困难；而作为寂静山里的实修者，就要放弃一切世间八法而实修，这是非常好的。

现在的修行人，要想不与世间接触已经越来越难了。但我们跟世人打交道的过程中要有正知正念，尽量不被邪知邪见所转化。同时，要把在善知识面前得过的窍诀用在生活中，并尽量调化身边的有缘者，这个功德是非常大的。

实修肯定是很需要的，但如果所有人都说“我要实修”，什么事情都不做，不要说在世间很难做到，即使在我们佛学院也很困难——这么大的一个学院，还是有很多事情要做的。有时候，我也很想在晚年去一个寂静的地方，为自己的来世做一点准备，至少实修三五年，这样想过很多次。

我还不到四十岁的时候，就在课堂上说过这个想法。后来在网络开示的时候也说过：“那一年，我跟慈诚罗珠堪布马上就四十岁了，我们要修一个闭关房，于是在一块空地上搁了两块石头。他说：‘你不要过来，不然会打扰我的修行……’”现在，十几年已经过去了，我还没有真实地实修。因为我还是舍不得很多道友，尤其现在有了网络，我更舍不得了，觉得讲一堂课、大家一起念一遍《普贤行愿品》也非常难得。

如果上师如意宝还在世的话，他可能也会非常欢

喜。以前，学院只有几百人、几千人，法王经常说：“如果有五千人，在短短的十分钟里一起念一遍《普贤行愿品》的话，就相当于每个人都念了五千遍，这个功德是多生累劫都难以得到的。”因此，我们现在虽然无法完全实修，但做这些有意义的事情也是值得的。当然，大家还是要知道实修的重要性。

2. 远离故土后不要再于他乡安家，而要无贪实修。

有些出家人或居士，离开故乡的时候说“远离故乡佛子行”，然后就跑到别的地方去了，但在那里又开始建造特别大的房子，召集各种世间人，整天在一起散乱。这样真的没有什么意义。

我以前也说过，大家最好不要在学院搞房地产。因为这里只是一个小小的山沟，如果你修一个三层楼的房子，他也修一个三层楼的房子，可能不太好。而

且，我们这边以后也会有一些建筑规划，到那时如果有人想修也没办法修了。

大概在 1990 年，有一个道友在摩尼宝区修了一幢特别大的石头房子，当时在学院很出名，他像米拉日巴修房子一样修了好几年。但他修完以后就走了，再也不见踪影。

有些修行人离开家乡到了另一个地方以后，又开始搞很多事情。作为一个出家人或居士，如果要修行，具足基本的生活所需就可以了，最好不要有很多事情。有些人可能是前世的福报现前，在财富方面没有什么欠缺，但是也没有必要在这里搞一些建筑或者做特别大的事情。如果非要做，最好到城市里去，因为寂静的深山和寺院更适合修行。

藏汉两地的很多大成就者都曾住在茅棚、山洞或自己的小房子里面。而现在的很多出家人，把修行

场所当成了真正的家，不断地发展、扩大，这确实没有必要。有些居士也是一样，如果你有经济条件，在别的地方买几套房子也可以，但是房子太多的话，临死的时候可能会有障碍的，因此买很多房子不是很有必要。

以前有些格西也经常呵斥：“出家人已经抛弃了自己的家庭，就没有必要到寂静的地方再安第二个家。”但在藏传佛教的很多寺院里面，有些汉地出家人就经常这样做。我去过很多藏传佛教的寺院，发现有些汉地的居士、出家人买了那里最好的房子，后来那些寺院里面就经常有人问：“有没有汉族人想买房子？”我就在我们那个寺院里跟他们说：“以后就不要买房子了，没有必要。”

总之，修行人最好在财富方面注意一下，不要在寂静的地方建第二个家。

另外，作为一个修行人，也要善巧地处理与亲朋好友的关系。其实，修行人在与人交往方面也有自己的一些方法。全知无垢光尊者在《三十忠告论》中讲了修行人应该如何与人交往：“村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，于谁相处不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。”意思是说，不管在村落、寺院，还是在寂静的山里面，与朋友交往都不要特别密切。否则，今天两个人吃的、穿的、睡的都在一起，只要一张床就可以了，但过一段时间，彼此之间就生起了怨恨。

所以，修行人要稳重一些，不要与人交往得太亲密了，也不要怨恨的敌人。法王如意宝也讲了：“莫舍己道，勿扰他心。”这是做人的一个基本原则。我刚来学院的时候，把这个教言贴在了自己的床头。有时候，短短的一句话就会对自己的生活有很大帮助。以前，喇荣山沟里有一个小小的高音喇叭，经常放

《开显解脱道》《三十忠告论》，我听了觉得很好，心里想：“自己在喇荣山沟既不找亲密的朋友，也没有怨恨的敌人，对谁都不怨也不亲。”现在我也是这样，跟谁都相处得差不多。

当然，我可能比较执著闻思修行比较好的人，希望他会变得更好；而对于天天破坏纪律、在各方面对学院有一些负面影响的人，我就会有一点讨厌，看到他的时候会想：“这个人很坏的，每天都在门口说什么啊，很不庄严，又不守纪律……”但是马上反观自心，对他们也就不怨不亲了。

不过，作为修行人，也不要对家人和朋友完全没有情感、没有爱。在电影《西游记·女儿国》里，唐僧说：“爱一个人，与爱众生，没有分别。”但实际上，说爱众生与爱自己的亲人无别才对。当然，作为凡夫人，对所有的众生都同等对待有一定的困难，但也不要过于亲怨分明，否则会给自己带来很大痛苦。

昨天我也引用了《释量论》的教证，说明贪心和嗔心是随着功德和过患而产生的，这样的分别念确实不合理。

总之，离开家到了实修的地方之后，如果放下重要的事情，天天做一些不重要的事情，确实不是很好。《三十忠告论》中还有很多这方面的教言，比如不要天天装修自己的房子等等⁴³。其实，修行人把房屋稍微整理一下，感觉比较舒服、干净就可以了。保持居住环境的整洁，是基本的生活素养。我希望男众各个部门的人不要太懒惰了。有时候，他们的房间让人感觉不像修行人住的地方，而是像猪窝一样，里面乱乱的。其实这是懒惰造成的，没有必要这样，不需要的东西可以处理、结缘，需要的东西摆放整齐，这样看起来就比较舒服。

43 《三十忠告论》：“住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。”

在环境卫生方面，汉地还算好一点，藏地有些寺院就不是很理想。我们作为修行人，在变成大成就者之前还是要注意一下卫生。有些人在办公室里一边吃东西一边扔垃圾，把办公桌弄得特别乱，让人感觉不太舒服。其实很多人也不是很忙，尤其是山上的修行人，并没有那么多事情。而世间人的压力真的特别大。城市里的物价越来越高，工作也很难找，有时候家人生病了，有时候还需要还债……最近我遇到了一些人，他们说：“我实在是走投无路了，怎么办？”听起来真的很可怜。

现在喇荣这边已经开春了，再过半个月左右，我会到一些部门亲自看一下。天气越来越暖和了，希望大家也住得舒服一些。以前我们学院有一个老堪布，他的家很干净，东西不多，而且摆得整整齐齐，感觉很舒服。以前，我们给拉萨觉沃佛像贴金的时候，我去过一位格西的家，他的家也是很好的。他在自己面

前放一碗酥油茶，也给我喝一碗，我跟他一样，坐在一个小小的垫子上，很舒服的。所以，营造一个舒适的环境还是很有必要的。

总之，我们离开故乡到了其他地方之后，不需要修特别豪华的大房子，也不要每天做些跟修行无关的事情。现在有些修行人真的有点世间法倾向了，这样不好。另外，我们也不要完全不注意环境卫生，把周围弄得特别乱，这也是实修过程中需要注意的。

3. 依止殊胜上师后要断除我慢，而依教实修。

我们最好以恭敬心和欢喜心来依止善知识。《般若经》中说：“于殊胜对境，心不傲慢。”殊胜对境就是大乘佛法的上师或者是密乘中所说的六种上师。如果弟子在上师面前特别傲慢，就很难获得上师相续中的功德。

无垢光尊者在《大圆满心性休息》中说过：“犹

如新媳之姿态，师前三门极寂静。”弟子在上师面前应该像一个新娘一样，三门极为寂静。很多老菩萨可能有这个经验吧？新娘刚到丈夫家里的时候，各方面都是很注意的。以前上师如意宝讲《大圆满心性休息大车疏》的时候，有一位堪布坐在我旁边，我跟他开玩笑说：“你最近的行为就是这样的。”

前几年，我梦到自己又和那位堪布一起在上师面前听《大圆满心性休息》，整个过程非常清晰，我把它写在了日记本上。前两天我重新看了一下，觉得很有意义。我虽然没有其他闻思修行的功德，但经常梦见在上师面前得法、祈祷。我觉得，把这些梦境落在文字上也没有什么，应该不叫说妄语或泄露秘密吧。

没有贡高我慢是很好的。憨山大师也说：“自大贡高空费力，聪明盖世也徒然。”贡高我慢的人，即使再有智慧、再有学问，也没有多大意义。有些世间人越有智慧就越傲慢，其实这样很不好。各个班的道

友也要注意，自己有一定学问的时候要更加谦虚，这样你所学的知识才会对众生有利。

以前，有些道友的水平和智慧确实非常不错，但是因为他们太傲慢了，很多事情都无法成办。如果让他们讲经说法，对别人也没有多大益处。

另外，有学问的人也不用过分谦虚：“我很惭愧啊，弟子很惭愧！”我刚才跟觉姆的堪姆们也提到了这一点。在这方面，东西方的差距是非常大的。东方人喜欢谦虚的人，而西方人觉得人一定要自信、自强，即使没有什么功德也要装作很有自信：“啊，没有什么问题，我来讲！”所以在演讲和教授方式上，西方人与东方人有很大差别。

因此，堪布堪姆们到西方弘法的时候一定不能说：“我是个愚笨的人，今天本来是不想来的，但是堪布非要让我来，我也没有办法。所以我特别地惭

愧，业障非常非常深重！”如果你这样说的话，下面的人就会觉得：“既然你业障那么深重，那你何必到这里来？”（众笑）

其实，说话方式跟人的心态有关，所以，我们首先要有一点自信。你们如果仔细观察就会发现，西方的教授、讲师在讲课方式上有两个特点：第一，他们会结合自己的经历讲一些道理；第二，他们对自己所讲的内容比较有把握，所以会说：“希望你们好好听一听，我来给你们分享。当然，这些道理也源于我的老师和父母……”他们在表达方式上跟我们还是有差别的。

总之，我们既不能太傲慢也不能太谦虚。有些女性会说：“上师您老人家慈悲加持，我真的业力深重！”汉族女性可能稍微好一点，藏族的很多女性会表现得非常谦虚，虽然她们心里觉得自己的智慧还是很不错的，但是口头上会说“我很惭愧”，其实心里

也没有什么惭愧的感觉。

这个教言是说，在殊胜善知识面前要断除我慢，因为断除我慢以后，很多功德会自然而然进入自己的相续。断除傲慢要通过实修，磕十万个头的目的就是摧毁傲慢。一般来说，傲慢的人都不想磕头，不要说十万个，连十个都不想磕。有些人比较年轻，身体比较好，长得也不错，财富也不错，这些人基本都完不成十万顶礼，因为他们很傲慢的。

4. 潜心闻思后不要空口虚谈，而要解义实修。

闻思修行很重要，所以我们首先要潜心闻思。但闻思之后不能空谈，因为空谈无义。前辈大德也说过：“学道容易悟道难，不下功夫总是闲，能信不行空费力，空谈论说也徒然。”很多教典当中都讲了实修的重要性，但有些人只是口口声声讲大手印、大中观、大圆满，却从来不好好修行，这样不好。光有信

心、发愿或说法，而没有好好实修的话，法对自己也起不到很大的作用。

5. 相续中显现证悟后不要放任自流，而要无散乱实修。

相续中如果显现了一些证悟，不能认为自己从此以后就不需要修行了，这样放任自流是非常可惜的。即使你已经认识了心的本性、获得了觉悟，也要日日夜夜无有散乱地修行，否则很多境界就会迅速消失。

我们遇到善知识以后，可能真的会有点证悟，但是如果此后一直没有修，证悟的境界就会像云间的阳光一样，很快又被云雾遮住了。噶当派和宁玛派的大德们经常用一个比喻来说明这个道理：恶劣的习气就像卷纸，把它拉下来它就会卷上去，再拉下来它会再卷上去。因此，如果你通过中观的观察而体会到了“我”真的不存在，但是接下来没有好好修持的话，

这种境界就很难稳固。

要断除相续中无始以来以贪嗔痴为主的障碍是非常困难的，所以我们要实地修持，而且在稍有证悟之后还要不断地修。现在，我们学院每天上课前也增加了一个短短的实修法。在念上师瑜伽的时候，以前大家安住的时间是不到一分钟，现在我要求把安住的时间延长到两三分钟。在这个时候，大家可以观想自己的心跟上师的智慧融为一体、无二无别，在不执著的状态中安住，也可以观慈悲心或空性。

刚开始，有些人可能会观不起来，比如观着观着就睡着了，或者一点感觉都没有。但是只要不断努力，心就会逐渐改变。如果把学习佛法当作学术研究，每天只是在文字上读一下、用笔记录一下、稍微思维一下，觉得大概明白就可以了，那不叫闻思修。

其实，听闻是最简单的。因为在听法的时候，不

管你能否听懂，只要在上师面前一直坐着、听着就可以了。

思维比听闻难一些。因为要对听闻过的道理一一思维的话，就需要比较好的记忆力。如果听完一堂课以后什么都没记住，也就无法进行思维。有的人说：“我刚才听了一个小时，但现在什么都想不起来了。”别人问他：“那你刚才到底在干吗？”他说：“我也不知道，反正我很专注地听了，但现在确实想不起来了。”因此，差的人，尤其是记忆力比较差的人是很难进一步去思维的。

最后，对于思维过的内容真正去实修是最难的。因为我们凡夫人无始以来就有一种习气，现在要把心转回来、融入真理并不是那么容易的。

不管怎么样，我们不要让学过的道理都停留在文字上。前段时间，我在微博上发了《水木格言》中的

一个教言：“多闻若未实修，则于自心无益，百年住于水中，石性干燥而存。”如果多闻而没有实修，即使过了百年，自相续也不会有什么改变；就像石头放在水里，经过百年也是干燥的。《法句譬喻经》中说：“学不必多，行之为上。”学的法不多也是可以的，关键是要实修，如果没有实修，自相续就很难改变。

希望大家听闻佛法之后，还要学会思维和修行。修行的确很难，因为要让心安住下来并不容易。如果让你散乱地看电视、看电影，也许三四个小时弹指间就过去了。但如果让你安住三五分钟，你就会觉得：“还没有到时间啊，还没有到时间啊？喇嘛钦！”不管怎么样，我们还是要努力修行。

6. 相续中生起修行境界后不要趋入喧嚣的红尘，而要坚持实修。

相续中生起密法中明空无二的境界，或空性、菩

提心、出离心的境界并不容易；如果你真的生起了这些境界，最好继续待在寺院或你开悟的地方，在寂静地坚持修行。不要稍有开悟、对心性稍有认识就马上进入红尘，否则你的境界会很快消失。

不仅凡夫人要这么做，即使是高僧大德也很重视这一点。四祖道信禅师在寂静山里有了一定的觉悟以后，皇帝要求他到皇宫里去，他根本不答应。于是皇帝就派大臣拿着宝剑去找禅师，并且交代：“不能真的伤害到禅师，吓唬他一下就可以了。”后来，大臣就对道信禅师说：“皇上说了，你不说的话，就把你的头砍了。”禅师说：“老和尚的头没有什么用，你砍吧。”于是他闭上眼睛等着，可是过了好长时间，大臣还没有砍他的头，禅师就问：“你怎么还没有砍啊？”大臣只好说：“皇上说不能伤害你，只是吓唬你一下。”这样一来，禅师当然更不会去了。

藏传佛教中也有这样的修行人，我也认识一些

个性有点与众不同的修行人，他们死也不会到红尘中去，一直在寂静的地方安住着。对于我们来说，这样做可能有一定的困难。但不管怎么样，有了一定的修行境界就要去护持。我听说学院的有些道友，以前得过一些窍诀或密法的引导文，后来一直在寂静山里闭关、实修、祈祷。你们有因缘到寂静地好好修行的话，我也非常赞叹。不然一旦到了红尘之中，不要说出离心和菩提心，可能连世间正见都没有了。有些人在世间花天酒地、浑浑噩噩地度日，确实让人有点伤心。

当然，今天听课的人，大多数都不可能远离红尘。那么，有没有在红尘中修行的方法呢？的确是有的，你可以在日常生活中守护正知正念，对身边的人发菩提心，同时自己也拿出一定的时间来实修，这就是在红尘中修行的方法。

现在这个时代已经跟以前不同了。当时，达波

瓦尊者的所化众生主要是藏地的瑜伽士、闭关者、舍世者，他们在山里待一辈子都可以，所以给他们讲这样的窍诀非常合适。现在，如果跟城市里的人说“你认识心性以后不能进入红尘”就不太合适了。而且，现在也不容易找到寂静的地方，连寺院都不是很寂静，太寂静的地方身体又受不了。我原来想：“在山洞里面修行很好。”但后来又想：“住在山洞里面肯定不行，那么冷，而且山洞一般都在海拔比较高的地方。”

在达波瓦尊者的时代，全世界的生活条件都差不多，而现代人的生活条件已经不一样了，可能无法适应山洞里面那种贫简的生活。有些道友专门去过山洞，可在那里待了一个礼拜就受不了了，说自己已经得了这样那样的病，比如风湿病——有些人是找借口下来的，有些人是真的生病了。所以，我们不一定非要去山洞，可以在自己的住处或附近的一些地方

修行。

我之前讲过，大家可以在星期天到附近一些寂静的地方去观修。对于凡夫人来讲，寂静是很重要的，在寂静的地方祈祷、观修不会受到很大的干扰。而在嘈杂的环境当中就难免受到影响，除非你像那些大德一样具有比较高的境界。

阿底峡尊者接近圆寂的时候，弟子恰彻却问：“您圆寂以后，我应该做什么？”尊者说：“好好修法。”弟子问：“好好修法的意思是不是讲经？修行？或边讲经边修行？”尊者对他的这些答案都不满意，尊者说：“你要看破今世。”所以，我们对世间法不要特别执著，否则修行很难增上。

在这方面，在家修行人要掌握好分寸。一方面要随顺亲朋好友，另一方面也不能过多地随顺，因为他们的见解跟我们有所不同。不仅佛教这样讲，其他

宗教也有这样的说法，他们也觉得红尘对自己的实修有一定影响。有些宗教是特别讲究实修、寂静与调柔的。

总之，我们要好好地修行，依教奉行不放逸是很重要的。

7. 承诺立誓后三门不要放逸无度，而要实修三学。

我们曾经发誓受持戒律、皈依三宝、发菩提心，发了誓言以后就要以正知正念摄持身口意三门，好好实修三学，不要放逸无度，否则今生就一无所获了。

三学指戒定慧。其中，戒学是指在行为上要行善断恶；定学指时刻用正知正念守护自心，入于禅定或安住；慧学指了达苦集灭道之四谛。《杂阿含经》中有一篇关于三学的短短的经文，主要讲修持三学的重要性。戒律、禅定、智慧是佛教真正的财富，居士和

出家人都需要具备，至少也要守持戒律。

有些人很重视灌顶，一听说某位上师要灌顶就非常积极，发誓言水、加持品的时候也一直抢。有一次，上师如意宝在坛城上灌顶，一个人从很远的地方跑过来，大声呼叫着去抢那些加持品，很多人都吓坏了。他可能很激动吧，不知道是什么原因。

很多人可能仅仅重视灌顶、受戒，其实修行人应该全面重视三学，并以此为基础而修行。如果要求高一点的话，三学有很多内容；如果要求简单一点，就可以按照《杂阿含经》中那篇短的经文来行持⁴⁴。

8. 发殊胜菩提心后不要自私自利，所作所为要实践利他。

44 《杂阿含经》：“尔时。世尊告诸比丘。有三学。何等为三。谓增上戒学。增上意学。增上慧学。何等为增上戒学。若比丘住于戒波罗提木叉。具足威仪行处。见微细罪则生怖畏。受持学戒。是名增上戒学。何等为增上意学。若比丘离诸恶不善法。有觉有观。离生喜乐。初禅具足住。乃至第四禅具足住。是名增上意学。何等为增上慧学。若比丘此苦圣谛如实知。此苦集圣谛。此苦灭圣谛。此苦灭道迹圣谛如实知。是名增上慧学。”

大家应该都发了菩提心、受过菩萨戒，每天都在念受戒仪轨。当然，发了菩提心以后，一点自私自利都没有恐怕也做不到。分东西的时候，如果自己分少了，别人分多了，脸色马上就不对了，很不高兴地说：“为什么我的这么少，你的那么多啊？”做事情的时候，如果别人对自己稍有不公，也会不开心。总之，很多人只要觉得自己受到了损失，心里就会不舒服。

但我们还是要尽心尽力地利他。我很喜欢《入菩萨行论》中的一句话：“坚持利他行，切莫伤众生。”我们要坚持利他的行为，如果实在做不到，也尽量不要伤害众生。后面还讲到了佛陀与凡夫人之间的差别。世间人也有“四个坚持”“六个坚持”等说法，而作为一个佛教徒，就是要坚持利他的原则。

我说过很多次，学会和学院的人都要有自己的原则，因为我们是学习大乘佛法的人，而不是一般的

人。大乘佛教的要求是比较高的，但归纳而言，就是《教王经》中所说的“不舍愿菩提心”。而要做到不舍愿菩提心，首先就要尽量不害众生，包括自己身边的道友，这才是真正的大乘佛教徒。

大家要记住《入行论》中的这个教证，如果以后见了面我不认识你，你就说：“我以前在您面前听过‘坚持利他行，切莫伤众生’。”我就知道：“噢，他听过《胜道宝鬘论》。”

总之，发菩提心以后要尽量地实践利他。

9. 入密宗门后三门不要处于平庸状态，而要实修三坛城。

《维摩诘经》的第一品《佛国品》讲国土清净，就讲了三门坛城清净的很多道理。总的来说，《维摩诘经》讲的就是我们的三门都处于清净的状态——身体是如来的金刚身坛城，语言是如来的金刚语坛城，

意是如来的金刚意坛城。我们修上师瑜伽、安住在上师的境界中时，看到的一切境相都是上师的身化身，听到的一切声音都是上师的金刚语，所有分别念都跟上师的智慧无二无别。因此，我们不用等到趋入密宗，学了《维摩诘经》就能了知这些道理。

此外，《大幻化网总说·光明藏论》的“见解品”中也将这些道理讲得很清楚。很多人学了以后确实感觉到，一切都是清淨的，并不是口头上说说而已，完全明白了“心淨国土淨”的道理。

所以，入了密宗之后，并不只是喝几口甘露水而已。如果别人喂了牦牛一点盐巴，它就不断地用舌头舔嘴巴。有些道友喝了一点甘露水以后，就不断地品尝：“哇，好甜啊！”其实甜不甜不是很重要，最重要的是懂得三清淨。如果你知道自己是清淨的，外在的世界是清淨的，也知道“心淨国土淨”的道理，那么甘露水不甜也没有问题；如果你没有通达

“等净无二”的见解，那么喝多少瓶甘露水也起不到多大的作用。

因此，密宗的形式虽然也很重要，但更重要的是通达密宗当中的道理，如贪嗔痴的本体即智慧。明白了这些道理，就能体会到密宗的殊胜之处。有些道理在一般的显宗当中是很难解说的，但幸好，显宗也有与密宗比较接近的观点。

这次我也不是特意打广告，只是特别希望很多人能对《维摩诘经》中的道理有所认识。西方人特别喜欢《维摩诘经》，所以我觉得他们很有必要听闻。我讲经说法三十多年，这是第一次专门安排了日语和英语的同步翻译。

通达声闻乘的道理固然重要，但更重要的是，要在有生之年对密宗的见解有所认识。然而，听闻大圆满法的门槛是比较高的，像圆满加行、得受灌顶，很

多人可能这辈子都没办法达到。

在这方面，有些上师的要求可能比较简单，做法也比较开放，会直接传一些密宗的修法。而以前的古大德都非常严谨，他们会要求弟子修几遍加行、得受灌顶，之后再听闻密法。我算是中等的保守者，特别希望大家先修加行，再去听闻密宗的一些引导文。

《维摩诘经》可以说是一部不用修加行就可以听闻的密法。你听完以后，也许会对心的本体有所认识，也希望大家能得到诸佛菩萨和护法神的加持。我个人认为，这部经典在显宗和密宗当中都是非常重要的。

那么，这个教言中所讲到的三坛城应如何实修呢？以后有机会再给大家讲。

10. 年轻时不要无意义地云游四海，而要在殊胜上师前苦行实修。

年轻的时候应该好好闻思，因为年轻人具足闻思的种种因缘——智慧非常旺盛、记忆力超强、风脉明点堪能。所以，年轻时无意义地云游并不是很好。

有些法师和辅导员，稍微有点钱就到处跑。其实，我不建议大家放下闻思到处朝山、拜师，还是应该好好闻思。否则，多年以后你回头一看，自己虽然去过很多地方，但并没有什么真正的收获。

有时候我自己也很开心，因为我在年轻的时候、记忆力最旺盛的时候，在上师如意宝等善知识面前有过一段苦行、闻思的美好岁月，虽然自己学得不是很好，但那是我人生当中最有意义的一段经历。

所以，大家不要天天想办法到处跑。现在有些带班的堪布、堪姆，心思已经完全不在闻思上了，每天都在忙着办护照、安排行程。其实，我每年都会收到很多邀请信，但我不会全部接受，而会用智慧取舍，

只接受少数的邀请。有些道友以前没有收到过邀请函，一收到就开心得不得了，其实以后可能会有更多的。有些道友在这方面还是很稳重的。总之，在闻思获得稳固之前，出去太频繁不是很好，大家一定要把握分寸。

对于出行，我经常有两方面的考虑。一方面我们确实有必要出去。因为我一出去就会觉得，不能一直待在山里，不然外面的人没有机会听经闻法，也缺少引导。我想：“虽然很多人在讲经说法，但去学校演讲的人不是特别多，现在自己有这个因缘，即使有人反对我也要尽量去。”

另一方面，出去太久确实对自相续不利。我在山里待了这么多年，出去时间太长的话，自相续也会受到一些影响。前段时间有人跟我说：“你最多可以出去一个月左右。”我说：“这样很好，出去两个月的话，时间就太长了，我也会很累。”

有些居士本来辅导得很好，后来却经常往外跑，参加辅导的道友们都没办法正常学习了。他们说：“我们的辅导员已经跑到尼泊尔去了。他特别爱出去，今天去新加坡，明天去马来西亚，后天去非洲……把时间安排得特别满。”

有些佛教徒经常到处跑，“我今天去阿坝州，过一段时间去青海，再过一段时间去甘肃，最后到你们甘孜州待两三天，然后就回去了。”尤其到了夏天，藏地的蜜蜂、蝴蝶都出来了，很多佛教徒就带着照相机到处跑。出去跑一跑也可以，但有些人对闻思一点都不重视，一出去就会断很多传承，有些殊胜的法也听不完整。而且，出去多了也就不想闻思了。

希望刚刚开始闻思的道友不要频繁地到红尘中去。本来自己的底子就不是很好，信心还没有稳固，红尘中的凡夫又有贪嗔痴的各种习气，你跟这些人接触一段时间以后，自相续中像云间阳光般短暂的信心

可能就消失了。

有的出家人弘法利生心切，刚出家几年就想出去弘法，他说：“我现在《大圆满前行》还没有学完，只学了一个共同加行，我想出去把这一部分内容好好给别人讲一下。”我说：“你这种精神倒是很好，但现在去弘法太早了，不行啊！”如果真想弘法利生的话，至少要闻思修行八年、十年甚至二十年，这时你的修行可能就比较稳固了。

现在有些人可能堕入了一个极端，经常想出去。其实，放假期间出去检查身体、朝山都是可以的，但无意义的观光就没有必要了，以后会有很多机会做这些事情的。学会各个地方的人也要观察一下轻重，分清什么是首要的，什么是次要的。

到了一定的时候，我们讲经说法、共同学习的机会是绝对不会有的，闻思的机缘也没有现在这么容易

得到了，因为很多因缘都是一段一段的。所以我想，现在道友们不要离开善知识，还是先好好地闻思。

另外，出去实修也不要太早，否则也有点麻烦。

《缁门崇行录》中有个公案，以前有一个人闻思很好，但他很早就离开道场去实修了，后来发疯了。莲池大师认为，他发疯的原因是闻思不够，因为他提早离开了道场。

《开启修心门扉》中也讲过，仲敦巴尊者的一个弟子名叫萨西，还俗以后成了军人，在带队打仗的过程中死在了战场上，尊者非常惋惜地说：“我的萨西如果三年前死去，还是以三藏法师之身份死的，只可惜他三年后才死。”所以作为修行人，如果出去得太频繁、离开上师太早，是有一定危险性的。

所以，希望各位堪布堪姆保护这些初学者。在没有成熟之前，不能太着急去弘法利生，不然自己可能

会被他人同化，有这种危险性。我们还是要稍微成熟一点再去弘法利生，保护自己是很重要的。

禅宗也说，开悟不难保任难。我们要在一段时间当中维护自己的见解和修行境界，使之基本稳固。就像刚从模子里拿出来的擦擦像，要在比较干燥的地方放一段时间，不能随便乱扔，不然它会很快坏掉。还有，刚写完的字也不能马上去摸，否则墨水会沾到手上，要等墨水干了、字迹稳固了才可以触摸。同样的道理，我们有了一些修行境界的时候，一定要让它在相续当中稍微成熟、稳固，之后再去弘法利生。

这里讲到，大家在年轻的时候不要无意义地云游四方——遮止的是“无意义”的云游，而不是有意义地拜上师、闻法、求法，后者我是完全同意的。但去得太多了也不好，那样会形成一种习惯。个别道友出去得太频繁了，在学院根本待不住。我不是说了嘛，只要有一天休息的时间，他也会跑到色达县，去金马

广场那儿看一看，吃个麻辣豆腐再回来；如果有两天的休息时间，他就会到观音桥待两天，吃一点嘉绒的糌粑再回来。（众笑）

总而言之，我们还是要以修行为主。

第八讲 精勤之十法

2018年3月23日

下面我们开始讲冈波巴尊者最殊胜的教言《胜道宝鬘论》。虽然我们没有见过冈波巴尊者，但是他曾经说过：未来的众生如果想见我，只要看这本书就可以了，因为见到这本书和见到我本人没有什么差别。我也经常这样想：“虽然我们没有见过佛陀，但是见到佛陀的经典跟见到佛陀没有什么差别；虽然我们没有见过龙猛菩萨、月称论师、萨绕哈巴等前辈大德，但是我们非常幸运地见到了他们撰著的论典，这跟见到各位尊者也没有什么差别。”我们现在见到了这部与冈波巴尊者无别的修行法，应该以欢喜心来接受。

今天讲“精勤之十法”，即应该非常认真、努力

去行持的十种法。

精勤之十法

1. 初学者，应当精勤闻思。

初学者的定义比较多。从广义上讲，已经进入了资粮道、加行道，尚未得地的修行人都可以叫做初学者。而这里的初学者，是指刚刚趋入佛门，对佛法一点都不懂或闻思尚未究竟的人。有些人可能已经皈依佛门并且学佛了，但学得并不是很好；有些人已经皈依十年、二十年了，但对佛教的教理一点都不懂。这些人都是可以称为初学者。

以前学院有一个老喇嘛，早上比较喜欢睡懒觉，但他跟弟子们说：“你们早上要起来背书啊，因为你们是初学者。”意思是说，他自己不是初学者，所以他要睡觉。

很多人自己认为：“我不是初学者，因为我已经学佛好多年了，我的根机是很不错的。”但实际上，他也许真的是初学者，因为他只是粗略地看过个别论典。

我希望，无论出家人还是在家人，都一定要学好佛法的基本理论和修法。否则就会像现在很多人一样，虽然已经皈依了，也拿念珠好多年了，但是对佛教一窍不通，连人身难得、寿命无常等共同加行和不共加行都不懂。

以前我也呼吁过，作为一个佛教徒，至少要学《大圆满前行》和《入菩萨行论》；在此基础上，最好再学一下中观、因明、俱舍等五部大论，因为五部大论是显宗的基础；之后再学一些续部和密宗的论典。

学习这些是很重要的。如果一个人连《大圆满前

行》都没有学过，那他即使皈依了很多年，自认为很了不起，实际上也不一定真的如此，因为他可能连基本的佛学道理都不懂。

从总体上看，这几年的情况真的很好。特别感谢网络，因为依靠网络，佛教的基本知识在佛教群体中普及得比较不错。而且，各个地方的佛教徒也在有条不紊地认真学习。十多年来，我们都会经过反复商量才推出一门课程，编完教材之后也会按时提供给大家，除特殊情况外，所有课程都会为大家如期宣讲、传播。

从某种意义上讲，我们在不算特别大也不算特别小的范围内提高了佛教徒的总体水平。但是，这个水平还需要进一步提高，大家不能满足于学过一两部论典。这里也讲了，初学者一定要非常精进地闻思，而不是得过且过，学一点点就满足了——精进听闻之后，还要去思考。

闻思的功德是非常非常大的。麦彭仁波切讲过：“世间一切功德中，说法闻法最殊胜，自己修行为中品，独自诵经为下品。了知此理诸智者，精进闻思极为要。”这个教言非常重要，它出自麦彭仁波切的零散教言，我以前讲《格言宝藏论》的时候引用过。

我们这里的道友，有些认为念诵经典很重要，有些认为独自修行很重要，但是按照麦彭仁波切的观点：如果有能力的话，讲经说法和听经闻法的功德是最大的，自己修行的功德为中品，独自读诵经典的功德为下品。因此麦彭仁波切说，了知这个道理的诸位智者，精进闻思是非常重要的。

达波瓦尊者也说，初学者要精进闻思。在修行之前，精进闻思对自相续是非常有帮助的。密法班的道友应该清楚，智悲光尊者曾引用无垢光尊者的教言说：若欲究竟证悟大圆满，也要以广泛闻思为基础。如果佛教徒特别喜欢闻思，而且是有规律、系统性地

闻思，将来弘法利生一定会很方便，自己修行也会很方便。

因此，大家首先要尽量舍弃傲慢，去听闻佛法。多闻能让人了知佛法，具有很多功德，如《大宝积经》中所说：“多闻解了法，多闻不造恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。”有些人觉得，听得太多会增加分别念，其实我觉得，这样的分别念越多越好，因为这是善的分别念。通过广闻博学，完全可以明白佛法的基本道理，潜移默化之中也会减少恶业并放弃各种无义之事。

所以，我们要清楚闻思的重要性，不要一开始就去修行，或者自认为很了不起，要去度化众生，其实你的能力可能还没有成熟。就像昨天讲到的《缙门崇行录》中的那个人，还没有闻思就直接去修，真的会出现很多问题。所以，我们首先要在优秀的善知识面前广闻博学，然后再去独自修行。《别解脱经》中也

说：广闻之后到林中修行，才可以获得安乐⁴⁵。

2. 生起觉受后，应当精勤修行。

这里的觉受，不是指真正的开悟，但跟开悟基本相同，是一种合理的觉悟的感受、体验或领悟。比如我们学中观的时候，通过观察或修行，对空性法门有了一定的认识，基本上已经知道了心的本性是空性的，这是空性的觉受；如果我们通过密法的修行，对心性光明的道理有所了悟，这是光明的觉受。

觉受的种类有很多。修行人有时会在梦和觉受无二无别的境界中见到本尊；有时会出现空、乐、无念的觉受；有时会出现好的觉受，有时会出现不好的觉受。

这里是说，好的觉受出现以后还要继续精进修

45 《别解脱经》：“多闻于林间，居至老安乐。”

行。我以前讲过，在藏传佛教当中，修行人之间经常会问：“你得过引导文没有？”汉地好像没有这种传统，几乎没有人会问：“你得过密法的引导文没有？你得过窍诀没有？”

如果你得过窍诀或引导文的直指，那么凭借现场僧众的加持、上师的加持、诸佛菩萨的加持和传承的加持，你基本上就可以认识心的本性。认识了心的本性以后，你一定会自然而然产生一种觉受：心的本性就是这样的，现在来多少人都无法转变我的观点。但是，认识了空性、光明的道理以后还要继续修持。

以前我们讲《六祖坛经》的时候，很多道友都生起了跟密法差不多的禅宗境界和觉受，希望你们继续不断地修行。因为凡夫人的心变得比较快，如果没有继续修，这种觉受很快就会被无始以来的习气所覆盖，被覆盖以后，又很难依靠自力恢复。所以，产生觉受以后还要持续修行很长时间。

米拉日巴的传记中说，他在四十二年间住山修行，冈波巴尊者问他：“您为什么那么喜欢住在山里？您不是已经开悟了吗？”米拉日巴尊者说：“对我自己而言，住在城市和寂静山没有差别，但是为了让以后的修行人认识到长期寂静修行的重要性，不要过早离开寂静的地方，我才在众生面前如此示现。”所以，米拉日巴尊者依止上师获得开悟以后，还是一直在修行。

在汉地的有些寺院里面，很多老和尚、老居士一直在修行。我最近去杭州的时候听说，很多寂静山的寺院里只有一个老和尚，有些老和尚已经八九十岁了，他们很想把庙交给别人，但又找不到合适的弟子。有些弟子喜欢钱财，不一定会好好修行，老和尚不放心把庙交给他们；有些人虽然愿意接手，但他们的智慧、根机和因缘也许不具足。

现在，在终南山和江西、山西等地的寂静山中，

都有修行人在住山修行。在藏地的寺院或寂静山里也有很多修行人，尤其是在桑耶青浦、扎央宗那一带，有些出家或在家身份的修行人常年待在那里。城市里的人到了寂静地方可能无法理解，这些人为什么一直在这苦修？其实，那些修行人所寻找的，是心灵的快乐和内在恒常的幸福。由于每个人的价值观不同，山里的修行人要理解城市里的人，城市里的人也要理解深山老林里的修行人。

其实，山里的修行人也许是更快乐的。表面上看来，城市里的人什么都有，衣食住行非常方便，如果世界上真有所谓的幸福，他们应该能感受到。但实际上，他们是否幸福呢？每一个人扪心自问就会知道。

人类是否会越来越幸福呢？我觉得不会，反而可能会越来越不幸福。我并不是在作什么授记，只是我看到：人们对生活的要求越来越高，而资源和人的精力、寿命都是有限的，但很多人似乎不知道这些，拼

命想超越一切限制获得最大的快乐；这些快乐大多又建立在物质上，但物质只能给人们提供部分的快乐，而无法提供全部的快乐。

3. 修行未得稳固之前，应当精勤居于静处。

在修行获得稳固之前，应该精进地居住在寂静的地方，前辈大德们都是这样讲的。我前两天也讲了，依止善知识至少要坚持一段时间，修行才能得以稳固。如果只是蜻蜓点水般地听闻一下，还没有好好闻思就离开了，那就无法令相续中的戒律、禅定和智慧得以成熟。

我也经常说，有些法师和辅导员不要忙着下山，不然，如果出现一些违缘就真的比较可惜。当然，这也不是要求大家获得一地菩萨或八地不动地菩萨那样的境界以后才可以离开，而是说修行至少要达到比较稳固的状态，这是可以做到的。

我们在禅修的时候，也会有不同的觉受。麦彭仁波切在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》的后面部分⁴⁶也讲了：刚开始禅修的时候，动摇的觉受就像悬崖上的水一样，流速特别快；之后是获得的觉受，这个时候，心的动摇会稍微缓慢一点，就像山谷里的水一样；过了这个阶段是修行的觉受，就像地面上的江河水一样；然后是稳固的觉受，它就像大海一样，近看才会发现波涛，跟江河水相比它很稳定，可以一直停留在一个地方不动摇；最后是究竟的觉受，此时已经获得了如山王一般稳固的境界。

这是一个很好的禅修方法，我们方便的时候可以把它做成一本小册子，各个地方的学会、平台，以及各班法师和一些教禅修的法师，都可以把它当作教科书。这是麦彭仁波切在《释尊广传》第十一品中讲的修行窍诀，此论的最后一章还讲了昼夜六时的修行

46 详见《释迦牟尼佛广传·白莲花论》第十一品《修行品》中第四章《以观佛而修止观瑜伽》。

方法。如果今年的“世青会”能开的话，也可以将这个材料作为禅修的内容，现在翻译成英文可能来不及了，但能翻译的话也是很好的。

总之，我们住在寂静地方的时候，最好能令修行得以稳固。在寂静地修行的力量非常大，跟在其他地方修行是完全不同的。《护国尊者所问大乘经》中说：

“常乐处深山，一心求正道，浮世不久住，如山水急流。”要长期安乐地居住在寂静深山，一心一意地寻求正道，因为生命如流水一般不会久住。这部经典中讲了很多无常的道理。其实，如果我们能够住在寂静地，长期修持无常、无我、菩提心等甚深道理，内心就会获得无比的快乐。

因此，在修行得到稳固之前，我们要尽量住在寂静的地方，在道场多修行一段时间。当然，城市里的人生活非常不容易，让你们一直安住在寂静的地方恐怕是强人所难。但有些在家人的确很精进，一边上

班、做家务，一边完成了必修的课程，很多人都做得非常好。

有些人只是刚开始学一下，后来就不学了。其实学习是比较痛苦的事情，没有那么简单，只听一节课也是很辛苦的，何况是听很多堂课呢？但是，有精力、有前世因缘的人一堂课都不落，会一直听下去。在末法时代，大家有这样一种善心是非常难得的。

令修行得以稳固是很重要的。如果修行稍有暖相就离开道场，心很快就会被喧嚣的红尘和纷扰的外境所吸引，不由自主地随波逐流。凡夫人的心是不稳固的，虽然很想安住、好好修行，但是对外缘没有抵抗力和免疫力，只能随外境而转。

4. 过度外散掉举时，应当精勤守住自心。

在禅修过程中，如果心过多地外散，就应该精勤守住自心。有些人在听法的时候，虽然身体坐在经堂

里，心却一直散在外面，飘过了山河大地，跑到了美国、英国，或者回到了自己的家里。

现在有一种说法是“一本正经地胡说八道”，有些人坐禅的时候也是这样，表面上在一本正经地坐禅，看起来像是“千年的老和尚”，心里却在妄念纷飞、胡思乱想，这些妄念不知从何而来，又不知飘向了何方，心一直在随着外境而转。

作为凡夫人，刚开始是没办法不胡思乱想的，但到了一定的时候，心就可以调顺并获得寂静了，因此一定要精勤地守住自心。通过九种住心等调心方法，最后就能真正地安住下来，大家通过修行完全可以感受到这一点。

如果你没有修，就会觉得修行很难，没办法安住；一旦你开始修行，并真正进入了状态，安住就会很容易。像野马、野象、野牛等动物，刚被抓住的时

候挣扎得特别厉害，但过一段时间，即使不用绳索牵着，它们也会自然而然地安定了。我们的心也是一样，所以在很多禅修窍诀当中，都用牧童驯服野牛的比喻来说明如何调伏心。

我在准备耶鲁大学的演讲时，参考了藏传佛教的很多修行窍诀，但现在已经想不起当时都讲了些什么。在那些学校里讲课的时候，每堂课的时间都是比较短的，因为他们有课程上的一些要求。但在短短的时间当中，我也把该讲的内容基本都讲了。

有些人好像对时间掌握得不是很好。昨天我参加了一个会议，每人只有二十分钟的发言时间，结果有一个人讲了二十分钟的谦虚语，跟主题没有任何关系，刚要进入主题，时间就到了。所以，包括法师在内，大家还是应该学会掌握时间。

修行很重要，不修禅定确实是不行的。《大宝积

经》中说：“若人无定心，即无清净智，不能断诸漏，是故汝勤修。”如果没有禅定，就不可能有清净的智慧；如果没有清净的智慧，就不能断除一切有漏的障碍。所以，我们应该非常精勤地实修。如果没有实修，我们就会变成口头上的理论家，空谈起来非常厉害，实际上却无法断除烦恼，这样真的不行啊！

有些时候，理论根本起不到作用。在现实生活中，人们最需要的是什么呢？就是解除痛苦。我们一直在寂静山里闻思理论，经常讲得比较高，比如中观应成派如何承许，声闻阿罗汉有没有通达法无我，灭法是不是实有，八地到十地之间要断除什么障碍，《现观庄严论》中讲的一地菩萨、十地菩萨的境界又是怎样的……但是到了世间才发现，人们根本搞不懂这些。所以，很多法师要去了解人们的痛苦。在遇到实际问题的时候，一些心理咨询师还是很有经验的，他们虽然无法从根本上解决问题，但会提出一些应对的

策略。

如果有人跟你说：“我刚刚失恋了，怎么办？我特别特别痛苦，真的不想活在这个世界上了。”我们有些天天学因明、学中观的法师，就没办法用因明的比量推理来遣除他的痛苦，因为他已经现量感受到痛苦了。如果你用中观的离一多因跟他说：“你的痛苦，‘一’不存在，‘多’也不存在。”他也是没办法接受的，他会说：“我现在真的特别苦，不想活在人间了，怎么办？”那个时候，有一些修行经验的人就会通过加持等很多方法帮助到他。

居士们在学习佛法的时候也要注意这一点。很多人都很苦恼，也非常关心如何依靠佛法来遣除自己的痛苦。当然，如果痛苦的果报已经成熟，那就没办法了。当一个人正在感受强烈痛苦的时候，你让他马上安定下来、好好禅定的话，他肯定是做不到的。

现在全世界很多人都在感受各种痛苦。有些人因为工厂倒闭而失业，面临着生存问题；有些人失去了父母或特别年轻的家人，承受着心理上的痛苦……我们可以想一想怎么帮助他们。其实这需要借助“生活佛教”，如果一味地让他们禅定、安住，还是有一定困难的。

5. 过度沉陷昏愤时，应当精勤清醒自心。

刚才讲的是如何对治掉举：当心外散的时候，要通过安住、内收的方式来修行。这里讲，在禅修的过程中，如果心处于昏沉、内收的状态又应该如何修行。昏沉、内收的时候，我们要么入于睡眠，要么处于什么都不知道的昏沉状态，自心好像与昏睡融为一体了，一点都不清明。

这种状态是很难克服的，密宗和禅宗有很多对治窍诀，比如清洗、使情绪高昂、稍微抬头。但有

时候，昏沉真的很难对治，尤其是当自己特别累的时候。

去年“世青会”的时候，九十三岁的阿姜通禅师给大家讲了禅修法，当时很多人就比较昏沉。因为那天的天气特别热，上午我们坐了很长时间的車，我和海涛法师又分别讲了藏传佛教和汉传佛教的禅修法。到了中午，大家都吃得比较好。下午一两点，老法师就开始讲课了。

我们听课的寺院坐落在一片树林当中，我一坐下来就觉得：“哇，今天肯定不行！”我有点担心自己一会儿会睡着，我坐的位置又比较显眼，于是就稍微侧过身体，这样别人不容易看到。

那位老法师讲的是四念处的禅修方法，讲了一会儿之后，包括我在内，大家就都睡着了。他讲得比较慢，一位尼众也慢慢地翻译：“师父说……”过一会

儿，老和尚睁开了眼睛，大家以为他讲完了，就开始鼓掌，老和尚觉得自己讲得特别精彩，又继续讲……一下午大概有五六次这样的场面。老法师讲得非常好，但我们确实太困了，一直处在昏沉的状态当中。这里的部分道友也参加了那次“世青会”，应该清楚的。

确实当昏沉来袭时，怎么样努力都没办法克服。我坐在那里的时候，心想：“只要我的头不倒下去就可以。”但还是不行，一直在打瞌睡，我看很多人也跟我一样。

老和尚虽然已经九十三岁了，但身体还是特别好，他听了一上午课，下午又讲了两三个小时，讲完课又到佛像旁边给别人作加持、放生。

跟老法师相比，我们都算是比较年轻的，但是到了下午，大家都感觉特别累。最后我们离开的时候，

我看到老法师又在那边给每个弟子作加持。当时我就觉得，南传佛教的很多大德确实很了不起。

的确，有些修行人一遇到佛法就感觉不到辛苦了。我也想起了自己依止过的很多老上师，他们除了弘法利生以外，一生当中没有什么其他的事情，年纪很大的时候依然精力充沛。

6. 自心尚未稳固前，应当精勤禅修。

前面讲了，修行获得稳固之前要住在寂静的地方。这里讲，自心得到稳固之前应该精进地禅修。汉传佛教的禅修传统是很不错的，如集体打禅七、念佛，其实心专注于阿弥陀佛名号或佛像也是一种禅修。

在藏传佛教当中，个别上师的传承中有集体禅修，但我们以前在上师如意宝面前听课的时候，并没有集体禅修的习惯。根据现在的一些情况，我们也要

沿传上师的密意来提倡禅修。

禅修的方法多种多样、层次有深有浅，有世间的禅修，也有出世间的禅修。我希望，闻思多年的人还是要以出世间比较深的方法来禅修，在认识心的本性的境界中安住，这是比较重要的。

现在，很多西方人非常重视禅修和瑜伽，很多地方都在开瑜伽课。他们练瑜伽主要是为了锻炼身体和减肥，禅修主要是为了净化心灵。一些顶端科技公司等都开设了禅修课。但大多数禅修课教的是简单的世间禅修，只是让心安定下来，没有更高的禅修方法，像认识心的明空无二的禅修方法就比较少。

我们的禅修不能停留在非常初级的阶段。光是安住几天、一个月甚至几个月并不是很重要。最重要的是什么呢？就是长时间安住在实相当中。要做到这一点，就必须长期修行，包括经常打坐和在行住坐卧中

安住。

禅修的方法有很多，我今天不详述。我刚才提到了《释尊广传》中的禅修法，去年年初也讲了麦彭仁波切所造的一个简单的禅修法。这些法很具有窍诀性，虽然文字很少，但却具有很强的引导性。

总之，自心尚未稳固之前应当精进禅修。大家在禅修的时候不要只是为了凑够时间、完成任务，否则效果肯定不是很好。

7. 应当依靠入定境界而精勤护持后得位。

入定时要安住于空性和光明的境界当中，出定后要用这种智慧精勤护持后得位。

“护持后得位”的意思是，在日常生活中不离修行。如果入定的境界比较高，出定后的行为也会很调柔。有些禅师由于长期修禅，在后得位的行住坐卧

中行为也很寂静。因为人不可能在入定的时候非常寂静，一出定就活蹦乱跳、大声说话。

入定和出定是互相关联的，我们通过一个人后得位的行为可以看出他的入定境界。如果一个人行住坐卧都非常寂静，从不乱发脾气，我们就会想：“这个人肯定有不错的禅修境界。”如果一个人天天骂人，那他的入定境界肯定不是很好。

行为寂静的原因有两种，一是长期禅修，二是很好地学过戒律。汉地有些律仪道场、律学院的出家人特别寂静、庄严。我去过汉地的一个女众道场，她们走路的时候都排着队，很多在家人向她们合掌、顶礼。这样走路可能是她们的一种纪律吧，不知道她们的内心是否也这样调柔，但这种外相确实很令人生信心，非常好。

其实行为达到寂静也需要一个过程。我们去泰国

的时候，看到有些小和尚比较调皮，经常互相打闹，而有些老和尚就非常寂静。因为人在年轻的时候，心比较调皮，身体也比较调皮，到了八十岁的时候，就比较像老禅师了，可以一直安住。因此，行为也是随着年龄而发生变化的。

很多大德都说，入定的修行一定会对出定的行为起到作用。出定的行为包括生活中的方方面面，比如吃饭、走路、上班等。

护持后得位很重要啊，道友们！很多人在课堂上的威仪特别庄严，跟释迦牟尼佛的佛像一模一样，但是下了课就开始跟道友吵架。有些居士在共修的时候表现得非常好，共修完了就开始欺骗众生、害众生，行为特别过分，毫无慈悲心可言。大家不能这样，不然连世间的基本道德都丧失了。

我昨天讲了，入了佛门以后，不要再进入世间群

体。这个“世间群体”包括追求世间八法、行为特别过分的非法群体。入了佛门、出了家以后，不能过分地搞世间八法。我们虽然无法做到百分之百清净，但也不能依靠佛法来欺骗众生、危害社会。

我们的身体是由四大组成的，每天不犯任何戒律、一直非常精进确实有点困难。有些人虽然很想精进，下决心每天早上四五点钟起来，但坚持两三天以后就不想起来了。有些道友刚开始说：“我一定要好好地背诵！”但过一段时间就觉得很痛苦、很有压力，也就不想背了。其实，坚持这样的闻思修行是很有意义的。

8. 遭遇众多不顺逆缘时，应当精勤行持三种安忍。

逆缘的对境包括怨恨的敌人，今天有个人跟我说：“跟我关系不好的人如果死了，我肯定开心死了！”

而跟我关系好的人，我就不愿意让他死。”“开心死了”的话，那“开心”也没有了，因为“开心”已经死了。（众笑）

安忍有三种，第一种是对怨敌修持安忍；第二种是忍耐修法过程中遭受的寒热、困苦等；第三种是指能够接受无我空性等甚深法。

我们遇到任何事情，都不要扰乱自己的欢喜心，也不要扰乱别人的欢喜心。《入菩萨行论》中说：“遭遇任何事，莫扰欢喜心，忧恼不济事，反失诸善行。”忧恼与痛苦于事无补，反而会令自己丧失诸多善行；不高兴、抱怨不仅不会成办任何事，反而会使自己丧失威仪。我以前经常引用这个教证。

《入菩萨行论》中还说：“若事尚可改，云何不欢喜，若已不济事，忧恼有何益？”如果某件事情还可以改变，我们就没有必要不高兴；如果这件事已经

不能改变了，不高兴又有什么用呢？这是很好的调心方法，但做起来可能确实有点难。

我以前讲《入行论》的时候，要求大家把“遭遇任何事，莫扰欢喜心”这个偈颂背下来。我们不管遇到什么事情，都要处在欢喜心当中，没有必要那么着急、紧张，也没有必要跟人吵闹。其实在别人看来，吵闹是人的素质问题，吵闹过后自己也会很后悔。但在烦恼现前的时候，不吵不闹也有一定的困难。

总之，不管遇到什么样的逆缘，我们都要修安忍。一是遇到外敌的时候要修安忍。二是修行过程中遇到困难的时候，一定要突破它、超越它。每个人在修行过程中都会遇到各种困难，这是绝对的，对此我们要修安忍。三是遇到甚深的因果法门、空性法门时，也要能够接受。

9. 欲望贪恋过猛时，应当精勤强制遮止贪著。

如果贪欲非常强烈、过于猛厉，就要用智慧强制性地对治。

强制性对治烦恼是一般显宗的修法，在密法当中有很多窍诀可以断除贪欲，不是强制性地对治，而是认识烦恼的本性。《维摩诘经》中也有这种观点：只有认识心的本性，才能从根本上对治贪嗔痴等烦恼。

《佛子行》中说：见到悦意对境的时候，要将其视为夏天的彩虹，了知其无有实质⁴⁷。这是通过空性来对治烦恼。

其实强行对治烦恼是很困难的。以前，有一个老和尚带着小和尚去城里化缘，老和尚说：“城里有一个东西叫做‘老虎’，看起来很好看，实际上是很危险的，你不要接触她，不然会被她吃掉。”他们在城里转了一圈准备回去，小和尚说：“我今天看到您

47 《佛子行》：“逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。”

说的‘老虎’了，虽然您说她很危险，但我还是很喜欢，咱们要不要买一只带回去？”

西方好像也有类似的故事，说是父亲和儿子到城里去，儿子看到漂亮的姑娘以后心生欢喜，问这是什么，父亲告诉他：这是很危险的“绿鹅”。

10. 慈悲心薄弱时，应当精勤修菩提心。

有些人可能会想：“为什么说慈悲心薄弱的时候要修菩提心呢，应该是菩提心薄弱的时候修慈悲心吧？因为慈悲心是菩提心之因。”实际上这两种观点并不矛盾，如果我们实在生不起大悲心和慈悲心，也应该先发菩提心。

怎么发菩提心呢？《入菩萨行论》的第一品讲菩提心的功德，人们了知功德以后，就想知道如何发菩提心，所以第二品和第三品讲了发菩提心的方法。这样修行之后，我们看到众生的时候就会想到：“这

个众生当过我的父母，他跟我现在的父母没有什么差别。”这个时候就可以修四无量心了。

总之，如果我们的菩提心比较弱，就应该修慈悲心；如果慈悲心比较弱，就一定要修持大乘论典。以前，上师如意宝准备讲完《宝性论》就讲无著菩萨的《入行论释·善说海》，我就拼命地翻译。当时我在杭州，身体也非常不好，但还是在2003年9月份完成了翻译。可是上师如意宝并没有讲成，于2004年1月7号示现了圆寂。

当时，上师如意宝说：“无著菩萨的这部论典非常有加持，仅仅读诵就有很大的功德，相续中会自然生起菩提心。”所以，我们都特别渴望能听闻这部论典，以为上师如意宝讲完《宝性论》一定会给我们宣讲。但后来上师示现了无常，就没有讲成。再后来，我在学会成立之初就宣讲了这部《入行论释·善说海》。

这部《入行论释·善说海》确实有很大的加持力。如果方便的话，希望你们将其作为明年自学的课程。今年我要求大家自学《中观宝鬘论》和《金刚经》，你们可能都忘了。希望大家在年底之前看完，到时候我要了解一下。

无著菩萨的《佛子行》也非常有加持，无论谁读了它，相续中都会自然而然生起菩提心。我一直有写日记的习惯，去年（2017年）我也一直在记，想看看我一年当中到底传了多少遍《佛子行》。不管在藏地的一些道场还是在海外，哪怕在一个人面前传一遍《佛子行》，我都认为非常值得。无著菩萨即将离开人间的时候，很多人问：“您有什么遗嘱？”无著菩萨说：“《佛子行三十七颂》就是我的遗嘱。”

有些人以前可能当过比较威猛的众生，现在就很难发起菩提心，这种人要多看无著菩萨的《入行论释·善说海》和《佛子行》。《善说海》是对《入菩

萨行论》的字面解释，看似简单，实则意义深奥。

我认识一位小学校长，我问过他：“你们这里的孩子们会不会打架？”他说：“一般不会。”我问：“为什么？”他说：“因为他们经常念诵《佛子行》，这部论典的加持很大！”我说：“加持力真有那么大吗？”他说：“确实有点不同。”也许这是他的信心吧，但我自己也有同感。

总之，当我们慈悲心薄弱的时候，一定要通过各种办法使之增上。比如学《入菩萨行论》，阅读无著菩萨的传记——这部传记的篇幅不是很长，我以前也翻译过，其中的很多故事看起来非常平凡，学习之后才会发觉其中的深意。

在佛教当中，除了高深的理论以外，还有一种非常重要的力量叫做“加持”。希望各位法师和居士能在自相续中创造一种加持——经常祈祷传承上师，以

欢喜心和恭敬心闻思，到一定的时候，传承上师和佛法的加持就会自然而然入于你的心间。那个时候，哪怕你说一句很普通、很简单的语言，也会对众生非常有利。

如果不承认加持，光在口头上讲述道理的话，可能就缺少了佛教的味道，更像大学讲师的讲课方法。有些大学讲师和学术界的人对理论特别精通，从智慧方面来讲，他们真的很了不起。但是，由于他们的智慧没有结合信心和传承，接受其文化理念的人数以及人们得到的利益都是有限的。

作为大乘佛教徒，应该学会经常祈祷，令自相续跟佛法相应，跟上师的密意和智慧相应，跟大乘菩提心相应，到了一定的时候，很多道理就会融会贯通，许多问题也会迎刃而解。这就是我们的一种修行方法。

以上讲了必须精进的十种法。

第九讲 鞭策之十法

2018年3月26日

今天讲“鞭策之十法”。骑马的时候，如果马实在走不动了，用鞭子轻轻策励，马就会跑得更快一点。我们修行佛法的时候也是一样，如果实在修不下去了，效率不高、没有进展，就从简单的基础法门开始修。

很多人说：“我修了很长时间的密法，像大手印、大圆满以及生起次第和圆满次第，但始终没有进步，反而好像越来越退步，是什么原因？”实际上，这是因为基础法门没有修好。如果基础法门修得很好，你在修行上会更加努力，也会很快看到各方面的成就，前辈大德们都是这样说的。所以，我们后学者

不能盲目求高法、希望很快获得最高的成就，因为这的确有一定的困难。

下面讲了十种法，首先是人身难得、寿命无常、业因果和轮回过患，这叫四种厌世心或四种共同加行。很多佛教徒对这些内容非常熟悉，但也不太重视，他们认为自己刚皈依佛门的时候就修过了，应该没有那么难。但实际上，这些内容是很难的。

如果修好四加行，修行过程中就不会出现什么违缘、障碍，以后的修行会非常非常顺利；如果基础没有打稳，虽然修行过程中也会出现各种感应，但不会很稳固。从前辈大德和现今一些好修行人的身上可以看出，四加行的确非常重要。前行的道理说起来谁都明白，但修起来并不是很容易。

对于风脉明点等密法的修法，如果把握不好，很可能会出现一些障碍，有修错的危险。但是，人身

难得、寿命无常等四加行的修法没有什么危险性。所以，初学者非常有必要修好四加行，以前我们也经常按照一些引导文来修持。

鞭策之十法

1. 思维暇满难得可以鞭策行持妙法。

我们经常说，具有十八种暇满（八种闲暇和十种圆满）、有修行机会的人身像如意宝一样，非常难得。我们用学过的经论来观察，会发现人身确实非常难得，而真正能修行的人身则更为难得。放眼全世界，七十多亿人中真正具足暇满、能修持正法的有多少？可以说是寥若晨星。

我们应该从因缘、比喻、人类与其他众生数目的差别以及自身和他身的因缘上观察，这样就会觉得人身确实很难得；如果得到了人身却没有修行，将它白

白空耗的话，是非常可惜的。

《大圆满前行》中引用了一位前辈大德的教言：“获此人身宝，得摩尼难比，诸无厌离人，岂不见空耗。”我们获得的这个人身，是摩尼宝也无法相比的，没有厌离心的人，得到人身却没有很好地使用，岂不是白白空耗了吗？

现在黄金的价格越来越高，如果我们得到了一块特别大的黄金，就会觉得它非常珍贵。但是，如果我们把它扔在了垃圾桶里，大家都会觉得特别可惜，也会觉得这个人真是太愚痴了。同样，在芸芸众生之中，我们获得了人身，遇到了善知识，有了这么好的修行机缘，如果没有好好修行佛教正法，确实非常可惜。

我们在观想人身难得的过程中，自然会鞭策自己修行：“我还是要修，因为人身太难得了！”如果你

真的感到人身难得，就会有一种紧迫感，觉得很多事情都来不及了。

前两天，有一个大学生跑到这边来，想要出家。他的信心可能不是很稳固，我就跟他说我们这边不收。他父亲让他回去，因为他的学业还有两个月就圆满了。我也赞同他父亲的观点，我说：“父亲把你养大也很不容易，你还是回去好好地完成学业吧。”

他说：“人身太难得了！父亲一点都不理解我，我不想回去，我觉得什么都没有意义。”我跟他说：“如果你真想出家的话，两个月以后再看情况，你听父亲的，先回去吧。”他说：“我现在正想出家，如果我回去以后，在学校里遇到了比较可爱的人，我也不好办。”我说：“这就不好说了，即使你在这里出家的话，也不排除会遇到这样的人。你不如好好地观察一下，先回去是不是更好一点？”

后来我还劝他们：“你们父子之间，最好不要一直用各种语言互相攻击，应该以互相理解的方式谈一谈。”后来他们好像谈好了，父亲也带他回去了。

这个小伙子的信心还是比较好的，他有一种很强烈的出离心，觉得人身太难得了，只是那种心态持续的时间还太短。我问他：“你这种人身特别难得的心，是从什么时候开始的？”他说：“大概从七八个月以前吧。”我想，七八个月可能太短了，很多年轻人的心变得特别快，我让他再好好观察观察。

很多人都会生起偶尔的出离心，华智仁波切在《莲苑歌舞》中说，偶尔的出离心并不稳固。有些人一开始会想：“我一定要好好出家、好好修行，其他事情都没有意义。”但过了一段时间，他们又觉得人生很漫长，住在道场一直苦行也很不容易，慢慢对正法也生不起信心了。而对真正的修行人来讲，最初发的誓言一直不会动摇。其实，坚定誓言还是很重

要的。

其实我觉得，出家不出家不是很关键，最关键的是，要对人身难得有很深刻的认识，最好借助一种窍诀或道理，让自己从心坎深处觉得人身非常难得。城市里的有些人，对人身难得没什么感觉，认为学佛也可以，不学也可以。这种心态跟佛教修行者的心念是不同的，即使是小乘行人，也需要一种策励心。

以前有一个人想好好修行，他就问佛陀：“未来有多少佛出世？”佛陀说：“未来会有恒河沙数佛出世。”那个人想：“既然如此，那我现在就不用好好修行了。”在回去的路上，他又想：“那过去又有多少佛出世过呢？”于是他又回来问佛，佛说：“过去也有恒河沙数佛出世过。”这句话深深地触动了，他想：“过去已经有那么多佛出世了，我还沉溺在轮回当中，如果现在不好好修行，未来那些佛出世的时候，我还是不一定能获得解脱。现在我遇到了佛法，

一定要好好修行！”于是他就开始修行，后来获得了阿罗汉果位。

大多数凡夫人的心态是：学佛也可以，不学也可以，无所谓的。而缘分比较好的人遇到善知识的教言之后，马上就会趋入正道、好好修行，最终也会获得很好的修行结果。

希望大家经常思考自己的人生。无论东方人还是西方人都会思考人生，但真正契合修行的人生感悟还是很少的。大家既然遇到了这些胜法，就要好好地独自思考。在修行过程中，我们有时可以入于禅定，安住在没有任何分别念的状态中，有时也可以想一想自己的人生到底是什么样的。

有些孩子在读小学、中学的时候就开始思考人生，经常问老师：“人到底是从哪里来的？人活着的意义是什么？”但是，他们所谓的“意义”跟我们在

这里所说的还是不太相同。

2. 思维死亡无常可以鞭策精进行善。

我们要经常观修死亡无常，可以思维：包括我自己在内，所有众生的生命都没有什么可靠的。就像《因缘品》中所说：今天上午见到的很多人，到了下午就不见了；下午见到的一些人，到了明天上午就不见了⁴⁸。寿命无常真是一个非常奇妙的规律——自己的身体也好，生命也好，确实都是无常的。

《大圆满前行》中讲，可以从春夏秋冬、器世界、有情世界、前辈、尊主等方面来观想无常。其实有时候也不需要观察这么多，仅仅从一棵树的生长与毁灭，也可以看出春夏秋冬的变化。

观修死亡无常，应该是最好的一种修行方法。有

48 《因缘品》：“上午见多士，午后有不见。午后见多士，翌晨有不见。”

些前辈大德说：如果上午没有思维无常，到了中午，心就容易转向世间八法；如果中午没有思维无常，到了下午，心也容易转向世间八法。有些修行人现在看来还可以，但是因为寿命无常观得不好，就不会精进修行，一直想着：“我先好好地挣钱，过八年、十年或二十年以再好好地修行。现在我哪有时间修行啊？忙得很！最近我准备开发一个软件，要跟某某一起合作，这个市场看起来还比较不错。我跟其他人一起投资，再过一段时间就能得到多少利润。用这个利润再去投资的话，又能赚很多钱。我准备用这些钱在另一个地方成立一个公司，这个公司很有可能上市，我还可以在各个国家办很多公司。那个时候，我的名声、我的身份……”这是我随便编的，但有些人大概就是这样想的。（众笑）

很多人对寿命无常一点感觉都没有。包括有些佛

教徒，有时会效仿月称之父⁴⁹，把未来的故事讲得很精彩：“将来我会变成什么样……”他们不知道无常会不期而至，那个时候，所有的财产都没有用了。《入行论》中说：“魔使来执时，亲朋有何益，唯福能救护，然我未曾修。”死魔突然来临的时候，亲朋好友有什么用呢？唯一能救护我们的就是善法，可是我们却一直忙着家庭、忙着工作、忙着这样那样的事情，从来都没有修过。

很多人会突然接到死主阎罗的“通知”，一检查就是癌症晚期：还有六个月的时间，还有三个月的时间，还有三天的时间……那个时候，人们就会想：“我之前应该好好地修行，现在怎么办呢？”“我好年轻啊，舍不得死，怎么办呢？”但也没办法，该走就

49 《大圆满前行》：（关于月称父，有这样的一个公案：）从前，一个穷人得到了许多青稞，他将这些青稞装入口袋里，挂在上方，自己躺在口袋的下方，不禁暗自思忖：我现在用这些青稞作为本钱，想必将会拥有大量财物，到那时娶上一位妻子，她必定会生一个儿子。那么，我该给儿子取什么名字好呢？这时，刚好看到月亮从东方升起。于是他想：干脆我就为儿子取名“月称”吧。正在这时，悬挂口袋的绳子被老鼠咬断了，袋子恰巧落在他的身上，他就这样一命呜呼了。

得走了。年轻也好、年老也好，这个世界上唯一公平的就是死亡之路，每个人都必须经过。面对死亡的时候，除了善法，什么都是没有用的。因此，思维死亡无常可以鞭策精进。

《大圆满前行》中也引用过很多前辈大德的教言，可以看出他们都非常重视死亡无常。如果死亡无常观得很好，修行一定会很好的；如果死亡无常观得不好，修行也不一定会非常好。印光大师曾经在寮房里贴着一个特别大的“死”字，我也学着贴了几天，但来访的客人看了有各种说法，后来我就不贴了。其实，有这样的鞭策还是很好的。

我以前讲过，“你也会死，我也会死”是最深的一个窍诀。很多人可能会想，这句话谁都知道，但实际上，人们不一定真正理解了这句话的意义。其实死亡来得特别快，我经常收到“终身学员”的去世名单，每个礼拜都有好多好多。去年讲《妙法莲华经》

的时候，从开始到结束的一年间，听课的人当中死了很多人。讲《维摩诘经》的时候也会如此。

人们习惯性地认为，自己七八十岁以后死亡的可能性比较大，而二三十岁的时候应该不会死。其实这也很难说，根据我们得到的统计，在死亡的人当中，很多是年轻人。因此，我们哪怕住世一天，也应该行持一些善法。

如果你真正生起了死亡无常的感受，就不会特别懒惰，而会非常精进。有些大德和修行人从小就有死亡无常的观念。我之前提到过朵芒寺的拉雪堪布，他现在已经九十多岁了，好多年前经常来佛学院开法会，每年都跟我讲：“我这次是最后一次来。”

有一次，齐美仁真堪布到朵芒寺旁边的村子里讲课，拉雪堪布每天都下来听课。齐美仁真堪布跟他说：“这个课我是给在家人讲的，您这么大的堪布下

来听课可能不太好，请您还是不要来吧。”拉雪堪布跟他说：“我明年肯定不在了，就今年来听一听。”

齐美仁真堪布听了可能有点害怕，回来以后就悄悄地跟我说：“你要做好准备，堪布今年可能要圆寂。”我说：“发生了什么事情？”他说：“堪布说今年是他的最后一年，明年他就不在了。”我说：“没事，他无常观得很好，每年都会这样说，我估计他今年不会圆寂的。”后来确实如我所说，那大概是十年前的事吧。最近，我听说齐美仁真堪布已经病了很长时间，现在可能好一点了。我们那位老堪布，每次见到我们都说：“这是最后一次见面。”他真正像《前行》里面讲的噶当派修行人一样，心里始终想着：这是生命中的最后一个时刻。

有些西方人可能会想：“观修死亡无常太悲观了，会让人对生活失去激情，这样的人生不会很圆满。”他们认为，乔布斯就是因为天天观死亡无常，

才较早地离开了人间。但事实并非如此，修无常跟很快离开人间是没有关系的，否则我们那位堪布应该早就离开了。但是如果懂得了无常，该做的事情、该行持的善法就会很快圆满，因为忆念无常会成为对自己的鞭策。

3. 思维业因果不虚可以鞭策断除恶业。

我们应该经常观想业果不虚的道理。无论今世造了什么样的业，将来都一定会感受其果报，过了百千万劫也不会耗尽，只是果报的显现需要一定的时间而已。而且，善恶果报都有增长性，用现在的话来讲，它是有“利息”的，这叫做士用果。哪怕造了一个小小的善业或恶业，它都会不断地增长广大。

麦彭仁波切在《君规教言论》中说：智者对于微小的罪业也会害怕，而愚者对于大的罪业也不会害怕。《根本说一切有部毗奈耶》中讲：“假令经百劫，

所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”这部经典是义净法师翻译的，汉传佛教中一切有部的戒律大多是义净法师翻译的。《百业经》中也有这个教证，只是在文字上稍有不同⁵⁰。意思是说，我们所造的业，即使过了一百个劫也不会虚耗，一旦因缘具足，果报定会成熟。

当然，安立因果不虚的前提是承认前后世。如果只承认今世而不承认后世，就无法修持业因果。《涅槃经》中也讲：“不见后世，无恶不造。”不承认后世的人，造的恶业会非常多。

另外，我们今天造的业并不会在今天就成熟。有人想：“我今天干了坏事，会不会马上堕入地狱？”其实不会。今生的我们，可以说是前世的“受者”，也是来世的“作者”。很多人不明白，有些人明明干了很多坏事，为什么没有感受到报应呢？因为，今生

50 《百业经》：“纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”

的状况已经由前世的业基本决定了，而今生所造的很多业，要在来世甚至百千劫后才能成熟。所以，因果是非常细微的，我们应该好好地思考。

取舍因果是一项很重要的修行，如果我们对因果不虚理解得特别好，就会尽力杜绝细微的恶业、尽量行持点滴的善业。所以，我们没有必要经常说一些大话：“一切都是空性的，一切都是光明的……”用一些高深的佛教名词做包装去干很多坏事是很可怕的，还不如不学佛好一点。

4. 思维轮回过患可以鞭策修行解脱。

我们如果懂得了三界轮回犹如火坑，没有任何安宁和实义，反而有诸多过患，就会希求从三界轮回中获得解脱。

表面上看来，世间好像是很圆满的，实际上并非如此。比如我们的身体，现在看来好像不错，但它

迟早都会坏灭，那个时候它就不再可爱了；我们的环境也不是很清静，虽然人们会做一些绿化，但它也经常暴露出自己的本性；另外，整个世界也有很多不安宁、不快乐的因素。可见，轮回确实有很多过患。

如果我们通过精进修行而认识了心的本性，即生就可能获得佛菩萨的果位。有些人以前当过猎人、妓女，无恶不作，后来生起了极大的出离心，决定洗心革面、重新做人、行持善法，最后真的成了非常了不起的解脱者。米拉日巴尊者也说过：“我以前跟凡夫人一模一样，造了很多恶业，杀了很多，干了很多坏事……”但后来他精进苦行，真正成了世人的模范。

观修轮回过患会使希求解脱的心更加强烈。如果对轮回之苦一点都不了解，就很难从轮回中获得解脱。从长远来看，人世间的诸多麻烦和痛苦也许真的是个好事，因为你借此认识了轮回的本性。

前段时间，有个老师说他的家人死了，家人活着的时候他们天天吵架，一旦对方离开了，他才经常想起他的功德。其实这是一种比较普遍的现象，我自己也是这样。我跟父母的关系是很好的，但是他们离开以后，我还是会突然想起他们的功德，而完全想不起他们的过患。他们的离开，对我是一种鞭策。因此，修行过程中的违缘可以让我们走向更美好的前程。

修行人虽然也有痛苦等感受，但跟从未修行过的人相比，还是有很大差别的。当工作、感情或健康方面出现严重问题、发生很大变化的时候，没有学过佛法的人会非常伤心地说：“我为什么这么倒霉啊？”而懂得无常、业因果、轮回过患的人会想：“生活本来就不完美，它只是以前被包装得很好，没有显露出本性而已，现在它的本性已经显露出来了，我也看到了生活的真相。”很多前辈大德都有过一些痛苦的遭遇，后来遇到了善知识和解脱法门，回头一看，他们

会特别感恩曾经给自己制造违缘的怨魔。

5. 思维轮回众生的痛苦可以鞭策修菩提心。

《窍诀宝藏论》中也讲了六道众生的痛苦，比如地狱中的刑罚、痛苦等。了知众生的痛苦，可以鞭策我们修菩提心，因为唯有菩提心才能真正利益众生。

有菩提心的人会给众生讲述轮回的真相，众生会因此而获得暂时的安乐与究竟的解脱。暂且不说佛菩萨能做到这一点，即使是一般的佛教老师，也会在某种程度上减轻众生的痛苦。有些人曾经在生活上非常不如意，自己的性格也不好，嫉妒心也强，有各种各样的烦恼，后来他们经常听一些大乘佛教课，逐渐就受到了感化，自己的痛苦也减轻了很多，甚至觉得人间的痛苦都不算什么了。

其实这就是菩提心的作用。先不说菩提心令我们成佛、度众生是多么快乐，即使在因地，我们也会依

靠菩提心的威力、加持和讲授而获得很多快乐。

我特别感恩我的传承上师们，如果没有他们为我传授大乘佛法，我肯定不会有今天的快乐。在现实生活当中，我不管处在什么样的环境，遇到什么样的事情，都是比较快乐的。虽然也有一些痛苦，但跟我的同学、儿时的玩伴相比，我内心的快乐还是要多一点。这些快乐来自何处呢？就是来自于善知识们的教言和菩提心的威力。

懂得了众生的痛苦以后，我们要更加努力地修菩提心。有些道友也讲：“出去以后才感受到，众生真的太苦了，我们确实要好好学习大乘佛法，以后好帮助众生！”其实，人间的众生还不算特别苦，更苦的是地狱、饿鬼和旁生界的众生。

刚才有一个人跟我说，他的爷爷堕在了饿鬼道，很痛苦。我没来得及问，不清楚他是怎么知道的。也

许我们的一些亲朋好友，因为在世的时候特别吝啬而堕入了饿鬼道，因为嗔恨心非常严重而堕入了地狱当中，因为贪心很强烈而堕入了旁生界……

人间也有很多差异，有些人堕入了监狱，有些人堕入了看守所，有些人被卷入了战争，有些人正在遭遇饥荒等灾难。看看新闻，就会知道众生正活在水深火热之中，世界并不安宁。只不过人们会用一些美好的言辞来包装生活，引起大家的兴趣而已。事实上，这个轮回根本没有什么可贪的。

所以，我们应该依靠菩提心利益天下无边的众生，这是大乘佛教最殊胜的行为。以前上师如意宝去加拿大的夏日亲，到创巴仁波切的中心传法。法王下了飞机以后，有好多记者向法王提问。有一个记者问：“您这次来西方的主要目的是什么？您最好的教言是什么？”法王说：“我这次来主要是为了弘法利生。我最主要的教言就是慈悲心，我自己也一辈子都

在修持。”但那些记者好像有点听不懂。

现在，全世界都比较明白慈悲心的意义。但有些人只是口头上说说而已，实际上也不是很慈悲。

6. 思维众生的颠倒迷乱心态可以鞭策广闻思。

我们要经常思维众生的各种颠倒迷乱心态，主要是常、乐、我、净这四种——将本来不清净的东西执著为清淨，将本来不是常有的东西执著为常有，将本来没有我的东西执著为有我……这样的颠倒其实是非常多的。因此我们应该广闻博学，尤其是想要利益众生的人，很多知识都有必要明白。

所以，我也要求各位法师、研讨班的道友，有机会多学习一下。众生的根机千差万别，如果我们要摄受众生、帮助众生的话，只知道一个法门是不够的。比如只精通一部《俱舍论》，将来弘扬佛法的范

围就很狭窄；同样，只明白中观也不行。所以，以五部大论为主的很多学科都要学习。

那天，我在堪布堪姆的会议上说：“我们在佛教徒面前说某个人精通显密，他们会认为这个人肯定是特别了不起的智者。但从整个世界范围来讲，精通显密的人不一定会被认为是了不起的，因为很多人并不关注显宗和密宗，他们关注的是其他各种知识。”因此，佛教徒也应该了解世间众生的爱好、习气和心态。

每个众生的心态都不同，每个民族的文化也不同，每个国家的知识领域也不相同。我们如果真想利益众生，就要广闻博学，只听一部论典、只看一部经典是不够的。如果你只想自己修行，一部经典都不学也可以，只要你有清净的信心，天天念“嗡玛呢巴美吽”“阿弥陀佛”也是可以解脱的。

如果你了解世间，就会发现很多众生是很可怜的，因为他们的很多心态都是颠倒的。虽然现在科技很发达，人类的智慧似乎也很高，但实际上，人们的常乐我净这四种颠倒非常严重。

人们天天都把无常看作常有，具有相续的执著和积聚的执著，由此看来，每个众生都可以说是癫狂者。《中观四百论》中讲：“若识不正住，世说为癫狂，则住三有者，智谁说非狂。”如果一个人的意识不正常，人们都会说他是癫狂者，那么，谁能说住在三有中的众生不是癫狂者呢？因为三有众生都有我执，而用智慧来观察的时候，“我”是不存在的。所以，我们没有任何理由说众生没有颠倒分别念，爱因斯坦、霍金等科学家也是如此。他们虽然在科学方面做出了很大贡献，但只要有常乐我净的颠倒执著和分别念，就可以说他们并没有懂得真理。

寂天论师说：“自迷痴狂徒，呜呼满天下！”

迷惑的众生遍满天下，稍微有点智慧的人也会这么说吧。中观里面讲，世俗有两种，一个是正世俗，一个是倒世俗，倒世俗是迷乱之中更加迷乱的。

思维众生这些颠倒的心态之后，我们就要鞭策自己广泛闻思——“一定要多学一些，不然以后我就不懂众生的思维方式。”只有一种模式肯定是不行的，我们要会调整自己的语言和心态。

7. 思维迷乱的习气难断可以鞭策修行正法。

我们要思维，世间的习气非常难以断除。有些是无始以来的习气，有些是即生长期串习形成的习气，想在短短的时间内将其断除是很困难的。要断除这些习气，就一定要修行。如果没有修行，即使理论上讲得再好，也无法断除相续中的烦恼习气。

有些人可能想：“我听了很多中观、大圆满，怎么还有习气呢？”“我已经听了好几堂课，怎么还有

烦恼呢？”其实，断除烦恼跟听课没有多大关系。听课只是让你知道这些道理，知道以后还要去思维和修行。就像一个人得了慢性病，医生诊断后告诉他：“这个病可以用这个药来治。”他觉得医生说得很好，却把药放在一边，那就根本没办法把病治好。

我们相续中的习气非常难断，《大乘理趣六波罗蜜多经》中说：“意业细微难可测量，身口所作则易除灭。”意识的业非常细微，难以测量，想要断除就更难了；身和语所作的业比较粗大，要断除它不是很困难。比如有些人特别爱说脏话，但是听了因果报应的道理之后，就会逐渐控制自己的语言。而要断除心里的习气确实很难。有些人经常讲：“我贪心太大，以前可能当过某种众生，没办法的。”有些人说：“我嗔恨心太严重了，怎么修也很难改变。”确实是这样。

如果我们要断除贪嗔痴的业和烦恼，就一定要长

期修行妙法。通过不断努力，没有任何烦恼是不能断除的。但如果只是简单地听几堂课、修一点法，就很难断除烦恼。

很多人以为出家以后就没有烦恼了，其实出家只是外在形象的改变，而非内心的改变。当然，有些出家人会依靠威仪逐渐变得调柔，但有些人还是会有烦恼的。有些居士也是这样，受了居士戒以后就破了，又受了居士戒然后又破了……

虽然习气很难改，但我们也不用害怕。罪业本身没有什么功德，可以忏悔清净就是它的功德。因此，通过不断修行使相续得以净化是很重要的。总之，只要我们不放弃，就会使功德不断增上。

8. 思维这个浊世烦恼旺盛可以鞭策实行对治。

在这个五浊恶世，众生的贪、嗔、痴、慢、嫉妒等烦恼非常旺盛。我觉得，现在的众生跟我们小时候

的众生相比，好像烦恼更为严重。因为现在是网络时代，一个人可以看到、听到、接触到全世界所有的贪嗔痴烦恼，有些人天天在烦恼里面打滚，非常可怕。我有时候觉得，浊世众生的烦恼越来越重，世间的痛苦越来越多，人类的状况也并不乐观。

那我们应该修什么样的法来对治这些烦恼呢？最好修菩提心、无常观或无上大圆满。上师如意宝在《忠言心之明点》中说：五浊恶世之时，其他八乘就像星光，难以对治强盛的烦恼，唯有依靠三种信心的七马来引上无上大圆满极密的日轮⁵¹。这个比喻结合了婆罗门教的一个故事。现在处于末法时代，事部、行部、玛哈约嘎、阿努约嘎的密法和显宗的很多法，都难以对治众生日益深重的烦恼，唯有无上大圆满可以对治，而证悟大圆满则需要依靠信心和传承的加持。

51 《忠言心之明点》：“五浊黑暗极深时，八乘星光难除之，极密精义万日光，三信七马应挽戈。”

我有时候跟别人开玩笑说：“《维摩诘经》里面有很多不用灌顶就可以听的密法。”因为这部经中以比较隐藏的方式，宣说了如何将贪嗔痴等烦恼转为道用，以及直接认识烦恼本体的一些窍诀，这是显宗最高的解说方式。我相信，很多人只要有信心，就可以依靠《维摩诘经》对烦恼的本体有所认识。

在家居士尤其应该生起信心，因为维摩诘居士也是一个在家人。在他生病的时候，很多阿罗汉、出家人都去看他，但是在他面前都显得修行不太好。可能出家人听了会有点不好意思，因为在家人的境界很高，而出家人的境界比较低。但是我希望你们居士高兴，你们高兴的话，我们怎么样都可以。所以明天要讲，一些出家人修的是外在的身语，一位居士却获得了内在很高的境界。

我看现在的居士当中也有像维摩诘一样了不起的人，很多出家人都特别怕他。佛陀面前的那些出家人

也觉得维摩诘居士很厉害，都不敢去看他。

以前，听我讲法的大多是出家人，而现在大多是在家人。所以，我这次专门选择了这部深法，讲了居士怎样教育出家人。以前，很多在家居士认为出家人是最高的，学习《维摩诘经》以后，我们会发现很多出家人的修行不如一些在家人。所以从明天开始，你们在家人应该坐在法座上，因为你们的境界比较高。然后我们出家人对你们供养、顶礼、赞叹等等，这些都可以做，对吧？

这是讲五浊恶世之时，修持直接斩断烦恼的殊胜对治法很重要。

9. 思维这个浊世违缘重重可以鞭策行持安忍。

在这个五浊恶世，每个人的修行和生活都有很多违缘。有些违缘别人看不出来，只有自己知道。藏地有一种说法：“鞋子里面的小石头，只有自己感受

得到，别人是感受不到的。”。同样，每个人内在的违缘也只有他自己感受得到。也许在别人看来你很风光，妆容得体、衣着光鲜、气宇轩昂，但实际上，你的内心充满痛苦、违缘重重：“我的人生实在是走不下去了，怎么办呢？”

不管什么身份的人都会遇到违缘。有些人可能长期纠缠在一个违缘当中，有些人虽然暂时具足顺缘，后来却祸不单行，一再遭遇各种违缘。

人生当中真的有很多痛苦，如果我们能够认识违缘的本质，就可以依靠它修持安忍、促进修行。比如生病的时候，可以坚定自己的意志，将违缘转为道用。《入菩萨行论》中说：“不宜太娇弱，若娇反增苦。”我们的身体和心态都不能太娇弱，如果太娇弱、没有一点安忍心的话，痛苦就会越来越多。如果我们很坚定地安忍着，修行就会比较圆满。

10. 思维内外散乱会空耗人生可以鞭策更加精进。

现在这个世间，有很多因缘可以引起外散乱和内散乱。内散乱就是昏沉、掉举，心不能一缘专注。散乱固然可怕，但更可怕的是，我们在散乱的时候，自心多处于无记状态，比如吃喝玩乐的时候，自己经常抓不住自己的心。而产生贪心、嗔心、邪见等的时候，我们马上就会意识到；产生信心、悲心、出离心、菩提心的时候，我们也知道自己产生了善心。其实很多时候，我们的心态都是无记心。

产生各种各样的分别念是内散乱，也叫做“禅定刺”，因为一旦产生这样的分别念，你的禅定就被打破了。这些分别念空耗了我们的人生。我们本来很想让人生具有意义，可是由于这些分别念，我们就没有办法好好修行。所以，当我们遇到了一些很好的窍诀和教言时，就应该好好闻思、精进修行。

那天我引用了麦彭仁波切的教言，你们应该记住：“世间一切功德中，说法闻法最殊胜，自己修行为中品，独自诵经为下品。了知此理诸智者，精进闻思极为要。”在所有的功德当中，听闻佛法、讲经说法的功德是最殊胜的。此外，我们还可以诵经、禅修等，很多方法都能让人生具有意义。

我们这次讲《胜道宝鬘论》，很多人觉得在修行方面有所收获。以前比较懈怠的人，这两天还算精进。其实，我们传法的目的就是为了使大家不断提升，到了一定的时候，大家自然而然就会修行了。如果没有听闻这样的修行法，作为凡夫人还是有可能经常懈怠。

第十讲 沦落之十法

2018年3月31日

今天先念一段《胜道宝鬘论》的传承，可能念不完，下堂课还要念一半——你们只求传承、不求法的这些人，等着啊！（众笑）其实这些人我是看不惯的，只求一个传承，不好好求法，好像吃快餐一样。但是也没办法吧，众生的意乐千差万别。

沦落之十法

1. 如果信心微弱、智慧高超，就会沦落为空谈者。

有些人对上师三宝、四谛、业因果、涅槃法门、

世间和出世间的功德不具足信心，但是智慧非常高超，学过佛教的空性教义，也精通世间各种学问，对于显宗、密宗的很多大经大论也有研究。这种人很可能沦落为空谈者，因为他无所不懂，嘴巴也特别会说，但是相续当中没有什么信心。

像学校里的一些教授、老师、研究人员，嘴上说起来头头是道，经常高谈阔论、夸夸其谈，很多人都会被吸引住了：“哇，他讲得真有道理啊！”但实际上，他从来没有将佛法结合自相续，那么佛法对他也不会特别有利。因此，有智慧、没信心还是有危险性的，这种人不会去实修，只会空谈理论。

佛陀在《月灯三昧经》中说：“我今为汝无量说，汝于此法若不行，如人虽持良妙药，于自身病不能治。”佛陀说，我给你讲了很多法，如果你没有修行，就无法对治自己的烦恼，就像拿着妙药却不服用，就根本无法治疗疾病一样。如果一个人什么都会

讲，但从不修行，就像病人带着好多药却从来不吃，那么药对他的疾病就起不到作用。

理论与实修无法融合是一个误区。有些法师容易出现这种问题，虽然会讲，但是没有好好修过，对佛法也没有什么信心，只是从理论的层面进行研究而已。

2. 如果信心十足、智慧浅薄，就会沦落为肤浅执拗者。

这跟第一条是相对的。有些人信心十足，对上师三宝等诚信不疑，可是从来没有很好地闻思过，世间的智慧也不足，出世间的智慧也极其浅薄，这种人很容易变成肤浅的执拗者。因为没有智慧的人有时是很固执的，他们个性很强，别人说什么都不听。而有智慧的人会分析别人的意见，觉得有道理就会接受。

卫萨空行母的传记中有个比喻，藏族人平时经常

用，但不太好翻译。空行母大概十二三岁的时候，经常出现一些梦境，比如跟天上的神鸟进行对话等。她哥哥以为她着魔了，就把她带到父亲那里去，说：“您给她做一个驱魔仪式吧，这几天她一直讲些莫名其妙的话，可能精神有点不正常。”

父亲说：“不用做什么驱魔仪式，我知道她的性格，就顺其自然吧。俗话说：赶着的狗，不会沿着路走；锤打的石头，不会按照想象的方式裂开。”如果你想把石头从中间敲开，让它裂成两块，它可能会变成三块。同样，性格非常拗的人，怎么样也没法改变。当然，卫萨空行母并不是智慧不够，她只是性格有点拗，刚才的比喻是从这方面说的。

有些佛教徒没有闻思过，但信心特别足，即使自己学错了、依止错了上师，也会一直坚持。如果父母或同行道友对他说：“你这样做可能是不对的，不合理的。”他根本不会搭理，因为他认为自己就是

对的。

因此，有信心、没智慧是一个误区。同样，有智慧、没信心也是一个误区。《大方广佛华严经疏》中说：“有信无解增长无明，有解无信还生邪见。”有信心而没有智慧的话，信心就会变成一种迷信。现在有些佛教徒的信心还是很不错的，把自己所有的东西都供养上师三宝，但是他们一点智慧都没有，后来就产生了很多麻烦，因此说有信心没有智慧会增长无明。有些人光有智慧，在学术研究方面非常不错，可是由于没有信心，他们常常会成为持邪见者。

无论居士还是出家人，尽量不要成为这两种人。光有信心而没有智慧的人确实是迷信者，大家不要变成盲目的信仰者；光有智慧而没有信心就有可能变成持邪见者，对什么都不承认。

佛陀身边的善星比丘和提婆达多虽然很有智慧，

可是因为没有信心，就对佛陀产生了邪见，甚至觉得佛陀所说的法全是邪说。现在的佛教徒也有这种情况，没有信心的人，会觉得上师所说的全是废话，甚至觉得《大藏经》和前辈大德们撰著的论典都没有什么意义。这样的人对有价值的金刚语不当一回事，看到金制的庄严佛像也会觉得是浪费金子。

原来我家乡有一个老乡特别贪财，他把佛像脸上的金子都刮了下来，拿到别的地方去卖，结果也没有卖掉，最后被抓起来了。那个人就是因为没有信心，还有一些小聪明，就觉得佛像脸上贴金子太可惜了，于是用刀把佛脸刮得面目全非。希望大家将来不要变成这种人。

以上讲了有信心和无信心的差别。

3. 如果具有精进、无有窍诀，就会沦落于误区与歧途。

有些人特别精进，但是因为缺少传承上师的窍诀和教言，所以就会看错、修错。

其实上师的教言真的很重要。阿底峡尊者刚到藏地的时候，认为自己可能不需要来，但跟宝贤译师（即大译师仁亲桑波）对话以后，觉得自己还是需要来的⁵²。因为，没有上师窍诀的话，即使看过千经万论，也无法付诸实修。如果有了上师的窍诀，修行就会很方便，像华智仁波切的《击要三句》，就以非常简单的三句话为我们直指了心性。

如果没有窍诀，有可能修着修着就修错了、修偏了。汉传佛教也说：“宁可千年不悟，不可一日错路。”宁可在千年当中不证悟，也千万不要在一日当

52 《大圆满前行》：昔日阿底峡尊者初来西藏时，大译师仁亲桑波迎请尊者。当时尊者问译师：“您对诸如此类的正法，了知得如何？”并逐一加以询问。结果译师似乎无所不知。尊者十分喜悦地称赞道：“极为稀有！在藏地有像您这样的智者，我都不需要来了。”接着又问道：“那么，在一垫上，该如何修行这一切法呢？”译师回答说：“应当遵照各个宗派所说来修持吧。”尊者说：“译师错了，看来我还是有必要来藏地。”译师问：“那么，应该怎样进行修持呢？”尊者指点说：“应当将一切法归纳为一个要诀来修持。”

中修错了，否则可能终生都无法成就。如果你没有修错，即使不是那么精进，也有机会获得成就。

在修行过程中，精进当然很好，但太精进就很难持续下去。我觉得，持之以恒的态度是最稳妥的。像生起次第、圆满次第以及密法中一些特殊的风脉明点的修法，是很容易修错的，所以修之前一定要打好基础，否则很可能出现一些精神上的问题。

有些修行人经常修错，还一直闭关。在禅宗当中，如果你修得不是很好，他们是不让你闭关的。刚开始最好修人身难得、寿命无常或慈悲心等，这些修法都不太容易走入误区。如果有上师的窍诀，那就更好了。如果刚开始就直接观气脉明点，修不好的话，就会误入歧途。以前，很多修行人在闭关房里面也出现过各种现象。因此，如果没有上师的窍诀，也没有打好基础，自己修错、修偏的时候也无法对治，那就很危险了。

所以，修行一定要有上师们的窍诀，而且这种窍诀最好来自有经验的上师，这是很重要的。如果上师没有任何修行经验，只是在文字上照本宣科，所讲的窍诀就不一定很深。如果上师有修行经验，他所赐予的窍诀就不会错，弟子依靠这样的窍诀精进修行也非常有意义。因此，得到了上师的窍诀就要精进修行。人身非常难得，如果我们不精进修行的话，以后还有没有这样的机会也非常难说。

4. 如果没有先以闻思断除增益，就会沦落于盲修之处。

我们首先一定要次第闻思，因为闻思的智慧可以断除我们无始以来的邪知邪念和各种增益。对于增和益，我以前也讲过。增益可以变成疑惑和邪见，《现观庄严论》中讲了三十二种增益。如果没有很好地闻思，就很有可能修偏，变成盲修瞎炼。因此，我们应该先用闻思的智慧断除修行中的各种障碍。

按照上师如意宝的传统，初学者不要马上修行，而要在比较长的时间内认真闻思，修五加行、学习显宗的五部大论等，一步一步完成这些以后，再开始真正地修行，这种修行就是有了窍诀的。

如果还没有听闻多少佛法就直接去修的话，是很危险的。《正法念处经》中讲：“远离见闻法，是则为盲人。”如果我们远离了阅读经论、听闻佛法，缺少闻思基础的话，就会像盲人一样，不可能获得很好的修行成果。

有些人今天刚皈依、出家，明天就开始闭关，那也是很危险的，我们不提倡。你先好好地闻思五六年，打好基础再去山里修行也不迟。否则，万一你修错了、修偏了，可能一辈子都没有重生的机会了。

所以，我们特别提倡系统闻思，到了一定的时候，修行自然会水到渠成，非常容易。藏传佛教著名

大德嘉贡贤嘎仁波切，一辈子培养了二十五位堪布，并对五部大论为主的十三部重要论典作了注释。他讲大圆满的时候说：如果你闻思得非常好，不修加行也是可以的，因为闻思五部大论同样能遣除怀疑。有些人没有时间修加行，听到这句话可能有点开心：“我五部大论都学完了，是不是不用修加行了？”

总之，依靠闻思的智慧断除增益是非常重要的，这样修行就不会出错。

5. 如果所领悟的道理没有实地修行，就会沦落为法油子。

我们刚听到一些佛法等道理的时候会有一些领悟，比如听到人身难得的时候会感到：“哇，人身真的难得啊！”听到寿命无常的时候，马上也有一种感觉：“啊，寿命确实是无常的！”这个时候我们就要修，不能一直等待。

其实很多人都是喜新厌旧的，刚听到密法或显宗的任何法都感觉非常好：“哇，人身很难得，轮回太苦了，依止善知识很难得……”那个时候一定要抓住机遇去修，如果当时没有修，几十年后再修的时候好像已经没有什么感觉了。

宗喀巴大师的有些窍诀中也说：“当你对密法有感受的时候，要抓紧时间马上去修，因为那是一个很好的机遇。”法王如意宝的有些道歌中也说，他年轻的时候遇到了托嘎如意宝，次第性地闻思修行佛法，以此缘起，他后来的弘法利生事业非常顺利。

所以，我们刚开始遇到佛法的时候一定要实地去修，如果想着：“现在先闻思吧，等我七八十岁的时候再修。”那样的话，你真的会变成法油子。《大圆满前行》中说：“正如所谓的佛法可以调伏恶人，却无法调伏佛教油子，酥油可以软化坚硬的皮革，却不能软化装酥油的皮壳。”有些人真的已经成了法油

子，什么法都听过，什么都知道，但自相续却无法跟法相应。

实际上，一点一滴地思维就是一种串习，串习就叫做修，修在藏文中是“贡”（གོང་），有他动词和自动词的差别。我们遇到任何法的时候，都不能认为它存在于自心之外，只是世界上发生的故事，而应该把这些道理跟自己的生活相结合，这是一种很好的修行方法。

我的修行不是很好，但我刚学佛的时候遇到了《大圆满前行》和《入菩萨行论》，我觉得这是很好的。如果我一开始就遇到了因明辩论的话，可能无法制止相续中的分别念，认为这个也不对、那个也不对。当我学了五部大论以后，虽然有时候会增加一些分别念，但也是在原来见解的基础上增加的，所以“危害”不是很大。（众笑）

虽然分别念也是需要的，但我们千万不要变成“法油子”“老油条”，否则还是比较可怕的。一些法师也要注意这一点，好好调伏自相续是很重要的。

6. 如果没有修炼方便大悲，就会沦落于小乘道。

听《胜道宝鬘论》的人，之前跑了一部分，今天又回来了。我刚才说了，你们不太好啊，这要说清楚。因为这部法最多讲二十几节课，你们也不是没有时间听，只不过是看不起某些修行法门而已，但你们也不一定是修行很好的。

有时候，这些修行法门对自相续是更加有利的，但有人会找各种借口不听：“我忙得很，我累得很……”其实，每个人身心都是五蕴假合的，都有一些烦恼和压力，为什么那么多人可以坚持听闻？在听众当中，有些人是特别忙的，但他们还是能坚持听

法；有些人并没有那么忙，只是会找各种各样的借口而已，这也可以说是烦恼造成的吧。

今天来的这些人，如果没有什么重大的事情，希望能坚持听下去；如果你有重大的事情，我也管不了。一个人都不来的话我也没办法，你们也没有交费，我对你们也没有任何控制的能力。但是，只要有一个人来听，我就会把这部论全部讲完；如果一个人都没有的话，我也没办法讲，但这种情况也不可能出现。

其实你们在这个世界上还是活着的，我也发现你们是活着的，只不过你们中途以各种各样的借口跑掉了。今天为什么有时间听？你们可能想：“这个《胜道宝鬘论》，我听个传承就可以了，以后有机会再听听录音。”所以第一天来听课的一些人，今天又来了，中间我们讲了七八堂课，他们都消失了。但还有一部分人一直坚持了下来。

从2006年到现在，有些人闻思修行的精神是非常可嘉的。我认为自己在以前求学的历程中算是很不错的，但跟现在有些居士的求法精神相比，我还是更随喜他们。但是也有一部分人，经常找各种借口不听课。我昨天也讲了，我不会批评你们的，只是说话的时候稍微带有一点不满的语气。刚才第一次我说：“你们的这种行为，我不太看得惯。”现在第二次我也说：“你们的这种行为，我不太看得惯。”

希望你们以后听法的时候，要么就听圆满，要么就不要听了，这也并不是看节目，你们以前也应该听过我的法，所以没有什么好稀奇的。你们有时候可能会觉得我啰嗦，有时候可能觉得我讲得不错。但是我想，你们不来听课可能不是因为我讲得怎么样，而且大家对法都是有信心的，主要原因是你无法对治自己的烦恼，无法妥善安排自己的时间。其他方面，我们都没有什么不同的观点。

像《胜道宝鬘论》，一个礼拜只有一两堂课，希望大家以后尽量听闻。我看到有些老师，为了听课就把自己的课作了调整，有时候是很累的，但是为了听法，还是一直在努力；有些人在飞机上听课，有些人在火车上听课……他们一直把听课当作生命中很重要的事。这样的话，法对你的相续也是有利的。如果你没有重视，觉得听也可以、不听也可以，那就得不到多少利益。

对我来说，听众多了或少了都没有什么。但是我觉得，大家对佛法的重视程度应该比较平衡才对。《胜道宝鬘论》最后有几章是很难发挥的，可能基本上是念传承而已。所以，一个礼拜的这一堂课，希望你们都能好好来听。

这个教言中说，如果没有修炼方便大悲的话，就会沦落于小乘道。我们在修行过程当中，要经常用大悲心来摄持，要经常想到众生。开始听课的时候要

想：“我今天听课是为了众生。”开始念经的时候也要想：“我今天是为了众生而修行。”最后作回向的时候也要想：“我今天所做的善根都回向给众生。”

当然，我们凡夫人做善事的时候，可能一部分是为了众生，大部分是为了自己，暂时这样也是合理的。但是有时候，我们能不能这样想：“今天我听这一堂课，完全是为了利益众生。”“今天我去放生，不为自己的名闻利养，不为自己的健康长寿，只是一心一意地利益众生。”如果有这样的心态，所作的善根就是真正为菩提心所摄持的。

如果做不到这一点，我们也可以把善根分成两部分，观想白天所做的善根是为了利益众生，晚上供护法修行是为了自己。在莲花生大士的祈祷文中也有这样的内容，前段时间我在藏文微博上也发过：白天观想观世音菩萨，为了利益众生念观音心咒“嗡玛呢巴美吽”；晚上观想莲花生大士，为了自己的利益

念莲师心咒，遣除违缘、成就所愿。因此，我们修行
的时候，完全没有自私自利恐怕有一定的困难，那么
就可以白天为了利益众生而修行，晚上为了自己而修
行，比如修上师瑜伽、莲师瑜伽等。

总之，我们要为众生修大悲心，不然就会沦落
于小乘，那样的修行就不太对了。我这样讲了以后，
大家可能只是在两三天中能记住。就像一个医生跟你
讲：“你不能吃垃圾食品，垃圾食品的危害很大，一
定要多吃五谷杂粮。”两三天之内你还能记得：“医
生跟我讲了，不能吃垃圾食品。”两三天以后，你对
医生的话还有一点印象。过了七天，你就把医生的话
完全抛在脑后了：“没事，这个很好吃，我就吃了
吧。”我们听法可能也是这样的，今天讲到自私自利
的过失、利益众生的功德，你就会想着利益众生；但
过一段时间，自私自利就回来了，利益众生的心也没
有了。所以，我们的习气还是很顽固的，跟佛法相应

也不是那么容易。

7. 如果没有修炼空性智慧，所做的一切就会沦落于轮回道。

（堪布拿起一包纸巾）“可爱不只是外表，更是一种心态。”现在这些餐巾纸上上面讲的也是菩提心，这个窍诀很深哦，对吧？如果要修行的话，哪里都是窍诀。

修炼智慧是很重要的。如果没有空性智慧摄持，我们所做的善根就会全部成为随福德分善根，这是人天善趣之因，我们无法凭借它超离轮回，随解脱分善根才是解脱之因。

发出离心和菩提心是很重要的，但并不究竟。昨天我也讲过，慈悲心与轮回并不相违，唯有修持无我法才能遣除我执，从轮回中获得解脱。《入菩萨行论》中也说：“空性能对治，烦恼所知障，欲速成佛者，

何不修空性？”意思是说，烦恼障和所知障的对治就是空性智慧，如果你想获得解脱和佛果，为什么不修空性呢？

当然，如果你暂时不想获得解脱，只是想依靠诸佛菩萨的加持获得财富、健康、长寿等，那你不修空性也可以。大多数世间人可能只想平平安安的，我们在坐车的时候，经常有人问：“你们是不是学佛的，可不可以赐给我力量，让我家里平平安安的。”这样的心态也很好，诸佛菩萨不可思议的威力和加持力，可以让你家庭平平安安、身体健健康康、生活舒舒服服、一切顺顺利利……

但是，我们最究竟的目标应该是超离轮回，无论讲经说法还是修行，一定要为了这个最高的目标而努力。有什么样的愿力就会有什么样的结果，如果你只有短暂的目标，最后也就只会现前这些。

总之，没有空性智慧的话，就会沦落于世间道和轮回道当中。

8. 如果没有平息世间八法，所作所为就会沦落成尘世之缘。

要完全平息世间八法的话，只有获得圣者的果位才可以。但是在此之前，我们执著世间八法的心也不能太严重了，自己的所作所为不能都是为了名和利，甚至为此干一些坏事。如果不能断除世间八法，所作所为就会全部沦落为世间的因、尘世的缘。

因此，我们在修行或做一件事情之前，要尽量清净自己的发心，不要为了名声而做。法师们出去弘法之前也要观察一下：我这次出去是不是为了获得名闻利养？如果是，干脆就不去了，这样可能好一点。居士们也是如此，建道场、做善事的时候，一点名利都不求恐怕有一点困难，但如果完全是为了宣扬自己，

或者是依靠佛法来赚钱、把佛法当作买卖品的话，那确实是很可惜的。所以，我们要在很多方面注意，尽量不被严重的世间八法之心染污。

《费闲歌》中说：“染尘容易出尘难，不断尘劳总是闲。”沾染世间八法的红尘是非常容易的，而从红尘中出离则很困难。包括我们有些法师，在寂静地方已经修了十年、二十年，可是一入尘世还是很容易染上世间名利，那个时候再想出尘就不那么容易了。世间人也是如此。

现在，大多数佛教徒确实是很好的，为了获得解脱，为了让他人好好学习佛法，做了很多有意义的事情。当然，吉祥母存在的地方黑耳母也会存在，一部分人也在不断地为自己做宣传，获得了世间的各种利益，做了一些不太如法的事情。

不管怎么样，我们还是要尽量平息世间八法，去

做有意义的事。

9. 如果与城中俗人交往过多，就会沦落为护俗人情面者。

这部《胜道宝鬘论》主要是针对出家或住山修行人讲的，对红尘中的大多数修行人来说，这里的有些法是做不到的，但你们也不要特别伤心。

作为一个在山里闭关的修行人，不要跟世间俗人交往过多。这里的“俗人”是指，天天散乱懈怠、喝酒抽烟、浑浑噩噩度日之人，这些人连人生中该做的基本的事情都不做，把学习、工作、生活、交际全都放在一边。现在世间有很多懒人，每天过着非常无聊的生活。他们本来是有能力的，却不愿意去奋斗，这些人就叫做世间俗人。

作为修行人，如果跟尘世中的俗人、恶友交往过多，就可能沦落为护持俗人情面的人，从而失去自己

在修行上的原则。法王如意宝也说过：“莫舍己道，勿扰他心。”大家最好不要舍弃自己的道——你是出家人的话，就不要舍弃出家人的道；你是居士的话，也不要舍弃居士的道。如果你经常护持俗人的情面，就难免舍弃自己的道，这对修行是非常有影响的。

不要说是一般的修行人，经常交往俗人对大成就者也是有影响的。第五世达赖喇嘛的传记中说：如果他今生精进修持无上大圆满，一定会虹身成就；但是因为他跟很多世间人交往，修行就有所退失，虹身成就根本没有希望了。以前上师如意宝也经常讲：如果他没有摄受这么多弟子，也没有与很多世间人交往，今生可能会虹身成就的；但是因为他摄受的面太广，其中有很多破誓言的人，所以虹身成就是根本没有希望的⁵³。

有时候，大成就者也会受到破誓言者的染污。

53 这仅仅是谦虚的示现，法王如意宝涅槃后法体仍然缩小了。

《大圆满前行》中讲，大成就者俄坚巴说过：唯一能救怙我的就是上师；唯一能害我的就是破誓言者，因为他们的染污性非常强⁵⁴。

所以，如果修行人没有好好地安住道场、住在修行人的群体当中，而是经常跟世人交往，修行就会逐渐退失，最终甚至会堕落。

当然，我们也不能以为自己修行很好就谁都不理。作为上等修行人，该安住的时候能一个人安住，该与人交往的时候也会与人交往，同时又不被世间染污。而初级修行人就不敢跟世间人接触，担心自己被他们染污。有些修行人跟谁都不敢接触，这样自我保护也可以，但是大家看你跟谁都不说话，就会觉得你怪怪的，甚至对你嗤之以鼻，这样可能也不太好。

现在是 21 世纪，很多人平时是非常放松的，但

54 《大圓滿前行》：成就者俄堅巴也曾在道歌中說：“雪域乞人仁親花（指其本人），僅有失戒敵可害，唯有師尊能救護。”

我感觉有些佛教徒特别不放松。像世间的一些大学老师、教授很有智慧和学问，但他们跟人交往的时候，会让人感觉非常平和、舒服。有些人的威望、名声、修行等都非常不错，但是他们一点架子都没有，跟人讲话的时候特别随和，人也很勤快，需要倒茶的时候就很自然地起来给人倒茶。

而在我们佛教徒当中，有些法师的身体里面好像有一根特别硬的钢铁，一直动不了也弯不了，就那样一直坐着，因为他要摆架子：“我是大师父，我是很了不起的。”走路的时候也是这样。一方面，他的行为很如法、很庄严，这是很好的；但另一方面，我们跟世间人交往的时候，也不能太过了。

世间很有威望、很有功德的人，跟人一起喝个茶、吃个饭、聊个天，都让人感觉特别轻松、特别温馨。可有些佛教徒，稍微有点眷属、有点名声、长得也比较庄严的话，就开始傲慢了。

《亲友书》中讲，骄傲的“骄”有几种，有些人因为自己的才华而骄，有些人因为自己的相貌而骄，有些人因为自己的财富而骄……有这些骄傲不是很好。我觉得，跟人交往的时候还是轻松一点比较好，如果对谁都有防范感的话，结果也不一定很好。

我们内心应该有自己的原则，但在显现上和行为上，要跟上上下下的人都能很好地相处。有些人对上面的人特别尊重，对下面的人就很傲慢，对中等人稍微好一点。

像我这种年龄的人，见过的人层次比较多，所以见到一个人的时候，很快就能对他有一些基本的了解，在五分钟到十分钟之内已经在心里刻画出了他的形象和生平。

作为修行人，护俗人的情面是不好的。在汉传佛教当中也有这么一群修行人，很有修行的原则——

“宁肯老僧堕地狱，不把佛法作人情”，有些老僧人宁可自己堕地狱，也不会把佛法拿来作人情。

确实，修行人有修行人的风骨，我们在世间人面前可能也装不出另一副样子。我去美国波士顿的时候，有一个藏传佛教的格西跟我说：“在西方人面前一定要装作很有自信，因为西方人很自我。你太谦虚了，这样不行。”我感觉不太好做，就说：“还是随缘吧，他们不认可也没事。”他说：“你们这样是不行的，来我们这些道场的话，要显现出非常有自信、很傲慢的样子，西方人很喜欢傲慢的人。”我说：“《俱舍论》里面讲了七种慢，我应该用哪一种呢？”后来我还是装不出来，可能在他们眼里我们是比较随和、没有什么原则的吧，但也没办法——以后可能要试着傲慢一点。

10. 如果功德威力出色而心不稳固，就会沦落为俗人的经忏师。

如果一个人的功德、学问、戒律都很出色，但是性格不稳定、特别飘，那他就会沦落为经忏师。本来他的闻思修行非常不错，但是因为他不稳定、到处跑，最后自己的学识都没有用上，也没有继续好好闻思修行，而是经常去给世间人做一些佛事。这种情况在藏传佛教和汉传佛教当中都有。

作为出家人，好心好意地给别人做一些佛事也是非常好的；但是如果把好的原则全部放下来，确实也不太合理。

昨天我看了一下，高级讲考班里面有些比较不错的人已经退了，能坚持五六年、六七年的人很少。其实，我们主要是缺少一种坚持，刚开始大家都说：“我要去讲考，要不断地闻思！”但有些人过一段时间就不行了，他们会说：“累得很！路上滑，又没有路灯，每天都要坐在那里，讲考的时候又不好意思……”其实，没有挑战困难的心本身也是一种困难。

有些道友本来闻思得比较不错，但中途就被各种人挖走了。他们没有任何知识、没有任何名声的时候，谁都不理他们，一旦变成了法师、助理法师或辅导员，现场做过几次翻译，很容易就被挖走了。人才被挖我倒不觉得可惜，我想人才还是比较多的；但对他自己来讲还是比较可惜的，因为他还没有完全成熟，如果再成熟一些的话，他就会比较稳重了，那个时候再去弘法也许好一点。

别人把你这棵正在成长的苗芽挖走之后，如果能真正用上，那也是很好的，因为我们培养人才并不只是为了某个人或某个道场，只要对众生有利，全世界范围都可以去。但是，有些人被其他因缘带走以后就“夭折”了。如果他再待一段时间的话，将来可能会有很好的弘法利生机会，但最后也就没有了。

人如果心不稳定、没有原则的话，遇到一点点外缘就开始往外飘，最后有些人就成了经忏师，有些

人连经忏师都当不上，还有些人已经还俗了。这类情况，在出家法师和居士辅导员当中都存在。所以，如果自己在学问等方面比较出色，至少要让自己的心、自己的闻思得以稳固，之后再出去弘法利生可能好一点。我们学院有些堪布堪姆真的很好，自己已经完全成熟了，弘法利生的能力也很不错，但是为了保险吧，他们还在继续闻思，这样的话，以后弘法利生的事业也会可持续地发展。

即使我们的威力、功德都已经具备，如果心不稳定，也很可能沦落为经忏师。憨山大师的传记中说，他有一段时间经常出去给别人作经忏，有一次晚上回来，走路的声音把一家人吵到了——古代的房子好像不是很隔音吧，里面的人说话，外面的人也能听到。那个人说：“半夜三更走路的，不是贼骨头，就是经忏鬼！”憨山大师听到以后，就发愿再也不去做经忏了。从传记中看，高僧大德是很容易生起出离心的。

以前法王如意宝也去做过经忏，后来因为一些特殊的因缘，法王说：“我以后再也不去了。”托嘎如意宝在一次课上批评他说：“我的那个小活佛，以后是不是不度众生了？听说他不去念经了。”法王说：“除了这件事以外，我没有做过让上师不欢喜的事情。”当然，有些高僧大德的行为可能是示现的。

其实，现在需要经忏师，需要念经、超度、做佛事的人。因为我们法师的人数不多，所以就很需要“经忏居士”。很多居士团队用我们的助念往生仪轨去各个地方做经忏，当别人特别困难的时候，这样去帮助他们是很好的。

但是，光做经忏不闻思也是不行的。我跟很多助念小组的很多人讲过：“你们不要耽误闻思，不要天天都问：‘今天哪里有人死了？我们今天到哪里去？这几天有没有人死的消息？’”有些人还一直盯着手机，等着消息：“还没有来信息，还没有人死啊？”

（众笑）这样也不太好。我们要在闻思修行的基础上给别人超度、念经，这样是很好的。

第十一讲 容易混淆之十法

2018年4月14日

我们接着讲《胜道宝鬘论》，前面已经讲了十个“十法”，后面还有十多个“十法”。这部“宝鬘论”没有具体的科判，只是把每个“十法”放在一起，就像把好多宝珠串在一起一样。今天讲“容易混淆之十法”。

容易混淆之十法

1. 信心与欲望容易被混淆。

我们对上师三宝的信心，和自己相续中的染污心、欲望、贪爱之心，很容易被混淆。

从修行人的角度来讲，对上师到底是信心还是贪爱、欲望呢？有时是分不清的；对三宝到底是有信心，还是将其作为满足自己欲望的平台，有时候也分不清楚。这种现象非常多，有的修行人对某位上师、法师产生了很大的欢喜心，这种欢喜心到底是清淨的信心还是染污的贪心？如果是染污的贪心，到一定的时候，这种感情就很容易消失；如果是清淨的信心，它就会越来越增上。

修行人确实应该观察自己的相续。现在有些修行人，对某位上师好像也谈不上是真正的信心，可能只是一种欢喜心而已。有些人对某位上师特别尊重，其实是因为，这个上师会给大家在财物、地位和名声方面带来利益；一旦上师没有这种能力了，他们的信心还会不会存在呢？其实世间人的心态还是比较复杂的。

世间人也经常说，要区别感性和责任心，感性很

容易退失，而责任心能长期存续。比如，我去某个地方看到了一个贫困的众生，如果我对他产生了感性的悲悯心，这种感情就很不稳定——一旦离开了那种环境和那个所缘境，我的悲悯心可能就消失了。但如果我对他有一种责任心，即使离开了那个环境，责任感还是存在的。

信心与欲望之间也有这样的差别。我们作为出家人，对三宝是真正有虔诚的信心，还是因为三宝给予我们衣食住行和庇护，能满足我们的所愿，我们才对三宝有一种渴望之心呢？这种渴望之心到底是清净的信心，还是一般的欲望、贪爱之心呢？这方面我们要学会分析。

有时候，我自己也确实分不清楚。我以前依止上师的时候，对上师是很有信心的，但是这种信心好像也带有一种贪心，什么样的贪心呢？“我的上师是最了不起的，其他上师不一定有这种功德。”其实，这

并不是一种很好的心态。以前我们出去的时候，遇到过很多高僧大德，但是我总觉得：“我的上师，从戒定慧哪方面来讲都是最好的。”这种想法到底是以信心引发，还是由欲望导致的呢？看不起其他上师其实是一种傲慢心或嫉妒心，如果细致分析的话，也有很多复杂的情绪吧。

我们对三宝应该有虔诚的信心，不管在任何时候，这种信心都不要变化，这个很重要。而且，对某位上师的信心不能跟欲望混在一起，否则，一旦他不能满足你的需求，你就可能对他产生邪见，甚至进行诽谤。

现在有些居士分不清自己的贪心和信心，刚开始就对某位上师进行供养，师徒关系特别好。但是到了最后，不仅师徒关系破裂了，而且矛盾上升到很严重的程度，连佛法的誓言也全部破坏了。这种现象比较多。

究其原因，就是因为很多人在一开始还没有弄清自己对上师到底是信心还是贪爱，就糊里糊涂地信仰了，把上师看成如来佛，一旦发现上师不是自己想象的那样，就会出现一些问题。现在有些人并不是按照经论来衡量上师，而是凭自己的想象：“噢，他跟莲花生大士应该没有什么差别。”但是，当他发现这个上师不能像莲花生大士一样显现各种神变，反而会给自己带来很大的痛苦和烦恼时，他就会开始抱怨，并产生失望、伤心、绝望等情绪。因此，你自己这边也出了一些问题，也许你所谓的上师那边也出了一些问题，两个问题加在一起就成了重大问题，最后很难解决。

我希望佛教的群体都是很清净的，不要像世间人的群体一样有各种问题。当然，像佛陀时代那样清净是做不到的，但不管怎么样，我们不要有各种是非，有些上师与弟子之间很复杂，弟子的群体当中也很

复杂。我真的不希望弟子之间拉帮结派，我出去的时候，如果发现某个地方有特别敏感、复杂的事情，这些人一派、那些人一派，我就不会待在那里，宁可离开一百个由旬，不然会很痛苦的。佛经当中也讲过，我们要远离争论。

学会也好，其他的佛教团体也好，希望大家尽量做到心行清净。虽然完全清净有点困难，但跟世间人相比，我们至少在对治烦恼方面有一些窍诀吧？

2. 慈悲心与贪爱心容易被混淆。

有些人看起来特别慈悲，但在慈悲的背后可能有贪爱——贪财、贪人、贪才华、贪地位等，这两种心也很容易被混淆。

以前星宿婆罗门遇到一个女的，那个女的对他产生了极大的贪欲心，而星宿婆罗门则对她生起了极大的慈悲心，于是舍戒并跟她成家，以此积累了很多资

粮。星宿婆罗门当时没有任何自私自利的贪爱心，完全是一种慈爱之心。

但有些人可能不是这样的。有些上师、出家人、佛教徒，表面上对某个众生特别慈悲，其实慈悲的背后是染心、偏向的心，因为他并不是对所有人都这样慈悲。这个时候，慈悲与贪爱很容易混淆。如果他持有清静戒律的话，将来还会有毁坏戒律的危险性。

莲池大师也说过：慈悲心与爱非常接近⁵⁵。作为出家人，出去弘法利生也好，自己修行也好，在人生历程中会遇到各种情况。如果没有分清慈悲心与爱，最初的慈悲可能会变成另一种心态，逐渐对自己的修行造成障碍。

总之，慈悲心的背后有没有其他心态，是很难说的。

55 《缙门崇行录》：“慈近于爱；爱生者，出世之碍也，故受之以高尚。”

3. 所知实相空性与心造作的空性容易被混淆。

通过修行证得所知万法实相为空性的境界，跟心里造作的单空，这两者特别容易混淆。

前者是完全通达空性的境界——远离四边八戏的中观的空性，或者密乘中讲的光明和空性无二无别的实相空性，是远离一切戏论的境界；后者是一般凡夫人没有凭借窍诀，只是通过分别心来观察，最后觉得瓶子、柱子等万法实在是得不到，所以应该是空性的，这是分别念的假造。

我们一定要识别这种由心造作的相似空性。麦彭仁波切说过：不要以臆造的空性来欺骗自己。有些人学着学着就认为自己真的证悟空性了，其实他们可能只是在字面上了解了空性的大概意思，离真正的证悟还很远。因为他们的烦恼不断增上，不相信业因果，对三宝的信心越来越小，对众生的慈悲心越来越弱。

如果真正证悟了空性，就会像麦彭仁波切在《定解宝灯论》中所说：“现见空性功德力，于业因果缘起法，无欺惑性生诚信，一切烦恼渐微薄。”以证悟空性的功德力，你对因果无欺的本性会深信不疑；如果你以前是一个烦恼炽盛的凡夫俗子，一旦证悟空性，这些烦恼就会慢慢消失。所以，如果我们想知道自己是不是真正证悟了空性，就要看自己是否越来越相信因果，对众生的悲心是否越来越强，如果是，就可以说是证悟了空性，每个人自己应该会比较清楚的。

以前有弟子问帕单巴仁波切：“证悟空性以后如果造了罪业，到底有害还是无害？”帕单巴仁波切回答说：“如果真正彻悟了空性，就绝对不会造罪，因为证悟空性和生起悲心是同时的。”所以，声称无善无恶的空谈者是很可怕的。如果真正证悟了空性，就会像前辈大德们一样，对因果更加小心谨慎，对三宝

更有信心，对众生更加悲悯，《定解宝灯论》中也是这样讲的。

上师如意宝也经常讲：如果想知道自己有没有证悟空性，可以去上师那里印证；但如果上师自己都没有证悟，他也不一定能给你印证，实在找不到印证者的话，就可以用法本来衡量。如果你觉得自己证悟了空性，你可以看看自己，从那一天开始，你对因果的正见怎么样，对众生的悲心怎么样，对三宝的信心怎么样，相续中的烦恼减弱了没有，这几个方面是非常关键的。很多人认为自己可能有一点证悟，如果真正有证悟的话，应该有这些相。

4. 法界与断见容易被混淆。

法界的本体不是有也不是无，什么都找不到，是空性的界性，它是远离四边八戏、光明和空性无二无别的境界。这与断见是不同的，断见是认为什么都没

有——因果也没有，前后世也没有，轮回也没有，我和你也没有。这两者也很容易混淆。

实际上二者是不同的。因为法界是诸佛菩萨智慧的对境——麦彭仁波切也讲了，智慧和法界本来没有什么两样，但是为了让我们了解，而将其安立为能证和所证。所证的法界并不是断见，但与断见很容易混淆。因为在你的智慧当中，法界也是什么都得不到，断见也是什么都得不到。

如果没有通达真正的法界而持断空见的话，就很容易造业。以前汉地也有这样的公案。元音老人在讲解《恒河大手印》的时候说，有一个禅师特别喜欢吃牛肉，还口口声声地说：“吃就是不吃！”他死后转生为一头牛。有一次，农夫赶着这头牛遇到了志公禅师，志公禅师观察到，那头牛的前世就是那位持断空见的禅师，于是走到牛面前说：“你不是说‘吃就是不吃’吗？现在怎么变成牛了啊？”牛特别伤心地

流下了眼泪，当场就撞墙而死了。所以，志公禅师也“杀生”了。

藏地也有这样的人，他们说：“业因果是不存在的，‘善有善报、恶有恶报’是骗人的。”这种人是最可怕的，《如意宝藏论》中严厉呵斥了这种人。我们自己千万不要变成断见者，断见确实跟顺世外道的见解没有什么差别。

有些人学了空性法门以后，就认为什么都不存在了，这是很可怕的。世间也有这样的人，听到眼耳鼻舌都是空的，就认为造业也没有什么。以前上师如意宝经常讲，藏地有一个老乡，杀羊的时候说：“被杀者你也没有，能杀者我也没有，我们两个都是空性的。”这些人是很可怕的。我们闻思的时候一定要注意这一点。

如果你真正通达了法界本义，即使表面上造业，

也不会使自相续受到任何染污。同时，你也会像米拉日巴尊者一样远离四大的危害，四大组成的身体对你来说只是虚幻的显现而已，实际上没有任何阻碍。

如果没有到达这种境界，光是口头上说“一切都不存在，一切都是空性，四大皆空……”，那还是不行的。我们坐出租车的时候，有些司机会问：“你们还有执著啊？你们佛教不是说四大皆空吗？”其实他们也不懂什么是“四大皆空”，只是在电影里听过这种说法而已。

几十年前，人们对佛教的误解很严重，现在的情况已经好多了，这跟很多佛教徒的共同努力是分不开的，也跟媒体的导向有关。现在大多数媒体的导向比较正，跟佛教理念相违背的电影、电视、纪录片也比以前少一些了。

5. 觉受与证悟容易被混淆。

觉受包括明、乐、无念等很多种，《大圆满禅定休息》中也讲了很多种觉受。《楞严经》中讲了五十阴魔，每一蕴对应十种境界，有些觉受修行人自己都无法分辨，比如看到虚空中出现毗卢遮那佛，看到身边有无数的佛围绕等，有些实际上是不清净的魔业。

真正的证悟也有一些外在的相，这些相跟觉受很像。但实际上，证悟和觉受是有差别的。麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说：“未见殊胜见之义，见义不堕于一方，虽无任何执著相，然如哑巴品糖味。”我八几年刚来学院的时候，觉得这个偈颂很好，就跟一位堪布天天在这个问题上争论，他说：“不见是最殊胜的见。”我说：“不是这个意思，不见其实是没有所见意义，这就是最殊胜的见。”其他堪布在辅导的时候，我们就在那儿大声地吵、辩论。

没有见就是最殊胜的见解，因为当你证悟的时候没有什么可见的。这个“见”不偏堕于空，也不偏堕

于明或乐，因此不同于觉受。所以，证悟是没有任何执著的，但并不是像昏厥一样什么都没有，而是像哑巴吃糖一样，心里非常明白，只是说不来而已。当你真正证悟空性的时候，用语言无法表达，用分别念也无法思维，找不到一个特别适合的名词来表示。

我们讲密法的时候也说，当你认识心的本性时，要说的话，已经远离了所有的言说，要想的话，也远离了所有的分别，可是你自己却自明自知，领悟了这种不可思议的境界。有了这种领悟的话，出定的时候也会非常欢喜。所以，很多上师开悟以后好几天都不起来，不是星期天也要好好睡觉。

我们藏地有一种说法：“夏天的草地上没有不生的草和花，瑜伽士的境界中没有不现的觉受。”还说：“觉受就像山上的乌云，很快就会消失；而证悟如同山王，是不会变化的。”意思是说，觉受就像山谷里的云，阳光一照就消失了；而真正的证悟就像山

王一样不会动摇。

有些人听到一些大圆满窍诀的时候，感觉自己好像突然证悟了，但遇到嗔恨的对境时，证悟的境界就没有了，拿着一个长长的棍棒跟别人说：“你过来吧！”这说明离证悟还有点远。我们应该能观察到自己是怎么样的，对吧？

6. 谨言慎行与诈现威仪容易被混淆。

有些人特别注意威仪，走路的时候都是一步一步地走，说话的时候也是慢慢地说，吃饭的时候哪里都不看。尤其是刚进入佛门、刚刚出家的人，看起来跟马胜比丘和舍利子没什么差别，但过一段时间会不会变化也很难说。

有些人是真正的谨言慎行、行为清静，他们可能前世就威仪如法，造的恶业也比较少。而有些人是诈现威仪，为了达到某种目的而在别人面前穿得特别干

净，行为非常如法，说话做事都小心翼翼的。这两种人看起来一样，但实际上，后者是为了获取别人的信任而假装的，过一段时间就不是这样了。

藏地有一句俗话：“人的花花绿绿在里面，老虎的花花绿绿在外面。”汉地也有“知人知面不知心”的说法，从外表确实看不出有些人到底是诈现威仪还是谨言慎行。

《毗奈耶经》中说，有一次，提婆达多从山上滚下很多石头，把佛陀砸伤了，释迦族的人觉得提婆达多太过分了，应该把他杀掉。于是大家准备去杀提婆达多，但到了以后，发现他正在一棵树下坐禅，威仪非常庄严，好像比佛陀还要庄严，他们就有点舍不得害他，觉得：“哇，这个比丘真的太如法了，太庄严了！”提婆达多自己也知道，他在那儿打坐显得特别庄严。

好多比丘知道了这件事情就问佛陀：“提婆达多这次为什么装得那么像啊？”佛陀告诉众比丘：“提婆达多不仅这次是这样，他往昔转生为猫的时候也是这样。猫年轻的时候天天杀老鼠，年老的时候就走不动了，也追不上那些老鼠。那个时候，它就装作特别慈悲的样子，一动不动地坐禅。它对那些老鼠说：‘我年轻的时候杀了好多老鼠，今天真诚地忏悔。我宣布，从此之后再也不做那样的事了！’老鼠们以为猫真的变乖了，心想：‘它既然这样忏悔的话，我们就应该原谅它。’后来，它们就住在一起了。可是，每次老鼠进洞的时候，猫就把最后一只老鼠吃掉，其他老鼠一直没有发觉。后来，鼠王发现猫的身体越来越好，老鼠却越来越少，而且猫的粪便里有老鼠的毛和骨头。于是，鼠王通过偈颂的方式说：‘老猫身渐肥，群鼠积渐少，食苗实根叶，粪不应毛骨。汝今修禅不谓善，为利诈作修善人，愿汝无病安稳住，我今群鼠汝食尽。’”

有些人可能生生世世诈现威仪已经习惯了。听说在汉地和藏地，有些修行人打着佛教的旗号骗人，在别人面前显得特别如法。而且他们也特别有技巧，看众生需要什么他们就表演什么，最后得到了自己的所需也就心满意足了。有些人发现真相的时候已经受骗了，而有些人则至死不悟，永远都不会发现。

世间人也有这种情况，有些人是诈现威仪，有些人是真正的行为清静，但我们却可能去怀疑后者是为某种目的而假装的。所以，没有一定的智慧确实很难辨别真假。

我觉得，这部《胜道宝鬘论》对很多修行人非常有帮助，我们从中可以找到自己或他人的影子。

7. 灭尽迷乱与被魔携持容易被混淆。

有些人是真正灭尽了轮回的各种迷乱、贪嗔痴的分别念、能取所取的执著，成为了大成就者，而且依

靠自己的法力和威力能帮助很多人，比如通过念经、加持，甚至是看一眼就会起作用，这是一种成就相。

但也有一部分人是被魔加持了，当鬼神入于他的身体，他看起来会特别有能力。就像《大圆满前行》中所讲，一些被魔左右的人在给人治病等方面很有能力，跟普通人完全不同。

这两者非常容易混淆。前者是真正了不起的大菩萨，所有执著都消于法界了，在加持力等方面都与众不同。而后者是被魔加持的，有些人甚至自己都察觉不到。

上师如意宝经常讲第一世敦珠法王时代的一个故事，那应该是一百多年前的事情。当时有一个修行人叫阿切桑杰，他有很多“伏藏品”，而且他觉得自己的境界非常高。于是他去敦珠法王那里印证，但敦珠法王并没有认可他、赞叹他。他想：“上师可能出于

嫉妒才不认可我的。”他又去找白玛邓登上师，白玛邓登上师就介绍他去蒋扬钦哲旺波尊者那里，但蒋扬钦哲旺波也没有赞叹他，只是说：“你先念一千万遍莲师心咒再说吧。”

于是他念了一千万遍莲师心咒，念完以后，所有的境界都消失了，以前所谓的“伏藏”也都没有了。那个时候他才如梦初醒，完全明白了原来的各种境界都是被魔加持的，并不是真正的境界。

所以，当我们有一点能力和成就的时候，一定要观察清楚，看自己对上师三宝的信心是否越来越大，傲慢等各种烦恼是否越来越少，如果是，自己的境界应该是法力和修行力的体现。

另外，如果自己真的出现了一些境界，也要暂时保密，不要到处去说：“我见到了本尊、护法神……”对境界保密是很重要的，这样才可以显现更多的修行

瑞相。

8. 成就者与骗子容易被混淆。

有些人的确通过修行成了了不起的善知识、成就者，而有些人只是看起来特别像成就者，实际上是个骗子。有些上师经常讲经说法、灌顶、放生、给别人指点，其实他们是有各种目的的。但在没有智慧的人面前，哪怕他们连世间的高尚人格都不具备，也能以各种手段发财。在现在这个社会，一个人只要有钱，就会有很多人对他百般恭敬，哪怕人们明明知道他有一些问题，也不会去说什么。

人们在依止善知识的时候，特别容易混淆成就者和骗子，原因之一是有些成就者特别低调。宗萨钦哲仁波切有一本书叫《上师也喝酒》，其中说到，土登尼玛仁波切是一位非常了不起的善知识，他对藏传佛教的贡献相当大，内在的境界也特别高，但他却十分

低调，看上去跟中国街上卖热包子的人一模一样——他的书里是这样写的，不是我说的啊（众笑）。宗萨仁波切的语言比较有特色，不知道英语是怎么写的，反正翻译成中文是这样的。

土登尼玛仁波切衣着非常简单，看起来确实很普通。他在美国的时候，好像经常帮餐厅洗盘子，一点架子都没有。如果你在路上看到他的话，根本看不出这是一位大德。

所以，确实像《前行》中讲的一样，戒律清净、三学功德圆满的善知识不被世人看重，而没有世出世间功德的人却被成千上万的人尊重。其实眷属多不一定很好，全知无垢光尊者在《大圆满心性休息》中也讲了，像蛆虫般的眷属多了也没有什么用⁵⁶。现在，很多人都关注粉丝数量，其实粉丝数量也不一定是真

56 《大圆满心性休息》：“如不净堆之上师，所化蛆眷多亦弃，引信士入歧恶道，欲解脱者永莫依。”

实的，大家还是应该顶戴真正有成就的善知识。

辨别真伪确实不容易，但我们还是要学会去辨别，这很重要。有些人根本来不及辨别真伪，看到一个介绍就马上去依止。对于真正的善知识，依止多少位都可以，像阿底峡尊者等印藏大德，一辈子也依止、拜见了很多上师。但对于诈现威仪、欺骗众生的人，我们还是早发现真相好一点。

《菩萨地持论》中说，必须呵斥不如法的人，这并不是因为佛陀、佛教不慈悲，而是为了防止一些人造更严重的业，对众生做出危害更大的事；早一点发现不如法的行为，就可以早一点对他进行呵斥、摒除，这也是对他负责任的态度⁵⁷。

57 《菩萨地持经》：“戒闻施慧亦复如是十者应呵责者呵责调伏微过微犯者。以怜愍心软语呵责。中过中犯中语呵责。上过上犯上语呵责。如呵责折伏罚黜亦复如是。软中过软中犯。随时驱出还令共住为化犯戒及余人故。以爱益心黜令出众。上过上犯者。不同住不同食。乃至改悔亦不同住。以慈愍心故。不令彼人于佛法中多起罪过。亦为教诫余众生故。”

9. 行利他与行自利容易被混淆。

有些人表面上做很多利他的善事，比如放生、转法轮等。实际上，这些行为都是出于自私自利之心，沾染了世间八法，因此是自利之行为。这两者很容易混淆。

10. 善巧方便与虚伪谄诌容易被混淆。

具有善巧方便的菩萨，可以利用网络等工具利益很多众生。而具有自私自利之心、执著有世间八法的人，会为了名闻利养做各种狡诈之事，这也是非常可怕的。

我们从表面上很难判断，某些行为到底是菩萨的善巧方便，还是狡诈之徒的欺诌行为。但我们还是要学会辨别。如果具有善巧方便，看起来特别不如法的威仪实际上也是如法的。

不知道我讲过没有，有一次，说法第一的富楼那尊者到裸形外道中去讲法，但三个月过去了，一个外道都没有被调化。后来文殊菩萨去调化他们，一开始，文殊菩萨跟他们说了释迦牟尼佛的很多过失，还赞叹了裸形外道的功德，外道听了很欢喜，心想：“哇，这个人才是我们的榜样！”大家都对文殊菩萨欢喜信受。

过了好长时间，文殊菩萨说：“你们讲到的这些功德，释迦牟尼佛的教法中好像也有一些，我们要不要了解一下？”因为那些外道已经完全认可他了，文殊菩萨就开始讲释迦牟尼佛的功德，最后所有裸形外道都皈依了佛陀。

有些人行世间法是一种善巧方便，但也许不为人知；有些人做世间法是在搞名闻利养，是一种虚伪谄诌。尤其在网络时代，这两种行为真的很难分辨。所以，我们现在看到一些人的介绍资料时，真的不知道

这是菩萨的行为，还是另有名堂，但他们自己应该是清楚的。

如果没有自私自利心，只是想通过善巧方便来利益众生的话，即使事情做得不圆满也不会有什么过失，因为心是最重要的。当然，我们最好能将事情做得比较圆满，但这也需要智慧。如果没有智慧，那么你所做的事情可能就不会有很好的结果和影响。

以上就是容易被混淆的十种法。这些教言是很好的，如果没有学习，我们在修行过程中就有可能犯很多错误；知道了这些道理以后，我们至少会小心谨慎。

第十二讲 无误之十法

2018年4月28日

冈波巴尊者说过，以后谁想见他的话，只要见《解脱庄严论》和《胜道宝鬘论》就可以了。不知道你们想不想见一下冈波巴尊者？有些人可能想：“他是不是活佛？如果是，我就想见一见。他是不是很慈悲？如果他是凶巴巴的，我就不想见；如果他经常笑呵呵的，我可以见一见。”不管怎么样，你们想见尊者的话，见《胜道宝鬘论》就可以。

《胜道宝鬘论》中讲的都是修行教言。前面讲了容易混淆的十种法，比如成就者与骗子容易被混淆，利他与自利容易被混淆等。现在在佛教界当中，如果没有很好地观察，这些确实很容易混淆——在藏地如

此，在汉地也是同样。所以对于佛教徒来说，还是有很多需要辨别的事物，对于前面的十对法，希望大家不要混淆。

今天讲“无误之十法”，即没有任何错谬的十种法，只要我们选择了，就完全是正确的。

无误之十法

1. 无所贪恋、舍俗出家是无误之举。

世间的朋友、财物、住处、家产，都没有什么可贪执的，轮回皆苦，越执著越增加仇怨和痛苦。所以，看破今生的一切，舍弃俗家、前往寂静的地方出家，是没有任何错误的选择。

真正看破世间而出家是很好的选择，但是很多大城市里的人都觉得这是非常错误的选择。有些人已

经出家十年、二十年了，他们的家人仍然认为：“我的孩子、我的亲人选了一条非常错误的路。”但这只不过是部分人的看法而已，从功德和人身价值方面来讲，出家确实是一个非常好的选择。

我从出家至今，从来没有后悔过，从未觉得自己的选择是错误的。不管世人如何评价，只要我们自己选择了出家之路，并且坚持闻思修行，这就是非常好的事情，是无误的选择。

本师释迦牟尼佛出家的时候，一些印度人的看法与现代人的看法比较相似。《佛本行集经》中记载了佛出家时的一些故事。佛陀跟车匿一起离开皇宫、前往清净塔出家，车匿说：“现在很多人出家是出于四种原因：一是年迈，二是生病，三是孤独，四是缺少资财。”⁵⁸佛陀说，世间的一切都无可贪执，所有荣华

58 《佛本行集经》：“尔时车匿白太子言。大圣太子。凡人出家。见四种事。然后舍离。云何为四。或身年老。或复带病。或时孤独。或无资财。而圣子今此四种中。现无有一。”

富贵都是无常、毁坏之法，不会长久。佛陀在《佛本行集经》中说：“假使恩爱久共处，时至会必有别离，见此无常须臾间，是故我今求解脱。”假使恩爱的亲友会长久共处，到最后也定会别离；看到这些法都是无常的，我今天为了获得解脱而出家。因此，佛陀并不是为了健康、金钱而出家，也不是因为自己老了、退休了、没有用了而出家，而是真的看破了世间而出家的。

世间的恩恩爱爱，最后都会离别；人与人之间的感情再好，最后也会消散；世间的所有美好，最后都会毁于一旦。所以，整个世间都没有什么可贪执的，都是坏灭之法。明白这一点而出家的话，就是因出离心而出家，是非常好的。

有些人出家的时候可能没有出离心，但即使是短暂的出家也有很大功德。这并不是说只要想出家就可以出家，一般来讲，我会要求想出家的人好好思考，

不要随波逐流、草率决定；而一旦出家，就不要还俗，否则短暂的人生中不断转换身份有一定的困难。

但是从功德的角度来讲，即使出家后又还俗了，也有很大的功德。南传佛教中有短期出家的做法，另外，有些人出家后又破戒还俗了，在这种情况下，他们是出家好还是一开始就没有出家好呢？从功德层面来讲，还是出家为好。

龙猛菩萨在《大智度论》中讲了一个公案，说的是优钵罗华比丘尼（莲华色比丘尼）的故事。她出家受比丘尼戒之后，经常去一些富贵女人的家里——可能是大老板的女儿、大领导的夫人等——劝她们出家。很多女士说：“我长得那么好看，肯定不能长期出家，因为我可能会破戒，那时该怎么办呢？”比丘尼说：“破戒就破戒，还是出家吧！”她们说：“破戒会堕地狱，非常痛苦！”比丘尼说：“堕地狱就堕地狱，还是出家吧！”

后来，优钵罗华比丘尼给她们讲了自己的故事。她获得阿罗汉果位以后，通过神通观察，发现自己很久以前的前世是一个戏女。有一次，她为了演戏而穿上了出家人的衣服。以这种功德和缘分，她在迦叶佛的教法下成了一位比丘尼。但是，她因为特别傲慢而破了戒，后来就堕入了地狱。但罪业清净之后，她在释迦牟尼佛的教法下再次出家，并获得了阿罗汉果位，从轮回中获得了解脱。她说：“如果我刚开始没有出家的话，现在还沉溺在轮回当中，无法解脱。”⁵⁹

所以，如果你在释迦牟尼佛的教法下出了家，即使后来因为破戒而堕入了恶趣，你也会由于这次出家

59 《大智度论》：“复次佛法中出家人。虽破戒堕罪。罪毕得解脱。如优钵罗华比丘尼本生经中说。佛在世时。此比丘尼得六神通阿罗汉。入贵人舍常赞出家法。语诸贵人妇女言。姊妹可出家。诸贵妇女言。我等少壮容色盛美持戒为难。或当破戒。比丘尼言。但出家破戒便破。问言。破戒当堕地狱。云何可破。答言。堕地狱便堕。诸贵妇女笑之言。地狱受罪云何可堕。比丘尼言。我自忆念本宿命。时作戏女着种种衣服而说旧语。或时着比丘尼衣以为戏笑。以是因缘故。迦叶佛时作比丘尼。自恃贵姓端政。心生憍慢而破禁戒。破戒罪故堕地狱受种种罪。受罪毕竟值释迦牟尼佛。出家得六神通阿罗汉道。以是故知。出家受戒。虽复破戒以戒因缘故。得阿罗汉道。若但作恶无戒因缘不得道也。我乃昔时世世堕地狱。地狱出为恶人。恶人死还入地狱都无所得。今以此证知出家受戒。虽复破戒以是因缘可得道果。”

的缘分而在弥勒佛的教法下获得解脱。

《大智度论》中还有一个公案，佛陀在世时，有一个婆罗门酒醉后生起了一个善念，就跑到佛陀面前求出家，佛陀马上就让他剃头了。他酒醒之后很后悔：“啊，我怎么变成一个和尚了？”于是他就走了。一些比丘问佛陀：“您为什么让他剃头？他不是真心出家的。”

佛陀说：“我用智慧观察，这个人多生累劫都没有出家的因缘，这次他虽然以迷乱之心产生了出家的念头，但是他的相续中已经种下了解脱的种子。”⁶⁰ 那个人走了以后的情况佛陀没有说，估计是还俗了，但佛陀当时还是让他出家了。

现在，很多人被生活逼迫、被感情纠缠，暂时对

60 《大智度论》：“复次如佛在祇洹。有一醉婆罗门。来到佛所求作比丘。佛敕阿难与剃头着法衣。醉酒既醒惊怪己身忽为比丘即便走去。诸比丘问佛。何以听此醉婆罗门作比丘。佛言。此婆罗门无量劫中初无出家心。今因醉故暂发微心。以是因缘故后当出家得道。如是种种因缘。出家之利功德无量。”

轮回生起了出离心。有些人跟家人吵架之后就说：“我要出家！”有些人因为工作不顺、还债压力大而想出家。其实，这些动机并不是很正确，因为都不是出离心。尽管如此，这在种下善根方面也是很好的。

汉传佛教的莲池大师、印光大师说，作为一个出家人，一定要破无明、续慧命、利益众生，如果只是为了名闻利养、为了混饭而出家，那就是形象上的出家人，还不如不出家。因为，当一个正常的在家人，依靠自身能力而生存是没有什么罪过的。藏传佛教中的很多律师，像上师如意宝的前世根桑秋扎，还有堪布根霍等大德也认为：作为一个出家人，如果没有守持清静戒律、精进闻思修行，光是在僧众团体中享用信财的话，还不如还俗变成在家人，或者一开始就不出家为好。

总之，不贪恋任何世间法而真正出家是无误的选择。对于好的出家人，确实是没什么说的了，人生中

有这样的机会非常难得。无垢光尊者也说过：三界至尊我们已经做过很多次了，但身披袈裟唯有这一世。唐太宗也赞叹说：“出家乃大丈夫之举，非将相所能为之。”当然，也有很多出家人没有很好地取舍因果而堕入了恶趣，这样的故事也比较多，大家都清楚。

总之，出家是无误的选择。

2. 恭敬顶戴殊胜上师善知识是无误之举。

恭敬顶戴具有法相的殊胜善知识，是无误之举。我们依止善知识的时候，既要有恭敬心，又要在行为上顶戴。不是光口头上说：“没问题、没问题，好好好！”遇到问题就一点都不恭敬了，这样不是很好。

依止善知识还需要一些善巧。《山法宝鬘论》中说，当你有一些问题想问上师的时候，要看上师忙不忙、情绪好不好。如果上师特别忙、情绪不太好，你最好不要去接近；如果上师各方面都比较好，你就可

以去接近。藏地有一种比喻：小狗和小马特别善于观察，如果母亲的情绪比较好，它们就去吮吸乳汁；反之，它们就不会去接近⁶¹。同样，我们依止善知识的时候一定要以善知识为主，要非常恭敬、欢喜、如理如法地依止，这非常重要。

很多经论中都讲了上师的功德，无垢光尊者在《大圆满心性休息》中也说：“具德上师即法王，住于何处等诸佛，令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回。”真正的上师可以称为法王，他住在哪里都跟诸佛没有差别，非常具有功德；凡是见到他、听到他的声音、忆念他（经常观修）、接触他（如接受摸顶、灌顶）的人，都能直接或间接摧毁轮回的根本。这是非常有意义的。

61 《山法宝鬘论》：“如果自己有教言上的疑问要请教或者有事汇报，需要去晋见上师前，就必须搞清楚上师此时是否在百忙之中，是否心情愉悦，在上师悠闲自得、舒心悦意时可以前去讨教，而在上师事务繁忙、心绪不佳时万万不可莽撞去打扰，就像小马驹或小狗崽对待它们的母亲那样。在未得到上师的开许之前，自己不管三七二十一大大摇大摆地来到上师面前，由于根本不知晓此刻上师是否心情很好，倘若正巧赶上上师心情不好，那么就会导致对上师不敬以及扰乱上师的心这两种极其严重的过失。”

所以，以信心、恭敬心依止善知识是很重要的。我们自己也要想：真正的善知识，见闻忆触都是解脱之因，能摧毁轮回的根本。

3. 并行闻思修正法是无误之举。

听闻、思维、修行正法要并行，而不是在年轻的时候只听闻佛法，六十岁以后才开始修行。上师如意宝一辈子都要求大家闻思修并重，他经常引用藏传佛教非常著名的修行人荣敦西夏格坚的教言说：白天要非常忙碌地闻思，晚上要非常寂静地修行——你可以在白天好好地闻思、辅导、听课，在晚上睡觉之前、早上起来以后比较寂静的时间修行。这样的话，一天当中就具足了闻思修行，这是很重要的。

大家学习佛法，最根本的是什么呢？就是通过闻思修行改变自己的相续，不要认为一堂课听完就可以了。如果像有些高等大学的学生一样，只是为了获得

文凭、证书而学习，就不是很好了——可能很多人从小学、中学到大学，都是为了证书或分数而学习的。其实，考得好不好、能否得到证书只是一个方面，更重要的是改变自己的相续，我们要为了这个目的而潜心闻思修行。

闻思修行并不会一两天就见到成效。今天早上，我这边来了一位未来的堪布——去年佛学院选出了四五十位堪布，他是其中之一，今年夏天可能会得到堪布证书，我就祝贺了他。

去年学院选堪布的条件还是比较高的：五部大论全部学完且成绩合格，还要在六年当中班级排名前两名。跟以前相比，这个挑战性很不一般。我就跟他说：“你们现在得一个堪布学位很不容易。你来学院多少年了？闻思的情况怎么样？”他说：“我已经来了十九年了，一直在很认真地学习五部大论、《七宝藏》等论典，一堂课都没有落过。现在，七宝藏班马

上要毕业了。”我说：“你的成绩肯定是不错的，但我更佩服的是，你在十九年当中一堂课都没有落过，这个很不容易。”

很多道友不要想：“我已经来了三年、五年了，是不是应该得个什么证书？以后会比较方便。”其实，最重要的是内在具有真正的智慧。就像《大乘经庄严论》所讲，想要弘法利生的人，自己首先要广闻博学，有了这个功德才可以摄受众生，光有一个文凭是没有什么用的。现在有些人到国外留学，得到了一个文凭，但是因为他们自己没有本事、没有智慧，在世间也很难混得下去。同样，如果自己的智慧没有提升，想要弘法利生还是有一定困难的。

4. 见解高上、行为谦下是无误之举。

即使已经通达了大圆满、大手印或大中观的见解，了达了万法的究竟实相，在别人面前也要非常谦

下，要按照小乘别解脱戒的要求如理如法行持，而非随着见解无取无舍，这是无误之举。

有些人可能会想：“既然证悟的见解已经这么高了，为什么行为还要如此谦下？这是不是见行不一致？行为应该按照见解而行持吧？”如果你是在寂静的地方、合适的场合，行为就可以相应见解而无有取舍；但是在人群中就不行了，因为见解是无形的，别人无法了知，而行为是有形有相的，别人看到了也许会无法接受或盲目效仿，那样就会误导很多人。

莲花生大士说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”我们以前每天念诵的《前译教法兴盛之愿文》中也讲：“稀有的萨霍堪布菩提萨埵的行为，和无与伦比的龙猛菩萨的见解，依靠国王印持的传承，这就是莲花生大士的教法，愿这样的教法兴盛于世间。”⁶²在行为上，我们要按照别解脱戒的要求，像菩

62 《前译教法兴盛之愿文·法王欣悦教言》：“希奇萨霍堪布之行为，无比具德

提萨埵一样细致取舍；在见解上，要秉承龙猛菩萨无有任何戏论的中观见。这二者的结合，对于弘扬佛法和利益众生非常重要。

总之，见解高、行为谦下是无误的选择。有些人的见解很低，连基本的小乘见解都没有，自私自利也没有断除，但行为却特别高，像大成就者一样无有取舍，那样就见行颠倒了，非常不合理。

5. 心胸宽广、誓言保守是无误之举。

一方面，我们要心胸宽广、智慧广大，心里什么都能容纳，而不是心胸狭窄，别人说一句话或者稍微表示一下，自己就痛苦得不得了：“别人怎么这样对我啊？我对他们是很好的。”另外，我们在做事情的过程中，也不能瞻前顾后、怕这怕那，什么都不敢做。

龙树之见二，钦定双融传承之教规，祈愿莲生大师教法兴。”

另一方面，我们在戒律和誓言上要很保守。不管是别解脱戒、菩萨戒还是密乘戒，首先都不要轻易承诺受持，一旦受持就不要随便违犯。也就是说，不要因为内心比较开放，就不在乎自己的行为和戒律。

有了大乘菩提心，我们的内心会比较宽广；有了宽广的心胸，什么知识和文化都可以接纳。同时，我们在戒律、誓言方面要比较保守，不要随意改变，如果一点约束都没有，经常随波逐流，就不太合理了。

6. 智慧广大、我慢微小是无误之举。

如果一个人智慧广大、广闻博学，精通人无我、法无我等各种知识，他就很容易产生我慢。有些人认为自己是法师，精通诸多经论，有些人认为自己是博士生、研究生，是从某个大学、某个佛学院来的，于是就产生了傲慢心。

如果傲慢心大，你的智慧不一定能利益世间。

《优婆塞戒经》中讲：“虽得通达心无憍慢，以己所知勤用化人。”虽然通达一切智慧，但是心中无有傲慢；用自己所了达的知识来调化别人，那是最好的选择。也就是说，具有智慧的同时没有傲慢心是很重要的。

我们前面也讲过，有些人因为自己长得比较好看而产生傲慢心，有些人因为学的知识比较多而产生傲慢心，有些人因为家庭、财富方面比较优越而生起傲慢心。如果傲慢心不断增上，在利益众生方面确实会有一定的困难。

有些人看过一些世间故事，就觉得作为大人物还是有傲慢心好一点。实际上，即使是大人物，也最好没有傲慢心。因为在这个时代，无论政界还是宗教界，都跟古代有很大差别。以前，全国上下都会尊重皇帝、国王或总统，即使心里不太服气，也没有人会说什么——居于万人之上者可以用权力压制别人。但

是到了 21 世纪，各个国家的领导一定要随顺民众，如果没有民众的认可和爱戴，领导者就会遇到很多困难。

宗教界也是一样。以前西方是政教合一，不管宗教领袖说什么，下面的人都会接受。但在这个网络时代，如果宗教领袖、宗教人物能赢得信徒的尊重，他们发挥作用的时间就会长一点；如果宗教人物有特别大的傲慢心，又没有利益到别人的话，他就不一定能获得大家的认可。

从历史和现状来看，想弘法利生的法师和居士们，最好有服务他人、帮助他人之心。有些人想：“我现在有了名声，一定要摆个架子，因为我看到有些故事片里面，有地位的人都摆架子。”那样的话，你可能还没来得及摆架子就已经下台了。

每个组织中都有有一些领导。作为领导，该说的话

要说，该做的事要做，这是本分。一方面，领导要有自己的身份和威望，他的语言要具有说服力，这是很重要的；但另一方面，最重要的是，领导要真正为民众、为眷属做一些事情，要为大家服务。如果以傲慢心“镇压”下属，你当领导的时间也不一定很长。

智慧广大非常重要，但更重要的是谦卑。印度著名文学家泰戈尔说过：“当我们是大为谦卑的时候，便是我们最近于伟大的时候。”历史上很多伟人都是非常谦卑的。戒律中讲，有一个盲人老和尚在僧众中大声呼喊：“谁想积累福报资粮，帮我补一下衣服？”释迦牟尼佛就过来了，他发现后吓坏了：“佛陀您怎么过来了，您不是早就福德圆满了吗？”佛陀说：“我虽然福德圆满了，但是为了让很多人懂得积福，我还是要过来为你做事情。”

像佛陀那样的觉悟者，如果看到僧人病了，也会亲自去为他治疗；看到众生正在感受痛苦，也会亲自

去帮助。那么，我们每一个佛教徒也应该卸下所有傲慢，以一个普通人的身份去弘法利生，不需要有什么架子，完全可以跟人相合。这样别人才会看得惯，认为你是个好人。如果你看起来特别傲慢，即使你的智慧很不错，也会让人不舒服，从而对你的所作所为产生不满。

其实，大多数人对你的看法可以反映出你的行为。如果大家都觉得你很了不起，你肯定很有魅力和吸引力；如果大家都认为你是个坏人，那你肯定有很多破坏性的、给人带来负面影响的行为。这是一个自然规律。

如果为自己的未来考虑，你一方面要有利他精神，另一方面要有善巧方便，懂得如何随顺别人。如果连这些都不懂，就很难在社会上立足。除非你像美国总统特朗普一样，只要能出名就可以了。他在自传中说：别人赞叹我也好，不赞叹我也好，我只要出名

就可以。自传中还说，如果别人嘲笑他、诽谤他，他会特别高兴，因为他觉得自己已经出名了。世间人对他有不同的看法，有些人说他那种做法非常好，有些人说那样不太好，我本人对政治人物一般不评价。

不管怎么样，如果一个人出了名，大家都对他议论纷纷，说明他跟别人是有点不同的。当然，有些人可能出于某种目的而经常作秀，有些人可能有前世的业力，尽管今生非常谦虚，但是人人都看不惯他，绯闻、负面消息不断。

总之，我们以后要尽量提升智慧、减少傲慢，而不要傲慢越来越大、智慧越来越小。

7. 富有教言、精勤实修是无误之举。

一个人应该富有教言，如五部大论等显密教言，同时也应该精勤实修，否则这些教言就用不上。

如果一个人广闻博学而没有实修，离开人间的时候就会“干渴而死”。《华严经》中说：“譬人水所漂，惧溺而渴死，不能如说行，多闻亦如是。”这个教证在不同的论典中被引用过，翻译的方式可能有点不同。意思是说，就像一个人落入水中却干渴而死一样，不能按照教言去实修的人，即使广闻博学也无济于事。

所以，获得教言之后要不断地修行。我在不同上师面前得到的教言是非常多的，也尽力地修了，并不后悔。在喇荣也好，出去的时候也好，只要有时间就在修，没有特别严重的散乱。

今天早上我碰到一个居士，他说他马上就要走了，很伤心，抱着我大声地哭。我说：“你为什么这么伤心？”他说：“我看到这里的好多师父非常非常地精进，我感觉自己的人身全都白费了，现在特别后悔、特别伤心。”他的身体很高大，哭声也特别大，

好像整个屋子都被他的哭声笼罩了。我看周围也没有几个人，他的哭声不会有很大的影响，就放心地让他哭了。后来，他一边擦着眼泪一边走了。

有时候，我们确实会感受到实修的重要性。有些人只是在表面上闻思修行，并不是很实际、很真实地去做，听课的时候也心不在焉——有智慧的人专注听都听不懂，那么智慧一般般的人马马虎虎地听一听，或者开心的时候听、不开心的时候不听，就更加听不懂了。

其实佛教的修行是比较难的，我们需要有虔诚的心。有时候，看到刚来的人大声哭我会很高兴，因为我觉得他的内心受到了很大的触动，将来这段经历也会令他难以忘怀：“我到某个佛学院的时候，出离心很强、信心很大，哭声也很大，现在还记忆犹新。”总之，人还是要有一些改变的，什么改变都没有不太好。

8. 觉受证悟善妙、无有自高自大是无误之举。

如果有了善妙的觉受和证悟——在觉受或梦中能经常见到本尊，对空性和光明的证悟也非常不错，此时最好不要有傲慢。如果认为自己已经开悟了，马上就要去自己的刹土了，从而变得非常傲慢的话，就不是很好了。因为有些觉受并不可靠，即使你可以安住禅定好几天，很长时间没有一点傲慢和我执，但在遇到对境的时候也可能产生各种烦恼。

去年我翻译了第二世敦珠法王的《教言精髓》，有一个教言我比较喜欢，作者发愿：“犹如夏日渠水之觉受，增上抑或减弱皆相宜，莫如孩童追逐彩虹霓，愿能勤修殊胜之佛法。”我们在修行过程中，时而觉受增上，时而证悟、悲心全部减弱，但这些都不可靠。作为一个修行人，不要因为做了一个好梦就开心得不得了，也不要因为做了一个恶梦就伤心得不得了；不要因为今天产生烦恼了，就抱怨自己怎么还没

开悟，也不要因为暂时没有烦恼，就认为自己已经证悟空性了。总之不要患得患失，应该安住在自己的修行状态当中，很精勤、很认真地闻思修。

我很随喜今天遇到的那位未来的堪布，他在十九年当中肯定有各种各样的觉受，但他一直在很认真地学习，一堂课都没有落过。他也没有刻意追求什么，没有想过：“我将来会不会得个堪布证？”只是很认真地完成每一堂课，每一次考试都考得很好。这种稳重闻思的态度是很重要的。

总之，觉受再善妙也不要自高自大，否则容易被魔束缚。如果稍微有一点境界和觉受就生起傲慢：“我现在好像得到了本尊、空行的授记，得到了护法的保佑……”一产生执著的话，很多修行就不能成功了。

9. 能独自安住又能处众不乱是无误之举。

作为修行人，可以一个人在寂静的地方安住、入

定，也可以处于众人当中心不散乱，面对一切外缘而不失原来的境界，这是无误之举。

比如，我一个人在寂静的地方修无常肯定没有什么问题，但我到菜市场买菜的时候也要不离这种境界——看到菜市场上有很多生命在逝去，很多人在来来往往，要想到这些都是无常的现象。也就是说，我们在散乱当中也要不离修行的境界。

以前有很多名人会闹中取静，故意在人特别多、特别嘈杂的地方看书，就看自己能不能专注，如果能，说明自己的境界还比较不错。而我们在独处的时候都是很好的，不会有什么烦恼，但是跟别人在一起的时候就不行了，一有两三个人在身边就开始产生烦恼。

接触各种各样的人是很重要的。以前，我们佛学院的堪布们天天只是讲经说法，但是去年和前年学院

发生了很多事情，他们就要经常接触很多不同的人。我当时觉得，这对他们来讲也许是个好事。因为只有接触各种各样的人，才会知道这个世界到底是什么样子。

作为修行人，也要看一看这个世界。有些人一直在寂静的地方过着出家生活，每天闻思中观等高法：“一切都是远离四边八戏的，全是光明、全是空性……”这样讲起来倒是很舒服。但是，如果有一天你到了非常散乱、混乱的世界，你原来所学的空性境界可能就起不到作用了，还是很可怕的。

我想，我们也有必要开一些研讨会。他们昨天举办了因明方面的研讨，让我去，但是我没有时间。我们确实需要看到古今中外的文化存在差异，也需要去比较寂静地的修行人和城市人在思想与价值观方面的不同。否则，在亚洲文化背景下成长的人，到了西方、东非等地的时候，就会感觉自己完全到了另一个

世界。所以，我们要多积累一些知识，这也是菩萨的一种行为，昨天在《大乘经庄严论》中也讲到了这一点。

总之，我们既要能独自专修、安住，也要能处众不乱，守护自己的道德、戒律和行为，这就是修行的境界。很多人在寂静的地方很不错，念咒、禅修都没有问题，但是下山疗养身体的时候就开始放逸了，除了天天看电视以外，什么有意义的事情都不做。

一些西方人为了冲击东方思想，专门做了多年的计划，先将人心娱乐化，让人们天天看没有价值的电视、电影、连续剧——现在大多数人都是这样的，在非常肤浅、浮躁的思想中度日，没有时间也没有兴趣去研究更深层次的科学、宗教以及重要的人生问题。他们的价值观停在了非常肤浅的层面，像浮云一般。而很多科学家则不同，他们作为凡夫人虽然也会偶尔散乱，但他们有良好的价值观，会经常专注于科学研

究、技术开发等专业领域。

大家看看整个世界动荡的局面和各个国家的研究领域，可能就会明白这一点。有些人整天看电视剧、娱乐节目，各种画面让人眼花缭乱。可是一两个小时以后，他们的心相续有什么改变？今生、来世又获得了什么利益？大家自己也要考虑。

还有些人会把所有的信息都屏蔽掉。我觉得也不一定要这样做，因为看一些有价值的知识也是有好处的。过去的历史就是现在的生活，我们也可以在古人的故事中看到自己的影子。

10. 无有自利牵扯、善巧利他的方便是无误之举。

在没有自私自利牵扯的情况下，善巧利他的方便是无误的选择。如果一直有自私自利心，就不会去善巧利他。现在，有些人借用利他的名义来成办自己的

事情，这是狡诈者、谄曲者的行为。我们做什么事情都不要有自私自利的心，而要以利他心做事，这是非常好的。

当然，利他也需要善巧方便。在同样的场合做同样一件事，没有善巧方便的人始终无法达成目标，具有善巧方便的人就能顺利实现所愿；以利他为目的的行为可以被称为菩萨行，以自私自利为目的行为就是自私的行为，不管其名义有多么好听。

在没有自私心的前提下一心利他，即使事情没有成功，自己也没有过失；如果以自私自利心做事，首先不一定会成功，即使成功了，意义也不大。这当然是大乘佛教的观点。西方文化则认为，有一点自私自利心是非常好的，人必须要有自我，否则什么事情都无法成办。这跟大乘佛教的无私精神有一些不同。

第十三讲 无义之十四法

2018年5月12日

我们接着讲《胜道宝鬘论》中无意义的十四种法。

无义之十四法

1. 获得人身后不忆念妙法，如同已到宝洲空手而归，无有实义。

我们获得了暇满人身，遇到了善知识，也学习了大乘佛法，但是如果丝毫不忆念正法，一辈子就这样散漫空耗的话，到了死的时候，什么修行都不会成功，可能连一个加行都没有修，那确实是很可惜的。

就像一个人到了遍满珍宝的地方，回去时却两手空空，什么珍宝都没有带，从世间的角度来讲，人们都会感觉这样很遗憾、很可惜。

作为修行人，应该令人身具有意义，这个很重要。当我们看到一些名人、富贵的人、有权势的人时，会想：“他这一辈子不知道在忙些什么，这样度过一生到底有没有意义？”我们会觉得非常可惜。

世间本来有特别殊胜的法，但有些人因为没有遇到善知识，离开世间的时候连寿命无常、人身难得都没有修过。佛经中说，耆婆医师死的时候，很多草木都非常痛苦，因为他离开之后，谁都不会知道这些草药是可以用来治病的，当时只有一棵药草没有哭⁶³。

63 《杂譬喻经》：“天下草木皆可为药。直不善别者故不知耳。昔有圣医王名曰耆域。能和合药草作童子形。见者欢喜众病皆愈。或以一草治众病。或以众草治一病。天下之草无有不任用者。天下之病无有不能治者。耆域命终天下药草一时涕哭。俱发声言。我皆可用治病。唯有耆域能明我耳。耆域死后无复有人能明我者。后世人或能错用。或增或减令病不差。令举世人皆谓我不神。思惟此以故涕哭耳。唯有一诃梨勒。别在一面独不涕哭。自言。我众病皆能治。服我者病皆当差。不服我者自不差耳。不须人明故不涕耳。耆域者喻如佛也。众药草者如诸法也。诃梨勒者如非常也。”

同样的道理，如果世间没有善知识，很多人就根本不知道如何取舍，也不知道什么是修行。如果我们没有修行就离开人世的话，可能会很伤心。

我刚才看到我们这边一个八十岁的老人，我问他：“你死的时候会害怕吗？”他说：“不会。”不知道是真的还是假的。不过，修行人死的时候的确要胸有成竹，不要有遗憾。来世确实存在，这跟我们承不承认无关。有些人只是一直等死，而有些人会为来世做好准备。

希望大家尽量不要空耗每天的时间，为众生做一些事情也好，自己好好发愿、闻思、祈祷也好，哪怕是有头有尾地念一遍《普贤行愿品》，得到人身也是有意义的。以前法王如意宝也说过，他虽然老了，眼睛也看不清，但是每天念一遍《普贤行愿品》的话，活着还是有意义的。所以，人生的有意义与无意义，也应该从这些方面安立。

2. 进入佛门后置身于俗家琐事，如同飞蛾扑火，无有实义。

从广义上讲，进入佛门是指受皈依戒；从狭义上讲，进入佛门可能是指出家。有些人虽然已经入了佛门，却没有按照自己的身份去修行，一直置身于俗家琐事，要么是去打仗，要么是忙着各种各样的事情。

在飞蛾眼中，火是很美好的光芒，于是就飞了进去，最后身体被焚烧殆尽。同样，在人们眼中，世间的诱惑也是非常大的。因此，有些人虽然皈依了，还是整天忙于琐事；有些人虽然看破今世、穿上了僧衣，后来还是由于种种原因还俗了，或者一直忙着各种琐事而没有好好修行，这样做是没有什么实义的。

其实，想在一生当中做很多事情是很难的，既然你已经选择了出家，选择了受居士戒，就没有必要变来变去。当然，对于世间该做的事情，我们还是要做

的。如果每个人学佛之后都不做事情，完全让别人来养，也不是个好事，包括出家人，自己能动、能走的时候还是要干活。

我以前也说过，在家佛教徒有三种责任：一是工作的责任，二是家庭的责任，三是信仰的责任。如果你是出家人的话，出家的身份最好善始善终，否则也没有什么实在的意义。

3. 无有信心住于善知识前，如同身处海边而渴死，无有实义。

有些人没有任何信心，但是一直住在善知识面前，处在修行者的行列当中。虽然这些善知识和修行人都是非常好的，有一定的境界，但是不管你在那里住多少年也都是没有用的——他就是他，你就是你。

有些人依止善知识多年，相续中的功德却一直没有增上，就像待在海边的人干渴而死一样——人在海

边干渴而死的现象还是很罕见的。藏传佛教中所说的“海”其实指的是湖，比如我们藏地的四大湖——纳木措、羊卓雍措等，经常用“海”来命名。

《华严经》中说：“譬人水所漂，惧溺而渴死，不能如说行，多闻亦如是。”意思是说，就像落入水中的人因为惧怕溺水而渴死一样，有些人在善知识面前听闻佛法，却不好好修行，那他的听闻也没有什么意义。

在这个世间，像本师释迦牟尼佛那样好的善知识肯定是找不到的，但是按照共同乘的观点，提婆达多在佛陀面前待了很多年也没有什么收获，最终还是堕入了恶趣。

《大涅槃经》中说，善星比丘在佛陀身边待了很多年，最后也堕入了恶趣。有一次佛陀给天人讲法，讲了很长时间，善星比丘就有点困了。但是按照当时

的做法，侍者要等上师休息了才可以去睡觉。在印度的传统中，大人吓唬小孩子的时候会说：“你快睡觉，不然魔鬼要来了！”于是他就这样吓唬佛陀：“你赶快休息，不然魔鬼要来了！”佛陀说：“你不要这样说，我已经断尽了烦恼障和所知障，获得了四无畏，不会害怕的。”⁶⁴

当时，善星比丘已经精通了三藏十二部，获得了四禅，后来因为交往恶友，禅定就退失了。他在佛陀面前待了那么长时间，只是天天生邪见而已，一点信心都没有，后来活活堕入了地狱当中。佛陀说：“如果善星比丘稍微有一点功德，我都会想办法度脱他。就像沉溺在厕所里面的人，如果他的头发露在外面，别人就可以拉着他的头发把他拽出来。可是善星比丘

64 《大般涅槃经》：“我于一时住王舍城。善星比丘为我给使。我于初夜为天帝释演说法要。弟子法应后师眠卧。尔时善星以我久坐心生恶念。时王舍城小男小女若啼不止。父母则语汝若不止。当将汝付薄拘罗鬼。尔时善星反被拘执而语我言。速入禅室薄拘罗来。我言痴人汝常不闻如来世尊无所畏耶。”

一点功德都没有，我也没办法度他。”⁶⁵

像佛陀那样的善知识，在这个世间应该没有第二个了，但是他身边也有这样的人。很多人看到善星比丘的时候，对佛陀都产生了邪见。因此大家不要认为，某位上师身边或某个佛学院的人就一定很好，其实也不一定。

另外，上师身边有个别人行为恶劣，也不代表这个上师特别坏。有些人说：“哇，这个上师肯定不好，你看他的弟子都这么坏。”一方面可以这样观察，因为大多数情况下，如果上师差的话，弟子也会比较差；但是另一方面，也不能以个别弟子的表现来推断上师的好坏。

65 《大般涅槃经》：“善男子。我从昔来见是善星有少善根如毛发许。终不记彼断绝善根是一阐提厮下之人地狱劫住。以其宣说无因无果无有作业。尔乃记彼永断善根。是一阐提厮下之人地狱劫住。善男子。譬如有人没圜厕中。有善知识以手挠之。若得首发便欲拔出。久求不得尔乃息意。我亦如是求觅善星微少善根便欲拔济。终日求之乃至不得如毛发许。是故不得拔其地狱。”

我以前也说过，希望各个上师身边的侍者、弟子们稍微注意一下自己的言行。有些上师身边的弟子特别傲慢，别人问他什么事情，他根本不开口。其实没有必要这样，因为你待在某位上师身边也不是长期性的。藏地有一个比喻：狗一般只能活九年，因此在九年当中，不要把所有人都得罪了。我们对各个高僧大德的弟子们不能用老狗来比喻，但是，大家在上师身边不管待五年、九年、十年还是三个月、一天，都应该给别人留下很好的印象。

我虽然没有正式当过上师的侍者，但每次跟上师出去的时候还是非常注意的，一些老道友可能比较了解。我觉得自己在上师身边的时候从来没有傲慢过，看到有人来拜见上师或者做什么事情的时候，我都很认真地对待，经常拿着一个笔记本，把所有的事情都记下来。

总之，弟子特别好的话，上师也不一定那么好；

弟子特别坏的话，上师也不一定那么坏。但是当时，很多印度人由于善星比丘的影响，对佛陀产生过邪见。刚开始，善星比丘对佛有一点点信心，后来就越来越猖狂，最后禅定也退失了。《大般涅槃经》中讲了很多，大家应该清楚。

如果一个人自己没有信心的话，上师再好也救不了他。就像待在河边的人，本来可以喝这个河里的水，但是他没有喝，最后就渴死了，那也没办法。同样，有些人在某个佛学院、某位上师身边待了很多年，但是他从来没有修行，也没有对佛法产生信心，那么待了多少年也不能代表什么。

有人说：“我在佛学院得过什么证书，我跟某位上师关系很好，你看这张照片——”照片有什么？现在网络上有很多照片，你喜欢哪一个人就可以把他跟你放在一起。1993年我们去美国的时候，法王和我们特意在美国总统克林顿的照片旁边拍照，后来很多

人都以为那是真的合影。现在，电脑上也可以随便做合影。如果修行不好的话，光有一张照片是没有什么用的。

4. 不成为四种根本罪与我执之对治的法，如同斧头与木材放在一起，无有实义。

我们修的任何法，都应该成为杀盗淫妄四根本罪和我执的对治法。因为，对治我执、不犯四根本戒对每一个修行人来讲都很重要。因此，起不到这种作用的法是没有用的，就像把斧头与木材放在一起一样——斧头是用来砍木材的，如果没有砍，放在那一百年也起不到什么作用。同样的道理，我们修法主要是为了断除我执、减少烦恼、尽量不犯戒，至少要让四根本戒为主的戒律保持清静，这样才会修行成功。

以前博朵瓦格西问仲敦巴尊者：“什么是真正的

法？”尊者回答：“能对治烦恼的就是正法，不能对治烦恼的就不叫正法。”所以，我们要用法来对治烦恼，尤其是对治我执。

如果一个人的我执很重，他不可能修行很好。有的人说：“我现在已经证悟了大圆满、大手印等藏传佛教的最高境界，还有禅宗的明心见性，我昨天刚刚大彻大悟，你们看看我头上有没有光？我现在已经不被任何烦恼所染了，境界如同佛菩萨一样。”人们听了可能暂时会相信，但是过一会儿，如果你因为自己的事情不成功而大发雷霆，人们就会说：“你刚才说自己已经大彻大悟了，可现在你的嗔恨心又这么大，这两者是否有点相违？”

所以，所修之法一定要成为犯戒和我执的对治，这才是真正的修行，否则就没有什么意义了。

5. 不成为烦恼之对治的窍诀，如同病人只拿着

药袋，无有实义。

所修的窍诀要成为烦恼的对治，否则也没有什么意义。有些人说：“我在某位上师面前，已经得过一百天的窍诀，还得过一次灌顶。我得到了大圆满最殊胜的《法界宝藏论》的窍诀、《杰珍大圆满》的窍诀……”国外有很多人特别喜欢说“窍诀”，尤其是那些红头发的人。他们确实有很多机会听闻窍诀，以前有很多了不起的藏传佛教的伟大上师在西方弘法，有些上师直接给他们传窍诀，连灌顶都不用，刚刚遇到就跟他说：“过来过来，我给你讲一个大圆满直指心性的窍诀。”

但是，如果他们得了窍诀之后，没有用来对治烦恼的话，虽然窍诀很深、很殊胜，但对他们而言也没有什么意义，只不过是跟别人说起来的时候，自己得过的窍诀很丰富：“你看，这是大手印的窍诀，这是大圆满的窍诀，《恒河大手印》《大圆满心性休

息》《上师瑜伽》《上师心滴》……”窍诀书都堆成山一样，到哪里去都用一个黄色的包背着，最后腰都弯了，而烦恼还是没办法低头，贪嗔痴慢嫉妒反而越来越强盛。这就好像一个人带着很多药，但是从来不吃，生病的时候就特别痛苦，那他背那么多药也没有什么用。

像我这样的病人也知道，生病了不吃药是不行的。但是很多人给我介绍药，我也有点烦，好像他们都成了耆婆医师一样。我们藏族的一些医生则相反，什么话都不说，就给你一个药，语言也有点太少了。而你们很多人，不是医生也全都变成了医生，“这个不能吃，那个不能喝……”不过，这说明你们的健康意识都比较好，我也比较赞叹。

如果病人只带着一个药袋而没有服药的话，药袋也是没有什么用的。《大宝积经》中说，修行人如果光念诵，而没有观修的话，就没有什么实在的意

义⁶⁶。所以，有些人如果得过一些窍诀的话，就应该尽量去修。哪怕得过非常简单的无常的窍诀、人身难得的窍诀、轮回痛苦的窍诀，只要一点一点去修，烦恼就会减少，信心就会增上，各方面都会有很大的改变。

6. 没有针对心相续而一直口头空谈，如同鹦鹉学舌，无有实义。

我们学任何法都要针对自相续、调伏自相续，这是很重要的。如果只是空口谈论因明、中观或天文地理，那只是鹦鹉学舌而已，对解脱没有什么帮助。

作为一个修行人，没有必要高谈阔论、夸夸其谈。口才特别好的人，尤其是学过因明、中观的人，可能会讲很多，听起来也特别有道理，但他们的相续

66 《大宝积经》：“如是迦叶。有诸沙门多读诵经。而不能止贪恚痴渴。法水漂没烦恼渴死堕诸恶道。譬如药师持药囊行而自身病不能疗治。多闻之人有烦恼病亦复如是。虽有多闻不止烦恼不能自利。譬如有人服王贵药。不能将适为药所害。多闻之人有烦恼病亦复如是。得好法药不能修善自害慧根。”

根本没有与法相应，跟我差不多吧。像鹦鹉的话，让它念“嗡玛呢巴美吽”，它就念“嗡玛呢巴美吽”，让它说“欢迎光临”，它就说“欢迎光临”……但是它不可能修行。如果你问它“嗡”是什么意思，“玛尼”是什么意思，它就根本没办法回答了。

有些法师和有一定学问的人，在理论上说得头头是道，但自相续从未与法相应，人与法之间有很大的距离。关于这方面，《开启修心门扉》中也讲了很多。藏地历史上非常著名的布顿大师，年轻时收到过别人供养的很多钢笔，他觉得这很好，以后自己一定要在天文地理和历史方面做出贡献，于是他就写了很多这方面的书。但是，他在接近圆寂的时候有点后悔地说：“如果我当时没有学这么多世间知识的话，今生都应该成就了，太可惜了！”布顿大师在藏传佛教中被称为“第二大世亲论师”，像这么了不起的人显现上都没有专门修法，就是因为耽著世间的知识。

所以，五部大论这些法肯定是要学的，一点基础都没有的话，窍诀也是听不懂的；但是学到一定程度的时候，也需要接受一些修行教言。我刚来学院的时候遇到了根登诺吾堪布，他老人家现在还在。我们到他那儿去的时候，他拿着一个特别长的《俱舍论》经函说：“哎呦，其实这个《俱舍论》害了我。”我们问：“为什么？”他说：“我刚来佛学院的时候并不是为了学这个的，但是现在我一直想学，已经出不来了。”他是很了不起的修行人，从小就闻思修行，《俱舍论》不可能害他。但对我们来说，《俱舍论》、因明等显宗的一些法，因为词句的量比较多，对真正的实修可能有不同的作用吧。

但是，大家也没有必要偏堕，认为五部大论不用学了，只要实修就可以了。冈波巴尊者是很了不起的，他是以修行为主。以前，上师如意宝在法国讲各宗派不相违的时候说过，达波瓦尊者（冈波巴尊者）是莲

花生大士的化身。我没有看过他的传记中有这样的记载，但上师确实这样说过。所以，尊者的词句的力量是比较强的。但我们也不能因此而放弃显宗的课，尽管这些课跟修行法门有一些差别。

7. 以偷盗强抢诈骗进行不予取来作布施，如同将皮袄泡在水里，无有实义。

以偷盗、强抢、诈骗的方式不予取，或者在别人面前说妄语、说神通，骗取钱财进行布施是无有实义的。有些出家人、修行人以各种方式来欺诈，还有一些人通过杀生、强抢获得钱财。以这些财物做布施、供养都没有什么意义，就像将皮袄泡在水里一样。

现在藏族人穿皮袄的比较少，一般只在表演节目的时候才穿。而在冈波巴尊者的时代，人们都是穿皮袄的。我们读小学和中学的时候，能穿的也只有皮袄，接近中学毕业的时候，人造毛的衣服才开始

出现。

如果把皮袄泡在水里，再拿出来在太阳下一晒，就根本不能穿了——不管是羊羔皮做的还是小牛皮做的，都会变得很坚硬。去年，有人把我的羊毛垫子洗了，洗完以后，毛就全部脱了，他们不懂这些常识。皮袄也是这样的，一旦泡在水里就全部浪费了，再也不能穿了。同样的道理，以诈骗所得做供养肯定是没有意义的。

8. 以加害众生来供养三宝，如同割儿子的肉给母亲，无有实义。

如果以加害众生来供养三宝，就像割下儿子的肉给母亲吃，没有任何实义。

藏地以前也有这种说法：“把这头牛杀了供养僧众和高僧大德，它的罪障会得以清净，再也不会堕入恶趣。”这是一种邪说。就像《大圆满前行》当中

所讲，把儿子的肉割下来给母亲吃，母亲肯定不高兴。同样，将众生的血肉供养三宝，佛菩萨也肯定不高兴。寂天菩萨说：“遍身着火者，与欲乐不生，若伤诸有情，云何悦诸佛？”身体遍燃火焰的人是不可能开心的，同样，如果有情受到了伤害，上师三宝怎么会欢喜呢？所以，我们不要用害众生的方式来供养三宝。

现在有些人以不如法的方式化缘，其实这是很不好。他们在这方面可能比较擅长吧，煽动力比较强，一些虔诚的居士听了他们的话就把钱拿出来做佛像、造寺院、供养上师，最后连自己吃饭的钱都没有了。其实他们这样做是没有必要的，以害众生来供养三宝的任何行为都没有丝毫功德和意义，这个一定要注意。

9. 为了今生的一己私欲而道貌岸然、忍辱负重，如同猫潜伏杀老鼠，无有实义。

有些人为了自己今生的名声、财富、权力而诈现威仪、忍辱负重，看起来非常如法，说得又很好，但实际上，这种行为是没有实义的。我们现在这样说也不是很好，但也不得不说——有些修行人到了居士的团体当中，刚开始特别如法，也很有方法，说话各方面好像专门受过培训一样，实际上他是有目的的，并不是真正的如法；到了一定的时候，他的本性就暴露出来了。

戒律中讲过六群比丘的故事，他们特别擅长到信众当中化缘。戒律特别清净的比丘，有时一两天都化不到一点东西，别人理都不理他们；但是六群比丘一去，所有人都对他们恭敬供养。因为这六个比丘都很厉害，他们一讲起布施的功德，即使是特别吝啬的人也会非常感动，甚至想把自己的肉割下来供养他们。

有些人特别有煽动力，只要他们一说话，所有人都非常感动。比如有的人会说：“某个地方的寺院

特别特别困难，那些出家人，吃的也没有，喝的也没有。”然后就拿出一些照片，很多人看了就开始流泪。但这些到底是真的还是假的呢？确实不好说。

就像这个比喻中所说，猫非常擅长抓老鼠，它一般就在那里潜伏着，看都不看，等到时机最成熟的时候就扑上去，一下子就把老鼠抓住了。而且，它在有必要的时候才会叫，平时都是悄无声息的。有些修行人也是这样，为了获得利益，看起来特别如法。而那些头脑比较简单、信心比较大、智慧比较缺乏的人，就被那些像猫一样的人俘虏了，最后什么都没有了，法也没有得到，财也没有了。这里猫抓老鼠的比喻还是比较恰当的——这是达波瓦尊者的比喻，不是我的比喻啊！（众笑）

10. 贪图现世的名闻利养而行广大善法，如同用如意宝珠换一个小葫芦或一团食物，无有实义。

有些人贪图今生的名声、财富、恭敬，表面上做特别广大的善事——造佛塔、修寺院、建慈善机构，看起来很伟大，但实际上，他这么做要么是为了赢得名声，要么是为了获取财富，背后的动机并不是很好。

这就像用特别珍贵的如意宝换一个食团或葫芦，没有什么意义，也特别可惜。有些事虽然看起来特别好——宣传得很好、广告也打得不错、团队也很厉害……但实际上，有些人并不是真正为了弘扬佛法和利益众生。如果是为了自己的名闻利养而做善事，即使召集的人再多、事情看起来再伟大，也没有什么意义。

精通梵文的大译师仁青桑波，曾将很多经典译成了藏语，也留下了诸多教言。他在喀扎莫根示现圆寂的时候语重心长地告诫后人深深地感叹：为世间八法做任何事都没有意义。我们也应该这样思维。

11. 虽然多闻但自相续处于平庸状态，如同医生罹患痼疾，无有实义。

有些人广闻博学，但自相续却跟世间人一模一样，完全平庸而住。这就像精通医学的医生，自己生病的时候却束手无策一样。

磕头、念经是身体和语言的勤作，而增上信心和悲心是更有意义的修行。因此，我们应该在内心修持正法。比如长期对众生修悲心，就像《大乘经庄严论》中所讲，看到任何众生都发自内心地感到这些众生很可怜，深感其生命无常，为三大痛苦所束缚；即使是自以为很了不起的人，实际上也很可怜。再比如，看到上师三宝的法相或法本，就自然而然生起清净的信心，这种功德也是非常大的。

修行人的心不应该处于平庸状态，而应该带有一种成熟的湿润感。有些人的心非常刚强难化，经过很

长时间都没有一点变化——有的人已经出家十年、八年了，但是好像越来越凶，为了房子的事情，为了一件小小的事情，就跟别人吵得特别厉害。旁边的人听了都会说：“他现在好像比当居士的时候还凶。哇，嗔恨心那么大啊，喇嘛钦——”“他在这待了多少年啊？”“十年了！”“啊？十年了，那他学了什么啊？”有些居士也是如此。

所以，从年龄或修行时间根本看不出修行的境界。有些人在道场待的时间很短，但改变却很大——原来嗔恨心很强，但是因为法很快融入了相续，所以他就不是平庸的状态了，而是带有一种圣者的慈祥。

12. 精通教言却无有觉受境界，如同富人无有仓库钥匙，无有实义。

有些人精通各种教言——“噶举派是怎么说的，格鲁派是怎么说的，我依止过的禅宗上师是怎么说

的，大圆满的上师是怎么说的……”以前我在美国遇到一个老太太，她确实见过很多上师，她说：“顶果钦哲仁波切的教言是什么，敦珠仁波切的教言是什么，纽西堪布的教言是什么……”讲得还是挺好的，但不知道她有没有觉受，我没有跟她细谈。

有些人的教言很丰富，但如果相续中一点感觉都没有，比如对寿命无常、因果不虚的觉受也没有，对上师基本的信心也没有，那么他光是会讲很多教言也没有什么用的。如果你是一个导游，你可以多讲一讲，让别人也多听一下，但你并不是导游。

这种人就像一个富人，仓库里有什么他都知道，也都会讲：“哪里有如意宝，哪里有金子，哪里有钻石，哪里有玛瑙，哪里有七宝……”但是如果你问他：“可不可以卖给我一个？”他就会说：“我没有钥匙，没办法卖给你。”因此，他说了那么多只是好听而已，实际上没有什么用。同样，有些人只会讲很

多教言，其实一点觉受和修行境界都没有，这也没有什么意义。

13. 自己不了悟法义却为别人宣讲，如同盲人导盲，无有实义。

有些人对胜义谛、世俗谛的究竟意义一点觉悟都没有，却经常跟别人夸夸其谈，可能跟我差不多吧——这里的有些教言是给你们说的，有些教言是给我说的。这样的话，我也不好意思给别人讲课了，但是好像不讲也不行，已经讲到这里了。（众笑）

有些人对空性、大悲等甚深道理并没有领悟，还经常给别人宣说，就像盲人引导盲人一样——自己都没有眼睛的话，肯定会掉入悬崖的，这是很可怕的事情。同样的道理，如果我们对法一点定解都没有，还给别人宣讲，那就没有什么实义了。当然，有些教言中也说，这样做虽然对自己没有什么意义，但对别人

还是有意义的，就像盲人带着灯，虽然自己看不见，但是可以让别人看见。

不管怎么样，讲法的人最好自己稍微有一点觉受，否则就跟鹦鹉学舌一样，没有太大的意义。

14. 将方便生的领受执为殊胜境界而不寻求实相义，如同将黄铜当成黄金，无有实义。

有些人认为，依靠各种修行方便而产生的乐受、明受或者无念的觉受是最高的境界。因此他们在获得觉受之后就不去探求实相义了。

在禅修的过程中，我们可能会获得一些光明的境界。冈波巴尊者曾经在七天当中不产生分别念，他把这种境界告诉了米拉日巴尊者，米拉日巴狠狠地呵斥了他：“几天不生分别念有什么，这只是一种欲界禅定而已，你还是重新用止观双运来修。”

南怀瑾的传记中说，他有一次通过禅定的力量看到一个禅室，就像内外透明的玻璃房一样，后来他的师父不让他说这些。有些人通过禅定力很明显地看到一些境界时就特别高兴，以为自己已经证悟了。有些人做了一个好梦也特别开心。其实，我们对于觉受最好不要执为实有。如果出现觉受之后，对般若空性、大悲心都不去探求了，认为自己已经是很了不起的人了，还想：“那些天人怎么不来供养我啊？”那这是不合理的。

有些居士对佛教道理了解得不多，所以可能会出现这些情况。因此我觉得，大家要在刚开始的十年、八年当中好好地闻思修，这是最关键的，不然你会认为学佛就像吃去痛片、打麻醉药一样。有些西方人的书里写到：禅修特别舒服，就像吸大麻一样。他的那种比喻，一看就是耽著乐受。《大乘经庄严论》中也说，贪执禅味并不是很殊胜的。确实，心稍微安住下

来的时候会觉得特别舒服，但是我不应该把这种乐受执著为最殊胜的境界。

这里也讲了，如果把方便生的领受执著为最殊胜的境界，从而不去寻求实相义的话，就相当于把黄铜当成黄金一样。黄金是很贵的，但是有些人在没有得到黄金的时候，可能会把黄铜当成黄金。

以前我去放牛的时候，在山上随便一挖就挖到了一条长长的“白银”，我很高兴，以为自己发财了。回来就告诉了父母，他们也不太会看，以为那真是银子。后来我父亲到城里去问了一下，别人说那不是银子，而是锡。我现在路过那个地方，看到那座山的时候，还会想起：“噢，我在那里开心过，也伤心过。”刚开始以为自己得到了很大一块银子，就很开心；后来听说那不是银子，卖不到钱，又很伤心。总之，我们把黄铜当成黄金的话，是没有意义的。

今天圆满地讲了两堂课，一堂是关于素食和念咒的课，还有一堂是修行窍诀的课。修行法还是很重要的，只是听一遍不一定有很大的转变，希望大家课后再多看一看。

第十四讲 修行人之十八过（1）

2018年6月18日

这次《胜道宝鬘论》的课程安排可能比较突然，本来计划八月初开始讲，在此之前我要到国内外的几个地方去一下，结果没有去成——也好，在外面检查完身体就回来给大家讲讲课。我想，这边的有些道友喜欢我回来，而有些道友不喜欢我回来。因为没有课的话，他们可以利用这个时间好好休息，有课的话，听也累，不听也不行。

其实，人生在世怎样都可以，做什么事都要有很好的心态、认真的对待，还要淡定地修行。

前面讲了“无义之十四法”，今天讲“修行人之

十八过”。我们每天讲的内容不一定很多，但是这么多人一起念《普贤行愿品》，功德也是很大的。如果我到西方去，可能有一些素质比较高的人来听课，但是人数不太多，而且我念《普贤行愿品》的功课也经常完不成。

喇荣的夏天很美、很舒服，我回来以后感觉很好，这里好像有殊胜的加持力。希望道友们在夏天好好闻思修行，冬天比较冷，大家有将近两个月的时间可以下去看病、休息。我今天给堪布、堪姆们开会，要求大家把心收回来。

人都有攀比心，看谁买了一件好衣服自己也想买，听说谁得了灌顶自己也想得。其实大家不需要攀比，因缘具足的时候什么都会有。因此从现在开始，除了个别发心特别忙的人以外，大家都要好好闻思；发心忙的道友，空闲的时候也要好好闻思、念咒语，不要散乱。

现在，全世界的人都散乱于碎片文化。我刚才走在路上，看到很多人都在看手机。当然有些人不是散乱，而是在用手机闻思修行。但是也有一部分人，确实在看一些无聊的内容。希望大家还是做一些对人生有意义的事情。

有些法师和道友在闻思方面还是很认真、很积极的。我也要求法师们在没有特殊情况的时候，都要把主要精力放在闻思修行上。学会和学院的主要特点都是闻思修行，这是我们最提倡、最关心、最重视的。虽然其他善行也值得随喜、赞叹，但是大家要分清人生当中的轻与重。希望大家不要当一个佛教领域的“外行人”——如果你已经加入了佛教团体，却不懂佛教的道理，对佛教的专有名词、修行方法都非常陌生，那就是外行了。

修行人之十八过

今天讲修行人的十八种过失，不一定能全部讲完。达波瓦尊者越到后面讲得越多了一一前面是十个法、十四个法，现在是十八个法，后面不知道会有多少了。

1. 住在静处却成办今生的荣华富贵，实是修行人的过失。

我观察自己的时候，感觉这些教言好像都在说我一样，虽然有些地方不是很明显。我出家这么多年，也算是一个修行人吧，但有些事情自己也没有做到。可是今天在这里给大家讲课的话，就要用自己能做到的口吻，不然没办法讲出来，你们也应该理解。

达波瓦尊者的这部胜道修行法，主要针对当时的闭关者、出家人、禅修者，不一定直接针对在家人和城市里面的人。但是，很多人也可以修这个法。城市

里的有些人已经皈依八年、十年、二十年了，自认为是修行人，但是用这些教言来衡量、观察自己的话，会发现自己的有些行为也并不是特别如法。

当然，大家也没必要因此而伤心，甚至选择自杀。凡夫人修行不好是正常的，正因为我们学得不好、修得不好，才更要学习；如果因为修行不好就再也不学了，那是很愚痴的做法。

修行人的第一个过失，就是住在寂静的地方却成办今生的荣华富贵。无论是住在深山、寺院、闭关处，还是住在城市的静处，如果不好好修行，整天为了今生的名闻利养而奔波，那就不是真正的修行人。

对于这一点，身在静处的修行人确实需要观察自己。有些出家人、修行人在喇荣待了十年、二十年，一直非常知足少欲，不求名、不求利、不求世间的荣华富贵。而有些人到了寂静的地方之后，却整天搞世

间法。真正用智慧来观察的话，世间法也没有多大用处，名声、地位再怎么显赫，最后也都不过如此。相比之下，大多数人可能更执著财富。但是，除了吃住用度以外，过多的财富又有什么用呢？世间的荣华富贵，可以说与昨夜之梦没有任何差别。

当然，这里并不是说世间人不能追求财富。有些人在这方面也有点极端，“啊，修行人以后不能做生意、不能挣钱，什么都不能做！”这样是不行的，因为人们还需要生活。尤其是，今天听课的大多数是城市中的在家群体——你们该挣钱就挣钱，该做事就做事。但是，整天为今生忙碌，丝毫不考虑来世的话，就不合理了。

做任何事都要用智慧抉择。作为一个修行人，如果抛弃了世间的一切，到了寂静的地方还要做一些无意义的事情，那就是虚耗人身了。全知无垢光尊者在《三十忠告论》中说：“住家之时致力严饰屋，寂静

山间寻求圆满福，琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。”琐事是人生虚耗之因，如果住在寂静的地方天天装修自己的房子，那就没有什么意义了。

有些道友买了木头房或水泥房，简单装修一下是可以的，但是没有必要装得特别高档。有些人把寂静山里的闭关山洞装修得非常好，像拉萨那边的很多山洞，是无垢光尊者、莲花生大士等高僧大德修行过的地方，有些人用很好的保温材料等来装修——这就是“住家之时致力严饰屋”。

还有些人住在寂静的地方，通过打卦、算命、看相、卖各种东西来挣钱。有些人进入佛教团体不是为了修行，而是为了其他目的。总之，以这些琐事耗尽人生是非常可惜的，我们要尽量断除。

所以，住在喇荣的道友们也不要过于奢侈。有些人把房子装修得金碧辉煌，就像秦始皇的皇宫一样，

这势必会耗费大量时间，没有多大意义。德巴堪布说过：“如果一个修行人喜爱整洁，他的房子即使不是很好，看起来也会很舒服；如果住在里面的人不爱卫生，房子再好也会像狗窝一样，人一进去就不太舒服。”

总之，住在寂静地方的修行人，没有必要把很多时间用在追求荣华富贵上面——不重视来世，而一直关注今世，这是修行人的过失。

2. 作为群体的首领，成办自私自利之事，实是修行人的过失。

作为群体的首领、国王、大臣，中心、学会的负责人，我们这里的堪布、堪姆、辅导员、组长、管家，虽然无法完全断掉自私自利，但也不要利用手中的权力、地位做自己的事情，那是非常非常不好的。

对于真正的修行人来说，这里的每一个窍诀都价

值连城。但是如果把每天听的法都当成耳边风，就没有什么可说的了。

在这个时代，不可能每个佛教徒都当群众，因此各个地方都有一些负责人。如果负责人有利他心，确实会给大家带来非常大的利益；如果负责人非常自私、没有利他心，他就会利用权力和地位来维护自己，最后毁坏自他。

以大乘佛法来看，自私心就像毒药一样可怕。从世间的角度来讲也是如此，英国哲学家培根在随笔《论自私的聪明》中有一个比喻：“就利己而言，蚂蚁是一种聪明的动物，然而在果园或花圃，它却是一种害虫；与此类似，人若是过于自私，也会危害公众。”

即使在十个人的群体当中也会有负责人，我刚才讲了，负责人完全没有自私自利有一定的困难，但

是不要利用手中的职权来维护自己。有些人的所作所为都为自己着想，比如要选人的话就选跟自己关系好的，更有甚者，还会将跟自己关系不好的人全部“杀掉”，心很坏的。

这个世界上有两种人：一种人虽然自私自利，但他们会通过学习来超越对手；还有一种人，看到对方稍有成功，就会想尽办法把他“杀掉”。包括有些佛教徒，这种偏堕性的行为也是比较严重的。

今天上午我给堪布堪姆们开会，给他们讲了麦彭仁波切的一个教言，出自《中观庄严论释》：“今士寡闻智慧浅，偏堕嫉妒慢心高，是故实难成利他，为自心修善说著。”如今末法时代，好多人孤陋寡闻、智慧浅薄，而且偏堕心很强。有些人执著自己的教派，于是对自方心生偏堕、傲慢，对他方产生嫉妒。因此麦彭仁波切说：现在利益众生是很难的，我写这部论，只不过是為了自己修行高僧大德的善说而已。

其实麦彭仁波切是很谦虚的，当时的情况也许没有那么严重，但现在的确如此。有些人拼命隐瞒自己教派的过失，无中生有、夸大其词地指责其他教派。还有些人教派观念过于鲜明，认为我是藏传佛教的，你是汉传佛教的；你是净土宗的，他是天台宗的；我是格鲁派的，你是萨迦派的，他是宁玛派的……而在南传佛教当中，大家都是佛的弟子，就不会有这种情况，我觉得这样比较好。

目前，我们许多人不仅不能像广闻博学、智慧深邃的人那样辨明是非，更严重的是，我们还有偏堕之心。我今天为什么对法师们说那些话呢？还是有原因的。有些法师坐在法座上就以为自己很了不起，傲慢心自然而然就生起来了。其实法座是木头做的，也不是很高，连小孩子都可以坐上去，完全没有必要傲慢。如果一个法师有了傲慢心、嫉妒心、偏堕心的话，所作所为就不会如法。其他出家人和居士也是

这样。

我今天特别提供了麦彭仁波切《中观庄严论释》中的偈颂，这对我们还是很重要的，希望大家再三地看，由于时间关系我不广说。

很多人，包括我在内，都有很多过失。比如，我听到别人说喇荣不好的话，心里就会想：“应该不会吧？别人是在诽谤我们。”如果听到其他地方的事情，我就会想：“可能是真的吧？”这是我自己的过失。

在这个网络时代，有些信息确实很难令人相信。希望佛教徒和非佛教徒，看到网上任何资料最好不要马上相信。因为这些资料的背后，也许有偏堕心、嫉妒心等各种心态、各种目的。

以前好像在香港，有人穿着出家人的衣服准备跳河，别人把他救了回来，问他为什么自杀，他说：

“因为佛教太不如法了。”他觉得佛教不如法的话，不学佛也可以，为什么要自杀呢？其实，有些人是故意通过各种方式来抹黑佛教、抹黑某个宗派、抹黑某个人。

我们看到各种信息的时候，首先要想一想：发信息的人到底是不是有目的的？现在网上有各种各样的事情，有些人甚至会把一个人的头像剪切下来，贴在另外一个人的身体上。因此，当我们看到别人诽谤佛教，或者对自己熟悉或不熟悉的人进行非议的时候，都不要马上相信。首先要用自己的智慧来观察：这种言论的背后有什么样的人、什么样的历史、什么样的背景？然后再进行分析。

我刚才再三讲了，自私心、偏堕心、傲慢心、嫉妒心等魔心的作怪，会导致人们的所作所为不公正、不客观、不合理、不如法。如果修行人也这样的话，确实是一种过失。每一个负责人、群体的首领尤其要

注意这一点。

现在，学会一些负责人的权力特别大，我也没办法管控。有些人手下有相当一部分人，他们到一定的时候就开始傲慢起来了。我遇到过一些人，好像跟我们这边完全没有关系一样。他们的傲慢是怎么产生的呢？就是经常被人吹捧：“啊，你是我们的负责人。”“你是我们的辅导员。”“你是我的堪姆。”“你是我的堪布。”……他们听了这些虚无缥缈的语言，我慢和嫉妒就开始滋长并忘乎所以，所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。

如果一个人的自私自利心非常重，权力也特别大，他的危害性就会很大。我们辛辛苦苦建立一个道场、组织一个学佛的团体，他们出于私心把下面的人带来带去，一天之内就把一切都毁坏了。

《大般涅槃经》中有一句话：“犹如画像难成

易坏，菩提之心亦复如是难发易坏。”画一幅画像、唐卡可能要几天、几百天的时间，而毁坏它只要放在水里几秒钟就可以了。发菩提心也是一样，发起来很难，毁坏却很容易。即使是学佛几十年的人，如果某天发个恶心：“我再也不学佛、不度众生了！”他的菩提心也就退失了。

希望大家以后非常负责地、清醒地、智慧地选择负责人。如果负责人没有选好，道场可能就不复存在了；如果选了好的负责人，道场不仅会存在下去，还会有发展前途。可以说，一个寺院或中心的成败，就依赖于其住持或负责人。

人有多大权力都不要傲慢，因为傲慢确实没有任何意义。如果真正能利益众生，权力就是有意义的；如果不能利益众生，即使得到了美国总统的位置也没有任何意义——身在高位却被全世界议论纷纷，不仅你自己很痛苦，别人也不认为你光荣。所以，凡是负

一定权力的道友，都要观察自己是否有自私自利心，同时不要做害人之事。

今天我对这个教言有一点感觉，看来我回来后的第一节课讲得也不是那么差。

3. 精通正法却不警惕罪业，实是修行人的过失。

有些人虽然精通显密论典和世间知识，但他们的智慧只停留在理论上，从未将教言结合自相续，对业因果毫无畏惧。比如有些广闻博学的人，只是口头上滔滔不绝，内心从来没有想过：“我不能这么做，不然会被人耻笑，愧对上师本尊，来世也会感受无量痛苦。”其实，没有这样的畏惧心和约束感是非常可怕的。

作为修行人，精通各种知识很重要。佛教徒一定要全面提高自己的水平——不仅是学习五部大论等

显密佛法的水平，还包括为人处世的水平，这也很重要。大家不要认为：我读过大学、我读过博士，这方面肯定没有问题。其实有时候，一些知识分子、有才华的人往往会遭遇人生的失败。为什么呢？就是因为他们没有人生经验。而且，知识越多傲慢心越大，看不到别人的功德，也看不到自己的过失，经常自以为是、处处碰壁。

如果一个人的自私自利心比较强，对业因果毫不在意，对今生来世的可怕后果毫不警惕，他在今生甚至会有坐牢的危险，来世也有堕地狱的可能。因此，我们要尽量深入地了解业因果。

前段时间我在课上再三讲过，佛陀曾说：“业力不可思议。”我对这句话感受很深。虽然我们也讲了一些因果规则，但是很难概括所有现象，因为每个人的业力、兴趣、感受都不相同。

不管怎样，我们今生所造的善业和恶业，跟来世的快乐与痛苦有直接联系。有些人今生比较快乐，这当然跟他们的良好心态有关，但归根结底还是与业有关。那天有一个道友给我打电话：“我现在特别特别烦，什么事都做不了，您给我指一条路吧！”其实，你前世造的业让你变成了现在这样，不可能马上扭转的。就像你的身体被刀砍了，你无法要求医生马上给你治好一样。

现在我们的教育和诸多观念，只着眼于今生短暂的几十年，极少关心来世乃至生生世世。甚至有些出家人也是如此，我遇到过某高级佛学院的一位法师，他说：“虽然我讲经说法很多年，但我内心并不承认前后世。”我问：“那你怎么讲这么多法？”他说：“毕竟我的身份是法师，还是要讲经说法的。”

事实上，如果内心根本不承认前后世和业因果，就不会害怕来世的果报，行为也不会有约束，就像不

畏惧法律的人会做很多坏事一样。现在的很多年轻人是所谓的“佛系”，什么都不怕，什么都随缘、无所谓，这种生活态度有点过分，由此引发的一些行为也是很愚痴的。

有些修行人受家庭和教育的影响，对业因果没有什么概念，这些人可以多看看《百业经》和《贤愚经》，经常跟深信因果的人交往。久而久之，自己对业因果的感受就会越来越强。

我担心有些出家人的因果观念比较薄弱，在藏地出家的人可能稍微好一点，但现在的情况也不是特别理想。前段时间我去一个佛学院，给那里的法师们讲了大概二十分钟的课。讲到十分钟的时候，有些听众就开始东倒西歪，好像连基本的听课意乐都没有，我就不太高兴。所以，我对藏地一些佛学院出家人的水平也比较担忧，他们有可能天天在看一些没用的信息。

不知道我们这里的出家人是否深信因果。如果你经常想：“这个不能做，不然我后世堕入地狱怎么办啊？不能那么做，不然我来世变成哑巴或聋子怎么办啊？”这样还是很好的。总之，我们要习惯性地对自己的行为有一种约束，否则即使天天讲经说法，可能也没有任何意义。

就我个人而言，从小就有取舍因果的观念。虽然有时候因为愚痴和烦恼，不敢说完全能够取舍因果，但内心确实非常相信。而且，这种相信应该是智信，而不是迷信。所以，我希望大家对业因果有一种深深的信心，否则我们就不是修行人了。

4. 拥有殊胜教言，自相续却处于平庸状态，实是修行人的过失。

有些人得到的教言比较多，大圆满、大手印、大中观，什么样的教言都得过，笔记本上也写满了各位

上师的教言。但是这些教言都留在了书本上，用布好好地包着放在佛堂里面，而自相续却越来越不调柔，甚至与正法相违背。这些人没有学佛、没有出家的时候还有一点善良的心，得到很多教言以后，反而就像“法油子”“老油条”一样，什么感觉都没有了，自相续始终处于平庸状态。

有些人已经皈依、出家、修行好多年了，或者已经进入密法班了，看起来很了不起，但是一跟人交往就会让人感觉：“他没学密法的时候还好一点，学了密法之后，是不是功德都秘密地隐藏起来了？”这是非常麻烦的。究其原因，就是因为他们把大多数教言都留在了文字上，并没有很好地融入相续。

在《出曜经》中，佛陀对迦叶尊者说：“你代表我去给比丘们讲讲课，你讲得很好的。”迦叶尊者说：“我可以去讲，但是现在这些人非常不好管！今天有两个新出家的比丘，一个是阿难的弟子，一个是

目犍连的弟子，他们对佛陀的法义各执己见，非要一争胜负。”迦叶尊者都生起了厌烦心。

佛陀让人把他们叫来，批评了他们，说他们是“愚人”——有时佛陀、善知识的语气稍微重一点也比较好。佛陀说：“你们光在口头上争论没有任何意义，一定要修行。哪怕对一句话有所修行，自相续都会获得利益。”

佛陀又说：“虽多诵习义，放逸不从正，如牧数他牛，不获沙门正。”放逸者虽然读诵了很多经典，却无法调伏自相续，就像牧童整天数别人的牦牛，自己却没有什么财富一样。因此，不好好修行的人即使精通再多教言，说得再好，也会与正法越来越远。所以，我们听法之后还要实修。

我觉得，现在很多人在听法方面还是不错的，网上以及现场听课的人都很重视听法，值得赞叹——一点

赞！但是听过法以后，大家还要习惯性地修行。

冈波巴尊者曾经对弟子们说：“如果我一辈子修行，可能即生会获得持明果位；如果我一辈子讲经，对你们是非常有利的，对我自己却没有什么利益。看怎么办？”弟子们说：“那您还是自己修行吧，如果您得到了持明果位，我们也会很光荣的。”后来冈波巴尊者就闭关了一段时间，弟子们说：“唉，我们当时选错了，上师还是要给我们讲讲课。”后来，他们请求上师半个月讲课、半个月自己修行。

可见，修行还是很重要的。如果没有好好修的话，相续肯定是平庸而住；如果我们修了任何一种法，一定会令自相续有所改变。我们跟人接触十分钟、二十分就能看得出来：某个道友肯定是有修行境界的；某个人虽然听过很多法，但是他肯定没有修行境界，因为他的脾气那么大！

今天上午，我跟几个发心人员发脾气了，他们可能觉得：“堪布肯定没有修行。”其实我不是真的发脾气，而是要指出你们的过失——我下楼之后在门口遇到其他人的时候还是笑着的，你们不信的话可以问一下。有些人在发心过程中没有发现自己的错误，所以互相说说过失还是有用的。虽然被说的人会有点不高兴，但是在这种情况下，他能把自己的想法都说出来。就像有些在家人，吵架的时候会把平时因为顾及面子而不想说的话原原本本地说出来，说完他就舒服了，对方也会释怀，只要没有变成冷战就是好的。

5. 戒律严谨，却没有离开欲望，实是修行人的过失。

表面上看来，有些居士、出家人持戒非常清净，但实际上他们并没有离开欲望，对人或财物的贪心非常强烈，由此引发的嗔心也很严重。

“文革”期间，藏地有一个戒律很清净的出家人，特别受人尊重。一天晚上，他发现有小偷来偷东西，就特别生气，拿起刀准备杀他们。小偷看了可能也很害怕，就说：“我们什么都没有拿，你不要过来，否则我们会打死你的。”他也许是业力现前吧，还是不依不饶地说：“你们肯定拿了我的财物！”其实那个时候，藏地是很穷的，家里一般没有什么可拿的，最多是一袋糌粑、几斤酥油。但他一直拿着刀追那些小偷，追到半路就被小偷开枪打死了。后来人们知道了这件事，才发现那个出家人虽然持戒很清净，但嗔恨心和贪欲心还是非常严重的。

我们以为一些人持戒精严、修行很好，其实他们的欲望是很强烈的，当他们遇到一些事情的时候，内心的强烈执著就会暴露无遗。而有些人，表面上好像贪心很大，其实内心却知足少欲。像频婆娑罗王，虽然财富非常广大，佛陀却说他是一个知足少欲的人。

蒋扬钦哲旺波也有很多财富，但他对华智仁波切说：

“我对自己所有财富的执著，都不及你对一个木碗的执著。”所以，我们不一定能看得出谁是知足少欲的人。

总之，表面严持戒律，内心却没有离开欲望，是修行人的过失。

6. 觉受证悟善妙却没有调伏自相续，实是修行人的过失。

有些人自以为得到了本尊的授记，对空性的证悟也不错，但实际上他们没有调伏自相续，这是修行人的过失。如果一个人的觉受、证悟真的很善妙，那他的相续不可能不被调伏，因为二者是矛盾的，按照因明的观点，两个相违的事物不可能在一处并存。

在印度电视剧《佛陀》中，提婆达多从小就跟佛陀作对。而在《出曜经》等佛经中说，提婆达多在

十二岁之前都很善良；而且他广闻博学，能背诵的经典连大象都驮不动；修行也很好，已经修到了四禅的境界。但后来，他的恶念越来越强盛，就开始跟佛陀作对，甚至想杀害佛陀、毁坏佛教⁶⁷。

所以，有一些禅定境界、得到授记都不是特别重要。现在内地的情况稍微好一点了，但还是有人经常说神通，说自己梦到了本尊等，这些还是少说为好。尤其是，自己的修行境界尽量不要说。

我经常遇到一些“境界特别高”的人，有的跟我说他在梦中或境界中见到了观世音菩萨、文殊菩萨或者释迦牟尼佛，并被派到这里来。听到他这么说，我就会仔细地看一看他。也许他是一个大成就者，我想看看大成就者到底长什么样。也许他经常说各种奇怪

67 《出曜经》：“昔佛在罗阅城竹园加兰陀所。尔时有比丘。名曰调达。聪明广学。十二年中坐禅入定心不移易。十二头陀初不缺减。起不净观了出入息。世间第一法乃至顶法一一分别。所诵佛经六万。象载不胜。后意转转退渐生恶念。意望供养深着世利。”

的话，我想知道他会不会跟其他人也这样说。有些人一听到这些话就特别相信，“哇，那你很了不起啊！我想当你的徒弟，可不可以给我传个法？”

7. 已入佛门却没有断除世法的贪嗔，实是修行人的过失。

有些人已经皈依佛门、出了家，但还是没有断除世法的严重贪嗔。当然，完全断掉贪嗔习气要到十地末位，凡夫人是不可能做到的。但是作为一个佛教徒、修行人，至少也要有点与众不同。有些人学佛两年、五年以后，言行举止等方面的变化非常大。看一个人有没有闻思过，跟他接触一段时间就完全看得出来，因为真正闻思过的人行为会很如法。

有些人毕业了或者进入了密法班，就认为自己学得很好。但我遇到的一些密法班的人，行为好像不是很如法，不知道他们是怎么进来的。按理来说，密法

班的人在整个佛教徒的群体中应该是学问比较高的，但是有些人可能确实没有好好学习过。他们虽然通过修加行或其他途径进入了密法班，但在行为上、贪嗔痴烦恼方面……我用语言来表达有点困难，但我内心是比较清楚的。所以，我对密法班的人并不是全部认可。

虽然大家入佛门以后，要完全断掉烦恼是有困难的，但是至少要通过听闻佛法来断除非常严重的嗔恨心、贪执心。实际上，佛法的甘露妙药，哪怕是受用了七天，自相续也会有一定的收获。像有些利根者、具前世宿缘的人，即使听了很少的法，相续也会有立竿见影的改变。

我们入佛门之后，不可能马上变成另一个人，但是至少要在行为上有所改变。以前有两个道友，我印象特别深，他们在一个小房子里发生了一点冲突。其中一个人后来成了堪布，再后来就消失了。他当时说

过一句话：“我现在是学佛了、出家了，要是按以前的脾气，我非把你捏死！”（众笑）这说明他还是有进步的。

8. 舍弃世间法而进入出世法，却放不下尘间俗事，实是修行人的过失。

有些人舍弃世法出了家，到寂静地方又开始搞第二个“家庭”，还是放不下尘世的俗事。在喇荣，有些人跟我说“我要出家”的时候，我就会想：“如果能做一个好出家人，出家还是很好的；如果出家之后还是不断地搞世间八法，出家就不是很好了。”

9. 理解意义后没有实修，实是修行人的过失。

对五部大论等很多法义虽然理解了，但是没有好好修行的话，实是修行人的过失。出离心、菩提心、空性慧的道理，大家都会讲——学过戒律的人肯定会讲出离心，学过《入菩萨行论》的人肯定会讲菩提

心，学过中观的人肯定会讲空性义。但是，光在口头上说而没有实际修持的话，可能没有什么意义。

世间人经常讲“知行合一”，王阳明的很多书中就讲到了这一点。我去过一些学校，看到他们的校训也是“知行合一”。只不过有些教授说的是一套、做的是另一套。我们佛教徒也这样的话，是不行的。因此，我们要真正对众生有一种责任感：只要对众生有利，不管自己怎样都要尽心尽力去做一些事情。这就是大乘佛法的修行。

所谓的“知行合一”，首先应该“知”，因为不“知”就没办法“行”；知道以后，如果光在口头上、文字上说也没有什么用，还要实际修行、利益众生。实际上，真正以责任心去发心，就是一种很好的修行。我跟法师们也讲：“你们有些人在世间的时候，可能跟人接触得比较少；当法师以后，好多弟子会吹捧你们，你们也会以为世界就是这样的。但实际上，

这个社会有各种层次的人，你们只有真正融入世间，才会清楚自己到底知道多少、修行如何。这样的话，自己也会有很大收获。”希望所有的道友们，知道多少就尽量行持多少，这是很好的。

我们应该把这些教言当作一面镜子。大家听了一节课、学了一些法以后，内心要有所改变，并且要不断学习。而且，我希望你们还是要参加集体学习，因为集体学习的效果非常好，它有一种自然而然的力量。一个人闻思修行的力量真的很薄弱，而且外面的环境又不是很好，所以即使自己再怎么强大，过一段时间可能也就无法坚持了。

我也特别感谢喇荣的很多道友，如果没有你们，大家就没办法一起学习。而有了这样一起学习的机会，大家就会以惭愧心来督促自己。外面自学的很多道友，大多数都退了，而参加共修的人则能一直坚持。人都是要面子的，大家一起考试、一起背诵的

话，自己跟不上就会有压力。现在学英语、学日语的人也必须有一个集体的群，大家可以互相监督。如果一个人自学的话，最后是会退失的，因为谁都不知道，所以不学了也没有什么。

总之，我建议大家能找出自己的过失。这里讲了修行人的十八种过失，今天讲了九种，我们下一次还要“自我检讨”。

第十五讲 修行人之十八过（2）

2018年7月7日

冈波巴尊者所造的《胜道宝鬘论》跟其他论典的阐述方法有所不同，因为这是米拉日巴尊者时代的一个修行法门，其中所讲的某些内容跟 21 世纪的修行人所面临的情况有所不同。但总的来讲，凡是修行人都可以参考并以之对照自相续。

现在正在讲修行人容易犯的十八种过失。有些人表面上是修行人，实际上不好好修行，根本不是修行人。前面讲了九种过失，今天讲后面的九种。

10. 立下实修的誓言却不能安稳修行，实是修行人的过失。

很多人经常在上师、本尊面前或独自立下誓言，比如每天念《心经》、念 108 遍观音心咒、念 1 千万遍金刚萨埵心咒或 1 亿遍莲师心咒……发誓愿很容易，但履行起来就不是那么容易了。

按理来讲，立下坚定的誓言之后，不管遇到什么情况，都要按部就班地认真履行。藏传佛教的一些修行人，有时会立誓闭关一年、三年甚至更长时间，而立誓之后就要实行，这是很重要的。如果光是今天下个决心、明天发个誓愿，最后一件事情都没有做，修行的结果也不会很好。

即使在世间，做事情也需要一颗坚定的心，需要下功夫，这是很重要的。现在很多年轻人，遇到一点困难就会放弃正在做的事情，开始做另一件事，但其他事情也不是那么容易做的。所以，无论修行还是做事，都应该持之以恒。

我自己在修行、翻译的历程中，也遇到过很多困难。比如，翻译的时候会遇到不太懂的内容，翻阅很多资料也找不到答案。还有很多人对我说：“你这样翻译没有什么意义。”但我还是有一种力量吧，一直告诉自己不能退、要坚持做下去。

麦彭仁波切说过：“心稳固者做什么事，持之以恒勤努力，如积水滴成大海，最终成就广大果。”心稳固的人，做世间、出世间的事情都能持之以恒，如滴水成海般成就广大的果。很多伟人都是一点一滴地成就了伟业，绝非凭借一时的热情。

晚上我看大家讲考的时候也会想：有些道友以前成绩很不错，但一两年后就不能坚持了；而有的道友参加讲考班有六年了，说明他能够持之以恒，这也和最初的誓言有关。麦彭仁波切在《二规教言论》和《君规教言论》中都讲到了誓言坚定，这是很重要的。

在学会和学院当中，大多数发心人员和讲经说法的法师，心态都比较稳定，一年当中很少变化。昨天有个人跟我说，他本来想退掉在寺院做饭的发心，但听了一堂课之后就不想退了，因为那堂课讲到了誓言坚定，他让我帮他重新接上缘起。我说：“这个倒是好说，关键是你自己的发心。”

有些人心态不稳定，今天在这个班、明天在那个班，一直在换。其实，不断地换道场、换上师、换法本对自己的修行真的不利。人生是短暂的，首先应该用智慧观察，一旦选择了一个法门、一个要诀，就要一直修下去。

有些道友一直在坚持修习以前学过的《文殊大圆满》《杰珍大圆满》等法，并将其作为终生的所依。还有些人，自从1999年我讲了《大圆满前行》（《普贤上师言教》）之后，每年都要看一遍，书都翻破了，这说明他们有一种持之以恒的心。

总之，不能安稳修行就不是好的修行人。

11. 虽然所作唯一都是正法，但行为却不能自立，实是修行人的过失。

虽然很多人的所作所为都不离正法——自从皈依以后，每天都念经、禅修、听闻佛法、利益众生，但如果修行不到位，行为还是不能自立。所以大家要看看，如果自己离开了所有的道友、上师和法本，修持和行为能否自立？

作为修行人，做事最好胸有成竹。有些人一辈子都在行持正法，甚至已经出家了，但遇到重大违缘或疾病时还是不能自立，以前修的法不能用上。刚才，我很熟悉的一个修行人给我打电话，说他痛得非常厉害，在电话里一直哭，让我给他加持，但我也没办法。因为对于有些严重的疼痛，我自己都没办法加持自己。

可见，有些人的所作所为虽然不离正法，但完全以修行来面对违缘也有一些困难。在业力现前、遇到最大困难的时候，光是看一本书、吃颗甘露丸或打个止痛针，能否解除疼痛、保持好的心态呢？对境界比较高的修行人来说是可以的，但对我们来说非常困难，因为我们还没有自立。

有些人永远靠上师、靠道场，没有把握独立弘扬佛法或修行。无论居士还是出家人，学到一定的时候都要自立。大家要观察自己：如果没有同伴，我有没有能力弘扬佛法？一旦离开人间到了中阴，我会不会祈祷上师三宝？能不能把修过的法用上？还有，我们要对未来做最坏的打算：孤身一人在荒漠或野蛮的边地时如何弘扬佛法？被烦恼和恶友所转时如何调伏自他？

我们要有一些修行的境界，不能永远长不大，不能永远依赖上师的加持和道友的帮助，到一定的时候

要自立。以前的很多大德，在求学两三年或五六年以后，在修行和生活上就能基本自立了。很多留学生到了西方，生活都可以自立，回来以后在很多方面的能力都比较强。在国内每天有父母陪着，到那边就全靠自己了，有些人还会通过打工赚学费。

作为修行人，我们应该有一些准备：万一我生了非常严重的病，该怎么祈祷上师三宝？万一我因前世的业力现前而身陷囹圄，该如何修行？万一我变成了死不了也活不成的植物人，该怎么办？我们可以想象出最坏的境遇来修炼。以前，藏传佛教的老修行人会观想出最困难的情况来磨炼自己，一旦真的发生了，就能独立面对。如果行为完全不能独立，那就是修行人的过失。

有些人在学院等地闭关多年，可有点感冒就忍不了了，“呜呜呜”地哭。如果病得非常严重也情有可原，毕竟通过修行断除感受不是那么容易的。但有些

人病得也不是那么严重，一直这样哭好不好呢？

12. 虽然衣食自然而来，但心依旧左右寻觅，实是修行人的过失。

作为一个修行人，生活资具是不会缺乏的。尤其是修行比较好的人，自然会依靠缘起力而得到衣食。

我之前引用过这个教证：“纵诸在家者，指甲上耕田，我之出家众，生活无贫穷。”即使世间出现严重饥荒，人们生活非常困难，甚至要在指甲上耕耘——实际上这种情况是不可能出现的——出家人的生活也不会有大的困难。因为依靠缘起力、白法天尊的护佑和加持力、具有善根的施主的发心力、念普贤菩萨名号和《招财仪轨》的力量等，修行人会自然具足饮食资具。

我那天也在想，学院现在的条件比以前好多了，有些道友也会通过念经得到一些收入。我跟一些负责

人说，不要因为发心而挡住一些人的经济来源，我让他们开会商量一下。有时候，修行人也需要依靠念经等方式得到供养。

现在跟米拉日巴尊者的农牧时代有一些差别，以前人们只要有吃有穿就可以了，并没有更多的希求。而现在的修行人，不但要吃饭穿衣，还需要用手机等电子产品。如果完全按照古大德那种非常艰苦的生活方式来要求现在的修行人，也有一定的困难。

我们刚来喇荣的时候，生活确实很贫寒，但学习非常精进。做饭用的柴禾全是自己到山上去背，我们经常拿着两个大大的麻布袋去捡牛粪，还经常捡一些树丫丫。有时候爬到山顶上一看，感觉到处都有自己捡柴禾的足迹。

前两天，我们几个堪布也聊起了这些事。那时只要稍微有时间，比如 25 号放假，我们就一定要去捡柴

禾，而不会去玩——一次捡到的柴能用一两个月。煤油也要到县城去买。现在有些道友说这里条件不好，我听了都不敢大声笑，只会默默地笑（众笑）。其实我们那个时候还算好的，在米拉日巴尊者和噶当派大德们修行的年代，藏汉等地的生活条件普遍更加艰苦。

这里讲，如果你衣食具足却仍不满足，还一直寻求，这是修行人的过失。很多的心一直填不满，有了一栋房子又要两栋房子，有了一辆车又要两辆车，贪欲越来越大。

佛教中知足少欲的理念很重要。龙猛菩萨曾说：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。”知足的人即使没有很多财富，也是富翁。像山里的一些修行人，虽然没有世间的有漏财产，但心里非常富足。而有些世间人虽然非常富裕，心里却一直很不满足。二者的差别还是比较大的。

正在闻思修行的道友们，不要把所有时间都花在寻觅食物方面，也不要特别在意这些。听说有些道友对吃穿特别在意，到了寂静的地方，每天最讲究的就是炒多少个菜，炒一盘菜都要花两三个小时。这样的话，在寂静山里求学就不一定有意义了。

我很羡慕西方那种简单的饮食方式。尤其在一些大学里面，学生们对学习比较在意，对吃并不是很在意，中午就喝一杯咖啡，吃一个三明治，边吃边学习。我们这边就特别在意吃，一个菜不行，还要两三个菜，而且要色香味俱全。但半小时以后，那些菜就全部消失了，你之前的一切努力也都消于法界了。

13. 善行的功效只是用在救助病人及孩童上，实是修行人的过失。

修行人当然要做一些慈善，比如帮助病人、可怜的孤儿等，但如果只做这些而没有好好闻思修，则是

修行人的过失。

佛教的真正教义是要断除自相续的烦恼、增上智慧，并以此利益众生。扶贫、基金等公益慈善是很重要，但有些人除了慈善以外什么都不做，这样也不是很好。我们做慈善的时候也经常讲：“最重要的是闻思修行。”

当然，如果极个别人特别不擅长闻思修行，而特别爱做慈善的话，也有必要特殊开许。因为有些人在做善事方面非常有能力，举办活动、做宣传工作时的精神状态跟平时完全不同；一说到闻思修行就开始打瞌睡，几乎从来不听课，即使听也是在打瞌睡。

每个人的习气不同，很多事情就不能一概而论。如果认为学会的人必须闻思修，于是把不闻思修行的人全部开除，可能也会造成一些损失。我们说学会“以闻思修行为主”，但并不是说除了闻思修行什么

都不做。希望各个部门、各个地方的管理人员合理把握。

做善事很重要。一些病人、孤儿、失学儿童很可怜，如果没有人帮助，他们可能永远都没有改变命运的机会。所以，一些团体或个人，哪怕每年帮助极少数人也是很好的，比如三四个人在一年当中帮助一个大学生或一个孤寡老人。其实，做善事不一定要在短期内做得特别有气势，而要具有长期性、持续性。现在的很多年轻人，刚开始什么都做，但很少善始善终，这样不是很好。

达波瓦尊者可能看到当时的一些修行人只做善事，救病人、救可怜的孩子等，但不好好修行，所以说这是修行人的过失。如果整天行善、完全不修行的话，那么你离开世间的时候就只是积累了一些善法功德，而没有成办能真正解决内心问题的闻思修行。

很多人到现在还不懂什么是佛法，以及自己真正要做什么，认为只要是做善事就很好，不会区分轻重，也没有选择性。系统闻思过的人要明白，哪些事情是最重要的。在喇荣或在其他地方，大家都要以闻思修行为主，这个原则不要丢失。在此基础上，我们可以做很多利益众生的事情。

14. 为了财物宣说甚深教言，实是修行人的过失。

为了自己发财而宣说最甚深的教言，是修行人的过失。米拉日巴尊者离开玛尔巴罗扎的时候，玛尔巴罗扎特意叮嘱他：“你将来千万不要为了财宝、名声、利养而将甚深的空行心滴传给他人，否则空行护法一定会惩罚你的。如果遇到了誓言清净、对密法有信心的人，即使他没有任何财富，你也一定要摄受他，把甚深的心滴法门传给他。”

如果在座各位得过甚深教言，以后寻找所化弟子时就要注意这一点。有的人如果没有听闻密法的资格，你却因为他非常富有、相貌端严、势力强大，就把甚深佛法传授给他，那对佛法和你自己都是不利的。

现在这种现象比较多，藏传佛教当中也是如此。也许这是我的邪见吧，我看很多人根本不会取舍，随意赐予甚深灌顶、宣说甚深教言。有些人找到机会就公开传授特别深的法，这对佛教有利还是有害呢？很难说。

以前上师如意宝经常引用华智仁波切的教言：如今不懂佛教而弘扬佛法的“持教大德”比比皆是，他们会从根本上毁坏利乐源泉的佛法如意宝，他们在这方面是很厉害的。有些人对佛教一窍不通，却自称是弘扬佛法的持教大德，在众人面前随便宣讲各种教言，通过各种方式从根本上摧毁佛教，他们在这方面

比任何人都厉害。

《阿难七梦经》中讲阿难曾经做了七种梦，其中一个梦境是比丘在不清净的坑里面，在家白衣踩着他的头出来⁶⁸。所以，利乐源泉的佛法如意宝，从根本上说并不是被外道或世间人摧毁，而是被佛教内部的人所毁坏。就像现在的一些出家人、高僧大德，他们并不重视佛法如意宝，而会为了获得财富出卖佛法，这是非常可怕的。

有些人为了买豪宅、买豪车而以佛法敛财，不然他们根本得不到那么多财富。现在这种情况越来越严重了。去年，泰国的几个僧人声称自己很富有，并在网上晒了自己的私人飞机。后来泰国僧伽会宣布，这些僧人不能继续待在寺院。南传佛教的出家人非常清净，连金钱都不能拿。出现这种腐败现象后，他们就

68 《阿难七梦经》：“三者梦出家比丘。转在于不净坑堑之中。在家白衣。登头而出。”

将其公之于众了。听说僧伽会还要求他们还俗，有各种说法。

当然，我们并不认为这些事情都是佛教徒做的。前段时间我也说过，很多人为了诽谤佛法等目的，会搞出各种各样的事情。但也有一些佛教徒没有很好地传播佛法，把佛法当作商品，通过灌顶、传法等行为获得收入。

其实，现在藏传佛教和汉传佛教根本不缺金钱，也不缺建筑。像汉传佛教的一些寺庙金碧辉煌，耗资几千万甚至几个亿。现在佛教当中最缺的是什么呢？就是人才。所以我们要培养人才，包括出家的僧才和在家的居士人才，这需要长期努力才能实现。

为了弘扬正法，我们可以把一些修行法要传授给众生，但是自己首先要具备很好的机缘，否则可能会毁坏自他。

15. 想方设法自赞毁他，实是修行人的过失。

有些人想方设法赞叹自己，毁谤他人，这是修行人的过失。在修行不好的群体当中，很多人根本看不到自己的过失，反而经常讲别人的过失。尤其是关系比较好的人，一起吃饭、聊天的时候最爱讲别人的过失。从大的方面讲，自赞毁他犯了菩萨戒。具体而言，很多事情的发生都基于各种因缘，没有经过观察就不能随意毁谤别人。

《萨婆多毗尼毗婆沙》中有一个故事，讲到佛陀曾受到一名女性的诽谤。在阿梨罗佛的教法下有兄弟二人出家为僧，兄长通过坐禅获得了阿罗汉果，断除了一切烦恼，弟弟是位三藏比丘，还有嫉妒心。施主对哥哥的供养远胜于弟弟，弟弟就特别嫉妒，教唆施主家的女仆诽谤哥哥，把一件衣服交给了她，让她说这是哥哥给的。女仆听从了他的话。后来，人们都开

始诽谤那位阿罗汉⁶⁹。

可见，有嫉妒心的人就会说出嫉妒的语言，甚至会故意害人，别人听到那些话也会人云亦云。所以，我们不要随意毁谤他人，对人需要长期观察。

我曾引用过《格言宝藏论》的教证：“圣士观察自过失，劣者观察他过失，孔雀观察自身体，鸱鸢给人起恶兆。”有些人自己很差劲，却经常找别人的过失；自己的心不清净，却拼命诽谤别人。这种人就像乌鸦一样，经常把自己嘴上不干净的东西抹在干净的地方。而有些人就像美丽的孔雀，经常观察自己，不去看别人的过失，也不会给人带来恶兆。我们也要尽

69 《萨婆多毗尼毗婆沙》：“过去不可计劫有佛出世。名阿梨罗。彼佛法中有兄弟二人。出家作比丘。兄坐禅故。得阿罗汉三明六通。弟学通三藏阐扬佛法。时世四辈宗奉二人。但兄以圣道故。利养偏胜。时檀越持一端氎。与兄不与弟。凡饮食衣服病瘦医药。皆偏不同。其弟比丘生恼疾心。欲毁害诽谤。时檀越遣一女。至三藏比丘所。比丘语女言。汝与我谤彼比丘。女言。此是圣人。云何谤之。此比丘以种种方便诱惑其心。女人即可之。比丘言。我当索取彼氎。持以与汝以证其罪。但言。与我行淫即索与之。女即还归家。问其意故。何以经久。即言。彼处比丘留我戏弄。是故经久。复言。与我此氎。于时世人咸生疑惑。罗汉比丘。见此二人作大罪恶。即避异方。佛言。时弟比丘者。则我身是。女人者。孙陀利是。”

量做到不自赞毁他。

学院这边还算可以，大多数人都忙着闻思修行，没有时间说别人的过失。只有极少数道友不爱闻思修行，经常私下说这个不对、那个不对。如果每天忙着背诵、研讨、修行，哪有时间说别人的过失呢？

在学会当中，闻思修行比较好的地方是非就比较少，反之是非就比较多，因为他们没有什么事情，平时也不探讨法义。如果闻思修行比较好，很多事情根本就不算什么。我们佛教徒又不需要争名夺利，应该以一种渴望和难得之心来探讨法义。希望各个地方的学会都能成为清净的团体。

有一次我去国外，刚下飞机就听到他们说：“我们这里有什么过失……”我心里很不舒服，我想：“我是第一次来这个国家，这些道友怎么刚把我接上就说这些啊？”后来好像稍微好一点。各个地方还是有差

别的，有些地方的人特别爱讲过失。

我们藏族小孩经常说：“只有当你像天人一样，对方像魔鬼一样的时候，你才有资格说别人的过失。”如果你自己长得特别难看，像魔鬼一样，而对方长得特别好看，像天人一样，你就没有资格说他的过失，否则大家都会笑你的。这句话中也隐含着一些深意。

无论部门还是个人，都不要经常说过失。有些人特别爱说，两三个人聚在一起就叽叽喳喳地说个不停，尤其是一些女性，可能嘴巴比较会说吧。男性就比较迟钝，也可能是因为懒惰，我看有些男众既不说过失，也不赞叹别人，只要大大的碗里面有食物就好，吃完了以后就像猪八戒一样地待着。

有些道友很能吃，所以做饭的人很辛苦，煮了一大锅，他一个人几乎吃了一半。原来我们学校有一个

学生，个子很小，但吃得特别多，我们都不知道他吃的东西到哪儿去了。

我也特别感谢这里做饭的发心人员。我以前也讲过，喇荣一些对外的部门，做饭的口味应该尽量贴近川菜。如果厨师只做自己觉得好吃的东西，他做的饭菜就不一定符合其他人的口味。在哪个地方发心，做的饭菜就要符合哪个地方的口味，这是比较关键的。

有些人说做川菜很容易，多加一些麻辣的味道就行了。其实也不是，做川菜也有它的诀窍。我那天跟学校和寺院那边的发心人员也说了这一点。在喇荣这边，食物要符合喇嘛和觉姆的口味，希望你们稍微学一下，不然有些地方我还是有点不满意。

有些做饭的人可能觉得南方口味、香港口味很好，但藏族堪布堪姆们都喜欢本地的口味。人的习气很不可思议，我到了非洲，有些东西真的吃不惯。因

此佛陀说众生的习气不可思议，是很有道理的。

这件事我之前也说过一两次，但没有什么改变，可能你们太辛苦了吧，道友们的胃口也比较好。希望相关的部门还是调整一下。虽然大家已经做得很好了，但还是要入乡随俗，要考虑我们处在什么样的地方、大多数人的习气是什么样的。比如东北、厦门或海南的人，口味就是完全不同的。我个人基本上什么口味都能适应，但你们还要针对其他人做些调整。人们对于饮食是很重视的，当然修行好的人不会在意这些。

16. 为他人传讲教言，自相续却违背正法，实是修行人的过失。

有些人给别人讲很多教言、夸夸其谈，自相续却没有与法相应、一点都不调柔，并没有真正的修行境界。就像《华严经》中所说：“譬人处大众，善说

胜妙事，内自无实德，多闻亦如是。”有些人在大众中讲得有理有据，可是他们从来没有观察过自己的内心，也没有真正实修过，这样肯定不会与法相应。

《大智度论》中有一个比较好的教证：“多闻辩慧巧言语，美说诸法转人心，自不如法行不正，譬如云雷而不雨。”有些人的智慧很不错，讲得也特别好，让人听了非常感动，但他从不如说修行，就像有雷声却不下雨一样。

最近网上有一些大学教授，对于教育理论讲得很好，但并没有去实际行持，那将来在教育上也会出现一些问题吧。有些老师也是这样，讲得很好，但从来没有身教，比如他们经常对学生说“不能迟到、不能早退”，但自己却做不到。有些老师真的很讨厌，虽然口才不错，但从不关心学生。像这样的老师和教育学家确实比较奇怪，说一套做一套，可以说是“与正法背道而驰”。

当然，我们也不能用大乘佛教的标准来要求每一个人。佛法确实非常甚深、难以通达，要完全做到有一定的困难。但作为一个修行人，至少要把人身难得、寿命无常好好修一修，如果只是放在口头上，就没有什么意义了。

现在教育界的很多人虽然讲得很好，实际上并没有什么利他心，真正做事情的时候就会有一定的困难。

17. 独自坐不住又不会与人相处，实是修行人的过失。

有些道友连一个小时都坐不住，坐一会儿就要到处跑，到哪里都能看到他——县城也能看到他，商店也能看到他。当然，发心人员要在外面做事情，是有责任的。但有些人不是在发心，也不需要买什么东西，还一直在商店里逛。如果让他跟别人一起发心，

他又跟谁都合不拢。这种人还是很可怕的，是一种怪物。（众笑）

真正的修行人是什么样呢？让他独自安住，他可以安住几天、几个月，在五星级酒店里也可以，在特别差的环境里也可以。而且他心里很快乐，不像有些人分别念特别重，这个不行、那个不行。如果让他跟人相处，他也可以相处得非常融洽。他一个人住也可以，跟两三个人一起住也可以，做什么事都让人交口称赞。

今天的听众比较多，希望大家以后出门的时候不要跟同伴吵架、打架，这样不好。我觉得自己在这方面还可以。以前我跟上师一起去过很多国家，印象中只在印度跟一位堪布吵得有点厉害，除此之外几乎没有。我对住的地方也不挑剔，怎么样都可以。

真正的修行人，独自安住也可以，与人相处也

可以，以前我学这个法的时候很有感触。修行不好的人，独自一个人时就坐不住。有些人还是可以的，闭关七天也没有什么问题，跟别人一起发心、做事情也能和睦相处。而有些人太敏感了，分别念特别重，“我不坐那个车”，“我不住那个宾馆”，“我不可能跟这个人一起发心”……其实也没什么吧，反正都是差不多的——如果对现实生活特别执著，怎么样的条件都是不行的。

很早以前有位大德叫贡唐仓，他说：“如果你能看得懂，一切现象都是修行的好书；如果你看不懂，即使书房里的书堆积如山也没有用。”意思是说，如果你修行很好，现实生活中所有的现象都是修行的宝典；如果你修行不好，不管你有多少书、背了多少论典，相续也会依然如故。

有些道友讲考讲得特别好，但是平时，对上面的人会用“牛角”顶一下，对下面的人会用“牛蹄”踢

一脚——以前我们打篮球的时候，对关系不太好的人经常用这些动作，这样不是很好。我们应该像《大圆满前行》中所讲：修行人要像棉花一样柔软，或者像稀饭里面放酥油一样融合。不知道你们喝过没有，稀饭里面放酥油是什么味道？

18. 承受不住快乐又忍耐不了痛苦，实是修行人的过失。

有些人在快乐的时候承受不了，会过于开心或傲慢，遇到一点痛苦又会非常伤心、绝望。麦彭仁波切在《君规教言论》中有一个很好的教言：“稍逢顺缘生喜慢，稍遇逆境心躁怯，如秤杆般恶劣者，即是卑鄙之徒也。”遇到一些顺缘就产生欢喜心、傲慢心，洋洋得意，遇到一些逆境又特别急躁、恐惧、伤心，这种人是恶劣的卑鄙之徒，就像秤杆一样，放一点东西就高起来了，拿掉一点东西又低下去了。有些人遇到一点点事情就“呜呜呜”地哭起来了，听到一句话

又“哈哈”地笑起来了。现在这样的年轻人是比较多的。

我以前说过：人生就像夏日的天气般变化无常，痛苦的时候也不要垂头丧气、心灰意冷，因为逆境不会一直存在，可能过一会儿就雨过天晴了；快乐的时候也不要得意忘形，可能很快又会乌云密布了。不管发生什么，都要坦然、淡定地面对，不要大悲大喜。

这些说起来很容易，做起来确实有一点困难。但就像麦彭仁波切所讲，遇到顺缘的时候不要太欢喜了，即使中了彩票也没有什么；遇到逆境也不要太伤心了，即使身体不好、钱包丢了、被人欺负了，心也要淡定，不要像秤杆一样起伏不定。麦彭仁波切在其他教言中也讲过秤杆的比喻。总之，我们的情绪不要像秤杆一样起伏，时而开心、时而痛苦。以后，我看到谁的心变得特别快，就不叫他的名字，叫他“秤杆”。（众笑）

有些法师也特别害怕班里的某些道友，虽然成绩比较好，但情绪变得比春天的天气还要快。春天的天气至少先电闪雷鸣，有点准备后才会下雨，我们也有收衣服的时间。而有些道友，看到一句话或碰到一件事情，马上就“呜呜呜”地哭起来或者“哈哈”地笑起来了，令人猝不及防。这是现在的一种心理综合症所导致的。

即使你内心感到痛苦或开心，也不要脸上显露得特别快。以前，苏联一位领导来中国的时候说：“你们中国人的表情变得太快了，我们不是这样的。虽然我们也会不开心，但不会表现得那么明显。”我看到有些外国人，表情变化得确实比较慢，他们不高兴会慢慢地显现，不会很快地哭起来，即使哭，眼泪也不是特别多。而我们有些人的眼泪就像喇荣的雨一样，这几天白天晚上都下着倾盆大雨。

总之，开心的时候要稍微控制一下，痛苦的时候

也要稍微缓一缓，因为一切都是无常的。这当然需要修行，但是如果连一点境界都没有的话，那确实是修行人的过失。

第十六讲 必不可少之十二法

2018年7月23日

《胜道宝鬘论》总共有二十多个法类，我们已经讲完了十五个，还剩下十多个没有讲。这部法在内容上不具有连续性，只是将同类教言汇集起来展现给大家。因此，有些人如果没有时间听完整部论，那么只听一节课也是可以的，这样也会获得相应的利益。当然，有机会全部听完是最好的。

这部法不像因明、中观、俱舍那么难懂，基本上谁都看得懂。但如果有人讲解的话，也许能引发更多思考，对自己的修行也会更有帮助。

《胜道宝鬘论》主要讲修行。因此，专门研究理

论的人不一定能从中得到自己的所需。而虔诚的佛教徒也许能依此检验自己的修行——有些人会发现自己修得不好，感到很惭愧；有些人会觉得自己修得还比较到位。不管怎么样，大家要对这些窍诀具有信心。

有信心是很重要的。如果对传法者和法本身不但没有信心，反而戴着有色眼镜，以成见和邪见来听法的话，就不一定能得到清净的法要。就像《大圆满前行》的开篇所讲，闻法前要断除六种垢染，其中之一就是断除烦恼，因为杂烦恼的相续就像毒器一般。所以，我们不管在谁面前听法，首先都要观察自己的心态，应该尽量以清净心来闻法，这样才会使自相续获得利益。

今天讲不可缺少的十二种法。这里的“必不可少”，是指在大乘佛法的修行中必不可少，而非在研究科学或经营生意的过程中不可缺少。大家作为修行人，要将这些法要对照自相续。虽然有些法可能离我

们还非常遥远，但对其进行思考的话，也会获得一定的利益。

必不可少之十二法

1. 最初，有一颗深深畏惧生死的坚固信心必不可少。

修行人首先要对生死轮回、前世今生、业因果有恐惧之心。有了这种恐惧之心，才会希求从无边的轮回中获得解脱。生起希求解脱之心以后还要明白，唯有上师三宝才有能力救度我们脱离轮回。因此，对上师三宝具有不可退转的信心是不可缺少的。

有些人可能会想：“对生死轮回怎么会具有信心呢？”当然，畏惧心并不等同于信心，这里的意思是说，对轮回的存在要具有真实的确信，进而生起一种深深的畏惧之心。如果不相信前后世，对生死没有畏

惧，就无法从轮回中获得解脱。

对于修行人来说，对上师三宝的信心不可缺少，但这种信心不能是迷信。我相信大多数佛教徒是比较理性的，但也有一些人是非常感性的，甚至感性得有点过头了。希望各位佛教徒，在任何场合都要有理性的信心。有些人一看到上师就大声地呼叫、哭闹，这样的话，别人会以为你是迷信者，甚至是有不正常的人。你自己可能也搞不清楚，自己的心态到底是信心还是追星的狂热。

有些佛教徒的行为也许是发自内心的，但在别人看来却不是特别理性。跟西方佛教徒相比，东方佛教徒的信心更容易被人怀疑。因为有些东方人的信心产生得很快，退得也很快，就像发高烧一样，这种信心并不可靠。真正的信心，是通过了知佛宝、法宝、僧宝的功德，从而对佛教真理产生不可摧毁、不可退转的坚定信心。

有的佛教徒在十字路口等公共场合，一看到上师或其他出家人就马上五体投地，被很多人看着也不在乎。一方面，这样的行为表示你对上师三宝具有信心，我们也能理解。但另一方面，你也要控制一下自己的情绪。哭得很大声的人往往退得也比较快。而有些人刚开始好像对上师三宝持有邪见，但慢慢却会生出坚固的信心，而且这种信心一直牢不可破。

对佛法的信心，要建立在明白生死轮回之理的基础上。有些人可能想：“佛法中说前后世是存在的，这种说法到底是否正确呢？”其实，大家对此不必过多怀疑。像藏传佛教中的无垢光尊者、宗喀巴大师、麦彭仁波切等前辈大德，以及其他教派的大德们，智慧都远远超胜我们，他们早已抉择了这个道理。我们的孤陋寡闻与他们的广闻博学相比，就像蹄迹水和大海水一样，完全无法相提并论。

有些人对轮回、业因果心存怀疑和邪见，对三宝

不起信心，完全是由于自己的无知，长期学习佛法就可以清楚这一点。因为他们的怀疑并无真正的理由，只是由于自己的智慧还没有成熟，或者对于相关的道理一直没有缘分趋入。

这里讲到，修行人应该对生死轮回有真实的畏惧心，对上师三宝有坚定的信心。《法华经》中说：“三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。”三界之中确实没有任何快乐，犹如火宅一般遍满痛苦——苦苦、变苦、行苦、求不得苦、爱别离苦等众苦不断地折磨着我们，因此我们应该对轮回的痛苦产生怖畏心。另外我们还要明白，真正能帮助我们从恐怖的轮回中解脱出来的唯有上师三宝，所以我们要对上师三宝具有坚定、理性的信心。这样的理路不可缺少，依此才能走向解脱。

所以各位要观察自己：对生死轮回到底有没有真实的畏惧感，对三宝到底有没有不可摧毁的信心？如

果没有，就应该提醒、勉励自己，要尽快发起这样的出离心和信心。

其实信心是很重要的。有些“半途出家”或“半途皈依”的人，信心容易出尔反尔，不是很稳定。真正的信心最好是从小培养。现在的九年义务教育一般是从七岁开始，七岁之前是幼儿园教育。在幼儿时期，让老师培养孩子对三宝的信心是不太现实的。因此，有些道友可以在家里担任子女的老师，经常让孩子看一些佛法方面的动画片，或者给他们读一些佛法经典。这样的话，孩子们就会从小对三宝建立起一种信心。而且这种信心非常稳固，无需其他引导即可贯穿一生。因为从三岁到十岁之间养成的任何习惯，都会对人的一生产生非常大的影响。

所以，母亲们应该从小培养孩子的正信、智慧和道德观念。否则，有些孩子长大后可能会造各种恶业。我们从新闻中也看得到，有些人因为没有道德底

线而伤害了很多。这种情况依靠法律来控制有一定的困难，关键还是要从小培养人的信心和智慧。而且，无勤的培养方式胜过强迫性的教育和控制，后者只会偶尔起到作用。大多数时候，人们还是“上有政策，下有对策”。这样恶性循环的话，有些人不但会伤害到其他人，也会伤害到自己。

所以，从个人的层面来说，对三宝和真理具有信心是非常重要的；从国家、社会乃至整个世界的层面来说，正信、正见和正念也是非常珍贵的财富。

2. 有一位指引解脱道的殊胜上师必不可少。

对于一个修行人来说，盲目寻求解脱道是不可能成功的。因此，善知识的引导不可缺少，最好从小就依止善知识。

像缘觉的话，即生可以依靠前世修行的缘起力对佛法无师自通，进而获得解脱。而一般的学佛者，一

定要寻找一位明师，即具有法相的善知识。如果一位上师无法为弟子指点解脱道，那他只能算是名义上的上师。其实，佛教中对上师的法相讲得非常明白，但很多佛教徒在依止上师的过程中还是非常盲目。虽说依止哪位上师是每个人的自由，但是，如果你依止的上师不具足法相，无法指引解脱道，而只会指点世间道，那对弟子来讲确实非常可惜。

我经常想，自己还是很有福报的，因为即生遇到的上师都能指引解脱道。他们不仅在世间法方面非常明智，而且在出世间法方面更是具有殊胜的功德，包括戒律清净、具有很高的证悟等等。

现在内地的一些佛教徒，在依止上师之前不去观察。有些“上师”自己都迷迷糊糊的，弟子也是迷迷糊糊的，这也许是我个人的成见吧。看上去，他们的师徒关系倒是比较好，称呼对方是“我的上师”“我的弟子”。但这种关系是带有我执性的，实际上，上

师和弟子之间的关系应该建立在解脱道的基础上。否则，“上师”就不能叫“上师”，可能叫“老师”或“朋友”好一点。作为上师，关键要具足解脱道方面的闻思修行。如果一个人从未听闻过佛法，却将偶然遇到的人认作弟子，对方也承认他是上师，这样做就不是很合理。《三戒论》中讲，佛陀为一些利根弟子传戒的时候说：“你是我的弟子。”弟子说：“我是您的声闻。”弟子当下就能得到戒体。但我们可能不是利根者，所以在依止上师之前还是需要观察。

现在，藏传佛教中的一些人根本不具足上师的法相，甚至没怎么闻思过，可能连一句法都不懂，却变成了很多人的上师。对于修行人来说，如果在依止上师方面弄错了，自己的今生乃至生生世世都会受到危害。所以，大家在依止上师之前一定要观察。首先看他的智慧如何，能否给你宣讲解脱道。如果不能，他就只能做你的朋友了。

在全世界范围内，招聘方对求职者提出的要求已经越来越高了。以前，一些地方招聘公务员或老师的时候，要求应聘者具有本科学历。后来，又要求应聘者具有研究生学历。很多医院对医生的要求也越来越高了，如果没有博士学位，就无法得到很高的待遇。

现在，当幼师都要专科以上的学历了——要读完小学六年、初中三年、高中三年，再读完专科才可以。有些幼儿园在招聘幼师的时候，还要求应聘者最好是本科生。有些人可能认为，当幼师只是天天跟那些五六岁的孩子一起唱歌、跳舞、做游戏、讲故事，有中学水平就可以了。但实际上，如果幼师的见解不正，每天让孩子们散乱，就不会给他们带来利益。有些幼儿园会教孩子们禅修，给他们讲一些好的故事，培养其智慧和慈悲心，这样就很好。如果经常让孩子看恐怖片，他们长大之后杀父母都有可能。

世间人对幼师都有这么高的要求，那佛教对上

师的要求就更高了。按照佛教的一些传统，引导解脱道的上师要在佛学院闻思过八年或十年以上。相比之下，世间人读九年书以后才初中毕业，连幼师资格证都得不到，所以对于上师有这样的要求并不过分。

如果佛教老师的水平很低，佛教徒的水平也可能很低，佛教的整体教育水平也就无法提高，进而导致佛教徒在世出世间很多方面都非常盲目。如果善知识非常有智慧、有能力、有人格、有道德，他所引导的佛教徒的水平也会全面提升。《华严经》中说：“以见善知识，集无尽白法。”如果我们遇到一位非常有智慧、有悲心的善知识，就会得到无穷无尽的智慧和功德，这是自然规律。

所以，依止引导解脱道的殊胜上师对弟子来说是很重要的。大家不能只想着：“我的上师要很帅、很慈悲、笑容很迷人、财富非常多、名声很广大、粉丝特别多……”其实这些都不是我们所希求的。就像

《大圆满前行》中所讲，真正的上师要具有慈悲心、能够引导解脱道，弟子按其教言修行的话，至少不会误入歧途。如果找到了这样一位善知识，你就可以很自豪地说：“我有上师了！”这确实是很好的。

但很多佛教徒非常迷茫，他们依止的上师既没有受过世间教育，也没有受过正规的佛教教育，只是凭借迷人的笑容、庄严的相貌或前世的名称，就吸引了很多眷属。但是，就像无垢光尊者在《大圆满心性休息》中所讲，蛆虫般的眷属再多也是没有用的。在这个网络时代，眷属多的人不一定真有德行。就像有些歌星虽然歌迷众多，但他们唱得不一定很好。所以，从外在形象或弟子人数上并不能判断上师是否具相。

作为佛教徒，头脑还是要清醒一些，我这么说并不是在针对谁。现在人们得到各种信息都非常方便，在这种情况下，佛教徒就应该具有敏锐的智慧和警觉，并懂得取舍。如果自己非常盲目的话，连一些愚

笨的人都会故意欺惑你，这是一种自然规律。如果某个群体当中都是愚者，一些相对聪明但却居心不良的人就会趁机投下诱饵。我刚才也讲了，世间人在招幼师的时候都会经过一番观察，只有具备资格的人才能正式上岗。那么，大家想依止上师去学习佛教的甚深教义，就更要仔细观察了。

这里讲得很好，我们在学习大乘佛法的过程中，指引解脱道的殊胜上师不可缺少，因为佛教徒最需要的就是有人能为自己指引解脱道。如果一个人天天让你做饭、开车，那他可以当你的朋友，但不一定能当你的上师，因为真正的上师要对弟子负起责任。如果上师没有为弟子开示解脱道，那他是不是所谓的“上师”呢？大家可以观察、分析。

3. 相续中有能知义取受的智慧必不可少。

作为修行人，要能了知显密法要的意义，分辨

合理与非理，并能接受佛法的真义，这样的智慧不可缺少。

依止善知识也好，修行也好，都要以智慧为前导。如果没有智慧，做很多事情就难免盲目。智慧有两种，一种是俱生智慧，有了这种智慧，不用刻意勤学就能精通一切，这在世间是非常罕见的；另一种智慧要通过后天学习才能得到。佛教的修行与理论研究，都要以长期闻思为基础。在闻思的过程中，大家要通过共同学习来提升智慧，因为仅凭一己之力不一定会得到令人满意的结果。

我也算是从小就开始闻思的人，也给大家讲过一些法，但跟前辈大德们相比，经常感到非常惭愧。前两天，我在书房里看一些古大德们撰著的中观、因明论典，深感他们在广闻、深学、智慧方面都远远超胜现在的很多人。

我们要反反复复地观察自相续，看自己是否具足了知佛法真义的智慧。佛经有了义与不了义之别，了义经典也有不同的次第。可是有些佛教徒由于缺乏智慧，把一切都混为一谈。

如果一个人缺乏智慧，可能连很简单的事情也干不好。现在，放生活动在很多地方受到了限制。这一方面与当地管理者的见解有关，另一方面也和佛教徒的盲目行为有关，因为有些放生行为并不科学。比如，有些人把毒蛇放在村庄里，这样肯定会令很多人感到害怕；还有人把鱼放到无法存活的水域，事先根本不辨别它是咸水鱼还是淡水鱼；还有一些人在放生鸟类之前，对于家养与野生的品种也不作区分。这样放生会给环境造成一定的污染，也会在某种程度上损害生物链，相关媒体对此也不得不进行报道。有些放生活动的规模太大，也应该避免。

另外，组织法会也应该科学、合理，要以学习为

主，而不是以搞各种宣传为主，否则会让人觉得佛教徒特别不理性。现在，国外有些法会看起来稀奇古怪的，参加者也都神神道道的。这说明他们没有很好的智慧，不能如理取舍。

《正法念处经》中说：“若人无智慧，如盲入暗处，则不厌生死，非法诤斗笼。”人如果没有智慧，就如同盲人去了暗处，对生死轮回不可能有厌离心，会经常入于非法诤斗的樊笼，这是很可怕的。

现在很多佛教徒确实没有智慧眼，经常处于盲目的状态当中，整天都在争斗。一些佛教群体很不团结，为了“你的教派”“我的教派”“你的上师”“我的上师”而搞是非，甚至为了鸡毛蒜皮的小事争执不休、不得安宁，自己也不快乐，这就是无知所导致的。

有些人一听别人说佛教徒不好就不高兴，其实

也没有什么不高兴的。如果我们的行为的确是愚昧、非法、不合规范的，会给社会秩序等方面带来祸患的话，我们肯定不会有很好的下场。

在出世间方面，如果我们没有取受佛法的甚深智慧，就会误解佛教的意义，以盲导盲，修行过程中也会误入歧途。在世间方面，如果我们没有很好的智慧，就会成为世人眼中的怪物。我们暂且不讲出世间高大上的境界，至少在做人方面要有智慧，要能随顺别人。前面讲过：“独自坐不住又不会与人相处，实是修行人的过失。”我们要善于发现自己身上的问题。

有些佛教徒没有智慧，在发心过程中不会处理事情。其实，我们要像《君规教言论》中所说的那样，去随顺自己的上师和领导。因为按照东方的文化传统，如果领导不开心，下面的人就不会有好下场。所以，即使你心里对某个领导、负责人不满，也一定

要跟他好好沟通——“您安排的事情我做得比较不错吧，您还满意吗？”“我觉得您说得特别棒！您好有远见、好有智慧啊！”这么说可能有点口是心非，但是为了生存，为了在那个地方继续待下去，你就要有一种智慧。法王如意宝也讲过：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”

我想，学会里的领导都应该非常善良，而不要特别自私自利。有些人只培养跟自己关系好的下属，对于跟自己关系不好的下属，即使他们很有智慧和能力，也不会重用，这种情况是我不愿意看到的，但有时候也没办法。

总之，智慧确实不可缺少，如果没有智慧，做什么事都不方便。

4. 具有铠甲精进与勇猛精进必不可少。

首先，修行确实需要铠甲精进，即发下坚定的

誓愿。战士作战前都要披上铠甲，防止自己被敌方的剑、矛、子弹等伤到。同样，修学佛法之初也需要具备非常坚定的信心，有了这种信心，无论遇到什么困难都不会退转。

坚定的信心确实很重要。因为做任何事都不可能一帆风顺、毫无违缘，哪怕是听一部法、做一件事、修一个法都是如此。所以，我讲任何法之前都会想：“在讲的过程中肯定会遇到困难的，但是我要坚定地面对。”

其次，我们还需要具备勇猛精进。行持任何善法都要持之以恒，而不是开心的时候很精进，不开心的时候就懈怠懒惰了。

《四分律》中有一个公案。昼辛吉在尸陀林精进修行了很长时间，他不断地经行，脚都磨破了，还流了很多血，但仍旧没有得果。佛陀对他说：“过于精

进的话，修行效果不会很好。你在家时，是否擅长弹琴？”他说：“很擅长。”佛陀又问：“如果要弹出动听的音乐，应该把琴弦调紧还是调松？”他说：“要调得不紧也不松。”佛陀说：“同样，修行也不能过于精进或过于懈怠。”⁷⁰

有些人刚学佛的时候特别精进，晚上只睡两三个小时，觉得睡四个小时都太可惜了，但是后来，睡八个小时也不觉得可惜了。所以，刚开始太勇猛精进的人，后面可能会过于懈怠，最后连学都不学了。学会的一些道友就是这样，我们这里有些出家人也是如

70 《四分律》：“尔时守笼那。往温水河边尸陀林中住。勤行精进。经行之处血流污地。如屠杀处。时守笼那。在静处思惟。心自念言。我今勤行精进。如佛弟子中无有胜我者。我今何故不得无漏解脱。我家中大有财宝。可自娱乐自恣作福。今宁可舍戒还家。不复为道。尔时世尊知其心念。譬如力士屈伸臂顷。从耆闍崛山至尸陀林中往经行处。见血流污地如屠杀处。世尊知而故问余比丘。此谁经行处。血流污地如屠杀处。诸比丘白佛言。是守笼那比丘勤行精进。是其血污地。佛言。唤来。比丘受教。往守笼那所语言。世尊唤汝。守笼那闻佛唤。即往佛所礼佛足却坐一面。佛知而故问。汝于屏处作如是念。我勤行精进。如佛弟子中无胜我者。我今何故不得无漏解脱。我家中大有财宝。可自娱乐自恣作福。今宁可舍戒还家。不复为道耶。实尔世尊。世尊言。我今问汝。随意答我。汝在家时。能弹琴不。如是世尊。在家实能弹琴。守笼那云何琴。弦若急音声好不。不也世尊。守笼那云何琴弦若缓音声好不。不也世尊。云何守笼那。琴弦不缓不急。音声好不。如是世尊。佛言。如是守笼那。若大勤精进掉动。若少精进懈怠。应等精进等于诸根。”

此，我听过很多故事。有的人刚开始说：“你们怎么那么懒惰啊，早上居然睡到六点钟，应该四点钟就起来，你们太懈怠了！”可是到最后，他自己也变得特别懈怠了。因此，我们在修行过程中要持之以恒，这也许是精进当中最重要的一点。

5. 不厌足修行三学与积累二资粮必不可少。

修行三学不应满足，不应认为自己守了多少年的戒律、修了多少天的禅定、学完了五部大论就可以了。同时，在积累智慧资粮和福德资粮方面也不能厌足，不应认为修完加行就可以了。

前辈大德们都是不断地修行、不断地积累资粮的。《万善同归集》中有一个公案，一位比丘年轻时很有智慧，老了以后无人照顾。有一次他的袈裟破了，他准备自己缝补一下，但是针眼很小，他的眼睛又不好，所以没办法穿线。

现在我的眼睛也有点花了，前两天去草原上，看那些花都是密密麻麻的一片，是不是跟那个老修行人一样了？但我穿线应该还可以的。

那位老比丘就大声喊：“谁要积累资粮？帮我穿一下线！”佛陀听到后就过来了，老比丘依靠佛陀身体的自然光芒而看到了佛陀。很多比丘问佛：“您已经圆满了资粮，为什么还要做这些事呢？”佛陀告诉大家：“虽然我历经三个阿僧祇劫圆满了二种资粮，但是我还没有满足，还要继续做善事。”在场的人和天人听了都非常惊讶。⁷¹

如果连佛陀都要不断地积累资粮，那么普通的法师和修行人就更不用说了。有些人以为自己做了多年

71 《万善同归集》：“如一长老比丘目暗。自缝僧伽梨。袈脱。语诸人言。谁乐欲为福德者。为我衽针。尔时佛现其前语言。我是乐欲福德。无厌足人。持汝针来。是比丘斐亶。见佛光明。又识佛音声。白佛言。佛无量功德海皆尽其边底。云何无厌足。佛告比丘。功德果报甚深。无有如我知恩分者。我虽复尽其边底。我本以欲心无厌足故得佛。是故今犹不息。虽更无功德可得。我欲心亦不休。诸天世人惊悟。佛于功德尚无厌足。何况余人。佛为比丘说法。是时肉眼即明。慧眼成就。”

的慈善、建过寺院、供过斋等，就已经可以了。实际上，在积累福德资粮和智慧资粮方面，只要自己还有能力，就要不断地去做。

在修行上，大家也不要刚开始的时候非常精进，到后来就没有动静了。有些道友对课诵也只有一时的热情，对某个法很有信心的时候会念很多，没有那么大信心的时候就放下了，后来甚至什么都不念了。

不管怎么样，大家最好每天都念一些课诵。现在藏地的有些学生，每天都在老师的引导下念《度母赞》《普贤行愿品》《极乐愿文》等。作为佛教徒，每天的课诵也不要间断，如果断了一两天，过后尽量补上。这样就会养成一种习惯，在无勤之中积累很多资粮。

持之以恒地做下去就是不厌足。现在有些人真

的有点满足了，成了“老佛教徒”“老油条”，什么都不想干，只想好好地玩一下、喝点茶、喝点咖啡……实际上，懈怠魔已经不知不觉地进入了他们的内心，做手术也没办法取出来，因为懈怠魔是看不见的——别人看不出来，自己也无法察觉修行是否已经退步了。

所以，我们还是不要太懈怠了，最好每天给自己设定一些修行功课，这很有必要。

6. 证悟所知实相的见解必不可少。

对于修行人来说，最重要的就是证悟万法的实相，因此这种见解不可缺少。“所知”即所了知的对境，指一切万法。

我们要通达自心及外在万法的实相。那实相是什么呢？在世俗当中，实相是如梦如幻、现而无自性的；在胜义当中，万法的本体远离四边八戏。这样的

道理，显宗行人是依靠中观的观察和分析来证悟的；密宗行人是凭借上师的窍诀而安住，最后认识万法的本性。这样的见解不可缺少，有了它，做什么都非常方便。

我也经常跟大家讲，得过灌顶、修过加行的人要多看一些密法直指本性的窍诀，这样一定会认识自心的本性。如果没有得过窍诀，就可以不断地闻思《中观四百论》《中观庄严论》《中观根本慧论》《入中论》《般若经》等经论，到最后也会明白：“原来万法的本体是这样的，一切只不过是我的执著而已。”即使是凡夫人，凭借自己的观察，也会自然而然生起这种定解。

宗喀巴大师在《三主要道论》中说：“一旦无有轮番时，现见无欺之缘起，断除一切执著相，尔时见解即圆满。”我们现在对于现和空只能轮番观察，一旦无有轮番之时，就是真正见到了缘起空性，那时就

断除了一切执著相，见解也达到了圆满，真正趋入了令佛欢喜之道。

这样的见解比戒律还重要。“宁毁犯尸罗，不损坏正见”，宁可破戒也不能毁坏见解。“见解”就是中观的无二见、因果正见等。帝洛巴尊者曾告诫弟子那若巴：“显现不缚执著缚，断除执著那若巴。”意思是说：“显现不会束缚你，只有执著会束缚你，所以你要断除执著，那若巴！”因此，如果有一定的见解，即使面前有各种显现，自己也不会产生执著，而会对其不破不立。其实，这样的见解谁都可以得到。

7. 心专注何处都能安住的修行必不可少。

刚才讲的是见解，现在讲修行，后面会讲行为和果，即见修行果。

在修行方面，心专注于何处都要能够安住。比如，专注在出离心、菩提心、无二慧上面，可以修很

长时间；什么都不执著地安住在最高的禅定境界，也没有任何问题，甚至行住坐卧都能不离这种境界。对于这些，我自己也只是说说而已，并没有这样的修行境界，但是要讲的话，作者的意思就是这样的。

也就是说，心专注在什么地方都完全可以堪能、听话。很多人可能安住两三分钟就开始胡思乱想了，像课前念《上师瑜伽》安住三分钟的时候，有些道友虽然身体在安坐，但是从他们的眼睛来看，他们可能在想过去、现在或未来的很多事情——对他们来说，这三分钟成了一个可以充分思考的时间。平时没有修行的话就会这样，如果平时真正能修，此时应该可以安住在自然的本性当中。

《永嘉大师证道歌》中说：“行亦禅、坐亦禅，语默动静体安然。”行也在禅的境界当中，坐也在禅的境界当中，说话或默默不语、动或静的一切行为都不离本性。当然这是很高的境界，我们可能很难达

到。虽然字面上和理论上非常简单，只要有小学水平就能理解，但想要实证，确实需要下功夫。因此我们也要求大家每年至少闭关七天。

有些法师讲五部大论是没有问题的，但是，如果自己一点修证和境界都没有，讲法也只是空口言说而已。就像有些大学老师一样，虽然特别会讲，但自己从不行持，那他们所讲的道理也不一定对众生的相续有利。

大家平时不要说太多无关紧要的事情，而应该多探讨修行和见解方面的问题，早晚或白天空闲的时候要经常禅修、安住。我们的心刚开始确实像野马、野猴子一样特别调皮，但慢慢就可以调柔了，到最后，别人不让你修你也会去修的。像很多前辈大德，即使身陷牢狱，也会在那里圆满一生的修行，因为牢狱在他们看来也是修行闭关之处。

对于修行人来讲，这里的每一个教言都很重要。但对于非修行人、非佛教徒而言，这些道理好像就无关紧要了。

8. 一切所作转为道用的行为必不可少。

作为修行人，要将快乐、痛苦、富裕、贫穷、赞美、挖苦等全部转为修道的助缘。

人生常会起起落落，时而快乐、时而痛苦。但我们要像无著菩萨在《快乐之歌》中所讲：“无论如何皆快乐！”生病也是很好的，可以消除前世的恶业；健康也是很好的，可以依靠健康的身体积累资粮⁷²。生活中的很多事情都可以转为修行的助缘，甚至一些让人特别痛苦、焦虑的事情也是如此。很多修行人到了一定境界的时候，对任何事都是不取不舍、不会排

72 《快乐之歌》：“自他虚幻此蕴身：如若患病当快乐，灭尽昔积诸恶业，修行正法众所作，皆为净除二障碍。如若无病亦快乐，身心舒适善行增，欲令人身具实义，三门奉行诸善法。”

斥，不像世间人那样经常感到特别痛苦、紧张、害怕、伤心。

如果善于将违缘转为道用，违缘也许会变为成就的助缘。《虚云和尚年谱》中记载了一个故事，云南有一个人，家境不错，父母过世后留下了一些家产。他娶了一个年轻貌美的妻子，但后来妻子有了外遇。

有一天他出去卖菜，带了一些酒肉回家。这时，那个“小三”还没走，听说主人回来了很害怕，就躲到床底下去了。男主人到家后开始做饭，妻子觉得不好意思，就给丈夫帮忙。饭菜做好了，他让妻子叫客人过来吃饭。妻子说：“家里哪有客人啊？”他说：“你不要装了，快让床底下那位先生出来，不然我就给他一刀！”于是，“小三”就不得不出来了。

吃完饭后，他向“小三”顶礼，说：“从今以后，我的妻子和所有家财都交给你，请你收下。”妻

子和“小三”都不肯，可能有点害怕吧。他就拿着刀威胁说：“如果你们不同意，我就杀了你们！”他们只好答应了。

于是他离开家到山里出家修行。过了一段时间，那个女的和“小三”的感情就不好了，因为刚开始他们并不十分了解彼此，时间久了，各自的缺点就都暴露无遗了。那个女的感到不快乐，就去找前夫，可是前夫现在已经是和尚了。

和尚出家之前特别喜欢吃金丝鲤鱼，她就做了一些拿过去，求他还俗。和尚说：“这是不可能的，这些鱼我会拿去放生。”她说：“鱼已经死了，怎么放生呢？”他就把鱼放在水池里，结果鲤鱼全都活了。据说那个水池在昆明，叫“黑龙潭”，现在里面还有这种鲤鱼。

世间人遇到感情上的问题会很痛苦，无法转为道

用。藏地有些佛教徒也说：“其他什么事我都可以忍，就这件事我不可能忍。”其实，什么事情都可以转为道用。像刚才那位和尚，他的家庭关系一开始是一种违缘，但因为他能将其转为道用，违缘就变成了修行的助缘。后来，他还得到了一定的修行境界——能把死鱼变成活鱼，肯定有非凡的修证。

可见，生活中有些事看似违缘，实际上却是顺缘，比如生重病。无垢光尊者也说过，大多数怨敌、魔障都可以成为最好的修行助缘。

总之，在修行过程中，将一切转为道用是不可缺少的。当然，如果没有证悟空性的境界，一边想着“一切都是修行的助缘”一边哭，也不一定能起到作用。

9. 断除魔障违缘与歧途的教言必不可少。

断除修行中的魔障、违缘和歧途需要上师的教

言。密法中讲，一切魔缘和歧途都可以通过修上师瑜伽而断除。所以大家在修行过程中，只要自己比较坚强，就不会受到这方面的危害。

10. 教言不停留于词句的实修必不可少。

很多人都得过一些很珍贵的教言，我们在上师如意宝面前得过的教言就非常丰富。可有些老道友还是经常到各个地方去灌顶、听法，我听了都有点想笑，但也不敢笑。其实，很多人都已经得到了像《上师心滴》这样非常甚深的密法教言。

无垢光尊者说过，如果你得到了特别高的密法，别人问起来的时候要说“没有得到”，这是一种方便妄语。比如别人问：“你得过《法界宝藏论》没有？”你就可以说：“没有得过。”“你得过《句义宝藏论》没有？”“没有。”“你得过《上师心滴》没有？”“没有。”

有些人确实得过很多教言，但却将其留在了词句上，并没有实修。而有些人多年来都没有放弃自己得过的法，信心至今未变，一直在尽力地修——即使不能天天修，也将法本奉若至宝，到哪里去都带着，通过这种方式慢慢串习。

总之，我们不要将教言留在词句上。得到法本以后，不是包个书皮就可以了，至少要记住个别的教言，这是不可缺少的。

11. 身心分离时有心安的大把握必不可少。

身心分离、将要离开人间之时是很可怕的。但有修行境界的人会胸有成竹，不会心烦意乱、特别痛苦。而一点修行境界都没有的人，临死的时候就会双手抓胸、大声哭喊。按理来讲，修行人不应该这样。

《赞戒论》的作者格玛旺波·丹增诺吾是一位非常精进的修行人，也是藏地历史上讲经说法最厉害的

人，我以前翻译过他的传记。他离开人间的时候，先洗了洗手，然后说了一个偈颂：“我是邬金莲花生，无生无死之佛陀，菩提心体无偏袒，沙门八果离虚名。”说完就念“阿阿阿……”，站着圆寂了，这说明他对生死是有把握的。

宋朝有一位德普禅师，年轻时出家，非常擅长讲经说法，摄受了很多弟子，也建了一些道场。后来他跟弟子们说：“人们都是等高僧大德们圆寂了再做祭拜，但人死了到底能不能享受供品也不好说。所以，你们最好在我死之前就做祭拜。”

弟子们以为师父在开玩笑，就说：“可以，那我们现在就祭拜您。”于是开始燃香、陈设供品和食物，连续做了四十多天的供养。有一天雪花纷飞，禅师问：“祭祀结束了吗？”弟子们说结束了。禅师说：“既然如此，等明天雪停了，我也就走了。”弟子们没有把他的当真。但是第二天，他真的坐化了。

所以，生死自在的上师、瑜伽士、修行人，想走的时候完全可以走，我那天讲的《卫萨空行母传记》中的故事就是这样的。当然，这是上等修行人的境界。我是这样想的，死的时候不要大声地哭，不然会给大家留下不好的印象。

我们不知道自己会怎么死。每个人的死法都不同，有些人翻车而死，有些人暴毙而亡，有些人在医院里长期忍受病痛的折磨，最后在抢救中死去……但作为修行人，离开世间的时候要有把握，最好是念着“阿阿阿……”就走了。

很多修行人面对死亡的时候是很开心的。比如收到病危通知或癌症晚期通知书的时候，他们一点恐惧都没有，因为知道身体本为假合，自己随时都可以离开。虽然家属在旁边哭得很厉害，他们自己还是很淡定的，这里的好多修行人都是这样。其实这样死是最好的。

12. 任运自成三身的果位必不可少。

每个众生自然具足法报化三身。当然，如果没有上师的窍诀，没有遇到能让人即生成就的法，三身的果位也很难速疾现前。如果依靠密法、显宗的禅修或念佛法门而修行，就可以在短暂的今生圆满现前任运自成的三身果位。

我们今生既然遇到了佛法和善知识，就应该抓住机会精进修行。有些人真的很好，发愿今生一定要利益众生，一定要发无伪的菩提心，一定要即生成就。即使不能真的即生成就，有这样的发愿和梦想也是很好的。有些恐怖分子和恶人发的愿特别可怕，比如今生要害多少人，要对社会造成什么样的破坏。这跟大乘佛教的发愿完全不同，我们宁可粉身碎骨也不要发这种恶愿。

每个人都应该发善愿，比如：“我一定不能害众

生，这是底线。在此基础上，最好能够利益社会、利益众生，即生得到一定的修行成就。”发善愿就能得善果，《文殊刹土功德庄严经》中说：“诸法依缘生，住于意乐上，何人发何愿，如是而实现。”所以，发愿是很重要的。如果发恶愿，恶的力量就会慢慢强盛，最后可能造下很大的罪业。

藏地有一些老年人，虽然是文盲，但是信心非常好，早晚都会为利益众生而发愿、回向。我每次遇到他们都有很大的收获，也会反省自己：“我出家这么多年，每天早晚有没有这样发愿、回向？”

有时候我会遇到一些商人，经常听他们说：我要在这里买块地，在那里建个房子，在那里做个项目……看到他们的内心如此强大，我就会想：“他们为了今生获得财富都如此精进，发的愿如此广大，那么我们作为大乘佛教徒，也应该发愿在这里建个道场、在那里做些什么……”

我那天遇到一个非常成功的商人，他已经六十多岁了，站起来要两只手撑着，还要侍者搀扶。但是，他坐着的时候还是很有思想的，他跟我说：“我准备在这个国家买块地，在那个国家建栋房子。”我想：“他现在已经六十多岁了，还要做这么多事啊？”但我还是随顺他说：“是是是，很好很好。”我们作为佛教徒，也要经常发善愿，利益众生的心要不断地扩大。

第十七讲 圣贤之十一相

2018年7月27日

今天讲“圣贤之十一相”。“圣贤”指非常优秀的、有修证的人，与《孝经》中讲的“圣人”类似。

圣贤之十一相

1. 嫉妒心与我慢心鲜少，是圣贤之相。

一般世间凡夫都有贪嗔痴慢疑这五毒，加上嫉妒就是六毒。《大圆满前行》中讲，贪嗔痴是比较明显的烦恼，而嫉妒和傲慢则比较隐藏，每个人自己都难以发现。

嫉妒，就是看到别人，尤其是与自己同等的人，比较优秀、有发展、有进步的时候，内心难以堪忍的心态。比如，看到别人获得了权力、名声、财富、奖励时，心里非常不舒服的状态。

亚洲人的嫉妒心比较重。有些人看到别人买了房子、开了好车、有了美满的家庭或事业，而自己却没有，心里就会特别不爽。包括有些出家人，看到别人考试得了奖，自己只差几分没有得到，就会两三天睡不着觉，还对法师有意见，这也是嫉妒心在作怪。

嫉妒心真的很可怕。有些人看到同行做得特别好，就会对他进行无因诽谤。正因为如此，有些人即使只是自己辛辛苦苦地赚钱，没有做任何坏事，也会被很多人看不惯甚至怀恨在心。

而圣者就不会嫉妒别人。他们看到别人发展得很好时会很开心，并且由衷地随喜。不像有些人，只是

口头上随喜，其实心里特别不高兴——从他们的眼神中也看得出来。有些人随喜别人的时候说：“那随喜你了！”“那你就发展吧！”“那你跟他走吧！”这不是真正的随喜。

傲慢心也是比较隐藏的，自己根本无法发觉。总的来说，傲慢可以分为骄和慢，这是一种高高在上、谁都不服的心理状态。当然，没有权力、地位、财富、才华、相貌的人也不容易生起傲慢心，但稍微有一点福报的人就容易傲慢，有些人开辆好车也觉得自己特别了不起。

我们通常可以从一个人走路的姿势和说话的态度，看出他是否傲慢。如果与人交谈时一直鼓吹自己，就说明他比较傲慢，别人也会说：“刚才那个人是谁？好傲慢啊！一开口就说大话。”

傲慢是凡夫人的相，有些小人物特别爱炫耀。而

圣者有再大的功德都不会炫耀，他们觉得自己有一点微薄的功德不算什么。萨迦班智达在《格言宝藏论》中说：“浅学之人极骄傲，学者谦逊又温和，溪水经常哗哗响，大海从来不喧嚣。”学识浅薄的人稍微有一点智慧或财富就在别人面前炫耀，说自己如何了不起；而有智慧的学者却特别谦逊温和，即使懂得许多世出世间的道理也不会炫耀。因此，浅学之人就像山沟里的小溪，总是哗啦哗啦地响；学者就像广阔无边的大海，非常平静。

当然，大海有时也会泛起波浪。萨迦班智达可能最多去过青海湖等一些湖，但没有去过海边。在藏文当中，“湖”和“海”都是“江措”（ཁྲ་མཚོ།），意思基本相同。萨迦班智达是非常有智慧的，我想他通过推理就能知道大海是什么样子。龙猛菩萨也经常用大海的比喻，而且使用得非常准确，因为他的故乡在印度南方，离印度洋很近。我们以前去印度的时候，从龙猛菩萨的故乡坐车，一天多就可以到达印度洋。

我们要经常观察自己有没有嫉妒心，尤其是女性同胞，我感觉女性在这方面有一点特殊。一些有智慧的女性虽然嫉妒心不太明显，但内心还是会有一些不平。男性要注意观察自己的傲慢心，因为男性在稍微有一点功德或智慧的时候就会很傲慢，不把别人放在眼里，这也是一个大问题。

所以我们应该用正知正念来观察自相续，否则就无法察觉这两种烦恼。没有智慧的人以为自己没有这些烦恼，其实只是他自己还没有察觉而已，别人早就发现了。

2. 财物菲薄，知足少欲，是圣贤之相。

我们在生活和修行过程中不要过于贪婪。像前辈大德在衣食住行方面都非常简单、朴素。爱因斯坦也说，简单的生活能给人们带来幸福和快乐。

如果你对生活要求特别高，前世又没有积累福

报，可能一辈子都无法达到自己的目标，那样就会非常痛苦。因此，即使你财富菲薄，也不要特别伤心，应该懂得满足。《遗教经》中讲：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐。”《亲友书》中也讲：“知足无财真富翁。”知足之人即使没有财富，也是真正的富翁。

当然，一点财富都没有也是不行的。那天我回家乡，看到很多老乡都开着车，其实家乡的情况我是比较清楚的：老乡们大多是牧民，如果没有杀牛，光卖酥油和奶渣也赚不到多少钱；农民很少，种的庄稼也不多；到外地打工赚钱也特别不容易。当时我见到了一些熟悉的老乡，他们的脸色不是很好，我就为他们发愁。

现在老百姓的生活都差不多吧，赚钱特别不容易，物价又越来越高，钱已经越来越不值钱了。这个时候要求人们完全知足少欲也有点困难，毕竟衣食住

行都需要钱，没有钱就寸步难行。如果一个人独自在山里生活，倒是可以知足少欲。而在世间，人们还要照顾家人和亲朋好友，要付孩子的学费、房租、水电费等，有很多开销。相比之下，古人的生活是比较简单的，像米拉日巴尊者每天吃野菜也可以活下去，但现代人就很难做到了。因此，佛教徒为了满足基本的生活，做生意赚钱也是非常合理的。

而且在菩萨乘中，菩萨为了利益众生也可以接受金钱。《菩萨善戒经》中说，菩萨可以接受价值百千万金银的高档丝绸卧具，而声闻不能积累过多的财富。因为菩萨追求利他，声闻只求自利。所以，菩萨不仅可以积蓄，而且是“不得不受”⁷³。

有些人认为，佛教徒一定要远离所有的财富。

73 《菩萨善戒经》：“菩萨若受菩萨戒已。应受应畜僇奢耶数具。至百千万数金银亦尔。声闻之人但为自利。是故如来不听受畜。菩萨不尔。为利众生是故听畜。不得受。若为知足名誉故不受者。得失意罪堕落不起。有所作有疑不净。若菩萨以懈怠因缘。不能利益诸众生者得罪。”

其实不然。在有些律仪当中，的确要求出家人知足少欲，原始佛教也规定出家人不能触摸金钱。但在义净法师翻译的《根本说一切有部尼陀那目得迦》等经典当中，也开许出家人享用价值亿万的衣服、饮食，个别教言在藏文经典中也有。

佛陀说：“以诚挚的信心出家、求涅槃、修清净法门的比丘，可以穿着价值一亿金钱的衣服，住价值五百金钱的房屋，吃具足百味的食物。”⁷⁴因为这样的出家人可以消化这些受用，不会有什么果报。这个教证出自《大藏经》，大家应该记住，而且要明白：如果比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，没有通过造罪、经商等方式去求取财富，是可以享用高档受用的。这是小乘一切有部经典中的观点。

有些人经常议论：“出家人怎么还穿好衣服、

74 《根本说一切有部尼陀那目得迦》：“佛言。汝等若以信心投我出家情求涅槃修净行者。此诸苾刍所著衣服直一亿金钱。所住房舍直金钱五百。所嗽饮食具足百味。如是等事我皆听受。”

住高档住所啊？”他们认为出家人一定要过乞丐式的生活。其实，如果出家人具足因缘，并对资具没有贪执心，佛陀也开许他们享用这些。这并非是不合理的，因为戒律对因果的剖析最为细微。可见，佛教并不要求所有佛教徒都穿破烂的衣服——现在穿百衲衣的人比较少了，以前在藏传佛教和汉传佛教当中都有人穿。

但要提醒大家的是，出家人如果没有清静戒律和闻思修行，却每天享受信财、欺骗信众，那后果是非常可怕的。因为，出家人得到的财物要么是亡财、要么是信财——亡财就是为了超度亡人而供养的财物，信财是对出家人出于信心而供养的财物——这些财物没有用好的话，后果并不是很好。现在在藏传佛教当中，有人觉得享受信财还不如自己赚钱养活自己，于是就还俗了。也许他真是这样想的，也许只是给还俗找个理由。

不管怎么样，大家还是要尽量知足少欲。同时，适当地赚钱、维持物质生活也是需要的。并不是学了佛、出了家以后就可以好吃懒做、什么都不管了，而应该更加精进。《正法念处经》中讲：“诸烦恼之根，即是为懈怠，何人具懈怠，彼无诸善法。”懈怠懒惰是最大的祸害，因为它会毁坏所有的善法。

有些道友以为，知足少欲就是懒惰，这样想肯定是不对的。大家还是应该精进地行持善法，尤其应该为僧团等佛教群体发一点心。这样的话，即使自己不具足闻思修行等方面的条件，享用信财也不会背因果。因为为僧众做事就相当于打工一样，身体力行地发心也是值钱的。所以，有些人为了让自己能够消化信财而为僧众发心，也是非常好的。

3. 不讲排场、不摆架子、无有傲慢，是圣贤之相。

一般来说，人在没有金钱、地位等的时候可能不会讲排场，但稍微有点资本以后，就非常容易讲排场、摆架子了。而我们作为佛教徒，即使有了一些功德和本领也要尽量保持谦虚。因为做一个普普通通的人，不宣扬自己相续中的功德，会更加令人佩服、敬畏。

有些人内在没有什么功德，只是一个空壳子，却在别人面前摆架子。比如，有的人以前可能没有当过官，当上科长以后就开始享受了。上面的领导不在时，他就带着下面的人去茶馆里坐着，秘书把他的衣服轻轻拿下来放在一边，另一个人把他的茶杯拿过来放在手边，还有一个人把他的笔记本拿过来放在他面前，他自己就很舒服地享受。

其实，人都有这方面的习气。有些法师常常觉得自己很了不起，说话的时候态度高高在上，这就是摆架子；有些企业、团体的负责人，有了一点名声的时

候也是这样；还有一些人非常讲排场，出去的时候被很多人前呼后拥着。

有些高僧大德为了创造缘起，出行时也会带一些眷属，但这不叫讲排场，而是在彰显佛教的威望。上师如意宝在1986年去多康等地时，就带了二十五位堪布，当时宗教政策刚刚开放，法王说：“阿底峡尊者来藏地的时候，有印度的二十五位班智达随行。”我们也觉得自己很了不起，就都跟着去了。当时还放了高音喇叭，效果确实很好，很多人都泪流满面地祈祷。

对于普通人来说，如果没有这种特殊必要，最好不要讲排场，还是应该低调，否则很多人可能对你有想法、有意见。

我以前说过吧，有一个航空公司的老总到我那里去，他很年轻，走路的时候却让两个人扶着。进我那

个小屋之前需要脱鞋，于是有两个人帮他解鞋带，他的鞋带好像系得特别紧，半天才解开。一开始我以为他是很严重的病人，后来才发现不是。他进屋以后，我们两个都没有说多少话，我心里也不太舒服，过一会儿他就走了。

出去的时候，他还是被两个人扶着，有两个人给他穿鞋，还有人给他拿衣服等各种东西。他经常吩咐别人：“把我的手机拿来”，“把我的包拿来”……一大群人人为他服务，这叫不叫讲排场我也不太清楚。

总的来讲，我们作为佛教徒，如果自己没有功德，还是尽量不要经常麻烦别人。即使你有地位、有财富，自己也要勤快一点。有些人可能认为我很傲慢，但是说实话，我坐车的时候，如果有人给我开车门，我都特别不好意思。因为我觉得，只有当自己真的病了、老了，才不得不让别人帮忙；如果自己还能站起来，就不要让别人扶，自己能提水就自己提水，

自己能拿行李就自己拿。其实，出去的时候自己背着包、拉着箱子还是很舒服的，如果让别人帮忙，自己心里始终不是很舒服。总之，每个佛教徒在有一定能力的时候，都应该身体力行地去做自己的事情。当然，这并不是是一种表演。

世间人在某些方面是很聪明的，他们完全可以看出我们是否傲慢、有没有摆架子，也能洞察我们的内心是烦恼还是智慧和悲心，但我们自己有时却不自知。因为当我们稍微有一点地位和钱财的时候，很多人就会以各种方式来吹捧：“哇，你好了不起啊！你长得很好看啊！”

以前曲恰堪布说过，俄巴活佛个子很矮，但很多弟子经常吹捧他：“您骑马的时候特别庄严！”于是，俄巴活佛每次骑马的时候都很得意。其实，他骑马的样子很难看——俄巴活佛是曲恰堪布的上师，但有时候这样说也可以吧。曲恰堪布这样说的意思是，上

师、官员等常常被人吹捧，这让他们陶醉其中：“哇，我肯定很好看！”“我肯定讲得很好！”

其实在我们这个时代，一些领导提拔下属，不是因为他们懂因果、人格好、有智慧、有主见，而是因为听话。大多数领导会提拔听话的人，因为，有主见的人不一定跟领导思想一致，讲因果的人不愿意干坏事。

有些人在领导面前不太会做人，如果你真想被提拔，就一定要经常帮领导拿东西、披衣服等，让他觉得：“这个人很听话，以后我让他干什么他就会干什么，肯定没问题的。”所以，领导不一定会观察你的智慧、慈悲、能力等功德，全世界都是如此。

有些上师也是这样，身边只要听话的人。其实，有些人虽然在上师面前很听话，但对下面的人就特别狠。他们会用很多相似的美妙言词来赞叹：“啊，上

师您老人家是真正的佛，您的长相跟弥勒菩萨一模一样，您的慈悲心肯定远远超过寂天菩萨，您的智慧连龙猛菩萨都不会有！”上师听了就觉得很幸福、很开心：“哇，我一定要提拔他！”这种现象可能会发生的。

不管怎么样，修行人要尽量谦虚、低调。

4. 不装模作样，表里如一，是圣贤之相。

圣贤不会在人前做一套、心里想一套。西方最重视的就是表里如一和诚实的品质，他们喜欢很坦白、很直爽的人。

正直确实很重要。《贤愚经》中说：“世若有人，智慧明达，性实质直，诸天应敬。”《二规教言论》中也说，智慧、正直之人会得到天人的赞叹。正直的人不会以自私心和愚痴心偏堕一方，而会怎么说就怎么做。

但在这一点上，我们也要掌握分寸，不能不管该不该说，就把所有事情都说出来，否则是没有头脑的表现，而不是正直。比如，密法教言是不能随便传的，如果你觉得自己很直，就全部讲出来，这样就过分了。

正直是不虚伪、讲良心。有些人说自己很直，其实是口无遮拦，没有正知正念，相当于一种疯狂的行为。他们经常得罪人，看到领导犯错也直接指责。西方有些学生就是这样，对领导或上师都是一种无所谓的态度。

总之，所谓的正直就是人品很端正、表里如一，这是圣者的相。

5. 所作所为均是经过观察分析以正知正念摄持而行，是圣贤之相。

不管做任何事情，都要先以智慧观察分析。比

如，你想出家的话，就应该先想想：“我出家以后，现有的家庭怎么办？”你想去一个道场的话，就要先了解一下那个道场的情况。同样，在依止上师或求法之前，也要先用智慧观察。

智者事先观察，愚者事后后悔。有些藏族人经常说：“啊，我那天搞错了，不应该那样做。”然后使劲地拉头发：“我这个人真是笨蛋啊！”但是事情已经发生了，后悔也没有用。因此，我们要在事情发生之前好好地思考。

有些人在事业、婚姻和修行上都特别草率，今天想一出、明天想一出，没有任何原则，随时会变，这就是没有头脑的表现。

我最喜欢做事稳重的人，如果听说谁把一件事坚持做了很多年，我就会觉得他很了不起。前段时间，我去一个寺院开光，听住持说，他们从1983年至今，

三十多年来一直努力办寺院，刚开始很艰难，后来也遇到过各种事情，但他一直没有退转。我觉得，做事情确实需要这种持之以恒的心。

我们在做事之初的观察，也许是正确的，也许不是很正确，但不管怎么样都要尽量观察。在做事的过程中，我们还要有正知正念。《入菩萨行论》中说，正知就是经常观察自己的三门，正念就是不忘善法的心，说话、做事都要小心谨慎。有时候，哪怕一句话没说好、一件事没做好，也可能给自他带来很大的危害；反之，如果一句话说得恰当，一件事做得好，也可能给整个人类社会带来很大的变化。

现在，世界上的很多思想和生活方式都源于个别有威望、有能力的人。如果一个人很善良且具有影响力和创造力，那他的言行就能带动很多人趋入正法，如果他的行为不善，那他也会让无数人受到不良影响。所以，我们要用正知正念摄持自己的言行。

如果做事之前没有以智慧观察，没有设计好自己的人生，那以后确实会遇到一些问题。有时候，我会为学院一些讲经说法的人才感到惋惜。因为有些法师、助理法师刚开始很不错，很有弘法利生的潜力，后来因为经常被人带过来、带过去，就没办法持之以恒地闻思修行、讲经说法了，有些人已经还俗了，有些人还没有还俗，但可能也快了。

藏族有些喇嘛、觉姆也是这样，刚学到一点佛法，还没有成熟、稳固的时候，就被人拉去当翻译。他们自己也觉得给某位上师当翻译很了不起，就跟着去汉地了。但过一段时间，他的袈裟不见了，头发也越来越长，原来的“翻译家”已经变成了商人。

这些人可能没有能力做选择吧。如果在一个很好的僧团中不间断地闻思十年、二十年，自相续就稳固了。居士也是这样，很好地闻思修行十年以后，见解才会真正稳固，才有度化众生的能力。而见解尚未稳

固的时候，就像小树还没有长成，容易东倒西歪，等到长成参天大树以后，就不容易被风等外力所动摇、摧毁了。

希望一些法师和居士多学一点，这不是为了满足我的需要，我现在不需要什么，也不会控制任何一个人。前两天，听说一个佛学院的堪布哭了，我问为什么，他们说：“他的一个得力弟子离开了，他很伤心。”我开玩笑说：“如果是我，我就不会哭。”我只是会担心有些道友，如果学得稍微好一点儿就去其他地方的话，前途不一定会更好。如果他们去了以后，闻思和前途是更好的，那我会毫无嫉妒、发自内心地随喜——三宝作证，我肯定会很开心的。但如果他们在那里没有成长，反而遇到了违缘，我就觉得有点可惜了。

总之，做什么事情都要以正知正念去周密观察，不要随波逐流、随意决定。有些无聊的人，听到别人

说什么就马上附和：“啊，对对对，我也跟着你去！
等一等，我马上收拾行李！”

6. 如眼珠般守护业因果，是圣贤之相。

人们都很注意保护自己的眼睛，稍有危险就会闭上眼睛或者用手来遮挡，我们取舍因果的时候也要这样小心。

真正有智慧的人特别重视业因果。在我们学院，上师如意宝特别强调业因果，所以大家都很重视。麦彭仁波切也讲过：“圣者轻罪亦舍弃，恶人重罪亦不舍。”

7. 表里如一地护持戒律誓言，是圣贤之相。

护戒要表里如一。现在有些出家人，行为不太如法，这种人还是要关心一下自己的今生和来世。

《未曾有因缘经》中讲，有五位出家人特别懒惰，不好好闻思修行，各方面非常不如法。时逢饥荒年代，连严持戒律、精进修行的出家人生活都有困难，他们五个人就更不用说了。后来，他们到旷野中装模作样地禅修，很多人就去供养。

有一位叫做提违的女施主对这五个假和尚产生了信心，让他们到自己家里应供。她家的条件很好，有园林、水池等各种受用。他们在女施主家待了一段时间以后，一位比丘说：“现在是饥荒年代，咱们把这个施主的家吃光了怎么办？还是要做长远打算，你们在这待着，我出去宣传宣传。”这个比丘还是很有智慧的。

于是他就出去“打广告”：“有四位特别了不起的比丘，马上要获得阿罗汉果了，供养他们的功德非常大，谁愿意供养？”很多人听了信以为真，就前去供养了，他们自然得到了很多受用。

后来，那位女施主因为供僧的心很清净而转生到了天界。可见，以清净心供养假和尚也是有功德的。现在有些人听说自己供养的人不太如法，就产生了后悔心，这样的话，所做的善根也就没有了，所以有时候不揭露一些人的真相好一点。

那五位比丘后来都堕入了地狱，又转生饿鬼，再转为非常可怜的旁生，最后得人身的时候也是诸根不全。可见，出家人如果行为非常不如法，没有好好闻思修行、弘扬佛法，即使在人前装得很好，一辈子都没有被揭露，后世的果报也是很可怕的。

所以，大家一定要表里如一地护持清净戒律。如果出于各种原因，实在无法守持净戒，也应该尽力忏悔，没必要欺骗很多众生，这是很重要的。

8. 对一切众生无有远近、生熟，是圣贤之相。

对一切众生不要有远近、生熟之分，认为这是我

的亲戚、那是我的敌人，这是素不相识的人、那是熟悉的朋友。当然，这是很难做到的。

一方面，我们对众生不能太执著，另一方面，也要知道亲朋好友对我们是有恩的，要先对他们报恩。很多菩萨也是这样做的，上师如意宝就特别记挂对他有恩的人，经常讲：“某人在我最可怜、最困难的时候，对我特别好。”在座的老弟子都清楚这一点。当法王成了了不起的上师时，经常给予老朋友特别的帮助。我们作为佛教徒，也不要像石头一样，觉得好与不好都无所谓。

当然，如果能够没有亲怨、一视同仁地对待所有众生，也是非常好的。有些人对待明星特别热情，对待普通人就非常冷漠。人都有这种习气，但我们还是要尽量克服。真正的圣者就不会特别贪执亲朋好友。

《佛子行》中讲，对自己的施主也要断除贪执⁷⁵。

75 《佛子行》：“为求利养相互争，失坏闻思修事业，故于亲友施主众，根除贪

总之，我们应该平等对待所有众生，这是圣者之相。

9. 对他众的造罪不嗔怒、能安忍，是圣贤之相。

看到众生造各种罪业时，不会生起嗔恨心，反而会生起悲心，这是圣者之相。

我看过虚云老和尚的故事，他确实是一位很了不起的大德。像虚云老和尚、太虚大师等都是具有特殊功德的高僧大德，他们的很多事迹被弟子记录了下来；而有些大德虽然也很了不起，却没有人记录其生平事迹。

虚云老和尚曾在鼓山住持道场，他刚到的时候，发现那里的风气不是很好，他就制定了一些改革措

施：第一，针对乱收徒弟的现象，规定不准私收徒弟。第二，针对私自开小灶的现象，规定取消小锅饭菜，一律吃大锅饭。第三，针对人员冗杂的现象，规定精简人员。以前，他们的寺院里有很多人挂着虚职，光知客师就有七八十人，此外还有数位住持、方丈。于是虚老规定精简人员，将七八十位知客师减为五到八人，就像现在的单位合并、人员精简一样。

他的改革直接影响了一些人的利益，于是他们开始当面背后诽谤、攻击虚云老和尚，甚至在柴房放火，烧掉了部分房屋。还有一些人给虚老下毒。警察实在忍无可忍，就把干坏事的人抓了起来。虚老不但不生那些人的气，还想办法为他们请释。换作一般世间人，是绝对不会这么做的，他们会说：“活该，烧了我的房子就该坐牢！”

《大乘庄严经论》中说：“恒罪无自在，具慧不执过，不欲倒行者，于彼反增悲。”众生因为烦恼

而经常造恶业，那些大德、智者们不但不对其生嗔恨心，反而会对其修安忍、生悲心；不但不会对其生烦恼，还会经常随顺他们。偈颂中的“无违”不是很好解释，《大乘庄严经论》的一个注释中说，“无违”是随顺的意思。但这个随顺应该指在一般的事情上随顺，而不是在杀人、抢劫等事情上随顺。

这个教言的意思是说，当我们看到众生造恶业的时候，没有必要生气，而应该尽量安忍。有些人说：“他为什么要诽谤我的上师？我要跟他打架！”其实没有必要，众生的业力不可思议，有些人肯定会造各种恶业的。《入行论》中说，三宝是无法被损害的，所以我们没有必要因为别人诋毁三宝而生嗔⁷⁶。

10. 将一切胜利奉献别人、自取失败，是圣贤之相。

76 《入菩萨行论》：“于佛塔像法，诽诋损毁者，吾亦不应嗔，因佛远诸害。”

《大圆满前行》中有个公案，恰卡瓦格西看到“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”这个教言的时候，觉得很好，就前往拉萨去求这个法。他到了拉萨数日后，遇到了正在绕塔的夏日瓦格西。他把自己的披单铺在地上，请夏日瓦格西稍坐片刻，并向他请教：“我曾看见‘亏损失败我取受，利益胜利奉献他’的法语，这一法与我的心很相应，不知此法深浅如何？”夏日瓦格西说：“尊者内心与此法相应也好，不相应也好，如果不想成佛也就另当别论，只要想成佛，那么此法必不可缺。”后来，恰卡瓦格西又到拉萨去找朗日塘巴尊者，求该教言的传承，但朗日塘巴尊者已经圆寂了……这个故事大家都非常清楚。

一般来说，噶当派的修行人在路上被人拦住的时候是不会停下来的。我们作为佛教徒，在路上看到别人的时候，最好也不要挡路。在西方，挡路是对人不太尊重的行为。

这里讲，圣者会把自己的胜利、利益、名声等全部奉献给他人，自己取受失败。很多人可能会想：“这样不行啊！如果把胜利、利益全给别人，把失败留给自己，那自己就没法赚钱、发展了，最后可能会特别失败。而且，这种说法跟现代西方的一些理念也不相合。”

实际上，如果我们把所有的利益都奉献给他人，自己就会得到更多。像本师释迦牟尼佛连头目脑髓都布施给了众生，最后得到的是最高的觉悟；有些生意人尽量让利给他人、服务于他人，他们的名声一传十、十传百，最后的胜利也就属于他们了。而一般的世间人非常自私、自我，一直想着坑别人，从别人那里获利，而不想给予别人胜利，他们最后得到的就只有失败和亏损。一些自私自利的国家也是如此。

大多数世间人都希望自己多赚钱，甚至不惜通过狡诈手段获取利润，但实际上，真正利他的人才会有

利。以开餐馆为例，不会赚钱的人，来一个坑一个，他的生意就不会好。因为现在的世间人特别有头脑，都会算：“我这次来，吃得也不好，价格又特别高，下次再也不来了。”如果他吃得很好，价格也能接受，下次就会带别人一起来。我自己也是这样，如果觉得某家宾馆或餐厅很好，下次还会去。

所以，将一切胜利奉献给别人、自己取受失败的做法看似不合理，但从根本上来讲对自他都是非常有益的，大家看一看佛陀的故事就清楚了。

11. 心态、行为与其他世间俗人截然不同，是圣贤之相。以上是圣贤的十一相，与之相反是非圣贤的相。

圣贤与世间人在行住坐卧方面可以相同，不同的是，世间人护亲灭敌、沉迷世间八法，每天为名闻利养所转，而圣者以利他、无私的原则自我奉献，这种

精神和行为与世间人截然不同。

我刚来学院的时候看过《影尘回忆录》，其中讲了倓虚大师的很多经历。那本书有点磨破了，前段时间我没有找到，因为我之前把很多书都给人了，现在很后悔，一些好的藏文书、汉文书都没有了。

弘一大师在文学、音乐、绘画方面非常有才华，还留过学，非常了不起。出家之后，他把世间习气完全放下，一切行为按戒律行持，成了一位非常著名的律师，即弘扬戒律的大师。纵观他的一生，前半生是非常成功、有才华的世间人，后半生则是完全放下了世间习气的出家人。

有些人虽然出了家，但还没有放下世间的习气。我自己也是这样，以前喜欢打篮球，现在每次看到别人打篮球就走不动了。真正的修行人跟世间人截然不同，有些道友在世间的时候习气很严重，但出家后就

完全用另一种方式来修行了，这是真正的修行人。

当然，真正的修行人并非异类，他们完全可以融入社会、融入世间。在此基础上，他们比世间人拥有更超越的境界和力量，更有利他心，更懂得胜义谛和世俗谛——万法在胜义中远离四边八戏，在世俗中如梦如幻、如阳焰、如乾闥婆城。这种行境就是圣者的相。

我翻译《胜道宝鬘论》的时候是个冬天。有一次，我和一位堪布聊起家乡的事情，我就讲了一些比较高的境界，那位堪布有点不高兴地说：“你怎么跟世间人不同啊？”我说：“达波瓦尊者说了，修行人就应该跟世间人不同。”还把这个教言给他看，他笑一笑，没有说什么。

我们虽然没有达到圣贤的境界，但跟世间人还是有点不同的。就像修心法门中所讲：“众人不悦，

正合我意。”如果我们的所作所为让一些世间人难以接受，那我们就太开心了。因为世间人最喜欢每天吃海鲜、以贪嗔痴造恶业，我们是无法迎合的。如果他们因此而感到不高兴，甚至痛哭流涕，也许是蒙受了佛菩萨的加持。当然，这是悄悄话，不能告诉别人。

（众笑）

以上是圣贤的十一相，与之相反的就是非圣贤的相。

第十八讲 无济于事之十法

2018年7月30日

《胜道宝鬘论》是藏传佛教著名大德达波瓦尊者所造，我在去年冬天完成了翻译。前面已经讲了十几堂课，还有十几堂课就讲完了。这部论在藏传佛教修行界中非常著名，很多大德、修行人都将其奉若至宝。

这本书看起来很薄，但如果我们好好学习，就很可能改变自己的心态乃至一生。如果心态改变了，所谓的“三观”——人生观、价值观、世界观也会随之改变。如果我们在心态上能超越一切艰难坎坷，世上就没有什么不能面对的事。如果心态出了问题，可能连区区小事都难以面对。因此，希望大家重视这

本书。

我们把每个主题作为一节课，因此有时一天讲十一个问题，有时一天讲十多个问题。今天的主题包括十一个问题，内容看似简单，连小学生都能理解，但从修行方面来讲还是有点难的，因为其含义非常甚深。这十法与世间知识不太相关，而与人的生命、今生来世等密切相关，大家在听受前应调整好心态。

无济于事的十种法，即无论如何努力行持都没有丝毫助益的十种法。

无济于事之十法

1. 对于虚幻的身体，再如何恭敬服侍都必定无常坏灭，因此无济于事。

现在人们都非常重视自己的身体，而不太重视自

己的心态，无论心情平静还是糟糕，人们都没有当一回事。但实际上，与身体的健康相比，心态的健康和平静是更为重要的。

年轻人经常健身、美容，老年人也很重视养生，所以很多商人就专门欺骗老年人，对那些跳广场舞的老人宣传：“这是长生不老的药，吃了会越来越年轻。”有些老人已经被他们迷住了，心想：“再贵我也要吃，吃了就能长生不老、永远健康。”其实，这不一定能实现。

为什么说身体是虚幻的呢？表面上看，不管是年轻人的身体还是老年人的身体，都算比较结实的，但如果用智慧仔细观察，就会发现，身体确实是虚幻不实的。尤其是当人生病、做手术或遇到特殊事故的时候，身体的虚幻性会暴露无遗，它就像水泡一样，稍微一碰就破灭了。

身体是无常的，无论我们对它如何恭敬、维护，力求健康、长寿，它最终还是会毁坏的。当疾病、衰老、死亡来临的时候，人们往往无能为力。所以，我们不要特别执著自己的身体，因为再执著也是没有用的。面对身体的疾病，不懂无常的人会特别失望，而失望的情绪又会使病情雪上加霜。

当然，我们也没必要像对待怨敌一样折磨身体，天天不吃不喝、不洗脸。在名言当中，锻炼身体、保护身体还是有必要的。有些人一直不锻炼，这对健康是不利的。有些人完全不在乎身体，尤其是一些闭关修行的人，经常折磨身体，这样没有必要，因为身体的确是解脱之舟。总之，无论在世间还是出世间，身体都是很重要的。

但是，我们也没有必要过度美化身体。前段时间我看到一本书中说，2017年，中国医美行业的平均增速已经达到了42%。据一些专家、学者分析，整容

始于第一次世界大战。当时，很多人在战争中受伤、毁容，医生们就借助医疗技术来修复他们的身体和容貌，这样就有了整容技术。但现在，整容技术的用途发生了很大变化。在韩国，年轻人到了十七八岁，父母就会为他们提供一笔费用去做整容。一本书中说，有一个年轻人在读大学期间去了日本二十次，做了十几次整容手术，包括修整脸型等，但最后的效果并不是很好。

世间人可能不懂身体的虚幻性，因此对身体非常执著。这也不要紧，关键是千万不要被各种邪广告引诱而毁坏自己的身体。其实，到底什么样的身形、容貌是可爱的，并没有统一的标准。每个人的业力不同，审美观也就不同。所以，大家在整容方面要掌握分寸。

总之，身体是无常的，死亡终会到来，对身体再好也无济于事。我们平时可能很难体会这个道理，如

果去天葬台看一看，或者遭遇亲友死亡，看到那些尸体的时候就会明白：原来我们的身体就是这样的。

2. 对于繁多的财物，再如何悭吝贪爱，自己死亡的那天都将赤身空手而去，因此无济于事。

有些人非常贪财，想尽办法积累各种财产，但是当死亡来临，这些财产都起不到任何作用。

当心识离开的时候，连身体都带不走，无著菩萨在《佛子行》中讲：“识客终离身客店，舍弃今世佛子行。”客人在旅店里住两三天就会离开，心识也像客人一样，在身体里居住几年、几十年之后也会离开。此时就像从酥油里取出一根毛一样，即生当中的一切都不会随你而去。

有些人活着的时候舍不得吃、舍不得穿，也不愿意跟人分享财物，一直辛辛苦苦地积累财产。但是，人总有一天会出现无常，这个时候，财物再多也毫无

用处。

前段时间，某航空公司的老总在外国去世了，大家对他的速疾离世感到非常惊讶。之前，人们都以为他有很多资产，后来才发现，其实他的公司负债累累，财务状况并不理想。不管怎么样，当他离开的时候，一生所积累的财富一点都带不走。比尔·盖茨、巴菲特等富翁也不例外，我在视频里看到他们的时候会想：“这个老头子肯定很快就要离开了，那个时候，他连一百元钱都带不走。”不过，有些富翁在全世界做了一些慈善，这一点还是值得赞叹的。

死亡是很可怕的，我们有必要在活着的时候尽量发放一些布施。据统计，世界上大约有九亿人正处于饥饿状态，尤其是非洲的有些国家，的确像饿鬼界一样。我去过非洲的一些地方，在中部的刚果，很多人非常贫穷，大约有四分之三的人口每天处于饥饿状态。

我们有一些财富的时候，哪怕分享给身边的一两个人也可以。有些人觉得，利益成千上万人才叫利益众生。其实也不是，如果每个人都帮助一个众生，一百个人就能帮助一百个众生，一千个人就能帮助一千个众生。而且，这样一对一地帮助，每个人也不会有很大压力。因此，只要我们有一颗利他心，利益众生还是很容易实现的。如果一个人一年放一条生命，他活到七十岁的时候就放了七十条生命；反之，如果他一年杀一个众生，活到七十岁的时候就断了七十个众生的生命。

前段时间，很多人通过各种途径为我送上生日祝福，我无法一一回应，就在微博上做了统一回复。我觉得跟生日祝福相比，更重要的是大家以此因缘放了很多生。没有吝啬心地放生是一种无畏布施，特别感谢大家。还有很多人做了念经、供灯等善事，但我们这次没有统计，我只要求他们把放生的数量给我总结

一下。

前两天我收到了他们的总结：全国各地放生的总数是八亿六千一百六十八万六千，放生金额是八千四百多万。此外可能还有一些，因为这次放生是分批进行的，不一定都在六月初四那一天。等会儿我们念《普贤行愿品》的时候可以统一回向。

这样放生还是很有意义的。现场的道友可能没有这个条件，现在放牛也不是很方便，但山上的蚊子比较多，以后就放蚊子吧（众笑）。我们昨天去草地上，有人说：“以前藏地没有蚊子，现在怎么这么多？”我说：“它们可能是来旅游的吧，因为现在汉地太热了。”

无有执著地布施钱财，效果是很好的。前两天开“世青会”，一些大学生、老师发帖说：“我们刚开始有点不理解，每年开这么大型的会议要花几

百万，是否值得？但是到了会议的第二、三天，我们有了心灵上的收获，这时才发现，人们应该追求的并不是金钱，而是心灵的财富。”

人们的确需要认清金钱的价值。很多人口口声声谈钱，但“金钱涣人心”，金钱会令人心越来越糟糕、越来越混乱，甚至逐渐失去道德，确实是很危险的。

现在，藏传佛教的一些修行人，为了金钱而利用佛法做了一些不太如法的事情。比如到汉地，利用某种手段轻而易举地骗取信财。希望汉地的佛教徒不要盲目信仰。当然，对于南传、北传、藏传佛教的善知识，大家都是可以依止的。但是如果不经观察而盲目追随的话，不仅会耗尽金钱、精力，还不一定能得到自己所追求的东西。

在汉地，一些人也会轻而易举地骗藏族人的钱。

好多年前，学院财务科的喇嘛管家到武侯祠进货，有个小伙子问他：“你买不买这件水獭皮大衣？”当时，水獭皮大衣在藏地是很贵的。他看那件衣服好像是真的，就问多少钱，对方说是几千块钱。这时出现一个女士，对喇嘛说：“我刚刚看到那边卖水獭皮大衣要好几万块钱，我们要不要把这件衣服一起买下来，再卖出去？”他觉得这样比较划算，就答应了。于是那个女的出一部分钱，喇嘛出了两三千块钱，就把大衣买下来了。

然后他们准备把大衣以更高的价格卖出去，走到一个巷子的时候，那个女的说：“你先拿着大衣，我去上个卫生间，马上回来。”喇嘛觉得大衣是真的，而且两个人都出了钱，肯定没有什么问题，就拿着大衣等她。但是，十分钟过去了、二十分钟过去了……两个小时过去了，那个女的还是没有回来。后来他才发现，那件水獭皮大衣是假的，可能只值几十块钱。

可见，藏地和汉地都有一些人，用很高明的手段去骗钱。藏地有些在家人，本来什么都不是，但剃了头发装成出家人，到汉地待一段时间就可以“满载而归”了；还有一些出家人，本来没有什么德行和出世间的功德，到汉地待一段时间以后就可以开豪车了。

这样的现象，在藏地、汉地大陆、台湾、新加坡、香港比比皆是，大家要以智慧去辨别。当然，信众供养自己的财产，跟我們没有任何关系，但欺骗信财的做法确实对佛教不利。

现在，藏传佛教已经成了全世界的珍宝。其因明学、大乘菩提心理念、殊胜的密法教言，都给人类带来了无穷的力量，为人们的今生来世带来了光明。藏传佛教《大藏经》（包括经典和论著）总共共有三百多函，传承和修法皆完整无缺，举世罕见。因此，有越来越多的人开始信仰藏传佛教，越来越多有智慧、有学识的年轻人愿意去学习藏传佛教。

可是，任何一种价值观兴盛之时，都会有很多人借机利用，非法行为也会层出不穷。行为如法的确很重要。各位居士、出家人，如果你们有能力的话，就去如理如法地弘扬佛法，千万不要利用佛法欺骗别人、毁坏别人的信仰。有些人遇到行为不如法的人以后，心理受到了严重创伤，最后连信仰都放弃了。当然，有的人可能本身就精神不太正常，看谁都不顺眼，这是他们自己的问题。

总之，财富再多也是生不带来死不带去，没必要过于贪执。

3. 精美的建筑和舍宅，再如何艰难建起，到死的那天，自己必将独自离去，尸体也被抬出门，因此无济于事。

不管是豪宅、普通房屋还是公共建筑，都是一砖一瓦建起来的，需要付出很多努力。你们可能不知

道，我们为了喇荣的一些建筑，每天都要跟包工头、施工队吵架，特别不容易。但是，建房子的人总有一天会离开世间，再也无法使用任何一个房间，连自己的身体都要被抬出门外。

在喇荣，有些人辛辛苦苦地建房子，但是建完以后人就离开了。以前我们这里没有运输工具，有一个师父天天背石头建房子，但建到一半他就生了一场病，于是就离开了。人生真的很无常。《极乐愿文》中说：“故乡属地宅，犹如梦境宅，愿知不成实。”故乡的房屋就像梦中的豪宅，不要特别执著，因为它终会消失。

前人建造的豪宅、皇宫等，都是由后代享用。我每次做一些建筑的时候都会想：“这是为后人做的。”西班牙有一座举世闻名的皇宫，始建于1738年，耗时二十六年才完工，其中的装饰均由金银雕刻而成，工艺精湛，令人惊叹。然而，三百多年前的那些工匠早

已离开世间，当时的皇帝花费巨资建了这座皇宫，最后也无法享用。很多欧美建筑有上千年的历史，使用者也早已不是建造者——建造者死了以后，连尸体都不能放在那里，只能被抬到殡仪馆。

修行人会经常观修死亡无常，很多想法也就与世人不同。其实，死亡无常是每个人都不得不思考的问题。现在大多数人的想法是：“我总有一天会死，但也不会很快就死吧？所以房子还是很重要的。”我并不是说房子不重要，而是说，我们没有必要对房子太贪执、要求太高。其实人生在世，住什么样的房子都可以。很多人一辈子为房子打工，工资都交给了银行，到死的时候还有一半的贷款没有还完。

当然，大家对于寺院、经堂等集体建筑还是要重视的。但也不要认为，建一个寺院，佛法就兴盛了。现在欧美一些国家有很好的道场，有的人花几百万美金买下整个别墅区作为道场，可是里面没有教法和证

法——仅仅摆放一些佛像是一种善法，但并不是真正的佛法。

世亲论师说过，佛法包括教法和证法。所谓的教法，就是佛陀所宣说的三藏；所谓的证法，就是通过实修，相续中所获得的戒定慧三学。所以，大家无论在哪一个道场，都一定要学习佛法、修行佛法。如果没有这两样，再好的道场也只是空道场，并不代表佛法兴盛。

在这方面，现在藏地的情况也不是很妙，好多寺庙看起来金碧辉煌，其实里面没有多少僧人闻思修行。有些寺院只有一个守门的阿姨，僧人们都到汉地或其他地方去了。每当我看到这种状况，心里都感到酸酸的——远远看去，这里有一座经堂，那里有一座莲花生大士宫殿，金色的建筑在阳光下熠熠生辉，可进去以后才发现，里面全是空的，就像开完奥运会后的“鸟巢”，让人感到些许悲伤和无常。

欧美的一些建筑是用石头砌的，好像能用几百年。现在的水泥建筑，寿命好像是五十年或七十年。到炉霍去要经过一座水泥桥，我小的时候就有，现在还在使用。水泥建筑看起来很结实，其实也没有那么结实，只是比我们的身体结实一点。

正常情况下，一般人能活七八十年，大多数人到了九十岁就已经迷迷糊糊的了。修行人会稍微好一点，有些禅师一百多岁还在讲经说法，可能是因为经常禅修，减少了心理压力，头脑也比较清晰。历史上，很多高僧大德的寿命都比较长，发挥的作用也跟平常人有所不同。

4. 对于子孙，再如何以爱心给予财物，到自己死亡时，他们也没有瞬间助益之力，因此无济于事。

很多人都希望子孙满堂、多子多福，父母也会把最好的财富留给子孙。但父母死的时候，子女却没有

丝毫助益。

敦珠法王在《教言精髓》中说：“犹如鸟聚树枝之眷仆，聚集抑或离散皆相宜，掌握牵引自鼻之绳索，愿能勤修殊胜之佛法。”眷属就像落在一棵树上的飞禽，聚集也可以，离散也可以；不要把牵引自己鼻子的绳索交给别人，愿大家能精勤修持殊胜的佛法。

所以，我们一方面要尽心尽力地帮助亲朋好友，一方面也要为自己的来世而修行。如果整天忙着维护子孙，完全不管自己的来世，临终时可能什么都没有成办，子孙也就成了自己修行的障碍。

5. 对于亲朋好友，再如何以深情关怀、呵护，但自己死亡的那天，必然孤独无助而去，因此无济于事。

在这方面，人还是有差别的。有些人完全不管自

己的亲朋好友，跟亲友的关系特别冷淡；而有些人就非常关心子女、亲友，对他们照顾得很周到。不管怎么样，自己死的时候必定是孤独无助而去。当你生病住院的时候，如果还有活下去的希望，可能有人会来探望一下；如果你已经是癌症晚期了，他们就不会来了。汉地有些老年人就是这样，真的没有希望时，子女都不会来看的。

前段时间有道友问我：“我母亲病得比较严重，我要不要去看她？这边的工作也比较忙。”我说：“尽量去吧，万一你以后再也见不到她了怎么办？”后来我又见到他时，就问他：“你去了没有？”他说：“我还在考虑。”其实，当父母、亲友生病的时候，我们还是有必要去帮助的。

事实上，我们所有的痛苦和快乐都要自己去感受。《入行论》中说：“生既孤独生，歿复独自亡，苦痛无人摊，亲眷有何益？”每个人都是孤独而生、

独自而死，真正遇到痛苦的时候都得自己承受，别人最多电话安慰一下：“你不要哭啊，没事没事……”

《无量寿经》中也讲：“人在世间爱欲之中，独生独死，独去独来。”人在生死轮回的爱欲之中，都是独自来到世间，没有谁是带着眷属和金钱来的，离开的时候也是独自而去。

有信仰的人都非常明白，人离开世间以后，并不是无神论所说的“人死如灯灭”，因此他们都会做一些善事为来世做准备。因为临死之时，对自己真正有利的就是善法，亲朋好友毫无助益。

当然，帮助亲朋好友也是很重要的。我经常说，当亲戚朋友生病的时候，大家还是要去看望；学会、学院的道友们遇到困难时，大家一定要去帮助。这是人之常情，也符合大乘佛教的教义。但对自己来讲，真正有帮助的唯有正法。所以，我们活着的时候就要断恶行善、努力修行、好好发愿。至于生病和死亡之

后的佛事，只是一种辅助的方法。

6. 即便子孙成群，也是无常，必将连自己给予的财物也抛下，因此无济于事。

这个教言与第四个教言相似，但侧重讲子孙的无常。俗话说：“黄泉路上无老少。”新闻中也经常报道人们在车祸、地震、水灾中突然丧生的消息。那个时候，他们只好把父母等给予自己的财物全部抛弃。

年轻人所拥有的青春与美好不会永远存在，他们也会离开世间。到那个时候，别人给予的耳环、戒指等都无济于事了。《影尘回忆录》中有很多关于无常的故事，比如有人在婚礼上刚戴上结婚戒指，第二天就戴着它死去了。

无常的确非常可怕，每个人都无法逃脱，就连阿罗汉、菩萨和具有相好圆满的佛陀都会示现圆寂。因此我们要懂得无常之理，看看自己有没有勇气面对无

常，平时也要精进修持善法，这是很重要的。

7. 为了今生的领土、眷属、地位，再如何奋力拼搏，但自己死亡的那天，必将永不再有牵连而离去，因此无济于事。

有些人为了获得领土、眷属、地位等而奋力拼搏，但是到了自己死亡的那一天，这些都无济于事。

城市里的一些人一直在买地、买房子，但有些地根本用不上，后来甚至不知道主人是谁；有些上师为了自己的寺院和弟子而努力付出；有些老师特别耽著自己的学生；有些人非常在意自己的地位，经常谈论自他官职的升降与大小，实际上，全世界没有一个地位是稳定的，所有领导最后都会下台——这是事实，并不是一种夸张的说法。

有些人为了维护自己的心态而不愿意承认无常。实际上，无常迟早都会到来，地位、名声、财富、眷

属、领土等都会归于虚无。所以，一旦我们失去了这些，也没有必要特别伤心。

《入行论》中说，在海边玩耍的孩童，看到沙屋倒塌会哇哇大哭，其实，沙屋也没有什么可执著的⁷⁷。同样，我们也没有必要执著名声、地位等，无论此生多么努力，所得到的这些对死亡都无济于事——有时候，不需要等到死亡就会发现这一点。

昨天，我们几个人谈到了韩国前总统朴槿惠，我对她的故事好像很有感触。她当总统的时候，有多少人拥护，纷纷献上鲜花、掌声和赞美？一旦她被弹劾、下台，又有多少人开始诋毁？从视频当中看，她的气色也有很大变化。可见，人生的无常还是来得很快的。我们每个人都是如此，今天虽然还很健康，但不知明天又会怎样，有些人在医院里一检查就发现了严重疾病。不管怎样，我们最后都会离开，希望大家

77 《入菩萨行论》：“沙屋倾颓时，愚童哀极泣，若我伤失誉，岂非似愚童？”

都能坚强面对。

8. 虽然以信心入了佛门，但如果没有如法而行，那么佛法反成走向恶趣之因，因此无济于事。

虽然以信心入了佛门，但如果没有如理如法地行持，佛法反而会成为堕入地狱、饿鬼、旁生界之因，这是很可怕的。

有些出家人、居士看起来很好，实际上并没有如法修行，而是经常依靠佛法欺骗别人、危害别人，那样还不如不学佛。因为，不学佛的人用世间规则行事是正常现象，而佛教徒如果邪命养活就很可怕了。寂天菩萨说：“宁今速死殁，不愿邪命活，苟安纵久住，终必遭死苦。”我宁可很快离开人间，也不愿以邪命养活，因为邪命养活对今生来世的危害非常大。

《宝蕴经》中说，有五百位比丘不愿意继续当出家人，就还俗了，佛陀赞叹说：“善哉善哉。”很多

人不理解，就问佛陀：“有那么多人还俗了，您为什么不呵斥反而赞叹呢？”佛陀说：“他们不愿继续依靠信财而活，想当在家人，这是合理的。”

另外，如法修行的前提是懂得佛法。因为不懂佛法就无法辨别如法与非法，就像从未学过法律的人无法区分合法与违法一样。要想懂得佛法、避免盲目，首先必须具备佛教的基础知识，这要通过佛教的基础教育来实现。世间的任何知识体系和宗教也都有各自的基础教育。

实际上，佛教的基础教育并不简单。有些人看了一两本书就以为自己懂得佛教了，皈依了某位活佛、上师、法王、高僧大德就以为自己很了不起了。其实，如果你连佛教的基础知识都不具备，上师再大，也不能说明你自己的境界很高。就像一个小学生说他的老师是哈佛大学或北京大学的教授，人们只会觉得他的老师很厉害，而不会认为他很厉害。

现在，有些佛教徒确实存在一些问题。我刚才讲了，藏传佛教有非常完善的理论和修行体系，但也存在鱼龙混杂的现象。汉地的有些佛教徒，不好好学习，还依靠佛法做各种令人痛心的事情，这样还不如干脆不学佛了。

我非常赞叹一些非佛教徒，因为他们不会危害佛教。不像有些人，表面上皈依了佛教，甚至已经出家了，却在破坏佛教的事。前段时间，管家们抓到一个喇嘛，他在网上说：如果能筹到一定的钱放生，索达吉堪布也会捐出十万块钱；如果筹不到，堪布就不捐了。因此他让大家来随喜善款。有人看到消息后给他汇了四千块钱。后来他被举报了，管家问他那四千块钱花到哪里去了，他说他到县城买了一部苹果手机，又问他堪布承诺捐十万块钱是怎么回事，他还没有说清楚，管家们还在调查。这种人是不能待在学院的，但现在还不清楚他到底是不是学院的人。

可见，依靠正法行持非法、造恶趣之因的人经常出现，这种人即使已经皈依、出家、拿着念珠、剃着光头，对今生来世也无济于事、反而有害。

当然，要求每个人都十全十美也不太现实，但大家至少不能故意摧毁别人的善根、对他人造成比较大的危害，否则确实会对佛教群体造成很不好的影响。佛教徒看到这种现象也应该举报并澄清事实，如果大家都很“慈悲”地纵容他们，这种人就会越来越多，最后导致正法的隐没。

9. 即使潜心闻思而对佛法无所不知，但如果没有实修，那么自己临终时就不能道用，因此无济于事。

即使你听闻了很多佛法，精通密宗的窍诀、显宗的五部大论，讲得也非常精彩，但是如果没有好好修行、运用，临终之时也无济于事。

我有时候也在想，我们修行的时间可能确实比较少。我自己虽然长时间依止上师如意宝，对菩提心、密法有所修行，但相对而言，还是听闻佛法的时间更长。如果没有很好地修行，听过的佛法也是用不上的。

因此，我们听闻佛法以后还要经常禅修，可以修上师瑜伽、观自己的心。如果能净化自心、不看他人过失、调整好心态，也是一种修行的境界。有些人整天烦恼、痛苦，什么都看不惯，这就是修行差的表现。

在净化自心的基础上，每个人也有责任去帮助身边的人，因为学习大乘佛法的目的就是利益众生。利益众生是一项非常重要的修行，大家最好每年做几件好事，每天总结自己的言行。即使没有亲自去帮助别人，生起一颗利他心也是很有意义的。而且，经常利益众生对临终也非常有帮助。

有修行境界的人面对生老病死都很坦然，没有丝毫畏惧，觉得死亡是一件非常自然的事情，就像从色达去成都，或者从成都去北京一样。我那天讲了，有些禅师离开的时候是很自在、很快乐的。而一般的世间人面对死亡就会很痛苦，有些人在医院里等检查结果的时候，一边发抖一边问医生：“我的情况是不是很严重？我会不会死啊？”

现在有些老师讲得特别好，但他们的知识对临终也没有什么帮助。以前我们读书的时候，特别喜欢听一位老师讲课，因为他非常博学，好像全世界的知识都知道。但是，听说他死的时候也是很惨的。

我们作为修行人，每天都要修一些人身难得、菩提心或密法的甚深教言，这样临终时才会有把握。

10. 虽然长期待在善知识跟前，但如果自己没有虔诚的敬信心，就不会得到前辈的功德与加持，因此

无济于事。

作为上师的侍者或上师身边最亲近的人，如果没有视师如佛的信心，在上师身边待再长时间也是没有用的。萨迦班智达贡噶坚赞的叔叔扎巴坚赞是一位很了不起的上师，但萨迦班智达在他身边待了很多年都没有证悟。有一次，萨迦班智达问他：“叔叔，您给那么多人传法加持，令他们获得了证悟，为什么没有令我获得成就呢？”上师说：“你一直把我当作叔叔，而没有视师如佛的信心，我也没办法加持你。如果你想获得证悟，就要对我生起视师如佛的信心。”后来，扎巴坚赞给他讲了上师瑜伽的修法，萨迦班智达以真诚的信心祈祷，依靠上师的加持骤然开悟，对显密佛法精通无余，后来成了元朝声名显赫的国师。

有些人跟上师相处的时间比较长、关系也比较好，就对上师失去了敬畏之心，这样是很难获得加持的。有些人在上师身边待了很长时间，性格还是那么

舉，对人的态度还是那么不好，就是因为他们对上师没有信心。当然，有些人对上师身边的人有意见，是因为他们自己没有随侍上师的缘分和福德，于是以嫉妒心看不惯上师身边的人。

总之，对上师有信心才能获得加持和成就。《蓝宝书》中说：“上师加持力之大小，不在上师在于自己。”获得加持主要靠自己的信心，如果有信心，自然会获得上师的加持。虽然我们从来没有见过无垢光尊者、麦彭仁波切等传承上师，但只要我们对他们有信心，就可以迅速获得加持。反之，如果你整天跟自己的上师在一起，却天天生邪见，越接近越发现他的“内幕”，觉得他跟普通人一样，甚至比普通人还差，那你就没办法获得加持了。

今天讲的“无济于事之十法”很重要，大家有时间再看一看。明天讲“自讨苦吃之十法”，所以明天我们就开始“自讨苦吃”。（众笑）

第十九讲 自讨苦吃之十法

2018年7月31日

以前，有藏传佛教大德讲过《胜道宝鬘论》，有的只讲了两三节课，可能只是念个传承，对个别教言做了一些讲解。在这部论典当中，一些比喻和藏族民间的说法并不是很好理解，所以我这次不赶进度，将藏文和汉文的意思结合起来讲述。

这部论典针对住山修行人讲了很多窍诀，涉及对治烦恼、生起智慧、违缘转为道用、获得觉悟后利他等方面。这些珍贵的教言汇集在一起，就像将珊瑚、玛瑙、松石、琥珀、珍珠等各种珍宝穿成宝鬘一样。对于修行人来讲，这样的论典很重要。有些道友听了之后确实受益匪浅，感觉有些窍诀一针见血地说到了

自己的心坎上。

前面讲了“无济于事之十法”，这个题目看起来有点像谜语，很多人光看文字也许猜不到它的意思。今天讲的“自讨苦吃之十法”，不仅涉及修行，还涉及世间的生活、管理等方面。佛法的宗旨就是使人心得以净化、烦恼得以减少，从而圆满世间法和出世间法。所以，我们有时候讲密法、中观等甚深法门，有时候讲直接对治烦恼的修行法门，有时候也讲一些人规法，比如《格言宝藏论》《水木格言》《弟子规》等。现在有些佛教徒根本不懂如何做人，其实，这些人需要先学会做人，之后再去学习佛法。

自讨苦吃之十法

1. 无以糊口的人成家，就像愚人服剧毒，实是自讨苦吃。

这句话有不同的翻译方式，我参考了很多资料，最后按照比较共称的方式作了翻译。一般来说，在世间生存需要具备基本的生存条件，包括收入、能力、资源等。但有些世间人不知是前世的业力现前，还是今生的因缘比较特殊，财力非常微薄，或者人格不够完善，连自己生存都很困难，更不用说养家糊口了。对于这样的人来说，结婚生子是非常可怕的事情，因为成家以后还要负担配偶的生活，有时候还要负担父母、祖父母的生活。

藏地有些人特别好吃懒做，没有一点生存能力。这种人成家纯粹是自讨苦吃，就像愚笨的人吃毒药，吃的时候觉得它的颜色、形状、味道都很不错，可是吃完一定会感受巨大的痛苦，甚至会丧命。因此，成家之前一定要观察自己的能力。

现在很多人不想承担家庭的压力，因此不愿意结婚生子，剩男、剩女也就越来越多了——全都变成了

“圣者”（“圣男”“圣女”）。

在这方面，不同国家的人有着不同的做法。按照中国的传统，老年人只要还没有闭眼，就一定会对子女催婚、逼婚，因为他们唯一的人生目标，就是看到子女成家生子。而在瑞典、瑞士等国家，很多人会一起生活，但不会结婚，目的是保有个人的空间。因此，有些人尽管已经当爷爷、奶奶了，可是还没有法律上认可的婚姻关系。

现在很多人因为找不到对象而痛苦，其实也没有必要。藏地民歌中说：“如果上半生没有对象，下半生就会非常自由。”还有一些父母怕孩子出家，经常为此而担忧。其实，有些人即使没有出家，生活方式也跟出家人差不多。

找到对象的人，在决定结婚之前也要多多观察，最好具备一定的能力和因缘再成家，否则家庭压力会

让人苦不堪言。藏地有些人养了很多孩子，却无力负担他们的生活和教育，非常可悲。看到这些，我就很想帮助他们读书，因为在网络时代和人工智能时代，没有受过教育的人连生存都很困难，更不要说为社会做贡献了。这样的结果，都是有些人自讨苦吃造成的。

2. 无有佛法还造罪业的人，就像疯子跳崖，实是自讨苦吃。

“无有佛法”，是指没有佛教信仰，包括信仰其他宗教和没有任何信仰的情况。无信仰者也可以说是无神论者、自由主义者，这种人想做什么就做什么，没有任何约束。如果他们经常杀人、偷盗，造各种恶业，后果是非常可怕的，就像疯子跳崖一样。这些教言中的比喻看起来很普通，但仔细思维就会发现，每个比喻都很贴切、很有意思。

信仰佛法的人，即使由于烦恼深重或愚昧无知而造了罪业，也会在诸佛菩萨面前发露忏悔，念诵一些忏悔文或安住在自己的境界当中，令罪业得以减轻。我们常说，罪业没有其他的功德，通过忏悔而得以清净就是它的功德。《大般涅槃经》中说：“智者善业多故重则轻受，愚者善业少故轻则重受。”智者由于善业众多，即使造了杀生等严重罪业，也会通过至诚忏悔等方式使果报减轻。而愚者与之相反，由于其善业力微弱，即使造了一个偷盗的轻罪，也会因为没有对治而感受严重果报。

有些人说，有无信仰没有差别，其实不是这样。有信仰的人造罪以后至少会有惭愧心、后悔心，果报也就不是很严重；而无信仰者造罪后没有这样的心态，果报就会非常严重——就像精神癫狂的人跳崖肯定会一命呜呼一样，这实在是自讨苦吃。

大家应该仔细思考这些比喻，并对照自相续。我

经常想，有些道友已经皈依、出家了，有些道友是半皈依、半不皈依——他多年前遇到了一位上师，于是就皈依了，但后来已经把这件事给忘了，那种人好像怪怪的。不管怎么样，皈依、出家都是很有意义的。

有些人连皈依的意义都不懂，就让我给他皈依、摸顶。前两天我遇到几个学生，他们看起来比较虔诚，但他们并不明白何为皈依。我想，这样皈依也没有什么用，但还是给他们念了皈依偈。有些人确实非常虔诚，会永远记住皈依的那一天，而有些人只是随波逐流而已。一些积极分子劝人皈依的时候，也不讲皈依的功德和不皈依的过患，就说：“你快跪下，皈依的时候要跪下！”有些老居士就是这样强迫子女的，也不知道效果怎么样。

皈依三宝的人，虽然不一定能断肉吃素，但至少不会故意杀生。有些人的世间习气比较重，行持善法的力量很薄弱，从他们的眼神中也看得出来——人

的眼睛里好像有一种自然的光，科学家对此也做过分析。但不管怎么样，如果他皈依了十年，至少十年当中不会故意杀生，造了罪也会忏悔，这就是皈依的好处。所以，即使他皈依之后学得不是很好，别人也觉得他是二百五，但是皈依还是有意义的。就像有的人虽然发疯了，但却不会去跳崖，看到火或水也知道躲避，这样还是很好的。

这里的一些比喻，在非佛教徒看来可能有点过分，但每一个宗教、教派都有不同的叙述方式，这也是正常的。

3. 狡猾欺骗别人，就像贪爱有毒的食物，实是自讨苦吃。

有些世间人非常狡诈，经常用各种手段欺骗别人。他们也许暂时会获得成功，但就像贪爱有毒的食物一样，迟早会因为毒性发作而感受痛苦，这实在是

自讨苦吃。

现在的诈骗行为非常多。比如，有些人会接到这样的电话：“您的手机号码中奖了，奖品是一辆车，请先缴纳 3000 元税款，款项请打入某银行卡……”没有头脑的人就会信以为真，心想：“哇，我中了这么大的奖，太好了！交一点税也是值得的。”可是等他把钱打过去，对方就无影无踪了。

还有人给别人打电话说：“你银行卡里的钱马上就要被盗了，你得把钱转出去……”有些老年人就想：“哇，这个人很不错，他连我的卡号、身份证号都知道。”于是就把钱打过去了。这种事情并非偶然发生，而是发生了成千上万次。

前两天我也讲了，有些佛教徒的行为其实是欺诈。在家人在这方面可能稍微好一点，有些出家人会拿着照片跟人说：“这位大德是我的好朋友、好上

师。”或者说：“我是他的上师。”他们有各种说法。大家一定要注意观察，看他到底是不是真的很了不起。

依靠佛法欺骗别人的行为是非常不清净的，就像吃毒药一样，暂时可能会得到一些好处，但从长远来看实在是自讨苦吃。《六趣轮回经》中说：“矫现诸威仪，苟求邪活命，堕尸粪狱中，为蛆虫啄食。”诈现威仪、经常欺骗别人的人会堕入尸粪泥地狱，被无数蛆虫啄食，有些人即生当中也会变成非常愚笨的人，果报非常可怕。当然，真正的佛教徒是不会这样做的。

大家要学会观察，不要上当受骗。现在有些佛教徒在自己的朋友圈卖一些商品，这种行为并不是真正的欺诈。因为做生意虽然会在身语意方面有一些不清净，比如低价买入、高价卖出，从中赚一点差价，但这是生意场上的游戏规则，所以不是欺诈。

虽说诈骗行为迟早会被发现，但大家最好一开始就用智慧观察清楚，这样对自他都好；如果发现被骗以后再去法院起诉，就没有多大意义了。

4. 头脑简单的人当首领，就像老妇女养牛羊，实是自讨苦吃。

有些人头脑简单、缺乏智慧、容易轻信别人，而且也不精进，没有管理能力。这样的人如果凭借运气或关系，当上了国家、地区的领导或企业、团体的负责人，实在是自讨苦吃。因为他们遇到问题的时候不会冷静思考、用智慧解决，只会哇哇大哭。别人对他们也非常不满，甚至会质疑：“这个人怎么能当这么大的官啊？”

藏地人都在草原上养牛羊。一个七八十岁的老妇女，自己走路都很困难，再管几百头牛羊就更吃力了。因为牛羊也不是那么好管的，它们一会儿跑到这

座山上去，一会儿跑到那座山上去，没有年轻人的帮助根本不行。达波瓦尊者是藏族人，所以用养牛羊来作比喻，没有这种生活经验的人可能无法理解其中的涵义，像西班牙等欧洲国家，现在都用工厂来养牲畜了。

这个比喻告诉我们，没有能力的人，即使当了官也根本管不了别人。因为下面的人嘴也会说、能力也很强，经常出来指责：“你做得不对，你作为管家怎么能这样啊？”最后他只好呜呜地哭，生气抱怨，把别人开除，除此之外没有别的办法。对此我还是很有感受的。

我们以后选负责人、理事会成员、管家等，都要经过仔细观察。有智慧的群体会选出有智慧的负责人，而没有智慧的群体，会凭借关系选负责人——只要某个人跟自己的关系比较好，没有能力也可以当主要负责人，结果可想而知，这样的人会把整个群体都

毁掉。

学会各个地方的负责人，有些已经连任三到五年了，年初我也呼吁过，可以重新选举，让一些比较年轻、有能力的人来担任新的负责人。当然，管得很好的人可以再管两年，但时间太长了也不太好。现有的负责人可以稍微休息一下，也可以在幕后做一些事情。

我经常说，我们要通过民主的方式，把有能力、不傲慢、不追求世间八法的人选举为负责人。在这个过程中，大家一定不要掺杂私人关系。如果你想帮助某个人，可以通过私人的方式，而不应该借用集体的利益。民主选举可以使团队的生存时间更长，而且，即使选出来的负责人做得不够好，也没有人会说什么。

在选人方面，藏传佛教的寺院以前比较重视“活

佛”“堪布”的名称，现在更看重一个人的能力和智慧，效果很好。如果不论干得好坏都可以终身任职，他自己也会懈怠、傲慢。“人非圣贤，孰能无过？”适时轮换任职，也会提升负责人的责任感。

有些地方的主要负责人一心一意为大家付出，做得很好，也得到了很好的评价。而有些地方的负责人，手下用的全是自己人，根本不管其他人，只有他的团队对他比较满意——这相当于政治家、国王的手段。我们要么没有管理，要么就公平、正直地进行管理，这很重要。

另外，我们不要选太敏感、太痛苦的人当负责人，否则他手下的人也会天天痛苦。选法师也是这样，如果法师心情不好，班里的好多人都会得抑郁症（众笑）。在任何一个地方，教育导向都很重要。或者说，一个群体的主要负责人、灵魂人物的心态、思想和行为，对其他人的影响是很大的。像上师如意宝以

前经常讲业因果，所以学院的人就会谨慎取舍因果。

5. 不以殊胜的心态精勤利他而以世间八法勤奋谋求自利，就像盲人漂泊于荒野，实是自讨苦吃。

“殊胜的心态”，指无与伦比的菩提心。以菩提心饶益有情，是人生中最有意义的事。可是有些人却经常以自私自利心搞世间八法，谋求一己之利，这是很可怕的。

凡夫人虽然不可能完全断掉自私自利心，但在闻思修行、弘法利生的过程中，还是要尽量舍弃世间八法，这是很重要的。现在，很多人做事是为了得到名声、利养、恭敬、快乐等，有的人还会为此写自传、自我宣传。他们不仅没有为佛法和社会做出贡献，还做了很多不如法的事，确实令人感到遗憾。

《入行论》中说：“何需更繁叙？凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。”关于利己与利他之间的

差别，不用说很多，只要看看凡夫人与释迦牟尼佛的差别就会一目了然——凡夫无始以来都在追求自利，可至今仍沉溺在轮回当中；释迦牟尼佛从因地起就为利益一切众生而奋斗，最终成就了佛果。

唯求利己不求利他、整天想着世间八法的人，就像漂泊在无垠荒野上的盲人，最后只有死路一条——如果是在人来人往的街道上，还有可能获得帮助，而在荒无人烟的旷野中，就很难得到帮助了。

很多前辈大德都会经常提醒自己，不要被世间八法所束缚。《开启修心门扉》中说，仲敦巴尊者在热振的柏树林中修行时，经常将袖子拉上来，念诵“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚”，然后又去闭关了。

对于佛教徒来说，追求名闻利养确实是很惭愧的事情。我们也看得出来，求名求利的人，眼睛转得特

别快。居士在这方面还好一点，有些年轻的出家人，稍微有点学识就开始求名求利。其实，我们最终都会舍弃这个幻化的身体，如果一直追求名闻利养，离开世间的时候也许已经造了很多罪业。因此，我们还是要尽量减少世间八法。

有些人可能认为，我也在搞世间八法。其实，我来到学院三十多年来，对世间八法确实没有兴趣。只是为了弘扬佛法、利益众生，才不得不做一些事情。以前，我跟别人照个相都特别不好意思，现在脸皮有点厚了，摄像、照相都没什么感觉了。我经常对发心人员讲：“我们唯一要传播的就是诸佛菩萨的教言，这对大家都有利。所以，除了讲法的视频、照片以外，其他画面千万不要有。”

对于我来说，人生已经过去了一大半，就像下午六七点钟的太阳一样，用剩下的时光来追求名闻利养是很不值得的。到了这个年龄，再大的名声、再多

的财富和恭敬，也没办法享受了。因为年龄越大就越麻木，对于别人或好或坏的评价，我都没有什么感觉了——本来八十岁的人才会麻木，但我现在已经这样了。这样麻木的人，得到名闻利养也没有什么意义。

总之，平息世间八法很重要。我们即使不能利他，也不要借用佛法来搞世间八法。当然，如果自己的所作所为确实对众生有利，即使别人说我们在搞世间八法也没有什么，也是值得的。

6. 去做不能成办的大事，就像体弱者背负重担，实是自讨苦吃。

有些人在能力、智慧、根机等方面都不足以成办大事，却偏偏要做。比如，连基本的闻思修行都不能胜任，还要自不量力地去办道场。这就相当于体力特别弱的人背负重担一样，实在是自讨苦吃。有些道友身体不太好，连一桶水都提不起来，每次只能提

半桶，这些人去背一百斤重担的话，肯定是背不起来的。

有些人根本不知道自己没有能力，偏要做很多事情，结果什么都没有做成，他们自己也会很伤心、绝望，这就是自讨苦吃，而非智者所为。藏地有句俗话：大象能背起的货物，驴子不能承担。因为驴子跟大象相比，体力的差距还是很悬殊的。

有些人在智慧、能力等方面都很不错，只是心力不足、特别懒惰，什么事情都推脱：“我可不可以退下来？我现在身体不好，心情不好，最近睡得也不好……”可他看起来红光满面的，听说吃得也特别多。这种人就堕入了另一个边，也不太好。

有智慧的人会事先观察，并且量力而为、一诺千金。个别道友确实如此，对于自己做不到的事情，无论如何不会答应；一旦答应了，无论如何都会完成。

而有些人，什么事情都轻易承诺，承诺后却什么都不做，这非常不合理。所以，我们做任何事之前，都要好好观察自己的能力、时间、心情等方面，一旦承诺了，就一定要坚持做下去，这是做事的基本原则。

现在有些年轻人，整天上网、看动画片，真正做事情的时候就糊里糊涂了。我好像整天在说别人的过失，但这也许是有意义的。有些人听了以后可能会发现自己的缺点，从而做出改变。如果我们都只在背后说别人的过失，当面却用温和的口吻假装赞叹，就不是很好了。

当然，在指出别人的过失之前，大家可以先观察一下，如果对方的承受能力还不错，你就可以善意地指出他的过失。虽然无垢光尊者告诫我们要言语温和、不说过失⁷⁸，但无垢光尊者本人是最爱说过失

78 《三十忠告论》：“虽无私欲诚心利他语，以悯揭发他人之过失，虽思正意彼心结石因，言谈悦耳即是吾忠告。”

的，他在《七宝藏》里就经常说别人像大象等动物一样愚笨。

有时候，当面指出别人的过失可能好一点。即使他当时不能接受，对我们有意见，但如果他是有智慧的人，过一段时间也会反思。这样的话，我们就把他从邪道当中救护出来了。

有些佛经论典告诉我们不要说过失，有些又告诉我们要说过失，究竟应该如何行持呢？要看具体情况。我今天可能会说一点过失，不然有些人真的无法意识到自己的问题。所谓“当局者迷，旁观者清”：别人都看得清清楚楚了，他的行为不好、发心不好、脾气不好……有很多的“不好”，但他自己还不知道。

7. 以我慢心轻毁殊胜上师与如来的言教，就像掌权者毁掉大好前程，实是自讨苦吃。

有些人以傲慢心自以为是，经常轻毁殊胜上师和如来的教言，这确实是自讨苦吃。

有些人经常诽谤自己的法师，这种人以后绝对不能听受密法。因为其邪见非常严重，从照片上看，他们的眼神也有点不对。我最爱看人的眼睛，有邪见的人，眼睛有时是不动的——人还没有死，眼睛就已经停住了。这种人还是比较可怕的。

《诸法集要经》中也讲了：“若违背佛言，彼为愚痴者，于无量苦恼，长时无解脱。”违背佛陀教言的人是愚痴者，将来肯定会转生到地狱、饿鬼、旁生当中，感受无量无边的苦恼，长时不能获得解脱。这样的人，连大慈大悲的佛陀都无法摄受，我们后学者就更是无能为力了。

有些人的邪见非常严重，他们不是在烦恼深重时偶尔说一下上师、法师的过失，说完马上就忏悔，而

是一而再、再而三地诽谤上师三宝。对于这种人，管理人员也不要太“慈悲”了。对于某些情况，下面的人已经多次反映了，管理人员还是不闻不问。如果你们解决不了，可以跟我说，对于集体的事情我也会关注的。有些人说：“堪布老人家很忙，我们还是自己解决吧。”但他们自己也不解决，这样的话，一些邪见者就会损害佛法和僧团纪律。面对这些人，佛教徒不能软绵绵地一直发慈悲心。否则，别有用心的人就会趁机摧毁佛教正规道场，自古以来都有这类现象。当然，我们不可能用暴力解决这种事情，但可以善巧地处理。

佛教徒要遵守一定的规则，使佛教群体保持清净，这是很重要的。诽谤上师和如来教言的人，在佛教群体中应该是有出路的。比如，对于密法和一些大乘佛法的课，有正知正见的人可以听闻，有邪见的人就不能听闻。有些人说：“佛教怎么不慈悲啊？都

不让我听密法。”其实，这都是他们自讨苦吃的结果，谁也没办法。当然，这不会影响到他们生活的其他方面。

不仅佛教有这样的要求，全世界各种群体都是如此。共和党、民进党、共产党、国民党等很多党派，都要求入党者对本党派有不退转的信心，否则就没有资格加入；基督教、伊斯兰教等宗教也规定，教徒必须对自己的主尊具有信心，如果经常诽谤、摧毁自己的宗教，就不能继续待在这个群体当中。

这个教言中的比喻是说，掌权者如果没有使用好自己的权力，就会毁掉自己的大好前程。现在有些腐败分子就是这样，上半生前途光明，下半生在黑暗中度过。因为他们没有用好自己的权力，不仅损害了国家和民众的利益，自己也要在监狱中度过余生。同样，在佛教中诽谤上师和如来教言的人，不仅今生会感受很多痛苦，来世也会有更多的报应，懂得因果的

人都清楚这一点。

8. 舍弃实修、游荡俗人城区，就像野兽落河，实是自讨苦吃。

修行人、出家人应该在寂静山或寺院里好好修行，而有些人却整天在城市里游荡，跟在家人一起生活。慢慢地，他们的清静戒规和修行境界就会荡然无存，最后失去自主而无法解脱。有些人刚开始想去城市里弘扬佛法，但是因为自己的境界不高，后来就被世间的俗人“绑架”了。这些人就像生活在山林里的野兽，跑到山下以后，就可能掉到池沼当中沉溺而死。

有些修行人，该待的地方不待，经常往城市里跑。今天说要去受戒，结果也没有受；明天说妈妈病了；过几天又说他自己病了、朋友病了、哥哥病了、弟弟病了……天天要回去做护士，因为他的全家都病

了，不知道他为什么那么倒霉（众笑）。结果过一段时间，他自己真的病了，然后就死了，再也没有回来。这就像是野兽掉到了河里，实在是自讨苦吃。

因此，大家在智慧、能力、修行境界等获得稳固之前，要尽量待在清净的道场，不要效仿菩萨到红尘中去度化众生，因为那里有很多修行的违缘。

9. 不护持原本的智慧而散乱于繁杂的戏论，就像大鹏断翅，实是自讨苦吃。

按理来讲，得过窍诀、证悟了俱生智慧的人，要不断护持上师为自己直指的自然本智，这非常重要。但有些人整天做一些世间琐事，一会儿看科技方面的书，一会儿上网看连续剧，这些人真的特别可怜。他们就像断了翅膀的大鹏，再也飞不回去了——电影中就有这样的情节，断了翅的大鹏只能被一些老年人养着。

从禅宗和密宗的角度来看，人生中最重要的事就是认识心性，认识心性以后，所有佛法都可以自然流露。可是，如果得到直指以后，把密法书放在一边，不按窍诀修行，反而看一些世间的书，这实在是自讨苦吃。如果你不重视护持自己的心性，反而看很多增加分别念的显宗书，就会障碍认识自然觉性。《上师心滴》中也说，最后要断除身语意的一切戏论。

我以前讲过吧，达波瓦尊者有一位很了不起的弟子，后来还俗了，还养了很多孩子，经常遭人诽谤。在他奄奄一息接近圆寂的时候，别人看他很可怜，就给他请来一位格西，那位格西给他作了皈依，还按照显宗的说法解释了佛法僧三宝。达波瓦尊者的弟子说：“您说的跟我上师说的有点不同，我的上师说：佛是自己的心，认识它就是皈念佛；不离开这种境界就是法；认识这种境界的人就是僧。”后来，他安住在自己的境界中圆寂了，死后瑞相纷呈。可见，

看似普通的人可能一直在护持心性，因此会有很高的境界。

如果我们把最重要的法本全部放弃，整天做一些世间琐事，确实有点可惜。很多人对密宗和禅宗的教言还是比较重视的，一直带着那些法本，也在努力修行，这样很好。因为我们的目标就是认识心性，这方面的窍诀和书自然是最重要的。

10. 肆无忌惮享受上师三宝的信财，就像小孩干吞火烬，实是自讨苦吃。

有些论典中说，上师三宝的财物就像毒药或燃烧的火球，不能肆无忌惮地享用。上师在世的时候，经常给我们讲《百业经》《贤愚经》等经典。我们听了以后确实非常害怕，不念经就不敢接受念经钱，常常提醒自己，不能随意享用僧众的垫子、斋饭等财物。

当然，上师开许以后，弟子可以接受上师的少

量财物，但也不要接受太多。否则，弟子可能会把上师看成商人，接受的财物也不一定是很清净的，这样的话，弟子的来世就不一定会很快乐了。一般来讲，上师把财物用在教育和僧众的建筑上，就不会有什么果报。

懂得取舍因果的人，享用上师三宝的财物时会有警觉心和畏惧感。《大圆满前行》中有一个公案，一位上师对弟子们说：“今天，河里无论漂来什么，你们都要把它捞上来。”弟子们就在河边一直等着，直到下午，河里才漂来一块大木头，他们就把它打捞上来了。上师让弟子把木头劈开，他们发现里面有一只青蛙，正被好多虫吃着。上师说，那只青蛙的前世是德格某寺院的管家，他可能贪污了很多僧人的财物⁷⁹。

79 《大圆满前行》：大堪布具德护法在德格期间，有一天，对弟子们说：“今天俄达河里出现什么都不要放掉。”许多僧人去河边守候，一直到午后时分，才看到有一段树干随波漂来，于是他们打捞上来，禀告上师说：除了这一截树干以外，其他什么也没有发现。具德护法让弟子劈开这段圆木，众人惊奇地看到一分为二的圆木中有一只大青蛙，身上有许多含生在吃着它。上师为它做了沐

新闻中有过报道，一些人贪污的钱堆了好几间房子。有些人说，僧众的财物不能贪，国家的钱可以贪。其实，国家的钱也是通过国税、地税收上来的血汗钱，肆无忌惮地贪污肯定会有果报的。

如果不可避免地要享用僧众的财物，就要有一种忏悔心，还要做一些念诵、回向，否则就会像小孩吞下燃烧的火球一样可怕——小孩的肉是很嫩的，吞下火球以后，内脏肯定会被烧坏的。

另外，我们在使用财物时要懂得节约。听说有些所谓的修行人，经常去宾馆等场所，一晚就会花掉十几万。这是非常不讲因果的浪费行为，不知道他们在以后的生生世世当中如何偿还。

即使你使用的不是三宝的财产，也需要节约。以前，很多人吃一顿饭就要花掉十几万、二十几万，

浴仪轨……并说这只青蛙是德格管理信财的监院师俄吉的转世。

这是没有智慧的表现，现在的情况已经好一些了。其实，农民、牧民等很多世间人挣钱特别不容易，如果把浪费掉的钱财捐给真正需要的人，那将是很有意义的。

总之，肆无忌惮地享用三宝财产确实很危险，后世要感受痛苦的果报，这也是自讨苦吃。只有不懂因果的人才会这样做，法王在世时经常强调因果，所以学院的老修行人都会谨慎取舍。法王的教言集《不忘》《不离》中，就有很多这方面的道理。

今年又有一本法王的教言集，我还没有翻译。去年，我跟编辑法王教言的人说了，不要天天讲僧众的财产，不然人们看了都有点害怕，还是多讲一些贴近世间人的教言。所以，今年这本教言集的内容会广一些。

喇拉曲智仁波切所造的《极乐愿文大疏》中，也

有很多僧财方面的公案。其实，以前的上师们在这方面都特别谨慎，而现在人好像就无所谓了，甚至一些出家人也没有因果观念，这确实有点可怕。

希望出家人更加谨慎地取舍因果，就像莲花生大士所说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”这是修行人的最好标志。如果见解非常低，连声闻乘的人无我都达不到，行为却似乎很高，连杀生都无所谓，那就已经颠倒了。

希望大家都以凡夫人的身份谨慎取舍，多念经、多磕头，课前课后经常使用转经轮。以前，自己由于愚昧、烦恼深重、邪知识的影响而造下了很多恶业，对此要一一忏悔；从今以后，即使行为不能百分之百如理如法，也要尽量努力，发现过错的时候要立即忏悔。这就是 21 世纪佛教徒的行为。

第二十讲 自给自恩之十法

2018年8月11日

下面继续讲无等达波瓦尊者所造的非常殊胜且具有加持力的窍诀——《胜道宝鬘论》。前面讲了“自讨苦吃之十法”，今天讲“自给自恩之十法”，即自己对自己有极大恩德的十种法，这种提法可能比较特殊。

在现实生活中，有些人自我毁灭，有些人自欺欺人，有些人自利利他……而这里告诉我们，如何成为对自己有恩德的人。

自给自恩之十法

1. 断除世法的贪嗔、行持微妙正法，实是自给自恩。

断除强烈的贪嗔痴等粗大烦恼，并尽心尽力行持佛陀所宣讲的深广妙法，是自己对自己有恩德的行为。

这些词句看起来都比较简单，可能不用十分钟就可以看一遍。但如果详细思维，其意义还是很丰富的。世间人都有一些欲望，也有护亲灭敌的概念。但是作为修行人，就不能有强烈的贪嗔之心。虽然只有佛菩萨才能完全断掉贪嗔，但我们还是要尽量努力。

所谓的贪，是指对不属于自己的东西有强大的欲望和贪爱。各个国家的贪污腐败现象，就是由于有些人的贪心太大。而家庭、村落、民族、国家之间的冲突，则是由于人们的嗔恨心非常强烈。与上个世纪

相比，当今世界看似风平浪静，各国之间也有一些合作、互访。但实际上，每个国家都研发了前所未有的高科技武器，如核武器、核潜艇等，随时准备打仗，这是非常可怕的。

作为一个真正的修行人，要断除贪嗔并行持妙法。如果没有断除强烈的贪嗔，就会像世间人一样在贪嗔的波涛中沉浮，根本无法修行。麦彭仁波切在《君规教言论》中有一个非常好的教言：“愚者认为诸苦乐，皆从他缘而产生，恒时散于取舍境，贪嗔浪涛杂念中。”愚者认为，所有的痛苦和快乐都是依靠外缘而生，于是恒时散乱于灭敌护亲、贪心嗔心的波涛当中。我很喜欢这个教言。很多世间人确实如此，他们相续中的贪嗔烦恼就像大海的波涛一样汹涌。

《君规教言论》中还说：“智者了知诸苦乐，悉皆来源于自身，恒时向内观自心，审视自己不放逸。”智者知道，所有痛苦和快乐的来源就是自身，

因此会恒时内观，安住于正知正念，不会放逸。有一次，我出国没有出成，一个领导就跟我讲：“我最近看你的微博，你说一切都是自己的错。这次你出国没有出成，也不是外缘造成的，而是你自己的心导致的。”这种说法是对的。智者会恒时观察自己，将所有看似不合理的事归结于自己的烦恼、业力、分别念，而世间人则是什么都责怪别人。

希望大家听了这节课以后，在生活当中不要有非常强烈的嗔恨心。那天我听说，两个女众在电话里吵得很厉害，当时我就觉得她们的嗔恨心非常严重。当嗔恨心生起的时候，很多人可能无法控制自己。我曾引用佛经的教证说，凡夫人的嗔恨心不需要什么因缘就可以顿然出现，这是很可怕的。

如果修行稍微到位，就可以控制嗔恨心。希望大家以后跟家人、朋友、其他佛教徒相处的时候，尽量不要生嗔恨心。有些人跟人吵架的时候经常摔手机，

这是非常愚痴的行为。因为手机也没惹到你，等你稍微清醒就会觉得：“好可惜哦，几千块钱的手机已经摔坏了！”

其实，这样的行为是受影视节目的影响。如果人们从小接受正法的教育，就不会这样发泄怒气——你也许会伤心、痛苦，但不会做这样无聊、愚痴的事情。如果经常这样做，时间长了就会养成习惯，甚至可能会用刀子杀害自己或别人，特别伤心的时候还可能跳楼。

对于自己以前做过的愚痴的事情，要在上师三宝面前好好忏悔，并发愿以后尽量不做。虽然我们暂时无法平息一切烦恼，但可以在生烦恼时不做愚痴的事——你可以哭、可以流泪，但是不要出声，大概十分钟以后，你就没有力气了，那个时候基本上就不会发生什么了。

只有断除了强烈的贪嗔烦恼，才能行持真正的妙法。在寂静地方闭关的一些修行人是很清净的，每天安住在出离心、菩提心、无二慧当中，根本不会像世间人那样吵吵闹闹，也不会非常急躁、痛苦，更不会得忧郁症。

有些心理疾病是非常危险的。本来可以活到八十岁的人，如果今天跟这个吵架，明天跟那个发脾气，可能不到五十岁就死了。有些人边吃营养药边发脾气、骂人，这也是很不好的，因为强烈的情绪波动对健康非常有害。所以，我们要尽量断除世间的贪嗔，过一种清净的生活。

有时候，生活中会出现一些常人难以承受的痛苦，但修行人应该有面对的能力。如果你能做到这一点，就是自己对自己有恩德的行为。有些人以前脾气非常暴躁，出家、修行以后就变得调柔多了。学会里有些居士也是这样，以前性格很不好，跟家人、同事

的关系特别糟糕，连自己都不喜欢自己，但学习佛法以后，心态就发生了变化。我想，他们对自己是有恩德的，传承上师们为他们传授佛法也是有恩德的。

每当我独自思维或身处嘈杂的世界时，常常有这样强烈的感触：转生到末法时代虽然很痛苦，但遇到具有大乘境界的殊胜善知识，懂得取舍，确实很幸运，自己的人生也很有意义。

总之，断除贪嗔、修持正法，是自己对自己有恩惠的第一个行为。我想，很多人是可以做到的。

2. 离开家眷与亲朋而依止圣贤上师，实是自给自恩。

这个教言是针对出家修行人讲的，因为对于大多数在家修行人来说，完全离开家人和亲朋好友确实有一定的困难。

作为一个真正的修行人，要尽量断除家庭、亲友的牵连，因为他们会给自己的修行带来诸多违缘。而一心一意依止具有法相的贤善上师，则是对自己非常有恩德的行为。如果没有依止这样的善知识，我们就会一直沉溺于轮回、无法解脱。

米拉日巴尊者曾说：“尔若欲随吾修行，应知亲友乃魔网，故应掀开此屏障。”意思是说，如果你想跟着我修行，就要知道亲友是魔网的道理。我们一旦落入魔网，就很难逃脱了。所以米拉日巴尊者说，你要想当一个真正的修行人，就要断除世间的诸多牵连。

对于在家居士来讲，离开所有亲朋好友，独自去修行恐怕是不现实的。尤其在这个时代，人们的生活压力都比较大，老人、子女也需要照顾，如果家庭当中只有你有经济能力，你又舍弃一切去修行的话，一大堆需要“扶贫”的人就将面临生存的困境。如果你

在家庭中保持自己的见解，不跟他们一起散乱，也可以很好地修行。

总而言之，现在的情况已经不同以往了。以前，城市里根本找不到善知识，要想依止善知识就必须舍弃亲朋好友，到寺院等寂静的地方去。有一个传记中说，以前，从色达到白玉派阿宗珠巴的道场要走二十多天，如果遇到涨水，七八天都无法渡河。可见，以前依止善知识确实非常困难。

而现在，只要你有信心，坐在家里就能学习善知识的所有教言，而不必离开自己所在的城市，可以白天工作、陪伴家人，晚上通过电脑学习佛法。我们需要的是上师的教言，而不是上师的身体、住处、亲眷等。《缘起赞》中说，在佛的身语意当中，语是最重要的，因为我们可以依靠语金刚获得解脱⁸⁰。

80 《缘起赞》：“您之一切事业中，语之事业最殊胜，语之最即缘起故，智者依此随念佛。”

依止善知识确实很重要。《大圆满前行》中引用了《功德藏》的教证说明了这个道理，大家都非常清楚。《诸经要集》中也说：“若有手执沉水香，及以藿香麝香等，须臾执持香自染，亲附善知识复然。”如果你手里拿着沉水香、藿香、麝香，手上自然会染上妙香。同样，我们在短暂的时间中依止善知识的话，也能得到他的加持和功德。

我觉得这个教证很有意义。有些人以前贪嗔痴非常严重，后来依止善知识系统闻思，经过一个月、一年、两年……行为就有了明显的变化，因为他们已经熏染了善知识身口意的妙香。就像一截普通的木头，放在玛拉雅的旃檀树林当中，很快就会沾染旃檀的妙香。所以，有没有依止过善知识、有没有好好闻思修，差别是非常大的。

如果很有智慧和善根的人去依止恶知识，他的身心也会很快变坏。《佛说华手经》中说：“勿近恶知

识，令住非法者，若近行非法，令人失心目。”不要亲近恶知识，他们会令你住于非法；如果行于非法，则会失去自己的心和眼目。

在藏地，一些学生升学以后，如果进入了风气比较好的学校，他们的行为就会非常如法；如果进入了风气不怎么好的学校，过了半年、一年或三四年，他们就完全变成了另一种人。可见，人确实会依靠善知识而变成善人，依靠恶知识而变成恶人。

有些人大学毕业以后如果当了老师，他们的心就会变得更好；如果去了一些带有暴力倾向的群体，两三年以后，他们的心就会变得很恶，连眼神都有点不对了。我在这方面观察得还是比较细致的。

我觉得，刚才这两个教证都很有意义。作为修行人，要依靠善知识的教言改变自己，这是很重要的。

3. 抛弃繁乱琐事而闻思修行，实是自给自恩。

抛弃护亲灭敌、追求世间八法等无意义的繁乱琐事，一心一意地闻思修行，就是自己对自己有恩德的行为。

我们一直在讲，佛教徒千万不要放弃闻思修行。如果没有闻思修行，所谓的高僧大德也是徒有虚名，除非他有萨绕哈巴尊者那样的境界；如果你对闻思修行没有兴趣，即使对社会做了很大贡献，你的所作所为也不一定很如法。

有些人生来对闻思修行很感兴趣，常年如一日地学习。有些人则是刚开始有点热情，后来就坚持不下去了。我特别不信任刚开始非常急躁的那些人，他们不管看到什么样的上师都会特别激动地哭啊、喊啊、跑啊、跳啊……当然，有一些感性是可以的，总比一点知觉都没有好一点。国外有些人就很麻木，你无论跟他讲什么，他都像个植物人一样地待着。但是太感性了也不行。如果一开始就把所有热情都通过五官迸

发出来的话，很快就没有力气了。

有些女性在这方面尤其要控制一下，不要把全部的信心、热情、欢喜心、痛苦都露在外面，你可以爆发三分之一，把三分之二暂时保留一下，留一点余地比较好。有些人这辈子可能没有遇到过佛法，看到什么样的上师都特别激动，不知道她们对闻思有没有兴趣。

佛教徒要长期闻思，不要只有两三天热度。每天至少要听一两节课，在家居士实在做不到的话，一个礼拜听一两节课也可以。我读师范的时候经常看佛教书，有一个老师是拉萨人，名叫奔巴，现在已经圆寂了，他经常对我说：“你天天拿着经书看，贡久梦久！”“贡久梦久”可能是拉萨方言“糊里糊涂”的意思吧。他虽然是藏族人，但也不太喜欢我经常看经书，可能觉得这样会影响正课。

有些居士天天看佛教书的话，家人、同事也会认为你“贡久梦久”（众笑）。不管怎么样，大家还是要调整好时间，每周至少完成学会安排的一到两节课。有些人去玩、去散乱的时候一点压力都没有，熬夜好几个小时都没有问题，但是一听课就觉得压力很大——“一个小时了，两个小时了……”这就是业力现前吧。总之，每个佛教徒一定要有闻思，否则就不懂佛法。

大多数人想的是：“等我老了再修行吧，年轻的时候还是先赚钱。”你现在可以赚钱，但在你有活力的时候也要闻思。否则，等你到了五六十岁，贪心也没有了，嗔心也没有了，闻思的兴趣也没有了——每天除了吃喝，什么兴趣都提不起来，因为人是越老越糊涂的。

有一个领导说过：“我60岁退休，70岁带家人去朝拜拉萨。”但你70岁的时候还走得动吗？有些人

就这样一直等待，不是很好，还是要趁年轻的时候闻思修行。你可以一边做世间的事情一边学佛，这是很有意义的。其实，一个人只要有心力，同时做几件事情是可以的。

整天忙于琐事、散乱度日，肯定是无法修行的。

《大智度论》中说，被风吹动的灯火，无法遣除黑暗；在琐事中散乱的心，连世间法都无法成办，何况是出世间的佛法呢⁸¹？闻思修行需要一颗寂静的心，只有断除无关紧要的琐事，一心一意地专注，才能产生闻思修行的智慧。我们经常说“定中生慧”，因为在禅定心中才能产生真正的智慧。

大家不要觉得听课压力大，或者认为这些道理不用学，只要一心一意地修行就可以了。这些想法可能

81 《大智度论》：“散乱之心譬如风中然灯。虽有光明不能照物。乱心中智慧亦复如是。智慧是一切善法根本。若欲成就是智先当摄心然后可成。譬如狂醉之人自利他利好丑之事都不觉知。散乱之心亦如是。世间好事尚不能善知。何况出世间法。愚痴人心一切成败事皆不能及。何况微妙深义。”

只是自我安慰或一种借口，也可能是魔语。因为，闻思修行对每个人来说都是不可缺少的。

我在十年前、二十年前乃至三十年前都一直强调：对于佛教徒来说，闻思修行是核心。我们建立学会的时候，也将闻思修行作为主要宗旨。如果没有闻思修行，这个团体的存在又有什么意义呢？虽然放生的功德很大，但也没有闻思修行重要。无论是个人的解脱还是弘法利生，都要依赖闻思修行。希望每个人在内心发下誓言：有生之年，要力所能及地闻思修行。学院中的很多人，不仅发心特别棒，闻思修行也非常努力，这一点从最近的考试过程中也看得出来。

闻思修行是佛教的精华。我们做什么事都要分清主次。一些智慧不是很高的人，什么事情都去做，结果什么都不成功。我们应该选择人生当中重要的事来做，我个人也是这样的。

4. 远离城区与熟人而独居静处，实是自给自恩。

作为一个真正的修行人，要远离散乱的城区和特别熟悉的人。因为熟人会天天跑到你家跟你闲聊，你也不好拒绝。还有一些人经常来敲你的门：“我来了！”“啊，你来干吗？”“我来吃早饭！”本来你想自己看看书、修行一下，但熟人来了又不好拒绝，只好让他进来。所以，我们要远离这些人——以后熟悉的人都不让进来。我吃早餐的时候，也会有几位堪布来敲门，本来我自己的事情比较多，不想开门……不知道他们有没有在听课，不说了。（众笑）

我们还是要远离对修行有障碍的环境，独自居住好一些。寂光大师也说过：“独自一人修佛果，道友二人修善缘，三四以上贪嗔因，故我独自而安住。”无垢光尊者也说：“独自安住即是吾忠告。”⁸²

82 《三十忠告论》：“种种方便摄受众眷属，虽具顺缘主持寺庙等，纠纷之源自

对于女性来说，独自修行不是很方便；对于男性来说，完全独自安住可能也有一定的困难。但不管怎么样，独自安住对修行很有帮助。《大方广如来秘密藏经》中说：“常乐独静处，思念于如来，善摄如是法，修行心不乱。”常常喜欢待在寂静的地方，独自思维如来的功德和佛法的意义，修行的心就不会散乱。有些人在寂静的地方住一两天，很多境界就会出来；而在城市等散乱的地方，出离心、菩提心等境界都很难生起。

《法句经》中说：“宁独守善，不与愚偕。”宁可独自守护善法，也不与愚笨的人为伴。我对这个教言还是很有感受的。一个人修行确实很好，如果旁边有一些愚笨的人，就会经常发生争吵。现在很多人跟家人吵架，就是因为有的人比较愚笨、固执，跟这样的人在一起是很痛苦的。

心贪执因，独自安住即是吾忠告。”

所以，有些在家人很羡慕出家人的生活，尤其是跟家人吵架的时候，因为那时的痛苦很强烈。现在很多电影中会有这样的情节：有的人跟人吵架之后就出家了。虽然这样演不太合适，但在现实生活中，有些人确实因为家人的脾气不好而备感力和痛苦。

总之，独自修行是自己对自己的恩惠。

5. 斩断欲妙的牵绊，无贪安住，实是自给自恩。

贪欲会给修行带来很大的障碍。我们讲过的《离四贪窍诀》，是萨迦祖师在十二岁时亲耳聆听文殊菩萨为他宣讲的，这四种教言是：“贪今非教徒，贪世非出离，贪自非菩萨，耽著非正见。”意思是说，贪著今世的人不是佛教徒，贪著三有世间不是出离心，贪著自利不是真正的菩萨，有执著就不是正见。可见，对世间有严重贪恋的人，不可能成为很好的佛教

徒、修行人，也无法从三界出离。所以我们要无贪而安住。

当然，要做到这一点并不容易。但作为修行人，即使无法完全断除贪欲，也不要贪得太过分。因为我们的心是永远不会满足的，如果没有对治和约束，它就像无底洞一样，一直会产生各种欲望，确实是很可怕的。

6. 仅有简陋之物便知足，不贪图精美之物，实是自给自恩。

作为修行人，有简单的住处和生活资具就应该知足了，不应贪图非常豪华、奢侈的名牌，否则对修行不利；但也不能太土了，在饮食和穿着方面也要注意卫生。不仅修行人如此，世间人也要在这方面把握中道。

五根识的承受能力是有限的。以身识为例，穿上

衣服以后，只要不冷不热就满足了。眼识、耳识、鼻识、舌识也是一样，只能在一定的范围内接受对境，承受不了太多刺激。

而意识不同，它的欲望是无止境的。比如，有些人即使有了一百件衣服也不会满足，看到别人在国外买了名牌，自己就要买更好的。如果这样的欲望没有得到控制，身体和语言就会疲于奔命地跟着它。因此，在身口意当中，意识有一定的权力和能力，如果没有控制好，它就会给人带来很多痛苦。

很多世间人为什么不快乐？像一些乞丐、贫穷的人，是因为基本的生活还没有得到满足。而大多数人在生活上没有任何困难，有些人有一万、几万、几百万、几千万、几个亿甚至几百亿的资产，可是他们心里仍不满足，还要投资、理财等，最后自己就很痛苦。

生命是无常的，身体对物质的承受能力也很有限——我们能活到一百岁就很不容易了，可很多人却在为一千年做准备。从某个方面来看，人类是非常聪明的，在宗教、哲学等领域取得了很大进步。但从另一个方面来看，人类也是很愚痴的——想想一个肉身能维持多久？它需要多少？人们又为之付出了多少？

另外，人们在评价他人方面也不是很有智慧。比如，当一个人处于人生最低谷或犯了严重错误的时候，人们都会对他进行全盘否定。其实，这只是他人生当中最坏的一天，但每个人都以此认为他就是坏人。反之，如果一个人得了诺贝尔奖、当上了总统，人们就会忽略他所有的缺点。可见，人们对自他的评价都掺杂了很多迷乱之因。

莲池大师说过，出家人应该节约，因为尧帝当时都住在茅棚里，禹帝也穿得非常破烂，我们出家人为什么还要那么讲究呢？但我觉得，那个时代的条件可

能就是那样，住茅棚也许已经是最高待遇了。不管怎么样，有些修行人确实终生过着非常简单的生活。

来喇荣旅游的很多人，看了这里的生活条件都很惊讶：“你们住在这样的小房子里面，自己做饭啊！”“哇，原来世界上有这么一群人在以这种方式活着啊！”有些人会对我们生起极大的怜悯心，有些人会发自内心地随喜和羡慕，不同的人会有不同的感受吧。

总的来讲，就像爱因斯坦所说，对人生不要有特别高的要求。而且在这方面不要有竞争心，因为每个人的福报不同，别人开豪车、住豪宅是因为他有这个福报和能力，你可以努力争取，但争取不到也不要特别痛苦。佛教中讲“因缘”，如果你前世没有造过财富富足和家庭美满的因，今生再怎么想也得不到。

很多人终其一生都在追求最美、最好、最棒的生

活，可是当人生到了尽头，自己也精疲力尽的时候，还是没有追求到。所以，控制欲望是自己对自己的恩惠。很多人学佛后还是有一些感触和收获的，不然人生会过得很痛苦。

7. 独立自主而不寄托别人，誓愿坚定，实是自给自恩。

人应该独立自主，不要把鼻绳交给别人，被人牵着走。有些人完全没有自己的主张，别人说上去他就上去，别人说下去他就下去，这是很恐怖的事情。

作为修行人，在依止善知识、修行等方面要誓愿坚定，不要跟着别人走。佛经中也说，自己是自己的怙主，也是自己做善恶之事的见证者。所以，我们要做自己的主人。

有些人一点头脑都没有，别人说：“我们朝山去！”他就跟着说：“好，朝山去！”别人说：“我

们今天要好好闻思。”他就说：“对对，好好闻思。”别人说：“我们今天不闻思，去玩吧！”他就随声附和：“好，我们去玩！”

像这样把一切都寄托在别人身上不是很好，也不一定会快乐。《佛说无畏授所问大乘经》中说：“三有独怖无亲爱，妻子眷属假相亲，愚人取以为乐因，但增苦恼及忧戚。”三有当中其实没有真正亲爱的人，妻子、眷属都是假相亲；很多愚人以为依靠子女、家人会获得快乐，于是把自己的快乐寄托在他们身上，实际上，这样会增加更多的烦恼、痛苦和忧伤。现在很多人的哀伤不是来自身体，而是来自亲朋好友。你一直认为，他们会给你带来快乐，可是，他们不但没有给你带来快乐，反而给你带来了许多痛苦。

大家以后跟亲朋好友相处的时候，尽量不要互相伤害、互相抱怨。我前两天说了，即使我再怎么努

力，也没办法满足所有的人。就像刚才上课之前，我虽然很努力地给大家作加持，大概用了一个多小时，最后手都痛了，但有的人还是对我很不满。有一个人说：“我想出家。”我说：“慢慢来。”他说：“啊，什么慢慢来？”其实我也不得不说“慢慢来”，因为我今天第一次见到他，不可能直接说：“你想出家？好好好，我给你剃头。”

所以，人与人之间要减少抱怨，尤其是关系比较好的人，不要对彼此要求太高，不要总是说：“你为什么不给我打电话？”“你为什么不对我好一点？”“你为什么不跟我请假？”有些人对子女、亲人要求很高，早上也提要求，白天也提要求，晚上也提要求，这样约束别人的话，对方就会很痛苦。现在很多家庭的不和合，都是因为互相约束，彼此要求很高，最后实在没办法互相满足。

有时候我会想，我肯定不能满足所有人。你们有

些人，用自己的智慧反复观察、选择的人都满足不了自己，最后还是离婚了。人与人之间的关系是很复杂的。很多法师也无法满足班里所有的人。希望你们不要对别人要求太高了，因为法师的精力也是有限的，管家的精力也是有限的，我们技术人员的精力也是有限的。

有些人什么都怪别人，经常说：“你们的态度不好，你们的做法不对……”这样不是很好。其实，很多发心人员、各位法师还有我，为大家做事情是很累的，但我们还是在尽心尽力地做。希望学会的道友们减少抱怨，否则大家都不会快乐。

总之，每个人都要有自己的主张，不要把快乐都寄托在别人身上。现在很多人一直责怪别人：“你为什么不给我快乐？你为什么这样？”好像别人一定要为他付出，而他自己什么都不用做一样。如果对方是比较中庸的态度，他又看不惯，这样不太好。

8. 无视今生暂时的安乐而修行永久安乐的菩提，实是自给自恩。

其实，今生的名声、财富、快乐等并不是很重要，最重要的是修行永久安乐的菩提。能够这样想并这样做，就是自己对自己的恩惠。作为修行人，应该尽量发大乘心，做有利于众生的事情。

9. 永断实法的耽著而实修空性，实是自给自恩。

永远断除对万法的执著，好好修持空性，是自己对自己的恩惠。在所有的修行当中，菩提心、空性和大圆满的修行是很重要的。

我们要断除对世间的耽著和实执，懂得一切如梦如幻的道理。《中观四百论》中说：“空无我妙理，诸佛真境界，能坏众恶见，涅槃不二门。”意思是说，无我空性的妙理能断除一切恶见。《智慧品》中

也讲：“空性能对治，烦恼所知障，欲速成佛者，何不修空性？”空性是所有耽著的根对治，为什么不好好修空性呢？

10. 身语意不处于平庸状态而精勤圆满二资粮，实是自给自恩。

我们的身体和语言最好不要处于平庸状态。所谓平庸状态，是指身体做无聊的事情，口里说无聊的语言，心里充满贪嗔痴慢疑等烦恼。不平庸的状态是指，身体经常磕头、转绕、打坐、利益众生、发心等，口里经常念诵经典、讲经说法、背诵等，心经常安住于出离心、信心、智慧、悲心等状态当中。这样就能圆满福德资粮和智慧资粮。

无论在家人还是出家人，都要精进一点。月称论师说：“功德皆随精进行，福慧二种资粮因。”所有功德都伴随精进而产生，因此，特别精进的人会有很

多世出世间的功德。如果一点都不精进、非常懒惰，就不会积累什么功德。

很多人在积累福德资粮方面还可以。手里经常拿着念珠、转经轮，走路或上班的时候不方便拿念珠，就一直按着计数器念咒语。念咒语是很重要的，有些人发愿念很多咒语。如果身体和语言都很精进的话，内心也应该会修行的。

修行人要对自己有一点约束，不然就不会恒常精进。有些人在学院里一直拿着念珠，到了城市里就再也不拿了；在经堂里拿转经轮是一个硬性的规定，谁都不好意思不拿，但是有些人到了家里，就把转经轮扔到很远的地方了。这样不是很好。

我希望大家好好地使用转经轮。学院的道友都在用，不用可能有点不好意思吧。但在学会当中，有的人已经进入密法班了，还是不会用转经轮——你们

要看看那个人是真密法班的还是假密法班的，他连转经轮都不会用，在修加行方面肯定有问题。不管怎么样，希望大家在课前课后念诵的时候都要用转经轮，如果你们实在买不起，可以跟我说，我给你们想办法——当然，是真的买不起啊！（众笑）

另外，我们的课都是在七点半开始念诵，课后还有《普贤行愿品》，大家有时间尽量参加，因为这些课诵是很重要的。如果自己生病了或者家里有特殊的事情而没有赶上，过后也可以自己补上。

藏地的修行人对念诵是特别执著的，因为这是积累二资粮之因。你们不要想：“本来我想早点回去睡觉，但堪布这样说了，我就给他个面子，今天念完《普贤行愿品》再走。”其实，这是你们对自己的恩德，是“自给自恩”，不是给我，我不需要你们给什么——念诵的时候走了，没拿转经轮，对我来说没有什么，我也看不到。现在我的眼睛越来越不好了，

坐在后面的人根本看不清，只能看到他衣服的颜色。
但对每个人自己来说，念一遍《普贤行愿品》，三门处于不平庸的状态当中，精进积累二资粮，是对今世来世都非常有意义、有恩德的事。

第二十一讲 真正之十法

2018年8月25日

我们为什么讲《胜道宝鬘论》呢？因为光讲密法的话，对有些人来说太高了，光讲一些理论又与修行不太相合，加之有些人对修行关心得还不够，我就利用这个时间给大家讲一些修行方面的法。这对修行好的人是一种提醒，对修行不太好的人是一种刺激，后者可以由此生起惭愧心。

《胜道宝鬘论》当中包含了藏传佛教不同次第的修行法门，字面意思非常好懂。可能只有刚皈依、还没有任何闻思修行的初学者，对于个别词句不太明白。而对佛教稍有了解或世间文化水平比较高的人，理解起来都非常容易。尽管如此，要真正实修这部论

还是很难的，因为其中的有些道理离我们还很遥远。

今天要讲的“真正之十法”，包括真正的见解、真正的修行、真正的行为各三种，以及总的修行暖相——我执和烦恼越来越少。

真正之十法

这里讲的见、修、行都包括下根者、中根者和上根者三种，总共有九种。很多人都喜欢当上根者，比如在汉地，有些人可能是受禅宗的影响，觉得自己肯定是上根者，求法的时候也一定要求大圆满、大手印、禅宗等上根者的法，而不愿意求下根者的法。

这里的根包括五种，有信根、念根、定根、慧根和进根。有些人非常精进，属于进根很好的；有些人信心很足，属于信根很好的；还有些人慧根很好，刚来几年就获得了很高的学位；有些人的定根很好，早

上八点还在睡觉。这不是开玩笑，因为很多人八点钟都上课了，而他们还能睡得着、还在“闭关”，说明禅定功夫很不错。

你们不要想：“我千万不要当下根者，不要具有下根者的见解、修行和行为，一定要具备上根者的见修行果。”其实，具备下根者的见解、修行和行为已经非常不错了。

我翻译《胜道宝鬘论》的时候想，能把这部论典全部讲完是最好的，如果没有这个缘分，就抽出几个重要的十法来讲。当时我就选择了“真正之十法”。因为很多人认为自己的见解、修行和行为都很不错，于是按照上根者的标准来要求自己，其实他们可能连下根者的根机都没有达到。这就像还没有读过幼儿园、小学和中学的人想直接读大学一样，是不合理的。因此，大家一定要好好观察自己。

1. 诚信业因果，是下根者的正见。

诚信因果即相信善有善报、恶有恶报、不作不受、已作必受，这是一种世间正见。

因果正见对每个人都很重要。藏地的一些老百姓生来就很相信因果，这也许不是源自他们的根机，而是源自历史传统。我也生长在这样的环境中，周围几乎没有持常见或断见的人。现在，只有个别到外地求学或在其他城市长大的年轻人不太相信因果。

另外，很多人只是表面上特别相信因果，并不明白其中的道理，也无法在理论上作出解释。不管怎么样，只要相信因果，就具有世间正见。

虽然因果正见只是下根者的见解，但它还是很重要的。如果出家人没有因果正见，即使穿着袈裟，自认为很了不起，也可能是名不副实的。包括现在西方的一些人，虽然自称是在弘扬佛法，却连因果和前后

世都不相信，这样也是不合理的。

所谓的见解，就是对于所量对境有坚定不移的见解、智慧，我们讲《大幻化网总说·光明藏论》的时候专门讲了其梵语的引申义。

其实，没有因果正见确实是很可怕。《华严经》中说：“一切世间之所有，种种果报各不同，莫不皆由业力成，若灭于业彼皆尽。”每个众生往昔所造的业不同，果报也就各不相同；如果我们用智慧来观察，世间万法无不由业力所生，一旦业灭尽，所有显现也会灭尽。如果不懂这一点，也就不懂因果规律。

有些人在财富、长相、地位等方面很有福报，而有些人在各方面都不尽如人意，再怎么努力也不见起色。而且，每个人心里的感受也不相同。有些人看起来很成功，实际上特别苦恼；有些人看起来境遇不佳，其实他们内心是很快乐的；有些人住在金碧辉煌

的宫殿当中，却天天哭泣；有些人流离失所、露宿街头，却每天唱着动听的歌。这说明，众生的福报和前世所造的业确实不同。

无论行善还是造恶，业力都永远不会凭空消尽。

《光明童子因缘经》中也说：“一切众生所作业，纵经百劫亦不忘，因缘和合于一时，果报随应自当受。”众生所作的业，即使过了一百劫也不会耗尽，一旦因缘汇合，果报就会现前。一切有部的《毗奈耶经》和《百业经》中也有类似的教证。

大家可以反观自己是否具有因果正见，是否相信自己所造的善业和恶业都必定成熟，并经常提醒自己不能造恶业，以免感受痛苦的果报；还要勉励自己多造善业，相信这样一定会感受快乐的果报。具备这种见解应该还是比较容易的。

有些人可能会说：“不是善有善报、恶有恶报

吧？因为干坏事的人常常得不到恶果，做好事的人却经常承受恶报。”其实事实并非如此。就像《亲友书》中所说，因果的起现需要一个过程，并非像刀砍到身体会马上出血一样⁸³。

《万善同归集》中说，纯粹行善之人，今生也许会出现头痛、牙痛等很多痛苦，以此灭掉来世地狱的果报⁸⁴。有些人今生没有任何疾病和痛苦，那么他们前世所造的业也许就无法在即生成熟，要在来世一次性地感受地狱之苦。而有些人即生行持善法、出家修行，很多违缘都会出现，这是你在下一世或者再下一世要感受的地狱之苦，提前在这一世成熟了。世间也有用较轻惩罚代替较重刑罚的情况。比如，有些人本来要被关进监狱，但借由一些因缘，只要交些罚款就可以了。所以，对于因果的这些不同显现，大家一定

83 《亲友书》：“有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，然死降临头上时，罪业之果必现前。”

84 《万善同归集》：“乃至纯善修行之人。现世暂时头痛。则灭百千万劫地狱之苦。”

要了解。

今天的听众大多是有信仰的，对于你们来说，光是今天在这里皈个依、听个课，明天在那里依止一位上师、灌个顶，还是不足够的。因为解脱依赖于自己，并不依赖于上师的摸顶加持。因此大家要重视佛教的见、修、行，这些都是很重要的。我们首先要树立正确的见解，再次第完成修和行，最后就会得到相应的果。如果在根本的见解上出了问题、没有进步，即使每天拜佛、朝圣、念咒语，过了十年、二十年、三十年，自心也不会有什么变化，这样的人只能称为形象上的佛教徒。

所以，佛教的教育很重要。希望各位法师、居士多为他人传递因果正见。麦彭仁波切的弟子喇拉曲智仁波切曾在教言中说，关于因果取舍之理，什么人都可以传讲。但有些人却说：“虽然我在这方面非常精通，但上师老人家没有开许，我也不敢讲。”可在干

坏事方面，谁也没有开许，有些人还是照干不误。其实，讲一些简单的显宗道理并不需要开许，也不需要被授予莲花帽才具备资格。

如果要在学校当老师，没有教师资格证是不行的。但我们在日常生活当中，以非正式的方式为有缘众生传递一些见解时，没有堪布证书也是可以的。当然，对于大圆满、大手印、生起次第、圆满次第等修法，不具备资格的人不能为他人传授，否则对讲者自己也是有害的。所以，我们在不同的场合中，可以为他人讲一些因果正见。只要自己是出于好心，不是为了欺骗别人或得到名闻利养就可以。

有些人自称佛教徒，可一点佛教道理都不懂，所作所为看起来跟佛教沾边，但并不是真正的佛教行为。因此，大家可以告诉自己身边的人，什么是因果正见，什么事可以做，什么事不能做。当我们看到不如法的行为时，不能袖手旁观，甚至面带微笑地说：

“你看他好笨哦！他不应该这样做，但我不能说，让他这样做多好看啊！”这样心黑是很不好的。

当然，我们也不能经常对别人指指点点，应该观察对方是否有接受建议的能力。有些人自己都不懂就开始指手画脚，别人干什么他都说不行。其实，对于刚入门的佛教徒，最好不讲太多“不行”，应该多讲功德方面。

台湾和香港的一些法师就特别喜欢讲功德，听者也很容易接受。我去香港中文大学的时候，一位法师跟我讲：“您最好只讲十种善法，不要讲十不善法。”我问：“为什么？”他说：“因为现在的人特别喜欢听肯定的、正面的语言，不喜欢听否定的、有约束的语言。”事实是否如此我不清楚，也许他比较了解当地的情况吧，因为他演讲的效果还是很不错的，风格比较开放，听众也比较容易接受。确实每个人引导众生的方法都不相同。

2. 证悟外内一切法为现空双运、明空双运、乐空双运、觉空双运——四种双运，是中根者的正见。

中根者的见解是，在因果正见的基础上，通过学习中观，明白内外一切法在本体上是空性的，而且是现空、明空、乐空、觉空双运的。现空到觉空的四个次第可以对应中观的四步境界，我们以前讲过这四步境界。

另外，这四个次第也可以对应密法的四种灌顶。

宝瓶灌顶可以令相续中生起现空双运的智慧，现空双运即显现和空性无二无别。得到宝瓶灌顶之后，可以修持生起次第。

秘密灌顶可以令相续中生起明空双运的智慧，明空双运即自心的光明与空性无二无别。得到秘密灌顶之后，可以修持圆满次第当中的解脱道。

智慧灌顶可以令相续中生起乐空双运的智慧，乐空双运即大乐智慧与空性无二无别。得到智慧灌顶之后，可以修持圆满次第当中的方便道。

第四灌顶（宁玛巴大圆满中称“句义灌顶”，其他一些无上瑜伽中称“第四灌顶”）可以令相续中生起觉空双运的智慧，觉空双运即自己所认识的觉性与空性无二无别。得到第四灌顶之后，可以修持无上大圆满本来清净和任运自成之义。

每一层次的智慧都与空性无二无别，这就是中根者的见解。也就是说，在道位时，依次要证悟现空双运、明空双运、乐空双运、觉空双运，到了果位就没有这些差别了。

显宗对于明空双运的道理也有所宣说。《大乘密严经》中说：“如月与光明，始终恒不异，诸法亦如是，空性与之一。”月亮与光明始终不会分开，同

样，空性与智慧也是无法分开的，或者说，诸法的空性与证悟的智慧是无离无合、无二无别的。

空性的见解非常重要，如果不懂空性，就根本不具备中根者的见解。比如说，一个人转了很多圈坛城但不懂空性，那么可以说他具有转坛城的功德，但不能说他具有中根者的见解。而且有些佛塔比较小，也许他转着转着就晕了。挪威、瑞士的一些道场就有小佛塔，很多道友早上起来拼命地转，最后就会比较晕。而像尼泊尔的大塔，转绕起来可能不会晕。另外，有些人念了很多咒语，一天念多少万，一辈子念多少亿，但他们也不一定具有中根者的见解。

其实，持戒、念咒、放生等行为都是获得空性见解的方法。我们不能认为，一辈子做世俗善法的人就是上等修行人。因为，上、中、下等修行人是从见解上分的，如果见解很不错，就可以称为上等修行者。

有些人只以世俗善根来评价别人修行的好坏，如果看到别人念咒语的数量特别多，或者道场跑得特别多——印度、尼泊尔、不丹的道场都走遍了，还准备到斯里兰卡等地，就认为他的修行非常不错。其实，这些行为都不代表他具有中根者的见解，关键要看他是否具有空性见。

3. 证悟所见、能见、见三者无别，是上根者的正见。

上根者的见解是，所证悟的法、能证悟的人和证悟本身，三者在根本上都不成立，也就是我们经常讲的“三轮体空”。这个见解确实有点难以通达。

我们讲《六祖坛经》的时候讲过一个公案，法达比丘念了三千遍《法华经》，并因此而生起了傲慢心。六祖对他说：“你不要傲慢，否则念多少遍都没有用。”同样，我们如果没有证悟空性，也有可能产

生这样的傲慢心。密法当中也讲，从究竟上来说，所见、能见和见这三者是无我的，包括行持善法在内的一切法都一无所得。这种见解是最高的，但它不会无缘无故产生，要么借助修行，要么具有前世因缘。如果没有这两个途径，上根者的见解对我们来说可能只是美妙的歌声，实际上是遥不可及的。

因此，我们不要空谈、说大话。有些人稍微学一点禅宗就觉得自己的见解很不错了，其实，他们还不一定真正具有般若空性的见解。虽然很多人都希求上根者的见解，但这种见解并不容易获得。因为在这种见解中，所建立的法和所驳斥的法都不存在，远离一切破立，就像《定解宝灯论》中所讲的一样。

如果没有了解这样的道理，只是认为“善有善报、恶有恶报”等不存在，就会成为《如意宝藏论》中所讲的断见派。断见派的见解是非常可怕的，跟顺世外道的观点没有什么差别。

因此，大家一定要具有因果正见的基础，再去接受一些灌顶，修持生起次第、圆满次第，进而得到中根者明空无二的见解。到了最究竟的时候，一切都不成立，丝毫也不动摇，没有任何执著，这就是最高的见解。

见解对于修学佛法是很重要的，学习声闻乘、菩萨乘、密乘都要了解其见解、修行、行为和果。我们平时观察一位上师的弟子，首先会看他的见解怎么样。如果他连因果正见都没有，还经常生邪见，那他修行再精进、行为再如法，像迦叶尊者一样威仪庄严，也是没有用的。因为见解出了问题就不会有解脱的希望了。

下面讲，修行也分为下等者的正修、中等者的正修和上等者的正修三种。

4. 安住于专注所缘的等持，是下根者的正修。

无论修寿命无常、轮回痛苦还是禅定，都能心不散乱、专注一缘，是下根者的正修。《入行论》中说：“虽久习念诵，及余众苦行，然心散它处，佛说彼无益。”佛陀说，如果心散乱到他处，念诵、苦行也没有什么意义。

我刚才讲了，有些人早上八点钟还在“入定”，你们不要认为他修行非常好，因为一缘专注只是下等者的修行。上课的时候，有些法师一也直闭着眼睛，不知道是睡着了还是在修禅定；有些堪布、堪姆基本上不看书，一直一动不动地坐着，只是偶尔瞄一眼书，好像还没有死的样子（众笑），然后又闭上眼睛了，不知道他是不是睡着了。其实，如果你背不下来书上的内容，不看书时就不知道在讲什么了。

总之，好几个小时、好几天不产生分别念地安住是下等者的正修。当然，心在寂止中安住也是很好的，但它只是修行的基础，并不是很高的境界。

5. 安住于现空、明空、乐空、觉空——四种双运的等持，是中根者的正修。

这里的现空、明空、乐空、觉空同样可以对应中观的四步境界和四种灌顶，《定解宝灯论》中也讲了这方面的道理。远离明乐无念之觉受，安住于上述四种等持，是中根者的修行。

在修大圆满的时候，如果对心性有一些认识，就可以安住于觉空无二的智慧当中；在修生起次第、圆满次第的时候，如果能认识自心的光明和空性无二无别，就可以安住于明空无二的境界。这些都是中根者的正修。

6. 安住于所修、能修、实修三者无别、不缘的境界，是上根者的正修。

到了最后的阶段，能修、所修、实修都无可执著，这是修行上的三轮体空。《七宝藏》中经常讲，

能修、所修、实修如虚空般根本不成立。这是上根者的修行。

当然，这种修行需要正见的引导，不然容易步入歧途。最近我们在密法中也讲到，有些人心里认为某些法不存在，口头上也说不存在，但心里一直专注于一种“不存在”的念头，这是一个大的错误。

下面讲，行为也有上中下三种。

7. 如眼珠般守护业因果，是下根者的正行。

下等者的行为是谨慎守护业因果。我们经常说“护戒如目”，意思是说，要像保护眼目一样地护持戒律。每个人都很重视自己的眼睛，稍有危险就会闭上眼睛或用手保护。同样，非常重视因果的人也会像保护双目一样谨慎取舍。

莲花生大士说过，即使你的见解像虚空那样高，

你的行为也一定要像粉末那样细致取舍。因为，世间人可能接受不了很高的行为，如果我们自己不注意的话，就会害了很多。所以，即使你的见解确实达到了很高的标准，行为也不能错乱，一定要从基础开始行持，细致取舍因果。

我们讲过，和尚摩诃衍那跟藏地的莲花戒论师进行过一场辩论，摩诃衍那说：“行为应该从上往下，不应从下往上，就像大鹏要从空中落到地上一样。”莲花戒论师问：“那么，大鹏是从何处起飞的呢？”摩诃衍那说：“是从地上起飞的。”莲花戒论师说：“同样，再高的行为都需要一个基础，因此，从最低处开始行持才是合理的。”于是，摩诃衍那辩论失败了，藏传佛教著名历史文献《巴协》中就是这样记载的。

而汉传佛教的一些历史中说，摩诃衍那在那次辩论中获得了胜利，但并没有明显说明他是如何获胜

的。实际上，这种说法不一定正确。因为，莲花戒论师依据这场辩论造了三部《修习次第论》，藏传佛教很多大德经常依此引导弟子。在这三部《修习次第论》中，莲花戒论师引述了禅宗的一些观点，并阐述了如何次第修行并趋至圆满。

《修习次第论》收录在《丹珠尔》中，应该有英文译本，好像也有一个汉文译本。我得过这部论的传承，之前也想翻译并传讲一下，但没有着手翻译——毕竟人的时间、精力各方面都是有限的。这部论典对修行次第讲得比较清楚，很多大德在西方做过宣讲。另外，宗喀巴大师的《菩提道次第广论》、全知无垢光尊者的《大圆满心性休息》和《大圆满心性休息大车疏》，对这方面也讲得很清楚。

总之，行为一定要与自己所证悟的见解相应，大圆满的见解很高，相应的行为即是无取无舍。但一般来讲，宁玛派修行人会按照《前译教法兴盛之愿文》

中所讲，将稀有萨霍堪布的行为和无等龙猛菩萨的中观见解相结合，在持有中观见的同时行持小乘行为，这是很重要的⁸⁵。有些人可能见解非常低，行为却不知取舍，经常造恶业。这样的话，一个细微的罪业也会带来很大的果报。

《诸法集要经》中说：“如一微细火，则能烧诸物，愚夫罪少许，亦堕于地狱。”很小的火也会烧毁大片的森林或房屋。同样，凡夫人即使造了少许罪业，若没有好好忏悔、对治，也会堕入地狱当中，非常可怕。

《中观庄严论释》中引用过《佛本行集经》的教证：“棘刺头尖是谁磨，鸟兽杂色复谁画，各随其业展转变，世间无有造作人。”意思是说，荆棘树的尖刺并没有造作者，鸟兽身上的花纹也不是谁画的，世

85 《前译教法兴盛之愿文·法王欣悦教言》：“希奇萨霍堪布之行为，无比具德龙树之见二，钦定双融传承之教规，祈愿莲生大师教法兴。”

间万物都是依各自的因缘而形成的。事实上，佛陀完全清楚万法背后的因缘，比如老虎身上的花纹是如何形成的，荆棘树为什么是尖的，豌豆为什么是圆的，等等。

世间有很多看似不公平的现象，有些人长得很好看，有些人长得连自己都不满意；有些人非常有钱，有些人怎么努力都赚不到多少钱；有些人身体一直不好，吃了一包又一包的药，有些人不用吃药，还经常给人治病……实际上，这些都是公平的——只要因缘具足，一切都会自然显现。

萌芽的生长源于最初的种子，我们今生所感受的快乐或痛苦，也源自最初的那颗种子。所以，我们遇到任何事都不要抱怨外境，因为一切都是“自作自受”。外在的人或事只是外缘，主因还是自己前世或今生做过的好事或坏事——做过坏事就会承受痛苦，做过善事就会感受快乐，这是无欺的因果之理。

因此，大家既然学了佛，行为上就要如理如法。当然，完全清净如法是很难的，但作为上师如意宝的传承弟子，我们至少要有因果正见，要能明辨善恶。我自己认为，上师如意宝的传承弟子，无论藏族人还是汉族人都有一个特点，就是发自内心地坚信因果，并非只是口头上说说而已。虽然取舍细微的因果是很难的——就连阿底峡尊者也说自己在入密宗后违犯了很多誓言，——但是我们在违犯戒律以后，要尽量发露忏悔。

总的来讲，我们在见解上不能出问题，在行为上也要谨慎取舍。如果连因果正见都没有，却像疯狂者一样做各种行为，那就成了非常可怕的修行人。

有些人皈依了很多年，依止上师也有很长时间了，但连因果正见都没有，更不用说这方面的修行了。虽然说因果正见是下根者的见解，谨慎取舍因果是下根者的行为，但这些还是很重要的，大家一定要

明白这一点。如果不具备这样的基础，上上的见解和行为就很难起现。

我们选一些法师或发心人员的时候，也会先看他的见解和行为。如果他对因果非常注意，对僧众财产尤为谨慎，就会在修行和做人两方面得到大家的信赖。如果他做事非常马虎，说话口无遮拦，大家就会认为他内在的见解不是很正确。因为，谨慎取舍因果的行为与相信因果的见解是相对应的，相信因果的人肯定会谨慎取舍因果。

8. 以如梦如幻的方式行持一切法，是中根者的正行。

“如梦如幻”意味着不去特别执著，具备中观空性见解的人就可以做到这一点。这是中根者的行为。

9. 不行一切，是上根者的正行。

从最究竟的层面来讲，本来就没有什么可行持的，行与不行、做与不做都是一样的。龙树菩萨说：“我无承认故，我即为无过。”因为我没有任何承许，所以我没有任何过失。

对于很多人来说，这样的境界只能在口头上说一说，要真正做到是很难的。我们可以看看自己，是不是觉得吃饭和不吃饭、睡觉和不睡觉、挨打和不挨打、挨骂和不挨骂都一样就知道了。其实，不要说上等者的行为，我们可能连中等者的行为都很难达到。因为，中等者的行为要求所作所为都安住在如梦如幻的境界中——梦中建道场、梦中弘扬佛法等。如果没有这样的见解，相应的行为就很难起现。

对于什么是“上等者不行一切之行为”，没有依止过上师的人很容易依文解义。在汉地，念《金刚经》的人比较多，很多人经常说“凡所有相，皆是虚妄”，“一切有为法，如梦幻泡影”，但真能做到吗？

如果没有上师的引导，很多人根本不懂什么叫“如梦”“如幻”“如阳焰”。比如在现实生活中，有些人得知家人去世的消息时可能会想：“这是如梦如幻的，梦中的人死了，我正在梦中哭泣。”但是，如果没有真正的见解，要安住于这样的境界中也是有一定的困难。

如果我们学习了大中观、大圆满，具备了中观见或《大圆满虚幻休息》中所讲的幻化八喻的见解，就会觉得现实生活中的一切确实是如梦如幻的。虽然自己还处在二取当中，但也不会特别在意，遇到任何事都不会很执著。即使考试得了一百分，到台上去领奖，你也会觉得那是如梦如幻；即使考试没有考好，或者在发心的时候受到了批评，要被开除，你也会觉得这种痛苦是如梦如幻的。

人生中有好的际遇，也有不好的遭遇，但不管怎么样，我们最好将其全部视为幻化。有时候，这些幻

化确实是很厉害的，梦境也显得很坚实，让人感到束手无策。此时如果没有一位很好的善知识来引导，我们对于《金刚经》中“一切有为法，如梦幻泡影”的道理就无法通达，即使口头上可以解释，行为上也很难做到，对于“明乐无二”“空乐无二”的道理就更无法通达了。如果有了上师的引导，我们至少可以大概弄懂这些道理，并逐渐生起定解。

10. 我执与所有烦恼越来越减少、越来越寂静，是上、中、下三种根基者的真正暖相。

总的来说，我执和烦恼越来越少是三种根基者共同的暖相、成就相。所有修法的根本就是减少我执，如果我执和贪、嗔、痴、傲慢、嫉妒等烦恼越来越强盛，就说明修行没有进步——即使你学了中观和密法、闭关很多年、闻思过多部论典、考试考了一千分，也没有什么用。

学习世间知识与闻思修行佛法是有差别的。对于世间知识，只要搞明白就可以了，不要求结合自相续。现在有些人非常聪明，理论上完全可以夸夸其谈，写作方面也很不错。而佛教强调修行，修行的结果是烦恼减少。有些人的我执、烦恼很严重，他们自己也特别痛苦，但通过闻思修行，他们的见解、修行、行为都有了提升，我执、烦恼也减少了。

有些人老了以后，由于四大的退化，烦恼也会自然减少，但这不是修行的暖相。年轻时贪心很重的人，老了以后贪心就没有了；原来嗔恨心很重的人，老了或病了很多年以后，身体就会变得特别瘦弱，我执好像也没有了——有些奄奄一息的病人确实像大成就者一样。米拉日巴尊者也说过，有些老年人就像证悟者一样，哪怕别人踩在他的头上，他也不会说什么。

其实这些都不是证悟的相，因为真正的证悟要通

过修行获得，而不是由疾病或四大退失产生。《大圆满前行》中引用了阿底峡尊者的教言：功德之最是广大的利他之心，成就之最是烦恼日趋薄弱⁸⁶。

有些人认为，判断一个人是不是成就者，要看他能否取出伏藏，要看他圆寂时虚空中有没有彩虹，地上有没有开花。其实，这些都不一定是成就相，因为藏地夏天的彩虹特别多，野花也特别多。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说，原来过失很多、我执很严重的人，修行以后就变好了，智慧和慈悲不断增上，这就是修行的相。每一个人都应该经常观察自己，看看自己有没有这样的验相。《华严经》中说：“犹如莲华不著水，亦如日月不住空。”莲花

86 《大圆满前行》：库鄂仲三子曾经问阿底峡尊者：“一切道法以何为最？”尊者答道：“了达之最就是证悟无我的意义，敦肃之最就是自心相续调柔，功德之最就是广大利众之心，教言之最就是恒时内观自心，对治之最就是了达万法全无自性，行为之最就是不随顺于俗世，成就之最就是烦恼日趋薄弱，道貌之最就是贪欲日渐减少，布施之最就是无有贪着，持戒之最就是自心寂静，安忍之最就是身居卑位，精进之最就是抛弃琐事，静虑之最即自心不改，智慧之最就是不执一切。”

不会被淤泥所染污，日月在空中运行没有任何阻碍，我们通过不断修行，也会达到这样的境界。

其实，我们的见解和行为会在与人相处的时候有所体现。有些人跟别人一起出去的时候，经常为了住处、吃饭等问题生烦恼。如果是稍有证悟的人，就不会这样，因为他们的心胸是很宽广的。

我们派团队到寺院、学校弘法的时候，事先都会交代：“你们内部要团结，这是第一个要点，其次是好好发心。”因为我担心他们在发心的过程中闹矛盾，最后不欢而散。

其实，与人和睦相处是基本人格的体现。很多人在独处的时候无法发现自己的烦恼，而在跟别人一起的时候，强烈的我执和烦恼就会显现，矛盾也会随之产生。

有些地方的发心人员经常跟我讲：“某些人发心

很好，但无法跟他人搞好团结，我们没办法调整。”如果连与人合作的能力都没有，就更谈不上证悟明空无二、乐空无二的境界了。

要想在做人方面有所提升，首先不要把周围的人都看成怨敌和嗔恨的对境，应将一切显现观为清净——将外境观为无量宫，有情观为文殊菩萨、观世音菩萨、度母等本尊。即使无法观清净心，也不要认为别人都很坏、都在针对自己。否则就成了“显现成为怨敌”，这是修行的大障碍。

当我们误解别人或自己的烦恼现前时，外在的因缘也会成为修行的障碍。如果自己不去执著、不特意破立，安住在觉性当中，哪怕真的有很多人和非人的危害，我们也可以按照自己的方式继续弘法利生，而不会有什么障碍。

《般若摄颂》中说，非常精进的菩萨不会被魔危

害，而中等精进的菩萨是魔王最为关注的，因为他知道：特别精进的人不会被任何危害所动摇，对他们也确实无计可施；而中等精进的人，就会因为危害而放弃修行。

总而言之，修行的目的就是断除我执。麦彭仁波切在修行教言中说，我们应该全力以赴地摧毁我执、证悟空性，这是修行中最重要的。希望很多佛教徒不要搞错方向。虽然放生、做慈善等都很好，但最根本的还是闻思修行，闻思修行的根本是认识自心本性、证悟万法空性，并对未证悟空性的众生生起悲心，发菩提心度化他们。

我们每次灌顶的时候会讲：首先，将万法观为空性；其次，对未证悟空性的众生生起悲心；悲心和空性智慧无二无别，变成本尊的种子咒，种子咒又变成本尊——金刚萨埵、文殊菩萨或度母等，这就是我们自己的心。以上三个步骤叫作三种等持，我们讲生起

次第的时候讲过。

作为佛教徒，最根本的就是认识心性和万法的本性。守戒、行善、积累资粮、修五加行等，都是自心融入法界的方便。希望大家记住今天的最后一个教言，并对照自心，看看自己是否有这样的修行暖相。

出现暖相是修行进步的相兆。有些人说：“我修了好长时间，却连梦中都没有见过本尊，也没有梦到过上师。”有些人说：“我梦到上师了！”其实这也没什么，如果你白天经常思念上师、本尊或自己的朋友，晚上就可能梦到，这就是“日有所思夜有所梦”，并不是很高的境界。

真正的境界是：以前烦恼非常重，现在烦恼减少了一些；以前我执特别重，跟谁都合不拢，现在跟谁都可以和睦相处了，就像酥油融在稀饭里一样；而且，自己在生活中很快乐，完全有能力面对烦恼和痛

苦。如果有这样的改变，说明你的见解、修行和行为是有进步的。

否则，即使你可以像老鹰一样在虚空中飞来飞去，也不算有了真正的暖相。因为，外道和人工智能等高新技术也可以实现这些神通神变。

有些人工智能机器人能够跳舞、唱歌、提水、当服务员……美国一些书店里就有机器人服务员。如果顾客需要一本书，机器人就可以为他找到；如果顾客需要一杯咖啡，机器人就会“嚓嚓嚓”地走过去按电梯，到另一个地方拿来一杯咖啡给他。

第二十二讲 修行人之十迷乱

2018年10月26日

下面接着讲达波瓦尊者非常重要的窍诀——《胜道宝鬘论》。

修行人之十迷乱

“迷乱”是一种不知真相的意识，这里表示修行人所犯的严重错误。当然，对于世间人来讲，这些并不一定算是错误，因为人都有不同的价值观和信仰，有些人还没有信仰。但如果你是一个有信仰的修行人，就应该有自己的原则，否则会陷入迷乱。

1. 不依止如理修行妙法的上师而跟随空口虚谈

的骗子，极其迷乱。

对于修行人来说，最根本的是，首先通过观察找到一位通达法义并如理修行的具相善知识。之后要如理依止上师，最后获得上师的意趣。

但有些人由于不懂佛教道理或业力现前等原因，不去寻找具有法相的上师，反而去依止一些骗子。听说有些骗子特别擅长空口虚谈，能在众人面前扮演非常好的善知识，经常跟人讲如何禅修，其实他们自己从来不修行，可能连出离心、信心都不稳固。那些人是非常可怕的。

龙猛菩萨在《十住毗婆沙论》中说：“外诈现威仪，游行似贤圣，但有口言说，如雷而无雨。”有些诈现威仪的人经常像圣贤一样地周游世界，其实他们只是口头上说得好听，自己并没有修行，也无法成熟弟子的相续。因此，不依止真正的善知识而依止骗子

是非常大的错误。

我想，大多数修行人都会通过观察去依止真正的善知识。但有些人不懂如理依止上师的道理，会以一些似是而非的理由去依止伪装的善知识。比如，有些人听说谁在雪山闭关了十年、二十年，就去依止，其实他也不一定真的闭关过；有些人因为某个人是一位上师的亲戚，就认定他很了不起，其实上师的亲戚也有好有坏；有些人听说某个人的前世很了不起就去依止，其实佛经中并没有说前世如何是善知识的法相，只说了他们今世应该具有何种功德；还有些人听说某个人具有“瑜伽士”“活佛”“堪布”等头衔就去依止。当然，我们不会对这些人一概否定，比如有些上师的后代或亲戚就确实很了不起。但在观察上师的时候，最重要的是观察他本人的智慧、悲心等情况。

前段时间，我听说一个茶馆要招一名服务员，月薪两千。他们为此商量了很多次，对服务员的长

相、年龄、技术等方面都提出了要求。同样，招小学老师也要看他有没有教师资格证，会不会教学等。那么，我们选择要生生世世依止的善知识，就更需要观察了。

有的道友初次见到某位上师时就非常有信心，银行卡里只留十块钱，其余全部供养。但过一段时间，他就有点后悔了——好像钱没有了，信心也就没有了。再过一段时间，他已经无法接受上师的行为了，开始跟上师打官司。作为佛教徒，遇到了这种情况还是应该多找自己的原因。这个上师也许有些行为不如法，但他一开始并没有要求你把所有的钱都供养给他，是你自己觉得他特别慈悲就供养了。

华智仁波切在《莲苑歌舞》中说：“暂时的出离，是魔王之幻变，难道不知道它毫无意义吗？偶尔的信心，是心态之变换，难道不知道它并不长久吗？”人有时候是很冲动的，心也很容易改变。我有

时候会遇到一些贫穷的人，或者去一些比较贫困的学校，当时会觉得他们特别可怜，马上就答应给多少钱。但回去以后就有点后悔了，觉得自己刚才说的话有点大了，应该承诺得少一点。

有些人以为，依止上师就一定要供养。其实，供养和依止上师之间并没有必然联系。弟子在依止上师过程中，关键是从上师处得到法，并且使自己的行为发生转变。同时，上师也有责任帮助弟子做到这两点。而供养某个人，对方因此也感到欢喜，并不代表师徒关系的成立。

如果你没有依止合格的上师，即使过了很多年，也不一定能得到佛法上的利益；如果你依止的善知识很不错，就会受益无穷。打个比方，骑自行车的话，一小时只能行进十公里；坐汽车的话，一小时能行驶一百公里；如果乘坐高铁，一小时就能前进三百公里；如果乘的是飞机，一小时则能飞行一千公里。如

果你依止的是一位通达万法、极具加持、了不起的证悟者，你就会有短短的几年内受益无穷，哪怕只在他面前得过一部甚深法，也会受益终生。如果你依止的是一个搞世间八法、没有任何功德的上师，即使过了很长时间也不一定有什么收获。可见，一个人依止不同的上师，他的修行和证悟进程就会有快慢的差别。

2. 不寻觅获得成就的耳传教言而着力于无有意义的学问，极其迷乱。

我们应该寻找成就者的耳传教言，如大圆满、大手印、大中观、菩提心、出离心等教言。我刚才讲了，即使是无常的道理，如果没有上师的耳传教言，也很难理解。因此，没有学过佛法的人与有修行窍诀的人，对无常、因果不虚等道理的理解会完全不同。

有些人不重视耳传教言，反而致力于追求世间无意义的学问。在网络信息时代，全世界各种散乱的因

都汇集在手机和电脑上，修行人整天看这些是非常严重的错误。无垢光尊者讲过，工巧明等世间学问虽然是成佛的一种因缘，但也会令自相续散乱，所以“放弃所知即是吾忠告”⁸⁷。

当然，暂时来讲，世间的一些知识是有用的，我们可以看看新闻、学学外语等。但对修行人来说，更重要的是耳传教言，像出离心、大圆满的修行窍诀等，都需要终生修持。全知无垢光尊者曾说，世间知识犹如空中繁星，是学之不尽的。

我经常看到，很多年轻人喜欢去实修班、净土班学习，而一些白发苍苍、连牙齿都没有的老年人却喜欢学因明，他说：“因明里面第一个问题阐述得很好，我很感兴趣！”你感兴趣是可以的，但还是要念一些阿弥陀佛的名号、咒语。

87 《三十忠告论》：“工巧历算药等无量书，虽是方便缘起佛果因，然此种种散乱静虑因，放弃所知即是吾忠告。”

华智仁波切曾说：“年轻实修老年闻思者，自己无利他人讥笑因。”年轻人需要打下闻思的基础，过早实修没有什么利益；而对老年人来说，时间不等人，此时的闻思只能种下一个善根，还是要以实修为主。

藏地人所说的“窍诀”，一般指大圆满的直指心性。实际上，“窍诀”的范围是很广的。经常有人悄悄地对我说：“您可不可以给我传个窍诀？”如果这时看到有人来了，他就会装作若无其事。其实，如果寿命无常、人身难得学得很好，也算是得到了窍诀。

3. 人生当下的一切尚且不能随缘面对，却大造声势去盘算永久大事，极其迷乱。

当下的显现并不可靠。你今天很快乐，也许明天就很痛苦；今天很有名声，明天可能会一败涂地……很多事情都在变化。如果我们对眼前的事情都没有随

缘安置、好好应对，却声势浩大地盘算永久大计，这是很大的错误。

做什么事情都应该从小处着手。在修行上，要从人身难得、寿命无常、业因果等加行开始一步一步地修，这样才有希望获得大的成就；如果没有打好基础就想一步登天，往后的修行会非常困难。

荀子也说过：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”如果连半步都不跨出去，是不可能到达千里之外的；不积累点滴之水，也无法汇成汪洋大海。但有些人不明白这个道理，对于当前的事情都不会随缘安置，还要做大的盘算：“我要依靠大圆满虹身成就！”你说得是很漂亮，但能不能做到呢？

我去过英国非常著名的威斯敏斯特教堂，那里有很多名人的墓，其中有一块无名墓碑举世闻名，上面写着：“当我年轻的时候，我的想象力从没有受到过

限制，我梦想改变这个世界。当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家。当我进入暮年后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。当我躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情。然后谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。”

对于修行人来说，事实也是如此。有些人刚开始就发大愿：“我是大圆满的修行人，我要发菩提心，度尽天下无边的众生！”说得特别好听，可是遇到一点小事就无法忍耐了，看到身边的人生病了也不一定会管。现在的社会是很冷漠的。

那天有一个老师跟我讲：“现在的藏族学生，性格特别不好。早上有人在宿舍里开灯的话，还在睡

觉的人就会特别生气，实在受不了就把被子蒙上，但他自己又睡不着，心很烦。”那些学生不一定是修行人，但按理来说，也需要去体谅周围的人。

我们承认，佛教徒也不全是好人，也有一些令人很失望的。其实，任何领域都有好人和坏人。如果有人问我：“你们佛教徒里怎么会有这种人？”我就会问他是做什么的，等他亮出身份以后，我就说：听说你们行业中的某个人也做过什么事情。因为，科学界、政界等领域中也有一些不如法的人。

4. 尚且不能独自思维法义却在众中讲经说法，极其迷乱。

这个教言是对我说的（众笑）。有些人自己不好好思维法义、不好好修行，却经常给别人宣讲佛法，这是极其迷乱的。

前段时间，这里的很多人都在闭关。虽然我看不

到大家的内心世界，但从外在的形式来看，大家都在很认真地思维法义，确实非常好。当然，思维法义还有很多种形式。

对于显密佛法的意义，大家一定要有自己的思考。否则，烦恼和不良行为就会在生活中暴露出来。哪怕对寿命无常的道理深深地思维过，效果都会完全不同。

没有独自思维过法义却在众人当中讲经说法，确实是自欺欺人。现今世界不缺知识，因为只要有一些设备，谁都可以对很多道理了如指掌。在座各位是以修行为主的人，对你们来说，最关键的就是要思维法义。

佛陀说过，讲法要应机施教，如果没有调整好自相续，给人讲法就会成为一种魔业。因此，我们最好先有一定的修行境界再去为他人宣说佛法。当然，

要求每个人都达到很高的境界之后再去讲法也不太现实。因为在末法时代，众生值遇善知识的机缘并不多。所以，只要自己能对所讲的法义负责任、不会讲错就可以讲。

前段时间我跟一位堪布说：“我们还是很荣幸的，因为年轻的时候遇到过具有法相的善知识。像上师如意宝这样的善知识如今举世罕见，他不仅精通显密，而且具有加持，在弘法利生方面非常有感召力。那时我们也没有很多散乱的因，一直在精进地闻思修行。对我们来说，最珍贵的就是依靠善知识所获得的显密教言，再多的财富都无法与之相提并论。”

《华严经》中说：“佛法无人说，虽慧莫能了。”如果没有人讲经说法，再聪明的人也无法了达法义。因此，道友们如果有机会还是要讲经说法。

当然，在辅导、讲法的过程中，大家要再三观

察自己的心是否清淨。如果自心是清淨的，自己对法义也没有误解，就不用有太多顾虑。我想，课前花一些时间认真思考要讲的内容，也算是此处所说的“独自思维”吧。但严格来讲，我们还是需要修行，这很重要。

现在，佛法被一些人当成了品味的象征，很多人都在讲说佛法，一些没有信仰的人都喜欢使用佛教词语。因此，真正的修行人很有必要讲经说法。

5. 不能将多余的受用上供下施，而以悭吝与欺诳积蓄财物，极其迷乱。

按理来讲，修行人应将生活所需之余上供下施。当然，如果一个人的贪心很大，什么财物都不会显得多余。如果不做上供下施，而以吝啬、欺诳的手段积累财产，就是一个非常大的错误。

有些人由于前世吝啬，没有积累过福报，即生

就很贫穷，连生活都很难维持。对于这种“月光族”来说，上供下施有一定的困难。但对于有一些福报的人来说，最好将部分财物做上供下施，不要占有很多资源。

在上供下施方面，我觉得最关键的不是供养上师、佛陀，而是帮助病人、穷人和上不起学的人。我在非洲的时候，对于那里的贫富差距感受很深——富裕的人贪得无厌，垄断了所有资源；穷人却挣扎在生存线上，很多人都已经饿死了。

人类在福报等很多方面是不平等的，但要帮助其他国家的人们确实也有一定的困难。我看到非洲的很多地方都很贫穷，却无法给予帮助，就会随时想起断臂母亲的故事——眼睁睁看着自己的孩子掉进河里，却无能为力。我想，也许只能等他们的福报稍微恢复一些，情况才能有所好转吧。

一般来说，没有福报的人往往很大方，只要生活过得下去就可以了，银行卡上留个三五块钱，其余都用来做上供下施。其实这种做法也不对，你们还是要多留一些金钱，因为这个世界的变化是很快的。

有些人对我们做一些供养的时候，我经常发自内心地对他们说：“我们这边不要紧，你自己多留一些钱，因为这个社会不稳定，你们在家人的生活也有很多不确定因素。”当今社会，今天很有福报的人，明天也许会负债累累、非常可怜。一切都在变化，我们不要指望生活永远美好，自己永远快乐，这只是一个梦想，也许很快就会成为泡影。

总之，大家既要保证自己的生活，也要多多帮助身边的人，包括一些不熟悉的人。我个人觉得，跟“上供”相比，“下施”更为重要。世界上有很多可怜的人和动物，帮助他们是最有意义的。

现在，很多人追求物质不是为了获得生活所需，而是为了满足自己的奢求。在非洲，这种感觉更加强烈，很难用语言形容。人们同在一片蓝天下，但因缘、业力、福报却各不相同。我们不能浪费资源，而应该整合资源。当然，要帮助其他国家也不是那么容易的，甚至会很危险。你们要做慈善的话最好自己去做，不要把钱拿到我这里来。我给你们讲课就可以了，如果还要帮你们做慈善、修经堂，那就太累了。

而且，大家也可以去帮助身边很多需要帮助的人。但很多佛教徒稍微有点钱的时候就会去一些比较富裕的地方——今天去迪拜，明天去加拿大。也可以吧，有了一点福报为什么不能享受？

6. 不如理守护誓言戒律，身语意三门放逸违犯，极其迷乱。

修行人应该如理护持别解脱戒和菩萨戒，三门不

放逸，这是很重要的。戒是一切功德的根本，如果没有清净的戒律，连人天福报都无法得到，更不要说获得究竟的涅槃和利益众生了。

居士有居士的戒律，出家人有出家人的戒律。作为出家人，一旦毁坏了戒体，就无法继续住在僧团当中，那时也许会产生强烈的后悔之心。很多出家人还俗以后非常痛苦、可怜，因为他们没有很好的价值观，生活也没有着落。

我觉得，在这个人世间，清静出家人的生活是最快乐的。我去南传佛教寺院的时候看过他们的宿舍，当时就有这种感觉。对于出家人来说，能以出家身份度过一生是最好的；如果实在没有这种因缘，还俗以后也要尽量忏悔；有条件的时候，对于密乘戒、菩萨戒或别解脱戒当中的某些戒体也应尽量恢复，这也是佛陀所开许的。

总之，不好好守持戒律、身语意放逸散乱是非常大的迷乱。有些佛教徒刚开始修行很好，后来就天天往酒吧跑。听说那些人吃了一些丸子以后，头就一直在摇，非常疯狂、散乱。我之前很想去看一下，但是怕被人看到，就没有去，如果是在国外，我会悄悄地去看一下。

修行人去那样的场合确实很不好。有一天，在酒吧工作的一个人跟我说，他在那里待一段时间以后，对这个世界都很茫然无知了。我就觉得，在那样的地方散乱、放逸确实是非常可怜的。

当年，阿底峡尊者说自己的别解脱戒守持得纤尘不染，菩萨戒稍有违犯，只有密乘戒违犯得比较多。如果要求每个人都像尊者一样严持戒律，确实是有点困难。但不管怎么样，我们还是要尽力而为，否则就是极大的迷乱。

7. 不修习证悟实相的真义，将人生浪费在无大意义、求此求彼的事情上，极其迷乱。

有些人一会儿求神通、一会儿求打卦，今天做生意、明天去散乱，这样不是很好。作为修行人，应该关心如何认识心性，如何生起出离心等境界。

大家最好不要虚度人生。有些道友非常珍惜时间，一直在很认真地修行、发心。我也特别感谢各个地方的发心人员，他们为弘法利生、为自己的上师和道场做了很多有意义的事。

8. 不调伏迷乱四起的自相续而调伏野蛮凡愚的他相续，极其迷乱。

按理来讲，我们应该先调伏自己的相续，再去调伏别人的相续。可在末法时代，有些人是比较颠倒的。

米拉日巴尊者在藏地雪域修行时，有一天遇到了几个姑娘，尊者对她们唱了一首道歌，大意是：末法时代的人不依止智者而依止愚者，不依止善人而依止恶人；你们也不会喜欢我这样的修行人，而会喜欢英俊的男子⁸⁸。

在这个世间，相续调柔的人很难找到所化弟子，而相续不调柔的人却到处去调化别人。其实，相续中弥漫着贪嗔痴的人是无法调伏野蛮众生的。我遇到过一个心理咨询师，他说：“我心里非常烦乱，但每次别人给我打电话的时候，我都要调整好状态，装作非常健康的样子去安慰他。别人问我如何排解痛苦，我就告诉他：‘你不应该痛苦，你应该怎么做……’可是跟他说完以后，我自己也感到非常痛苦，然后就开始哭……”

88 《密勒日巴尊者传》：“祈请大恩上师前，我以短歌说正法：上自兜率天宫中，不求了义求权义；下至海底龙宫处，不求深法求浅术；中于赡洲人间世，不学善巧学骗子！西藏雪国四区中，不重修行重口说；末劫法灭未来世，不求善人求恶人；爱俏女郎心目中，不求行者求美男；女心但悦音声好，不爱法语爱歌喉！”

佛教徒当中会不会也有这样的情况呢？如果有的话，也是一种颠倒。当然，佛经中也说过，盲人执灯对自己虽然没用，但可以照亮别人的路。但是，这是针对有利他心、有一定境界的人说的。

以前，我们觉得一些法师还可以，就安排他们出去讲课。但个别人到了那边之后，各种故事就不断出现，他的“传记”也产生了，结果并不尽如人意。我希望，大家至少要稍微调伏自己的相续，再去给别人讲经说法。如果自己非常烦恼，人格也特别差，连世间的品德都不具备，那还给别人辅导什么？

大家都要反思一下。当然，我并不是说自己的相续有多调柔，有时候我也会痛苦，也很惭愧，但我的心态还可以，不会整天非常难受。

9. 不护持相续中生起的觉受，而维护今生的荣耀，极其迷乱。

修行的觉受有很多种，比如证悟大圆满的觉受、出离心的觉受、悲心的觉受、信心的觉受等。对上师三宝产生很大信心是信心的觉受，对无量众生产生无比的悲悯之心是悲心的觉受，此外还有明乐无念的觉受，梦见上师、本尊的觉受，在境界中得到本尊教言、与本尊对话的觉受等。学过《大圆满禅定休息》的人应该清楚。

有了觉受就要好好维护，但有些修行人不去维护自己的觉受，反而拼命维护名声、荣誉、财富等，特别执著世间八法。一些人进行自我宣扬就是为了获得名声，而不是为了弘法利生，世间人都没有他们那样善巧。如果没有仔细观察的话，他们自己都意识不到这一点。这样确实不是很好的。

我今天是给修行人讲课，不是给大学生讲课，所以希望在座的每个人都观察一下自相续，看看自己有没有觉受。如果有，就要去维护，因为觉受来之不

易——哪怕只是对上师有很好的信心，也要尽力维护；如果还没有，就要想办法生起觉受。

至于不该维护的名声、地位等，就不要去维护了。别人在网上或当面对我们诽谤或赞叹都不重要，不用管他。如果名声对弘法利生有利，我们可以去争取。我也经常跟法师们讲，如果学位证、毕业证对众生有利，我们可以努力争取；如果只是想自己出名、获得财物和快乐，就没有必要争取了，因为这种自私自利的心并不好。

总之，该维护的觉受要尽力维护，不该维护的名闻利养不要去维护，否则是非常迷乱的行为。

10. 当下缘起聚合时不发起精进，而喜欢懒散懈怠，极其迷乱。

这个道理也很重要。我们口头上经常讲人身难得、佛法难闻、善知识难遇，但不知道大家有没有认

真思考过这些道理。

我出生在佛法的家庭当中，后来又遇到了极具加持和证悟的上师，对此我发自内心地感到荣幸。通常，我会在大众场合说一些随顺大家的话，但我内心的声音是：“即生遇到佛法、善知识，有生之年这样度过，是我最大的荣幸。虽然我修行不精进，很多方面做得也不太完美，但以这样的状态离开，一点都不后悔。”

得到人身是一个非常好的缘起。有些道友看到彩虹时会说：“哇，今天缘起很好！”看到一只喜鹊也会说：“哇，喜鹊叫得好好听，缘起很好！”其实这些也不一定是好的缘起，真正的好缘起就是遇到了大乘佛法、有了修行的机会。《入行论》中讲：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”得到暇满人身却没有好好修行，是对自己最大的欺诳，再也没有比这更愚痴的做法了。

如果因缘聚合的时候不精进修行，每天懈怠散乱，一旦死亡来临，就会非常后悔。藏地修行人非常重视精进修行，很多大德的教言中都讲：今生要好好修行，否则临死的时候会双手抓胸、后悔万分。当然，没有信仰的人临终时不一定会有这种后悔心，他们只是对离开人间感到害怕。

这个时代有时让人感觉很好，因为什么都很方便；有时候，它又让人感到非常复杂，因为谁也不知道下一刹那会发生什么。很多人在生活、工作、婚姻等方面都没有安全感，人心也很纷乱。有一个报告中说，近五年来，结婚率越来越低，离婚率越来越高。我作为一个出家人，可能没必要关心这些，但确实觉得众生非常可怜。

现在这个世界已经跟以前不同了，很多方面都是不稳定的。我们小的时候，虽然没有充足的物资、丰富的信息、发达的交通和先进的设备，但人心是比较

安定的，各方面的资源也比较稳定。而现在，可能你今天非常富裕、备受赞叹，明天就一贫如洗了；也许你今天特别好看，明天就特别难看了，或者今天特别难看，明天就特别好看了。当然，这些变化都依赖各自的因缘。

但我觉得，最重要的因缘还是遇到佛法。有些人经常说：“我太懈怠了，对不起您老人家！我早上不应该睡那么长时间，我明天还是好好修行吧……我现在有点困，想再睡一会儿……”（众笑）修行人还是应该精进一点，对吧？当下的缘起是很难得的。

第二十三讲 需要之十法

2018年10月31日

下面开始讲《胜道宝鬘论》。这是一部非常殊胜的窍诀性教言，有些地方非常有逻辑性，有些地方只是将一些独立的教言汇集在一起。

希望在座的各位，每天听完课至少能记住一个教言。比如说，我们今天讲了十个法，你就可以把你最喜欢的一个法记在笔记本上或记在心里；我们昨天学了《维摩诘经》，讲到菩萨生病是以大悲心为因，你也可以把它记下来。这是最好的一种学习方法，也是闻思过程中应有的态度。我也经常这样做，哪怕是很短的一句话也会记下来，有时会记住这句话的藏文和汉文，有时只能记住其中一者。我都到这个年龄了，

走路的时候也会背一些教言。你们很多人还很年轻，闻思的时候更要下功夫，这样才能在佛法上得到利益、获得定解。

需要之十法

这里讲了三种“初、中、后”之法，最后有一个总结。所谓“需要之十法”是指，修行佛法的人非常需要这十种法，而商人、政治家、艺术家不一定需要，因为他们有着不同的价值观和生活方式；另外，佛教研究者也不一定需要，因为这些窍诀是针对修行者而言的。

1. 最初需要有待宰的鹿从地牢逃出般深深畏惧生死的信心。

最初，我们要有畏惧轮回的信心，这个内容前面也讲过。如果对上师三宝没有很好的信心，根本就无

法趋入修行。作为佛教徒，最初具有信心并一直保持下去是很重要的。信心也是兴趣和欢喜心，对三宝有信心就是喜欢三宝、爱上了三宝。

此处所说的信心，是对生死轮回深感畏惧，希望通过上师三宝的救护而获得解脱的心态。像世间的政治家、经济学家、科学家、艺术家、国王、总统甚至梵天、帝释都没有这个能力，只有上师三宝能救护我们从轮回的苦海中获得出离。

畏惧轮回、希求佛法的意乐也可以叫做出离心。如果想：“轮回这么可怕，我如果不断地生死，何时能了啊？不如快点获得解脱。”那么对于出离轮回就会有一种紧迫感。

就像被关在地牢中的野鹿，一看到门打开就会义无反顾地跑出去，根本不愿意多待一会儿。同样，具有出离心的人对轮回也没有丝毫留恋，他们会义无反顾

顾地寻求解脱。

实际上，一切恐惧的根源就是生死。龙猛菩萨说：“若有畏惧者，应畏于生死。”意思是说，世间最可怕的应该是生死、轮回。圣天论师在《中观四百论》中说：“若凡夫亦知，一切生死苦，则于彼刹那，身心同毁灭。”如果凡夫人也能知道自己转生地狱、饿鬼、旁生、人类时经历的生生死死之苦，他们的身心就会在刹那间毁坏。以前有一位比丘，一想起自己前世在地狱中所受的痛苦，身上就会开始流血。于是佛陀就特别开许他穿花色衣服，因此别人也称他为“花色比丘”。

对轮回具有真实的畏惧，是最好的一种信心。当然，这种信心最好是非常坚定、不可退转的，因为，偶尔的出离心、信心会随着时间的推移而慢慢消失。很多人刚来的时候很害怕轮回，但时间长了就不害怕了，胆子也越来越大；刚开始对三宝很有信心、对法

很有意乐，但是因为信心不稳固，一遇到其他因缘，信心就所剩无几了。这是修行人的失败，非常可惜。

因此，刚开始对轮回有正确的认识、对三宝有真正的信心是很重要的。有些道友在刚出家的时候，要穿好一点的僧衣、住好一点的宿舍、准备很多资具。其实这些有也可以、没有也可以，最关键的是要具有从轮回中获得解脱的希求心。

2. 中间需要有农夫辛勤耕耘般死也不悔的精进。

如果办了皈依证、穿上僧衣以后，整天懒散懈怠，也没有多大意义。作为居士、出家人，应该对修行法门有意乐，一定要精进地闻思修行。

农夫为了秋天的丰收，会非常精勤地除草、施肥、耕耘，把所有该做的事情做完以后，他就会胸有成竹地等待收获了。同样，修行人如果在一生中精进

修行，也会死而无悔。

好多道友在年轻时没有遇到佛法，但皈依佛门以后一直在精进地闻思修行。我也在想，自己修行的时间虽然比较少，但自从来到喇荣，就一直在非常努力地讲经说法、为学院发心、翻译经论等，一旦离开人间也不会感到后悔。当然，跟前辈大德相比，我也不算特别精进的。

不管怎么样，修行人要具有非常大的精进力，而且要持之以恒，这样才会使善法不断增长。《大乘理趣六波罗蜜多经》中有一个很好的比喻：“譬如风吹火，随小渐成大，精进亦复然，善法而增广。”如果持续地精进努力，很小的善法也会慢慢增长广大。

有些居士、出家人，最初并没有多么渊博的学识，但由于一直没有放弃，最后也取得了相当大的进步。就像农民一直精勤耕耘，最后一定会有所收获一

样。讲考班的有些道友，虽然没有被抽到过讲考，但多年以来一直在努力；而有些道友中途就放弃了，有点可惜。我认识的个别道友，学着学着就消失了，我通过不同途径打听：“那个人是不是还活着？还在不在这个山沟里面？”有些人说：“他还在这个山沟里面，但是他在修一个特殊的法。”如果能修成功倒是可以的，但也不好说，因为离开了正常的闻思轨道，成功率是比较低的。希望以前特别爱闻思的道友，还是回到正常的轨道上来，偶尔身体不好、心态不好、出一点问题都是正常现象，毕竟一切都是有为法。而且我也很喜欢老朋友，希望你们能持之以恒地精进，这非常重要。

在精进修行方面，我们确实需要向农夫学习。一个非常精进的人，什么时候死都不会遗憾；而不太精进的人，死的时候也许会留下一点遗憾。不过，有些人可能在死之前还是醒不过来。

前两天，写武侠小说的金庸去世了。很多佛教徒看过他的作品，因此对他的离世感到非常伤心，一直祈祷他“乘愿再来”。我虽然没有看过他的很多作品，但对他也有所了解。我个人对他有认可的地方，也有不认可的地方。认可的地方是：他对传统文化有一些深挖，作品具有不共的艺术性，很多人难以企及。不认可的地方是：他在早期的小说中，将藏传佛教的法王、大师描写成无恶不作的人。可以说，他当时对藏传佛教并不了解，但他对汉传佛教好像还比较认可。

有一次我在香港的时候，很想跟他当面说一下，但没有说。后来，我看到他在一本书的序言中说，他对所有民族、宗教都一视同仁，包括蒙古族、藏传佛教等，而且说各个宗教都有好的和不好的现象。所以，他后来也改了一些。但是，他以前的那些影片在人世间蔓延的时候，还是给人们灌输了一些错误的

思想。

一些思想家离开的时候，有些人会赞叹，有些人会保持沉默，有些人会发表不同的看法。我是不希望他“乘愿再来”。因为，我们藏传佛教当中，如果真有一些大师很有功夫，也干了很多坏事，他将其如实演绎也无可厚非，但事实并非如此。

现在，有些学习藏传佛教的人比较愚笨，一方面可能是受以前那些小说、影视的影响，另一方面是对西方一些大德的特殊示现没有善加理解。有些人好的方面不学，不好的方面都学会了，比如认为学密宗不能执著，双运、喝酒都可以做。其实，那些行为是高深莫测的境界，只有极少数人可以行持，像我们这样的大多数人是绝对没办法行持的。

有些道友在弘扬“生活佛教”“人间佛教”的时候，该弘扬的不弘扬，不该弘扬的却在弘扬，这是自

欺欺人的行为。如果你真的到了那种境界，我们也不否定，但事实也许并非如此，每个人的修行境界应该是“如人饮水，冷暖自知”的。

今天有一个人来找我，说他已经破了根本戒，但金刚乘、菩萨乘中有恢复的方法，他想依此恢复戒体。我说：“如果是这样的话，你最好不要待在学院，因为我们学院不弘扬这样的事情，也没有这样的传承。”作为居士和出家人，都应该守持清净的别解脱戒，按照无有争议的方式来弘扬佛法，而不要做力不能及之事。法王如意宝曾在教言中说：老虎擅于跳崖，但青蛙不要效仿。有些青蛙看到老虎跳得比较远，就很想扮演老虎的角色，但那是无法成功的。

我们藏族还有一种说法：要把一个人拽上来的话，一百个人也是很困难的；要把一个人拉下去的话，一个人也很轻松。同样，在这个人世间，很多人在非常努力地弘扬正法，但却举步维艰；也有很多

人在宣扬似是而非的邪法，他们却如鱼得水、备受拥护。

希望大家在精进学修佛法、弘扬佛法的过程中，所做的事情能令自己死而无憾。如果做了很多不如法的事情，即使表面上用很多好听的名称来包装，死的时候也肯定会后悔的，大家应该注意。

3. 最后需要有完成大事之人般无有死亡的安心。

最后需要得到无死的境界，即使面对死亡也不会感到恐惧，这是一种非常安稳的境界。就像世间人完成了一件大事之后感到非常安心一样。

有人竞选获胜当上了总统，有人做生意赚到了一笔大钱，有人通过努力得到了自己喜欢的东西……尽管过段时间，他们又会烦恼不断、欲望频生，但当时还是非常开心的。当学院的宿舍楼或经堂等比较大的

工程完工时，我也会感到特别安心。

作为修行人，如果一辈子精进修行，最后不管住在哪里都会非常安心，面对死亡也不会畏惧。米拉日巴尊者曾说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”尊者最初特别害怕死亡，于是前往山中精进修行，整天观修死亡无常，最后得到了无死的境界，远离了死亡的畏惧。我们也很希望得到这样的境界，那样的话，何时死都是可以的。

其实人最害怕的就是死亡，但修行好的人已经做好了准备，什么时候死都不会害怕。即使是一般的修行人，在面对死亡的时候也应该没有什么问题。像我母亲一个字都不认识，但是她说自己不怕死，当时我也不知道她是不是真的不害怕。但她临终的时候，确实对死亡没有畏惧。她并没有大圆满等高深的境界，只是特别喜欢念《极乐愿文》。所以，即使是非常普

通的人，也能借助佛法解决生死大事。其实，人越老越能感受到正法带给自己的安全感，而物质则很难令人有这样的安心和快乐。

从 17 世纪到 20 世纪，人们在西方工业革命和唯物论的引导下，都在向心外寻求快乐。其实，唯物主义并不是现代才有的，而是在佛陀出世之前就有了，当时顺世外道所秉持的就是唯物思想，他们不承认因果，一味向外寻求快乐。后来，西方国家就开始提倡这种思想，使很多人以为可以从物质上得到快乐，于是拼命开发资源、破坏环境，同时也摧毁了人类自己的良心。

你们有机会可以去非洲看一看，很多欧洲国家到那里强占资源、杀害土著居民，做了很多违背良知的东西。他们的目的，就是通过占有更多资源来获取快乐。其实，快乐并不完全来自于外在的事物。如果名声、财富、地位、爱情等真能给人带来永久的快

乐，那明星、官员、商人等应该会很快乐，但事实并非如此，他们中的很多人还得了抑郁症，甚至因此而自杀。

现在很多名人、智者都觉得佛教说得有道理，快乐确实是从内心产生的。很多修行人拥有很少的财富，但内心却充满了快乐。当然，没有修行的人不一定能体会到这种快乐。如果你真正去修行了，就会像成办了大事一样安心，死也不会后悔。这就是佛法给人带来的力量，它胜过世间所有的财富。

我也遇到过很多非常有钱的人，他们并不是很快乐。人在没有钱的时候以为有钱肯定很快乐，没有车的时候觉得开豪车肯定很幸福，等到真正拥有了才发现，金钱、豪车也不过如此，甚至会引发很多烦恼和痛苦。这就是世间快乐的本质。当然，佛教从不排斥社会发展和物质享受，我在不同场合也讲过这一点。

4. 最初需要像箭射中人的要害般了知无暇。

最初，我们要对修行有一种紧迫感，觉得自己没有空闲散乱。就像心脏等要害部位中了箭的人，会立刻想办法保住性命，而来不及干别的。同样，我们在修法方面也要当机立断、不能等待。有些论典中也说：不要跟父亲商量，不要跟母亲商量，也不要跟亲朋好友商量，你自己产生出离心、想求法的话，就马上去做。

我想出家的时候，也问过很多上师，他们给了我不同的建议，有的上师说：“你千万不要出家，不然会很麻烦。”有的上师说：“你可能出家好一点，但还是再等等吧。”虽然他们都是很了不起的大德，但各自的说法也不尽相同。

不管怎么样，我们应该了知无暇。《佛说八无暇有暇经》这部篇幅短小的经典中就讲了八无暇的道

理，即地狱、饿鬼、旁生、长寿天等众生都没有修行的机会。此经中还说：“我说八无暇，是众生难处，得住有暇者，斯人世希有。”世间真正有机会修行的人是很稀有的。现在全世界的七十多亿人当中，能够修人身难得的有多少呢？很少很少。既然我们有了这个机会，就要像身体的要害中了箭一样，立即去修行。

5. 中间需要像死去独子的母亲般修行无散乱。

如果一个母亲的独生子死了，她不会想其他的事情，而会一直沉浸在对孩子的思念当中，再精彩的节目、再美味的饮食都无法引起她的兴趣。现在，中国的“失独母亲”越来越多，她们特别可怜。有些人会在网上开两个 QQ 号，一个号扮演死去的孩子，一个号是自己，他们 24 小时在网上“聊天”：“孩子，你最近怎么样？”“妈妈，我很好。”有些人可能已经得了某种精神疾病。

作为一个修行人，对法要有如饥似渴的希求心，无有散乱地思维、修行。很多人刚开始对修行特别有紧迫感，我刚来学院的时候就是这样，法王组织我们开金刚娱乐法会或耍坝子的时候，我就想：“法王怎么这样呢？死亡无常啊！”现在，学院开建筑方面的会议时，有些堪布、道友也会说我的“坏话”：“我们的很多事情他不管，天天干这些。”其实有时候，我觉得这些事还是挺有意思的。

有些人刚开始修行的时候特别专注，就像世亲论师在《十地经论》中说的一样：“如渴思冷水，如饥思美食，如病思良药，如众蜂依蜜，我等亦如是，愿闻甘露法。”就像非常渴的人想喝水，非常饥饿的人想得到美味佳肴一样，修行人也会非常迫切地想得到一定的境界，因此丝毫不会散乱。

但是不散乱并非易事。有些人由于业力深重、烦恼现前，就无法专注修行。如果前世是特别散乱的

人，在同行等流果的作用下，今生想不散乱也很难；如果是贪嗔烦恼非常深重的人，一旦对境现前，他们也会无法克制自己。

总之，修行人首先要了知无暇，迫不及待地投入修行，中间要无散乱地实修。对于很多人来说，一点都不散乱是不可能的，但也要每天念点经，如果能十年如一日地坚持下去，也是很好的。

6. 最后需要像牛群被冤家赶走的牧童般了知无作。

有些比喻如果没有讲，很多道友不一定能理解。这个比喻看似表达了反面的意思，其实是表达了正面的修行境界。噶当派大德经常用这种方式来比喻，像《开启修心门扉》中就有很多难懂的比喻，讲了以后才知道是什么意思。

这个比喻的意思是，通过修行，最后得到了能

修所修了不可得的境界。就像密法中所讲的一样，安住在一种不可思议的境界。就好比牧童发现牛群被冤家赶走了，所有的家产都没有了，他就会一下子愣在那里。

现在很多人在炒股，如果股票跌了，有些人当下就会傻掉：“啊，我的两千万没有了！”于是安住在“不可思议”的状态当中。以前，色达也有这样的人。有一次，一个做生意的中间人被杀了，把钱存在他那里的人就都傻了。有的人开车的时候甚至连车门都不关，路上空无一人时他也会拼命地按喇叭。

我还没有上学的时候，我们家给合作社养了几百头公牛。有一次放牛的时候，牛被别人赶走了，我骑马追了好几个山沟。刚追到这个山沟，五六十头牦牛就跑到那个山沟去了，我又骑着马追到那个山沟，发现牦牛又在另一个山沟——看是看得到，但一直追不上。我又去了好几个山沟，实在赶不上，就回来了，

所幸还剩下一些牦牛。

以前的牦牛需要喝盐水，现在好像不用。当时我父亲病得很厉害，没办法站起来，我背他去给牛喂盐水的时候就出了这个事情。后来我把剩下的牛赶下去，又把父亲背下来……一天都在来回跑。

有些人说，是冤家把牛赶跑了；有些人说，是土地神把牛赶跑了。不管怎样，我和父亲当时都傻了。因为牛没有养好的话，家里就会一无所有，当时的政策比较特殊，合作社扣分是很厉害的。

所以，牛群被冤家赶走的感觉，我是有亲身体会的，这种境界让我来讲的话，我可以讲得很广。去年有一个人让我讲一下自己的生平，我讲得比较详细。今天因为时间关系，我就不多讲了，你们有兴趣的话，以后再给你们讲。

总之，修法到达最高境界时会处于愣然状态，安

住于无法言说的境界。

7. 最初需要像饥饿之人遇到美食般对正法生起定解。

最开始，我们要对正法生起定解。这种定解，就像一个非常饥饿的人，看到食物就会马上去吃一样。

比如在学中观、因明等学科的时候，我们要断除所有疑惑，将法真正融入自心。因此，我们的闻思不要只停留在表面上。有的道友听课的时候一直在下面吃东西，等到下课的时候，他的美餐也结束了。有些人听课只是为了不被班里开除，或者得一个毕业证、学士证。其实不应该这样，我们应该像饥饿的人遇到食物那样去闻思修行佛法。

我从非洲回来以后，觉得什么都好吃。我本来也不挑剔，现在更是如此了，吃饭的时候只要有米饭和菜就可以了。非洲那边连米饭和菜都没有，人们每

天只喝一点玉米汤。以前我去纳米比亚和莱索托的时候，没有直接去部落里面，但感受也很深。今年去了马拉维的一些部落，感受更加深刻，修悲心好像也更有体会了。

去了非洲以后，我对正法好像没有生起什么定解，对食物倒是产生了很好的“定解”。不仅是我，亲自去过那里的人都会觉得，有吃的已经非常不错了。而且，我们在这里随时可以喝到澄清的水，那边的水都是污浊的。

总之，饥饿的人看到食物之后，会毫不犹豫地奔过去；同样，我们如果对法有非常大的信心，也会遣除一切怀疑。无论学密法还是学显宗的法，都要产生这样的定解，这是很关键的。

8. 中间需要像得到大力士之宝般对自心生起定解。

中间要对自己的心产生定解，即通过大手印、大圆满或中观般若认识心的本性。心是每个众生本来具有的，如果通过善知识的引导而认识了心的本性，自己就会感到非常欢喜和不可思议。

大力士得宝是《大般涅槃经》中的一个比喻，经中说，有两个非常强壮的大力士比赛摔跤，可能有点像现在的相扑比赛。在比赛过程中，他们的头部相撞，一位大力士头上的宝珠就陷进了肉里。因为他特别胖，没有发觉宝珠还在，以为它已经丢了，就特别伤心。

后来，医生发现他的珠宝还在头上，只是陷到了肉里。他一开始不相信，但拿过镜子一照，发现宝珠果然还在。于是他非常欢喜，也特别感谢医生。

佛陀说，其实每一个众生都具足如来藏，但是，如果没有善知识的开示，没有镜子一般的教言，很多

人就无法发现如来藏。只有依靠善知识的指点，人们才会明白真相，那个时候就会感到非常欢喜。《华严经》中也说：“奇哉奇哉，此诸众生，云何具有如来智慧，愚痴迷惑，不知不见？”

总之，首先要对法产生定解，中间要对万法的根本——自己的心产生定解。自心本来即是光明和空性无二无别的体性，认识到这一点就是认识了心的本性。

9. 最后需要像虚伪的骗子被揭穿般对无二生起定解。

最后通过修行或上师的直指，要对不二法门生起定解。

禅宗也说“不二”。最早的时候，有一个汉地和尚来见法王，他的个子比较小，但袈裟特别大，走路就像飞一样。那个时候喇荣的灰尘比较多，他一走

路，灰尘就会随之飞扬。他对上师说：“我要学不二法门。”当时我刚接触佛法，没听清他说了什么，后来才知道他说的是“不二法门”。那个和尚修行还可以，人也比较稳重，不知道现在怎么样了。早期的很多佛教徒，不知道是死了还是活着，可能都联系不上了。

对不二生起定解，就像骗子的骗术被揭穿以后，他的非法行为就全部败露了。这个比喻看似表达了反面的意思，其实是形容不二的境界。一个人的骗术被揭穿之前，他还会花言巧语，一旦被揭穿，他就愣住了，因为已经没有什么可说的了。同样，我们认识自心本性时，就会产生一种非常特殊的定解，同时也没有什么可说的了。修行达到最高的境界时，清净与不清净、轮回与涅槃，一切的一切都没有二法，完全融入了光明与空性无二无别的境界。前面的比喻也许没有表达这么高的境界，但至少说明了泯灭好坏执著

之义。

汉地的《景德传灯录》中也讲了很多不二之法，比如菩提与烦恼不二、佛与众生不二、善与恶不二、涅槃与轮回不二、苦与乐不二等。此外，《圆觉经》《涅槃经》中也经常提到不二法门。藏传佛教的《大幻化网》中也讲了“等净无二”，即平等和清净无二、光明和空性无二。达到这样的境界时，一切就都了然呈现了。

10. 需要像从船头飞起的乌鸦般断定真如。

此处总结性地说，修行人最需要的就是遣除一切怀疑，断定诸法的真相，即真如、法界。在这个时候，修行人会一直安住在他的境界中，虽然偶尔会有一些散乱，但这种散乱也不离觉性。

这种境界如果借助比喻来说，就像船头飞起的乌鸦一般。古印度的商人经常到海上取宝，当时没有

很好的海上航行工具，他们为了保证航行安全，就带一些鸽子、乌鸦上船。如果乌鸦起飞以后不敢落到船上，就说明船的周围有鲸鱼等危险存在。而且，由于无边无际的海上没有其他的落脚处，乌鸦也不会飞得很远，最后还是会落到船上。当然，这是几百年前的做法，现在人们都依靠卫星定位仪等设备了。这个比喻的意思是说，修行人认识真如以后，虽然偶尔会散乱，但分别念不会跑得太远。

有些大德说，红色铜山就在也门的一座海岛上，不知道是不是真的。那座山可能在印度、阿拉伯国家附近的一座海岛上，那里现在也有钻石、红宝石、蓝宝石等很多珍贵的珠宝。前段时间我遇到一些旅游的人，他们说，金洲上师的寺院在印度尼西亚。那里是修菩提心非常重要的地方——我不能这样说，不然大家过段时间全都跑到印度尼西亚去了。以前，我一讲印度，很多人就跑到印度去了；一讲不丹，很多人又

跑到不丹去了。所以，我不能做这方面的广告。

第二十四讲 不需之十法

2018年11月7日

今天讲“不需之十法”，“不需”是针对具有一定境界的人来说的，对我们来讲，这十法好像恰恰是需要的。当然，我一个人说了不算，对此大家也可以自己观察。

不需之十法

1. 如果证悟了心性为空性，就不需要闻思。

很多人听了“证悟空性”和“不需要闻思”就比较高兴（众笑）。心的本性在过去、现在、未来都了不可得，是光明和空性无二无别的本体。如果通达了这

样的心性，就不需要在善知识面前听闻佛法、再三思维了。

每天思维法义，参加笔考、讲考、背考也是很累的。有些道友在背诵方面很费劲，背一个偈颂就要花很长时间，背下来以后，第二天就没有印象了，感觉很苦恼，又重新背，但到了背考的时候又都忘了，而且越着急越想不起来。如果真正认识了心的本性，就不需要这么费劲地广闻博学、辩论和思维法义了。

但是，有些人明明知道自己还没有达到这种境界，还非常反对广闻博学，确实是很可笑的。全知麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说：“彼亦自诩已证悟，声称虽然未多闻，了知其一解一切，如是说法真可笑！”有些人认为自己已经开悟了，虽然没有广闻博学，但通达一法就会通达一切法，这种说法真是很可笑。因为一个人如果没有闻思，也没有什么境界，是不可能通达一法就通达一切法的。

虽然藏传佛教中也说，懂得了大圆满，就精通了显密一切教法；禅宗也说，明心见性以后，就会精通轮涅所摄的一切法。但是，这跟此处教言中所说的意思并不相同。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说过：“否则极为甚深要，印藏诸大成就者，长久精勤所证义，奇哉愚者于瞬间，说是证悟起怀疑。”印藏大德们长期勤修才能证悟的意义，个别愚者说自己在短短的时间内就证悟了，真是稀奇！其实证悟没有那么简单。布玛莫扎尊者当了五百世班智达才开悟；萨迦班智达在《量理宝藏论》中也说，他当过很多世的班智达，经过勤学不辍才通达了法相⁸⁹。

学会中的很多人可能已经开悟了，因为他们都不想闻思，即使闻思也是停留在表面上，连一部论典

89 《量理宝藏论》：“以往生世反复依，精通智者潜研习，今生略闻一二次，根嘎嘉村遍知论。”

都没有完整地听闻过。现在有一部分佛教徒是特别好的，什么法都坚持听，即使工作再忙再累，家庭压力再大，对法的意乐也没有退失。有时候实在没办法听课，过后也会把传承补上。也有一些人，刚开始有一点热情，但不到三分钟，热情就蒸发了。

我们应该懂得闻思的重要性。其实，对于已经证悟就不需要闻思的说法，大家也应该观察全面理解。一地菩萨虽然已经证悟了空性，但他们不会终止听闻佛法；三地菩萨对闻法有着强烈的意乐，他们会越过刀山火海去求正法。

学院的个别道友，只在刚皈依的时候闻思过一两部论典，现在就觉得自己不需要闻思了，对于一般显宗的法是不会听闻的。所以，他们肯定已经证悟了心性，而且得到了三地菩萨以上的境界。但是，真正跟他们交往一段时间就会觉得，他们也许还没有证悟。如果还没有证悟，就不要满足于少量的闻思，否则会

有一定的过患。不闻思的修行人，在言行举止方面会显得不太如法，连基本的修行方法都不懂，离开悟就更遥远了。

今天本来是讲“不需之十法”，但我都是从“需要”方面来讲的。你们听了可能有点不高兴，如果达波瓦尊者听到的话，可能也会觉得这不是他的密意。但是，我自己从来没有想过：“自己已经证悟了，现在不需要闻思了。”所以，我和像我一样的人，还是要发愿生生世世闻思，这样可能是最好的。

我自己认为，不管是在年轻的时候、中年的时候还是老年的时候，闻思都是人生中最幸福、最有意义的事；而且，闻思不仅对今生有意义，对来世乃至生生世世都是很有意义的。因此，大家应该以欢喜心来闻思。

现在喇荣在下大雪、没有电，这个时候大家要更

加努力，告诉自己：“我是来求法的。以前藏地和汉地的高僧大德们是怎样去印度等地求法的？我们现在面对的困难只是路上滑一点而已，不算什么。”

总之，如果还没有认识心性，就需要闻思——我们反过来总结一下。

2. 如果认识了无垢觉性，就不需要净罪。

《法界宝藏论》中也有这样的教言。这里的“认识”就是真正明心见性、通达了自心觉性的意思。那个时候，不管你以前造过什么样的罪业，都不需要再去净除了。因为在你的本性当中，所造的罪业、能造的人、造作的方法、心态等都了不可得。对于这种“了不可得”，并不只是理论上明白，还要真正通达。

修行达到最高境界的时候，就会通达一切了不可得，完全证悟了自性清净的本性，这时自然不用念金

刚萨埵心咒、百字明或磕头忏悔了。但在没有达到这样的境界时，一定要精进忏悔，否则佛性（无垢觉性）就会被垢染所遮障，而无法显露出来。

世亲论师（天亲菩萨）造过一部《佛性论》，据说梵文原本已经失传了，而且没有藏文译本。这部论主要解释了《宝性论》的部分内容，其中有一句话讲得很好：“聪明人次第，数数细细修，除灭自身垢，如金师炼金。”有智慧的人应该次第地、数数地、细细地修行，以净除自身的垢染，就像金师不断锤炼金子以显露其本性一样。

因此，修行首先要遵循次第，其次要在数量上不断积累，并不是修一两次就可以了。以前上师也讲过，续部当中讲，念十万遍金刚萨埵心咒就可以清净一切罪障，但在末法时代，要增加到四十万遍。最后，要通过闭关等方式细细地修，而不是大概地、笼统地观一下。对于我们一般人来说，只有这样才可以

遣除自相续的垢染。

《观普贤菩萨行法经》中说：“若欲忏悔者，端坐念实相，众罪如霜露，慧日能消除。”如果想忏悔罪业，可以一直端坐忆念、安住实相，这样的话，所有罪障会很快得以清净——就像太阳出来以后，霜、露就全部蒸发了一样。

当然，这是利根者的修法，我们要观察自己有没有这个能力。如果你还没有三轮体空的境界，就要通过其他方式来忏悔，不能认为已经不需要忏悔了，否则就是自欺欺人。如果你打坐的时候只是身体在端坐，心并没有端坐，一直在胡思乱想、分别念四起，这种“安住”是无法忏悔的。因此，一些接近实相的大乘显密经典听起来好像非常容易，但真正要做到并非易事。所以我们要观察自己的实际情况，如果没有认识无垢觉性，还是要忏悔的。

具有很高证悟境界的大德也十分重视忏悔。我相信，在我们所见所闻的范围内，上师如意宝应该是最了不起的证悟者。但他每次开法会的时候都拿着念珠一直念咒语；到印度一些神山的时候，尽管他身体状况很不好，也一直在佛塔前磕头、忏悔。我还认识很多高僧大德，发现越是了不起的人就越觉得自己业力深重，一定要为自己享用过信财等进行忏悔。总之，印度、藏地和汉地的大德们都非常谨慎地取舍因果。

所以，即使你真的认为自己已经证悟了无垢觉性，也是要忏悔的，否则会误导自己。

3. 如果安住于本性道，就不需要积资。

如果能时刻安住在光明与空性无别的清净道当中，就不需要积累福德资粮和智慧资粮了。因为，积累资粮的目的就是增上福慧、遣除二障，最后通达本性。如果你已经依靠上师的加持和自己的努力，真正

地开悟了，也可以说是证悟了空性、安住于本性之道、认识了无垢觉性、趋至本来的境地，那就不需要积累资粮了。

积累资粮的方法很多，包括供曼荼罗、磕头、闻思修行、做慈善等。如果没有证悟，也不去积累资粮，则是很危险的事情。

据史书记载，和尚摩诃衍那跟莲花戒论师在桑耶辩论的时候，摩诃衍那准备了大概八十部佛经中的教证。所以，麦彭仁波切跟绕萨格西辩论的时候，以开玩笑的口吻说：“你引用那么多教证，是不是在给和尚摩诃衍那做佛事？”

摩诃衍那准备的教证中说，修行过程中不需要积累资粮和忏悔。据说，由于历史原因，藏地人把和尚摩诃衍那的八十部佛经中的教证都隐藏起来了，后来又被人从敦煌文献中发掘了出来。

显密经续中确实有很多这样的教证，比如《维摩诘经》中说，不必断除烦恼，也不用积累资粮，声闻乘中所讲的断恶行善都是不需要的。以前摩诃衍那找到了八十部佛经的教证，现在是网络时代，如果在《大藏经》中搜索“无取舍”，可以找到更多相关的教证。但是，如果自相续还没有达到这样的境界，光是找到佛经依据也没有用。

其实，莲花戒论师并非不承认这些教证的内容，他的意思是说，渐次根机的修行人在达到相应的境界之前，如果用很高的法来自我安慰，就会失去很多积累资粮的机会。当时，受摩诃衍那言论的影响，人们觉得积累资粮和造罪在本质上都不存在，所以行为也应该无取无舍。所以，桑耶寺佛像前的供灯全都没有了，佛台也没有人清洁，落满了灰尘。

其实，现在藏地也有这样的思想。修大手印和大圆满的部分人觉得，一切都是心的造作，忏悔也不需

要，积累资粮也不需要，只要安住就可以了，但这确实是自欺欺人。其实，他们也不可能安住很长时间。

汉地也有一种狂禅，认为什么都不能执著，吃肉也可以，杀生也可以。虽然佛经中确实讲不执著，做什么都是取舍、攀缘、二取，但是，有些人只是口头上讲得很好，实际根本做不到。

其实，学不学佛是完全自由的，但如果学了佛，就要了解佛教的真正思想。如果亲自领受、品尝到了佛教的次第，将来弘扬佛法或自己修行都会非常容易。有些人凭借一些好的因缘而皈依了佛门，但后来没有机会系统学习佛法，一旦遇到个别上师或一些不专业的教言时，就会断送自己的法身慧命，非常可惜。而且，他们的朋友、子孙也会受到影响。

大圆满法讲的也是无取无舍，但在听这个法之前，大家要好好地修五十万加行。修加行是积累资粮

的过程，也会让人得到锻炼，你会慢慢地知道：佛教并不是一上来就要安住、不执著，否则是非常危险的。

现在，汉地有很多人走入了误区。比如宗教系的一些教授经常在课堂上说：“你们不能执著，因为本性当中什么都不存在。”他说的确实是对的，但我们到底有没有了悟这样的本性？人贵有自知之明，我们要清楚自己的境界，只是口头上说一些高深的境界是没有用的。比如，你可以说“比尔·盖茨、马云有很多钱”，但你这样说了以后，那些钱就是你的了吗？所以，如果无取无舍的境界还没有融入自己的相续，我们就要按照凡夫的方式继续修行。

4. 如果护持本来的境界，就不需要修方便道。

如果能够护持本来无取无舍的最高境界，就不需要修显宗当中的方便道，即六度四摄的广大行为，

也不需要修密宗当中的方便道（密宗修法包括解脱道和方便道）。

如果已经证悟了本来无有取舍的最高境界，自然安住、直接护持就可以了，令自己证悟的境界在日常生活中延续下去。修方便道的目的，就是使已经产生的境界不断增上，还没有产生的境界逐渐生起。既然已经完全通达并安住在无取无舍的境界中，就没有必要再修持生圆次第当中的勤作修法和菩萨道当中的利他方便道了。因此，从大圆满本身来讲，有些修法确实是不需要的。

玉科喇嘛的传记中说，他在出家前经常带着猎枪、长刀去打猎，行为比较野蛮。后来，由于宿世的因缘成熟，他依止了很多上师，包括伏藏大师列绕朗巴、第一世敦珠法王等特别了不起的开悟者。玉科喇嘛二十几岁的时候，第一世敦珠法王又介绍他去依止白玉派的阿宗珠巴仁波切，这是一位非常有修证的老

上师，玉科喇嘛在依止他的过程中证悟了大圆满。

我们从很多证悟者的传记中可以看到，有前世因缘、福报比较大的人证悟得比较快，上师稍微给他讲一下他就开悟了。而前世因缘不是很好，尤其前世造业比较严重的人，再怎么拼命勤修，暂时也是无法开悟的。

玉科喇嘛即将离开阿宗珠巴仁波切的时候，上师要求他依止一个明妃，但玉科喇嘛说：“虽然上师是这样吩咐的，但我不能接受。”为了不破坏缘起、不违背教言，他便蓄起了长发、披上了白色披单，但仍终身过着出家人的生活。他在色达一直修行，七八十岁的时候才圆寂的。

玉科喇嘛非常注重修加行，尤其重视共同加行，除了对极个别非常有缘的利根者有特殊开许以外，其他人一定要从共同加行开始修，一直修到不共加行。

他造过一部龙钦宁提前行的注释——《总集前行》。

我刚来学院的时候对法非常有热情，在嘎多堪布面前听过这部法。当时是冬天，只有几个人听课，嘎多堪布的门口特别冷。那个时候没有经堂，我们在任何一位堪布面前听课都是坐在他的院子里。嘎多堪布在院子里随便放一些垫子，道友们早上来的时候都抢着坐，没有抢到的人只能坐在地上。有时候还会下大雪……今天下大雪的时候，我就想起了那个时候的情景。

玉科喇嘛是一位非常了不起的大修行人，他的弟子们在“文革”期间基本上都没有舍弃佛法，圆寂的时候也有不同的瑞相。很多人认为，这就是重视前行的结果，因为基础打得很好，后来的修行就比较容易。其实，不管做什么事情，打基础都是很重要的，修房子如此，学习也是如此。如果没有打好基础就从高处着手，后面的成果就不会稳固。比如学密法的时候

候，如果从最高的境界开始修，即使有验相也是冰上建筑。

总之，如果你真正证悟了心的本体，确实不需要修方便道；如果你还没有证悟，就要一点一滴地从基础开始修。

5. 如果认识了分别念是法性，就不需要修无分别。

如果你知道，所有的起心动念都是光明法性的游舞和自现，此外根本没有少许的法真实存在，就不用修无分别了。

我们经常说，佛菩萨的智慧是无分别的，而这种无分别是通过修行得到的。如果你已经证悟了一切分别念都是法身、法性、智慧、觉性，就没有必要修无分别了。反之，如果你还没有证悟分别念为法性，觉得贪心就是贪心、嗔心就是嗔心，连阿罗汉的无我

智慧也没有，就要继续修无分别，直至认识分别念为法性。

然而，由于有些上师引导不善，弟子一辈子的修行都会搞错。听说色达有一户人家，父亲和爷爷一辈子都使用一个转经轮。后来，那个转经轮传到了儿子这一辈，有一次，他以好奇心打开了那个转经轮，结果发现里面的咒语全是反的。也就是说，他的父亲、他的爷爷一辈子都在反转这个转经轮，他自己的上半生也是如此。他当时非常懊悔，因为反向使用转经轮不仅没有功德，反而有很大的过失。

人们最初遇到的人或法，对自己的影响还是很大的。如果一开始被引导错了，这种错误就会一直延续下去。现在很多人说大话：“不要执著、不要分别，一切都是智慧的游舞、一切都是禅、一切都是清淨的，‘酒肉穿肠过，佛祖心中留’……”这样的思想确实误导了很多。

其实，“酒肉穿肠过，佛祖心中留”的后面还有两句：“世人若学我，如同进魔道。”济公和尚确实有“酒肉穿肠过，佛祖心中留”以及将分别念转为道用的能力，但我们有没有呢？现在的情况还算好一点，大多数人不会这样说大话。但在八九十年代，稍微懂一点佛法的人就会引用那句偈颂，有些佛教徒也一直这么说。

李连杰接受采访的时候说过，他年轻时拍的电影《少林寺》中，有些内容是不太合理的，但在当时影响很大。很多人看了之后觉得，吃肉、杀生都没有什么。确实，有些思想的影响特别大，会误导人们一生。刚才提到的色达那一家人，祖孙三代都在反向使用转经轮。可见，错误的思想不仅会影响一个人一辈子，也会影响到他周围的人，这是非常可怕的。修行需要花很多时间、精力，如果一开始就弄错了，何时才会走向正路呢？

如果没有认识分别心是法性，就要认真去求无分别的智慧，可以通过祈祷，让上师、本尊的智慧融入自己心间。我们应该经常想：“愿上师、菩萨、三宝的无分别智慧融入我的相续，愿我获得弘法利生的能力。”另外，我还喜欢读高僧大德的传记，这会增上自己的信心并改变自相续。

如果真的认识了一切分别均为法性，就会像阿底峡尊者所说：“一天产生一百个分别念，就产生了一百个法身智慧。”很多大圆满的祖师也说：“产生多少分别念都不要紧，只要认识了它的本性，它就跟普贤王如来没有任何差别。”但是，如果还没有认识，这句话可能是用不上的。

比如说，能够识别珊瑚或钻石的人，就会珍视它，而不能识别的人会认为它只是一块石头。我这里有很多水晶，有些是很贵的，价值十几万，有些很便宜，只值几十块钱，但我都看不出来。

同样，很多人口头上会说“分别念是法身”，但自己有没有认识呢？这要观察自己的相续。

6. 如果认识了烦恼远离根本，就不需要依靠对治。

如果你认识了贪、嗔、痴、傲慢、嫉妒等烦恼无有根本，就不需要去对治它们了。

如果用智慧来观察，五烦恼即五智慧，不清净的烦恼的根永远都是得不到的。如果你真的认识了“烦恼即菩提”，就不需要去对治烦恼了——不需要借助《入行论》《亲友书》中的窍诀，或者学习因明等论典来对治；也不需要生嗔恨心的时候观慈悲心，生贪心的时候观不净观，生愚痴心的时候观修缘起，生嫉妒心的时候观别人的功德，生傲慢心的时候马上起来磕三个头——“我那天特别傲慢，因为自心不清净，对你产生了一个邪见，我现在真的要忏悔！你好

好地安住，我给你磕三个头。”这些都是对治法，对于没有认识烦恼本体离根的人来说，还是需要的。

当年五祖让六祖半夜三更来找他，通过五祖的直指，六祖当时就认识了心性，并说道：“何期自性本自清静，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无动摇，何期自性能生万法。”于是，五祖把衣钵交给六祖，让他赶快跑，不然有人会害他。对于六祖来说，由于已经认识了本自清静，烦恼也就全部清静了。

在大圆满的《七宝藏》《四心滴》当中，这方面的窍诀是非常多的。但是，我们没有到达这个境界之前，还是要尽量地对治烦恼。现在有些人，烦恼比一般的凡夫人还要旺盛、猛烈，却非常排斥对治烦恼的修法；还有些人可能受无始以来习气的影响，对治烦恼的能力确实很弱。

当然，对治烦恼对每个人来讲都不是那么容易的，但还是要想办法尽量减少烦恼。《地藏十轮经》中说，虽然产生烦恼或者造了罪业，但知道如何忏悔，也是佛教徒的行为。

7. 如果认识了见闻是虚幻，就不需要遮破、建立。

刚才讲的是内心方面的，这里讲对境方面。如果认识了见闻觉知的一切对境，即六根前显现的一切法，都是如梦如幻、现而无自性的，就不需要遮破、建立了。

我们现在是需要破立的，比如建立自己的观点，遮破邪见、遮破外道、遮破自己与佛教不相应的见解等。这是因为我们还没有认识到见闻觉知全是虚幻的，一旦真的认识了，就不需要破立了。

我们学习中观、《大圆满虚幻休息》等密法的时

候，好像真的觉得一切都是如梦如幻的。但这只不过是分别念层面的认识，并不是真正的证悟，因此这种境界并不坚固。如果有了彻底的证悟，实执就永远不会产生。

《净业障经》中说：“诸法犹如幻，凡夫生取着，幻性无坚固，贪嗔痴亦然。”诸法就像幻化一样，但凡夫人并未通达，因此还会执著。如果对幻性的认识不坚固，贪嗔痴就会产生。如果对幻性的认识非常坚固，没有丝毫怀疑，就不会再产生烦恼。

我们对如梦如幻虽然会有分别念层面的认识，但自己生病、没钱、特别寒冷的时候，还是会觉得这些幻化是很真实的——天气寒冷的时候会受不了，亲人死了的时候会特别悲伤。

当年，玛尔巴罗扎的儿子不幸去世，他就非常悲伤，因为他说，他的儿子是比较特别的幻化。上师

如意宝的妹妹圆寂的时候，法王也显得有点伤心，他说：“玛尔巴罗扎因为儿子的去世而痛哭，我也为妹妹的离世而感到伤心。因为在‘文革’期间、在我最困难的时候，我的妹妹对我特别好，现在她永远地离开了这个世界。虽然这是如梦如幻的，但我心里还是很不舒服。”因此，一些高僧大德在显现上也认为一些幻化比较特殊、稀有难得。

对于我们来说，是否应该有破立呢？如果没有真正懂得幻化，该破立的时候就要破立。比如，正见应该建立起来，邪见应该破斥掉；对好的行为也应该尽量去做，对于发心等有意义的事情不要懈怠懒惰，不要以自己生病、心情不好等理由而推脱。

刚才有人给我看了一张照片，说一个很年轻的人，因为感情、工作、金钱等问题而跳楼自杀了。其实，现在的很多人，对于生活上的困难都能克服，就是心里的坎过不去——这是世界上最大的困难。对于

这些人来说，连现实都没有认清，就更不要说领悟幻化之理了。佛教徒在这方面的确很好，大家对很多问题好像都能看破。虽然有些人遇到困难的时候也会哭、也会伤心，但是不可能去自杀。这也说明你是有所开悟的，对吧？很多人说：“我以前太愚痴了、太自私了，如果早一点遇到这样的道理，我就不会那样挣扎着走过自己的前半生了。现在，虽然某人对我特别不好，让我很伤心，但我是绝对不会自杀的。”

8. 如果认识了痛苦是悉地，就不需要寻觅安乐。

如果你觉得，所有痛苦都是上师三宝的加持，就会觉得遇到痛苦太好了，自己得到悉地了。

有些人可能有点接受不了这个道理。昨天我说，没有电也是一种享受，也是很快乐的，结果很多人都不认同。如果连停电这个悉地都无法享用，人生中真

正出现痛苦的时候，就更无法将其观为悉地了。其实，如果你把痛苦看作悉地，就不需要去寻找快乐了，因为痛苦已经变成了快乐。

《大方便佛报恩经》中说，提婆达多在显现上堕入恶趣以后，佛陀让阿难尊者去看看他。阿难尊者当时还是很厉害的，他到地狱里面问：“提婆达多在哪里？”牛头阎罗狱卒说：“很多佛身边都有提婆达多，你要找哪一个？”阿难尊者说：“我找释迦牟尼佛身边的那个提婆达多。”于是，阎罗狱卒就把提婆达多带过来了——这种场景有点像到监狱里看望亲人。

提婆达多被带过来以后，阿难尊者问：“你现在怎么样了？痛苦吗？”提婆达多说：“依靠佛的加持，阿鼻地狱的痛苦对我来讲就像三禅的快乐。”阿难尊者有点接受不了，回来问佛陀：“提婆达多说，他在地狱里面特别快乐，为什么？”佛陀说：“其实提婆达多并不是真的很坏，他促成了我成佛的因缘，所

以他将来也会成佛。”佛陀还讲了提婆达多的很多功德⁹⁰。

每个修行人虽然有不同的业力和生活方式，但都会碰到一些像提婆达多一样的坏人，他们会经常给你找一些麻烦，只是没有提婆达多那么坏。实际上，这些人也有可能是菩萨的化现，他们所造的违缘最终也会成为顺缘。

如果连阿鼻地狱里的痛苦都是悉地的话，就没有哪种痛苦不是悉地了。人们在获得快乐的时候，经常说：“三宝加持、三宝加持！”——学院来电的时候，大家都开心得不得了，朋友圈都炸了。但停电的时候，他们就不会说：“三宝加持，没有电了！”那大

90 《大方便佛报恩经》：“尔时阿难受如来教。至地狱门外。问牛头阿傍言。为我唤提婆达多。牛头阿傍言。汝问何佛提婆达多。过去诸佛皆有提婆达多。阿难言。我唤释迦牟尼佛提婆达多。尔时牛头阿傍。即语提婆达多。阿难在外欲得相见。提婆达多即言。善来阿难。如来犹能怜念于我耶。阿难言。如来遣我问讯。苦痛可堪忍不。提婆达多言。我处阿鼻地狱。犹如比丘入三禅乐。佛言。菩萨摩訶萨。修大方便引接众生。其受生死无量苦。不以为患。若有人言。提婆达多实是恶人入阿鼻狱者。无有是处。如来尔时。即为大众显发提婆达多微密妙行大方便。”

家到底是仅仅把安乐视为悉地，还是把痛苦也视为悉地呢？

9. 如果证悟了自心无生，就不需要超度法。

如果证悟了自己的心本来无生、空性，就不需要被超度了。因为，只有堕入恶趣的人才需要依靠法力获得超度，乃至往生清淨刹土。

法王传记和《藏密佛教史》等密宗论典中都有这方面的记载。比如，德格有一个老人，生前不是非常精进的修行人，在他圆寂的时候，人们才发现他是一位很了不起的证悟者。当时，他告诉人们不用为他做佛事、超度，只要在七天当中不碰他的身体就可以了。结果七天以后，他已经虹身成就了。这是一个非常真实的事例。在汉地也有这种现象，对于往生清淨刹土很有把握的修行人会告诉人们：在他圆寂以后不用为他做佛事。

本来佛法当中是有超度方法的，比如破瓦法，包括法身颇瓦、报身颇瓦、化身颇瓦，也有依靠上师加持直接前往清净刹土的方法。但对于认识自性者来讲，是不需要超度的。

10. 如果所行均是利他，就不需要成办自利。

如果自己所做的任何事情都是利他，没有一件事是为了自利，那就不用特意去做自己的事情。就像烧木柴的时候会自然产生灰一样，在利他的过程中也会自然成办自利。

如果一个人的利他心非常重，自私心就会减弱。而且，人们的大多数烦恼都来自于自私心，如果你一心一意地利他、为众生做事情，很多痛苦和烦恼也会消失。

以前藏地有一个故事，大概内容是说，有两个修行人准备过河，他们在河边遇到一个患麻风病的老

妇女，她是一个非常可怜的乞丐，她请求修行人帮她渡河。其中一个修行人比较自私，看到老妇女那么脏，麻风病又会传染，就没有帮助老妇女，自己过河去了。另一个修行人特别有利他心，他想：“这个人很可怜，如果我不管她的话，她在这里肯定会饿死的。”于是他就捂着嘴，把老妇女背起来，对她说：“我把你背过去。”

当他走到河中间的时候，感觉背上轻飘飘的，回头一看，老妇女已经变成了金刚瑜伽母，把他带到清净刹土去了。这个故事带有一点神话的味道，跟五台山发塔的故事有点像。那个自私的和尚看到这一幕，感到非常伤心，很后悔刚才没有背那个老妇人。

如果一个人真正有利他心，在做善事的过程中，就会实现自己所有的愿望。当然也有极少数例外的情况，比如有些人的利他心很强，却一直无法实现自利，连基本的生活都不能解决，只能放下利他的事情

一心成办自利，最后就比较成功。这是因为众生的业力不同所导致的。但是，真正的菩萨还是要做利他的事情，这也是大乘佛教的基本理念。

如果无法利他，也要尽量不损害别人，要懂得做人的基本方法，这很重要。现在的一些人，以自私自利心危害了很多。个别到海外旅游的中国人，在外面影响很不好，网上很多人都在骂。

前段时间新闻报道，有些地方在卫生间旁边，用明显的标识禁止某些地方来的游客入内。有些人住酒店的时候，把自己非常不清净的东西放在电茶壶里面煮，给别人留下了非常不好的印象。尤其是，现在的一些年轻人特别自私，根本不注意自己的行为。在喇荣，很多游客的素质也比较低，随地吐痰、随地方便，什么行为都有。

如果人的基本素质还没有提高，就根本谈不上利

他。因为利他有比较高的要求，必须要有良好的品德作为基础。但是，在西方自我主义思想的影响下，很多人比较自私，什么事情都只考虑自己，这与东方的大乘思想是完全相违的。

西方很多人连自己的父母、亲人都不管，只是想尽一切办法为自己争取利益。很多子女根本不照顾父母，父母一旦生病，他们就来看看有没有房子等家产可以继承，有的话就一定要占有。平时跟父母没有什么联系，几乎把父母当作素昧平生的人。父母子女、兄弟姐妹等家人之间都是这样。在公司的部门当中，同事之间也漠不关心，甚至想尽一切办法危害别人的健康、感情等。

我们作为修行人，也许做不了非常多的利他的事情，但也要尽量发愿：通过提升自己的品德、行为，直接、间接不害众生。其实，不害众生就是间接利他，也是直接利他的基础。

如果做人做得很好，自利也会自然成就。如果一个人非常自私，行为、语言和表情都给身边的人带来痛苦和负面情绪，很多人就不会对他有好感，他自己的下场也不会很好。因为人生存在这个世间，周围的人对自己来讲是一种因缘，当这种因缘不好的时候，自己的生存空间也不会很美好。

有些人可能会想：“自私有什么大不了的？”其实，越自私的人就越不好过。反之，如果一个人非常有利他心，经常考虑别人，他的美德就会一传十、十传百，他周围的氛围也会越来越好。这就是利他心的加持，用世间的话来讲，这是心态的反作用力。这种力反射到周围的时候，一个人的生活、处境等方面都会越来越好。

昨天我们学院停电，电工们比较辛苦，有些人拿了一点饼干去供养他们。我心里想：“可以啊，他们还是有报恩心的。”而有些人好像对别人的发心感觉

无所谓，不仅自己不参与发心，还经常说过失：“你们这里管理不好，为什么这样啊？”有些人将自己所有的修行都放下来，无条件地为大家做事情。其实有时候，付出和所得还是成正比的。总而言之，利他心很重要。

第二十五讲 超胜之十法

2018年11月21日

上节课讲了“不需要之十法”，最后一法是：“如果所行均是利他，就不需要成办自利。”如果所作所为都是利他，自利就会自然成办。这个教言很重要。

无论居士还是出家人，都应该有利他心。我们是学大乘佛法的，大乘佛法最究竟的精华义就是利益众生。而且，利益众生也不一定必须为成千上万人讲经说法，尽心尽力地为身边的人做一些事情也是利益众生。如果实在无法饶益众生，也尽量不要害他们、扰乱他们。法王如意宝也说：“莫舍己道，勿扰他心。”不扰他心是很重要的。这些是利他的重心。

我们周围的人有各种根机、意乐，有些人可能对自己特别好，有些人不一定对自己很好。但我们毕竟是学习大乘佛法的人，还是要无条件地饶益他人。

另外，弘扬佛法的形式是多种多样的。你可以在坐火车或乘飞机的时候，为别人推荐一本书；遇到陌生人的时候，好心好意地劝他行持善法、断除恶业；看到一只动物的时候，为它念一句观音心咒；遇到一个可怜的人时，善意地给予帮助。如果实在没有财力，也可以向他施与“心理慈善”。现在有些人有钱、有地位，不需要经济上的帮助，但需要别人帮他解除心理上的困惑和痛苦。对于这些人，我们就可以用真理来帮他们疏导情绪。

现在有很多人特别困惑、焦虑、伤心，而社会又比较冷漠，人与人之间都有一种防备感。在这种情况下，我们要特意地去接近别人。也许你们觉得我脾气不好，其实我还是在尽力地帮助别人，每天都要接待

很多人、接触各种各样的人。一般来说，如果一个人对别人没有需求的话，自己独处是最快乐的。但我们还是要通过不同的缘分，尽量与人结上善缘。这就是一种“心理慈善”。

因此，做慈善不一定要给别人金钱。《四百论》中说，上等人经常感受心理上的痛苦⁹¹。如果看到有些人莫名其妙地心情不好，我们就可以给他们讲个故事、安慰一下。以前我们佛学院有一位堪布，平时心情特别好，每天唱着金刚歌。但是有一天，他突然得了心脏病，心情就低落了。我们就给他一些糖，一开始他还不开心地说：“不要给我糖，我又不是小孩。”但是慢慢地，他的心情也变好了。可见，有些了不起的高僧大德，也会在某段时间遇到心灵上的困惑。

我遇到过一些堪布、堪姆、法师、富贵的人、漂亮的人，感觉他们心里比其他人还要困惑、痛苦。所

91 《中观四百论》：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”

以，我看到一些特别富贵的人时，一方面很羡慕他的财富，一方面也会想：“他肯定很痛苦。”看到长得非常好看的人时也会想：“虽然很多人都羡慕他，但他肯定非常苦恼，只是表面上看不出来而已。”

总之，如果我们没有其他的办法可以帮助别人，就给他们一些心理上的安慰和疏导，这是很重要的。

另外，在求法过程中，不间断地学习是很重要的。藏地有一本很出名的书叫作《青史》，专门讲述藏地的重要历史。该书作者是一位很著名的罗扎瓦⁹²，名叫廓诺·迅鲁伯（廓译师）。他八十多岁的时候还在学习，有人问他：“您已经八十多岁了，还没有学完吗？”他说：“没有，我还要不断地学习。”别人问：“那您什么时候能学完？”廓译师说：“我成佛的时候才会学完。”

⁹² 罗扎瓦：译师。

在我们藏地，因为帐篷里没有电灯，人们睡觉都比较早，大概八九点钟就睡了。我在读小学、中学的时候放假回家，半夜十二点、一点还在点着油灯看书。我有一个叔叔，是个没有什么智慧的人。他看我半夜三更还在看书，就显得很烦，说：“哇，你还在看书啊？”然后自己睡下去了。后来我出家了，有一次又回去，也是半夜三更地在看书。他又是很烦的样子看看我，说：“哎呦，你出家以后还要看书啊？全世界的人都没有你这么痛苦。”我那个老叔叔早就去世了，他觉得看书是件很痛苦的事情。

现在，很多佛教徒的行为比较形式化，最主要的原因就是智慧不够。如果每个佛教徒都具有比较不错的世出世间的智慧，基础都打得很好，那么佛教徒的整体水平就会越来越高，大家做什么也都会比较方便，而不会做一些愚昧的事情。

在全世界的宗教徒当中，犹太教的教徒是最爱

学习的，其次是基督教教徒。藏传佛教的历代大德也非常爱学习，从传记中看，他们在学习方面确实非常苦行。而藏地的在家佛教徒一般不是特别有文化，历史上也是如此。不管怎么样，我们后学者不能放弃学习。

作为大乘佛教徒，除了自己的学习和修行以外，至少要做一件对他人有利的东西。在外面的一些佛教群体当中，听说有些人不爱发心，其实这样不好。希望喇荣的每个道友都有一份发心，这对你们来讲也是一个弘法利生的机会。

大家可以为学院、僧众或佛教团体做一些力所能及的事情，在这个过程中，不需要逾越自己的能力。另外，像化缘这些事情，有时候会给别人带来很多痛苦和困惑，我们也是看不惯的。所谓的“利益一切众生”，并不是一开始就能做到，大家可以从小范围开始。比如，先服务自己的班级，或者为法师、道友、

朋友做一点事情，再慢慢扩大发心和行为的范围，这样是比较好的。

对我们来说，还没有达到完全不需要自利的境界，但在自利的同时也不能忘记利他。如果所作所为全是自利，那什么时候才去实践大乘佛法呢？难道只是在口头上说说吗？因此，只要自己有能力、有智慧，就要去做几件利他的事情。你可以将自己的工作列一个表，看看自己在闻思修行的同时都做了些什么。其实，很多力量都是创造出来的，如果很多佛教徒将力量聚集起来，从大的方面来讲，也会造福社会、国家、民族、人类乃至一切众生。

《胜道宝鬘论》是非常殊胜的，没想到今年能传讲圆满，我也很高兴。去年我没有出成国，就翻译了这部论；今年出国的时间比较短，就把它讲完了。对我来说，这样也实现了人身的价值，而且可能意义更大。希望每个人学习这部论以后，都能够重新思考

一下人生。如果学什么论典都没有进步，一直原地踏步，也不太好。

以前我放牦牛的时候，有的牦牛既不走在前面，也不走在后面，一直在中间，所以平时不会被人注意。等到这头牦牛死的时候，我才发现：“原来我的牦牛当中还有它。”这样听话一方面是很好的，但一方面……不知道这个比喻恰当不恰当。（众笑）

超胜之十法

1. 所有六道众生之中唯有暇满的人身最超胜。

这部法是修行法门，跟闻思法门有天壤之别。我们在闻思中观、因明、《俱舍论》等时，一定要努力开发自己的智慧，产生各种怀疑、拼命地思维，分别念越多越好。但在修行的时候，要把所有分别念都放下，依靠前辈大德的教言精进修行就可以。这部《胜

道宝鬘论》是窍诀性的论典，有些内容可能不像因明、中观那样具有很强的逻辑性，但在修行上确实有特别深的意义。

六道包括三恶趣和三善趣，学过《大圆满前行》的人都知道，在六道众生的所有身份中，远离八无暇、具足十圆满（包括五种自圆满和五种他圆满）、具有修行机会的人身是最超胜的，获得这样的人身也是最有意义的。

暇满人身为什么最超胜呢？因为以这样的身份可以修行佛法。有些人可能会想：“这样说是不是有点过分？”其实并不过分。闻思一段时间你就会知道，地狱、饿鬼、旁生、阿修罗、天人和人都有各自的痛苦。

有些人认为有钱很好，世间最富裕的人应该最快乐。其实这只是一些贫困者的想法，真正有钱的人

并不是很快乐。现在，八位顶级富翁所拥有的财富，是世界上最穷困的三十六亿人所拥有财富的总和。我有时会想：“如果我有巴菲特、比尔·盖茨的财富，会不会快乐，会不会觉得人生很有意义呢？恐怕很难说。”

从地位上来看，美国总统会不会很快乐呢？目前美国是世界公认最强大的国家，但我看美国总统好像天天都不快乐，反而特别痛苦。那么，德国、日本、英国的领导会不会很快乐呢？可能也不快乐，下面有那么多人在骂他们，他们做一些演讲的时候，看起来也非常伤心。所以，地位也不一定能让人感受真实的快乐。

从长相上看，特别好看的明星会不会快乐呢？有些明星虽然很受欢迎，只要他们说一句话，就会有好几千万人马上转发，但他们也不一定快乐。

真正对今生、来世有意义的，就是皈依三宝、获得解脱，这样的人是最快乐的。当然，没有信仰、不学佛的人有自己的价值观，我们暂且不谈。

《文殊师利问经》中说过：“若依佛法僧，及以四圣谛，胜安隐归依，一切苦解脱。”有机会皈依佛法僧三宝、学习苦集灭道四谛的修行人，可以从一切痛苦中得到解脱，这种人是最超胜的。所谓“如人饮水，冷暖自知”，当自己得到了三宝的加持和佛法的甘露妙药时，才会知道人生中只有修行最快乐，而且，修行佛法对今生来世乃至生生世世也是最有意义的。

真正的修行人是非常光荣的。就我个人而言，此生遇到了这么好的善知识，而且能以出家身份修行，感觉很快乐。无垢光尊者也说：三界的主尊我们做过很多次，但身披袈裟仅此一次⁹³。所以，作为出家人

93 无垢光尊者：“多世曾为三界主，身披袈裟唯今世。”

应该感到非常荣幸。

作为在家人，拥有具足十八暇满的人身是非常超胜的；作为出家人，以知足少欲的方式来修行也是很好的。大家有这些机会的时候不要搞错了。有些人到了喇荣以后，每天忙着装修房子，其实这样没有什么意义。以前，这里的有些修行人特别执著自己的房子，后来出去以后都没有什么造诣。大家来到这里，哪怕只待一个月、三天，也要好好听法、学习、思考、修行、发心，而不是想着：“我要永远住在这里，我的家就在这里。”

作为大乘佛教徒，我们是在这里学习、修行，得到法以后就要去利益众生。以前，去印度和藏地求学的大德们并没有天天装修那些小房子。我们去印度那烂陀寺的时候，看到了当时的一些遗迹。那些大德在住宿等方面确实很艰苦，但他们最主要的目的是得法，得法以后再回到各自的地方弘法利生。

现在有些人到西方留学，在意的并不是饮食与生活，而是学习，因此他们学得特别好。而有些条件比较好的留学生，在国外买豪车、买别墅，根本不学习，他们后来的处境并不是很好，有人还因为犯法而入狱了。

对我们来说，人生中最有意义的就是修行，房子不用装修得太好。而且现在修房子有各种限制，也不一定能修成。我经常听到有道友在房子里面钉钉子，一整晚都在钉。大家来到这里，还是要以修行为主。

2. 所有不具佛法的俗人中，唯独具有佛法的行人最超胜。

这一点，可能只有修行佛法的人才会承认，信仰其他宗教或没有信仰的人也许会觉得这种说法太绝对。其实，如果没有信仰，浑浑噩噩地度过一生并不是很有意义。无论是做商人还是做老师，到最后可能

也是仅此而已。

世界上有很多宗教，每个宗教的人都会维护自己的信仰，认为那是世间最好的真理。宗教信仰与世间理念不太相同，前者可以说是一种根深蒂固的习气，也许跟前世因缘有关，也许跟后天教育有关。在东西方历史上，有些人宁可舍弃生命也不会舍弃自己的信仰。

比如，犹太教与基督教、伊斯兰教曾发生过多场战争。犹太教从公元前一千年左右延续至今，他们与基督教发生冲突的时候，很多教徒尽管被老虎吃、被毒蛇咬、被恶人训斥，也决不放弃自己的信仰。

如果没有信仰，就无法了知大乘菩提心的教义、空性的教义等真理。因此，信仰佛法确实难能可贵，我们不能放弃。如果能在修行上获得一些境界，就不会放弃自己的信仰，而且会觉得自己的身份非常高

贵、伟大。如果学得比较飘、没有深入，只是蜻蜓点水、囫圇吞枣地学一点点，就不一定能坚定信仰。

世间人也有类似的情况。去年有一则新闻中说，有一个大学生选了十几所学校，最后都被开除了。有些佛教徒可能会不断地换传承、换上师，这说明他们根本没办法深入学习。听说有一种蚊子是很厉害的，叮到人以后就不会离开，直到喝饱了才飞走；还有一种蚊子，不知道是不是它的嘴出了问题，在这里咬一下、在那里咬一下，最后什么都没有得到。

我们这里也有一些人，不断地换班，最后生一大堆邪见。而有些人一直在一步一步地学习，就很踏实。人心是有差别的，心很稳重的人不容易改变，做事也不容易放弃。现在的年轻人是比较浮躁的，一会儿想这个，一会儿想那个；今天做这个，明天做那个；今天想出家，过段时间又想还俗……每天都有一个新的思想，就像新闻一样，令人眼花缭乱。

在修行过程中，我们首先要用智慧来观察，观察好以后就不要再变来变去，否则是没有什么意义的。有些日本企业做了好几百年，非常成功。如果觉得赚不到钱就换其他生意，最后不一定有结果。就像我家乡的小县城里有好多小商店、小餐厅，那里的主人经常换，其实这样不太好。总之，作为修行人要懂得坚持。

3. 所有道乘中，精华义的此密乘最超胜。

密法确实非常深奥，是最殊胜的法。当然，有些人不一定承认，他们觉得显宗才是最殊胜的。弘一大师曾在《佛教宗派大概》中说，他最初看了密法的一些仪轨以后，觉得不合理并进行了诽谤。但十几年后，他觉得自己之前犯了很大的错误，就开始忏悔，并要求后人不要先看密法仪轨，而要先看密法的教义。

其实学习教义是很重要的，因此我经常要求大家闻思。如果没有闻思，只是天天念咒语，一旦换了环境、遇到不同的人，自己就很容易改变。佛陀说过：“像舍利子那样的人不会受环境影响，其他人还是很容易受环境影响的。”有的人在这里念皈依念得很好，每天拿个转经轮，念：“南葵内色南夸刚瓦耶，喇嘛耶丹宽竹措南当，桑吉秋当帕波根登拉，达当卓哲给贝嘉森且……喇嘛钦！”但是过了一段时间，他换了一位上师，换了一个环境，就什么都放弃了，态度也不同了，表情也变了。

弘一大师可能在看了唐密的教义以后，对密法改变了看法。有些人如果认为密法不殊胜也不要紧，也可以看看相关的资料。《印光大师文钞》中也说：“密宗一法，真实不可思议。”密法的确极具加持，而且具有不同的传承。因此我们应该懂得，密乘在所有乘当中是最超胜的。

一般来说，听密法的时候谁都不会缺席，听课的态度也很认真。听显宗法的时候就不一样了——城市里面的人有点“欺负”显宗，听课的人数总是时多时少，态度也比较随意。不过这也情有可原，密法确实是护法神所守护的，也是比较秘密的。

在座有些是密法修行人，有些还不是，我希望你们不要诽谤密法。我这么说，并不是因为你们诽谤密法会对我造成什么损害，而是因为，只有先了解密法，才能对其做出判断。

其实，一个闻思佛法多年的人，对佛法的了解仍然是很有限的。像我已经学了五部大论、密法的《大幻化网》等经续，但我觉得，自己对佛法大海的了解连千分之一、万分之一都达不到。有些人对密法的了解可能只限于道听途说，连一部论典都没有学过。在这种情况下，诽谤密法是很愚痴的行为。

还有一些人，经常很随意地代表佛教徒评论佛教。其实，佛教是很深奥、很广大的。龙猛菩萨在龙宫里取《般若经》的时候说：“龙宫里的法比人间还要多。”密法的数量更是浩如烟海。阿底峡尊者看到桑耶梵文图书馆中的藏书时说：“藏地的书比印度还要多！”因为藏地有从天界、邬金刹土、香巴拉等很多地方迎请来的密宗续部。我有时候想：“这么多续部，在短暂的一生中肯定看不完，只能发愿下辈子变得更聪明，多看一些。”

所以，大家即使对密法精华生不起信心，也不要诽谤，因为法性是不可思议的，我昨天引用的教证中也说到了这一点。

4. 与所有闻所生慧、思所生慧相比，一刹那的修所生慧更超胜。

在上师面前听闻佛法所得到的是闻所生慧，听闻

之后反复思考、辩论、探讨所得到的思所生慧。与这两种智慧相比，一刹那的修所生慧更为超胜，因为修行是最重要的。

有些人广闻博学、能言善辩，但是如果没有修行，就不一定能善始善终，以后也不一定能利益众生。有些人非常注重修行，因此也修得很好。

明朝的时候，汉地皇宫里有一些国师，他们的闻慧和思慧还不错，但缺少修慧，后来就出现了严重的腐败，汉地很多地方的佛教也逐渐隐没。

对于佛教徒来说，无论居士还是出家人，闻思都是首要的。因为，不闻思就不懂如何修行。萨迦班智达说过，没有闻思的修行，就像断臂的人爬悬崖一样，是很危险的⁹⁴。

94 萨迦班智达：“无有闻思而独修，犹如无臂攀悬崖。”

但光闻思、不修行也不行。我们这里选堪布、堪姆，或者评学士证的时候，主要是看闻思成绩。其实修行很重要，只是没办法考试。如果让他们说出大圆满的境界，可能也不好回答，因为有些境界是不可思议的。

清辩论师在《般若灯论释》中说：“诸修真实者，今虽未得果，将来决定得，如业不假勤。”修行人即使今生没有得果，将来也一定会得果，就像造业不会虚耗一样。因此，修大圆满的人哪怕即生没有成就，中阴或后世也会获得成就。

所以，大家还是要实修，光在口头上说就像鹦鹉学舌一样，自相续是不会改变的。因此，听闻人身难得、寿命无常等道理以后，哪怕是五分钟、十分钟也要修。

我现在觉得，自己观无常还是可以的。我经常看

我的中学毕业照，照片上大概有十五个人，但三分之一都已经离开了，于是我就想：“不知道自己还能在世间待多长时间。”

总之，我们要有修所生慧的功德，这是很重要的。

5. 与行持所有有为善法相比，一刹那的无为善法更超胜。

虽然供灯、磕头、转绕、助人等有为善法也有功德，但相比之下，无为善法的功德更加超胜。

安住无缘大悲、无相空性等无为善法不依靠因缘造作，与世俗善法有很大差别，但二者都不能舍弃。如果把所有世俗善根都放弃而一味安住，也不一定能做得到。有些人以为自己在安住心性，其实是安住在阿赖耶识上了，这样并不是很好。如果真正懂得了空性的意义，并安住于空性的境界当中，功德就远远超

越世俗的有为善根。

宋朝有一位出家人写了一部《广清凉传》，其中说：“若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔，宝塔毕竟坏微尘，一念净心成正觉。”意思是说，一个人静坐一刹那并安住于空性的功德，胜过造恒河沙数七宝塔的功德。为什么呢？因为七宝塔是有为法，最终是会毁坏的，而一念安住于空性的清净心，乃至菩提果都不会毁坏。

所以我们经常讲，大家在学习佛法的过程中要抓住核心，比如空性见解。米拉日巴尊者曾对惹琼巴说：“请寻了义惹琼巴。”如果以现和空来对应了义和不了义，那么一切显现是不了义法，空性则是了义法。

因此，我们不应该只依止世俗善根，而不依止胜义善根。有些法师在世界范围内做世俗善法非常厉

害，也很出名，但在显现上并没有为弟子们慈悲传授胜义法。因此弟子们也是整天行持有相的善根，对于无相的般若空性丝毫没有触及。这是不太合理的。

大家切莫忘记，断除生老病死、摧毁轮回之根本的唯一妙法，就是般若空性法门。因此，我们一定要对空性法门有所认识。这种“认识”不一定是所谓的开悟，通过闻思而通达也是一种认识。释迦牟尼佛第二转法轮的空性教义，由龙猛菩萨、月称菩萨、佛护论师、清辩论师、静命论师等大德一脉相承，确实非常殊胜，希望每个人都能有所领受。

6. 与修所有有缘等持相比，一刹那的无缘等持更超胜。

有缘等持是指观佛像、修生起次第等有相的修法。无缘等持是在无相无缘、三轮体空的境界中修持三摩地。入于无缘等持时，没有任何相状——有也没

有，无也没有，一切都安住于本来清静、远离四边八戏的境界中，功德非常超胜，收获也会很大。

在修行过程中，我们有时候需要修有缘等持，比如观金刚萨埵、阿弥陀佛等本尊，念一些咒语；有时候需要修无缘等持，即什么都不观想，在心性的本来面目中自然安住——这是最殊胜的修法。

7. 与享受一切有漏安乐相比，一刹那的无漏安乐更超胜。

与有漏之门相连的是有漏法，它是无常、痛苦的本性。而且，依靠钱财、感情等有漏法而得到的快乐也是有漏的。而无漏安乐并非因缘所成，它是内心所获得的大乐智慧。

《正法念处经》中也讲：“一切有漏法，无常苦不实，若得无漏法，乃名不动乐。”有漏法都是痛苦、无实的，无漏法才是佛法中所讲的大乐智慧。

8. 与相续中生起所有觉受安乐相比，显现一刹那的证悟更超胜。

我们的相续中有时会生起安乐、光明、空性的觉受，但这些觉受只是修行过程中的一种显现，都是暂时的。比如，四禅的快乐是一种安乐的觉受；能将柱子、瓶子等物体中的微尘算得清清楚楚，是一种光明的觉受……然而，认识到心的本性才是真正的证悟，一刹那的证悟也远远胜过一切觉受。

对于证悟或觉受，大家不要说得太多。作为真正的修行人，在没有特殊必要的时候，连梦境中的觉受和境相也不会说的。现在总体情况还比较好，我以前经常听到一些佛教徒胡说八道：“阿弥陀佛给我授记……”“阿弥陀佛、文殊菩萨、观音菩萨商量以后派我过来……”

我去非洲的时候想：“诸佛菩萨为什么把很多

人都派到了亚洲呢？非洲这边还是很需要人的。”如果佛菩萨能多派一些人到非洲的话，那将是很有意义的。他们派的人肯定很厉害。虽然有些人看起来不太正常（众笑），但他们也许是有一些觉受，也许已经开悟了。

9. 与行持所有刻意做的善行相比，一刹那无刻意的行为更超胜。

密法中说，到了一定的时候就不需要特意勤作，很多行为都是非常自然的。但作为凡夫人、初学者，还是需要刻意保持正知正念，提醒自己不能犯戒、不能犯法、不能逾越规矩，以此来维护自己的心态和善根。

证悟以后自然流露的无刻意、不执著行为是很好的，而没有修行境界的人，随意做一些无刻意的行为则是非常疯狂和可怕的，这在显宗和密宗当中都不被

允许。

大珠禅师在马祖那里开悟以后，有源律师问他：“你开悟以后还用功吗？”他说：“用功。”有源律师问：“怎么用功？”他说：“饿了吃饭，困了睡觉。”有源律师说：“没有开悟的人也是这样……”

其实，凡夫人在吃饭的时候不仅仅是吃饭，还会有很多分别念，比如觉得这个好吃、那个不好吃；睡觉的时候也会有各种各样的痛苦，比如在半夜三更醒过来，感觉身体不舒服。

而证悟者不是这样，他们睡觉的时候会安住在光明的境界中，吃饭的时候也是在清静的坛城中无勤而行。所以，凡夫与圣者看起来是一样的，其实并不相同。就像黄铜和金子，虽然看起来一样，但本质确实不同。

我们最近正在讲《维摩诘经》，有时候我会想：

“维摩诘居士看起来好像是一个一般的在家居士，其实他的境界跟普通人完全不同。”莲花生大士也是如此，以前上师如意宝讲过：“有些人认为莲花生大士是一个行为不太如法的居士，实际上他的证悟境界远远超过了我们。”

如果我们自己没有什么境界，就会认为上师是一般的人，法也是普普通通的一本书。我现在越来越深刻地感觉到，上师与其他人是不同的，法与世间一般知识也不相同，而这都是源于上师及其教言的加持。

诸佛菩萨的语言、文字背后有一种力量，这种力量就是加持。像《胜道宝鬘论》虽然只讲了二十多个主题，每个主题讲了十个问题，但它对我们人生所起的作用是非常大的，世间小说或传统文化的书都不一定有这么大的力量。

10. 与所有发放财布施相比，不执一切事物更

超胜。

进行财物布施是非常好的，但不执著一切事物更为超胜。

有些道友经常忙得一塌糊涂，今天给自己盖房子，明天给别人盖房子；今天给别人化缘，明天给自己化缘。这样还不如过一种知足少欲、琐事无多的清净生活。还有一些道友每天都在搬快递——最近我们这的邮局站点撤销了，很多道友就比较着急，因为他们有好多包裹。

我们在做善事的同时要知道，好好闻思修行、过知足少欲的生活、行持无为善根是更重要的。大家在这样的寂静地方、在一个高等佛教学院，更要注意这方面。

有些居士也是一直在有相的事情上下功夫，一提起无相空性就不说话了，什么兴趣都没有，一听到有

相的事情就睁开眼睛醒过来了。

一方面，布施当然是很好的，它属于六度、四摄的内容，《大乘经庄严论》中对于六度也讲了很多。但另一方面，更重要的是不执著一切。如果能放下一切地安住，从内心寻求更高的善法，那是更超胜的。

如果生起真正的出离心、菩提心、空性见、信心，有生之年就不会改变，生生世世也能得到利益。在这方面，身语的善根完全无法与之相比——如果仅仅做了很多善事，比如给僧人发了很多袜子、口罩，而没有修心，那么遇到一些事情的时候，信心就不一定能稳固如初。

当然，我们并不否认有相的善法，如果没有这些，我们也很难生活。但从功德上讲，不执一切地安住在法性当中、安住在心的本来面目当中是最好的。达波瓦尊者的这个教言讲得还是很高的，但我们也应

该了知。

第二十六讲 如何皆好之十法

2018年11月28日

今天讲“如何皆好之十法”，意为对于有一定境界的修行人来说，做什么都是很好的。

如何皆好之十法

1. 心融入正法的行者，舍弃所作很好，不舍所作也很好。

如果通过修行，将佛法道理融入了自心，那在生活和修行中怎样行持都是可以的。

但很多人还没有做到心法相融。前辈大德们说，

要想令法融入自心，就要修共同四加行，然后再修不共五加行，这样次第修行后，法就会逐渐融入自心。

另外，还要经常祈祷上师三宝，对法产生信心。如果对法不生信心、退失信心，或生不起出离心，就应该经常阅读高僧大德的传记和佛法经论。阿底峡尊者的传记中提到，他经常对弟子说：“我的善心有点退失，我的信心有点退失，快把大乘经典拿来，我要阅读。”

有一些住在山里的修行人会舍弃一切琐事，成为舍事者，这是很好的。还有一些修行人，由于法已融入自心，不舍弃琐事而身处红尘，这样也是可以的。对于这样的人来说，周围的人都会成为增上修行的因缘，六祖惠能大师就曾与猎人一起生活了很长时间。

对于初学者来说，法还没有融入自心，而且易受环境影响，有时会觉得越来越背离佛法，很想舍弃工作、亲朋好友和家庭琐事，排除修行的障碍，去

寂静地方修行。原则上我们虽然赞叹闭关，但对于修行不到位的人，还是建议先进行系统闻思，不要着急闭关。《大圆满前行》中说，有些人心胸很狭窄，就像卫藏的厉鬼一样敏感、脆弱，这样的人即使舍弃所有琐事，独自在山里闭关也是没有用的。

2. 心中已断增益的行者，修行很好，不修也很好。

“已断增益的行者”是指断除了三十二种增益或断除了俱生和遍计分别的人，也就是有所开悟乃至获得了一地以上果位的人。这种人修行也可以，不修行也可以。

一方面，开悟的人可以继续修行，因为二地到十地末位之间都属于修道。另一方面，开悟的人不修行也可以，因为他的心中已经断除了增益。密法中也经常讲，到了一定的时候，就要远离修习、读诵、受持

等十种法行。

已经证悟的人还是很快乐的，他可以修行，在别人面前拿着念珠、转经轮；也可以不修行，因为修行的目的就是使证悟的境界得以稳固、增上，如果自心已经与法界融为一体，也就不用修了。《法界宝藏论》和《实相宝藏论》中经常讲“修就是不修，不修就是修”，“所谓的修，连微尘许也无有”等等。有些道友不爱修行，特别散乱，他们肯定已经断除了增益，所以修与不修都很好。

3. 斩断欲妙牵绊的行者，无贪而行很好，无贪不行也很好。

断除了各种贪欲的人，无贪而行很好，无贪不行也很好。

所谓“无贪而行”，是指要像声闻乘行人一样行持。有些比丘不积累任何财产，一直过着知足少欲的

乞食生活。所谓“无贪不行”，是指行持看似具有贪心的行为。像那些断除了所有欲妙牵绊的人，可以去享用世间各种欲妙、拥有很多财富。因为贪欲和执著都是从内心安立的，而不是从外在形式上安立的。

《大庄严论经》中说：“所谓少欲者，非必恶衣食，无诸资生具，以之为少欲。”“夫少欲者，虽有财物心不爱着。”所谓的“少欲者”，并不一定要衣食简陋、一贫如洗，而是指虽拥有财物，但心里并不耽著。

心不耽著是很重要的。华智仁波切有一个小木碗，他特别喜欢。有一次，他看到蒋扬钦哲旺波的房子就像皇宫一样，财产特别多，他想：“上师也不知足少欲啊，有这么多财物！”上师洞察到了华智仁波切的心，就说：“我虽然有很多财富，但我对这些财富的执著，还不及你对一个木碗的执著。”华智仁波切听了特别不好意思。当然，内心有没有贪欲只有自

己知道。有些人装作没有贪执，其实并没有断除贪欲，这就不是很好的修行人。内心真正断除贪欲的人，可以知足少欲、日中一食，穿得破破烂烂，住得很简陋，也可以按照别解脱戒中所说，在不损害众生的前提下享用价值连城的财物。

大多数人认为，真正的佛教徒应该过比较清贫、清净的生活，不应该穿着奢华、享用很多财物。其实，佛教传统是有地域差别的。在藏地，人们对于双身像从来不会产生邪见或贪念，看到有些佛教徒的生活条件比较好也不会指指点点。而南传佛教的传统并非如此，人们无法接受与自己传统不符的行为。另外，东西方佛教徒眼里的佛教也存在一些差别。

我们需要了解不同众生的心态、习惯、威仪和仪式等，这样才不会由于自己的孤陋寡闻、鼠目寸光而排斥、诋毁、诽谤他人。无论佛教徒还是非佛教徒，都不要轻易诽谤、诋毁他人，毕竟我们的智慧还不是

很成熟，对佛法的了解也不多。我三十多年来都在全力以赴地学习佛法，但我认为，在浩如烟海的佛法面前，自己的智慧还是非常渺小的。

有些人在没有了解佛法之前，就说这里不对、那里不对。他们可能只看过一两本书、听过一两节课，对佛法只知其一、不知其二，就对浩如烟海的佛法一口否定，这是非常不合理的。

大家在闻思修行、弘扬佛法的过程中不要傲慢。其实，很多人连世间法都知之甚少。有些年轻人自称是大学生、博士生，觉得自己很了不起，其实他们只是得到了文凭而已，跟前辈大德、伟大的科学家、特别爱学习的智者相比，他们的智慧不一定很广大。因此，得到大学毕业证一方面是很光荣的，但另一方面也没有必要因此而傲慢，因为那样会摧毁自相续中的功德。

总之，只要断除了贪欲，无贪而行和无贪不行都是可以的。但这是比较高的境界，如果还没有断除贪欲，就要尽量行持声闻乘的清静行为。

4. 现量证悟法性的行者，住在空空的山洞很好，作为群体之首也很好。

现量证悟万法自性的行者，像米拉日巴尊者一样独自住在空无一人的山洞里很好，作为群体的首领也很好。

拉萨那边有很多山洞，每个山洞里有一个修行人在修行。但对我们来说，住山洞可能是不行的。以前有一位堪布，在山洞里住了两个礼拜以后病得很严重，半夜三更就背着东西下山了，他怕自己死在那里。其实按照噶当四依的说法，修行人要“心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑”。

证悟法性的人，如果住在山洞里继续修行，肯

定会有进步的；如果到城市里讲经说法，或者为了帮助别人而当群体的首领，也是可以的。所以，已经证悟了法性的人不一定非要住在山里，很多前辈大德都选择在人群中弘扬佛法。当然，每位大德的情况不同，米拉日巴尊者证悟以后，大多数时间还是住在山洞里。

尽管如此，米拉日巴尊者还是有很多弟子和眷属。正如《萨迦格言》所说：“芳香的鲜花不管开在哪里，蜜蜂都会从遥远的地方前来聚集。”《水木格言》中也说：“圣者虽居静处，美名天人传扬，南方山中所生，旃檀香味风送。”有些人虽然居住在寂静的地方讲经说法、闻思修行，天人也会把他的美名传扬四方。因此，米拉日巴尊者虽然终生住在山洞里，他弘法利生的事业仍然千古不灭、延续至今。

总之，有证悟的人在山洞里闭关修行也可以，到城市里利益众生也可以，红尘中的世间八法不会对他

有任何危害。

5. 了知显现虚幻的行者，独居深山很好，云游四方也很好。

修行人如果证悟了诸法空性的道理，了知世俗当中万法如幻，泯灭了一切贪执，那么独居深山或云游四方都是很好的。《维摩诘经》中讲了如幻、如梦、如阳焰、如水月、如乾闥婆城等十种比喻，通达这些道理以后，一切显现就像幻人、水月、聚沫、芭蕉树一样。

而对于初学者来说，长期待在寂静的地方更有助于自己成为好修行人。因为初学者的相续还没有成熟、修行境界也不稳固，容易受环境影响。如果此时去云游四方，一旦遇到违缘，严重的凡夫习气将使他无法将违缘转为道用，自相续会退回到原来的状态，修行也会半途而废。

境界比较高的修行人住在哪里都是可以的。有些道友在这里待了十年、二十年、三十年，学的时间比较长，至少也有了一些境界，那就应该出去走一走、云游四方。而刚来的道友，修行境界还不稳固，需要在寂静的地方安住。就像刚出生的婴儿，头都是软的，稍微碰一下就很危险，因此需要好好保护。

但是有些人好像有点颠倒。在我们这里待的时间比较长的人，被派去护持道场，不到两天就跑回来了；而刚来两三年的人，经常跟我请假下山：“有一个道场请我，我准备到那边去转个小小的法轮。”——因为他来的时间不长，大法轮转不动，就想讲《佛子行》等比较短的论。其实，这个时候出去弘法的因缘还不成熟，最好不要去云游四方，所以我让他至少待个五年、十年再出去。

有时候我会想，有些人待在山上的时间比较长，算是有点境界吧，不应该一直待在这里，否则有点浪

费人才。但是他们已经习惯了，也不想出去弘法，也不想修行，只要生活过得还可以就行了——我想起了某些人，还是不要说得太具体，不然他们对号入座也不太好。

还有一些人，由于实执非常重，性格也不好，跟谁都合不拢，既不想闻思，又无法发心。他们在深山里待两天就会非常烦恼，想云游四方又没有地方去。于是对世界失去了信心，觉得自己来到世间是个错误的选择，有时还会抱怨父母为什么把自己带到了人间。其实这也不怪父母，要怪就怪自己前世造的业。总之，这种人居住在山里也不好，云游四方也很不好。

而修行比较好的人，由于心已获得自在，住在山里修行也很好，跟人交往也很好，云游四方、度化众生、讲经说法、随顺众生也特别好。

总之，每个人的修行境界和福报不同，行为的结果也会不同。

6. 心得自在的行者，断除欲妙很好，享受欲妙也很好。

心得自在的行者，不会被任何外缘所转，他可以断除色声香味触的欲妙，像出家人一样行持梵净行，也可以不出家而直接享受世间的各种欲妙。当然，对于心未得自在的人来说就并非如此了。

以前我翻译的《圣行集萃》中，有很多印度大成就者的故事，其中有一位尊者名叫拉瓦巴，他历经十二年苦行，获得了很高的境界。附近有一位国王，有一天，他把一个装满热菜的葫芦交给王妃，让她在食物的热气消散之前供养给拉瓦巴尊者。王妃说：“尊者离这里很远，菜怎么可能不凉呢？”国王说：“你可以说一句谛实语：如果拉瓦巴尊者断除睡眠的苦行

是真实的，愿我一刹那间就到他跟前。”王妃说了这句话以后，果然立即来到了拉瓦巴尊者面前。

王妃说：“这是国王给您的供养，请您享用。”拉瓦巴尊者享用了一大半，要求王妃把剩下的菜在热气消失之前送给国王。王妃说：“这里离皇宫有十二由旬，我怎么能那么快送到呢？”拉瓦巴尊者说：“你可以说一句谛实语：如果国王是梵净行者，愿我马上回到皇宫。”王妃说了这句谛实语之后，果然立即回到了皇宫。

表面上看来，国王是在家人，有很多王妃，但实际上，他一直像出家人一样行持梵净行。同样，拉瓦巴尊者也是真实的苦行者。所以，谁是离贪者，谁是具贪者，表面上不一定看得出来。有些人从行为上看很糟糕，其实他的修行境界是很高的。当然，这只是极少数的情况。

在末法时代，很多人的相续中充满贪嗔痴烦恼，却效仿大修行人行持各种禁行，这是非常不合理的。当然我们也承认，有些修行人、密咒士确实有很高的境界。贡塘丹毕准美尊者在《水木格言》中也说：“证悟真如咒师，虽享欲妙无贪，鱼儿畅游水底，然不会被水淹。”有些密咒士虽然享用欲妙，但他并无贪欲，就像鱼儿在水底畅游，却不会被水所淹一样。

7. 具有菩提心的行者，在静处修行很好，在众会中利他也很好。

真正有愿菩提心和行菩提心的大乘行者，独自住在山谷、寺院、茅棚等寂静地方是很好的。因为他们的相续中有菩提心，每天都会发愿、加持所有众生，会令众生获得非常大的利益。《入菩萨行论》的回向文中就有很多利益众生的发愿。

具有菩提心的人，在喧嚷的红尘中利他也是很好

的。他们可以到各个地方去讲经说法，如果讲经说法不太方便，可以讲传统文化；如果讲传统文化也不方便，可以用世间的语言来饶益众生。只要有饶益心，所讲的道理就对众生非常有利。有些人经常说：“我还是在寂静的地方好好修菩提心吧，就不用出去度化众生了。”其实，如果你真正具有菩提心，既可以在静处通过发愿、祈祷来利益众生，也可以出去度化众生。

无论是自己修行还是弘法利生，关键都要有利他心。现在，人心越来越败坏，自私自利的心越来越猖狂。有些人为了牟取自利，不惜掠夺别人的财物、垄断很多资源。这样下去的话，人类的痛苦会越来越严重。

在当今社会，东方大乘佛教的利他思想确实非常珍贵。但在西方批判主义、自我主义的影响下，很多人只是口头上讲得很好，在一些国际会议上喊的口

号很好听，其背后的自私心却非常坚固。在这种心态的驱使下，很多人为了追求自己的利益，不惜破坏环境、损害他人。最后，他们自己也得不到利益，甚至会陷入自己制造的泥潭当中，感受各种痛苦。

希望各位都能好好修持菩提心，这是最殊胜的妙法甘露。我自己没有什么修行，经常跟大家这样提倡可能不是很好。但在这个时代，人们确实非常需要佛法。因为佛法可以让人获得身心的快乐，也会为无数家庭和整个世界带来诸多利益。

《大宝积经》中说：“邪命求利，常无快乐。”如果用邪命养活的方式来牟求自利，常常不会感到快乐。我们也可以反过来说：“正命求利，常有快乐。”如果我们过清净的生活，平时的发心和行为都很清净的话，今生来世就会常常感到快乐，也会得到人天和白法护法神的拥护、保佑。

所以，具有菩提心的人非常伟大。哪怕我们没有空性见或大圆满见解，但只要有一颗金子般的利他心，而且这种利他心越来越增上，我们就应该为自己点赞：“我好棒哦，么么哒！”如果我们的菩提心越来越退失，那就要好好鞭策自己了，对吧？

8. 恭敬心、信解心持之以恒的行者，住在上师前很好，不住在上师前也很好。

作为修行人，应该对上师有持之以恒的恭敬心，不能今天很恭敬、明天就特别讨厌、嗔恨。另外，“信解心”应该建立在了知道理的基础上，这是一种非常坚定的信心。如果有了这两种心，在上师跟前很好，因为可以经常听闻佛法，与上师一起弘扬佛法、利益众生；如果因缘不具足，不能待在上师身边，也是很好的，因为自己的心已经与上师连在了一起。

《格言宝藏论》中说：“同心虽远亦得益，异心

虽近将远离，如同莲花泥不染，太阳时常抚育彼。”

如果人与人之间有共同的心，即使相隔很远也会获得饶益；如果两个人的心不和，即使距离很近，也已经远离了。就像太阳和莲花，虽然距离遥远，但太阳仍会常常抚育莲花；淤泥与莲花虽然很近，但莲花却丝毫不染淤泥。

每个人的情况都不相同，有些人如理如法地依止上师很多年，从不会对上师起烦恼；而有些人可能跟上师的因缘不是很好，就会对上师“敬而远之”，他们经常讲：“我依止上师这么长时间了，还是离上师远远的比较好。”也可以吧，只要你对上师有信心，离得很远也没有什么。

益西措嘉空行母的传记中说，莲花生大士到罗刹国以后，益西措嘉通过修莲师相应法，获得了特别殊胜的成就。同样，我们也可以通过祈祷与上师心心相印——无论上师在眼前还是在天边。当上师的肉身在这

跟前的时候，我们可能对上师有一些信心；当上师的肉身不在跟前的时候，我们也可以与上师心心相印。有些人对“心心相印”理解得不是很准确，其实当上师的智慧与悲心融入自心的时候，就是与上师心心相印。

9. 具有多闻、解义的行，现前成就很好，遭遇违缘也很好。

广闻博学、通达法义的修行人，现前成就很好，遭遇违缘也很好。所谓现前成就，是指获得共同和不共悉地，或者说获得神通、证悟空性，这是很好的。同样，遇到违缘也是很好的，这个道理很关键。

很多人在获得成就的时候非常高兴，觉得自己修行不错，梦到上师也特别开心，第二天都会觉得这个世界很美好。但遇到一点违缘，比如别人说他的坏话、考试考得不好，就会特别伤心。其实，这是因为

我们还没有证悟。

如果真的证悟了，就会觉得违缘是上师三宝的加持。很多藏传佛教的前辈大德，遇到违缘时会更加快乐，因此根本不会去遣除违缘；而受人赞叹、供养、恭敬的时候，反而觉得出现了不好的兆头。所以，真正的修行人会把违缘和悉地同等看待。

还有一些修行人，会通过祈祷等方式将违缘转为道用。上师如意宝经常引用《赞戒论》中的一个教证：“恒以恭敬清淨之信心，猛厉祈祷上师莲花生，决定不为违缘所转变。”意思是说，只要我们好好祈祷莲花生大士，就决定不会被违缘所转变。

其实，违缘是观察自己修行的契机。如果没有违缘，我们会认为自己修行很好，而一旦出现违缘，我们就会发现自己原来是那么脆弱，从而对自己有一个比较准确的判断。

10. 获得殊胜证悟的行者，出现成就相很好，没有出现成就相也很好。

获得了证悟的修行人，出现一些成就相是很好。比如观明点，修生起次第、圆满次第的时候，自然而然出现一些验相。但在修行过程中，没有出现任何成就相也是可以的。

因为，修行的外相并不是很重要。有些人虽然是大成就者，但别人根本看不出来。智悲光尊者在《功德藏》中说：“何行皆莫起邪见，印度多数自在者，现贱屠夫恶人相，乃至极其低劣身。”意思是说，我们看到任何行为都不要生邪见，因为大多数印度大成就者都会显现屠夫、妓女、恶人等卑贱、低劣的相。

以前汉地有一个人，一辈子都在杀牛，临死的时候特别痛苦。这时来了一个和尚，让他念“阿弥陀佛”，他念了十声就往生了。所以，我们不能轻视看

起来很低劣、修行不好或精神不正常的人。

有些看似低劣者恰恰是文殊菩萨、观音菩萨的化现。当然，这只是一种可能性，并不是说所有行为不好的人都是菩萨的化身。我们有时候也会开除一些不如法的人，但会不会把菩萨开除了？也不好说。以前在戒香寺，阿底峡尊者当管家的时候，也曾把成就者给开除了。

总之，真正的成就相不在外面，因此这些有没有都可以。作为修行人，没有必要非要见到什么东西、做到好梦或打开天眼……如果你真想打开天眼的话，国外有一些专门的培训班，你可以去参加。但是我问了，参加培训的人好像也没有打开天眼，组织培训的人只是把钱收了，然后告诉他们慢慢修炼，以后会打开的。

《喜马拉雅大成就者的故事》中说，多珠千二世

圆寂的时候病得很严重，示现圆寂后，多钦哲仁波切拿着枪冲进来，要求他马上坐起来，让他示现大圆满传承的骄傲。于是，多珠千的尸体突然从地上飞起，在空中打坐——如果这不是吹牛的话，还是很殊胜的。但也不好说，因为弟子写上师事迹的时候，有时会吹得比较厉害。

现在有些人经常说自己的上师怎么飞起来了、怎么笑了，等等。有些弟子对上师赞叹得有点过头，上师本来没有某个成就相，他也会说有，这也许是他自己的迷乱显现或梦境。

古代个别上师的传记会有点神话色彩，但有些大德确实是很了不起的。在印度、藏地和汉地，很多高僧大德的成就相是凡夫人难以想象的，这一点我们也要承认。因此，我们不能盲目地承认一切或否认一切，最好能以自己的智慧去分辨。当然，没有智慧的人就很难分辨——很多时候，我们以自己的分别念所

做出的判断都是错误的。

总之，如果修行境界比较高，如何行持都是可以的一一住在山洞里也可以，出去也可以；下山也可以，上山也可以；闻思也可以，不闻思也可以；考试也可以，不考试也可以；违反纪律也可以，不违反纪律也可以；发心也可以，不发心也可以；听课也可以，不听课也可以；赚钱也可以，不赚钱也可以……就像济公和尚，吃肉也可以，不吃肉也可以。

但作为凡夫人，还是需要谨慎的。因为，老虎虽然跳得很高、很远，小乌龟或小青蛙却不能模仿。我们小的时候，看到泥池中的青蛙还是比较可爱的，但它们的跳跃完全无法与老虎相比。

第二十七讲 正法之十种功德

2018 年 12 月 5 日

今天讲“正法之十种功德”，下堂课讲“虚名之十法”和“大乐任运自成之十法”，这些境界比较高，我们会用一堂课学完。

正法之十种功德

“法”，在藏文中叫作“秋”（ཆས），梵语为“达玛”。实际上，藏文的“秋”与汉文的“教”相对应更合适，比如“佛教”为“囊秋”（ནང་ཆས），“宗教”为“秋乐”（ཆས་ལྷན་པ་）。

在很多论典当中，“法”和“教”的意思相同，

我们以前也讲过，“教”（即汉文中的“法”）有十种意思。“正法”就是正确的教法、正确的法。在藏语中，“内教”即“内法”，“伊斯兰教”中的“教”也与“法”意义相同。

这方面我们以后再分析吧，因为今天讲的是修行，而不是学术上的词语研究。要讲修行的话，就要对大家的心灵有一些帮助，这是很重要的。

1. 十善、六度、空性、诸菩提分法、四圣谛、四禅定、四无色定以及密宗能成熟的灌顶与能解脱的教言等出现于世，是正法的功德。

如果没有正法的特殊力量，十善、六度、四谛、四禅、四无色定以及密宗能成熟相续的灌顶等都无法出现于世，众生也不可能由此获得利益。

所以，我们首先应该知道，正法对于人类社会是非常重要的。小到一个家庭，大到一个国家，如果没

有正法，人们的行为就没有约束。举个简单的例子，如果人们不守持不杀、不盗、不淫等十善法，就会失去基本的行为规范，更不要谈四谛、四无色等更高的境界了。

在一些非常落后的部落和地区，人们没有宗教信仰，也没有任何正法的理念，因此行为上没有约束，政府也非常腐败，整个群体都依靠愚痴和强力来生存，非常野蛮。

从宏观层面来讲，人类比较高尚的行为都源自正法。如果没有正法，人类就缺少了约束，将会感受各种痛苦。有些人不相信佛经中所说的地狱、饿鬼的存在，这些人可以看看各个国家的监狱，那些囚犯就是因为不懂正法和修行、违反了人世间的规则而遭受惩罚的。由于现在人不重视正法，不重视内在的精神世界，所以社会也就越来越混乱了。

不重视正法和精神世界的原因主要有两点。一是这几十年来，在西方个人主义思想的影响下，很多人除了自己什么都不管。表面上看来，极少数我执心比较强的人是受人欢迎的。像美国总统，在任何场合发表演说，首先都说“为了美国”，就像我们发菩提心一样。也许美国人喜欢这样，但从长远来看，这样的自私自利心是好还是不好呢？

二是唯物主义对人类造成了一定的影响。很多人只重视物质，不重视道德的提升、传统文化的弘扬、精神世界的净化和价值观的修正，甚至经常批判、否定这方面的思想和言论。最后，人们眼里的幸福就是钱，谁也不管周围的人和世界，也不管自己内心的安乐和幸福。这样的话，人和动物就没有多大差别了。

这些现象的深层次原因，就是人们不懂正法，做了很多违背正法的事情。这是大家有目共睹的，不仅仅是某种思想或观点。尽管个别有识之士对人类

因愚痴而毁坏自己的现实已经有所醒悟，但要真正改变现状还是有一定的困难。关于这些问题我就不广说了，大家应该是有共鸣的。

我们暂且不谈六度、四谛、色界和无色界的禅定，单从十种善法的角度来讲，如果人们没有这样的道德底线，就很难建立高尚的人格。对于人类社会来说，如果一些人为了自己的利益而把所有的资源都掌握在自己手中，那么到了一定的时候，整个社会就都乱了。所以，人类社会非常需要良善的价值观。

如果正法没有兴盛于世，世间和出世间的功德就不会出现。很多人得到佛法教言之后，内心确实有很大改变，前途也是一片光明，有所觉悟的人应该非常清楚，其他人也应该非常清楚。

2. 人中高贵的国王种姓、高贵的婆罗门种姓、高贵的施主种姓、四大天王等六欲天、色界十七天、

无色界四天出现于世，是正法的功德。

如果正法没有出世，国王、婆罗门、大长者、色界和无色界的天人，都无法享受其福报。为什么呢？以因果不虚的真理来推测，世间有权力、有地位、有财富的人，以前一定行持过善法、积累过福德。如果前世什么善法都没有做，即生也不会拥有这些福报。因此，富贵、庄严、权势等并不是无因无缘产生的。当然，有些因缘是有形的，有些是无形的，后者我们现在看不到。但看不到不代表没有，它们是以种子的形式积聚在阿赖耶上的。

《法句譬喻经》中说，有一位虔信佛教的国王，一直没有太子，这是他唯一的缺憾，因为他担心将来无人继承王位。有一次，他请佛应供，求佛加持他得子。通过佛陀的加持，一个承侍国王十一年的仆人，在过世后就转生为了太子，太子长大后又成为了国王。他一直不知道自己做国王的因缘，后来佛陀告诉

他，做国王需要五个因缘：第一是做布施；第二是建寺院、建道场；第三是顶礼上师三宝，因为成为国王以后会受到人们的恭敬、顶礼；第四是修安忍，做任何事情的时候，都要安忍他人的反驳等；第五是求智慧⁹⁵。

按照《法句譬喻经》的教义，很多人也可以积聚当国王的因缘——布施、顶礼、修安忍、求智慧都可以做到，建寺院的福报不一定有，但也可以做一些功德。

有些人即生当中地位很低下，很可能是因为以前自己有地位的时候，经常践踏别人、欺负别人、虐待别人。如果想要生生世世成为有威望的人，就要上供

95 《法句譬喻经》：“佛告王曰。王今自知本所从来。作何功德得此王位。王曰。不审顽愚不达。不知先世所从来也。佛告大王。本以五事得为国王。何等五。一者布施得为国王。万民奉献宫观殿堂资财无极。二者兴立寺庙供养三尊床榻帷帐以是为王。在于正殿御座理国。三者亲身礼敬三尊及诸长德以是为王。一切万民莫不为之作礼。四者忍辱身三口四及意无恶以是为王。一切见者莫不欣欣。五者学问常求智慧以是为王。决断国事莫不奉用。行此五事世世为王。”

下施、顶礼三宝、求世间和出世间的智慧。这样做肯定会获得利益的，这也是正法的功德。

有时候我们看到，人类在很多方面都是不平衡的。比如，有些人生在很好的家庭，各方面都很有福报，有些人则恰恰相反。在我出生的村子里，虽然没有大富大贵的人，但有些家庭一直过得很快乐、很幸福，财富方面也不错；而有些家庭就一直处于贫困当中，甚至子女都是残疾人。

我有一个亲戚，经济条件非常不好，家里有四五个人都是六根不全，有的是哑巴，有的是聋子，有的是精神癫狂者。不知道他们前世一起造了什么业。前一段时间，他们家里一个二十几岁的女孩还上吊自杀了。

因果报应真的非常不可思议。如果没有好好行持善法、谨慎取舍因果，行为肆无忌惮，也许即生就会

受到法律的惩罚，在监狱里受苦；即使这一生没有受到惩罚，来世也不知道会变成什么身份。我们为了个人的利益，对这些问题也应该深思。

3. 预流圣者、一来圣者、不来圣者、阿罗汉、独觉、遍知佛陀出现于世，是正法的功德。

声闻四果、缘觉、菩萨和佛陀这些圣者，都是通过修行佛法而出现于世的。

大家都清楚，如果没有修空性法，就不可能证悟人无我；如果没有证悟人无我，就不可能断除烦恼障；如果没有断烦恼障，就不可能得到声闻缘觉的果位。同样，如果没有修空性法、生起无我智慧，也不可能获得菩萨、佛陀的果位。因此，所有解脱果位都与正法有关，没有正法就不可能得到解脱。

《诸法集要经》中说：“若人于正法，常净心爱乐，生生获快乐，离法无解脱。”如果人们经常对正

法产生信心、爱乐心，生生世世都会获得快乐；如果离开了正法，就永远不可能获得解脱。

的确，超越世间的圣者，包括获得密宗异熟持明、任运持明、长寿持明等果位的人，以及一些大开悟者、舍事者，汉传佛教中所说的大禅师，印度佛教中所说的瑜伽士，都是通过修行而出现于世的。现在有很多瑜伽馆，但里面的瑜伽老师好像跟正法没什么关系，他们只是天天锻炼身体而已。

4. 以发心力及愿力大悲自现的二色身乃至轮回未空之间任运利益众生，是正法的功德。

以发心力和愿力大悲自现的二色身即化身和报身。佛陀最初发无上菩提心以后，又发愿在某个刹土中如何度化众生——本师释迦牟尼佛为此发了五百誓愿，药师佛发了十二大愿，还有些佛陀发了四大愿、八大愿等，《药师七佛经》等经典中有很多记载。

乃至轮回未空之间，佛陀的色身一直以任运自成的方式利益众生。“任运自成”意为不需要勤作。我们是需要勤作的，而且遇到违缘的时候，即使勤作也不会成功。佛菩萨以多劫的强大发心力，现前果位之后，可以没有勤作、没有执著、没有分别念地度化众生。

有些人在度化众生方面很容易，因为他们前世的发愿力很好，今生就会自然聚集各种因缘。而有些人度众生就没有那么容易，经常会遇到违缘，甚至处于特别危险的境地。有的人在某个道场里讲课，一遇到违缘就跑了，连手机和身份证都忘了拿。后来他才发现，其实当时遇到的也不是什么违缘，是他自己搞错了。这就不是任运自成地度化众生。

发愿力的作用还是很大的。《入行论》中说：“摩尼如意树，无心能满愿，因福与宿愿，诸佛亦现身。”摩尼宝、如意树虽然没有想满愿足众生愿望的

心，却能满足众生的心愿。金子、钻石等世间珍宝，虽然没有想遣除众生贫穷的分别念，但也可以依靠其不共的力量遣除众生的贫困。同样的道理，佛陀依靠因地的发愿力和福德力，能以两种色身无勤地饶益众生，这也是正法的功德。

5. 众生维生应有尽有的一切资具是以菩萨们的愿力形成，因此是正法的功德。

这里的“一切资具”，主要指桥梁、公路、空调等对众生有利的资具，而不包括核武器、炸弹等害众生的东西，因为这些并非菩萨愿力所成。

我第一次去汉地弘法是在 1991 年，当时在绵阳、重庆建立了“金刚法会”。路过雅安的时候，我认识了人生中第一个比较重要的“大施主”，他家里特别贫穷。在那个炎热的夏天，我对他家里的风扇印象尤为深刻。我想，那也是诸佛菩萨给我们带来的快乐，

也是佛菩萨的愿力所成。

有些人可能会想：“这是我自己花钱买的，怎么是菩萨的愿力所成呢？”其实，一座桥、一条公路的背后都有很多因缘，部分因缘是有形的，比如工人的操作、水泥、钢筋等；部分因缘是无形的，比如菩萨为众生所发的愿。并不是所有众生都有诸多福德，在非洲那边，由于没有菩萨的发愿，他们就缺少资源。而在亚洲这边，很多菩萨都为众生发过愿，所以我们就会有这些受用。

如果你懂得了精神层面的力量就会明白，有些因缘虽然看不到，但确实存在，比如佛菩萨无形的力量。《入行论》的回向文中有很多发愿：我愿变成药，遣除众生的疾病；我愿变成妙衣，遣除众生的寒冷；我愿变成食物，遣除众生的饥饿；我愿变成如意树，满足众生的愿望……依靠这样的发愿力，在因缘聚合的时候，众生就可以获得快乐。

寂天菩萨在《入行论》的回向文中还说：“愿因菩萨德，众生享安乐！”愿依靠菩萨的福德和众生的福德，众生可以享受安乐。在一些条件比较好的国家或家庭中，人们的生活过得很好，这也是诸佛菩萨的加持力和发愿力所成。藏地人经常讲：“三宝加持，我过得挺好的。”很多人坚定地认为，自己所获得的快乐是上师三宝的加持。如果有这样的见解，所获得的加持会是完全不同的。

6. 恶趣与无暇处也有暂时的少许安乐，那些也都是由善妙福德所形成，因此是正法的功德。

三恶趣和八无暇处也有暂时的少许快乐，这些快乐源于那些众生造过的善妙福德，因此也是正法的功德。

地狱里的快乐不是很明显。有些经典中说，在热地狱中，火稍微离开身体的时候，众生会感到无比

的快乐；在寒地狱中，众生也会感受少许的温暖。在旁生、饿鬼等其他无暇处，肯定也有暂时的快乐。这些快乐，都是众生做过的善事所感召的。因为快乐来自善因，痛苦来自恶因，大家一定要明白这样的因果关系。

善与恶就像妙药和毒药的种子，种下毒药的种子不可能长出妙药。前段时间我在微博里发了《地藏十轮经》的教证：“三界中安乐，皆由三宝生，故求安乐人，常供养三宝。”世间的快乐，都是由供养三宝、信奉三宝而产生的。如果你想生生世世获得快乐，就要时时供养三宝、祈祷三宝、忆念三宝。

这些确实是很重要的，我们暂且不说度化众生，从自身的层面来讲，我们也需要获得幸福和快乐。这样的快乐，是由很多看不到的善妙福德所形成的。我们所享用的资具，也是由三宝的功德和加持所形成。因此，我们应该对三宝有感恩之心，同时也要感谢很

多人的辛勤劳动。

有感恩心是最好的供养，所以我们要感恩上师、感恩三宝、感恩所有的众生。好多年前，我看过爱因斯坦的《我的信仰》，他说他每天上百次地提醒自己：自己现在所拥有的精神层面和物质层面的幸福，都来自于别人的付出，包括活着的人和已经死去的人，因此自己要同等地回报他们。他的话还是很有意义的。

很多人觉得自己享受是应该的。比如，有些人认为自己使用这个经堂是理所当然的，但他没有想到，建造这个经堂的背后有很多人的付出；我们用电脑的时候，会认为这是自己花钱买的，就应该享用，其实如果没有福德就很难得到它。另外，现在很多人有网络听课的机缘，这也是很多福报积聚而成的。

因此，我们对于自己的快乐和享受，应该有满足

心和感恩心。不知道现在人对法有没有难得之心，跟前人求法时经历的苦行相比，现在人是特别安逸的，只要在家里打开电脑就可以听课了。学院内部的人可能更艰苦一点，为了听课要从住的地方走到经堂。当然，这也是大家自愿的，没有任何人强迫。

我们现在应该是很幸运的。可以说，这是一个快乐的时代，也是一个痛苦的时代；这是一个光明的时代，也是一个黑暗的时代……总之，我们在这个时代所拥有的少许快乐，都来自于行持善法的功德。

7. 所有恶人也会心向正法而住于圣贤种姓中，成为众人顶戴处，这是正法的功德。

有些恶人遇到正法之后不断修持，就成了很了不起的修行人。以前有一个猎人叫袞波多吉，他曾经天天打猎，后来在米拉日巴尊者面前皈依，把猎枪全部毁掉，一心一意修法，成了尊者坐下非常著名的弟

子，也摄受了很多众生。《米拉日巴道歌集》中有很多关于他的金刚道歌。

正法有转变人心的能力，否则坏人修法后怎会变好呢？像奔公甲格西，在家的時候经常带着很多刀，打架很厉害。后来他一心向佛，正法融入自心以后，就变成了非常了不起的修行人。不过他还是有一点习气，有时想偷茶叶（众笑）。所以，以前的坏人变成大法师、大修行人以后，还是要注意的，不然习气会复发。当然，华智仁波切是把他作为一个正面的例子来讲的。如果他在学院偷了茶叶，也许会被开除——“你看，小偷抓到了！”（众笑）

坏人变成好人的关键就是闻思修行、法融入心。以前非常不好的人，比如屠夫、猎人、妓女，遇到正法之后也会变成好人，佛教中有很多这样的公案。

鸠摩罗什大师翻译的《成实论》中说：“不闻善

法，恶心易起，善心难生。”如果不听闻佛法，恶心就容易产生，善心则难以生起。所以，经常听课也能对治烦恼，如果不听闻佛法，烦恼就会不断产生。可见正法确实有对治烦恼的力量，如果没有这种力量，人们听多少堂课都不会有什么改变。

8. 以往恣意造不善罪业积累地狱柴薪之因者也会心向正法，从而触及善趣与解脱的安乐，这是正法的功德。

肆无忌惮地造不善业、积累地狱柴薪之因的人，学习正法以后也会心向正法，从而触及善趣和解脱的安乐，这也是正法的功德。

特别恶的人死后会直接堕入地狱，比如造五无间罪的人、黑社会的人，因为他们造了很多地狱之因。但是，他们遇到正法以后，也可能转生善趣、获得人天福报，甚至获得解脱。

汉地有句俗话：“放下屠刀，立地成佛。”唐代有一个人，一辈子都在杀生，临死的时候很痛苦，地狱的景象已经现前了，很多牛、羊来向他索命。这时刚好有一个和尚路过，和尚给了他三支香，让他向西方念十遍阿弥陀佛名号。这个恶人照做之后，所有的恐惧和痛苦都消失了，说：“阿弥陀佛来接我了。”于是就站着往生了。这确实是正法的力量。

未生怨王曾经造了无间罪，后来遇到了佛陀和正法，也有了解脱的机会。有些道友在没有皈依、没有出家的时候，可能也造过很多恶业。前几天我遇到一个人，他说世间的坏事他基本都做过。有些人上半生特别坏，后来如梦初醒般地遇到了正法，于是尽心尽力地忏悔、修行，最后还是有解脱的希望；即使没有解脱的希望，也不会堕入三恶趣，即生也会有一个比较好的归宿。

所以，我们听了这些法之后，多少都会有一些

改变。

9. 对于正法，仅信仰者、仅信受者、仅喜爱者或仅持装束者也会成为众人欢喜与恭敬处，这是正法的功德。

有些人仅仅对正法有信仰，比如一些司机会在车里挂观音菩萨、弥勒菩萨或阿弥陀佛的像，我问他们为什么挂这些像，他们说：“我不懂佛教，但我还是有一点点信仰的。”

还有一种人是信受佛法者，他们不仅有信仰，还会接受佛法，比如看看法本、转转坛城等。

来喇荣的游客，根机是不相同的。有些人的根机比较不错，很快就对佛法产生了信心；有些人则特别刚强难化，他们的表情都让人望而生畏、不敢接近，身上还有特别重的烟味、酒味，让人觉得这个人可能再过两三千年都无法被度化。

我们最初看到一个人的时候，会有一个第一感觉。这个第一感觉很多时候是正确的，但也有错误的时候。有些人会让我们觉得：“这个人没有什么希望，不用跟他谈佛法了。”而有时坐车遇到的邻座乘客，看起来还是有希望被调伏的。

还有一些人是喜爱佛法者，他们并不想皈依，但有这方面的爱好，从小就看一些佛经，也愿意到寺院里去拜拜佛。

还有一种人是持佛教装束者。比如穿出家衣服、剃光头的演员，有些演员在演戏时会带一个光头的头套，表面上看就是出家人。还有很多人喜欢在脖子上、手上戴佛珠。这些虽然只是一种形式，但持这种装束的人也会成为众人恭敬、欢喜之处，这也是正法的功德。

当然，每个人的缘分不同，有些人不但不欢喜这

些形式，还会特别反感。他们一看到出家人、佛像、佛经、佛教的法器，或者一听到佛教的音乐，就会生起嗔恨心。有些道友的家人就是如此。

但也有一部分人，对持佛教形象、有佛教信仰的人特别欢喜、信任。在西方有些国家，人们认为有信仰的人是有底线的，他们会遵循一些规则。我们到西方去的时候，一个教育学院的教授跟我说：“我们这里一直坚持让有信仰的人管理财务，因为没有信仰的人只要有机会就会贪污。”这种说法也不无道理。

从佛教的角度来说，有信仰、持佛教装束的人会受到很多人的信任和恭敬。在藏地尤为如此，修行比较好的人毫无疑问会受到大家的恭敬。在这里，达波瓦尊者主要讲的是藏地的情况，因为他也没有出过国。如果他去了非洲等地就会知道，有些国家只信仰自己的宗教，在那里千万不能提其他宗教。了解这个世界也是很重要的。今天的听众可能来自五湖四海，

佛教中的有些道理可以与现代文化相融，有些道理则不一定能与某个地方的文化相结合。但不管怎么样，持有正法的人还是值得恭敬、欢喜的。

从我自身来说，一方面，我对于将要依止的法师会事先观察；另一方面，一旦他给我讲过法、授过传承，我就会特别恭敬，不是因为他多么了不起，而是因为我相信中的法来自于他。从世间角度来讲，一个知恩报恩的学生也会恭敬自己的老师，这是做人的基本规则。

现在有些修行人，对法师、传法者不够恭敬，可能听法的时候还比较恭敬，其他时候就都无所谓了。很多世间人也许会这样做，但佛教徒不应该这样。

《法苑珠林》中有一个公案，有一只狐狸被狮子追逐而掉到了井里，怎么爬也爬不上来，就在井里饿了好几天。它觉得自己只能等死了，就发愿来世有

一个比较好的处境，于是念了一个关于无常和因果的偈颂。

狐狸的自言自语被帝释天听到了，帝释天对狐狸说：“我很久没有听过正法了，你能不能给我传这个法？”狐狸在井里说：“哪有老师在下面、学生在上面的？我现在掉进井里了，怎么给你传法？”帝释天听了，就把狐狸带到天界，让它穿上天衣，坐在宝座上给天人们传法。于是狐狸就传了非常好的法，大家都受益。

这时帝释天问：“您讲的法很好，但您是狐狸的形象，您是诸佛菩萨的化现还是以业力转生为狐狸的？”狐狸说：“我不是诸佛菩萨的化现，我以前是个法师，但是因为我天天享乐而没有好好修行，就堕入了旁生界……”它还讲了很多自己的事情。

那只狐狸虽然是旁生，但它的相续中有正法，所

以帝释天王都可以在它面前听法。而现在有些领导、施主，稍微有一点财富、地位就很傲慢。其实，你的福报再大也不会超过帝释天吧？因此，大家还是要恭敬相续中有法的人。

10. 舍弃所拥有的一切事物，弃俗出家并隐居诸深山静处，而生活资具样样齐全，这也是正法的功德。

听说有些出家人住的地方特别高级，禅房里面比五星级宾馆还好，这也是三宝的加持，不要认为是自己很能干。不过，大多数修行人对世间欲妙并不是很在意，因为他们已将自己所拥有的财富、地位都舍弃了。

这里讲到，弃俗出家、居住在山里的修行人，在生活资具方面不会有什么困难——古代是这样，现代也是这样。

真正的修行人、出家人，即使遇到了大饥荒，生活也不会有困难。有时我会想，有些佛教道场有几千人，他们不用天天打工，就能轻而易举地获得生活资具，这确实是三宝的加持。而在其他地方，获得生活资具并不是很容易的。

现在，在南传佛教、藏传佛教和汉传佛教的一些圣地，有成千上万的修行人。以前，藏地、汉地的高僧大德去印度的时候，那里也有成千上万的僧众过着非常清静、快乐的生活。这也是正法的加持。如果没有正法的加持力，人们光是生存都很困难。所以，我们能够很健康地活着，也是依靠正法的力量。

《佛藏经》中说，如果比丘一心一意地修道，就会有千亿天神用各种乐具来供养他⁹⁶。这是我们肉眼无法看到的。有些修行人认为，自己能得到生活资具是自己的功劳，其实这些都是源于福德和正法的力量。

96 《佛藏经》：“若有一心行道比丘。千亿天神皆共同心。以诸乐具欲共供养。”

量。即使你不承认天神的存在，你也应该清楚，自己修行佛法后在精神上获得的快乐，跟世间人相比是不相同的。

《胜道宝鬘论》是很好的修行法，大家有时间可以再看看，并经常用这些教言来衡量自己。有些众生以前非常痛苦，遇到正法之后就非常快乐了。正法的功德还有很多很多，这里只是象征性地做了一些说明，我们可以以此类推。如果让我加，我还可以再加二十个、三十个。总之，大家应该对正法有比较理性的认识，这样才不容易退转。

第二十八讲 虚名之十法、大乐任运自成之十法

2018年12月12日

今天讲《胜道宝鬘论》的最后一堂课。

虚名之十法

什么叫虚名呢？我们讲密法和中观的见修行果时会说：在未经观察的时候，万法本身及其名称都是存在的，一旦用智慧去观察，就会发现一切都是虚假的。比如人们特别执著的修行、证悟、感情等，表面上看好像确实存在，但如果用中观的智慧来剖析，这些法就像芭蕉树一样，最后会一无所得。另外，通过上师的窍诀来修行，也可以证悟诸法了不可得的

本质。

《大宝积经》中说：“如是诸佛难思议，善巧调伏众生类，了知法性无所有，假名安立示世间。”诸佛以不可思议的智慧来调伏众生，他们了知法性无所有的本体后，对世间人用虚假的名称做出表示。

比如，当我们用智慧观察嗔恨心的时候，能嗔、所嗔、嗔恨之事都不存在，即三轮体空；看得到、摸得着的柱子、瓶子等有为法也是如此，未经观察时好像确实存在，真正观察时才发现，除了虚名以外什么都不存在。

因此，一切万法在世俗中都是虚假的名称，在胜义中如同虚空一样了不可得，这是一个很重要的境界。我们今天主要从空性方面抉择实相，所讲的意义都比较深，我就简单地做个字面解释。

1. 基实相无所宣说，因此基是虚名。

显宗和密宗都会强调基道果。所谓的基，就是一切万法的实相，即现和空的本源。这样的基实相无法用语言和文字来描述，就像虚空一样了不可得，因此说基是虚名。

2. 道无有所往能往，因此道是虚名。

“道”即所行的道。佛教中讲资粮道、加行道、见道、修道、无学道这五道；从世间角度来讲，所行的地方叫做道，它包括公路、铁路、人行道等。这些道虽然在显现中存在，但若真正观察，其实只是虚名而已。首先，能行者是不成立的；其次，如果能行者不成立，所行的道也不可能成立。这样的话，所谓的道即是无生无灭的法，除虚名外毫不存在。

《中观根本慧论》中说：“诸法实相者，心行言语断，无生亦无灭，法性如涅槃。”所行的道、能行的行者，都无法用语言、行为去表达，这是真正的实

相。此外，密法中也有许多关于实相的描述，大家应该是清楚的。

3. 实相无有所见能见，因此证悟是虚名。

如果实相存在，那么我们可以见到它。但事实上，所谓的实相无有能见所见，因此见也是不存在的。《大般涅槃经》中说：“无相之相名为实相。”没有相才是真正的实相。如果实相是没有相的，那能见、所见也就没有，因此证悟仅仅是虚名而已。我们可以用“见性开悟”“见性成佛”“明心见性”等词句来表示见到本性，但这些只是名言上的安立，并没有真实的法存在。

4. 本位无有所修能修，因此觉受是虚名。

“本位”即本位的心，我们本来具有的如如不动的心是无所修、能修的。麦彭仁波切在《三本性论》中，按照外续部、内续部的解释方法，对本心作

了很深的诠释。我曾经想翻译这部论，但是在短暂的人生当中，确实无法把想要翻译的论典全部翻译出来。

虽然一个人的力量和发心都是有限的，但我在短暂的生命当中还是翻译了一部分论典，其中包括一些甚深的密法。有些翻译自己非常满意，有些因为当时身体不好、琐事繁多等原因，自己并不是很满意。

我为什么要翻译密法呢？因为，无上瑜伽的密法目前只存在于藏传佛教当中，在南传佛教和汉传佛教中基本都没有。汉传佛教中的唐密大致相当于部分事续、行续、瑜伽续，比如《金刚顶经》《苏悉地经》（有汉语和日语译本）等。因此，真正完整、系统的无上瑜伽密续传承、修行窍诀只存在于藏地雪域高原。如果学修佛法的人没有得到这些，无疑是一种遗憾。如果要懂得完整的佛法，尤其是心性光明与空性无二无别的道理，的确需要学习密法。对于这一点，密法班

的很多人应该有所感悟吧。大家通过修加行、学习密法，不敢说都已经开悟了，但在理论研习、窍诀实修等方面确实有不共的特点。

大家既要懂得南传佛教、北传佛教，又要懂得藏传佛教。在早期，印度的佛法非常圆满、兴盛。但在公元一千年左右（后弘时期的开端），藏传佛教后译派的译师仁青桑波等人去了印度，发现甚深密法只存在于一些老修行人的念诵本里，他们对此严格保密，不会随便外传。也就是说，在那个时候，很多甚深密法已经从印度迁移到了藏地。但是，密法在藏地能保存多长时间呢？确实不好说。一是因为藏地的很多高僧大德纷纷圆寂，二是因为一些年轻人对密法的传承和窍诀并不是特别重视，他们可能更重视学英语、学汉语，更关注人工智能等方面。

所以，你们对于自己得到的传承和窍诀应该珍惜。不然时过境迁，藏地高原上的无上瑜伽密法，可

能也会消失得无踪无影。我那天看法显传记的时候就不禁感慨万千。在法显法师的年代，大小乘佛法在新疆一带和中亚一些国家非常兴盛，但是现在，那些地方基本都被其他宗教占领了，有些地方甚至没有任何宗教。可见，时代已经完全变了，不知道将来还会变成什么样。

刚才讲了，本位无有能修所修，因此通过修行所获得的觉受、觉悟、体验、感应也只是虚名。比如我昨天做了什么梦、见了什么本尊，都如梦境一般，根本不存在。

5. 本性无有所行能行，因此行为是虚名。

本性当中没有所行的法，也没有能行的行者，因此行为也是虚名。行为有很多种，包括密法的二十一种行为，出家人、在家人守持戒律的行为，大乘、小乘的行为等。但这些只不过是修行过程中暂时的现

相，在真正的实相当中，所谓的行为了不可得。

6. 实际无有所护能护，因此誓言是虚名。

我们所守护的大幻化网五条根本誓言、密宗十四条根本戒以及成千上万的密乘誓言，在实相中都了不可得。就像十种法行了不可得一样，所护的誓言、能护的行者都不存在。因此，所谓的誓言（即密乘的戒律）如同虚空一样，只是虚名而已。

7. 实际无有所积能积，因此二资是虚名。

在显现当中，我们要积累智慧资粮和福德资粮。但如果用智慧观察，所积的资粮、能积累的人都得不到，因此二资粮也是虚名。

8. 实际无有所净能净，因此二障是虚名。

在没有详细观察的时候，所净的烦恼障和所知障

是存在的，能净的行者也是存在的。比如我们念百字明、金刚萨埵心咒或观空性来忏悔的时候，忏悔者和所净的法现似存在。但真正观察的时候，能净、所净的本体了不可得，所以二障也是虚名。

9. 实际无有所断能断，因此轮回是虚名。

表面上看，六道轮回确实存在。但真正观察的时候，首先是没有所断的轮回，其次是没有能断除的智慧。或者说，首先没有所断的无明——轮回的根本即无明，由无明呈现出轮回的各种境相；其次也没有能断的智慧。

有一部大乘经典叫《大乘菩萨藏正法经》，是法护等法师翻译的，这部经不是很出名。其中说道：“于彼轮回而作厌离，是不了义。于轮回涅槃悟不二法，是为了义。”也就是说，宣说轮回与涅槃无二的才是了义法；宣说轮回为所断、智慧为能断的是不了

义法。

10. 实际无有所得能得，因此果是虚名。

我们昨天讲《维摩诘经》的时候说到，舍利弗问天女：“你什么时候得果？”天女说：“您这位阿罗汉变成凡夫的时候，我才能得阿耨多罗三藐三菩提果。”⁹⁷阿罗汉是不可能变成凡夫的，因此在真正的本体当中，果也是不存在的。如果所得的果不存在，那么能得者也不会存在。

《月灯三昧经》中说：“诸法不可得，无有法可证，如是知于法，能解佛菩提。”诸法了不可得，也无有可证，懂得了这一点，才能通达诸佛菩萨的解脱。也就是说，在真正的实相上，诸佛菩萨的解脱是无法安立的。

97 《维摩诘所说经》：舍利弗问天：“汝久如当得阿耨多罗三藐三菩提？”天曰：“如舍利弗还为凡夫，我乃当成阿耨多罗三藐三菩提。”舍利弗言：“我作凡夫，无有是处。”天曰：“我得阿耨多罗三藐三菩提，亦无是处。所以者何？菩提无住处，是故无有得者。”

对于这样的道理，初学者可能无法接受。但对于有闻思基础的人来说，应该可以明白大乘佛教的基本教义。我们首先要对这些道理有所觉悟，其次要把正确的道理讲给别人，一定不能误人子弟，这是很重要的。

以上的“虚名之十法”，讲了万法皆为空性的道理。这可以按照二转法轮的中观义、三转法轮如来藏本体空性的意义来解释，也可以按照大圆满本来清净的意义来解释。

大乐任运自成之十法

这里的十法，按照密宗任运自成的脱嘎修法或三转法轮抉择如来藏光明智慧的方法来安立比较方便。

佛陀在第二转法轮中主要宣讲了空性，在第三转法轮中主要宣讲了光明。为了让大家与弥勒五论结上

善缘，我想传讲一些光明方面的经论，今年给大家讲了《维摩诘经》，这是一个很好的引导。如果明年没有出现什么违缘，我想再给大家讲一下《宝性论》。因为，《宝性论》主要讲每个人的佛性如何以任运自成的方式存在。这个道理在很多论典中并不明显，因此对很多人来说还是一个谜。

这种想法也是一种发愿吧，能实现也可以，不能实现也没有什么。因为从世间法的角度来讲，很多人都有美好的梦想，但因缘成熟而最终实现的也是寥若晨星。

如果没有明白任运自成的道理，就会觉得下面有些内容好像都是一样的。但是如果有了密法的基础，就会比较明白。

我刚才讲了，在显宗当中，二转法轮着重抉择空性，三转法轮着重抉择光明，但空性和光明并没有同

时抉择。而在密宗的无上瑜伽当中，光明和空性是同时宣说的，学过《大幻化网总说·光明藏论》的人应该知道这一点。这部论虽然只是密法中的沧海一滴，但很多道友学了以后还是感觉很好。其实，前译派大德们所宣说的大量教义，有很多还没有翻译出来，这很可惜。但是人生短暂，即使翻译出来了，也不知道我们有没有时间去学习。

无上密法中的阿底约嘎，尤其是《七宝藏》等大圆满法，是以理论和窍诀相结合的方式直指心的本性为光明和空性，让人当下了悟。所以，密法在这方面确实有不共的特点。

当然，只学显宗、不学密宗的人可能不会承认这一点，不承认也是可以的。因为，某种思想和价值观对于特定的人群来说才是最殊胜的。比如我学中观的时候，可以说诸佛思想的精华就是般若空性，讲光明的时候也可以这样赞叹。同样，讲禅宗、净土宗、南

传佛教的《法句经》《阿含经》《阿毗达磨》的时候，也可以说它是世界上最好的法。总之，对于密法根基者来讲，密法确实很殊胜。

1. 一切有情的心自性安住于法身中，因此大乐任运自成。

“大乐”并不是我们感受中的乐受，而是远离苦谛和集谛的智慧。它也远离了无常，所以叫做“大乐”。《四百论》中说：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”如果是无常的，就肯定有损，有损的就不是快乐的，最终还是会痛苦。世间的任何乐受都会坏灭，所以并非大乐。如来藏本来具有的任运自成的光明才是大乐智慧，它分为基位、道位和果位三种。

这里讲，一切有情的心安住在法身当中，也可以说法身安住在一切有情的心中，因此大乐任运自

成。《佛说不增不减经》中有一个偈颂跟这个教言比较相似，这部经不是很出名，藏文《大藏经》中没有找到，但汉文中有。其中讲道：“不离众生界有法身，不依法身有众生界。众生界即法身，法身即众生界。”意思是说，众生界其实就是法身，法身也是众生界，二者是不离不异的。很多人可能认为：“我现在是众生，法身对我来讲是很遥远的。”其实不是这样，众生心的本性——如来藏的本体，也可以叫做法身。

2. 基法性界中无有相状戏论，因此大乐任运自成。

诸法的本基法性界没有任何有、无、是、非、好、坏的戏论和相状，因此本基为大乐任运自成。所谓戏论，就是一种边执。

3. 离边超心的证悟中无有偏颇戏论，因此大乐

任运自成。

远离有、无、是、非一切边，超离一切分别念的证悟中没有偏颇。当一个修行人真正悟道的时候，他就不会有偏颇之心。这种大乐是任运自成的，也就是说，这种心并不是外来的。

在《维摩诘经》中，舍利弗问天女：“您在这里多长时间了？”天女回答：“您解脱的时候，我就在这里。”⁹⁸ 同样，从无为法的角度来讲，我们无论是否证悟了心的本性，它都一直以任运自成的方式存在。

4. 无有作意的觉受中无有所缘戏论，因此大乐任运自成。

在没有能作意、所作意的觉受中，没有任何分别念。此时虽然有清静、光明的显现，即密法中所讲的

98 《维摩诘所说经》：舍利弗言：“天止此室，其已久如？”答曰：“我止此室，如耆年解脱。”舍利弗言：“止此久耶？”天曰：“耆年解脱，亦何如久？”舍利弗默然不答。

赤裸觉性、本来面目的光明智慧，但是没有能缘、所缘的戏论，因此也可以叫做大乐任运自成。

5. 离作无勤作的行为中无有取舍戏论，因此大乐任运自成。

这里有些教言是从行为方面讲的，有些是从修行或见解方面讲的，有不同的角度。我们由于时间关系，就不展开讲了。

无有任何勤作，意为已经远离了能作、所作，这样的行为无有取舍戏论——大圆满的真正行为就是没有能行、所行，因此自然具足光明大乐智慧，也可以说是大乐智慧任运自成。

这里的每一个教言都讲到了没有戏论，而且讲到，在没有戏论的境界中自然具足大乐智慧。《中论》当中讲了破八种戏论——不来不去、不常不断、不生不灭、不一不异，但是破完就结束了，没有讲破完以

后是怎样的。实际上，心的本性并非仅此而已，它还有一种光明。如果没有这种光明，我们最后怎么成佛，怎么现前如来智慧，怎么在所化界中示现二十七种事业？这些是很重要的问题。另外，显宗的《现观庄严论》中也讲到了果法和佛的事业，但并没有讲这些是如何出现的。所以，如果不懂三转法轮或密乘的教义，只依靠“无戏论”是无法完整理解佛法之义的。

前面讲的是基和道，下面开始讲果，首先讲法身。

6. 法界与本智无别的法身中无有所取能取戏论，因此大乐任运自成。

密宗当中主要讲智慧，显宗当中主要讲法界空性。在法界与智慧无二无别的法身当中，没有能取所取的戏论，因此大乐任运自成。

《发觉净心经》中说：“戏论行者道难得，是故不应住戏论。”不管学显宗还是学密宗，戏论都是一种障碍，没有执著的人会断除一切戏论。

7. 大悲自生的报身中无有生死迁变的戏论，因此大乐任运自成。

报身当中没有生生死死无常迁变的戏论，因此大乐任运自成。

8. 大悲自现的化身中无有二现行的戏论，因此大乐任运自成。

在众生面前以大悲自现的化身中，没有能幻化者、所幻化者显现二现行的戏论，因此大乐任运自成。

以上讲了法身、报身、化身这三身中没有戏论，因此大乐智慧任运自成。下面两个教言是从佛的事业

方面讲的。

9. 佛教法轮中无有我见相状的戏论，因此大乐任运自成。

佛陀成佛之后主要通过转法轮来利益众生，在佛教的法轮中没有相状、戏论。不仅显宗当中这样讲，密宗当中也讲，光明清净的法性和真如没有真实的相状，因此大乐任运自成。

10. 悲无量的事业中无有偏向偏堕，因此大乐任运自成。

佛陀悲心的无量事业是周遍、恒常、任运自成的。世间一般的领导会有偏颇之心，下面的人也会有意见：“领导对这个人偏心，对我不好。”尤其是自心特别不平的人，看到的都是凹凸不平之相。如果自己有了一定的境界，就不会有太多高下长短之想。

佛陀的事业是平等无偏的，就像阳光一样普照大地——除了朝北的山洞以外，万物都能得到阳光的温暖。心行无有偏颇是很重要的，上师、法师以及世间任何一个管理人员，都要以一颗平等心去对待别人。

在这个时代，东西方的一些人确实有不平等的思想，这也导致了人与人之间的矛盾和国家与国家之间的冲突。而大乘佛教的理念，是以同等的爱和智慧来摄持众生，不会对不同国家、民族、肤色的人区别对待。这种理念在其他宗教中很难找到，在世间知识、伦理道德中更找不到了。表面上看，每个国家、每个民族都以特别美好的歌来赞扬自己的某种精神，但实际上，他们基本上都是偏向于自己的。

佛陀最初为众生发阿耨多罗三藐三菩提心后，历经无量劫所证得的甘露妙法确实是平等而圆融的，就像月光一般清凉，像甘露一般滋润，众生得到以后肯定会受益匪浅的。当然，每个人的境界不同，在理解

佛法、表达佛法、行持佛法的过程中，也可能没有很好地将大乘佛法落到实处，甚至对其有所扭曲。

在人类社会当中，国家之间常常发生战争，民族之间经常互相残杀，这是非常可怕的悲剧。如果人们真正能行持大乘佛教的理念——富裕的人将自己拥有的资源与人分享，强大的人去帮助弱小的众生，世界就完全可以和平而安乐的。

其实，地球给人类提供的资源是足够的，但很多强势者以自私自利的心占有了很多资源，甚至为此而发动战争，这样就导致了资源分配上的不平衡。当然，众生业力现前的时候也没有办法，虽然我们知道佛教中有很好的解决办法，但也很难起到作用。而且，大多数人都有自己的想法、宗教信仰和价值观。但不管怎么样，我们还是要终生发利益众生的心。

佛陀的无量事业无有偏颇、偏堕，这也是因为众

生本来具有大乐智慧、本来具有如来藏。如果众生没有如来藏，那么这些事业就是无因而生的，非常不合理。这个道理只有学过密宗的人才会真正明白，因为密宗对于任运自成、自性光明方面的道理讲得非常清楚，而其他经论在这方面确实比较欠缺。所以，如果不借助密宗，这个道理可能一百年也讲不清楚。

此《胜道宝鬘论》，是将自己于噶当派诸位大恩上师前所聆听具无漏智诸上师、至尊度母等诸本尊授权于北方雪域开显佛法的具德阿底峡父子之无垢言传法脉教言、印度圣境如日月般闻名的大德那若巴、美哲巴二位尊者以及受持南岩玛尔巴等诸成就者心髓之至尊王米拉日巴秉持的无垢言传汇集而成，受持噶当派及大手印（噶举派）教授藏的达波冈波巴索南仁钦撰著圆满。愿此成为吉祥福泽赡部洲庄严。

达波瓦尊者于噶当派的诸位大德、大恩上师前聆听了诸多教言。具有无漏智慧的上师，应该是指金洲

上师。上师和至尊度母等本尊授权于北方雪域开显佛法的具德阿底峡尊者和仲敦巴父子，他们是无垢言传法脉的传承人。因此，这部论的来源之一是噶当派上师阿底峡尊者的教言。度母曾对阿底峡尊者授记：“如果你到藏地雪域去弘扬佛法，一定会利益无量无边的众生，但你的寿命会缩短二十年。”后来，阿底峡尊者确实提前二十年示现了圆寂。

另外这部论还有噶举派的传承。我们之前提到的《圣行集萃》中，就有噶举派那若巴尊者和美哲巴尊者的故事。作者将这些尊者的教言以及受持藏地南岩玛尔巴罗扎等诸成就者的心髓之至尊米拉日巴尊者秉持的无垢教言汇集而成本论。因此，《胜道宝鬘论》中汇集了噶举派的梅志巴、帝洛巴、那若巴、玛尔巴罗扎、米拉日巴诸位尊者的教言。

我刚开始传讲本论的时候也讲过吧，达波瓦尊者在 22 岁结婚，生了一儿一女，到了 26 岁的时候，他

的两个孩子都死了，妻子也得了瘟疫病，临死前妻子要求：“你千万不能跟别人结婚，一定要出家修道。”于是达波瓦尊者就“依教奉行”了。他在寻找上师的时候遇到了三个乞丐，一个乞丐说财富很重要，一个乞丐说国王的地位很重要，一个乞丐说“我要像米拉日巴尊者那样”。他听到米拉日巴尊者的名字时汗毛竖立、眼泪直流，有很多感应，决心无论如何都要找到米拉日巴尊者，后来他终于如愿以偿地见到了尊者。

玛尔巴罗扎和米拉日巴等噶举派的很多大德都是在家身份，从达波瓦开始就出现了许多出家身份的传承者。一般来说，人们一讲到噶举派的传承祖师都会讲到玛尔巴罗扎、米拉日巴和达波瓦，他们就像我们宁玛巴的莲花生大士、全知无垢光尊者和麦彭仁波切一样，是传承当中最重要的三位祖师。

总之，达波瓦尊者把噶举派和噶当派的教言汇

集成了《胜道宝鬘论》。达波瓦尊者的名字是索南仁钦。

冈波巴亲言：“祈愿未来对我有信心、想见我的一切行者，得见我所著的《胜道宝鬘论》及《解脱庄严论》等诸论，与亲见我无有差别。”

达波瓦尊者因为一直住在冈波寺院，所以他也叫冈波巴尊者，听说那座寺院现在还在。冈波巴尊说：“祈愿未来对我有信心、想见我的一切行者，见到《胜道宝鬘论》和《解脱庄严论》，就与亲见我没有差别。”

不知道现在有没有人觉得达波瓦尊者很了不起，很想见到他。如果有，那你见不见他本人都没有关系——“见与不见，他就在那里”，最重要的是见到《胜道宝鬘论》和《解脱庄严论》。《解脱庄严论》也有汉文译本，其中主要宣讲了共同前行和不共前

行，就像《大圆满前行》一样。无垢光尊者经常说，《法界宝藏论》是他的肖像。所以，见到上师与否不是最重要的，最重要的是见到他的智慧。

可见，法本是很重要的，希望道友们都能尊重法本。我有时会在垃圾桶里看到一些法本，不知道是不是有人不懂规矩，把法本扔在了那里。如果这样做的话，自己会生生世世堕入恶趣，特别可怕。

其实，一个人能否开悟，关键看他是否恭敬法本。我在《密宗虹身成就略记》中讲过，洛若寺的金旺堪布经常说：“如果一个出家人很恭敬法本，他将来应该会开智慧、学得很好；如果他不恭敬法本，肯定是学不好的。”他有这样的推测。

大家在装行李的时候，不要把法本跟衣服、食物随便装在一起，而应该把法本放在比较干净的地方。有些人出国的时候，把自己的内裙、内裤跟法本放在

一起，这样做非常不恭敬。按理来讲，我们对法本的重视程度要超过佛像。按照大德们的说法，法本上面不能放佛像，而佛像上面可以放法本。所以，法本是最重要的。

有些人可能是半途出家、半途学佛的，对恭敬三宝的道理一点都不懂。《大圆满前行》中说，翻书的时候沾口水也是非常不合理的，以前上师如意宝也经常这样讲。但是现在，我们经常看到很多人对法本一点都不恭敬，把法本随便扔在地上、放在楼梯上。一般来讲，人们对佛像更尊重一些，不会随便乱放。

有些人根本没有把法本看成佛陀，这是很不好的。以前我在讲《大圆满前行》和《极乐愿文大疏》的时候引用过这个教证：“末法五百世，我现文字相，观想彼为吾，尔时当恭敬。”佛陀亲自说过：“我在末法五百世的时候显现为文字相，那个时候你们应该将文字观为我，并恭敬文字。”

因此，如果有一些法本的纸张脱落了，我们可以把它放在干净的地方，或者以恭敬心来烧掉，格色班智达说过，这样做是没有过失的。当然，用轻辱心来烧毁法本肯定是不行的。《胜道宝鬘论》虽然只有二十多个“十法”，但它与达波瓦尊者是一模一样的。达波瓦尊者是噶举派这么了不起的大德，如果我们把他扔在垃圾桶里，别人肯定会笑的，我们自己心里也会过意不去。

每个佛教徒都要对法本有恭敬心、欢喜心，这样就很容易开悟，考试的时候也容易考好（众笑）。我在这里讲课的时候，有些人就在下面看书，因为明天要考试了——平时不好好看书，现在开始临时抱佛脚，也可以吧。但是如果以前一点都没有看，今天晚上不睡觉也是没有用的，明天可能更加发挥不好。如果平时对法本特别恭敬的话，应该能考一百分以上；如果平时对法本不太恭敬，考的成绩就会一般般。这是自

然规律。

不过，大家有考试的意乐还是很好的。我希望，山上山下的道友都要尽量参加考试。昨天，我们的讲考班圆满了一年所有的讲考。这一年来，虽然我每次讲完课以后都精疲力尽了，而且我的身体也不好、事情也多，但每次念完《普贤行愿品》以后，我都会去听他们的讲考，一直陪着他们。

昨天晚上我回去以后，心里很开心。因为，我经常听到这里的好多道友在讲考的时候发挥出了自己的智慧。即使有的道友讲得不是很好，讲经说法五分钟的功德也是不可思议的。有些人可能比较有福报，每次都能轮到讲考；有些人在讲考班十几年了，一次都没有轮到，所以现在他们都不看书了，觉得反正也轮不到自己。但不管怎么样，有这种考试是很好的。

现在很多人的心都在考试上，所以我就多念一点

经，祝愿你们考得好。当然，也不可能所有人都考得很好，否则那个考场肯定有问题。

敬请对冈波巴尊者有信心的诸有缘者精进实修此等法为盼。

2018年3月10日译毕于色达喇荣

《胜道宝鬘论》的功德很大。今年三月份，我完成了这部论的翻译。后来，我亲自向我们寺庙的老喇嘛求了传承，又用二十八节课传讲圆满了。

每次圆满一部法我都很开心，这是三宝和护法神的加持。非常感谢所有听众和发心人员。如果没有发心人员，大家不可能轻轻松松地听课。你们可能也知道，在外面开一个三四天的法会需要付出多少人力和财力。我们讲完这二十八堂课也不是那么容易的事情。如果我们在外面租一个场地，用一个月的时间来讲这部论，你们可能也很难抽出时间来听。以前我们

在香港开过三四天的法会，当时人不算很多，但我们还是会有各种担心。

现在，我们依靠诸佛菩萨的加持，依靠很多善男、善女、护法神、空行母、土地神、人和非人、阿修罗、夜叉等的特别帮助、特别支持，最终圆满了这部法的讲闻。大家在短暂的人生中，得到了达波瓦尊者的教言是非常有意义的。希望大家得到这个传承以后，在有机缘的时候传授给其他有缘者。

○○ 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 83 课程	《当日教言讲解》
▶ 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》

