

苦乐道用讲解

丹毕尼玛尊者·造论
索达吉堪布·译讲

课程
85



南无本师释迦牟尼佛

TRANSFORMING SUFFERING AND
HAPPINESS INTO ENLIGHTENMENT

苦乐道用讲解

丹毕尼玛尊者·造论

索达吉堪布·译讲

传讲日期：2020.6.10–2020.6.25

版本：2024年12月

目 录

苦乐道用	001
苦乐道用讲解	015
第1课	015
第2课	052
第3课	084
第4课	122
第5课	151
第6课	183
第7课	216
第8课	249
第9课	294
第10课	332

苦乐道用

丹毕尼玛尊者·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼圣者观自在！

恒以他乐而安乐，以他痛苦最伤怀，
成就大悲功德尊，彼断自之苦乐住。

随念此中所说的功德而作礼。

稍加宣说诸位行者必不可少的修行方便法——世
间中无价的苦乐道用窍诀分为痛苦道用法、快乐道用法。

一、痛苦道用法分为依世俗而道用与依胜义而道用两种。

（一）依世俗而道用：

当我们遭到有情与非有情的损恼时，如果心里习惯性地存着唯一都是痛苦的想法，那么即使一个微乎其微的对境外缘也会给我们带来心理上的巨大刺痛。串习苦乐的任何想法，它就会越来越增长，这是一种自然规律。这样串习力就会增上，到一定的时候，不管显现什么都基本上成了导向不快乐的因，根本不会有一个快乐的机会到来。由于人们不知道那是依靠现在的心串习所导致的而一味将外境之缘执为祸端，以至于怨恨外面等，恶业痛苦的火焰没完没了地蔓延，这就是所谓的“显现都成了怨敌”，我们要深入理解到，浊世的众生被痛苦折磨的原因归根到底就是各自分别妄念的负面力量。为此，不被怨敌与病魔等违缘所害的意思，并不是驱除已经出现的那些疾病等，使它们以后不再出现，而关键是

要让它们无法成为修道的违缘。

要达到这样的境界，就需要依靠去除始终不想自己痛苦的心态与对于遭遇的痛苦生起欢喜心两种方法来修行。

首先，对于痛苦，始终把它看成不顺而心不欢喜，不管多么脆弱气馁都是没有必要也没有用的，而且有着严重的过患，对于这样的道理反反复复引生定解，从今以后要学会无论遭遇怎样的痛苦也绝不能再脆弱气馁。要多番猛励串习引发这种心念，发起大心力。

脆弱气馁无有必要也没有用：如果那种痛苦可以扭转，那么没有必要不欢喜，如果它不可逆转，那么不欢喜也无济于事。过患严重：如果不脆弱不气馁，那么依靠心力，即便是巨大的痛苦也会觉得它像棉花一样轻，容易承受。正是由于脆弱气馁，所以即使小小的痛苦也会平添不快乐的强烈感受而极其难以忍受。比如，正当你思念着美女的可爱容颜时，即使遮止贪欲也只是徒劳

而已，同样，因为心基本上都专注在被痛苦逼迫的状态而无法忍耐，所以需要按照禁护根门的诸窍诀中所提到的那样，意识不把那种痛苦执为相状，使心保持自然处于正常状态，这样来修习。

其次，将痛苦看作是修道的助伴而生起欢喜心，也就是说，无论遭遇任何痛苦，如果没有结合相应自己心力的一个善行修法，那么就算是多多思维“若具有善巧方便，则依靠痛苦就会获得这样那样的功德利益”，也成了所谓的“比天地间还遥远”一样，而难以达到目的。因此，要依靠暂时的痛苦修行以下这些法：

1. 修出离心，思维：只要我们不由自主地漂泊于轮回中，期间就会有这样的痛苦，并不是出现了不应理的事，而轮回的本性就是如此。现今善趣所感受的零星痛苦也是这么难以忍受，那么恶趣的痛苦就更不必说了。呜呼，轮回真是深不见底的苦海，应当生起厌离，心向解脱。

2. 修皈依，思维：对于生世辗转中这种畏惧屡屡危逼，堪为无欺的皈依处唯一是三宝，因此下定决心无论如何都绝对要依靠三宝，不管遇到什么都万万不可舍弃三宝。

3. 遣除傲慢：正如上面所说，我们应当依靠不由自主恒常摆脱不了痛苦牵制的这种道理，来制伏能摧毁善资的怨敌——我慢与轻视别人的恶心。

4. 净除罪业：想到“这样的痛苦或比这更剧烈的无量痛苦完全是由罪业所产生的”，要通过决定有业、更为增长、不作不遇、作而不虚这四点认真思维。所以，如果你不想痛苦，那么就必须断除它的因——不善业，依靠四种对治力忏悔以前所积累的罪业，努力做到今后不犯。

5. 欢喜善法，深思：如果你想要离苦得乐，就需要勤行它的因——善业。通过多种途径尽可能增长善法。

6. 修学悲心，心里这样观想：其他众生都像我一样，被这样的痛苦或比这更为剧烈的痛苦所逼迫着，如果他们都能够远离一切痛苦那该多好！缘于缺少快乐的众生而修慈心的方法也由此了知。

7. 修自轻他重，心里如此思维观修：我之所以这样被痛苦所困，就是从无始以来爱重自己所导致的，现在开始就要唯一依于利乐的源泉——珍爱他众。

实际上，当痛苦真正临头的时候是极其难以道用的，所以先串习与恶缘相混合的那些善行十分重要。如果能结合自己已经习以为常、十分熟练的一个主要修法，那是非常有效的。

只是将痛苦转成行善的助伴还不足够，而确切地认识到已经转为道用后务必使由它引发的强烈欢喜心持续稳固。在任何时候，心里都要思考所讲的这些道理：如此这个痛苦对我来说，已多番成为极其难得善趣与解脱幸福快乐的广大助伴，我仍然还要以这种方式来

行持，表面上这似乎有点儿残酷，但实际上它是最欢喜之处。就像人们所说的“犹如藏蔻与胡椒，配合甘蔗混成丸”，应当深入细致反反复复思维其中的道理而串习快乐的心。依靠如此行持，随着快乐的作意增上或者占大部分，结果身体心理的痛苦似乎变得不明显了，它无法对心造成损害，这就是以安忍战胜疾病的验相，也应当了知它是制伏怨敌鬼神的验相。

正如上面所说，去除不愿意痛苦的想法就是痛苦道用的所依基础，因为脆弱屈服、胆胆怯怯、心烦意乱的同时无法做到痛苦道用。直接修行痛苦道用也能促进前面的境界，因为依靠痛苦能切实领受到增长善行，所以越痛苦应该越值得欢喜。依照所说的“从这些小的痛苦逐步修行，则容易长进”，也说明了渐渐对大的痛苦也能熟练地道用，因此需要这样来修，因为不相应自相续的觉受境界很难获得。所以，为了能使痛苦道用，所有座间要祈祷上师三宝，如果修行的心力稍稍增强，那么就供养三宝与鬼神，祈祷“为了修炼我的善行，请降

临恶缘”。不管何时都要具足欢喜愉悦的确信。

首先学修的时候远离愤闹来观修也是很关键的，人们常说“在愤闹的环境中，怎么忍受得了痛苦、轻凌谩骂等”依靠众多恶友的熏染与怨亲受用的多种心理负担污染，就会不由自主地心烦意乱而迷失方向并且还会被其他散乱对境的种种外缘牵着走。而在寂静处就没有这些，因此内心非常澄清，由此心就容易使唤。那些修断法者在修炼践踏痛苦的作意时，一开始舍弃依靠愤闹中人的损害来修炼而到寂静的尸林凶地依靠鬼神的兴风作浪来修炼的原因也是这一点。

总之，所有恶缘痛苦不仅对心无害，而且它们能够引发快乐的作意。学会消除所显现的内在疾病、外在怨敌鬼神、恶语等不想要的所有情景，当然就只显现出悦意的情景了。要达到这种境界的话，那就需要遮止将那些损恼视为过患方面，需要尽最大努力学着将它们视为功德，因为是不是悦意对境归根到底是以心执著的方式，

比如，经常将愤闹想成过患的人们，眷属受用等越是兴盛，就越加地厌烦，而将愤闹视为利益的人们却会向往羡慕荣华富贵。依靠这样来修炼，心相续会更加地调柔、心胸会更加地宽广，容易相处，内心英勇，修行无有违缘，一切恶缘显现为大吉大利，恒常宁静安乐，心满意足。浊世修道，这样的铠甲必不可少。那时，由于无有脆弱的痛苦不仅使其他所有痛苦变成了兵器落地的士兵一样，而且疾病等也基本上会自行消失，前辈大德们曾说：任何人，由于无不欢喜、无不快乐而心不烦乱，由于心不烦乱而风不紊乱，由此身体的其他大种也不紊乱，依此也持续处于心不烦乱等快乐中。就像背上有伤口的马、驴，诸飞禽有机可乘一样，有恐惧感的人，诸鬼神容易寻隙而入，但鬼神很难害到意志坚定的人们，以此等所说的道理便可了知。

因此，诸位智者发现一切苦乐依赖于心后会在心上面寻找快乐，自身具足快乐的因缘，所以不会依赖于外境，也不会被任何有情与非有情的加害所侵扰，死亡

时快乐也会一直伴随着，恒时获得自在。菩萨也是这样修行安乐驾驭诸法的等持。而愚者们，是希望从外境中找到快乐，进而奔波，尽管他们谋求大大小小的快乐，但都成了所说的“权力在他手，头发挂树上”一样，快乐不会到来、快乐不会齐全、快乐不会到位等，常常是事与愿违。怨敌盗者等的损害乘虚而入，一丁点的非议，快乐就会稍纵即逝，结果就像乌鸦不管怎样精心抚养杜鹃的孩子都不可能成为自己的孩子一样，完全不可信赖。只会落个“天神劳累，鬼魅烦恼、自己痛苦”的下场。这是汇集百要的一个关键忠告。修道中苦行痛苦转为道用与断法等中所说病魔道用的其他窍诀虽然也有许多，但这里只是根据圣者寂天菩萨及其追随者智者们的论典而简单易懂讲解了普遍可行的痛苦道用法。

（二）依胜义而道用：依靠破四边生等理证观察，不用说恶缘痛苦本身，就连它的虚名也是得不到的，心安住于实相空性殊胜寂灭的境界中。甚至从中起定时也不会像以前生起畏惧害怕怯懦等时心里产生痛苦那样

了，而足能以这些痛苦都只是虚名假合的见解来胜伏一切。关于此理，恐繁不述。

二、快乐道用也分为依世俗而道用与依胜义而道用。

（一）依世俗而使快乐道用：当遇到快乐与快乐对境外缘时，如果随着它转，那么就会增长骄傲自满、懈怠等而障碍修道。帕单巴尊者曾说：“人们往往很能应付痛苦，而很难应付得了快乐。”其实不随快乐所转是很困难的一件事。所以，通过多种途径来观那些快乐是无常与痛苦的真相，生起大厌离心，力求消除放逸的心，并且也这般沉思：虽然世间的所有快乐幸福益处微小，是与许多过患相联的，但是一些快乐也有功德。佛陀说过，因痛苦而失去自由的人极难修行菩提，拥有快乐者极易修行菩提。我能这般快乐地修行正法，实在是太有福报了。此时要尽可能用这种快乐来得到正法，而且由修行中也能生起持续不断的快乐，要以这种方式使正法

与快乐二者相辅相成。否则就像木器中烧水一样，开始的一切最终就荡然无存。所以得到什么快乐都需要与修行正法相结合而取受它的实义，这就是《宝鬘论》的意趣。即便快乐，但由于没有认清它，结果也不会成为修行正法的顺缘，仍然希望有一个意外的快乐到来，一直忙碌繁多的琐事而虚度人生，为了对治这一点，要时刻结合修行法要，依止知足的甘露。虽然还有依靠忆念三宝的恩德、修行菩提心的教言而使快乐道用等其他方法，但暂时就讲这么多吧。这也需要依于寂静处，结合积资净障来修，就如同痛苦道用一样。

（二）依胜义而使快乐道用，也以前面痛苦道用的方式来了知。

如果痛苦时因为心受煎熬而无法来修行正法，快乐时因沉迷于快乐也无法修行正法，那么就没办法有一个行持正法的时候了，对修行人来说恐怕再没有比这更可悲的事了。如果苦乐能够道用，那么不管待在寂静处

还是城区任何地方，不管交往善友恶友任何人，不管遇到兴衰、苦乐任何事，不管听到赞叹贬低、好的坏的任何话，都不会有担心自己失去什么的畏惧，因此这就是“如狮子般的行者”。无论如何做，内心都祥和安乐，逍遥自在，心态清静，圆满善妙，虽然身体住在不清净的刹土，但心中却享受着清静刹土佛子一样不可思议的安乐，与噶当大德所说的“控制快乐，结束痛苦，独居时作为你的陪伴，生病时作为你的护士”。

如同金匠将金子放在火上烧来净化垢染、用水反复洗涤使它柔和一样，如果心也是以快乐道用调伏，以痛苦道用来清静，那么身心都会轻而易举成就殊胜的轻安等持，能使善资根本的戒律得以圆满的窍诀也属这一点最深，不贪恋快乐而作为具足殊胜出家戒的所依根本，不畏惧痛苦能圆满清静戒律，以所说的“布施是持戒的所依，安忍能清静戒律”即可了知。如果现在就依靠这样修炼而达到了较高的道行，那么他就是生起了“悟法皆如幻，生如入乐园，或兴或衰时，悉无惑苦惧”的

境界。

结合佛的传记来讲，佛陀在未证得菩提前，如草芥般舍弃转轮王的国政，于尼莲禅河苦行安住，结果证悟自利甘露，这宣说了苦乐必然平等一味，证得菩提后受到乃至色究竟天之间的天王、人君众顶戴，以一切安乐资具供养承侍；另一方面，佛陀也遭到婆罗门巴绕敦达百般辱骂、婆罗门女梅沙（多舌）以染行加以诽谤，以及在火施国王境内三个月吃腐烂青稞马料等，但佛陀的心没有变得高低起伏而是如须弥山不为风所动般安住，平等利益众生。这样的教言理当是由具有“苦时不说恶语，乐时强烈厌离”境界的噶当派大德们来传讲，如果像我这样的人来讲解，那恐怕连自己的舌头也会耻笑，但想到为了自己平息世间八法、种下善根习气，老乞人丹毕尼玛写于百鸟林苑。

2020年3月5日译于成都

苦乐道用讲解

丹毕尼玛尊者·造论

索达吉堪布·译讲

第 1 课

2020 年 6 月 10 日

酿吉钦布奏旦涅槃扬	大悲摄受具净浊世刹
宗内门兰钦波鄂嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达鄂灿吐谢莫到	赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦漏	恭敬顶礼本师大悲尊

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天开始讲《苦乐道用》。我不记得有没有藏文的传承，等我重新得传承之后再给大家念传承，暂时我用汉语给大家讲解。

苦乐道用分三：一、初善之义；二、中善论义；三、末善后义。

全文分三：甲一、初善首义；甲二、中善论义；甲三、后善末义。

甲一（初善首义）分三：乙一、论名；乙二、顶礼句；乙三、立誓。

乙一、论名：

“苦乐道用”这四个字已涵盖了这部法所有的甚

深内容。大家应该知道，在世间当中也好，在修行当中也好，苦和乐其实伴随着每个人的一生。一个人不可能从不感受痛苦或者快乐，也不可能一辈子都非常痛苦或非常快乐，可以说苦和乐在生活当中是交叉产生的，只是有些人乐多一点，有些人苦多一点。世间人都觉得，苦是应该避开的、远离的，乐是应该一心一意追求的目标。正因如此，大家都特别热衷于追求快乐幸福，而特别担心、害怕遭遇痛苦。求乐避苦对每个人来讲是天经地义的事情，这一点大家在生活中都是感同身受的。

但是作为一个修行人，在生活当中遇到苦的时候，他不会那么害怕，而是通过修行的方式来转为道用；如果遇到一些快乐，也是依靠修行的方式来转为道用。

有些人可能这样想：苦转为道用是可以的，乐可能不用转为道用吧，乐是我们求之不得的、很欢喜的事情，为什么要转为道用？其实苦和乐都需要转为道用。为什么呢？世间人感受痛苦的时候特别伤心，一蹶不

振，接受不了，就觉得生活没有意义，心里产生各种焦虑、伤感，特别脆弱，有很多负面的情绪出现，这样生活都不正常了。

那么遇到快乐的事能不能接受呢？有些世间人也很难消化。因为快乐的时候他可能产生傲慢，看不起别人，也有各种各样负面的心态产生。有福报的人感受快乐时也许能承受得起，如果没有福报则很难承受。有个成语叫做“厚德载物”，以丰厚的道德或者福报可以承载他所有的财富，这是可以的。但是如果没有福德、没有道德的话，即使有钱财，他也承受不起。很多人觉得：我没有钱，如果有钱的话我肯定很快乐！很成功！其实不一定，如果没有福报，即便有很多钱，也会越来越痛苦，越来越烦恼，最后一切的一切都可能毁于一旦，有这个可能性。

一般世间人认为，乐是可以接受的，苦是很难接受的。但从修行的层面分析，不仅是苦转为道用，乐也要

转为道用，否则，感受的快乐和痛苦可能对你的人生不利，所以要通过修行把苦乐都转化成修道的顺缘。很多修行人感受快乐时，不会因此看不起别人，心里面产生贡高傲慢，依此又出现各种烦恼，而是马上把快乐分享给其他众生，这样快乐就变成一种修道的顺缘，他不会因为快乐而丧失自己的德行。

后面也会讲到，一般人应对痛苦比较容易，而应对快乐是很难的。比如有些人在非常特殊的时期修行不会退失，但后来因为有了名声、钱财、地位，修行依此而退失。从有些道友身上也可以看得出来，以前刚来的时候没有吃的，没有穿的，这个时候反而很坚强，努力修行，没有受到任何违缘干扰。但后来因为很多人对他恭敬供养，有了很多的利养、名声、地位之后，可能是福报配不上吧，种种原因，最后自己的修行、德行逐渐逐渐丧失，这样的情况我们也看得到。这是快乐应该转为道用的原因。

痛苦需不需要转为道用呢？作为修行人来讲，痛苦是非常需要转为道用的。轮回确实是苦多乐少，你发现也好，没发现也好，在生活当中就是有很多的痛苦缠绕着我们，苦苦、行苦、变苦这三大苦一直不离，如果不能转为道用，那你的修行是无法成功的。一个人不可能一辈子平平安安、顺顺利利，什么违缘、痛苦都不发生，这是没有的。我们看前辈那些特别了不起的、伟大的高僧大德们，从他们的传记当中就会发现，他们感受的苦难比常人要多得多，如果没有以修行方法转为道用的话，是很难以修成的。

要想把苦乐转为道用，平常就要修行。如果没有修行，仅从理论上是不能转为道用的，有地位、有财产也不能转为道用。有些人因为生活当中非常痛苦，就想：我出家吧，出家就不会有痛苦了。其实不一定的，你出了家，头发全部剃了，把耳环、戒指扔到一百公尺以外，原来所贪的财物还有自己的爱人、亲人这些都离开了，但是因为没有修行，只不过是没头发而已，剃了

头还是痛苦，天天哭。如果你把大乘佛法当中观心的方法真正融入自己的相续，那个时候即便你没有剃头发，没有出家，外在没有任何变化，但是内心当中不管遇到什么事情都可以转为道用。

可以这样说，大乘佛教特别殊胜的内容，如果你没有很好地去修行，不管你有什么名声，你是堪布也好，堪姆也好，格西也好，格西玛也好，法师也好，也不管是出家人、在家人，皈依也好，受菩萨戒也好，得过何种灌顶也好，无论你脖子上挂有多少上师的头像，拥有多少的加持品，左手拿着金刚铃，右手拿着转经轮，什么样的法器都具足了，哪怕是具足像大威德那样的尸陀林装束，但是如果你的心从来没有与法相应的话，外在的这些统统无济于事！

的确，修行是很重要的！如果没有修行，当你遇到很难以接受的事情，痛苦是无法面对的，而当你真正修行很长时间之后，就能轻而易举地应对，这就是苦乐

转为道用的窍诀。这个法对很多人来讲特别需要，这种窍诀能化解我们心相续当中许许多多的不平、矛盾、纠缠，也可以调伏负面的情绪，作为修行人来讲这些是非常重要的。

苦和乐如何转为道用，分为依世俗而道用与依胜义而道用两个方面。

这次也没有要求讲几堂课，我现在比较随缘，能讲多少就讲多少，这样没有什么压力。这个世界本来就是一个不确定的世界，轮回也是这样，有时外在发生各种各样的变化以后，内在隐藏的许多东西——比如要开悟却还没开悟的人，依靠外缘的种种变化，内在的奥秘自然而然地通达，这也是非常好的一种因缘。

我们作为修行人，跟世间人的思维方式有所不同，世间人的思维方式就像我刚才讲的，当感受快乐的时候——哇！今天太开心了！太美了！太好了！一直陶醉在其中，永远都不愿意离开。早上正睡得香沉的时候，

被闹钟吵醒，“睡得好香啊！再睡一会儿多舒服！”于是拼命地把闹铃关掉，这样陶醉在乐的海洋当中。但是作为修行人，不仅乐要转为道用，更重要的是，在生活当中遇到了特别难以忍受的痛苦，比如父母死了，别人对你进行诽谤、呵斥，或者频频发生各种各样的痛苦，接连不断，此起彼伏，在这个时候如果你有一颗特别坚强的心，那就是真正的修行人。

题目大概介绍到这里。

【作者】丹毕尼玛尊者

《苦乐道用》的作者丹毕尼玛尊者，即多智钦·丹毕尼玛。第一世敦珠法王有八大法王子，他是长子，另外还有智美威色——卫萨空行母的丈夫等几位。

智钦丹毕尼玛有很多特别好的作品，包括《大幻化网》的总义，以前有其他人翻译过，我曾经也想讲，但是没有讲成。还有专门讲伏藏法的一些概论，我以前在

西方有些学校里大概介绍过丹毕尼玛的伏藏法。

他是1865年降生的，1926年圆寂，住世62岁。他在麦彭仁波切的传记当中出现过好多次，是麦彭仁波切很得力的、非常了不起的一个弟子。以前法王也讲过：有一次华智仁波切说，现在我们宁玛巴的教法还是有希望的。为什么有希望呢？因为智钦丹毕尼玛在八岁的时候就能讲解《入行论》，说明教法是有希望的，还有新龙的白玛邓灯上师即生虹身成就，说明证法非常兴盛。

很多大德对这位作者有诸多赞叹，一些相关的传记当中也讲述了他世间和出世间的各种不同功德。我以前也看过他的很多道歌。但是他的道歌跟麦彭仁波切、无垢光尊者的诗学风格相比，比较难懂，《苦乐道用》还不是特别难懂，其他道歌的风格不是特别好懂。不管怎样，这位作者在藏地来讲非常著名，如今海内外的大德都特别喜欢学丹毕尼玛的显密教言、道歌和注疏。藏文专门有出版，好像有六、七函。作者是非常了不起的

一个大德。

【译者】索达吉堪布

译者是我。我是2020年2月21日开始译的，那天是疫情最严重的时候，当时好像大家都特别紧张，我刚好将苦乐转为道用，每天都闭在屋子里面，不过还是很有感觉的。最后翻译结束的那一天，应该是3月5日，那个时候中国的疫情死亡人数已经上了三千人。后来也作了简单的校对，有些内容边讲边校对可能更好一点。这是《苦乐道用》的翻译情况。

乙二、顶礼句：

顶礼圣者观自在！

与藏文稍微有点差别，但我结合后面的“随念此中所说的功德而作礼”这句话，在这里顶礼圣者观自在可能好懂一点。（这句话在藏文当中本来是五句。）观自在是自

他交换修得最好的菩萨，他对众生大慈大悲，是具有殊胜境界的大菩萨。我们将苦乐转为道用主要是修自他交换，观世音菩萨的精神非常重要。作者先对观世音菩萨的功德进行赞叹并立誓的原因也是如此。

为什么顶礼观世音菩萨呢？

恒以他乐而安乐，以他痛苦最伤怀，
成就大悲功德尊，彼断自之苦乐住。

观世音菩萨恒时以他乐而安乐，看到众生快乐的时候，观世音菩萨也会快乐的；恒时以他痛苦最伤怀，看到众生痛苦的时候，他显现上最伤怀、最悲痛；如是成就大悲的功德尊就是观世音菩萨。观世音菩萨的本性是什么样呢？他断除了所有自相的苦和乐而安住。

观世音菩萨跟凡夫人是不同的，凡夫人没有断除自相续当中的苦乐执著，正因为这样，自己苦就特别痛苦，自己乐就很快乐，而对众生的痛苦和快乐是没有什

么感觉的。去年讲的《维摩诘经》里面也讲过，凡夫人见到他人快乐的时候产生厌离心，见到他人痛苦的时候心是快乐的；而菩萨与此恰恰相反，看到众生快乐的时候产生欢喜心，看到众生痛苦的时候特别伤怀。菩萨的特点就是这样的。

凡夫肯定愿意自己得到快乐，痛苦则是不愿意的，而对于众生可能恰恰相反，看到别的众生痛苦时反而特别开心。像今年发生疫情，别的国家、民族死了很多人，非常痛苦，可是却有个别人幸灾乐祸，觉得活该，应该如此，这可能是许多凡夫人的一种心态吧。如果是大乘佛子，不要说一般的众生，哪怕是怨恨自己的敌人，他也不愿意让其痛苦，唯愿让他快乐，即便是自己不能饶益他，也愿意他快乐。

为什么作者先在观世音菩萨面前恭敬顶礼，原因就是他已经得到了自他平等、自轻他重的境界，因此值得我们赞叹、顶礼。如果观世音菩萨跟我们的境界一

样，别人痛苦的时候开心得不得了，自己痛苦的时候闷闷不乐，那他也没有什么了不起的，但实际并非如此，故应该向他顶礼。

我们要顶礼的话，对方应该有功德，如果没有任何功德而顶礼，除非是害怕他，比如有些领导批评下面的人，他就有点害怕，虽然向领导“顶礼”，实际上心里根本不接受。但是观世音的功德超越了凡夫人的方方面面，以这样的原因我们顶礼他是非常合理的，向他顶礼也是有功德的。

随念此中所说的功德而作礼。

我们要想到，在这个世间当中观世音菩萨是非常了不起的、伟大的菩萨，但愿自己有朝一日也能获得跟观世音菩萨同样的功德和境界，能够利益众生，众生的痛苦自己代受，自己的快乐分享给众生。这样一边随念他的功德，一边向他顶礼。口里念顶礼句也是一种顶

礼；心里面想，观世音菩萨确实很了不起，我要恭敬他，这是意礼；把观世音的像摆在前面，或者自己心里观想观世音菩萨，然后身体磕头，这是身顶礼。

我们修学时，应该追随前辈的足迹，他们如何顶礼，作为佛教徒也应该如是顶礼，我们还没有得到观世音菩萨身语意的功德，那么通过对他特别的恭敬和祈祷，以此因缘自己也会逐渐得到世间和出世间的功德，应该这样思维。

乙三、立誓：

一般造论时都有立誓。

稍加宣说诸位行者必不可少的修行方便法——世间中无价的苦乐道用窍诀分为痛苦道用法、快乐道用法。

作者立誓要给我们宣说什么呢？作为修行者不可

缺少的一个修行的方便法，世间当中无与伦比的将苦乐转为道用的窍诀。这个窍诀看起来只有短短几页，但是我们没办法用金钱来衡量它，物价部门也没办法给它定价，它是无价之宝，这样的修行方便方法特别珍贵。

甲二（中善论义）分二：乙一、痛苦道用法；乙二、快乐道用法。

乙一（痛苦道用法）分二：丙一：依世俗而道用；丙二、依胜义而道用。

一、痛苦道用法分为依世俗而道用与依胜义而道用两种。

这个窍诀分为痛苦道用法和快乐道用法。

这是立宗。下面所讲的全部内容修行者不可缺少的。我们在座的各位，很多人自称修行人，经常口口声声说自己是修行者，可是真正遇到痛苦的时候能不能

转为道用？遇到快乐的时候能不能转为道用？如果你是修行很好的人，遇到了痛苦、快乐可以转为道用；如果你修行特别不好，虽然你在某个地方已经闻思了多少多少年，但当你遇到痛苦和快乐的时候一点收益都没有，一点都不会转为道用，那你的修行不能算是成功的。

麦彭仁波切《君规教言论》里面的一个偈颂我很喜欢：“无论享乐受痛苦，智者深思有促进，纵然百见苦与乐，无心愚者无收益。”这是很重要的，无论是享受快乐也好，感受痛苦也好，作为智者，会深深思维其中的含义。这样对他而言，感受痛苦也有很大的进步，比如自己生病了或者家人去世了，或者其他什么挫折，对他的修行都有很大帮助；他快乐、健康、有财富和名声，对他来讲也不会依此而丧失修行，而且会有进步。而作为愚者，无论他的生活当中见到多少次的痛苦或者快乐，他都没有任何收获。这句话大家一定要能背诵，我们在座是智者还是愚者，自己可以判断：你在生活当

中遇到了痛苦，对你的修行有没有帮助；你得到一些快乐，对你的修行有没有受益，有没有促进作用。

为什么要讲苦乐转为道用呢？对修行好的智者而言，它特别特别重要；对修行不好的愚者而言，生活当中不管发生任何事情，除了丧失你的道德、德行，退失你的修行以外，没有其他作用，这一点我们自己在修行过程当中真的能感受得到。宣讲苦乐转为道用的原因，在这里简单给大家讲一下。

首先讲痛苦转为道用的方法，分两种，依世俗而道用的方法和依胜义而道用的方法。

我们主要讲世俗的，胜义谛通过中观四边八戏的观察方法，连这种痛苦的名称也是没有的，更何况说是痛苦，一句话就概括了。这句话我觉得也很有意思，确实胜义当中连痛苦的名称都没有，更何况说痛苦是什么，所以胜义讲得很简略。而这里是针对大多数没有学过中观的人，对于现在刚刚学佛的这些人来讲是很需

要的。

本来这个法我以前很想给大众，通过网络传讲，但无常就是这样的，这么好的法，这次讲的对境人是最少的，只有几个人，而且这几个人都是蒙面人，戴着口罩，看都看不到（众笑）。这是三十多年传法当中第一次遇到这么少的人，是在蒙面人的群体里传苦乐转为道用的法，对我来讲是很痛苦的，这种痛苦应该转为道用（众笑）。

下面讲世俗的痛苦转为道用。

丙一、依世俗而道用：

（一）依世俗而道用：

世俗的痛苦转为道用是怎样的呢？

当我们遭到有情与非有情的损恼时，如果心里习

惯性地存着唯一都是痛苦的想法，那么即使一个微乎其微的对境外缘也会给我们带来心理上的巨大刺痛。串习苦乐的任何想法，它就会越来越增长，这是一种自然规律。

这句话很有意思。我希望这几行你们最好能背诵，这样你以后一定会变成一个特别了不起的修行人；如果这句话背不下来，那你以后遇到痛苦的时候，除了哭以外可能没有什么办法了。不仅要背诵词句，还要将内容再再地串习，这在生活当中是非常有必要的，接下来我就简单讲一下。

“当我们遭受到有情或者非有情的损恼时”，大家都知道其实人不开心的原因大多数是有情的损恼，比如朋友对你欺骗，或者怨敌故意损害你，或者别人对你进行侮辱、诽谤，对你造各种各样的违缘；或者不是人，现在山上的修行人，晚上老鼠在你的房子里面咚咚咚地跑来跑去，或者有其他的一些小虫等，你也很痛苦、很

伤心。

我早上还没有醒过来，天还没有亮的时候，院子里的那些小麻雀叽啾叽啾地就开始叫起来。我如果修行特别不好的话，可能特别讨厌，“这些众生怎么不让我好好睡觉？”或者晚上你的周围有一些狗叫声，或者任何其他的情，有情有各种各样的，有生命的这些众生。我们在生活当中经常会遇到一些人和非人，甚至你可能眼睛看不到，但是自己感觉是不是鬼神在捉弄我，鬼神在损害我，这些都是属于有情的损害。

还有无情的损害，大的方面有地震、狂风、火灾、水灾等地水火风的；小的方面比如楼梯造得不好，或者院坝垮了，生意做得不好，非常微小的地水火风，比如耳机弄不好，或者手机打不开，这些对你而言有时候也是很讨厌的，也是一种心理方面的损害。

诸如此类、各种各样的有生命、没有生命的，或者有情和非有情，这些对你带来危害的时候，如果我们心

里习惯性地想，“这是很痛苦的”，“哎呀，这些人很讨厌，很麻烦啊！好痛苦啊！好伤心啊！好绝望啊！”心里经常有一些负面的词，“我不开心，我好伤心啊！我好糟糕啊！我好倒霉啊！”“今天好冷啊！今天好热啊！今天这个法座好高啊！这个好矮啊！这个房子太高了，这个房子太……”因为心里有很多很多这种负面的情绪，口里会说出各种各样痛苦的词。这种唯一是痛苦的想法变成一种常态，而不自知，还觉得自己的思维方式是正常的，实际上这种人已经得了心理疾病。

现在很多西方的心理学家，通过很长时间的观察，已经了解了这些心理疾病，并根据症状列出各种各样不同的名称。

其实我们佛教当中，二千五百多年前，所有的这些心理疾病都讲得非常清楚，只不过有些把它列为见解方面的邪见、颠倒见等。实际上现在的有些心理学家，有些是通过自身观察而了知的，有些是依靠一些宗教文明

的古书里所讲的道理，换一个名称列在自己的研究领域当中。

如果我们经常想“我好痛苦，我好伤心”，那么哪怕是微乎其微的一个很小的外在的因缘，都会带来心理上非常大的痛苦，这一点很关键。我们佛教认为，痛苦主要来源于自己的心，而世间人大多数都认为痛苦来源于外境。如果你经常将一切的快乐寄托于外境，是永远也不会快乐的。自己应该懂得调整好内心，内心如果调整得很好，那这种快乐可以增长。如果你的内心调整不好，一直追求外在的物质，或者外在的一个人，快乐是永远也得不到的，反而增长各种各样的痛苦。

如果你天天想“好痛苦好痛苦”，哪怕是一点点的痛苦，逐渐会变成非常大的痛苦，为什么呢？因为我们的苦乐其实是一种执著，这个苦和乐的想法如果经常串习，感受自然而然会增大的。你如果觉得我很快乐，应该没有什么的，一切都是很好的，今天下雨也是很快乐

的，今天不下雨也是很快乐的；今天见到你很快乐，今天见不到你也是很快乐的；今天吃饱了，吃得很好也很快乐，我有福报等，今天吃不好也很快乐，可以减肥；今天我可以到经堂，我很快乐，有缘见到很多道友，今天我不能到经堂很好，观修无常，我听到声音了，怎么样都可以。

就像《大般涅槃经》有一句话：“若常愁苦，愁遂增长，如人喜眠，眠则滋多”，意思就是如果我们经常串习“我好痛苦”，这种忧愁的心自然而然会增长，就像喜欢睡觉的人越睡越想睡。确实睡眠也是一种习惯，以前不太喜欢睡觉的人习惯性地睡一段时间，就会增长睡眠。前一段时间我回来以后没有课，翻译也暂时没有开始，每天上午开会也不需要那么早，所以我拼命地睡觉，刚开始睡不着，后来好像能睡很长时间，原来我睡眠的状态完全都可以改变。

我们的这种痛苦也是这样的，“这个也很痛苦，那

个也很痛苦”，这种痛苦自然而然会增长的，这个事情我们一定要去思维。如果我们经常执著痛苦，外境的因缘对你会带来更多的痛苦。

西方人只要觉得自己心理出现一点状况，没有什么不好意思的，马上去问心理医生。他们心理医生的工作量很大。但是藏地好像比较少，内地很多人好像不敢问，好像觉得心理有问题就是精神有问题，所以大家都觉得有点不好意思。

现在有一种强迫症，什么是强迫症？这种“强迫”有行为上的，也有观念上的，比如他总觉得窗户没关好，然后半夜三更去关窗户，然后又回来睡一会儿，“不行不行，这个窗户还是开着的”他又去关。或者他一定要洗手，“我的手上有非常多的细菌，一定要洗手，”洗完了以后还要洗，他一直把手皮全部都磨破了，他还想洗。还有看到有些东西的时候觉得特别脏，很想吐。或者鞋放在这里，他觉得不行，一定要整齐，

等等。

我们有些佛教徒确实也有这种强迫症，什么事情都不行，一定要按他的习惯来。比如你觉得你衣服上有很多毛发，觉得有微尘或者有灰尘，有沙砾等，觉得这样不行，所以有些人一晚上在洗衣服，然后又去干洗。

外境上虽然有一点点微不足道的外缘，但实际上是自己的心理出现了问题。现在心理学家是这样认为的。

但是对佛教徒修行人来讲，它不是什么外在的疾病，应该是自己心没有调整好，或者和前世的业力和今生的环境、教育有关系。或者用现在的一些心理学家的说法来讲，这种完美主义者非常痛苦，他觉得这个一定要完美，一定要按照我的这种方式来。其实按照你的方式也只不过是自己的分别念而已。他自己只能暂时屈服于这种分别念，除此之外别人讲道理也是讲不通的。

还有一种病叫“被害妄想症”，一直认为自己被别人害着。比如我今天给你们讲课的时候，你心里觉得“堪布肯定是在说我，他对我本来有看法的。”我就这样看一下，“哦，他的眼神不对，他瞪了我一眼，肯定想害我。”或者你没有看到什么，但自己感觉“应该有非人害我”，或者“某个道友他天天在害我”，这种叫“被害妄想症”，实际上根本没有。

比如我按照苦乐转道用的方法来讲，我根本没有想要害谁或者针对谁。但是有些人经常这样，“哇，你每堂课都在骂我，为什么这样？”尤其是我们讲一些噶当派的修行法，击中要害的窍诀是比较多的，所以有些人觉得“肯定一直对我不满，一直在害我，一直是这样的。”或者有些人一直认为这个人念咒，这个人做法事，这个人在修降伏法，在路上遇到某个人的时候，看他的眼神有点不对，自己有一种防范的心理，一定要防着跟他来往，不然这个人在有生之年对我来讲，违缘是最大的。其实根本没有这回事，是自己的妄想。

这些实际上也是修行没有调整好，心很娇柔、脆弱。《入菩萨行论》里面讲：“不宜太娇弱，若娇反增苦。”我们的心不能太脆弱，如果太娇弱的话，苦非常多，损害也是非常多的。这是一种症状，也是一种痛苦。

还有一种是以爱的名义控制别人，比如母亲对自己的孩子特别爱，她自己认为我爱他，而实际上是一直控制着他，“你吃饭了没有？多吃一点。”“你洗手了没有？”“你把灯关掉。”孩子已经是四五十岁的人了，有些父母认为这样是爱他，其实别人很烦的，“我也不是一两岁的孩子，我懂得该怎么做。”

我有时候过马路的时候，旁边的道友说：“小心小心，来车了！小心小心，前面有红灯！”心里面想：我也不至于那么笨吧（众笑），不可能连车都不会躲，有些聪明的牦牛和山羊看到来车的时候，也会让的。

你觉得你爱他，这样对他是很好的，但实际上也不

一定。包括父母也好，夫妻之间也好，朋友之间也好，人有很多很多这种颠倒的心。这种颠倒的心自己根本不知道，觉得是一个非常正常的思维。当然我们从广义上讲，痴诳的众生满天下，都有无明的颠倒心，但是这种无明的颠倒现在更严重。因为很多的媒体，包括有些价值观，一定要越来越执著，越来越完美，这样才能快乐，实际上这种导向是颠倒的。因此很多人得不到真正的快乐，最后连留在人间的勇气都没有了。

去年全世界自杀的人已经有一百万人，像日本、中国比较而言是自杀率比较高的国家。每40秒就有一个人自杀，所以西方政界的一些领导也说，现在我们的疫情不算严重，自杀和交通事故死亡的人更多，也许他们说的有部分道理。

确实全世界每年有那么多人自杀，而且自杀的人经常选择最美的地方，像日本的富士山，美国旧金山的大桥……有些是跳楼，有些是自己跳河，各种各样的。

为什么这样呢？因为相关外境对他而言有特别大的伤害，而且自己的心没有转为道用。

这个月我看到一则新闻，因为老师把一个学生的手机和成绩收回去了，学生就自杀了。刚开始很多人认为老师可能对他有一些迫害，后来从监控当中发现老师根本没有做什么，因为他作弊，就把他的卷子和手机拿回去，然后他沉默了二十分钟，最后就自杀了。

其实外境当中发生的许多事情是微不足道的，但是因为自己没有转为道用的能力和勇气，他会选择自杀。

有时候如果不注意，在修行人当中也可能有人会选择自杀。我总觉得佛教徒当中有些也不一定是修行很好的。我有时候想是不是现在很多的媒体，包括一些连续剧、电影的因缘，最后走投无路时，有些人想去出家。有些出家表面上看是出家了，但实际上心里并不是很正常，当然这是极少数的人。不学佛的人，心的调整

更差。

这些道理其实在世俗当中应该是心的奥秘。不要说胜义当中心的奥秘，即使是世俗当中心的奥秘，很多人也不一定懂。我们自认为没有任何心理疾病，是一个很正常的人，当别人说：“你心理有问题”时，我们可能会特别生气，“我没有问题，我有什么心理问题？你才是精神病。”

实际上如果我们没有很好的观察的话，哪怕是一个很小的外缘，微不足道的事情，比如别人对你的一句话，别人对你的一个态度，一件小小的事情，也许对你伤害一辈子，永远也没办法恢复，你最珍贵的生命也可能会因此而结束。

所以，我想佛教确确实实在这些方面有特别重要的窍诀。作者丹毕尼玛离世不到一百年，那个时候的藏地很偏僻，应该还没有心理学，但是他依靠《入行论》《中观宝鬘论》《学集论》这些殊胜的大乘佛教的窍

诀，在这里已经讲得特别细致。

他确实把现代人的心理状态说得淋漓尽致。如果我们懂得了这一句话，确实能懂得心的奥秘，就像《入行论》里面讲的：“若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。”如果我们不懂得心的奥秘，求乐避苦也是没办法的。如果你真正习惯性地懂得这里面的意义，知道其实这些外境都是微不足道的，对我来讲是无利无害的，对生活当中所发生的许多事情并不是很执著，完全可以面对。

作为一个修行人来讲，根本不会有强迫症或者被害妄想症，这些都是非常容易面对的。别人对你的态度本来是没有的，那对你有什么损害？绝对不会有损害。所以最好的对治方法是要了解我们的负面想法、邪见、邪念。如果懂得了这一点，你会觉得过去的自己是很可笑的。“我为什么会这样？如果我以包容的心态来对待的话，这些事情对我来讲应该没有什么。”这叫做正向

思维。

现在心理学家也经常这样讲，正向思维的话，什么事情都从好的方面想，没有那么严重。比如我们觉得什么都很痛苦，什么都不行，这个环境也是很脏、很乱的，这些人也是很坏的，我喝的水肯定里面也全是细菌，里面有虫，这个杯子可能对我不利，对我的健康是有害的，我怎么办呢？整个世界好像全部都在攻击、欺负我，甚至电脑对我也很不好，我应该把它砸掉。这样思维的话，那我的世界是很肮脏的黑暗的。如果我想所有的道友都是诸佛菩萨的化现，都有清净心，应该是很好的，这是正面思维，是一种修行，也是一种习惯。

但是我们以前没有接受这样的教育，不断增长贪嗔痴。其实嗔恨心的危害是很严重的，有些心理学家说：“如果母亲正在发嗔恨心的时候，最好不要给孩子喂奶，不然的话，孩子身上马上有毒。”甚至把发脾气时抽出的血输给白老鼠，它会当下死亡。

我们的欲望过于强烈时，其实也是一种负面的情绪，它对人的健康也是有害的。这种愚昧的心态也是一种毒，诸如此类有很多颠倒思维，我们众生真的很可怜，不懂。正因为不懂，很多人生观是不正确的。正因为不正确，我们在轮回当中非常痛苦。不但有身体上的痛苦，更增加心理的痛苦。心理的痛苦是以无始以来的恶业因缘，还有后天教育、环境带来的各种虚假的信息，这些恶的因缘结合以后有了很多痛苦。

所以我非常非常希望很多人能真正懂得心的奥秘。心有两种奥秘，一个是胜义谛的奥秘，一个是世俗谛的奥秘。世俗谛的奥秘就是，痛苦和快乐在世俗当中是有的，我们凡夫人依靠分别妄想增加很多名言当中也并不真实存在的痛苦，这一点是特别可悲的。身体被火烧后疼痛，这种痛苦是正常的，但是我身体上根本没有任何火烧，只是自己的心增上执著——佛教把这个叫增益¹，长期一直纠结，对你而言这是极大的痛苦。

1 藏语是“尊多”，本来是没有的，但认为是有的。

“串习苦乐的任何想法，它就会越来越增长，这是一种自然规律。”所以我们要断掉这种痛苦，就要懂得其中的因缘。还有，在生活当中不管发生什么，不要特别去执著，要有一种随缘的心态。比如你今天可以到经堂，但门口管家说：“你不能来。”“那好吧”，开开心心地唱一个《快乐歌》回去也是很好的。

无著菩萨说，如果生病的话，也是很快乐的，消除前世的恶业；如果不生病的话，也是很快乐的，健康的身体可以修行；富裕也是很快乐的，贫穷也是很快乐的……这样的心态比较随缘，遇到什么事情不会特别去执著。

刚才有个人给我打电话：“管家不让我做，怎么办呢？”我说：“随缘吧。”“什么随缘？什么随缘？我不能随缘。”（众笑）我想对他来讲，可能是很大的痛苦，但生活还是随缘比较好一点，不要特别强求。

还有知足少欲，自己有什么样的因缘就有一种知

足心。

还有一种是正向思维，比如，虽然我没有如愿以偿，但也许对我来讲这是更好的事情，可以增上修行。这一点我个人深有体会，在我的一生当中，生病开刀也好，父母离世也好，遇到各种各样的危难，我反复观察自己的心态，并不是因为自己证悟了，而是在这方面串习得比较多，也喜欢看书，所以对梦想不能成真、有情和无情的阻挠损害，是完全能理解的，从另一个方面可以寻找真相。

我在疫情期间就拼命地翻译，那个时间特别快乐。也许你们不相信，我不是说我修行如何，但是现实生活当中事实就是这样的。所以我们每个人遇到痛苦的时候，路走不通的时候，非要拼命地闯可能不是很好；边唱金刚道歌边返回可能是很好的。因为，如果你认为这是快乐的，快乐就越来越增长；你认为这是痛苦的，“这些人欺负我，人人都很坏，是不是魔王的化身”，

那痛苦就会越来越多。

今天我只讲到这里，也希望你们好好思维。其实我还想说很多，但是时间不够了，今天就讲到这里吧。

第2课

2020年6月12日

下面继续讲苦乐转为道用。上节课内容虽然不多，但讲了一个最重要的窍诀：当我们遭到有情与非有情的损恼时，如果心里习惯地存着唯一都是痛苦的想法，那么即使一个微乎其微的对境外缘也会给我们带来心灵上的巨大痛苦。原因是什么呢？无论苦乐，如果这样串习下去，它就会越来越增长，这是一种自然规律。这一点大家应该再三地思维，虽然文字只有短短的一两行，但如果能懂得这短短的文字，对自他都非常有益。

有些人一直有这样的口头禅，“哎哟，很烦啊，很痛苦啊”。如果习惯性这样想的话，这个人一定是痛苦的。哪怕对境外缘仅仅发生一点一滴的事情，心里也会

产生特别大的痛苦。

实际上，不管串习什么，它都会增长。比如观清净心，如果经常串习一切都是诸佛菩萨的化现，一切都是善知识，一切众生都是父母，那么你对任何众生都能产生清净心。即使这个众生的行为可能不如法，或真的给你制造了一些违缘，你也不会那么伤心，会很坦然地接受。长此以往，就会像麦彭仁波切所说的那样，即便是怨恨的敌人，到一定时候也可能变成亲友。

同样的道理，如果我们心里产生一种正见，比如常说的善有善报，恶有恶报，或一切都是上师、善知识赐予的加持。那么，即使是生活中非常巨大的变故，也不会对我们造成很大的损害，这也是一个自然规律。

所以，大家通过学习这部短短的论典，一定要懂得心灵的奥秘。什么叫心灵的奥秘呢？其实，心自己有一种秘密，如果能发现它，外境带来的痛苦就没有伤害你的能力，而它带来的快乐则会延续很长时间。即使轮回

非常痛苦，你也可以找到自己的快乐。

有些人每天愁眉苦脸，任何时候都没有笑容，连一点微笑都没有，不管发生什么事情都特别痛苦。可能他们是朗日塘巴的亲戚吧，朗日塘巴只有看到一个老鼠偷曼荼上的松石时笑过一次，除此之外一辈子都没有笑过。当然尊者没有子女，也许是他亲戚传下来的基因吧。这些人脸上习惯性的痛苦，跟修行有没有关系，也不是特别清楚。但还有些人，不管生活中遭遇了什么都很开心、很乐观。

这就是日常生活中的两种人：有一种人要特别注意，不能跟他说话，不然这个人会特别敏感多疑，让身边的人都非常紧张；另一种人虽然修行不怎么好，但心很宽广、乐观，不会以此而发生各种不愉快的事情。

所以，每个人都应该经常观察自己的心相续，观察自己会给别人带来什么样的影响。因为如果没有用教言的镜子反照自己，我们可能都不知道自己有什么问题。

很多人习惯每天早上起来照一照镜子，经论中也经常用美女照镜子作为比喻，当然帅哥也可以照。如果不照镜子，就观察不到肉身的毛病，同样，如果没有教言的镜子，心灵的缺点也很难被发现。

这些心灵方面的窍诀，能让我们真正发现自己的缺点，一些之前甚至想都想不到的毛病也能够被发现。这是非常重要的，我们常说修行人，什么叫修行人呢？既要观照众生的苦乐，也要关心自己的功过，这才是一个名副其实的修行人。

所以，大家一定要经常观察自己的心态是否正常。是不是在精神、心理上确实有问题，但自己从来没有发现，还自以为特别正常，而且自认为所想所说都合情合理。如果这样认为，确实很难发现自己的过失。世间有种说法，别人脸上的虱子都看得见，自己脸上的牦牛却难发现。这说明很多人难以反观自己的过失。

现在所讲的主要是一些心灵的疾病，对于这些心

灵疾病，佛教教言中讲得很清楚，现代心理学分析得也比较清楚，比如昨天讲到的强迫症和被害妄想症。还有一种心灵疾病叫“选择困难症”，遇到事情难以选择，非常痛苦。藏地有句俗语说，做选择的人很快乐，但选不出来就很痛苦。

比如选择明天穿什么衣服，可能一晚上都睡不着。白色和绿色搭配好不好？不行的话和黑色搭配好不好？如果领带是白色，衣服一定要选黑色……然后照镜子一看又不行。现在很多人在电脑上搭配衣服，搭配好后又觉得很难看。有人觉得这不可能痛苦，但实际上很多人确实是这样，因为他的衣服特别多，几百上千件，所以会一晚上睡不着，纠结怎么搭配。

同样，有些人在朋友的选择上、在茶和食物的选择上也会非常纠结。这本来不应该是一种痛苦，但对他来说，慢慢形成了这种症状。诸如此类，现代心理学家总结出了很多不同类别的病症。

实际上，虽然自认为很正常，但这些症状我们也有可能会有。昨天已经讲到，无论苦乐，如果不断串习的话，它是会增长的：如果经常想没事、很快乐，那么生活中就会处处乐观；如果常觉得很麻烦、很痛苦，那么这种愁苦也容易增长。

昨天我们引用了《涅槃经》的教证，“若常愁苦，愁遂增长”，这句话很重要。如果经常想到苦，一直很忧愁痛苦的话，那这个忧愁会随着串习和观修不断增长。所以，对于一些确实很痛苦的事情，大家也不要一直串习。如果一直抱怨“哎哟，今天太热了，好痛苦啊”“今天天气特别不好，好痛苦啊”“刚才吃得不好，好烦啊……”生活中什么事都觉得很痛苦，这样的话痛苦真的会越来越多。

这一点，心理学家通过测试、询问或研究，得出了一部分结论。而前辈的大德们则是通过认识心的奥秘，不管是名言中的奥秘还是胜义中的奥秘，他知道：如果

众生一直这样下去，会增加痛苦。这一点现代人可能也会感觉到，正因为如此，很多现代人认识到佛教有些窍诀确实非常微妙，不可思议，使自己受益无穷。

所以，苦和乐会随着不断串习而增长。生活中，要做一个快乐幸福的人还是痛苦的人，虽然不是完全取决于自己，但自己的因素仍占大部分。对于这一点，很多人特别是一些年轻人，真的不知道。

有时我想，现在的年轻人如果能早一点受到佛教的熏陶，获得佛法的甘露妙药，人生中就不会走很多弯路。如果人们从小就明白苦和乐大多数依靠于自己，而不是依靠外境来抉择，那他一生中不管顺利还是曲折，遇到任何事情都能坦然面对，甚至能从中获得更有意义的收获。

但现实是，很多人由于自身前世的业力和即生的烦恼，再加上外境的种种诱惑和影响，以及媒体负面、虚假、颠倒的教育灌输，各种因缘聚合之下，导致自己

追求的梦想往往不能如愿以偿，不仅带来各种各样的痛苦，有些人甚至不得不选择一些特别不明智的道路。

所以，这样的殊胜窍诀很有必要讲给身边人。讲的时候，首先自己要有感受，如果自己真的明白并且从中获益，就更好地分享给别人。比如你原来是个病人，吃某种药大概一个月后，不但病情有所好转，而且比之前更健康。那你看到身边有这么多病人时，就会想一定要把这种药分享给他们，让他们也离苦得乐。我想，大乘佛子都会有这样的分享意乐。

所以，哪怕是非常简短的苦乐转为道用的道理，只要你从中得到真正的觉悟、领受和经验，都会想分享给别人，并且在分享的过程中，自己的境界也会不断提升。

这样串习力就会增上，到一定的时候，不管显现什么都基本上成了导向不快乐的因，根本不会有一个快乐的机会到来。

这里主要讲痛苦道用法，如果一个人经常想：我很痛苦啊、很烦啊、好可怜啊，我好倒霉啊……那他的痛苦会越来越多，会认为自己很不成功，人生很失败。经常这样串习的话，这个串习力会越来越增上，到了一定的时候，因为心里满满都是负面情绪、满满都是痛苦、伤感，这样的话，无论碰到任何显现，任何信息、财富或其他对境，都会成为导向不快乐的因。

大家经常看到身边有些人是真的不快乐。给他一些糖，他会觉得这对身体有害；给他讲一些教言，他会认为这是故意害他，是有目的地整他；给他介绍一些好朋友，他会认为那些都是坏人，都想来欺骗他……好心给他任何有利的东西，他都会觉得这些是不快乐的因，根本不会有一个快乐的机会到来，他的人生根本不会有快乐。

如果一直串习痛苦，那么心串习什么，相应地就会具有什么功能。天天想“我不开心”，真的会不开心；

想“我开心”就会开心，很多心理学家也是这么认为的。正如那天我说的，反向思维也好，正向思维也好，每个人自己生活、串习和平时的思维有着密切关系。

在科学并不那么发达又偏僻的藏地，大德们却能发现人们心灵深处的奥秘。为什么很多人对修心法门非常感兴趣？尤其在西方，这个法很早就有了英文等不同的译本，很受欢迎。为什么？

表面上看，西方科技那么发达，物质条件样样齐全，他们应该很快乐。其实不然，他们内心各种各样的压力、痛苦难以承受。这时藏传佛教中关于心灵的寂止、禅修，自他交换、大悲菩提心等的修心方法，对人们的人生和心灵有很大的帮助，所以他们非常欢喜这些修心法门。

另一方面，虽然藏地的经济、科技都不算特别发达，但是从历史上也可以看出，很多高僧大德的心灵成就，确实非常了不起。我们并不是没有任何理由地故意

吹捧、赞叹，当今人们依然可以从文字中看到，藏地这样一个偏僻的地方涌现了那么多了不起的大德，并能从文字中感受到他们的心灵世界。

就像最近我们讲的密法《大鹏展翅》《法界宝藏论》等，我们学了以后觉得“确确实实让我的人生转变很大，原来这就是真正的实相”。这并不是我们给它披上一个虚假、吹捧的外衣，而是实实在在感受到了这些窍诀不可思议的智慧。如果我们自己感受到了，那么这些智慧将来应该传播给更多的人。

智慧不分民族、地域，也不分国界。大德们历经千辛万苦，从印度获得了释迦牟尼佛和二圣六庄严等尊者的智慧精髓，再一代一代地传到了今天。我们现在也一样，不管是藏地、汉地或者其他任何地方，如果有对今生来世或对众生特别有意义的心灵甘露妙药，自己得到之后，应该分享给其他众生。

比如药，无论藏药、中药还是西药，无论是印度

药还是非洲药，只要能治病，众生都很需要。心灵也一样，众生有很多烦恼的疾病，染上了贪嗔痴等各种毒，此时通过一些妙药，会让他的生活变得快乐。

如果经常串习“我不快乐”“我好痛苦”，不管你有钱没钱，显现上任何事情都会变成痛苦的因，这一点可能有些人并不这么认为。比如对一个穷人来讲，他觉得只要有钱肯定很快乐，钱是万能的，一切快乐的源泉都是人民币、美元或者欧元等等。实际上跟一些特别有钱的人接触时，就知道他一点都不快乐。不要说什么世界首富、华人首富，就是平时一个城市、一个区域中许多很有钱的人，他的心里也并不快乐。

又比如追求地位的人，一个小科长会觉得如果当上局长肯定很快乐，当上县长、省长的话更快乐了，但其实地位也不一定真正给他带来快乐。同样的道理，有些人觉得通过感情可能会得到快乐，依此类推，实际上当你拥有这些的时候，如果自己的心灵没有得到调伏，

还是会不快乐，你的痛苦反而会更加激烈、更加强大。

所以，如果不会调整自己的心，外境给你带来的快乐微乎其微。那么，佛教认为外境会不会给我们的心带来快乐呢？也不能说一点快乐也没有，有一部分的快乐。比如吃火锅，爱吃火锅的人觉得很好吃，开始的时候还是比较快乐的。但是这种快乐并不是无限的。如果是无限的快乐，让他餐餐都吃火锅，看他怎样？第二天就不想吃了，对吧？所以外境可以给我们带来一定的快乐，但是要明白这种快乐是有限的，如果我们真正认识到心的本性，认识到这些因缘的话，那这种快乐远远超过外境带来的快乐。

藏传佛教的这些教言非常珍贵，但如果没人讲，自己又没有感受到，这些书对他来说也没有什么作用的。比如《大鹏展翅》《法界宝藏论》，或者我们正在讲的《苦乐道用》，如果没有人讲、没有领会它的意义，你看了也不一定有感受，虽然里面的内容都是能解决我们

人生问题的窍诀。法本的内容一定要由有传承、真正懂得它意义的善知识来开显，这很重要。例如有些藏传佛教大圆满的密法，即使不保密，人们也不一定懂得，但当你有了窍诀传承的时候，才知道原来这里面讲的真是非常非常棒。

所以，今天来听课的道友们，不能戴着口罩一直坐着胡思乱想，不去领会法的意义，否则，除了得到传承以外，自心不会太大改变意义。如果在听课时、在接下来的学习过程中，法真正融入你的相续，跟自己的心融为一体，融会贯通，此时才真正得到了法的意义。听法很重要，但领悟其中的意义更重要。

由于人们不知道那是依靠现在的心串习所导致的而一味将外境之缘执为祸端，以至于怨恨外面等，恶业痛苦的火焰没完没了地蔓延，这就是所谓的“显现都成了怨敌”，

很多人不知道是否快乐与自己的内心有关，反而把外境的缘执为祸端，一直认为是外境给自己带来不快乐。其实真正的快乐和痛苦就是依赖于自己的内心，但是大多数人根本不知道这一点，而一直认为是外境造成的。

我们看新闻中，国家与国家之间有各种各样的事端，许多人认为自己不快乐的主要因缘是外境造成的；或者大多数人觉得感情上不快乐的原因，就因为某个人害了自己，某个人如何如何；还有些人认为不快乐的原因是“我没有钱”“我没有房子”“我没有……”，是外境对自己不公平、没有给自己充分的空间，因此我不快乐。很多人不知道不快乐是由于自己的内心所导致，认为不快乐的罪魁祸首就是外境，以至于怨天尤人。

感情上“某人对我不好”或者“为什么我没有福报”“为什么没有给我空间”“钱为什么被别人赚完了，我为什么赚不到”等等，社会上有那么多抱怨的

人，对社会不满、对国家不满、对民族不满、对领导同事不满，甚至对老师、医生都不满。一般来讲，老师、医生自古以来都是很神圣的职业，受到人们普遍的尊重。可是现在由于人们内心没有调整，抱怨外界对自己不公平，给自己带来的伤害很大，最后恶业痛苦的火焰没完没了地蔓延，这就是“显现都成了怨敌”——这些教言很重要，每个字都价值连城，一个字应该是一万美金。

正因为人们不知道痛苦是自己内心导致的，一直认为是外境给我带来的，所以特别会埋怨、抱怨外境，因为自己的抱怨和众生的共业，恶业的痛苦火焰一直没完没了地蔓延。

在与人交往中我们也会发现，不管是有钱还是有权，不管表面上讲得如何漂亮，实际上因为内心愤愤不平的心理，表现为语言攻击、行为冲突等等，这种痛苦和恶业的火焰一直在全世界蔓延。

家庭不快乐的原因，大多数也是因为抱怨别人，认为是对方害了自己，“显现都成了怨敌”。这是藏传佛教非常著名的一句话，意思是说，修行不好的人，认为他所接触的人、所看到的事、所听到的声音，全部都是给他带来伤害的。因为自己内心烦恼，看到亲朋好友，觉得他在害自己；志同道合的佛友，也认为一个比一个坏；跟自己长期结缘的亲密朋友，也认为在暗地里害自己……周围的人，除了他自己以外没有一个好的，全都是害他的敌人。

不仅仅对我们人类这样抱怨，看到动物如牦牛、山羊、绵羊，甚至连狗都看不惯、特别恨；听到的任何声音，别人讲经说法的声音，或者麻雀、布谷鸟、孔雀发出的声音——藏地很多山里都有一种鸟，“啾啾啾……”，声音特别好听，但是对于修行不好的人来说，就觉得很讨厌。任何声音，甚至传承上师、大德们念经声对他来讲也是特别烦。包括鼻根、舌根、身根、意根等所有的显示，都是来刺激、伤害自己的，气味

很臭、香味也不好闻、穿任何衣服、听任何话，都不乐意，这就叫做“显现都成了怨敌”。

正如《大乘入楞伽经》里所讲：“自心现种种，分别诸形相，不了心所现，妄取谓心外。”自己的心显现各种各样的，分别为各种形相，因为没有了解到这些法是自己内心的显现，而认为外境都是真实存在的。实际上，这些外境是你的妄取、你的妄想。这一点凡夫众生真的是不知道的，非常可怜。

如果不知道快乐和痛苦的来源主要是自己，生活中会一直埋怨别人，认为是外境给自己带来各种各样的痛苦，所以一定要懂得这个道理。外境对你虽然有影响，但是大多数影响取决于自己的心，如果你的心能敞开、能接受，即便是怨恨你的敌人或者肮脏的东西，对你而言都是没有危害的。但是无始以来的串习和执著，让我们的心变得疲惫不堪，原因是什么呢？因为自己的智慧没有成熟，过于执著外境。而且这种执著是妄

取——妄想执著²。

唐朝时，新罗国³有一个元晓禅师，他听说玄奘法师有唯识学的传承，就想来中国求学。路上有一次天黑了，他又饿又渴，来到一个洞穴门口，实在走不动了，这时月光下他看到一个水池，特别澄清，就喝了好几口，感觉一生都没有喝过这么甘美的水，之后就躺在土堆上睡着了。

第二天早上醒来一看，原来自己睡在坟墓前，喝的是从墓穴里流出的水，他觉得特别肮脏，禁不住恶心、呕吐。

这时他想，为什么同是一个外境，昨晚没有发现坟堆的时候，觉得这个水那么好喝，今天发现后又觉得如此恶心，这是什么原因呢？刹那间，他明白了“心生种种法生，心灭种种法灭”的道理。

2 本来没有的反而认为是有的。

3 现在的韩国，当时南北朝鲜没有分开，上世纪中叶分成韩国和朝鲜。

其实一切都是依靠自己的心而得到的，并不是由外境带来的。当然这并不是简单地把脏和美混为一谈，而是需要有一定的修行境界。可能我们现在还没有达到这种境界，但是应该明白我们经常不快乐的因是什么。有的人认为快乐存在于外境中，有没有外缘的影响呢？有，但大多数都是自己的内心带来的，这一点很多人都不明白。

我遇到的人比较多，什么样的都有。有些修行人只要看到人就害怕、畏缩，不愿意接触。而我除了对精神癫狂、非常可怕的人有点害怕以外，基本上生活中各种层次的人都愿意接触。在接触的过程中，每次心里总会产生一个感觉：他们有一点内心的境界多好啊！比如有些年轻人，为了自己的一些事情痛苦，我总会想“他如果早一点遇到佛法，不仅仅光是表面上遇到，实际上也能真正领悟到佛教的内容该多好啊！”有些人是为了金钱，有些人是以各种原因准备打仗、互相争斗等等，每当看到这些人，“哎，如果他真正懂得这方面的道理多

好啊”这样的想法总是油然而生。

这里，我也希望大家不要“显现都成了怨敌”，应该是什么样呢？显现变成亲友，或者不管你面前显现什么，你都把它变成修行的助缘，这才是很好的修行人。我们经常说你不要天天说别人的过失，你是不是“所有显现都变成怨敌”了？如果所有显现都变成怨敌的话，那这个人是无药可救，真的很可怕。所以这一点，我们要经常观察。

有些人虽然是佛教徒，已经学佛十年、八年、二十年，或者已经出家了多少多少年，但口口声声说别人的长短，一直不断地讲别人的过失。通过他的语言，也可以看出来他内在的境界。

有些法师、领导也特别爱讲过失，他的饭圈——粉丝，也特别爱给他讲过失。比如，我是一个领导，什么都看不惯，天天用恶语骂人，下面的人为了讨好我，给我做“法供养”。做什么样的“法供养”？“那个人很

坏”“那个人很差”“这个人是如何如何说你”……因为他的所有显现都变成怨敌了，对美的好的不在乎，显现全是恶劣的、丑恶的，如此一来，身边眷属很容易给他提供更多丑恶的东西。这一点我们也要注意。

有时候大家也能看得出来，有些领导真的没有必要这样，这个世界没有变得那么糟糕。但是他开口闭口都是骂人，而且骂人的有些语言，连世间最低劣、最没有素质的人都不会用，原因就是他的内心世界已经变得特别糟糕。

通过语言，可以看出一个人的内心世界或者境界，所以说我们平时承侍自己上师的时候，要看给他做什么样的法供养。他如果特别喜欢听一些闻思修行、正见的功德等对众生和社会有利的语言，旁边的人就会经常给他提供这样的信息；如果这个人的心态特别糟糕，旁边的人给他带来的，也是跟他内心相应的信息。

这句话还是很重要的。我们自己不观察的话，确

实有时好像显现都成了怨敌。修行好的人，显现不会成怨敌，而是清淨的刹土或者清淨的佛菩萨——真的是这样的，同样的一个世界里，修行比较好的人不管住在五星级的宾馆、三星级的宾馆，还是在一个土堆里，都很快乐。

我们刚来学院时，住的基本上都是泥土房子，有时吃饭时，梁上掉下来一大堆泥土，这碗饭就没办法吃了，但那个时候还是很快乐。所以如果修行境界好一点，哪怕是住在最差的地方都很快乐。

有一次，法王和我们从马尔康上来的途中住过一个宾馆。当时一宿3元钱还是5元钱，里面特别脏。天有些冷，被褥也特别臭，不敢直接盖在身上，只能把腰以下盖上。那个时候比较年轻，虽然很脏，但心里还是很开心的。

如果内心不干净或者不清淨，外境很难给我们带来快乐。现在很多人认为，外境肯定能给我们带来快乐。

“我买一辆车肯定很好的”，就根据自己的情况买了5万块钱的车，但当你拥有这个车的时候，内心又开始呼唤你：“不行，5万的车太差了，应该买个10万块钱的。”然后，你又拼命地想办法买10万块钱的车，但内心还不满足，要求你还要提升……最后身体非常累，但根本的原因是心没有控制能力，随着外境的诱惑不断增长欲望，以至于很多不符合实际的负面情绪不断增上，这一点我们务必要明白。

这里的意思是，不能让一切显现变成怨敌，什么都看不惯，否则，作为修行人来讲，你是很不成功的。

我们要深入理解到，浊世的众生被痛苦折磨的原因归根到底就是各自分别妄念的负面力量。

这一点我们应该要明白。这次讲的内容不是很多，但是每一句确实都很殊胜，希望今天在座的各位，不仅是表面上读一下文字，一定要深入地了解。要了解什

么呢？现在五浊恶世的这些众生，被各种各样的痛苦折磨，特别的可怜，其根本的原因，百分之九十都是各自的分别妄念、负面的情绪所导致的。

真正能发现这一点的人，确实是凤毛麟角、非常罕见。其他世间人如果没发现，我们也可以理解，可是有些佛教徒、出家人，长年累月闻思修行，对其中的甚深意义一点都不了解的话，这是非常遗憾、可惜的。

有些人说“我已经皈依了多少多少年”“我二十年前在某个大活佛那里已经皈依了”，但是你学法学了那么多年，跟别人接触的时候，还是经常充满嫉妒、傲慢等，互相冲突，烦恼比卫藏的厉鬼还要强盛，这样修行是不成功的。修行成功的根本验相，是能够尽量调伏自己的心相续。

浊世的这些众生，无论是西方人还是东方人，无论是出家人还是在家人，无论男女老少，其实还是很痛苦的。众生痛苦最主要的原因，是有很多负面的情绪。

为此，不被怨敌与病魔等违缘所害的意思，并不是驱除已经出现的那些疾病等，使它们以后不再出现，而关键是要让它们无法成为修道的违缘。

我们经常说不要被魔害，这个意思并不是驱除已经出现的那些疾病等，使它们以后再也不出现；也不是说所有的病、所有的烦恼全部一点也不能产生。最关键的是要让他们无法成为修行的违缘，这一点大家要领会。

不是说修行人烦恼一点也不会产生，永远也不会生老死病，永远也不会出现烦恼，你要全部驱除。不是这样的，修行人也是人，在欲界当中，他一样会产生烦恼、会遇到病魔、也会产生衰老。这些都会产生，那我们要做什么？我们一定不要让它们成为修行的违缘，我们需要认识烦恼、对治烦恼，要认识自己的心。

我们并不是要把所有的外境全部都调伏，把所有的怨敌全部都降伏。把众生所有的病全部马上根除，连

佛也无法做到。就像《入行论》里面讲的：“顽者如虚空，岂能尽制彼？若息此嗔心，则同灭众敌。”这种顽强不化的众生，像虚空一样无边无际，我们不可能一一制伏他们。如果能真正息灭我们的嗔恨心，那实际上跟制伏所有的怨敌完全是一样的。如果烦恼能调伏，那么这些违缘虽然可能会出现，但是它不会再成为修行的障碍。

有些人可能想，我修行的话，是不是从来不会烦恼，从来不会痛苦，不会产生嗔恨心？并不是这样的。烦恼会产生，但是有对治的方法，《杂宝藏经》中也讲：“欲灭怨者，当灭烦恼。”如果你要想消灭外境的怨敌和各种各样的违缘，就要灭烦恼。那么，灭烦恼的方式是什么呢？在佛教当中，最好的方法就是修心法，而且这种修心法是转为道用的修行方法，苦乐转为道用的修行方法是最好的。

要达到这样的境界，就需要依靠去除始终不想自

己痛苦的心态与对于遭遇的痛苦生起欢喜心两种方法来修行。

这句话也很重要。你要达到这种境界，烦恼并不是不会产生，但是要让它变成修行当中的顺缘，就要去除始终不想痛苦的想法。有些人想“我修行以后再也不会产生痛苦了，天天快快乐乐”，这是做不到的，也是不需要的。

痛苦可以产生，产生的同时你不要觉得“我为什么这么烦啊”，而要乐意接受。这是第一个方面。

我们不要认为所有的违缘不会产生，违缘产生了没关系，那么它怎样才不会变成道障、修行的阻碍呢？——通过修行的方法让这些痛苦对我有利，最后产生痛苦的时候你会很欢喜。当然，没有很好的修行，不一定能做到这样。但是经常观修的人最后真的会得到利益。

很多人祈祷时经常说平平安安、健健康康、快快乐乐，这是一种平常的状态，也是我们期待的一种生活方式，就像世间人成家、娶妻生子、工作一样。这是一种思维方式。

还有一种思维方式是，我们对生活的随机性要有一种应对。生活当中可能会发生各种各样不平常的、打破日常规律的事情。娶妻生子、上班工作、大家公认的规律可能会被这些无常或者变化所打破。当这些变化来临时你怎么对待？大多数人会非常伤心。但对修行人来说，这种变化可以变成更好的修行机会。

美国有个作家叫纳西姆·尼古拉斯·塔勒布，他写了一本书叫做《反脆弱》⁴。本来脆弱的反义词是不脆弱或者勇敢。什么叫做勇敢呢？遇到违缘时就像没有遇到违缘一样，保持着原来的状态，我们一般都认为这就是很勇敢的人。

4 又名：从不确定性中获益。

比如你没有生病的时候很开心，然后当生病的时候你还是开心的话，我们会觉得：这个人生病的时候还是跟原来一模一样，很勇敢。

“反脆弱”的意思是，他不但勇敢，而且在这个过程中他能受益。比如你不生病时是很开心的，然后生病的时候不但跟以前一样开心，而且还有更多的受益。这样的思维方式西方人认为是一种反脆弱，是很坚强的标志，对生活 and 人生很有利。虽然他们是这样认为的，但是如何能做到反脆弱，可以说他们没有这个诀窍。

我以前大概地看过这本书，他认为人生需要像猫或者松鼠那样有弹性，有灵活性，即使从最高的地方摔下来，连一个汗毛都不会损伤，反而会弹上去；而脆弱的人就像洗衣机一样，零件坏了，只能重新改造、维修，以恢复原来的状态，这就是脆弱的一种表现。

在修行大乘佛法的过程中，我们不但不脆弱，反而能在痛苦当中学到很多。包括在这次疫情中，有些佛教

徒真的通过这种道理，领悟到很多。“无苦无出离”，没有痛苦他不会产生出离，因为这样的痛苦，不但在疫情中没有倒下去，甚至从中获得更多的利益。其主要原因就是懂得认真思考它的意义，从内心深处完全明白无常和轮回的本性。

鲁迅笔下有个阿Q，本来是痛苦的事情，他认为不是痛苦，就是阿Q的精神胜利法，是一种麻木的思想状态。但是佛教中转为道用的这种方法，并不是阿Q精神，而是更加深刻地认识到轮回本性。比如我们遇到一些变化时，通过这种变化认识轮回的本性，依此每一个众生都有能力超过这样的痛苦。

现在很多成功的人，既有情商，又有智商，还有逆商⁵，成功人士一定都具足。而佛教的苦乐转为道用不但能超越违缘，而且在超越的过程中，要让这样的痛苦对他的修行和人生更有帮助。

5 当遇到逆境的时候，能超越逆境和违缘的能力叫逆商。

“只要不苦就已经可以了。”我们不会想到这样的痛苦对我更有意义、对修行更有意义、对人生更有意义，并从中获益。这是一般世间人很难发现的。

所以这样的道理还是很重要的，世间也说：“塞翁失马，焉知非福。”以前读中学的时候很多人都讲过，一般人觉得这只是一种偶遇，实际上并非如此，任何事情如果你能正面认识它的话，其中都有很深的意义。

本来还有一些道理要讲，但时间差不多了，下面还会讲到不用驱除痛苦，遇到痛苦的时候不要想“我好苦，怎么办啊”，而是“痛苦来就来吧”。痛苦来了以后，还要更加地欢喜“哇，我好成功啊，今天我遇到痛苦了。”如果能做到这样，说明苦乐真的能转为道用。

第3课

2020年6月15日

今天我先念藏文传承，然后讲苦乐转为道用的法。

（堪布念传承）

苦、乐都要转为道用，这对每个人来说确实很重要。尤其现在，全世界都陷入与以往完全不同的、各种各样的痛苦中，这些痛苦非常剧烈，难以忍受。有些人因为家人离开而痛苦；有些人因为失业导致经济水平下降而痛苦；有些人因为在这个过程中发生了很多变化而痛苦……此时需要一种强大的心力来对治，但这种心力不是无缘无故而来的，所以特别需要这样的苦乐道用法。

我们常说轮回犹如火宅一样，非常痛苦。但今年，对全世界而言，大多数人对轮回的痛苦又有了新的认识。无论什么身份，无论任何地方，都有难以想象的事情在发生。此时，有些人实在无法正面面对，最后不得已选择了各种不合理的方式。当然，这与自己本身的心理承受力、与平时的智慧也有一定的关系。

今天我们继续讲苦乐道用法。

《苦乐道用》是前辈大德所作，作者圆寂于 1926 年，距离现在接近 100 年，但他所讲的这些窍诀，对当今众生所感受的痛苦，分析得非常透彻、深入。

我看到过很多苦乐道用的窍诀，比如，荣索班智达的著作里有苦乐道用的修法，米拉日巴尊者的传记、噶举派有些大德的著作中也有，麦彭仁波切的著作中也有病苦道用法等等，这些法都有不同的侧重点。智钦·丹毕尼玛所作的这部《苦乐道用》，非常有针对性、鲜活性，在当今 21 世纪，特别是很多众生沉溺在苦海中的

2020年，仍然能够一针见血地指出众生痛苦的点。

这个时候，能够认识苦的本性，然后面对它、接受它，对每个人都很重要。我想，除了极个别修行很好的人以外，其他无论任何民族，无论西方人还是东方人，无论黑人、白人还是黄种人，凡夫人的苦乐都有相同之处，都有必要学习痛苦怎样转为道用。

其实，每个众生都会感受痛苦，但对同样的痛苦，由于心理承受力不同，或者修行境界不同，每个人面对的方式也会不同。前面我们讲过《反脆弱》，这本书并非讲大乘佛教的修行，而是讲在西方发生金融危机，众生特别痛苦时，如何从商业角度，把这个苦转为道用。

有些人非常脆弱，在违缘和痛苦面前一败涂地，一蹶不振，再也没有重新站起来的勇气，也就没有了复活的机会；有些人面对这样的违缘，虽然心里很痛苦，但仍然坚强地顶着压力，不让自己垮下去，依靠自己的心力，选择其他的道路继续前行或者坚持到痛苦结束；

还有极少数人，同样的痛苦不仅没有压垮他的人生，反而依靠这种痛苦找到了更好的机会，进而抓住特殊的机遇，让自己比以前更加完美、坚强，生活也变得更加有意义。

对修行人来讲也是一样的，虽然我们不去探讨如何面对金融危机或疾病，但就修行层面来讲，有些修行人遇到痛苦就完全倒下了，再也没有起来；有些修行人还坚持撑着，不断地提醒自己一定要坚定地活下去；还有些修行人，因为遇到各种逆缘、不顺，反而拥有了更加完美、精彩的人生。

很多教言讲到，怨敌对我们的恩德非常大，因为没有怨敌，可能就无法认识心的本性。就像米拉日巴尊者，如果生活中没有当时的那些遭遇，他不可能有后来的成就；还有些人因为病魔，得以认识到心的本性，如比丘尼华嫫，以生病的缘故得以成就。

当有些人遭遇不幸时，常人看来，他很倒霉、很

可怜，但对他而言，因为当时承受了非常难以想象的痛苦，后来才能走出一条更好的道路，这也是一件非常有意义的事情。

所以，这次讲苦乐转为道用，希望每个听众都能获益。通过什么样的方式获益呢？本法理论上很简单，它不像因明，有特别细微的推理；也不像密法，直接讲无二本性或等净无二的高深境界。它用非常质朴、简单的语言描述了我们内心的奥秘。如果大家能真正明白其中的意义，然后不断地串习，并在串习过程中花一定的精力，认真地、投入地了解其中甚深意义的话，也许这个短短的窍诀会改变我们的一生。

本来我们的命不是很好，依靠不明智的方法，做了很多不如法的事，但在明白了痛苦转为道用的方法之后，不管遇到任何痛苦，我们都会非常熟练地应对。这就是今天听课、学习的必要。

昨天讲到，我们要达到这样的境界，就需要依靠去

除始终不想自己痛苦的心态和对于遭遇的痛苦生起欢喜心两种方法来修行。

首先要去除不想痛苦的心，可能很多人不理解，怎么会这样呢？明明不想让痛苦来，但它偏偏来了怎么办？其实，让自己永远不痛苦，永远平安、幸福、快乐，你虽然可以这样想，但这样想之后，痛苦会不会真的不来呢？不可能的。

每个众生前世的业力不同，今生的遭遇也迥然不同。在这种情况下，如果只是在心里发个空愿，“让我不要遭遇痛苦，让我永远平安”，甚至到寺院里烧香拜佛——我经常看到一些年轻人到寺院里祈祷永远平安快乐、家庭幸福。虽然可以这样祈祷，但有没有作用呢？有作用的。能不能完全实现呢？不一定。

因为众生业力犹如洪水，非常巨大。这样的业是你前世今生长期积累的，当它真正现前的时候，你在功德箱中塞10块钱，然后祈祷菩萨保佑你平平安安，能

不能解决呢？很难说。就像一个人做了一辈子强盗，在罪行马上要被揭露时，给警察 10 块钱，请求千万不要被关进监狱。虽然警察有一些能力，但这种请求能做到吗？不一定。众生所造的恶业非常强大，想逃避有一定困难。

所以，生活中不出现任何痛苦是不现实的。甚至你受了居士戒、出了家，但业力现前的时候，不管在哪里，你都跑不掉。

唯一的方法是什么呢？从大乘佛教的修行来讲，前段时间我们学习的《修心七要》非常重要，光学一遍是不够的，我们有必要反复学习，通过这样的学习，自己的心态会慢慢变得柔软；同样，现在学习的苦乐转为道用的方法，对解决痛苦也有很多帮助。

首先，对于痛苦，始终把它看成不顺而心不欢喜，不管多么脆弱气馁都是没有必要也没有用的，而且有着严重的过患，

如果想着“不要让我痛苦”，始终把痛苦看作一种不顺或者不喜欢的，其实是没有用的，你再怎么脆弱、气馁，再怎么伤心也没有用。痛苦肯定会出现，出现的时候觉得“我太苦了，我不要痛苦”，真的没有用的。就像洪水来时，并不是用简单的方式就可以制止，遮止痛苦也很难。那应该怎么办呢？

当然，有办法时就要想办法让痛苦不要降临，比如通过调整生活方式、通过修行方法让痛苦不要降临到头上是最好的，大乘佛教并不是非要众生苦不堪言。但痛苦来临，还在想“不要让我痛苦”非但无济于事，也没有必要。

下面讲到两个方面，一是没有这个必要。如果总想着“我不要痛苦”，自己会越来越脆弱，越来越伤心，不但没有必要，反而会让痛苦更严重。

就像一个病人，不生病是很好的，一旦生病了也没有必要去想“我不能生病，为什么我这么倒霉啊？”已

经得病了，口头上这么说一下，心里一直伤心，能不能起到作用呢？起不到作用，反而会让你更加急躁、烦躁，进而加重病症。

比如体检时，医生说“你已经到了晚期癌症”。有的人觉得没事，早期也可以，晚期也可以。但医生说“你要做手术，要化疗”，有些人听到这可能就完全崩溃了，因为他的心力特别弱，病反而会严重起来；如果你的心很坚强，“得病就得病吧，一切万法都是无常的，没什么的”，这种心态下，你的病至少不会加重。这一点很重要。

有的人生病后经常说“为什么我这么倒霉？为什么这个病偏偏落在我的头上？”他的意思可能是，不应该“我”病，落到别人的头上才是合理的；还有的道友遇到别人问自己事的时候，认为为什么找我？那么多别的人不找；甚至警察抓犯人时，犯人也认为，杀人犯多着呢，为什么你们要抓我？这些人真的很愚痴！认为

“我虽然杀了人，但不要抓我，把我放了，你们要去抓其他的杀人犯”，这些都是未经观察特别糟糕的想法。

三界苦海中的众生，迟早都会面对死亡、疾病等各种不快乐的遭遇，人们虽然想的是快乐，喊的是幸福，网上的热搜也是“快乐、幸福、健康”等，但实际情况是不是这样呢，大家应该也能感受到。

如果我们在修行上有一点境界，就不会让这些事来扰乱自己的心。《入行论》中说：“遭遇任何事，莫扰欢喜心，忧恼不济事，反失诸善行。”如果烦恼伤心，不但无济于事，更会让你所有的善心、所有的健康、所有的快乐全部一并消失。这些因素一旦消失，从医学角度来讲，自身抗病毒的免疫能力当下就下降。

很多人一得到医院的病危通知就吓坏了，心跳加速、神经等方面出现各种各样的问题，身体自然而然被压垮。有的人因为害怕，就不想吃饭、不想吃药，最后医生也束手无策。

我们应该用一种平常的状态来修行，这很重要。下面还要详细宣说。这里讲到，脆弱、气馁，不但没有任何必要，反而使痛苦更加严重。

对于这样的道理反反复复引生定解，

痛苦没办法遮止，气馁脆弱也没有必要，这样反而对自己不好。这个道理要反反复复地去想、去体会，并生起定解。生起定解，不是听别人说，而是你自己内心当中真的是这样想：任何痛苦降临时，觉得自己好可怜、好倒霉，这样心烦意乱会让自己越来越麻烦、让情况越来越严重，我还是以平和的心态来面对吧！仅仅会说“对痛苦不要特别计较”，对这一点要生起定解。

从今以后要学会无论遭遇怎样的痛苦也绝不能再脆弱气馁。要多番猛励串习引发这种心念，发起大心力。

这一段虽然文字不多，但很重要。意思是说，我们要先学习，不学的话不可能懂。生活中，我们肯定会遇到各种各样的痛苦，有的人说“没事，我从来不会痛苦，我很开心快乐，我是最乐观的人”，但你可能只是暂时没有遇到事情，一旦遇到事情时，乐观的人很容易就变成悲观的人。

现在健康、快乐，至少不是那么痛苦的时候，要先学习，然后生起定解。学什么呢？不管遇到什么引发的痛苦，或许是感情上引发的痛苦，或许是因为人身没有自由而痛苦，或许是因为受到非议、诽谤而痛苦，或许吃不饱、穿不暖以及因为身体患病、烦恼缠身等而痛苦。凡是遇到众生的八苦、十苦等无量无边的痛苦时，我们不能再脆弱。

对这个道理多番地、猛励地修。什么是“多番”，听完课就再也不看书了，这不叫多番地修行。今天听完一节课，明天、后天还要看，明年、过几年以后还要

看，一直要学习。任何知识，我们反反复复、励力串习，才会逐渐潜移默化有所改变。如果我们没有下功夫，只是蜻蜓点水般，偶尔开心的时候看一下，就觉得“《苦乐道用》我听过学过”，法对这种人起不到多大作用。

猛励地思维：“痛苦真的出现时，我怎么办？”心里要有个强烈的心念。有的人说“我要修痛苦转为道用”，这只是表面上敷衍了事。无论修大圆满，还是修无常，只是坐一坐，那并没有发起猛励的心。也有的人真的很猛励，修上师瑜伽时，后面稍微入定，在短短的一两分钟一直安住，能看出他们对上师、对法有很强烈的信心。要以这种猛励的心去修行。

这里有几个方面：

一个是遭遇任何事情不能脆弱。对这个道理如果只是过过文字，那么法是法，人是人，没有任何办法。法虽然很殊胜，但是真正要改变自己的相续，需要定解

和修行。

第二个是一定要发起大的心力，什么是大的心力呢？《如意宝藏论》里引用一个教言说，圣者对痛苦的本性有特别强烈的感知，就像眼里进沙一样，马上能明觉；而凡夫人对痛苦，就像手掌上有个微尘一样毫无察觉。生活中也是这样，凡夫人对生活当中发生的痛苦不敏感，反正痛苦就是痛苦。但修行好的人，会很猛励地去修行，使以前很脆弱、很狭窄的心，通过修行变得宽容广大。

今天早上来了一个客人，是我的表弟，他比我小几个月，小时候我们经常一起去放牛。那时他最爱打架，他每次生嗔恨心的时候，自己根本不知道。

我们好长时间没联系了，我就问他：“现在还打架吗？”

他说：“已经参加了某个居士林，发愿不打架了。”

我问他：“以前打架多少次？”

他说：“用刀或石头把别人打伤过 20 多次。”

确实如此，他以前特别爱打架，但后来依止了某个上师，认识到自己的毛病太严重了。

我又问他：“现在别人打你会怎么样？”

他说：“哪怕别人用刀子捅到我身上，我也绝对不会还手。”

我自己在想，通过修行，人确实会变化。我知道他的习气，我们以前去小县城玩时，他拿着刀和石头到处打架。后来依靠佛法的修行力量，他的心调柔了，完全改变了以前的习气和脾气。

所以我们应该修这些法，这不需要特别高深的理论。比如刚才讲的，当痛苦产生的时候不要脆弱不要气馁，不要觉得“我现在没有希望了”“这是人生最黑暗、最低谷的时候，最颓废的时候”“我完蛋了，这个

世界怎么会这样？”这些消极负面的心态，会让我们更加失败、可怜。我们自己要有一个依靠处，尤其在生活当中要善于分别。

有些西方经济学家认为，钱财不能投到一个地方。比如我有一百万，不能把一百万全部投到一个投资公司，因为如果从中赚到钱当然是很好的，但也许我投的这个公司是皮包公司，这会让我彻底失败。不如把钱分到不同的地方，这里投一点，那里投一点，以免全部亏损。

同样，感情方面，对父母、兄弟或恋人，你不能把所有的爱放在一个人身上。如果只放到母亲身上，那母亲出现死亡的时候，你就觉得天塌了，世界上再也没有依靠处，人很容易受挫。如果从来没有修行过，自己最爱的人或者最执著的财富一旦荡然无存，就会感到无能为力，处于极度的痛苦、伤心和极度的烦恼中时，人就完全失去了正念，失去了正思维。

世间一些心理学家也认为，人的情绪处于极度的低谷时，智商会变为零。比如一个人特别嗔恨的时候，他所有的智商就降为零。没有了智商，他所抉择的事情肯定是不应理的。所以当你特别愤怒的时候，最好不要做决定，否则可能会后悔一辈子。

世间的有些人也是这样，特别痛苦、烦恼的时候，可能会拿起刀子捅人，或者割自己的手腕，一刹那失去正念的时候，行为非常可怕。我想佛教徒肯定会有正念，但一般世间人难以把握，他以前没有这方面的训练，此时就会做出很多傻事。

我去过一些监狱，有机会就会问那些犯人为什么进到这里，很多人说“因为我当时特别烦恼，杀了自己的妻子、杀了自己的孩子”“我用刀伤了别人，虽然我一辈子都后悔，但已经做了，实在没有办法了。”

《入菩萨行论》中讲道：“吾意正生贪，或欲嗔恨时，言行应暂止，如树安稳住。”当我们产生贪心、嗔

恨心时，言行应该像树一样安住，这很重要。当你的智商降为零的时候，最好不要说话，不要做任何事情，让自己安静地坐一会儿；当你的情绪或者痛苦的感受稍微平复，这时做事情会比较理智。

《格言联璧》⁶中也讲：“盛喜中勿许人物，盛怒中勿答人书。”当你特别欢喜的时候不要对别人许诺——我就有这个毛病，觉得有的人做得特别好时，就想给他些什么，过一段时间后，又觉得当时可能有点太冲动了，不应该这样；当自己极度愤怒的时候，也最好不要给别人写书信、说话，甚至不要做一些极端行为。

包括有些明星，因为看不惯家里的一些事，就放在全世界都看得到的微博上，后来再想收回来，已经无法挽回，没办法收回来了，这样的事情前段时间发生过，去年也有。所以人在极度愤恨、极度烦恼、极度痛苦的时候所抉择的事情，恐怕会跟自己真正的愿望相悖。

6 原文出自宋代吴曾的《能改斋漫录》，俗谚云：“盛喜中不许人物，盛怒中不答人问。”

《格言联璧》的这些警句很重要，人在特别欢喜的时候也不应该做抉择。现在世间很多人“闪婚”“闪离”，像闪电般快速结婚、离婚。最初遇到某个人的时候觉得特别开心，马上结婚，一辈子跟他了；过一段时间产生烦恼了，又闪电般地离开，甚至导致其他方面的隐患也接连出现。

我们对这些基本的道理应该明白，心态是非常重要的，要达到这样的心态，一方面需要猛厉的修行，另一方面还需要反反复复的修行，还有一方面不能特别脆弱。这样你的心自然而然就会广大，常人难以做到的事你就能做到，最终对自己也是有利的。

《大庄严论经》⁷里有一个公案：有一个比丘讲经说法，受到了很多人的供养恭敬，但有一个人对他不满，进行各种诽谤。过了一段时间，比丘对自己的侍者说：“我要对这个人赞叹，我要给他供养衣服等。”侍

7 马鸣菩萨造、玄奘法师翻译。

者说：“你不能这样，这个人对你特别的不满，还经常诽谤你。”比丘说：“诽谤对我非常有利，因为他的诽谤减少了我的利养，让我减少了对于世间八法的执著，让我变成一个很好的修行人。”

这个公案拿到世间当中，是很难做得到的。一般凡夫人听到别人的赞叹，自己若有功德的话，当然没什么；即便没有什么功德，听了也很开心，甚至整个心态、表情都不同了；但是当别人说自己过失的时候，即便真有这样的过失，也接受不了。

《格言宝藏论》里说：别人赞叹不会欢喜，别人诋毁不会痛苦，自己所做的功德自己安住，这就是智者的法相。但很多人难以做到，所以我们应该通过修行，让心的力量跟常人不同，跟以往不同，不再是一点痛苦就脆弱得受不了。

每个人的烦恼都不同，有的人在金钱方面特别痛苦；有的人感情方面特别敏感；有的人对名声、地位等

很执著。每个人都有自己的弱点，有的人觉得感情对我没有什么影响，但是“果_尔莫”（藏语，钱的意思）方面，只要不涉及钱我就没有问题，修行很好的；有的人只要不涉及感情，就很大方；有的人是不能提起某个人，否则会生气……

每个人的情况都不同，我们最好要让心宽广，要做到这一点需要通过励力的修行。《大智度论》中也讲，我们的心如果被烦恼蒙蔽，智慧无法呈现；智慧如果无法呈现，魔众也有有机可乘。

为什么有时会出现各种各样的违缘呢？就因为自己的心被烦恼束缚着。正如《大宝积经》里所讲，有爱的地方产生贪心的烦恼，有恨的地方产生嗔心的烦恼，不爱不恨、麻木的对境产生痴心的烦恼，因为这样的三毒烦恼出现，心的状态都不正常了，很多痛苦依此而来。

所以，一定要用猛励的心来修行这些法。对这样殊

胜的法，通过修行，相信我们的心会变得跟以往不同。虽然每个人还是有贪心等烦恼，但我们要相信自己有这个能力，有这个空间。如果你本就没有这个能力，那修也没有用，但实际上，只要我们深入地、猛励地、认真地好好修行，我们的弱点和烦恼可以对治，这一点很重要。

下面继续解释这两个法，首先第一个方面：

脆弱气馁无有必要也没有用：如果那种痛苦可以扭转，那么没有必要不欢喜，如果它不可逆转，那么不欢喜也无济于事。

遇到痛苦的时候，再怎么脆弱也不会使痛苦不产生，再怎么样气馁也没有任何用处。如果这个事情真的能扭转，有恢复的机会，你没有必要不欢喜，去改变就行了；如果这个事情就像瓶子打烂了一样，无法改变，那再怎么痛苦还是没办法。

如《入行论》所讲：“若事尚可为，云何不欢喜，若已不济事，烦恼有何益？”如果这个事情有改变的余地，你凭什么不欢喜？前面也讲到“遭遇任何事，勿扰欢喜心”，你还是应该欢欢喜喜的，因为有错就改，没有什么大不了的；如果这件事情现在怎么样也没办法恢复，你再痛苦也是没有必要的。

我们遇到痛苦的时候，最好不要脆弱、不要伤心，要用自己的智慧去观察，想一想，这件事情有没有挽回的余地。如果有余地你就去挽回，虽然可能还是会伤心，但是你挽回就可以了；如果实在是无法挽回的话，你再怎么痛苦也是无济于事。别人常说，你不要痛苦，没办法的。真是没办法的话，痛苦脆弱确实没有必要。

这是《入行论》里很尖锐的一种推理方法，对好一点的修行人来说，是非常好的一种修心方法。

第二个方面，如果你始终这样脆弱痛苦，会有更多的祸患。

过患严重：如果不脆弱不气馁，那么依靠心力，即便是巨大的痛苦也会觉得它像棉花一样轻，容易承受。

很多人常说，事情不会压垮人的，但是情绪能压垮人。如果你非常坚强非常勇敢地去面对，即便是非常大的痛苦，对你而言就像踩一个棉花——棉花很轻柔，不那么重，它不会让你感觉压力大，让你沉不住气。像棉花一样的压力，你完全可以承受。

所谓天无绝人之路，只要心力能承受或者自己很坚强，老天不会把你弄到走投无路的境地；只要自己有心力，能坚强，什么样的事情都是可以面对的。我们从自己的生活、经历当中也可以看出，这时候痛苦是很轻的，我自己也有这种感觉。

西方人经常讲一些个人的故事，引发大家的思考。我也是这样想，从自身而言，虽然我不是证悟空性的人，或者自他交换修得很好的人，但是无常、出离心方

面我修得稍微好一点，每次遇到不顺，我可以从另外一个角度去思考。

去年年底，我本来计划去俄罗斯、迪拜、波兰、英国等好几个地方，一方面去了解一下这些学校里的学习状况，另一方面也跟大家分享一些思想。当时日程安排得很好，也有一些很好的学校和机会，内心当中很愿意去。但后来以种种原因，再加上疫情的影响，出国各方面很难。刚开始我心里有点不舒服，怎么办呢？准备了很长时间，却不能去了……后来一想：不能去就不去吧。我把这个时间利用起来，汉文上翻译了一些经论，藏文方面，把汉文有藏文没有的，如《地藏经》《佛说父母恩难报经》《出家功德经》，包括世亲论师造的《往生论》等等，翻译成了藏文。

如果去了这些地方，当时我自己可能会觉得快乐一点，但现在看来当时去不成还是很好的，而且现在所做的事更有意义。麦彭仁波切说，表面上看来是违缘的

也许变成顺缘，表面上看来是顺缘的也许变成违缘。确实也是这样的，从暂时的一个时间点来看，有些事情很难接受，但是到了后面再回过头来一看，还是很好的！当时幸好发生这样的情况，还是很有意义的。

2002 年左右，我病得比较严重，加上有一些道友的挑拨离间等，发生了各种各样的事情，我想彻底闭关一段时间。应该是 2001 年 12 月 25 日我到了厦门，当天就开始翻译佛陀的广传，一直到 5 月 3 日，完成了《释迦牟尼佛广传·白莲花论》的翻译。

如果当时没有生病，我肯定没有勇气做这件事，因为仅是德格版长长的藏文法本就有五百页。但是那个时候还是很好的，每天上午输液、看书，下午翻译，而且包括《藏密问答录》、《博士访谈录》以及《旅途脚印》，很多书都是在那短短的半年当中完成的。

这些事情，别人不一定在意，但对我自己而言，觉得是很有意义的。到了 5 月 3 日，旁边一座高楼大厦竣

工了，我的《白莲花论》也全部翻译完成，我的病等各方面也恢复得基本上可以了，当时法王在成都，大概六月份的时候，我们会合后回到了学院。

当时觉得自己的人生可能已经结束了，我在《旅途脚印》中也多次提到，害怕《白莲花论》的翻译半途而废，中间就死了，我也一直有这个准备。回头再看，当时的情况对我来讲，也是一个很好的机会。

2016年，可能你们也知道，我的母亲去世，我也做手术，还有学院一些大的改变等等，发生了很多事。但当年我也讲了《法华经》《药师经》《十善业道经》《胜道宝鬘论》，以及《大圆胜慧》等很多法，还有《法界宝藏论》等好几部法也都在翻译。

所以，当你遇到自己也很难想象的痛苦，觉得因为这个事情，我的人生马上就要结束了！这时你不一定非要走这条路，你要选择另一个地方，那可能是一个新空间。比如这边门被挡住的时候，我非要从这边进来是不

行的，怎么做好呢？“那我先回去，谢谢、拜拜”。然后就去其他地方，在另外一个地方自己观修的话，可能更有意思。

在我们的人生中，每个人可能会遭遇跟以往不同的痛苦，自己要做好准备。然后遇到的时候，你就去另一个地方寻找自己人生的意义，可能这一段路会是没有违缘、没有障碍的，这是很有意义的。

正是由于脆弱气馁，所以即使小小的痛苦也会平添不快乐的强烈感受而极其难以忍受。

刚才讲到如果不脆弱，心里比较强大的话，即便是一个大的痛苦，对你来讲也不会有害。反过来说，非常微小的、一点点的痛苦，因为你自己总觉得“我这么痛苦，怎么办呢？”会平添更多的不快乐，最终真的被压垮或者一切都无法再继续。

苦的大小因为每个人心的力量不同，而有一定的

差别。比如我给大家讲课，批评一些现象的时候，说得并没有那么严重，但说者无心听者有意，听者马上有不同的反应。所以苦的大小应该从自己的心力来区分。

《入菩萨行论》中也讲道：如果烦恼深重，即便是很小的痛苦也变得很大，乌鸦在死蛇面前，就像大鹏一样，如果自己心很脆弱的话，那即便是很小很小的痛苦，对你来讲也是特别巨大的。

我们要经常看看自己的心。众生真的是很可怜，很多人认为自己特别痛苦，其实这个痛苦本身并没有那么强大，但是众生业力没有消之前，他会觉得非常痛苦。所以，我们现在很有必要学习把痛苦转为道用的方法。

世间也有一句话叫“塞翁失马焉知非福”，塞翁丢失了马，邻居经常安慰他：“你的马丢了，多么可怜，你不要伤心啊！”

塞翁说：“没事，不一定是坏事。”

过了一段时间，他的马带着一匹马回来了，那个邻居又说：“你多有福报啊，祝贺你祝贺你！”

塞翁说：“不一定是好事。”

再过一段时间，塞翁的儿子骑马摔断了腿，他的邻居又去说：“你太倒霉了，你的宝贝儿子腿断了，已经成了残疾人。”

塞翁又说：“没事，这个不一定是坏事。”

又过了一段时间，因为打仗，所有男孩都要应征入伍，塞翁的儿子因为腿断了不用去，保住了性命。

塞翁认为，当时我们觉得很好的事，不一定是好；我们觉得不好，也不一定就不好。作为修行人，我们也需要这样想：我有名声的时候，名声不一定很好，有了名声可能你就完了；有钱时，有钱不一定很好，会让你更加傲慢，那我现在身无分文怎么办？这也不一定是坏事，也许你更有出离心；我今天生病，特别痛苦，一点

自由都没有，也许这样对你来讲是更好的。

作为大乘佛子，我们比塞翁多了修行的力量，在人生当中无论遇到什么事情，应该更容易接受。现在有些心理学家，把生活方式和思维方式区分为固定型和成长型。就像教育孩子，固定型的思维方式要孩子的成绩一定要得前三名；如果是成长型，会觉得这个一般来讲不一定能做到，如果做不到，这次考得不好，那你引以为戒，把这次失败作为教训，下次一定要考得更好。会从另一个层面来进行思考这次失败，使孩子的心态成长。

我们修行也是这样的，平时按照我们的规则来，“我一定要健康、快乐”，这是大多数人标准的思维模式。但是不是所有的人真的都会健康、顺利，一切都会这样呢？不一定。世间人也经常说计划不如变化快，当出现变化的时候，首先自己应该有所准备。

比如，正当你思念着美女的可爱容颜时，即使遮止贪欲也只是徒劳而已，同样，因为心基本上都专注

在被痛苦逼迫的状态而无法忍耐，所以需要按照禁护根门的诸窍诀中所提到的那样，意识不把那种痛苦执为相状，使心保持自然处于正常状态，这样来修习。

当你一直思念着美女的美丽容貌时，那你的贪心一定会出现；当你贪心出现时，你想制止也无能为力。同样的道理，因为心基本上专注在被痛苦逼迫的状态上，这个痛苦就无法忍耐。

意思就是说因为贪心和嗔心是相对的，贪心是贪着喜欢的对境，如果你的心一直专注在美女、帅哥等最喜欢的对境上，这种贪心烦恼自然而然产生，此时很难遮挡。同样的道理，你一直认为“我好痛苦、我好倒霉”，心专注在不喜欢的对境上，那肯定很难以忍受。前面也讲了，痛苦的心一直串习的话，自然而然会增长，这是一个自然规律。

所以需要按照禁护根门的诸窍诀当中所提到的那样，比如贪欲比较大的人，首先要禁护自己的根门，按

照戒律、窍诀里所讲的那样行持，眼根怎样护持、意根怎样护持、依靠正知正念怎样护持等。

首先有这个窍诀的话，当遇到可爱的对境时，你不会一直心专注在对境上，因为把它看成是不净物或者一切痛苦的来源，一切不净的源泉等等，这样不会产生强烈的贪爱之心。

同样的道理，意识不把那种痛苦执为相状，你的心不会特别去执著“我好痛苦啊”，心保持自然，处于正常状态，这个是很重要的。心如果没有处于正常状态，它所作的一切都不是很正确。有些人以这个原因自残、自尽、自杀，各种各样的事情都会做出来。如果我们心处于正常状态，那么再大的痛苦也难以对我们带来伤害。

这段话也非常重要，当我们的贪心或者嗔恨心产生，这些都是非常虚妄的妄念，都是非理作意、颠倒作意，让我们非常痛苦。

心本有的自然状态有两种，除了出世间的境界，还有就是世俗当中心平气和的状态。这种状态下，做什么事情都是比较合理的，所以我们一定要在心处于正常的状态以后，再做事情。

我也希望佛教徒不要选择自杀等很多不明智的行为，但是心如果没有处于正常状态，再加上心特别乱的时候，各种各样的鬼神外魔也有有机可乘，此时要经常祈祷上师三宝，不然的话，作为佛教徒有各种各样的烦恼，这也不是很好的。

有些人经常想着自杀的话，到一定的时候，心特别烦乱时魔就引导你“你过来，自杀的话很快乐的”，此时自己已经身不由己。很多人在网上说：“我现在很快乐，我马上自杀了。”在微博上说“我特别快乐，是世界上最美好的，最快乐的”“我马上要离开这个世界，下一个世界是最快乐、最美丽的地方”，说完以后就跳到河里了……

这些和下面的道理结合起来讲可能更好一点。以上主要讲到痛苦来临时不要拒绝痛苦，要接受它。下面讲接受的原因以及更严重的痛苦来了要更加高兴：“我好有福报啊！真的是太棒了，我今天心很烦啊……”

修行人的生活方式和世间人的生活方式有一点点不同，世间人难以面对的有些事情，作为修行人来讲，就像踩棉花一样，特别轻。比如父母死亡，世间人哪有接受得了的，特别特别的痛苦；再如你的钱财全部亏了，世间人无法面对。但作为修行人，他应该有他的方法，像刚才讲的一样，一个要多多串习，一个是要猛厉串习，还要扩大自己的心境。

如果做不到这三样，那痛苦就是痛苦，即使出家、受居士戒也没有用。虽说“我是某某大法王、某某上师的传承弟子，我在他面前已经修过二十多年的法”，但就像《水木格言》里面讲的一样，石头放在水里面一百年，还是不会潮湿的。你虽然在某个道场里面待了多少

多少年，但如果没有猛励地去修行，没有改变自己的相续，你的上师也许真的是有修证的人，而你自己却并没有什么改变。

善星比丘在佛陀面前待了多少年，但是也没有改变。所以要改变自己的话，不一定要时间很长，但一定要有效率，有非常深入、认真的投入。自己的修行的力量大不大，这个很重要。如果修行力量不大，光是口头念了多少咒语、在道场里面待多少年，最后烦恼现前的时候，“好像不学佛更好，我学了什么呀？”这样一看，自己修行是很失败的。

学习佛法的人，自己的相续能不能真正改变？我们学习了这样的《苦乐道用》，如果能改变的话，我相信很多人会坚强的。西方有一个军校，培养出来的人非常坚强，他们打仗很熟练的，无论怎么样的战场个个都非常勇敢。同样，在修行的道场中，真的能修得很好的话，我们个个在痛苦面前都会是英勇无畏的。

但是，如果我们每天只是听听课，没有跟自己的心结合，那除了得到听闻大乘佛法的功德以外，没有什么实际的功用。

今天稍微有些超时，但我希望每个人在面对痛苦的时候，真的能做到坚强。仅在口头上说“我要坚强”肯定不行的，一定要下功夫，自己要修炼。我相信每个人都有潜力和能力，而我们能不能激发这种潜力，也是靠自己的修行。

佛陀也说，我给你宣说解脱道，解脱依赖于自己。其他方面不敢说，但是在苦转为道用方面，我自己有一点小小的体会。以前面对痛苦时，应该说并不是特别惭愧。原因就是年轻的时候，我在闻思修行方面下过一定功夫，也花了一定时间。正因为这样，我今天给大家讲这些道理，可能有个别人能接受，否则你们不一定愿意听我的课。

今天在座的每一个人也是一样的，求学的时候你

要花一定的时间，不是为了应付，而是实实在在地在内心当中去修，最后你一定会获得利益。获得这种利益以后，在任何场合中，自己运用也好，给别人分享也好，都有一定的力量。比如有些学体育的人，真的学得很好的话，以后不管自己练还是教别人，都是与众不同的。

藏传佛教的大乘修行中，有很多特别殊胜的窍诀，但这些窍诀如果只落在文字上，那窍诀就是窍诀，人就是人，中间有一定的差距。希望在座的各位对这样的修行法门，不要仅留在书本上，一定要跟自己的心结合。当然，结合的方法下面还会讲。

第4课

2020年6月16日

（堪布念传承）

我们继续讲《苦乐道用》。前面讲过，我们不能排斥痛苦，而且，当痛苦来临的时候，还要产生欢喜心，这两点可能并不容易做到。

为什么呢？因为每一个凡夫人遇到痛苦时都会不开心，接受痛苦理论上虽然是可以的，实际上并非那么容易。还要在内心产生欢喜心，这更加让人难以接受。

怎样才能做到这一点呢？最关键的就是修行，特别是关于痛苦道用的方法、关于菩提心、慈悲心等法要，更要经常修。当然，不一定必须以闭关或入定的方

式来修，日常对大乘佛法的教义不断地闻思，在内心中数数串习、思维、思考、作意，这也是一种修行。长此以往，这些境界会慢慢以明显或不明显的方式在自己心里扎根，直至根深蒂固。

这些超越世间的甚深境界，并不是前辈大德们平白无故地凭空想象出来的，也不是不经勤奋努力就能轻而易举得到的，而是他们经历了千辛万苦的求学，才最终获得的。任何成果获得之前，一定都经过努力和付出。

苦乐道用法不是那么简单，但也并不是高不可攀，只要有信心、有付出，就一定能得到，因为我们如来藏中有这样的种子和能力。所以，大家要认真闻思、认真修行，就像昨天讲的一样，多番地猛励地修行，尽量让自己的心达到比较平和的状态。

当痛苦降临到头上时，不要排斥，要接受它。没有必要觉得：“我为什么那么倒霉？为什么我这么不幸

运？为什么我即生中如此可怜？”如果反反复复这样思维，可能白天吃不下饭，晚上睡不着觉，中间也没办法休息。就像昨天讲的，“压垮你的不是事情，而是情绪”。长此以往，不仅生理上无法承受，心理上也会更加脆弱。

在这个世间，即使非常非常小的事，对有些人来讲也是天大的灾难。一旦发生，他整个世界都倒塌了，天地陷入黑暗，不仅失去了生的希望，连死的勇气也没有了。尤其作为佛教徒，如果对自己的心一点都不能驾驭、不能控制、不能召唤，应该是修行中最可悲、可怜、可惜的事。

因此，当痛苦来临的时候，想强迫地制止它，有时确实是不可能的。大家都知道，痛苦是依靠业和烦恼的因缘而产生的，当果已经呈现的时候，想制止就不是那么容易。

这样的规律在世间也有。比如，一个众生正在生

病，那么这个病因是非常多的。如果已经病得很严重，这时再吃药、打针对他来讲就不那么有用了，因为果已经现前。如果在这之前，能够保护好身体，或打个预防针，就不容易生病。

身体的痛苦是这样，心理的痛苦也是如此。有些痛苦，可以依靠一种对治方法当下解决；有些痛苦一定要亲身感受，并且没有受完之前，不会中途消失。

所以，我们首先要从道理上明白，然后在实际行动中行持。这样，面对痛苦时才能接受，到一定时候，不仅能接受，还能特别欢喜。

前辈大德们面对痛苦时真的很欢喜。阿底峡尊者每天带着一个脾气不好的弟子，如果是我们肯定不想带了。有些大德经常去一些环境恶劣的地方，甚至到麻风病的群体中，如果是我们肯定很害怕。有些大德修断法的时候，为了引发自己的烦恼，特意到容易产生烦恼的群体中去。

我们修行达到一定的境界时，会有这样的力量。在没有达到之前，要先从理论上明白，然后在生活中一点一滴地积累。最开始特别害怕痛苦，到一定的时候变得不怎么怕，遇到痛苦时，能想起曾经学习过的经论中接受痛苦的方法，虽然心里很痛苦，但勉强可以撑住。再慢慢修行，到一定的时候，面对痛苦心里应该很欢喜：“我生病了，有人骂我了，太开心了，痛苦来了，修行的机会来了！”

当然，这样的境界不是每个人都能达到，但我们要相信自己，自信会使很多问题迎刃而解。就像《入行论》中讲：“自信复力行，障大亦无碍。”如果相续中有自信，并且力行善法，那么看起来非常大的遮障也不会成为阻碍。

这是对心力比较大的人而言的。如果心特别脆弱敏感，心胸很狭窄，那么一件特别渺小、不足挂齿的事情，对他而言也是天大的问题，最后给自他都带来许多

伤害和痛苦。

所以，每个人都应该把所学的道理深入地用在生活中，这才是真正的修行。修行就需要这样的积累。否则，除非是诸佛菩萨的化现，不需要很多积累，仅依靠小小的因缘就能很快苏醒前世的种种智慧和悲心的妙力。但对大多数人来讲，需要依靠自己的努力才能获得丰富的成果。

今天继续讲：

其次，将痛苦看作是修道的助伴而生起欢喜心，

把痛苦看作是修行的助伴。不管是生病还是财富缩水，离婚还是被开除，都要把它看作是修道过程中最好的助缘，并且产生欢喜心。

《入行论》中讲：“智者纵历苦，不乱心澄明。”智者纵然经历了各种各样的痛苦，但他的心不会被扰乱，并且更加澄清、明了。

愚者的话，就像麦彭仁波切所讲，遇到痛苦也好、快乐也好，他都没有什么进步和收获，每天都在浑浑噩噩中度过。而智者不同，遇到快乐不会生傲慢心，遇到痛苦，他学到的更多，也会生起欢喜心，真正将苦乐都转为道用，成了修行的助伴。

也就是说，无论遭遇任何痛苦，如果没有结合相应自己心力的一个善行修法，那么就算是多多思维“若具有善巧方便，则依靠痛苦就会获得这样那样的功德利益”，也成了所谓的“比天地间还遥远”一样，而难以达到目的。

这句话很重要。作为智者，应该把所有的痛苦转为道用，让它变成修道过程中的顺缘。

有些人不是这样，他们下雨时抱怨，“今天下雨了，身体不舒服”，天晴时也抱怨，“太阳太热了，口干舌燥的”，阴晴不定时又要抱怨，“天好讨厌呀，太

多变了。”天气变化对他们来讲都很不适应。

修行也是如此，有些人开心时因散乱不能修道，痛苦时因焦虑不能修道。什么时候能修呢？如果感受痛苦时不好好修行、感受快乐时也不好修行，那就没有修行的机会了。因此，快乐时要好好修行，痛苦时更要修行。

但有些人不是这样，这段时间很忙不能修行，过段时间心情不好也不能修行，再过段时间身体不好，以后再修吧……“明日复明日，明日何其多？”最后很可能一辈子都修行不成功。而修行好的人不会一直拖延，即使非常痛苦，没有自在，身心被病魔缠绕，他仍然能坚持修行。

学习苦转为道用一定要与相应自己的修法相结合，否则如果只有一个泛泛的、笼统的概念，就像我们眼睛睁得大大地说：“我要度天下无边的一切众生，”实际上一个脾气不好的人站在面前的时候，你可能就接

受不了，还怎么度天下无边的一切众生？只是泛泛的概念而已。

所以，有了相应自己的法要经常修行，遇到痛苦时要用上自己修行的法门。比如，一个人生病了就马上对症下药，病就容易治好。否则，不用任何药，只是理论上说生病一定要吃药，吃最好的药，藏药、中药、印度药、非洲药、埃及药等非常好的药，只说不服用，无济于事。

同样的道理，只懂苦转为道用的理论，而没有实际修持，在某个学院、某个道场待多少年也没有用。我们经常看到一些介绍，有人在某个山里闭关二三十年，在某个道场闻思了二三十年等……那他到底修了没有？学了没有？如果没有实际修学，不要说是二三十年，一辈子也没有用。闻思也一样，在喇荣待了二十年，如果没有学，只是把这里当成是避雨的地方，恐怕他的相续和刚来的时候并没有什么差别。

实际修行很重要。如果没有结合自相续的善心实际修持，只是在心里想、口头上说“只要具有善巧方便，我肯定会将痛苦转为道用，痛苦出现多么好啊，有利益、有功德，利于修行”，说得再天花乱坠也没有有什么用。法与自相续之间，如同天与地之间一样遥不可及，对自相续的改变没有任何意义。

嘴上说“将痛苦转为道用”，只是一个概念而已，我们一定要真正励力地、猛励地串习痛苦转道用的窍诀和修法。平时日常生活中经常串习，那一定会有意义，否则难以实现我们的目标。我们的目的是法融入心，遇到痛苦时，能乐意、欢喜地去接受。但很多人做不到，原因就是自己没有很好地实修。

修行时，不管哪个法，一定有一些法适合自己的心。比如，有的人可能对出离心特别有感觉，遭遇痛苦时修出离心对他是最重要的；有的人遇到痛苦时，觉得皈依三宝最重要，那修皈依对他就是最重要的；有的人

喜欢磕大头，这是摧毁傲慢的窍诀；有的人喜欢忏悔，遇到痛苦时就修忏悔，忏悔对他来讲就是最重要的法；有的人一遇到痛苦马上就对善法产生欢喜心；有的人喜欢修慈悲心、修自他交换；还有的人对上师的教言生起很大的信心。

我个人而言，每次遇到痛苦时，无常法门对我帮助很大。痛苦是很难接受的。当我生病或者愿望没有达成时，一旦感受痛苦，第一时间就思维佛陀说的一切万法无常，真的是这样。无常观在我的人生经历中，是痛苦转为道用最好的手段，这可能是因为自己对无常的感受比较强烈。

很小的时候，我还没有接受佛法教育前，虽然有信仰，但还没有接受理论上的教育，也没有遇到善知识，但那时的无常观就已经很强了。十几岁时常常到山上放牛，有时看到牦牛的骨架，心里就会想到：真是无常啊，这些牦牛以前也曾执著过这个身体；看到尸陀林里

人的骨架，也强烈地感受到无常；看到人与人的关系、形势的变化、历史的变迁等，也许是前世的习气，无常观就很强烈。

这种观念并不是悲观。有的人修无常以后觉得“这是没有什么意义的，无常的，全部放弃吧！”我个人虽然有无常的观念，但遇到痛苦时，我不会自暴自弃地放弃一切，而是很认真地面对。

这一段话很重要，每个人肯定很想好好地学习将痛苦转为道用的方法，但同时这些法门一定要实际修持。如果没有修，想把痛苦转为道用是不现实的。真正痛苦现前的时候，你会很难受的，那时只有听它的了，很难转为道用，产生欢喜心更是遥不可及了。

平时经常修无常、修出离心、修菩提心的人，出现痛苦时会马上转为道用。就像士兵经过多年的训练，遇到敌人的第一反应就会马上拿起武器，这是一种很自然的条件反射。

同样的道理，如果我们平时对出离心、菩提心、无常法修得比较好，修得有深度的话，当遇到痛苦的时候，就会想到“一切都是无常的，苦什么？”

前段时间我的家乡有个房子起火，因为父母不在家，孩子被关在房子里，大概有三个小孩被烧死了。孩子的父母亲戚都非常难受，特别痛苦。他们亲人中有在喇荣寺的出家人，当时也回去了。后来听老乡们说，受过佛法教育的人毕竟不同，虽然也很伤心，但作为出家人，知道一切都是无常的，所以没有过多地流泪悲伤。他们一直在念经，并且用佛法的道理安慰大家。

遇到痛苦的时候，同样是女人，同样是亲人，所表现的完全不一样。其他人实在是接受不了这样的现实，有的母亲已经昏厥在地。他们作为出家人，还是讲了很多无常、前世的业力等佛法的道理。当然，这对正在感受特别痛苦的人，不一定马上有效，但也说明，如果能提前从道理上明白痛苦和万事万物的真相，当真正遇到

痛苦的时候，与从来没有接触过任何这方面教育的人相比，一定是有差别的。哪怕修得不一定很好，但听过、学过很多次后，这种理论的智慧也会给你面对痛苦和生活的强大力量。

这很重要，也是我们非常需要的。如果自己没有具体修行，确实痛苦不容易转为道用。没有遇到痛苦的时候，认为自己学过大圆满，不会有问题，全是光明。就像我以前认识一个出家人，口口声声都是大自然、大光明的，一切都是如来藏的自力妙用。但后来听说遇到了一些事情，总是以泪洗面。有一次我在电话里问他，“你不是口口声声说自然光明、明空无二，现在明空无二哪去了？”他听都不听，一直“呜……哈……”，也不知道是哭还是笑。

有些平时特别爱讲大圆满的明空无二、自然本智的这些人，快乐的时候是修行人，但痛苦的时候就变成普通人，这是很典型的现象。平时没有遇到痛苦的时

候，禅宗、大圆满、明心见性讲得头头是道、有理有据，但当自身遇到痛苦的时候，再看看这个人，有没有修行境界便一目了然。从表情上都可以看得出来，他遇到挫折、痛苦时什么样。这与我们平时的修行非常有关系。

因此，要依靠暂时的痛苦修行以下这些法：

意思是说出现暂时的痛苦时，一定要把它转为道用。痛苦转为道用有很多修法，这里列举了七种具体修法：

1. 修出离心，思维：只要我们不由自主地漂泊于轮回中，期间就会有这样的痛苦，并不是出现了不应理的事，而轮回的本性就是如此。

只要我们在轮回当中，肯定会有这样那样的痛苦。当出现这些痛苦时，如果你一直怨天尤人：“为什么痛苦出现在我身上？为什么这样呢？”“我是个好人，

怎么好人没有好报啊？”“太伤心了。”这是没有必要的，轮回的本性就是如此。

现今善趣所感受的零星痛苦也是这么难以忍受，那么恶趣的痛苦就更不必说了。

这个也很重要。有些人在感受痛苦时马上会修出离心，他怎么修呢？只要在轮回中，肯定会感受各种各样的痛苦，这是理所当然的事情。而且我们感受的只是零星的痛苦，比如，头痛、脚痛、做手术、打针，受到别人的谩骂、误解、污辱，自己的身体出现各种各样的问题，人与人之间发生争执等等。或者我今天不开心，为什么不开心呢？因为我吃得不好、因为我听到别人的一些话、因为我头痛。只是非常零星的、支分的痛苦，就感觉那么难受，而在地狱里面，是全身心的痛苦。

听到有些人说你过失的时候，确实非常难受。那么，假如我转生到恶趣当中的话怎么办？如果我们转生

到地狱里，不管是热地狱还是寒地狱，恒时都在感受痛苦，没有休息的时间。上班的人有星期天，不然会很累，而地狱里没有星期天。饿鬼一直感受着饥寒交迫，还有旁生，我们也看得到很多旁生的痛苦，真的是非常可怜。连人世间零星的痛苦都没办法忍受的话，那三恶趣的痛苦就更不用说了。

所以，当我们真的遇到痛苦时，比如，当今在全世界发生的疫情，已经持续这么长时间了，一直很痛苦。如果自己有出离心，可能会去思考。我也在换位思考：这次疫情与平时的疾病不同，如果我得了这个病，临死时连看一眼亲人的机会都没有；不管在哪个地方，还会有各种各样的痛苦，孤独也好，恐惧也罢，但这些痛苦与地狱的痛苦相比，有很大的差别。

我们认为今生最落魄、最可怜的那种痛苦，与三恶趣的痛苦相比，还是有一定的差别。所以，我们应该这样思维：轮回本来就是痛苦的，但我们所遭受的痛苦与

三恶趣的痛苦相比，还是可以忍受的。这对一些修行好的人来讲是很重要的。比如，我身体特别痛，或者有很多不顺利的事情，心里很痛苦，此时我们想这些痛苦与地狱、饿鬼的痛苦相比算什么。这样的话，苦受就不会那么强烈了。

自己心里也想：

呜呼，轮回真是深不见底的苦海，应当生起厌离，心向解脱。

依靠这种痛苦，可以使自己的心向往解脱。米拉日巴的传记中，当米拉日巴修行回来，看到亲人亡散、家园破毁，田地等面目全非，一片凄惨的场面时，非常伤心。但这种伤感不同于世间人，如果世间人看到原来美好、完整的家庭化为乌有，不知道会怎么样，可能只会一直哭。而米拉日巴当时下定决心，原来轮回就是这样的，众生有这么多的痛苦，我一定要到寂静地方去，修

一个解脱轮回的法。然后他就远赴他乡求法，最后获得成就。

所以说，遇到这样的痛苦能让你的相续中产生厌离心。《大圆满前行》引用过无垢光尊者《窍诀宝藏论》中的一段教言：“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。”无垢光尊者说，正因为遭受别人的危害，我们才有幸遇到正法，所以对我而言，危害的恩德非常大；因为遭受痛苦等原，从而遇到正法，所以对我而言，这种痛苦的恩德很大。

对一些修行好一点的人来讲，有这样的情况。今天的听众中，也有些人是因为遭遇别人的危害、迫害、欺负、侮辱、欺骗，失恋等，从而对轮回或感情产生了极大的厌离心，然后去学习佛法，后来获得了解脱，所以危害你的人或非人的恩德非常大。

还有一些人因为身体不好、心情不好，在一段时

间当中特别难受，后来遇到了正法，才知道轮回的本性就是这样。如果没有生病的话，可能一辈子也不一定能苏醒，到死的那一天还不知道轮回的真相是什么样的。也许生病时自己很难理解“为什么我这么健健康康、堂堂正正的人得了这样的疾病？”，所以特别难受。但恢复健康时，会觉得得了这样的疾病其实非常好，这种痛苦是人生中最有价值、最有意义的——你自己也会这样想。这样的话，对你而言痛苦的恩德很大。

还有刚才讲到的，并不是痛苦不能来临，遭遇痛苦是非常正常的现象，这一点我们也要认可。很多人想永远幸福，但这是不可能的。轮回当中的痛苦非常多，所以在轮回当中感受痛苦是非常正常的。

《大般泥洹经》中也说：“轮回三界中，无一可乐处，唯有生老苦，病死之大患。”在轮回三界当中没有快乐的地方，唯有以生老死病为主的各种痛苦。

你们方便时可以看一下《瑜伽师地论》，其中讲了

110种痛苦，包括我们平时讲的行苦、变苦、苦苦，加上生老病死、怨憎会、爱别离、求不得七苦。还讲到寒冷的痛苦、炽热的痛苦、饥饿的痛苦、干渴的痛苦等。还有自己的衰损、他人的衰损、财物的衰损、健康的衰损、戒律的衰损、见解的衰损以及自己没有自由等等，各种各样的痛苦。

这些痛苦遍满了三界轮回，每个人的身上都有很多。如果我们的内心不够强大，或者不明白“我可以接受这些痛苦”的道理，若没有这样的境界，那么在苦海当中，确实很难生存。这一点大家也要明白。

有时我们会遇到被世人所羡慕的人，比如，有钱的人、貌美的人或者有权势的人，这些人的相续中有没有痛苦呢？的确有很强烈的痛苦，甚至比我们想象的还要强烈、可怜。从某个角度看，这个人住着豪华的别墅，开着宝马、奔驰，享用着美味的饮食，简直可以跟天人相媲美，应该不会有任何痛苦。可是，如果能进入他的

内心世界，也许比过着普普通通生活的人，有着更加剧烈的痛苦。

痛苦并不是依靠外境来抉择的，而是由每个人的内心来抉择。抉择的重要依据就是对苦的本性、来源、作用的认识。如果认识这些，即便你不能离开痛苦，也会轻而易举地面对痛苦。

这里讲到要认识痛苦，首先每个人应该知道，苦才是人生。那么，当你遇到痛苦时，就会有心理准备。比如，你知道监狱里很痛苦，那么当你在监狱里遭受一些痛苦时，就很容易接受；如果你认为监狱是天堂，那么当你进去以后就会很痛苦。为什么呢？因为我进入了天堂，怎么有这么多不顺？可能很难接受。所以我们要了知人生本来会有很多不如意、苦难的事。

《菩萨本行经》中说：“受三界身，悉皆有苦。”意思是说只要我们投生到三界当中，接受了三界的身体，不管男女悉皆有苦。超越了三界，才没有痛苦，哪

怕是获得阿罗汉、缘觉的果位，也彻底断除了相续当中的痛苦和苦因，但是，如果没有这样的境界，不管是什么样的众生，即便变成转轮王、帝释天、梵天这样非常了不起的身份，实际上还是离不开三苦。

当我们在生活中经常感受痛苦时，就要想：“依靠这样的痛苦，我对轮回应该有一个很好的认识；依靠这样的痛苦，我能彻底远离轮回，获得解脱。我要向往解脱，踏上解脱之路。”这样自己真正能生起有深度的出离心。

这是第一个修法。我们自己也试一试，以后遇到痛苦时，思维：“轮回当中一切都是痛苦，我感受这些是理所当然的事，痛苦是应该的。而且依靠这样的痛苦可以转为道用，很多人是不知道的，而我却知道。”这样的话，可能就没有那么痛苦了。

看到身边这些人痛苦的时候，虽然自己修行不是很好，但是确实能感受得到。很多人说“我如何如何痛

苦”——轮回中每个人追求自己的目标时，我们也能看出来，他们再怎么美、再怎么好，也是仅此而已。

今天一个没有宗教信仰的领导对我说：“堪布啊，我最近一直在学习哲学，但我觉得人的生老死病是最公平、最直接的。”我说：“不错不错，哲学中有这样的道理，但佛教里面有更深层次的道理。”他说：“好吧，有缘的时候我再看看佛经吧。”我说：“好好好，这样好一点。”

他说的还是很有道理。每个人生老死病现前的时候，对出离心、对佛教的教义，也会直接间接产生定解。

2. 修皈依，思维：对于生世辗转中这种畏惧屡屡危逼，堪为无欺的皈依处唯一是三宝，因此下定决心无论如何都绝对要依靠三宝，不管遇到什么都万万不可舍弃三宝。

遇到痛苦时，很多人不管怎么样也不会舍弃三宝。

确实，在三界轮回中唯一能救苦的，实际上就是三宝。当然，如果你没有学过《随念三宝经》，或者没有学过了了解三宝真正的功德的话，你可能觉得这只是说说而已。但是你真正了解到佛的功德、法的功德，包括僧众的功德，我想你对三宝不得不产生信心。

法王如意宝以前在加拿大讲过以三种信心皈依三宝的教言，我们都觉得讲得非常棒。各国也有人纷纷发愿，用十几种语言翻译了这个“皈依三宝功德”的演讲，都觉得其中有甚深的意义。每个人看到这些，可能会有不同的感觉。

真正思维三宝功德，也可以感觉得到。凡是在轮回中辗转的这些人，一定会有各种畏惧、各种痛苦、各种不顺心的事情。如果我们依靠三宝的话，三宝的力量是不可思议的。就像《大集经》中所讲，如果对三宝生起颠扑不破的极大信心，那么千万亿劫的各种痛苦会消失殆尽。

人世间各种各样的痛苦，依靠三宝的力量也是可以遣除的。《得无垢女经》中说：“更无异归依，能救护众生，唯有佛法僧，三宝能救护。”在整个世间当中，真正能救护众生的皈依处，唯一是佛宝、法宝和僧宝。这一点，很多明白佛理的人应该能懂得。

为什么这么讲呢？当我们遇到最大的痛苦和恐惧的时候，在这个世间很难找到救护者，因为能救护你的这些众生，他自己也是沉溺在苦海中，也被业和烦恼的镣铐捆得非常紧，没有办法帮助你解脱的。只有已经脱离轮回的、具有大慈大悲的佛陀以及他的正法和僧众，有这样的能力和功德让我们离开苦海。因此，我们皈依三宝一定会脱离苦海。

《文殊师利问经》中说：“若依佛法僧，及以四圣谛，胜安隐归依，一切苦解脱。”如果我们皈依了佛法僧三宝，修持了苦集灭道四谛，那么我们一定会得到真正的皈依处，这样一来，一切痛苦全部会获得解脱。

这个道理，很多人也会明白的。当你遇到痛苦的时候，用其他任何行为都难以解决，后来皈依三宝之后，不要说人世间的痛苦，包括整个轮回的痛苦，确实已经获得了解脱。

没有皈依的时候，你的心态特别糟糕、烦躁，经常伤心。皈依三宝之后，自己有了信仰和归宿，在人间遇到任何事情，都会非常快乐地、坚强地面对。这一点，从很多人的生活经历、学佛经历也可以看得出。所以我们遇到痛苦的时候，与自己皈依三宝的修行结合起来的话，这种痛苦也会消失的。

比如今天你觉得特别不顺，有些痛苦出现了，这个时候自己好好地念四皈依：“喇嘛拉加森秋、桑吉拉加森秋、秋拉加森秋、根登拉加森秋⁸”。我就是这样的，不管遇到什么样的痛苦，叫苦连天没有什么用，我就把心安静下来，虔诚地祈祷上师三宝，有一些奇迹般

8 皈依上师，皈依佛，皈依法，皈依僧。

的效果会出现。

另外，遇到这些痛苦的时候，对三宝的信心应该更加坚定，内心深处也发愿在这种时候绝不能舍弃三宝，更加精进地修三皈依。

大家应该知道，有很多皈依三宝的佛教徒，在他们遇到各种各样事情，亲朋好友都放弃了他们，觉得人世间很难找到依靠处时，就皈依了佛门。皈依佛门以后，他的心正常了，生活正常了，工作正常了。人是很现实的，周围的这些人也会因此又对你很好。

我出家倒并不是因为痛苦，而是我相信三宝。很多记者问我：你为什么出家？你23岁的时候出家，肯定有问题的。当时确实很多人不理我，这是正常的。因为那个年代与现在不同，包括我的老师、同学，我的好多亲人，都觉得我是不可救药的人。

但后来我一直在闻思修行、在学习，当学习比较正

常的时候，原来不理我的人，有时也会看看我，对我的态度有所好转。所以自己的见解如果摆正了、行为摆正了，周围所有的人和非人都会对你恭敬，对你好。如果自己的见解和行为不正的话，可能人和非人、一切众生对你不一定非常好，所以修持皈依三宝是一个非常正确的选择。

第5课

2020年6月18日

下面继续讲苦乐转为道用。《苦乐道用》讲完之后，讲什么现在还不知道。也许接着讲以前的课程，偶尔讲讲《论语》，其他暂时等一段时间。原来想要不要讲《入中论》，但想法很多，到时候再说吧。

之所以讲《苦乐道用》，是因为今年很多众生确实比较可怜，大家都害怕出现痛苦，很多人多多少少都有转变，一切都不确定，心里没底，非常痛苦。在这个时候，如果有一个窍诀、方法，是非常实用的。

没有痛苦当然很好，不一定必须挖出一个痛苦，但现实是每个人都有痛苦。2012年国庆期间，有记者做

街头采访，随机问路人“你幸福吗？”很多人回答“我很幸福”。也许是假装的，也许是真的。但如果有另一批记者问“你痛苦吗？”很多人可能也会回答“我很痛苦”。

痛苦是各种各样的，甚至有些人的痛苦是重叠式的，很多苦加在一起，也就是佛教讲的苦苦。我们讲的苦苦只是两三个苦，现在有些人可能是十几个苦叠加在一起。尤其疫情出现之后，大多数人经济上变化比较大，虽然出家人没有感觉，但很多在家人的车贷、房贷等不能按时偿还。以前生活有序的时候觉得三到五年可以还完，但没想到经济上突然发生变化。

不仅经济形势有变化，国内外的政治形势也有变化。我们看新闻的时候也能感觉到，每个国家都有不同的想法，国际关系有点紧张。

此外还有感情上、生活上的各种痛苦加在一起，导致有些人稍微感冒咳嗽也忧心忡忡，怀疑是不是得了这

个病？但又不敢去医院。

痛苦来了以后，你要接受它。当然，坚强地接受只是一般的修法，没有修过法的人也能做到。更重要的是，当显现痛苦时，要开心，认为机会来了。这一点，刚开始是不现实的，很多人想的是：“这个苦能不能结束？”“希望这个苦不要把我压垮”；过一会儿又想：“这个苦什么时候结束？”一直有种观望或期待，希望这个苦更快结束。

比如我生病了，希望这个病马上结束；别人对我诽谤、追债等各种情况，都希望事情尽快结束。但如果我修行比较好，就会想，痛苦来了真好，很开心。能达到这种境界的人确实不多，但有没有呢？只要修行很好，会有的。

大家如果在这方面下功夫，听这个课之前，特别害怕痛苦，希望不要有痛苦，但通过不断地修行，不管人生中任何痛苦，你都能勇敢地面对；不仅能面对，而且

一点也不会害怕；甚至当痛苦来的时候，能用自己的方法接受它。

这一点是很伟大的，大家应该都很需要。每个人都有痛苦，但能做到不被痛苦扰乱的人是很少的。如果真的能达到这样的境界，那么将来的人生中无论你想完成什么，都能完成。所以，我觉得这个法非常实用。

如果我们讲一些推理，自证存不存在？灭法有没有？三大因或四大因是什么？虽然深入剖析，这些法对我们也很有利，但总感觉距离生活非常遥远。但讲痛苦的话，每个人似乎都能感同身受——我真的非常痛苦，怎么办呢？我要去修行。

昨天讲到了修出离心和修皈依。如果出离心修得好，马上就能应对痛苦；如果能祈祷三宝也非常好，因为三宝的加持会遣除痛苦，即使不能遣除，特别痛苦时有个依靠处也很重要。接下来讲第三个修法：遣除傲慢。

（堪布念传承）

修行时，要以一种自己喜欢的修法来接受、对治痛苦。如果光从理论上讲，没有修法恐怕也不行。比如今天课堂上讲痛苦来临时不但要接受，还要很开心，课后有人可能口头上会说，“我今天心脏病犯了，我的病很严重，我好开心啊。”但他内心真的开心吗？很难说。

真的被痛苦压着的时候，心里是很难受的，甚至对生活、对人生都失去信心了。而且众生的业力也有差别，有些人罪业比较轻，感受的痛苦不是那么严重，自己完全能忍受、面对、控制；有些人前世的业力非常重，今生的因缘也比较复杂，感受的痛苦难以忍受，也无法控制，内心非常煎熬。

就像有些人没有什么身体疾病，在快乐中去世，很安详；有些人虽然修行不错，甚至是高僧大德，却饱受病痛折磨，身体的疼痛非常难以忍受，不得不大哭大叫，这时候如果说“今天痛得不得了，很开心啊”，确

实有点困难。

我自己觉得，心理的痛苦还能尽量忍受，但有时身体的疾病，比如头痛或者某个部位非常刺痛时，很难忍受。如果没有一个很好的修行，要做到内心高兴确实有点难，但不管怎样，修行确实有帮助。

在我的人生中，也遇到过一些当时觉得不快乐、难以忍受的事情，但我会尽量把它转为道用，后来它不但没有成为违缘，而且从某个角度来讲，还是很有意义的。

所以，当遇到痛苦时，首先不要怕，没有必要觉得“我生病了怎么办啊，我会不会死啊”，如果道理上能够想明白，很多事情不用那么害怕。比如生病的时候，用修出离心的方法，想到轮回中众生的情况；或者想到三宝的加持不可思议；或者想到生病对我而言也许很好，因为我平时比较傲慢。

有些人可能觉得我一点都不傲慢，实际上不一定。

《前行》里讲，嫉妒和傲慢是很难认识的。也许你自认为特别谦虚、虔诚，但在别人眼里，你特别傲慢。

并且，由于傲慢和嫉妒等烦恼所造的业，也比较可怕。虽然现在不一定能感觉到，但随着年龄的增长，智慧成熟、经验丰富的时候才明白：原来在不成熟的时候，由于傲慢、嫉妒等不良情绪，导致自己做了很多后悔的事。

3. 遣除傲慢：正如上面所说，我们应当依靠不由自主恒常摆脱不了痛苦牵制的这种道理，来制伏能摧毁善资的怨敌——我慢与轻视别人的恶心。

首先，要依靠这样的道理：轮回中的每一个众生都很可怜，都是不由自主的，都摆脱不了各种各样的痛苦。这个道理很重要，大家如果能特别深入地了解轮回的痛苦，在世间的修行也会很好；如果能真正明白轮回

痛苦或世事无常，那么世间人所羡慕、赞叹、吹捧的这些，你去接触时或真正得到时也能保持清醒。

我经常遇到一些有钱、有权的人，但跟他们接触一段时间后，就感觉：如果内心没有修行境界，毕竟也只是痛苦的轮回众生。包括人们赞叹的其他世间妙欲，也并非那么美好，它们的背后和本质上依然存在很多苦因和苦果。

通过以上的道理来制伏摧毁善根资粮的怨敌，这个怨敌就是傲慢和轻视别人的恶心。如果我们真正懂得了轮回的痛苦或佛教的甚深道理，就能摧毁傲慢和恶心。

傲慢能毁坏我们的善根。傲慢的人会经常做不如法的事，不仅自己不好好行持善法，也不让别人好好行持善法。内心不善良、有恶心的人，在生活中也会经常轻视别人，而轻视别人的果报非常严重。

《贤愚经》中讲过尼提比丘，他经常轻视下属，以此缘故，五百世中一直转为低贱的除粪人。如果我们因为即生中有一些财富、权力、地位或各种各样超越别人的功德，就轻视、挖苦别人，给别人制造各种痛苦，那么来世可能会承受非常可怕、难以忍受的果报。

《正法念处经》中说：“色种姓财富，及以诸乐具，一切皆无常，智者不应信。”世间中有以妙色而傲慢，认为自己相貌端严；有以种姓而傲慢，觉得自己是国王、领导的种姓；有以财富而傲慢，有了金钱，走路姿势都不一样；有以拥有乐具而傲慢，就像以前的小孩子，有颗小小的水果糖，或者有张花花绿绿的糖纸也可以在别的小孩面前炫耀几天：“你看，我有这个糖，糖纸的颜色这么好看，你没有吧！”

成年人也一样，我有一辆车、有一幢房子，或者我是博士，每当觉得自己有与别人不共的特点时，就会隐隐产生傲慢心。但智者都知道，这些没有什么可信的，

有漏的财富、种姓都是靠不住的。就像水泡一样，你今天拥有，再过一段时间还在吗？

这次疫情期间，国内外很多人、很多家庭给大家显示了之前根本想不到的无常。所以，遇到痛苦时，相续中的傲慢就会被摧毁。去年，我也在弘法利生事业中遇到了一些违缘。刚开始也有点不舒服，但后来想想，这样也挺好，可以遣除我的傲慢。有这样的际遇也不错，以此因缘，希望对我有嫉妒心的人都开心。

我确实在反反复复这样想。可能有时我自己没发现，但别人觉得：堪布特别傲慢吧，他戴口罩都是歪的，这就是傲慢的表现。其实，对你看不惯的人，无论你做什么，甚至吃饭、走路、说话，他都会觉得这个人很傲慢。

但不管怎样，我有时感觉，人不能一直很顺，否则他造的业会比较严重。可能永远没办法对轮回产生真正的厌离，真正生起出离心，那不如现在稍有不顺好

一点。

有人在健康时谁都不放在眼里，得了重病后就变得很虔诚；有人当官时自认为特别了不起，下台后再跟他一起喝茶，语气都不同了。当人们拥有有漏的财产时可能很傲慢，但失去时就比较听话，能够随顺众生。所以，痛苦有时也许也是好事。

4. 净除罪业：想到“这样的痛苦或比这更剧烈的无量痛苦完全是由罪业所产生的”，

有人经常说：“虽然感受痛苦很难受，但也是在消业。通过感受痛苦，无始以来的罪障都能消除。”这也是对的。作为佛教徒，深信因果很重要。

今天的苦受，无论生病还是贫穷，都是往昔罪业所产生的。为什么我身体不好？一定是前世杀生比较多；为什么别人都有钱而我很贫穷？这些痛苦来源于什么？一定是抢夺别人财产或伤害别人的果报。

要通过决定有业、更为增长、不作不遇、作而不虚这四点认真思维。所以，如果你不想痛苦，那么就必须断除它的因——不善业，依靠四种对治力忏悔以前所积累的罪业，努力做到今后不犯。

在世间中一定有业，善有善报、恶有恶报；这样的业在每个众生的相续中会像利息一样越来越增长；并且这样的业不做就不会遇到；做完了永远也不虚耗。要通过这四点认认真真的思考。

《百业经》中说：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”所以，如果不想得到那些痛苦，就必须断除痛苦的因。因是什么呢？就是不善业，杀盗淫妄为主的所有不善业。依靠四种对治力，好好地忏悔自己无始以来所造的罪业，而且立誓努力做到今后不犯。

大家一定要很认真地对待，因为业力出现时谁也没有办法。《大智度论》中说：“诸业无量力，不逐非

造者，果报时节来，不亡亦不失。”众生的业有无穷的力量，但这个业不会无缘无故追逐从来没有造过的人，一定是自作自受。因缘成熟时，果报一定成熟在众生的相续中，不会成熟在外面的地水火风上，哪怕过了百千劫，在耗尽之前它也不会消亡或消失。

很多修行人有因果观念，知道造恶业真的很可怕，不能造恶业，否则即使获得了阿罗汉或菩萨果位，这个罪业的果报也会现前的。

玄奘大师生病时，观音菩萨出现在他的境界中说，你往劫罪报在即生中成熟，都会以这个小苦消之。所以，高僧大德也会感受恶业带来的痛苦。我们应该想，这次的痛苦一定能消我的业，事实也确实如此。

就像《金刚经》里讲的那样，原本来世需要转生到恶趣承受的痛苦，依靠种种因缘，即生中会重罪轻报，被遭人轻视等比较轻的痛苦取代。比如有些佛教徒以前身体很健康，学佛后通过忏悔，开始身体不适。其实，

这是引发很多世以后将要感受的业力，在即生被轻微的痛苦取代。

所以，大家遇到痛苦时也要这样想，它确实有这些好处：可以让我们皈依三宝、断除傲慢，还有机会忏悔自己的恶业。有些人不生病永远都不可能去忏悔，一旦感受病痛，他马上会去放生，以前爱吃的海鲜也不吃了。

现在有种说法，称新冠病毒的来源是鱼类，但有些鱼是没有肺的，要确定来源是它也有一点困难。但不管怎样，最好还是不杀生，不吃动物。今年的疾病让大家在某种意义上感受到：确实以前杀生太厉害了，应该忏悔。虽然病毒来源还没有明确，但很可能与人类自身的行为有关系，人类也需要反省。

所以，痛苦会消自己的业，也消众生的业。如果大家以智慧对方方面面作思考，就会发现痛苦也是有意义的。

5. 欢喜善法，深思：如果你想要离苦得乐，就需要勤行它的因——善业。通过多种途径尽可能增长善法。

产生痛苦以后会欢喜善法。有些人本来不学佛，但产生痛苦时会悄悄跟我说，“你可不可以帮我交个钱？你们僧众做善事时，我要不要放一点生？”我说为什么，“我最近很不顺，好痛苦啊。”所以，很多人遇到痛苦时就会想到做善事。

有些道友的亲人也是这样，以前根本不信护轮的力量，但这次疫情发生，就来问有没有一些咒轮或加持品可以放在身边和家里。有些道友的家属以前非常反对学佛，这次开始相信咒语、护轮和加持品的作用。这就是痛苦的好处，能带来信仰。

大家要深深地思考：如果想在今生或来世离苦得乐，一定要努力行持善法，这很重要。快乐的直接因是善，痛苦的直接因是恶，所以行持善法一定会收获快

乐，同时逐渐远离痛苦。

另外，我们还要发愿在痛苦时对善法的信心不断增长。因为快乐的时候，大家可能都有信仰、有境界，也能侃侃而谈；但遇到痛苦时，有些人可能会放弃自己的信仰或修行，这是非常可怕的事。

我比较喜欢《华严经》里的一个教证，“假使热铁轮，于我顶上旋，终不以此苦，退失菩提心。”梦参老和尚在监狱时也一直用这句话鼓励自己。意思是说，假使有一个烧热的火轮，在你头顶上不断旋转，这个痛苦非常难以想象，但即使感受这样的痛苦，也始终不会因此退失菩提心。

大家应该有一个非常坚定的信念，在任何痛苦面前，都不放弃自己对善法的意乐，这真的很重要。有些出家人遇到一点点外缘就感到害怕，马上脱下僧衣还俗；有些修行人遇到一点点事情，马上就不学了。这些人由于没有深入修学，内心中并没有一个坚定扎实的信

仰，因为一点风吹草动就动摇。

所以，人只有经历了各种风雨，才能知道他的信心是否稳固。如果信心稳固，那他不会因为任何事情而放弃，遇到痛苦后欢喜善法的境界也会增上。

我经常想，在关键时刻，人的道心会不会退应该可以看得出来。世间有种说法：马鞍上身体要轻盈，关键时刻心要稳重。在遇到灾难、痛苦时，可以看出一个人的人品，也有患难见真情的意思。同时，也能看出人的修行到底怎么样。有些人遇到一点点违缘，道心就退失殆尽；有些人遇到再大的风浪，也会像纯金一样，越锤炼越纯净，信仰和修行也是如此。

梦参老和尚35岁时入狱，在监狱33年。有人问他，您那个时候有没有想过自杀？他说想过，“但我梦到了自己讲经说法的场景，觉得将来还有机会讲经。”因为怀有这样的愿望，他的心平静下来，再没有想自杀。

所以，高僧大德也会想到自杀，我们这里的堪布堪姆和道友们有些可能也想过；那普通的僧人和居士当中有没有呢？可能也有。但大家梦中有没有讲经，我也不知道，但最好不要选择自杀，因为这样偶尔产生的分别念不可靠。

人在痛苦时确实可能产生一些不太合理的想法，但这时候一定要祈祷三宝，控制自己的情绪，为将来的修行和弘法利生创造一个好的因缘。

总之，增长善法的唯一方法就是经常发善心。《太上感应篇》中也讲过⁹，心里起了善念，善事虽然还没做，但吉神已经跟随你；心里起了恶念，恶事虽然还没做，但凶神已经跟随你。确实，善良的人很多事情会如愿以偿；经常心存恶念、满腹怨恨的人，很多事情都不太顺利。古人的一些说法并非没有道理，从世间一些规律中，也能找到与之相应的道理。

9 《太上感应篇》：“夫心起于善，善虽未为，而吉神已随之；或心起于恶，恶虽未为，而凶神已随之。”

6. 修学悲心，心里这样观想：其他众生都像我一样，被这样的痛苦或比这更为剧烈的痛苦所逼迫着，如果他们都能够远离一切痛苦那该多好！

痛苦还有一个好处，就是当自己感到痛苦难忍时，要想到众生同我一样有这样的痛苦，甚至有更严重的痛苦，希望他们都能离苦得乐。

遇到痛苦时，稍微修过菩提心的人都会这样修：我特别痛苦，愿其他众生不要这么痛苦。众生真的很可怜。比如，贫穷时，要感受到其他穷人的痛苦；被病痛折磨时，要感受到其他病人的痛苦。

有一段时间我的脚特别痛，走路一拐一拐的，从那时起，我对脚不太方便的众生都会产生强烈的同感。有一次下飞机去取行李，看到前面一个人脚不太好，这段路比较远，他的行李又比较重，我就一路帮他拿着行李，因为我知道脚痛是很难受的。

所以，当我们有过某方面的感受，就能理解他们的痛苦，遇到了就会去帮助，心里面也要经常这样发愿。

缘于缺少快乐的众生而修慈心的方法也由此了知。

前面讲的是修悲心，这里是说也可以修慈心。世间众生很可怜，我们可以缘众生修悲心、慈心，通过痛苦引发对众生慈悲心。

“己所不欲，勿施于人”，自己感到不快乐的事情，众生也会不快乐。想象一下战争中众生的痛苦、饥荒中众生的痛苦、灾难中众生的痛苦。当然，其他众生的痛苦与自己的痛苦还是有差别的。藏地的古人说，衣服上烧艾条和肉体上烧艾条有差别。意思是当痛苦降临到自己或亲属头上时，就感到特别难受；降临到跟自己没有关系的遥远的人身上，可能就没什么感觉。

这就是修行不好的表现。比如，如果是自己或家

人感染了新冠肺炎，你心里特别抓狂，“怎么办啊，我家人感染了”，和你没什么关系的人生病，你就没有感觉。你的国家疫情严重，你会比较紧张，很痛苦；但如果是关系不太好的国家疫情严重，你可能会反过来：“活该，就应该这样。平时那么厉害，现在我看你怎么办。”

作为大乘菩萨，看到众生痛苦会如同自己痛苦般流泪。由此也能看出我们修得好不好。比如刚才讲的，燃烧的艾条接触在肉体上特别难受，痛得不得了，放在衣服上就没什么感觉。痛苦降临在你或你的亲人身上你会感到特别难受，降临在别人身上就没感觉；看到你执著的人痛苦心里很难受，不执著或者关系一般的人痛苦就有不同的感觉。

所以，通过修学悲心的方式也可以将痛苦转为道用。

7. 修自轻他重，心里如此思维观修：我之所

以这样被痛苦所困，就是从无始以来爱重自己所导致的，现在开始就要唯一依于利乐的源泉——珍爱他众。

我一定要从现在开始帮助别人、利益众生。其实，众生无始以来真的很可怜，为什么痛苦呢？就是因为爱自己，爱自己的肉体、亲人和所有的一切；排斥、舍弃其他众生，这就是痛苦的来源。

我现在依靠大乘善知识的引导，明白了对自他应该同样重视。所以从现在开始，我不但不害任何众生，更重要的是还要放弃我执，认真地利益众生。

当然，这个境界很高，理论上可以说，要实际做到并不是很容易。但作为大乘学子，努力往这方面奋斗，是我们应有的责任。否则为什么要发菩提心呢？并没有人逼迫你必须要发菩提心，大家都是自愿发菩提心，因为三界众生如此可怜，哪怕有一点一滴的机会度化他们，我们都要尽力，这就是我们发菩提心的方式。

修自轻他重，要先修自他平等、自他交换。不然凡夫人所谓的“爱别人”很多都是假的，还是爱自己更多。而且这种“爱”本质上是执著，很多人因此害了自己，也害了很多众生。

那么，谁有真正的爱呢？大乘佛子。菩萨的爱才是真正的爱，是大爱。众生的“爱”完全是假的，说是“恨”也应该可以。因为很多实际行为带来的作用并不是利益众生，完全是以凡夫人的颠倒心念在损害众生。

所以，感受痛苦时应该有欢喜心，不仅有欢喜心，还要选一个适合自己的修法。以上已经讲了七种修法，不一定一下子全部修完，因为修完也需要一定的时间。我希望道友们可以选择其中一两种，修出离心或祈祷三宝，或感受痛苦时，能真正想到以此病痛代受其他众生的病痛。

很多人确实会这样想：“假如这次我生病了，众生没有生病，那就让我来代替众生生病吧，这是多么好

啊”“遇到了这么大的事情，虽然我个人也很难面对，但我愿意代众生受这个痛苦，愿他们减少此类痛苦。”如果能这样想，那这个痛苦就有了价值和意义。

实际上，当痛苦真正临头的时候是极其难以道用的，所以先串习与恶缘相混合的那些善行十分重要。

如果提前没有好好修行，痛苦真正来临时要转为道用确实有困难。比如课堂上刚讲完痛苦转为道用，下课就听说父母去世了，这时痛苦已经落到你的身上，你不可能父母去世了还很开心，肯定无法产生欢喜。但如果你能够因为痛苦而对轮回产生更加深刻的定解，这个痛苦就并非没有意义。

所以，痛苦真正临头时难以转为道用，应该怎么办呢？提前修行十分重要。就像士兵上战场之前需要天天训练，有些士兵从来没有打过仗，但战争来临时，因为经过了无数次训练，就能够将兵器运用得非常娴熟、

自如。

修行也是如此，如果你经常以对自己有害的恶缘或怨敌为对境，结合法要去修出离心、修无常、修自他交换等，那痛苦真的来临时，你的心就会比较宽容。为什么有些修行人非常坚强？不仅坚强，而且修行越来越成功，原因就是提前有准备。

其实，世间任何事情都需要训练，无论读书、学技术还是修行。通过训练，可怕的痛苦也可以转为道用；没有训练，快乐也有可能成为灭顶之灾的因缘。

如果能结合自己已经习以为常、十分熟练的一个主要修法，那是非常有效的。

这句话也很重要，希望大家在年轻、有机会时好好修一个法，否则遇到无常时谁也没有办法。

今年，人类正在经历着前所未有的大灾难，开始是瘟疫，后来非洲慢慢出现饥荒，这些天灾人祸让人类对

自己平时的傲慢和放逸有一个新的认识。

就像有存款的人遇到困难时，可以拿出来应急；修行比较好的人，在遇到灾难、痛苦时完全可以把平时储存的精神财富取出来运用。有些西方人完全没有储蓄，遇到灾难就会非常痛苦；同样，如果平时听过很多法但完全没有修行，面对灾难也会非常困难。

目前我们还不算衰老吧！因为人老了眼睛看不见，耳朵听不清，记忆力也慢慢衰退，想和道友一起听一堂课，行动也不是很方便，如果到那时才想好好修行，就不一定能修得好。

古人说“莫待老来方学道，孤坟多是少年人”，不要等到老了才开始学道。年轻时看得见听得清，记忆力也比较好，等到了七八十岁，怎么换眼镜都看不清屏幕上的PPT，字也写不清楚，这个时候学道确实有点晚了。

在自己身体、精力等各方面因缘都比较具足的时候，提前准备一个能够将痛苦转为道用的修法，准备一个自己感兴趣、有帮助的“药”。就像去高原之前，聪明的人会预先准备一些药物一样。

既然在人生道路上一定会产生痛苦，而痛苦来临的时候，天天哭着喊着不要痛苦也没有办法。那么，每个人准备好自己的方法非常重要，否则到时候用金钱都不一定能买得到。

不管你是什么身份的人，都要面对生老病死的痛苦，以什么样的方式来面对非常重要。我不敢说自己已经证悟空性了，但在苦乐转为道用方面给大家提个建议，应该也不会很糟糕。

无论在平时的修行中，还是面对各种事情和问题时，我都能把痛苦看作一个好事。每次遇到痛苦时，我会想，既然这个痛苦没办法逃避，我一定要接受它，但接受的方式并不一定是正面冲过去。有时我会利用这种

痛苦反思自己以前的行为，在另一个空间寻找它的价值和意义，这是我的一种修行方法。

完全没有痛苦是不可能的。就像我的住处不会永远是我的，到一定时候我肯定会离开；我和亲朋好友也不会永远不分离，总有离别的一天。

前面讲过一个比喻，我们不能把所有的钱存在一个地方，不然这家银行倒闭或这个投资不成功的话，就变成穷光蛋了，非常可怜。同样，我们也不能把所有的希望寄托在某个事或某个财物上面，一定要在心里做好最坏的打算。

这么多年来，面对任何事物，包括房子，我都在想这些都是暂时的，轮回中没有一个永恒的东西。也许别人看起来觉得太悲观了，应该享受美满幸福的生活。但其实这并不是悲观，在遇到痛苦时反而更乐观；我们也不是一个消极的逃避者，我们也会积极地面对事情。当人生中一些客观事实出现时，没有一个方法，确实很难

越过去。

所以，痛苦转为道用的方法对世间人也很需要。如果有这方面的准备，世间的痛苦根本不会给你造成任何损害，甚至可能成为你修行更好的助伴。

佛陀传记中说，如果没有提婆达多，佛陀就无法圆满六波罗蜜多，因为提婆达多，佛陀成就了所有的功德。我们听起来可能觉得很难想象，怎么会呢？提婆达多那么坏。但作为佛陀那样的行者，有些行为是从另一个方面来思考的。

所以，这里也讲到，最好结合自己习以为常、十分熟练的一个主要修法，比如修出离心、菩提心、无常等。

我自己比较喜欢修出离心和无常，一观无常就觉得世间很多痛苦都没有了。比如，以前很健康，现在身体变成这样；以前还是很不错的一个人，但现在是这样

的，从好的方面和不好的方面进行对比。因为痛苦是比较残酷、比较难忍的一种心态，如果马上观想一下无常，痛苦也就没什么了。

比如以前很健康，但现在确诊是癌症晚期，问医生有没有办法，医生说，恐怕没有，你只能活三个月。“哦，三个月也不错，接近一百天，我还能好好闭关。”如果能这样想的话，说明修行境界是很好的，在世界上获得的快乐应该会很多。

当然，大家对轮回不要太信任，如果你错把一个坏人当好人的话，他最后给到你的结果不一定那么好。如果我们对轮回一点都不认识，认为它特别棒特别好的话，那它最后给你的答案也不会那么乐观。所以，我们如果认识轮回痛苦的本性，很多事情一旦出现，你的心理会有准备。

现在有些年轻人大学毕业时，觉得人世间像天堂一样，因为媒体一直给他们营造一个快乐、幸福的世

界。很多年轻人觉得我一定要享受这样的美好生活，但当你真正身处世间，会发现好多都只是梦想，而这个梦想和现实之间，不仅距离遥远，甚至完全背道而驰。这时你将如何看待这个世界呢？

所以，大家一定要从方方面面反复去想，一直思维，这就是修行。苦乐转为道用没有什么高深的理论，但如果能深入地思维，以后很多道友在修行方面会很坚强的。不会遇到什么事都想哭，“我生病了好倒霉啊”“我家人死了怎么办啊”“我朋友不理我了……”有些人甚至不需要太大的痛苦，因为一点小事都会一直痛哭。如果我们不好好修行的话，不要说修行人，连一个坚强的世间人都称不上。

这个窍诀很管用，虽然文字很少，但内容很殊胜、实用，大家一定要好好地、深入地思考。如果能把它串习得非常熟练，也许对自己来说，比许多高深的法还更能用得上。

法如果用不上，除了功德以外也没有什么意义；如果用得上，哪怕是一个偈颂也很有意义。就像梦参老和尚一直观修那个《华严经》的偈颂，这个偈颂也许你在苦难时也用得到，能坚定“我不舍菩提心，不舍三宝”的信心。这样的话，这节课对你来讲就非常有意义。但如果你的心没有专注这方面，那讲多少堂课也不一定有利。

所以，希望众生的痛苦真正能转为道用，我们现在正在讲世俗当中痛苦转为道用，胜义当中的方法下面也会讲到。

第6课

2020年6月19日

我们继续讲苦乐转为道用。

苦乐转为道用法，分为“苦转为道用法”和“乐转为道用法”两个方面。其中苦转为道用法，分为世俗中的苦转为道用、胜义中的苦转为道用；乐转为道用也是一样，分为世俗中的乐转为道用、胜义中的乐转为道用。我们正在讲世俗中的苦转为道用。

那么世俗中的苦怎么转为道用呢？对每个人来讲，都不喜欢痛苦，我们所见所闻或所知的人中，很少有“我特别向往痛苦”的。一般都是“我希望不要感受痛苦”，一旦痛苦来临会特别害怕。

其实痛苦在轮回中接连不断，就像大海的波浪，一波跟随一波，此起彼伏，不会间断。“希望我的苦永远结束，我要永远快快乐乐”，这是很多凡夫人本有的想法，但能不能实现呢？从古到今应该是没有的。

我们看历史以及一些描写当时生活的文章或书籍，可以深深感觉到，无论东方还是西方，无论300年前、500年前还是1000年前，人们都是希望离开痛苦、获得快乐。可是真正能实现这个愿望的，除了极个别菩萨以及修行比较好的人以外，是比较罕见的。

有的人学佛很多年了，也经常遇到密法中对于苦乐“直接观它的本面，当下消失”或者“把它转为空乐无二的智慧”这样的道理，但是在显宗当中、在世俗当中，把所有的痛苦变成修行的顺缘，而且出现痛苦时不需要遮止，要欢喜地欣然接受，“痛苦来了，我太开心了”“今天痛苦又来了，我福报真的很大”……这样的窍诀，在座的各位也许闻所未闻、见所未见，对我们来

讲可能是一种新的修行法。

有的修行人经常问，你昨晚上睡得好不好？如果回答睡得不好，就会说“啊，你怎么了？”

我们以后对待痛苦应该用另一种方式。如果睡得不好，要说，“太开心了！我很棒！”

如果问“你最近心情怎么样？”“最近不太好。”“哇，太好了！”

“你最近身体怎么样？”“我最近身体很好。”“这就没有意思了，你修行的机会就少了。”“我身体不好。”“太好了，三宝加持，你的身体永远不要好了……”（众笑）

这样的话，我们可能会有点接受不了，但真正修行好的人是这样的，他们的见解完全不同于世俗传统的规则或习俗，这还是很有意义的。

按照传统大多数人的心理，往往希望自己快乐，但

就像小孩追彩虹一样，快乐却越追求越遥远；痛苦降临时，越害怕它就越不放过你。如果能直面痛苦“也没有什么可怕的，有什么本事你来吧”，这样一来，痛苦好像就羞怯了，有点不敢亲近你了，鬼神、邪魔外道等也无法对你乘机加害。

用另一种方式来接受痛苦，也许对你的人生会更有帮助，即便是没有帮助，懂得这些道理，也不会有任何损害。我们在修行过程中，要尝试多种修行的法要，如果有一部法和你的相续不太相应，另一部法也许对你特别相应，那就可以把这部法当作自己的本尊一样，在法当中也有一个窍诀法。

有一次我遇到几个西方留学生，他们以前看过这个苦乐道用法，说：“我们一致觉得这部法特别好，尤其以西方的文字来了解，对治自己的烦恼时特别相应，我们要把这个法本当作本尊一样，经常带在身上。”

希望大家得到这个传承和法要之后，就像自己的

课诵一样，经常串习。不仅在字句上掌握，更重要的是把它的法义融会贯通。这也许对你的人生和生活有很大帮助，别人没有办法面对的痛苦，对你而言只是小事一件。

修行人得到了常人无法得到的法，这才是窍诀。如果常人都能得到，我们得到的也不一定是窍诀；如果常人能做得到，我们反而做不到，那我们应该感到非常惭愧。

我们学了那么长时间，得到了比世间人更多的窍诀或者甚深的要诀，可是当烦恼降临的时候，一点面对的能力和勇气都没有，那学与不学没有什么区别。从某种意义上讲只是种下了善根而已，除此之外起不到力量和作用。

平时我们一定要找到一个适合自己的、与自心相应的法，不但要修，而且要修得很纯熟。如果既不了知它的词句，也不了知它的内容，那关键时刻基本上是用

不上的。

如果你对这个法特别熟悉，就像有的人对菩提心很有感觉，在生活中经常修菩提心，那么遇到困难时马上观得起来；有的人经常修出离心，对出离心的修法了如指掌，用的时候也比较容易。对自己特别熟悉的法，结合痛苦转为道用来修的话，非常好。

只是将痛苦转成行善的助伴还不足够，而确切地认识到已经转为道用后务必使由它引发的强烈欢喜心持续稳固。

当痛苦出现时，比如，你生病了或者亲人去世，仅仅将痛苦转为行善的助伴、修行的顺缘，没有因此而退失信心、一蹶不振，没有成为修行的违缘。这样足不够呢？还不足够。那还需要什么呢？首先要认识痛苦转为道用的道理，并且完全明白、非常熟悉；然后依靠它引发强烈的欢喜心。

比如，今天我病得很严重，这个病不但没有成为修行的障碍，而且让我更加欢喜：“我今天生病了，真的很欢喜。”并且这种欢喜不是微弱的，而是很强烈的：“啊，太开心了！”就像有些人放假了、遇到好吃的东西或者获得财富等一样，有一种语言难以表达的喜悦，脸上洋溢着强烈的欢喜。

这种欢喜心不是偶尔产生——今天产生了明天就荡然无存，而是持续地、稳固地产生，这点很重要。当然，这对于从来没有修行过的人来讲有点难。

当你没有遭遇痛苦时，觉得“理论上是这样的，应该没有问题”，但是当痛苦真正降临时，你不但欢喜，甚至可能连将它转为道用的能力和勇气都没有。“哎呀，我为什么这样呢？”表情马上垮下来了。

一般凡夫人、常人往往是这样的。但对特别熟悉大乘法门的人来讲，遇到痛苦时就会特别欢喜。在藏地无著菩萨的传记中记载：有一段时间，无著菩萨梦中的善

念和境界消失了。后来他生病了，因为这个病他恢复了原来的境界，之后更加欢喜、精进。

就像前面讲的一样，智者在生活中遇到的每一个经历都是修行的助缘，而且还会更加开心——因为有些大乘佛子很难遇到违缘，一旦遇到违缘时他们就认为修行的机会来了。

“文革”期间，藏传佛教中有些高僧大德被关在监狱里，他们都互相提醒：“这次我们修痛苦转为道用的机会来了，你要好好修啊！”青海那边的一些高僧大德被批斗时说：“今天，别人批斗我的行为比密法的区分有寂¹⁰还殊胜。”

我小的时候经常看到这样批斗情形，他们批斗的理由大多数都不一定合适，但故意加在你头上，而且他们的行为非常糟糕。但有些修行人把批斗当成比区分有寂还殊胜的一种修行。

10 区分有寂：是密法中增上修行境界的一种特殊行为。

所以，如果提前没有修行准备的话，遭遇痛苦时就不会有欢喜心；但如果你有这方面的修炼，就会产生非常强烈、猛烈、持续稳固的欢喜心。

在任何时候，心里都要思考所讲的这些道理：如此这个痛苦对我来说，已多番成为极其难得善趣与解脱幸福快乐的广大助伴，我仍然还要以这种方式来行持，表面上这似乎有点儿残酷，但实际上它是最欢喜之处。

我们在任何时候，都要思考前面讲的这些道理，不但要将苦转为道用，而且还要更加欢喜。尤其是在不开心、不顺的时候，在遇到违缘的时候，我们要知道修行最殊胜的机缘到来了，珍惜这种机会。

自己要这样想：这样的痛苦，可能很多常人难以接受，但对我来讲，痛苦越多，机会就越多，是非常难得的人天善趣的机会，以及从声闻、缘觉、菩萨到佛的

解脱的幸福快乐的最好助伴。所以，我要以这种方式来修持。

表面上看，痛苦的形象是非常残酷、残忍、粗暴、不悦意并且令人难以接受的。谁都不愿意生病，谁都难以接受亲人的离开等等。但实际上，它还是很有意义的。所以我们应该有这样一种精神，要喜欢痛苦，爱上痛苦，应该这样欢喜。

就像人们所说的“犹如藏蔻与胡椒，配合甘蔗混成丸”，

有一种叫“藏蔻”的药，味道辛辣；还有一种胡椒，味道也是带有一点咸、辣，和花椒类似，我们经常加在饭菜里。当然有些人不太喜欢胡椒，而是喜欢花椒等。对于不习惯吃藏蔻与胡椒的人来说，如果直接享用的话，又苦又辣，不是特别好接受。但是如果把它们配上甘蔗做成饼干一样的丸子，这样一来，人们都可以享

用它，因为它的味道又甜又酸又辣，可以排除身上的湿气、解毒，治疗一些肠胃的疾病。

就像在中药里加一点糖、盐的话，就会比较好喝。咖啡也是这样的，直接喝的话会很苦，尤其是美式咖啡、英式咖啡。如果加一点糖和牛奶，搅拌以后就会很香。其实，这就是一种习气，没有喝惯咖啡的人，他们难以理解为什么有人喜欢它，味道怪怪的，说辣也不是，说咸也不是，甜的味道也没有。但是如果你已经习惯、相应的话，就会很喜欢这种奇怪的味道。

同样的道理，人生中悲欢离合，酸甜苦辣各种滋味杂陈，也是很难接受的。但是如果将这些与修行的甘美糖味结合在一起，刚开始可能有点不习惯，慢慢就会产生一种特殊的味道，这种味道很容易接受，而且对你的身心是有利益的。这个比喻，确实很有意义。

这样的比喻，在龙猛菩萨的著作中也有。《中观宝鬘论》中讲道：“若王好施舍，威风众欢喜，如豆蔻

胡椒，所包沙糖丸。”龙树菩萨对乐行王说：“如果你喜欢布施，经常利益众生，这样的威风众生也会非常欢喜。就像豆蔻、胡椒包裹的沙糖丸，虽然口感苦辣，但实际上人们都可以接受。”

如果一个君主有帮助他人等非常高尚的行为，即便有些地方显现上有点粗暴，但大家都会认为这个君主特别优秀。有些领导和负责人也是这样的，虽然有时的批评令人难以接受，但他乐于布施，很想帮助别人，总的来讲众人是欢喜的。

人生中酸辣苦咸各种痛苦都要经历，如果把这些变成药丸一样去享用，世间也有这样的教言：“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”虽然看起来是粗暴的，或者过程是比较残酷的，但实际上它对你是有利的，那么，为了长久的利益我们也不得不接受。

就像我们做开刀、针灸等手术，虽然暂时很痛苦，但只要对长期健康有利，你也会接受。同样的道理，暂

时这个苦对你的人生来讲比较残酷，你很难接受，但如果与修行的妙药结合在一起享用的话，从长远来讲，苦不仅不会害你，甚至对你是有利的。

不知道大家有没有接受过这样的教言，也许是一种新的尝试吧！就像喝咖啡、吃巧克力一样，刚开始可能会觉得很习惯。

有一次，我和一个亲戚去成都吃饭。我点了一个苦瓜，他从来没吃过，吃了一口，痛苦地说：“好难吃！这是什么东西？”几年以后，他变得特别喜欢吃苦瓜。我说：“你原来不喜欢吃苦瓜，怎么现在喜欢吃了？”他说：“现在感觉很好吃。”

人生的苦也是这样的，刚遇到的时候特别难受，逐渐习惯的话，也许你不一定喜欢甜的，就喜欢苦的。因为甜的东西对身体各方面不一定有利，尤其是三高、糖尿病患者。所以就像喜欢吃苦瓜一样，当你乐于接受人生中的苦，这样的修行境界，反而让你的人生更有

意义。

应当深入细致反反复复思维其中的道理而串习快乐的心。

人生当中的这种痛苦，用喝咖啡、吃中药的方式来思考，我们比较容易接受。其实，人的很多感受都是心理的作用。如果意乐很强，平时有点苦的东西，你也愿意接受。就像求法的苦行，如果你对法有强烈的信心，不但对身体和心理上些微的痛苦完全能接受，一般常人无法忍受的痛苦你也能接受。

汉地能海上师的传记，不知道你们看过没有？他求法方面的一些精神是很好的。能海上师和法尊法师一样，刚开始想去日本求学，后来从日本回来的大勇法师建议他们去藏地。加上他在雍和宫发现很多藏地翻译的《大藏经》和论典窍诀，于是发愿去藏地求学。

那时不像现在，交通不方便，而且每个时代都有一

些民族冲突，还有一些政治因素的影响。当时他们来到康定，遇到了很多困难。后来到了康定的跑马山，就是“跑马溜溜……”的那个（众笑），从那里出发到西藏求学。

中间在理塘遇到一位八十多岁的高僧大德，这位大德曾从拉萨磕头到五台山，很有修行境界，他说：由于我年龄等各方面的原因，你最好到拉萨那边去求学。他亲笔写信推荐，于是能海上师从康定出发前往拉萨。

路途上是很辛苦的，不像现在有的道友说“今天喝不到水好痛苦啊”“今天没有灯好伤心啊”“今天买不到菜好痛苦啊”……不是这样的，当时还是有一些差别。

刚开始他们有好几个人，背着行李、帐篷、垫子、糌粑等，一路步行，到了昌都的时候，已经整整过了两个月。路上也遇到了一些猛兽、强盗，甚至有些地方不允许汉人进入，但他们心里一直想求得佛法，甚至鞋垫

全部都破了，荆棘刺到脚上，白天冻着都不知道，晚上稍微暖和的时候，才感觉到疼痛。

这样慢慢到了昌都，刚好过了两个月。昌都正好位于康定到拉萨路途的中间，但是到了昌都之后，因为他们脚力比较强了，只用了一个多月就到了拉萨，所以从康定到拉萨整整用了三个多月的时间，当时是1928年。

在拉萨求学时也受到了一些歧视，得不到饭，也得不到窍诀，并没有求到特别多的法。于是又去了印度，从印度回来第二次到拉萨，才得到了包括《因明》《现观庄严论》在内的窍诀和法要。

能海上师求法的经历告诉我们，一个人如果真的爱上了最深的法，那么在追求的过程中，身体和心灵感受的痛苦，完全是可以超越的。你如果真正爱大乘佛教、爱密法，那么为了得到它所经历的痛苦，应该也是可以接受的。就像一个世间的人爱上了另一个人，为她承受了很多痛苦，也觉得值得。

人接受痛苦的方法是多种多样的，这里也讲了，我们应该深入细致、反反复复地观想其中的道理，然后串习快乐的心。

依靠如此行持，随着快乐的作意增上或者占大部分，结果身体心理的痛苦似乎变得不明显了，它无法对心造成损害，

修行比较好的话，先不断地修痛苦转为道用的法，然后随着意乐越来越增上，到了一定的时候，在你的修行过程、生活过程中的很多痛苦，变得并不是那么强烈。

我们学法以前，确实是特别痛苦的人，学了这个方法，尤其是学得比较深一点的话，很多事情就会觉得“我以前特别迷茫、特别笨、特别幼稚！”那时候的烦恼和痛苦，现在对我来讲，可以轻而易举面对。

一些人虽然有钱、有智慧、有能力，但没有真正学

这些窍诀的时候，还是非常痛苦的。表面上看他在光环中非常阳光，实际上内心特别脆弱，有不安全感。然而随着他的修法不断提升，他快乐的心越来越多，不快乐的情况慢慢消失，痛苦无法对心造成危害，到一定的时候，他就非常坚强了。

格言中讲道：“我们应该怀有恐惧地去学习，最后遇到恐怖的时候，可以无畏地面对。”《入行论》中也讲：“佛子虽逢难，善增罪不生。”修行到最后，善法越来越增长，而罪业是不会产生的，所以苦也越来越不明显，无法对心灵造成所谓的伤害。

很多人说“某个人对我的伤害很大，我特别失望、绝望”，但是如果他把苦乐道用法修得很好的话，那么对他伤害，对他打击这种说法应该是不存在的，他的心不会有损害。

这就是以安忍战胜疾病的验相，也应当了知它是制伏怨敌鬼神的验相。

当然，这种安忍和《入菩萨行论》中说的安忍有点不同，《入菩萨行论》中的安忍是一直忍着痛苦；这里的安忍是我愿意接受痛苦，并且因此很开心。这样的安忍可以战胜所有身体和心理的疾病，出现这样的验相：无论别人怎么制造违缘也对你无能为力，因为你乐于接受痛苦。

比如有个怨恨你的敌人，他来害你的时候，你觉得面对这种伤害我很开心，那别人怎样害你呢？没办法的。鬼神也是一样，世间的鬼神、邪魔、外道来损害你，你会痛苦。但是如果你接受这种痛苦，那它们就没办法了。

我们经常说以毒攻毒，别人害你的时候，你很开心，求之不得——机会来了！这样的话，可能在世间也是很难对付的吧！所有的鬼神都可以依靠这种窍诀来制伏。

下面也会讲，一般断法里面也会用这种方法，直接

横冲直闯，与违缘、邪魔或者病魔作战。当然这需要有一种心力和修行的境界，不然你口头上虽然这么说，但实际上到底能不能做到也很难说。

正如上面所说，去除不愿意痛苦的想法就是痛苦道用的所依基础，因为脆弱屈服、胆胆怯怯、心烦意乱的同时无法做到痛苦道用。

前面讲到“需要依靠去除始终不想自己痛苦的心态与对于遭遇的痛苦生起欢喜心两种方法来修行”，其中第一点——去除不愿意痛苦的想法，是痛苦转为道用的基础。

大多数的凡夫人不愿意痛苦，大家都想快乐。但如果没有去除不愿意痛苦的想法，对痛苦特别害怕，心也特别烦乱、着急，能不能把痛苦转为道用呢？肯定没办法的！要把痛苦转为道用，首先是欣然接受，这是最基本的条件，然后在这个基础上产生欢喜心。

直接修行痛苦道用也能促进前面的境界，因为依靠痛苦能切实领受到增长善行，所以越痛苦应该越值得欢喜。

如果没有遇到痛苦的话我们可能永远无法苏醒、无法修行。依靠痛苦，有些人真正知道轮回没有什么意义，知道出离心是怎么修的。

我有时对现在的电影、电视也很感激，为什么呢？它们是每个时代指导人们生活最好的教材，引导观众遇到痛苦时要趋向寺庙、出家。很多众生虽然没有出离心，没有菩提心，但遇到痛苦时，马上想起以前看的电视里面，每当遇到痛苦时，都要到寺庙里去寻找一个老和尚，“现在我走投无路了，怎么办呢？可能要出家才行。”

刚开始的时候没有一点出离心，是为了避苦而来的，然后知道原来真正痛苦的本性是这样的，最后变成了一个大法师、大修行人或者虹身成就者，修行有所

成就。

所以现在看来，虽然有的导演和剧本不一定是这个目的，但依靠这样的因缘令痛苦的众生进入善道，有些地方也有这样的事情。

如果没有痛苦，那可能没办法修行。因为切实感受这种痛苦的时候，善心也会越来越增长，所以越痛苦越值得欢喜。这句话大家要记住。

我们修行人的心态不同于世间，世间人觉得越快乐越欢喜，因为没有痛苦很开心。但作为藏传佛教中有些修行方式，当你觉得非常痛苦甚至不想活了，怎么办？旁边的人会说：“太开心了，随喜功德，越痛苦越值得欢喜，因为这真的能够帮助我们修行。”

依照所说的“从这些小的痛苦逐步修行，则容易长进”，也说明了渐渐对大的痛苦也能熟练地道用，因此需要这样来修，因为不相应自相续的觉受境界很

难获得。

刚开始将比较小的痛苦转为道用，慢慢会有进步的。如果自己不相应，一遇到特别大的痛苦，直接把它转为道用的话有点难，因为自己可能还没有到这样的境界。所以，刚开始有点头痛、别人对你有一些诋毁，或者今天心情不太舒服等，对这样的痛苦应该接受，然后想“我很开心，今天遇到一点点麻烦，我应该生欢喜心”。

这样慢慢修，世间上任何一种习惯，没有一个不能养成的。《入行论》中说：“久习不成易，此事定非有，渐习小害故，大难亦能忍。”只要长期修行，没有一个法不能修成的。刚开始有一些小的危害你学会忍受，到最后非常大的困难也能忍。

我们的心力可以通过串习来改变，教育非常重要。对求法的苦行，如果慢慢学习，再大的困难也可以解决。就像一个战场上的士兵，如果曾受过很长时间训

练，什么苦都能忍得下来。

所以，我们应该怎么想呢？这种修行刚开始确实有点难，因为原来我们习惯的方式是不愿意痛苦，愿意快乐。但现在我们要突破这种固有的观念，突破之后我们就能够接受痛苦，而且这样的接受更有意义和价值。

我曾看过恰译师的传记，看前辈高僧大德的传记、修行时，我们还是深受感动。恰译师有两个传记，其中一个传记在英文里有，汉文里面也有，但汉语翻译的不是特别好懂，在汉文里他的名字是达玛斯瓦里。最近也有一些大德专门收集藏地译师、班智达的传记，其中也有恰译师传记。

这位译师的求法经历很有意思，他是藏地的一个僧人，尼泊尔、印度都去过。在印度那烂陀寺、金刚座、鹿野苑都有比较多的经历。其中有一个经历比较广，我的印象也比较深。

当时是十三世纪，恰译师在尼泊尔的时候，听到突厥人在印度挑起战争，摧毁佛教非常厉害，他想去印度，又不敢去。这时有人劝他不要去了，但是有两位班智达对他说，你如果去的话，对生命应该没有什么危害，你能回来的，而且你能求到法。

那时候，有钱人把亲人的尸体送到恒河里，就像现在藏地把尸体送去天葬台一样，觉得很有意义。恰译师就跟着这些有钱人，一起去了印度。

突厥人对佛教的危害是非常可怕的。恰译师到那烂陀寺时，那烂陀寺已经遭到毁坏，只有70个僧人，其中一个90多岁的老僧人，叫罗睺罗，是大班智达，另外还有四个班智达。他到那里的时候，就一直听说“突厥人明天要来，后天要来……”，大家都人心惶惶。

一天晚上，说是明天突厥人要来，大班智达罗睺罗要求大家全部都离开，只留他一个人待在这里。恰译师有点不忍心，就留下来陪老和尚。

刚开始老和尚说：“你为什么那么笨？看来你真的是个藏族人……”但恰译师死也不走，坚持待在他身边。

僧人们走了以后，老和尚对他说：“看来你是比较稳定的人，明天突厥人来的时候，我们还是有逃生方法的。你背着我，附近有一个玛哈嘎拉殿堂，那是龙猛菩萨时代的。原本突厥人想把它毁灭，但去的人全部死了，所以他们不敢接近。我们到那里去吧。”

于是，恰罗扎瓦背着老和尚到了那里。第二天来了300多个士兵，但士兵们都没有看到他们，就把那烂陀寺后山下的遗迹，烧的烧，毁的毁，之后撤走了。

士兵走后，恰译师又把老和尚背回来，在他面前求了很长时间的法。

恰译师在那烂陀寺待了两年左右。他每次去印度金刚座，总有一个女人对他说哪里不能去，有突厥人；

哪里可以去。这个女人在他的传记里经常出现，其实她是度母，度母对他的整个朝圣过程起到了很大帮助。

后来恰译师要离开老和尚的时候，老和尚依依不舍地说：“我年事已高，我们即生当中肯定不能再见面了。但你是一个非常有信心的人，我给你传了这么多法，以后你要把这些法传给藏地为主的众生。”老和尚让别人用架子抬着他，亲自把恰译师送到恒河岸边。恰译师特别伤心地离开了。

后来恰译师回到藏地，也讲了很多自己上师的故事，并把妙法传到了藏地。

这个故事流传得比较广，看到恰译师的故事时，确实感觉他为了求法不惜生命，不然在那样兵荒马乱的时候，如果是旅游观光，肯定不敢去，而且也特别危险。但是为了求得正法，世间的那些痛苦，反而变成一种快乐、一种精神的动力，从古至今，很多求法者都是这样的。

不管是去印度，还是在藏地以及其他地方，最重要的是求得正法。在求的过程中，可能会有一些痛苦，当然现在也不会像前辈大德们求法时那样，遭遇无吃无穿的困境，甚至有战乱的恐怖、毒蛇的威胁、猛兽的危害等。我们现在遇到一些区区的痛苦，和求得正法相比，是值得接受的。

而且在求法的过程当中，如果遇到一些不顺、遇到一些伤心的事情，也应该值得欢喜。依靠这种痛苦能遣除我无始以来所有的罪业，我无始以来漂泊在轮回当中，失去了很多头目脑髓，却没有任何意义；而我为了求得大乘佛法，在这个过程中不管是别人对我的诽谤，还是我个人的身体不好、心里不快乐等等，这些也是消业。

有些人说：“没事没事，虽然痛苦，消业、消业，我就忍着吧。现在暂时来讲还是能坚持，不过要多加持加持，让我不要痛苦。”刚开始听起来这个人修行还是

不错的，到最后说“让我不要痛苦”。（众笑）

所以，为了能使痛苦道用，所有座间要祈祷上师三宝，如果修行的心力稍稍增强，那么就供养三宝与鬼神，祈祷“为了修炼我的善行，请降临恶缘”。

如果你生病以后再也不学修了，或者你遇到一些事情的时候，马上就放弃了，这种痛苦是不能转为道用的。所以刚开始，为了把痛苦转为道用，不要成为修行的违缘，应该祈祷上师三宝。

如果你修行的心力稍稍增强，不仅仅能把痛苦转为道用，而且对痛苦完全能接受，那么就供养三宝与一些鬼神。到尸陀林里，或者平时供护法和三宝，同时发愿：希望护法神加持，今天让我出现各种痛苦、各种不顺利，希望冠状病毒降临到我头上……（众笑）

现在很多人念护法神、念度母，脖子上戴着各种各样的护身符，然后祈祷护法神加持，希望这些痛苦不要

降临到我头上。但是你修行比较好一点的时候，你就开始祈祷护法神加持让我痛苦，所有众生的这些病苦降临到我身上，现在的很多不顺让我来承受。

以前美国有一些嬉皮士，他们是反传统、对抗习俗的，很多年轻人都觉得特别有意义，一段时间中，成了非常酷的流行文化。

现在很多年轻人也是这样，有时我们也没办法接受。有一次在成都，我住的地方下面有一条美食街，一到了下午就开始有人排队，基本是二十多岁的年轻人，全是些大学生。他们喜欢吃各种怪味，有些特别酸、有些好像是不净粪一样、有些味道像呕吐物。我特意去了一次，那里的食物有素的、也有荤的，还有和土豆相关的。我吃了以后很想吐，但那些年轻人吃得津津有味，特别开心。尤其是疫情稍微缓解时，特别多的人一直在那里吃。

我有时候想，这些年轻人如果把痛苦能这样看，也

是一种很有意思的行为。我们平时是不敢的，“让护法神和三宝加持，让我遭受痛苦”，很多人不是这样发愿的。包括一些比较成熟的人，对传统的那些饮食愿意接受，但是对于特别苦的、辣的、酸的，比较稀奇古怪的味道很难接受。

我到现在为止连吃榴莲的勇气都没有，平时我在这方面还是可以的，但是榴莲一直跟我没有缘（众笑），每次想吃，都这样一闻，“嗯嗯，不行不行”。就连去泰国的时候也不敢碰，尝试了好几次，总是有点想吐的感觉，一直不行。

所以，痛苦对有些人是非常可怕的事情，但另一些人确实把它看成是特别好的修行机缘。心力比较强的时候，还要不断祈祷上师三宝加持我，给我降临恶缘。

恶缘包括各种疾病、各种危害，没有一定心力的话，你可能刚开始祈祷护法神给我降临恶缘，一旦恶缘来了，又觉得“我不敢接受、不敢接受”，又开始祈祷

护法神把这些恶缘遣除（众笑）。

有这个可能性吧？对吧？这就要看你的修行能力，需要一种修行的境界，修断法也是这样的。

不管何时都要具足欢喜愉悦的确信。

不管任何时候、什么样的痛苦来临，你都有一种欢喜心，有一种愉悦的确信，有这样的一种把握。这确实是很高的修行方法，虽然我们每个人不一定有这么高的境界，但是我们要知道，如果我们方法运用得好，痛苦来的话也许是更好的。

以前我们在人生中接触痛苦的时候，确实是难以接受、比较糟糕的。但后来方法运用得当，因为发生了这件事情，对你的整个人生还是很好的，这一点大家应该确信不疑。

所以对于痛苦，即便不能欢喜接受，也不要特别排斥，天天祈祷：“嗡 舍智沃哲达纳纳 萨瓦夏中纳夏雅

东巴雅 吽吽 啪_的 啪_的 娑哈（大威德心咒）。”因为他想把所有的疾病、违缘都遣除，所以一直“吽吽 啪_的 啪_的”。

如果真正按照痛苦转为道用的方法，让众生这些痛苦全部转移到我身上，让我来承受的话，这种人是非常棒的。当然，心力特别关键，如果我们不断地串习，深入地修行自他交换，应该是没有问题的。对于这些道理，大家要深入地思考。

第7课

2020年6月22日

我们继续讲《苦乐道用》。当前，我们遇到各种各样不平常的事情，这个时候苦乐道用法更为适用。

学好中观、俱舍、因明等五部大论，从理论上打好基础是特别好的，能遣除相续中的各种邪分别念。因为，无始以来每个人都有一些根深蒂固的颠倒习气。来到这个世界以后，受环境、家庭、教育以及身边朋友的影响，也有各种不同的习气和熏染，这些直接影响了我们的正见、正行。

此时如果佛教中理论学得比较细，比如五部大论学得比较好，当自己产生任何一个邪念或者邪分别心

时，当下就可以拿起这种智慧的武器，很容易地斩断不正之见。否则，由于每个人的习气、烦恼非常严重，而且自以为见解是正确的、合理的，就会继续追随邪知邪见。但如果你有了正见的话，就能很容易根除邪见。

我们不能非常专注地学习一门。当然，对信心非常稳固的人来讲，学一个中观专科、净土专科或者修行的专科未尝不可。但大多数人邪见确实非常重，再加上周围对你的心理随时会发生的一些影响，这时妙观察智慧非常适用。

尤其是在年轻的时候，思路比较清晰，推理分析能力也比较强，再加上自己也有各种各样的判断能力。到了老年，智力已经不足的时候，再想要深入地探索显密经论，就有一定的困难了。

有些道友在很小的时候，智慧本来很不错，但一直念咒语或实修。还有些白发苍苍、嘴里只有一两颗牙齿的人说：“我要开始学因明”“我对因明特别有信

心……”这些年老的人，要去闻思的话恐怕也有些困难，学完因明可能牙齿全部都没有了。如同华智仁波切所讲，年老的闻思和年轻的实修，其实并不是很成功的。

以前在小经堂的时候，有一个年老的佛教徒，看起来是比较慈悲的。他开始学因明时，嘴里只剩下一颗牙，牙齿旁边的舌头显得特别红，给我留下了很深刻的印象。这样的人学因明，能不能成功也不知道。与之相反，有些年轻人智慧应该很不错，但一直念“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……”当然，念咒语是很好的。

前一段时间，我也遇到一个六十多岁的喇嘛，他的记性非常好。他说：“我有点后悔，年轻的时候，觉得自己实修应该很好，一直没有去学习五部大论，如果学的话，可能不至于像现在这样。”

不过他是一个很成功的修行人，如果有他那样的成就，那么刚开始没有走这条路，直接实修，我觉得

也可以。个别人从小进入实修也有成功的，但这是极少数，大多数人因为以前的社会、环境等各方面的染污比较强，这种情况下，广闻博学还是非常重要的。

以上稍微提一下学习的状况，下面继续讲苦乐转为道用的妙法。

前面已经讲了要祈祷三宝、祈祷护法神还有鬼神。如果自己的心力不是特别强盛，这时要这样祈祷文殊菩萨、观世音菩萨，祈祷上师三宝：“加持我人生中所有的苦和乐，尤其是苦能转为道用，不要成为修行的障碍。”

如果我们的心力稍稍安稳，或者有了十足的把握，这个时候要祈祷三宝、祈祷鬼神：“让所有不悦意的疾病、痛苦和违缘统统降临到我的身上。”

当然，这是一个非常大的挑战，一般修行人可能都不敢这么说。就像我昨天讲的一样，这是嬉皮士的叛逆

精神，是一种反社会、反传统、反常规的行为。那么有没有它的密意呢？非常有的。

以前我们作为佛教徒，也是特别害怕违缘，一直祈祷：“让我的修行顺顺利利的，千万不要痛苦、千万不要出现违缘。”但这样是不是违缘真的不来了呢？不一定的。违缘该来的时候还会来，痛苦该来的时候还会来。

那么，这些违缘不来是最好的，如果来的话，我们也有所准备：“就让它来吧！我无法制止的话，可以坚强地去应对。虽然这样的痛苦违缘暂时对我而言，是一个残酷、粗暴、不悦意的事情，但也许因为它的降临，对我的修行是有帮助的。”在这个时候，我们应该从两方面来思考，这是很重要的。

这样也是可以的，表面上看来不太悦意，但实际上它的降临对我们的身心是有利的，就像前面讲的那样，比较苦的药，对我们而言有利于治病。看起来特别难

闻、不好吃的食物，如果习惯了它的味道和它所有的一切，也是可以接受的。所以这在我们的修炼过程中，是一种新的挑战。

那天我们也讲到了榴莲，听说有些堪布没有看到榴莲，只是有了榴莲味道，就担心自己的身上有什么不净的东西，一直看自己的衣服，是不是上厕所的时候不小心有了什么。

以前我们去新加坡的时候，有一个新加坡的法师住在我隔壁，他特别喜欢吃榴莲。有时居士给我拿来榴莲，我就给他吃。但是我把门关上后，还觉得屋子里面特别臭，晚上半夜三更起来，拼命地关那个门。

痛苦可能也是这样，对有些人来讲，痛苦怎样也无法转为道用。就像有些道友特别喜欢吃臭豆腐，我也尝试过几次，但暂时有些困难。一接近那个味道，确实有点接受不了。很多人说，“特别好吃！你要不要尝一下？”我还是没有这个勇气。所以我想，如果臭豆腐都

不能转为道用的话，痛苦能不能转为道用确实是一个新课题。

但对有些人来讲，心还是起到非常大的作用。别人看起来特别麻烦的事情，如果你习惯了，你的心真的会喜欢这样的味道，刚开始虽然很难，但是慢慢就可以接受。

就像艾灸和开刀，当时接受的过程非常难，但是你知道这个做完以后对身体有利，觉得“开刀对我的身体是很好的，那我一定要忍着。”

尤其是因为价值观不同，很多年轻人身上纹了各种各样的纹身。特别是泰国和越南那边，把孔雀、明星、球星全部纹在身上，还有些纹蝴蝶、老虎。他们在纹的时候，也是特别疼痛，但是因为喜欢这样，“我身上有一个大象或者老虎，那就是一个英雄的标志”，一想到这个，身体上再怎么痛也能忍受。

其实这是在身体上的一些挑战，我们心理有没有这样的挑战方？也是有的。看起来的时候很难接受，但是一旦你接受它，对你非常有利。

所以，苦乐道用法的核心意义，是让我们接受痛苦。当你接受痛苦的时候，不但没有不开心，甚至还有欢喜心。当然，刚开始生起这种欢喜心确实有点困难。

我们昨天也讲了，“不管任何时候都要具足欢喜愉悦的确信”。前面也讲到《入行论》中的教言：“遭遇任何事，莫扰欢喜心。”不管遇到什么样的事，不要扰乱你的欢喜心。这有点难度，但其实是很放松的状态，这样也可以，那样也可以。

比如说，今天下雨也可以，不下雨也可以。今天我有钱也可以，能够积累资粮，没有钱也可以，做一个很好的清净的断舍离，最近一个月的钱全部已经花光了，对我来讲是很清净的。身体健康也是可以的，能够多做一些善事，如果身体不健康的话，也可以通过这种痛苦

让我感受到众生的痛苦。

确实自己的心有一种比较特殊的变化时，你对轮回的本性就有了新的认识。一直是平平淡淡的生活，也许没有什么勇气。就像我们十多年、二十多年以来，每天都是有吃有穿的，但好像大家对生活也没有什么感觉。疫情期间突然封城了，连米、菜都不能出去买，很多人就觉得有一点青菜也特别珍贵，有几斤大米的话，其他什么都没有也可以。

这时候生活的变化，让你认识到前所未有的理念，而且这种理念的道理非常深，很长时间都会记忆犹新。因此，表面上看来当时的这种生活方式比较不适应，实际上通过它，对以前从来没有思考过的一些人生问题、生活问题，乃至对器世界和有情世界的具体感受等方面，你都有一个新的认识。

当然有一些愚者，什么东西在他面前经过都无所谓。但是，稍微有一点思考能力、分析能力的人，经

历过这样一番不平凡的事，自己相续当中都会得到从未有过的一些新知识。

人生中有时发生一些不平凡的事情，当时是很难受的，但是看你怎么面对。如果在这个灾难中自己垮下去、自己崩溃的话，这是愚者的选择，仅此而已。如果你不但没有倒下去，甚至把它当作是很好的一個机遇，然后去思考的话，也许对平常根本得不到的一个新道理会有所了悟。

这里也讲到不管任何时候，要具足欢喜的确信，能不能做到？大家也在想，确实是很难的。我们开开心心的时候，天气也好，什么都是可以的。但是偶尔身边发生一些事情、个人发生一些事情的时候，心里痛苦的波涛就开始汹涌澎湃，可能以此而发生更多不愉快的事情。

当然作为凡夫人来讲，苦乐不定是一个非常正常的现象，我们也不能因此而失望，觉得“我现在什么都

没有希望了，学佛也没有用了，修行也没有用了”“你看我的烦恼那么严重，分别心那么重！”，这样也是不合理的。如果抱着这种心态，可能以前所付出的很多努力也会前功尽弃。所以不能一概而论，觉得所有的事情都毫无意义。

我们应该一分为二地分析。分析的过程当中，有些是我前世的业力或者今生的各种因缘导致的不正常的或者犹豫的心态，但还有些事情我还有努力的余地。所以有智慧的人，对什么事情都分析得比较细致，这也是非常有必要的。

前面讲了上一节课剩下的内容，不知道这两天你们有没有祈祷护法神降临恶缘？如果有的话是非常好的，也可能你会觉得“无所谓，反正理论就是理论，我和这些也没有关系。”

首先学修的时候远离愤闹来观修也是很关键的，人们常说“在愤闹的环境中，怎么忍受得了痛苦、轻

凌谩骂等”依靠众多恶友的熏染与怨亲受用的多种心理负担污染，就会不由自主地心烦意乱而迷失方向并且还会被其他散乱对境的种种外缘牵着走。

这一段也很重要。我们通过什么方式学习苦乐转为道用的法呢？首先一定要离开喧闹的城市、人群和环境，这样才能修行。如果你没有离开这种特别嘈杂、散乱、喧嚣的环境，是很难修行的。所以，作为初学者，要先选择一个比较寂静的环境。

如果有一些远离喧闹的寺院、道场或者阿兰若、寂静处，这样是最好的。如果实在没有的话，在自己的城市里面，尽量减少散乱而观修，其实是很重要的。在座的各位毕竟都是初学者，刚开始要在人群中好好修行，恐怕有一定的困难。自己有一些因缘的话，最好是以闭关的方式来完成五加行或者做一些禅修，这样很有必要。

如果佛教只是耽著于理论上面，你讲五部大论也

好、密宗续部也好，什么都是头头是道、天花乱坠，但是实际行动中从来没有观修过的话，恐怕到真正需要将苦乐转为道用的时候，全是纸上谈兵，没有任何意义。

因此，不管你学了多少天，最好点点滴滴习惯性地观修。就像人身难得和寿命无常，在大圆满密法当中是最基础的法，但是没有观修过的人讲的课和观修过的人讲的课，在深度和经验上是完全不同的。所以我们还是很有必要实际修行。

在汉传佛教中，以前也有个人独自住在茅棚中、山洞里面修行，还有一部分是集体禅修。汉地的集体禅修非常好，大家一起打坐，有纠察拿着香板，看有些人睡着或者有点不对的时候，就“啪”地一下。在他拿香板加持时，斩断分别念当下开悟，这样的情况在大乘佛教的历史中也有记载。

这种方式应该是很好的，很多法师也要求大家一起禅修。刚开始有点不习惯，慢慢坚持下去，这种收获

和加持力是非常大的。

为什么唐宋有那么多禅师、成就者？我们从《唐高僧传》《宋高僧传》中可以看出，当时有特别多的修行者，而且其中不乏开悟者、成就者。如果我们像他们一样，下了功夫修行，肯定也会出现很多修行境界。

藏传佛教也有大家集体共修的禅修，刚开始的时候需要纠察来给大家提醒，然后慢慢自己就会形成一种习惯。包括讲五部大论时，在课堂上也有禅修的习惯，虽然不能坐很长时间，但是这样的禅修我们还是很需要的。

从小养成禅修的习惯更好。我们看到有些小佛教徒，禅修的样子很可爱。有些不同地方、不同国家的小僧人或者小学生，虽然在禅修的时候就这样睡着了，但因为小时候任何习惯和行为都会直接影响一生，所以有一些禅修还是比较好的。包括父母对孩子的教育，也应该让他禅修，如果不听话，让他打坐两个小时作为惩

罚，这样可能也比较好。

这里首先讲远离愤闹修行非常关键。为什么这样说呢？因为身处愤闹当中，确实受不了痛苦，也受不了侵毁和谩骂。还有很多恶友、亲人以及各种受用，这些外境对凡夫人的诱惑性特别强。再加上凡夫人的心理特别脆弱，很容易被外境所转，这时可能本来想好好地修行，但是却很难坚持下去。所以，应该先去一个比较寂静的环境当中修行。

很多大乘成就者都在不同的环境中修过，而且不仅佛教徒，获得金牌、银牌以及各种奖项的世界著名运动员，包括游泳冠军。在得奖之前他们都曾拼搏，在自己的家里、在比较特殊的环境中坚持训练，最后能力达到一定程度时，才去参加国际、国内比赛，在这之前都有一定的付出。

作为佛教徒，如果你直接到人群当中，或者整天散乱，整天忙着和别人在一起，修行不认真，全部都是表

面上的一些行为，那么，虽然你在某个道场、佛学院、寺院中，在什么法王、堪布、大和尚面前待了多少年，但当你遇到痛苦的时候，肯定没法转为道用，因为学得不深入。

而有些人学得很深入。这样的话，也许他得法的时间比较短，得的法也不一定很多，但因为学得特别扎实，自己深深地串习，他的心在很短的时间当中会有改变，那时佛教的教义一定能改变他所有的一切。

所以刚开始的时候，不适合在人群当中修行，比较适合在寂静的环境中。寂静的环境自然而然对你的修行会有促进。

而在寂静处就没有这些，因此内心非常澄清，由此心就容易使唤。

在寂静的地方，染污和散乱都是没有的，心也非常清净。两者还是有差别的，我们在愤闹的环境当中，好

像怎样修、怎样念诵，都没有一点受益。如果到寂静的地方，尤其是前辈的高僧大德，比如莲花生大士、传承祖师们加持过的地方，心自然而然就静下来。

就像《佛子行》中所说：“离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，净心于法生定解，居于静处佛子行。”在寂静的地方，烦恼自然熄灭，善根自然增长，对法的心自然澄清，让我们远离愤闹、远离散乱佛子行。所以，如果到了这样一个非常寂静的地方，心自然而然会堪能。

像以前宁玛巴很多大德的传统，刚开始修加行，然后修寂止。寂止修四到五年，心基本上能调整过来，达到一定的堪能，这个时候才可以给你讲大圆满的直断、任运自成这样的教言。

但是，现在有些大师们的行为，与前辈大德的传统有所不同。加行也不用修、顶也不用灌，直接给你讲大圆满的直断要诀。刚开始可能徒弟也比较舒服，上来

就观一切的烦恼直接斩断。上师也觉得自己有传大圆满的资格，好了不起啊！两个人在这样的气氛当中完成了正行。

但是，因为前行不稳固，有可能过了一段时间弟子产生了烦恼，金刚上师也被不同的因缘摆动。所以按照密宗的做法，特别需要有一个稳固的加行，这是最好的。反反复复地修行，最后你的基础稳固了。基础稳固后，这上面的建筑会很结实。否则，冰上建筑暂时看来很好，实际上是不坚实的。

这里也讲了，到了寂静的地方心很容易使唤，下面继续讲原因。

那些修断法者在修炼践踏痛苦的作意时，一开始舍弃依靠惯闹中人的损害来修炼而到寂静的尸林凶地依靠鬼神的兴风作浪来修炼的原因也是这一点。

大家也知道，断法是一种很高深的禁行法，但是这

样高的法，刚开始的时候也不适合在人群当中修。修断法者为了修践踏痛苦的作意，一开始舍弃依靠愤闹中人的损害来修炼。

因为一开始如果你的敌人或者人群来损害的话，可能修行不是很成功的，人群的危害对修断法者来讲很难转为道用。而到尸陀林、到一些凶险的地方——有一些凶地、凶水、凶山，有凶神兴风作浪的寂静地方，比较而言要好一点。所以那么高境界的修行人，还是需要先去寂静的地方。

包括莲花生大士等印度密宗持明者，他们到一定的时候，会远离人群，到八大尸陀林去禁行。禁行成功，鬼神都能降伏后，再到人群中去，因为人群中实际上有同样的烦恼¹¹。比较而言，鬼神还稍微好一点，修断法者到寂静的地方的原因，也在这里。这里讲到寂静的尸林凶地。

11 对异性的贪心、对同性的嗔恨心等各种烦恼会出现。

以前也有些道友经常去尸陀林，但我们建议不要随便去，因为如果修行不太好，尸陀林还是有一些晦气和染污。真正要想“践踏痛苦”，没有一定的修行境界和护身能力、没有修过断法的话，去是可以去，能不能达到修行的目也不好说。

如果以好奇的心，觉得以前莲师去过八大尸陀林，我也准备去八大尸陀林。但不要说八大尸陀林，一个尸陀林去过之后你会不会生病？有这个可能。所以刚开始的时候，先修得稳固一点再去，可能好一点。

喇荣的天葬台尸陀林，很多人认为是个旅游胜地，这种看法和想法是不对的。听说有一次来了很多游客，拿着照相机在那里一直排队等着，当别人把尸体扛过来的时候，他们都在鼓掌。那些旅行者可能对基本的道理都不懂吧。

不管是藏地的天葬还是汉地的殡仪馆，都是非常庄重的地方。家人离开了，送遗体的人的心里痛苦也非

常不一般。我的父亲、母亲都是我亲自送到尸陀林的，那一天和平时我去尸陀林的感觉，完全是不相同的。如果这个时候有人鼓掌、拍照，是很不尊重的一种行为。汉地也经常说“死者为大”，对死人应该尊重。从文化角度来讲应该是这样的，从信仰层面来讲更是这样。

所以我们一般不愿意天葬开放，其实也没有什么可看的、没有什么可摄像的、没有什么可拍照的。我们在很多电影电视里都看过，不管是什么样的人，即使是最好的美女帅哥，变成尸体的时候也很可怕。米拉日巴尊者也说：“所谓的尸体原本都是我们现在的身体。”尸体没有什么稀有的。

很多旅行者认为喇荣的尸陀林很出名，一定要去看看，拍个照片。其实尸陀林的建造是一种文化，是对死者庄严的一种表示，并不是旅游风景区。大家把它当作一个很欢喜的地方，这是对生命不尊重，对传统不尊重！我们不可能拿着很多照相机到殡仪馆，“啊，这个

尸体这么好看！”在葬礼中拍来拍去，可能死者的家人都会非常不高兴。

现在由于疫情，尸陀林不能开放，这样还好一点。我前天从炉霍过来经过色尔坝，关卡管得非常严，外来的车辆和人全部被劝返，不让进来。疫情期间这样管理很好，我们也愿意这样。

但长期来看，以后如果尸陀林开放，或者把它当作旅游的地方，我个人是不太赞同的。当然，这只是我个人的看法而已。

总之，所有恶缘痛苦不仅对心无害，而且它们能够引发快乐的作意。学会消除所显现的内在疾病、外在怨敌鬼神、恶语等不想要的所有情景，当然就只显现出悦意的情景了。

这段话是对前面的一个总结。所有的这些恶缘痛苦不但对你的心没有危害，而且它能引发出一种快乐

和欢喜。所有内在的疾病、外在的鬼神怨敌都成为想要的、悦意的，对它感到欢喜的情景，为此一定要学会遮止或者消除“所有内在的疾病、外在的鬼神这些我都不想要”的想法。

这句话是很重要的。意思是说，我们如果真的把痛苦转为道用，以前我们认为“我不喜欢，我不要”的这些疾病、怨敌、鬼神、恶语等，不管是内在的还是外在的，现在不但不要排斥它，而且当它们出现的时候，心里就想：“哦，机会来了！”

比如说生病了，就想：“很好！现在我学法的机会来了”；当怨恨的敌人出现了，就想：“哦，很好，我很悦意很开心。”以后一旦出现了鬼神或者别人对自己的恶语刺伤，也会很高兴、很开心。

如果修行好一点的话，这是很重要的。因为平平淡淡的时候没有什么感觉，一旦有一个比较强烈的刺激，你会有一种灵感，这种灵感是很难得的。

平时你觉得自己修行很好，但是当别人说“你偷了我的东西”“你长得特别难看”，这样直接刺伤你心的时候，你马上有一个新的反应。此时，如果修行稍微好一点，就能直接转为道用；如果你不堪能，心里没有安全感，即使遇到很细微的语言刺伤，对你的伤害也是很大的。

心理学中有一种人，他有富足感，别人说什么对他都没有影响。就像《宝性论》所讲的那样，我们有如来藏，有佛性。那么，别人说你很难看，你知道“我不难看，我长得那么好看”。别人说你如何如何，诽谤你，“这个语言对我没有什么，我还是我”。

如果我们本身有一种贫瘠感，自己没有安全感、没有信心、没有自信。本来已经特别孤独、自卑，此时别人稍微说一点，即使与自己无关，你也会觉得“这是对我说的，我现在一切都完了！”

关键在于自己的心没有自信、没有安全感。这种人

很容易受伤，很容易倒下去。如果我们真的有一些富足感，不管怎么样，哪怕是非常大的痛苦降临到自己的头上，也会想：“哦，真正的修行机会来了！”

一般的修行人，在丰衣足食，什么因缘都具足，样样齐全的时候，认为自己的修行机会来了。但是好的修行人，在什么都不行的时候，就觉得“这个时候修行的机会来了”，两者差距很大。

今天我的生活费发了，钱也有了、房子也不漏了，什么都很好，觉得现在开始修行应该顺缘具足，这是一般修行人的行为。他们觉得“我现在身体健康，现在禅修应该很好。我要好好修一下，今天阳光也不错”。

今天什么都不顺，什么都很倒霉。这个也不行，那个也不行。因为祸不单行，好多违缘都积聚在一起。

“哦！现在修行的机会来了！”这是一个伟大的修行人的行为。

所以，佛教中很多道理，世间一些调节心理的方法中不一定有。

现在西方很多学者心理发生变化的时候，马上要找一些心理医生。虽然有些心理医生自己也同样没有安全感，也同样很痛苦，但是他还是以盲导盲，给别人讲一些道理。

也许我们不是特别专业，但我确实问过一些西方心理引导师，他们从传承开始，还是有一定的差别。比如寻找西方心理学家的传承祖师——他们的“普贤王如来”时，基本上大的学派都是弗洛伊德、荣格、阿德勒。但这些人的传承只有一百年左右，在荣格之前，真正的心灵科学还是一片空白。

他们是什么样的呢？像阿德勒，对每个人心理产生的痛苦、焦虑和抑郁，他一直灌输一种积极的、有希望的、应该能实现自己梦想的理念。从这方面来讲，他的学派应该还是比较正面、积极的。因此，西方很多人觉

得这种心灵引导非常好，也有很多人信仰。

但阿德勒自己从小也是非常悲观的，从他的著作《自卑与超越》中看，他小时候非常自卑，后来在生活当中也产生了各种各样的障碍，心里一直没有自信。后来他拼命地去超越，只要他自己以为是一种超越，就给别人展示。很多人觉得很不错，但是同佛教真正的境界和开悟的道理相比较，应该有一定的差距。

阿德勒和荣格应该是弗洛伊德的大弟子。刚开始弗洛伊德非常重视荣格，觉得他是自己真正的接班人。因为荣格在神学和解梦方面有一定的特色，弗洛伊德的代表作《梦的解析》，里面也主要讲梦的创作、梦的来源等，认为我们现在的这些梦，有一部分是往昔的习气，有一部分是生活的经历，还有一部分与白天的行为有关，等等。

弗洛伊德真正的传承刚开始是荣格来接受的，当时国际心理分析学会推选荣格为主席，但后来他们在思

想上产生了分歧。

弗洛伊德从小对性关系非常重视，他认为所有心灵知识最根本最重要的问题都与性有关系，所以在剖析人类社会的过程当中，包括人类对母亲的依恋、对异性的贪欲等很多方面，他都觉得最关键的是性。而荣格后来受到神学方面的一些影响，不承认这个观点，两人在思想上有了很大的分歧。

有一本书叫《荣格心理学与藏传佛教》，里面引用了荣格的一些思想。虽然我们觉得《西藏度亡经》对荣格的影响很深，他自己也说：“它一直是我常年不变的伴侣，我不但从此书接受了相当多的启发与知识，而且连许多根本性的洞见也承自此书。”但我看了荣格对神学、对梦的解析、对未来的预知等道理，有些地方学得不是很深，仅仅是受到一定的影响。

不管怎么样，后来荣格的见解与弗洛伊德的说法还是不同的。他觉得性关系虽然在人类社会中起到了一

定的作用，但并不是最根本、最主要的。

阿德勒也与弗洛伊德的思想不同。弗洛伊德对很多现象，包括对梦的解析，都认为都是从以前延续到现在，与以前的基因和习气有关系，但是阿德勒强调未来对人的行为的影响。因为他自己是很自卑的人，他认为将来自己有自信、有积极、有奋斗的话，原来的自卑会有所改变。

所以弗洛伊德晚年时特别失望。他与两个弟子的观点越来越不同，关系也发生一些变化。最后，两个高足都有不同的一些思想，没有继承弗洛伊德的传统，他自己单独创作。当然，弗洛伊德对西方的心理学还是有开创性的贡献。

从某种意义上看，他们的很多思想并不是通过证悟、实修、了悟万法的真相或者心的本性而得知的，而是对很多精神癫狂者进行分析，然后结合自己的经历而得到的。所以他们有一个比较著名的观点，认为世间上

所有的人都有精神病，只不过是症状不同而已。这当然跟佛教中“有烦恼疾病的痴狂者满天下”的说法比较接近，但他们可能没有从那个方面进行分析。

我们作为佛教徒，既不站在其他心理学派的立场上，也不站在佛教学派的立场上，只是站在公正的角度去体验和修行的话，真正能知道佛教所讲的很多方面，包括分别念的搅扰等道理，还是会有比较新的发现。

《首楞严经》中讲：“汝当先觉，不入轮回，迷惑不知，堕无间狱。”如果用智慧分析、觉知，我们不会入于轮回。如果我们一直迷惑不知，即生当中许多颠倒的外境和思想使你没有获得自由的话，来世很可能会堕入无间地狱。

所以我们在这一讲一下觉知的必要。

要达到这种境界的话，那就需要遮止将那些烦恼视为过患方面，需要尽最大努力学着将它们视为

功德，因为是不是悦意对境归根到底是以心执著的方式，

如果我们要达到疾病来临时不会不想要，而是很开心很欢喜的境界，就要尽可能遮止把损害当作过患。不管是疾病也好，怨敌也好，这些损害要看成功德，这是很重要的。

如果真的想达到这样境界，无论是自己生病，还是别人对你的恶语和危害，这些看作“肯定是很好的，对我来讲是很好的”，不要把它看作损害，认为“这个对我很不好”。

为什么呢？因为这些是可爱还是不可爱，归根结底是你心里的执著方式造成的，如果你觉得可爱就是可爱，如果你觉得不可爱就是不可爱，实际上没有一个真正可爱或不可爱的外境，这些确实是我们心串习的结果。

比如，经常将愤闹想成过患的人们，眷属受用等越是兴盛，就越加地厌烦，而将愤闹视为利益的人们却会向往羡慕荣华富贵。

有些人不喜欢人群，不喜欢福德和财富，把愤闹看成过患。这样的话，他有了钱觉得很痛苦，来了一些人心里也很烦，生意好、人多的时候也很不开心。

对这些外境，如果你不喜欢愤闹的话，有了受用、眷属、名声这些的时候你心里特别烦，“我有了名声了，有了钱了，怎么办呢？”

而将愤闹视为利益的人，不管是名声、财富还是荣华富贵，都认为“这个是很好的”。我接触的一些世间的领导，特别羡慕某个人有钱、某个人当了副局长、某个人开了豪华的车：“多好啊！”但在一个修行人看来，这些名声、地位、财富不值一提，没有任何意义。

虽然是同一个外境，比如名声、豪车、豪宅，这些

是一样的，对于把它看成有功德的人来讲，“哇，太开心了，我现在有车，我现在有这样的眷属”；但对修行人来讲，对同样的外境，把它当作一种过患。

同样的道理，对于疾病，修行转为道用的话，他会这样想：“我生病了，多开心啊，挺好挺好。”“现在别人诽谤我，多好啊。”而心理脆弱的人，就会觉得：“我现在生病了，我怎么办？”“我这次会不会死了？我不敢去医院。”

有一个喇嘛说：“每次到华西医院的时候，我根本不敢去看，因为有些医生是很坏的，万一他们诊断我是癌症晚期，怎么办？我特别害怕，受不了。”但如果修行比较好的话，癌症晚期有什么呢？“癌症晚期也很好，生命结束的时候，我可以好好地发愿。”

所以，同样的一个东西，每个人接受的程度和接受的方法是完全不同的。

第8课

2020年6月23日

（堪布念传承）

今天继续讲苦乐转为道用。昨天讲了在现实生活中，我们经常对不悦意的对境产生痛苦，对悦意的对境产生安乐和欢喜心。大家已经明白了，任何一件事情，如果我们经常把它当作过患、过失，慢慢串习，它就变成痛苦的因。反之，如果我们把它看作功德、利益，慢慢它也会变成快乐的因。

所以，“是不是悦意对境归根到底是以心执著的方式”。这一段话很重要，大家一定要记住。本来痛苦是不悦意的，快乐是悦意的，大家都喜欢接受快乐。但

是，如果你把痛苦当作快乐的、有意义的，虽然表面看有点粗暴，实际上你也能接受。这一点，完全取决于每一个众生的执著方式。

昨天讲了，比如一个愤闹的城市，执著方式不同的人感受也不同。如果是喜欢散乱的人，在这个城市就特别悦意，一点也不会产生痛苦；但对于喜欢寂静的人来讲，这样的都市就是痛苦的因。同样，一个寂静的山洞，外境并没有变，对喜欢散乱的人来讲，可能一天也待不住；但对于喜欢寂静的人来讲，这样的山洞非常舒服，在这里住一辈子都可以。

所以，同样的外境，同样的两个人，但因为对它的执著方式不同，所带来的感受就不同。

如果真的有悦意或不悦意的外境存在，那么每个人看着它都应该感觉悦意或不悦意，但实际上并不是。比如东方人看非洲人“好黑啊，怎么这样呢？”让你跟他住一天，也不一定能接受。但非洲人看东方人也有同

样的感觉，如果没有特殊的习气，他们觉得你这样的皮肤也特别奇怪。

如果外境上真正有一个悦意或不悦意的微尘存在，那么谁看都应该是一样的，而实际上并不是。佛教中的确有如此甚深的教义。如果实在与佛法没有因缘，则另当别论。但如果我们稍做思考，就知道这个甚深的道理谁也无法遮破，它是颠扑不破的真理。

这个道理，我们要经常思考。思考什么呢？传统的观点，一直认为痛苦就是痛苦，快乐就是快乐，快乐和痛苦都是依靠外境或外缘获得的。现在从另一个角度来观察，外境有没有给我们带来快乐和痛苦呢？有一部分，但最根本的是我们自己的心。这点如果明白了，这几天讲的课就明白了。

苦乐转为道用，可以讲的很广，也可以简略地、一两节课就讲完。当我们迷茫在城市里，遇到了这样的窍诀，不管人生中什么痛苦都能接受。如果真正得到了

这个教言，也许在我们学到的所有知识中，它是最有用的。

因为，任何东西方的知识，真正能用来减轻我们痛苦的并不多。从小学、大学直至博士后，或者到国外留学，所学到的知识大多数是让我们增长欲望、增长嗔恨心、增长愚痴的心。所学反而让我们不快乐、不开心，让我们痛苦。而这几堂课的所有内容，如果反反复复去练习，其中的甚深道理会让我们一生获益匪浅。

在世俗中，这叫做心的奥秘。心有很多的秘密，打开这些奥秘之门，需要传承上师的金钥匙。如果没有它，你只是看一下表面的文字，或者简简单单地听一堂课，并不能得到其中的甚深美味。

如果不深入、认真地学习，可能认为这种文字到处都有。但如果大家深入地去思考、探究，再加上修行，就会明白：“我以前认为悦意不悦意、痛苦或快乐，大多数是外境带来的。但现在一看，外境虽然有一定的影

响，但最根本的还是我自己的心，快乐与否完全依赖于自己的心。”

这个问题如果我们明白了，是非常有意义的。

依靠这样来修炼，心相续会更加地调柔、心胸会更加地宽广，容易相处，内心英勇，修行无有违缘，一切恶缘显现为大吉大利，恒常宁静安乐，心满意足。

依靠这样来修炼，心相续会更加地调柔：有的人心相续不调柔，而是充满浮躁、烦恼、焦虑，以及敏感、脆弱等负面情绪。如果我们真正懂得了“一切外境是自己的心，而心远离了四边八戏”，心相续就会慢慢变得非常调柔。如同在稀粥中加酥油，非常柔和。无论白天做事，还是晚上做梦都特别清净。

心胸会更加地宽广：如果修行不好，心会特别狭窄，这也不行那也不行，什么都容纳不了。但如果我们

学了这些道理并且修得很好，心胸就会很宽广，这样的人不管处于任何地方，都会很快乐。

上等修行人，城市和寂静处都是他的道场；中等修行人，只有寂静处是道场；下等修行人，哪里都不是他的道场，他在哪里都特别烦躁。如同《萨迦格言》中讲，骏马哪怕在城市里也很温顺，老虎即便在寂静的山里也很粗暴。

有的人说，“我在寂静的地方待了多少多少年……”不管待了多少年，如果心不调柔，哪怕一辈子住在山洞里，就像老虎一辈子都在寂静的山里，出来也肯定会咬人的。

日本有个禅师梦窗敕石，他说：“眼中有尘三界窄，心中无事一床宽。”如若眼里有尘，三千大千世界都觉得非常狭窄；如若心中没有什么事，一张床也觉得非常宽广。南朝的无门慧开禅师也说：“若无闲事挂心头，便是人间好时节。”如果心里没有挂碍，整个人间

会特别开阔、广阔无垠。

容易相处：这种痛苦转为道用的人，不管跟谁都容易相处。和领导也容易相处、和仆人也容易相处、和好人容易相处、和坏人也容易相处。“容易相处”也是一种修行。有的人智商很高，但情商不行，跟谁都有矛盾，这样不好，人与人之间应该要好好相处。

内心英勇：内心不会脆弱。遇到事情就害怕，经常处于恐惧状态中的人，修行也不会成功。而痛苦转为道用修得很好的人，内心会很坚强，不管遇到任何事情，都会坦然面对。

修行人也是有差别的，包括发心人员，有些说话时也特别害怕，东看西看，不知道紧张什么，就像野兔吃草一样。有些小麻雀也是这样，吃一点东西就要左右看看。又不是战争年代，没有必要胆战心惊，这么缺少安全感。

如果心很勇敢，那么不管发生任何事情，都会有淡定的境界，不会摇晃不定。

修行无有违缘，一切恶缘显现为大吉大利：一点违缘都没有有一定的困难，但是心很坚定、不怕痛苦的人，修行中就不会有真正的违缘。如果心特别脆弱，今天这个事很担心，明天那个事很担心，晚上老鼠跑来跑去也会睡不着、特别担心。下大雨也害怕，听到雷声也害怕，什么事情对他来讲，都是一种修行的违缘。

今天身体不好是违缘、明天与道友吵架是违缘、后天吃得不好也变成违缘、过几天天气不好又变成违缘。最近情绪不好是违缘、家里有事是违缘、亲朋好友说你不好也是违缘……不淡定的人处处都是违缘。

如果学会苦转为道用，那任何事情对你来讲都是很小的，别人觉得是不吉利的事情，对你来讲就是修行转为道用的机会。

我来学院也有三十多年了，一般人难以想象的很多事情都经历了，但我们每一次都把它当作修行的顺缘，用智慧来面对，也许是最好的。包括我们个人，在人生中也会遇到这样那样的事情，一般人不要说修行和弘法利生了，连自己能不能撑下去都很难说。但此时如果我们的内心很坚定，就能够超越一切。

恒常宁静安乐，心满意足：这样修炼的话，心恒常都是很安静的，不管遇到什么，心稳如泰山，不会摇摆不定，特别紧张、抓狂、烦乱等。真正有修行境界的人，遇到任何事情都会觉得修行的机会来了，而且心满意足，不会有恐惧感。

这样是很好的。比如到了癌症晚期，悲观的人会觉得自已完蛋了，怎么办？而乐观的人会觉得“还可以啊，我已经活了这么多年了，现在好好地准备一下后事……”特别淡定，这样的话真的是一种修行境界。

浊世修道，这样的铠甲必不可少。

五浊恶世，无论是见浊、烦恼浊还是寿命浊，大家看新闻也能清楚了解到。在这个不太好的世界，今天洪灾、明天战争，这里瘟疫、那里饥荒等等，各种各样的事情层出不穷。处在这样的环境中，如果没有坚强的意志，我们会很受煎熬，更难以超越。所以浊世中，这样的修行境界，这样的苦转为道用的铠甲，的确确实是必不可少的。

法王如意宝等很多传承上师，更是经历过我们无法想象的动荡时代，但是他们坚韧不拔的铠甲和意乐，一直没有被外缘摧毁。我们作为传承上师们的弟子，不敢说像小擦擦一样，所有的功德都具足，但至少在修行过程中，在人生的经历中，遇到这样那样的违缘时，都能把它转为道用。不要因为违缘放下自己的修行，否则就太可惜了。一定要坚强地活下去，坚强地修行下去，这就是每个修行人应该做的事。

那时，由于无有脆弱的痛苦不仅使其他所有痛苦

变成了兵器落地的士兵一样，而且疾病等也基本上会自行消失，

无论是男众还是女众，最可怕的就是脆弱的痛苦。有些女众还比较坚强，而有些男众虽然看起来身材很高大，吃的也很多，心却很脆弱。稍微遇到一点点违缘时，就放弃了：“我没有办法……”我有时开玩笑说：“你们这些小女孩儿！”我这样说可能有过失，但确实这样的人，心很脆弱。

世间很多伟大的人，在遇到任何事情时都不会放弃，这个是很重要的。在生存或者创业的过程中，肯定会遇到各种各样的事情，有些人在遇到违缘时，不会因此而生厌烦心，更不会放弃。

学院的堪布们每年要轮值。我接触过有些堪布，刚发心时信心十足，但是轮了两年以后，很多人都疲惫不堪，不愿意发心了，说：“以后我要找一个地方修行，有点累了。”

原来有两位负责管理财务的堪布，刚发心时他们说：“我们是为僧众服务，我们一定要在拉萨做一个比较好的市场，在西宁做一个市场，在色达县做一个市场。”我们说：“你的发愿是很好的，但是收不回来的话，可能会有点累。你先把喇荣市场做好。”当时他们很不满意，觉得这样做太小了，一定要如何如何扩展。可是，七八年以后，好像连喇荣市场都不想发心了（众笑）。

人在做事，尤其是发心时，刚开始特别有热情、有意乐。但慢慢遇到各种各样的事情之后，发心的意乐，包括弘法利生等很多方面，可能会有一个退失的过程。

学佛也是这样，刚开始的时候热情高涨：“你们为什么不精进？还去耍坝子，哪有时间？一定要观修寿命无常！”这个我倒是理解，我刚开始学佛的时候，虽然耍坝子的时间很短，但也觉得太浪费时间了，不应该这样，有什么可耍的？但时间长了以后，刚开始的热情还

是会有变化的。

这里的意思是说，如果心不脆弱，那么包括别人的诽谤、污辱，所有的痛苦对你无能为力，就像手里的枪、刀落到地上的士兵，变成了一般的人。手中没有武器的士兵，怎么能战胜别人呢？这是没办法的。所以，所有的疾病，包括鬼神、违缘、痛苦等，在不脆弱的人面前是非常无力的。

而且，如果生病时不惧怕、不脆弱，疾病基本上会自行消失。有的人不敢去医院检查，非常担心：“指标到底怎么样？我会不会死？有没有希望？”而对淡定的人来说，即便病情很严重，他也说：“没事，能治就治，治不了的话我就随时圆寂。”这样的话，疾病好像也自然而然消失了，这和我们的心态有一定的关系。

前辈大德们曾说：任何人，由于无不欢喜、无不快乐而心不烦乱，由于心不烦乱而风不紊乱，由此身体的其他大种也不紊乱，依此也持续处于心不烦乱等

快乐中。

我们的身体由于四大组成，彼此之间互相影响。如果心情很好，身体的气脉明点就比较正，气、风也不会紊乱。如果风调得很好，其他大种也不会紊乱。其实，心情不好时自己也会有明显的感觉，马上心跳加速。有些人生气时打电话，会一直喘粗气，因为心情不好，所以他的风紊乱了。而当风大紊乱时，身体就会不调。

如果四大不紊乱，我们的心就不会烦恼，经常处于快乐中，这是非常关键的。所以，对任何外境，要尽量做到心不随境转。当然，我们现在可能还没有达到这样的境界。虽然有些人皈依了，有些人出家了，有些人学佛很多年，但是如果没有好好地修行，虽然理论上听得非常认真，想将这些理论结合心相续而调伏烦恼，肯定还是有一定的距离。

有些人说：“你听了那么多课，怎么还有烦恼？还生气啊？还不开心啊？”我们要知道，烦恼是通过修行

而断的，不是依靠见解而断的。

我们可能会有很多见解，明白烦恼是由什么产生的，痛苦是由什么产生的，但见解仅仅是理解而已，并不是真正的证悟。即便是真正的证悟，也要在证悟的基础上继续修行，达到法完全融入于心。即使得到一地果位那样的证悟，也需要继续修道，才能彻底断除一切习气。

当然，作为凡夫人，理论上明白后，并不一定能马上在实际当中行持，但知道和不知道还是有很大的差别。以前，可能因为痛苦、不快乐，导致风不调，进而四大不调，以至于心处于特别焦虑的状态中。但如果有这些窍诀的话，当四大不调时，就知道根本的原因是自己的执著，与自己的修行有一定的关系。

现在很多人老得特别快，这和经常焦虑，心情不好有一定关系。如果心态很好，即便处在非常恶劣的环境中，他身体上的变化也不多。

在曼德拉的传记中说，与曼德拉一起入狱的人，出狱时特别老特别可怜，而曼德拉一点也没有变老，连头发都还是黑的。一般入狱之后，有些人的头发很快就变白了。当然也有的人是染黑的，虽然只在监狱里住了一两天，但因为没有机会染发，头发就白了。然而，如果心态很好的话，即使被关在监狱里，头发也不会变白，曼德拉的传记中是这样讲的。所以，身体和心有密切的关系。

如果我们不想那么快衰老，就要调整好心态。现在很多人不想衰老，每天在脸上下很多功夫，但如果心态调整不好，特别焦虑的话，即使用最好的护肤品，也会在很短的时间内出现衰老。如果心态很好，就像山里的有些修行人一样，虽然吃得不一定很好，穿得不一定很好，但是由于有自然界的滋养，还有法融入心，他的快乐之轮就会不断地旋转，如同这里所讲：心相续处于不烦乱的快乐中。

下面以比喻来阐述。

就像背上有伤口的马、驴，诸飞禽有机可乘一样，有恐惧感的人，诸鬼神容易寻隙而入，但鬼神很难害到意志坚定的人们，以此等所说的道理便可了知。

你们可能没有这个经验，骑马的时候，如果马鞍不是很好，马背上经常有伤口；牦牛驮很重的东西，比如木柴时，也会在背上加上鞍子，如果弄不好，牛背上也会有伤口。背上有伤口的话，乌鸦、喜鹊特别喜欢跑上去啄，所以，牦牛也很害怕。同样的道理，驴、马的背上有伤口的话，飞禽也有有机可乘。

有恐惧感的人，鬼神也容易寻隙而入，但鬼神很难害到坚强的人。《旧杂譬喻经》¹²中讲到一个故事：有

12 《旧杂譬喻经》（四六）云：昔有五道人俱行道，逢雨雪过一神寺中宿。舍中有鬼神形像，国人吏民所奉事者。四人言，今夕大寒可取是木人烧之用炊。一人言，此是人所事不可取，便置不破。此室中鬼常啖人，自相与语言，正当啖彼一人，是一人畏我，余四人恶不可犯。其可止不敢破像者，夜闻鬼语起呼伴，何不取破此像用炊乎，便取烧之，啖人鬼便奔走。夫人学道常当坚定心意，不

一次，五个人经过一条路，由于风雪交加非常难行，他们夜宿于一个破庙中。破庙里有一尊特别灵的鬼神，还有一个木头造的神像。

其中四个人不害怕，但还有一个人很害怕，特别担心鬼神会害他们。其实鬼神和人一样，很畏惧坚强的人，因为这个人的恐惧，正准备害他。此时，这个人想：其他四个人不害怕，我为什么怕呢？他的意志也慢慢坚强起来，于是鬼神无机可乘。他们为了取暖还把木像烧了，鬼神也无可奈何。

以前，一些不信因果的无神论者，在藏地随意摧毁破坏神山、庙等，有些特别灵的庙神和山神等，对他们也没有办法。所以也有这种说法，如果我们特别害怕鬼神的话，鬼神确实就有机可乘。

《大集大虚空藏菩萨所问经》中也讲：“若心有间隙，心则摇动，以摇动故，魔则得便。”因为我们的

可怯弱令鬼神得人便也。

自然而然有这种脆弱或担忧，这个时候什么事情都可能出现。民间也常说，怕什么就来什么。你如果担心失去这个人，确实就会失去这个人。如果担心会不会遇到鬼啊，会不会遇到什么事情啊，确实有可能会遇到。因为一切都是心的显现，心里的担忧，也会在面前呈现。所以，如果我们的心有空隙，心有摇动的话，魔也会非常欢喜。

《般若经》中说，特别脆弱、摇动不定的人，山神、地神等鬼神很容易危害他。《入行论》中也讲：“乌鸦遇死蛇，勇行如大鹏，信心若怯懦，反遭小过损。”意思是说，当乌鸦发现已经死了的蛇，它就像大鹏一样勇敢，我们也经常看到乌鸦把死蛇叼来叼去。同样，有些修行人特别脆弱，没有心力，小小的违缘也会轻易地摧毁他。

乌鸦本来是一种特别胆小的鸟，但是看见死蛇时，它就会变得勇不可当。人的心很脆弱的话，则变得如同

死蛇一般，没有任何反抗能力。这个时候，小小的烦恼、痛苦和违缘，也会像大鹏一样来践踏你、摧毁你。所以我们在修行过程中，真的需要勇敢起来。

上师如意宝的一生非常勇猛。他的勇猛并不是拿着枪跟敌人打仗，而是在修行的道路上，依靠智慧的枪打败了所有的违缘。所以在人生的道路上，我们要有一种自信，不要觉得“我很可怜，很倒霉”“完蛋了，我是非常失败的……”自己对自己有许多负面的成见，这样不是很好。

今天可能讲得稍微多了一点，你们不要给我限定时间，也不要看时间，反正也不用赶飞机，对吧？意志坚强的人，魔众也不能危害。

因此，诸位智者发现一切苦乐依赖于心后会在心上面寻找快乐，自身具足快乐的因缘，所以不会依赖于外境，

这个很重要，智者和愚者对快乐和痛苦的判断方式是不同的。所谓的智者，是真正有智慧、有修行的人，他们发现人世间所有的快乐和痛苦其实主要是依赖于自己的心。快乐要从自己的心上寻找，因为苦和乐的根本，就是自己的心。

自心就像一个大宝藏，想要从情感上获得快乐，你自己应有尽有；想从金钱上获得快乐，你自己应有尽有；想在地位或者其他方面获得快乐，你也是应有尽有。全部都是你自己拥有的。

当然这种快乐归根结底是有一种满足感，这是很重要的。只要有满足感，什么时候都会过得很开心，如果不满足，确实很难得到快乐。其实，快乐就是一颗满足的心。

从因明、俱舍来讲，快乐是一种乐受。乐受中，一个是意识方面的乐受，还有一个是身体上面的乐受。而凡夫人身体上的乐受，一定要依靠心才能了知。

从心理学上讲，比如我们五根的受，称之为视觉、嗅觉、触觉、味觉还有听觉，全部都是用“觉”来说的。但从因明上讲，是眼识、耳识、鼻识、身识，这些没有真正的分别念的“觉”，只不过是明白的一种心，全部依靠心来判断我快乐、我痛苦。比如身上的触觉，它本来是无分别的，我所触的是快乐的触觉还是痛苦的触觉，依靠心的分别念才开始增加的。

所以，我们所有快乐的感受以及痛苦的感受，全依赖于分别念。分别念也有一种习惯性的执著，如果认识它，内心有一种满足感，那快乐自然而然会来；如果没有满足感，快乐对你而言也确实是非常遥远的。

《佛遗教经》中说：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。”知足的人虽然卧在地上，也是很快乐的。你看有些乞丐、流浪汉，他们唱着歌，特别快乐。而不知足的人，哪怕住在几千万的别墅里面，也特别痛苦，一直苦着。

《佛遗教经》还说：“不知足者，虽富而贫。知足者，虽贫而富。”我很喜欢这一段，你们看经文里面，真的给我们讲了很多窍诀。佛教里讲知足少欲，很多人认为知足少欲是不是指金钱方面？其实不仅仅金钱上，内心所有的欲望都需要有一种节制。

比如感情上，你觉得“我还可以，已经可以了”，这样知足的话，不管接触谁，得到谁，已经有了满足感；如果你不知足，就像有些明星，因为自己不满意，最后一个人也非常痛苦，跟别人在一起，也很痛苦。换了一个，又换一个，换了多少人，都非常不成功，因为任何人也不可能带来你所需要的满足。一般世间所谓的感情，不知足的人永远也得不到。

地位也是这样，如果是副科长，就想当科长，当科长之后，想当副局长，副局长要当局长，局长还要一层层地上去。得到一个市委书记不行，要调到更高的上面去……如果这样没有满足感，那对你来讲，地位永远是

一种不快乐的因。所以知足少欲不仅仅是在物质上，还有很多方面都包括。心里要有一种满足感，才可以获得快乐。

作为智者，知道所有的快乐都依赖于自己，以自己拥有快乐的原因，不会从外境上去寻找。

也不会被任何有情与非有情的加害所侵扰，死亡时快乐也会一直伴随着，恒时获得自在。

文章的开头也讲了，因为你很知足、很淡定，有情和无情也不会对你有任何损害。哪怕死的时候，快乐也一直伴随着你。

确实有的修行人病得再严重，一辈子都是乐呵呵的，过得很快乐。人与人之间还是有差别的，有些人什么都可以，包括我们学院的一些工程管理人员：“好，这样做可以，没问题。那样做也可以，没什么问题。让你做就做，什么都可以。”（众笑）。

我认识的人中，有些人平时接触时，我说：“这个事情要怎么怎么，你能不能到那边去？”他说：“好，您说什么我都听。我到那边去。”我说：“不行，那边不行，你可不可以到这边发心？”他说：“好，没问题，我到这边发心。”（众笑）

有些人不管什么时候见到，如果都是对别人特别好、自己也比较快乐的话，那么跟谁相处都会很好，什么样都可以。可能死的时候也是如此：“生病就生病，没什么的，我反正念咒语吧，什么时候死都可以。”心很放松、不是绷得很紧，这样的话，任何时候应该都很开心。

菩萨也是这样修行安乐驾驭诸法的等持。

一地菩萨以上，专门有一种以安乐驾驭一切法的修行。菩萨处于任何时候，哪怕是用刀割身体，也能感受到一种快乐，因为他有真正的证悟和等持。以此来驾

驭诸法，人生中怎么样都可以。

“文革”期间，很多高僧大德被火烧，有些上师的传记里面，很多记载都惨不忍睹，非常残忍。而现在有些人的痛苦完全是心理上的，既不是身体上的痛苦，也不是外境带来的痛苦。主要是业力、习气、太执著、绷得很紧的痛苦，和那个时代根本无法相比。

如果真正用火烧过的刀直接刺入肌肉、肠子里面，那种痛苦确实是人世间很难以忍受的。但有的大德不愿意舍弃三宝：“怎么样都可以，无始以来我已经奉献过很多身体，这次是为了三宝而奉献。”有这样一个非常勇敢的心念，身体上所有的伤口和痛苦都能够忍受，这是活生生的事例。

大家想一想，有时我们觉得自己是世界上最可怜，最痛苦的人，其实这些真的不算什么。当然，有时候生病会有一点难受，除此之外只要有吃的就可以了。刚出家时我的想法和现在的想法真是不同的，不知道晚年怎

么样，也许别人看起来我的晚年特别可怜。人世间最可怜的，莫过于当乞丐或者被关在监狱里面，此外可能也没有什么。但这两件事我也观想过很多次，即使发生，也许不会有很多痛苦。

就像米拉日巴尊者所说：“妄念寂灭心性乐，无不安适即快乐，此亦乐时彼亦乐，我觉一切皆快乐。”我不敢说自己达到了这种境界，但是确实依靠三宝的加持，以及多年以来依止大德们的修行，怎么样都是快乐的。米拉日巴说：“此亦乐时彼亦乐”，这样也快乐，那样也快乐，怎么样都可以。

《修心七要》中也说，如果我死对众生有利的话就让我死，如果我病对众生有利的话就让我病，如果健康对众生有利的话就让我健康。只要对众生有利，让我怎么样都可以。即使当时的心态可能有一些变化，但总的方向和总的原则不会变。

从阿底峡尊者的传记中看，他好像是心态变化比

较大的大德。有时候说“你们藏地太贫穷了，像饿鬼世界一样”，有时又说“哇，你们藏地的水太好了，如果印度有的话，我们天天用这个做供养”。好像他的心态变化是比较大的，但总的来讲，他始终想着众生，对自己的安乐并不是特别在乎。

总而言之，快乐主要靠自己，依靠别人得到快乐是不现实的。我们刚刚听到这个法，还不能马上转为道用，等会下课了还是有痛苦。但是想好好修行的人，如果每天不断地读诵，法本一直不离身，通过这样的串习，再过五六年，你会觉得“原来没有得到苦乐道用时，我是很痛苦的人，但是因为苦乐转为了道用，我现在很快乐。”

这个法也是心理的妙药。有些人说：“我没有得到这个药之前，心脏很不好，有了这个药以后，什么都很好。”也有些人说：“这个文章我没有得到之前，确实的人生中有许多比较幼稚、不成熟的思维，但现在因为

这个法的加持，明白了很多道理。”

我也翻阅过东西方的很多心理学家的文章，也翻阅过著名的高等院校所研究的、治愈心理疾病的一些理论。但不是自赞毁他，自己感觉丹毕尼玛大德在一百多年前，给后人留下了这么殊胜的窍诀，是非常有意义的。他们当时不一定有这些痛苦，但是我们现在人的心里，确确实实有这些痛苦，有了这些妙药，对众生真的很有利。

可惜这次的听众不算很多，而且一天比一天少，这也没办法，因为不是大圆满，很多人不想听。如果是大圆满，即使听不懂他们也会觉得“我是听大圆满的人，我自己也很大。苦乐转为道用的话，我并没有苦，拿什么转为道用？不如好好在家睡懒觉。”

现在正在讲课的时候，很多人也在家里做美梦，肯定没有好好听。有些人虽然听了，但一边吃东西，一边炒菜等。如果没有认真听，这个法连智者有时都很难听

懂，心散乱的人就更不用说了。

而愚者们，是希望从外境中找到快乐，进而奔波，尽管他们谋求大大小小的快乐，但都成了所说的“权力在他手，头发挂树上”一样，

我遇到很多人的时候，经常想，这些人为什么不观一观自己的心呢？其实真正的外境上是找不到快乐的。现在世间不敢说百分之百，但大多数人一直奔波，真的是特别辛苦。他们谋求大大小小的快乐，有些是感情上的快乐，有些是金钱上的快乐，有些是地位上的快乐……为各种各样的快乐而奔波。其实短暂的人生当中，得也好不得也好，也就是这样。

“权力在他手，头发挂树上”是藏地民间的一种说法，说得还是很对的。如果权力全部在别人手里，自己受到别人的控制，一点自由也没有，不可能快乐；一旦他结束了对你的控制，你才可能得到自由和快乐。同样

的道理，如果头发挂在树上，或者被树丫夹住了，这时你就没办法。以前古人头发比较长，假如到森林中时，头发被树夹住了，身体怎么动也没办法的，一旦解开以后才有自由。

意思就是说，权力在别人手里，你不可能快乐；头发挂在树上，就像牦牛拴在桩子上一样，不可能自由。

快乐不会到来、快乐不会齐全、快乐不会到位等，常常是事与愿违。

如果把所有的快乐寄托在别人身上，这个快乐不会到来。

比如从世间的感情方面来讲，你觉得感情是一种非常快乐的事情，但这种快乐依靠于某个人，不一定会到来；即使到来，给的只有部分，不一定全面；而且别人给你带来的快乐也许是不到位的，他认为对你付出了一种爱，但有可能和你要的完全背道而驰。

或者从金钱方面讲，你觉得有钱肯定是快乐的，你就拼命地赚钱，但是依靠钱得到的快乐不能到来；或者你只赚到一部分，没有完全赚到，依靠钱财得到的这个快乐不齐全；或者依靠钱得到的这个快乐不能对号入座，它不是你所想象的。你想象的是更快乐、更微妙的，但却一直得不到。

世人如果懂得这样的道理，确实很有意义。很多人觉得依靠别人会给自己快乐，但往往人的愿望与真正的结果南辕北辙，意愿与事实相违，一直达不到自己的目的。

现在世间人很多都是这样吧，比如父母把希望寄托在儿女身上，但是儿女经常不听话，经常不理他。或者家人希望“你一定要满足我所有的快乐，因为我对你很好”，这样一来，往往你要的快乐对方没办法给，以至于你也很痛苦，他也很痛苦。

如果快乐来自你所享受的外境，比如房子、轿车，

或者游山玩水，这些有没有快乐呢？也有部分人依靠这个得到快乐的，但这种人并不是把所有快乐都寄托在外境上。如果知道有一部分快乐的来源是自己的心，把心调整好，把外缘作为部分快乐的来源，也许会得到人世间的快乐，否则始终是遥遥无期。

所以说，愚者把所有的快乐寄托在外面，因此快乐不会到来、不会齐全、不会到位，常常事与愿违。

怨敌盗者等的损害乘虚而入，一丁点的非议，快乐就会稍纵即逝，

世间有些男女结婚时，希望过得特别特别美好。结果在结婚的当场，婆婆或公公说了一句话，这个美好的电影就收场了。因为他们的快乐全部都寄托在外境上面，很脆弱。在外面有一点非议，有一点小动作，有一点行为的时候，这个快乐就稍纵即逝。

觉得对方是快乐的源泉，这个想法特别愚笨。《宝

积经》中说到智者和愚者的区别，就像一个人丢石头时，狮子觉得石头的来源是人，直接去攻击人；而恶狗不知道，反而去咬石头。

所以，快乐和痛苦的来源，智者知道与自心有关系，而愚者以为是外境，以至于怨敌盗者等有机可乘。同时在世间中遇到一点点非议，快乐当下就消失了。

结果就像乌鸦不管怎样精心抚养杜鹃的孩子都不可能成为自己的孩子一样，完全不可信赖。

这些比喻真的很有意思，希望每个人好好想一想。我们一直想依靠外境给自己带来快乐，这真的是不现实的。就像乌鸦窝里有一个杜鹃的孩子，乌鸦再怎么精心地去养，也是不行的。

乌鸦夏天也在藏地，冬天也在藏地。杜鹃是布谷鸟，基本上冬天找不到，夏天就会“布谷、布谷”地叫。如果乌鸦把杜鹃的孩子当作自己的孩子，尽心尽意

地喂养，但是它长大以后就飞走了，乌鸦如何伤心也没有用的。

外境就是杜鹃的孩子，再怎么尽心地养也不可能让你永远快乐。我们以为是外境带来快乐，但外境只是暂时带来一点，实际上是得不到的，这是一个非常殊胜的窍诀。

最后会落个什么样的下场呢？

只会落个“天神劳累，鬼魅烦恼、自己痛苦”的下场。

轮回都是这样，很多人辛辛苦苦地赚钱，结果还是很悲惨，再怎么努力，也实在没有办法。最后可能天神也无可奈何，他们也劳累了，觉得“这个人怎么这么愚笨？再这样的话我也帮不了你”。

一些鬼神也很烦恼，这个人真的太愚笨了！鬼神本来对他人没有利益心，但也觉得这个人太可怜了，他

们也生起了烦恼。你自己更痛苦，因为一直认为外境给我带来快乐，结果外境就是杜鹃的孩子，乌鸦再怎么喂养，最后也没有办法不让它飞走。

这些窍诀道理，不知道你们听懂了没有？我觉得，现在世界上有七十多亿众生，大多数的人把快乐寄托在外缘上。这样的话，大多数的不快乐其实与自己有关。

这是汇集百要的一个关键忠告。

作者说，以上确确实实是具有百种要点、特别重要的、关键的忠告。

我们的心真的很重要，如果你没有懂得这个道理，想要获得快乐还是有一定的困难。米拉日巴尊者也说：“心随尘劳者，生种种困扰。如是学佛者，是在苦痛中。”如果你不懂这些法，心一直随着外境转，会有各种各样的困扰，这样的学佛者，时时都在痛苦当中。所以，我们作为学佛的人，至少自己要有一个窍诀。

那天，有一个医生说特别痛苦。我说，你不是一辈子治别人的病吗？那你自己多少还是有一点办法吧？我们佛教徒也经常身体健康的时候说要好好学前行，要好好弘法利生，但是生烦恼的时候，自身难保，那个时候也是很可怜的。

所以，这些道理真的是窍诀。不知道你们有没有感觉，我觉得当今的很多众生，尤其是大城市里的，确实为了金钱、感情和生活而奔波。当然奔波是可以的，为了生存而奋斗也很重要，佛教从来不遮止，但不要认为外境能给自己带来所有快乐，这是不可能的。

现在有些心理学家精心研究，最后说外境一点快乐也没有。这种说法也不对，外境还是能带来一点快乐的；内心当中一点快乐也没有，其实也不是，内心也能带来快乐。不要说我们，连旁生都有快乐，夏天经常看到的小牛小马，跑来跑去非常快乐。连动物都有快乐的话，我们人类怎么会没有呢？但这些快乐并不全部依靠

外境而带来，而是与自己的心有一定关系。

修道中苦行痛苦转为道用与断法等中所说病魔道用的其他窍诀虽然也有许多，但这里只是根据圣者寂天菩萨及其追随者智者们的论典而简单易懂讲解了普遍可行的痛苦道用法。

一般修行要诀中，有很多苦转为道用，还有断法里的病转为道用的修法，窍诀和理论也很多。尤其是痛苦转为道用，在断法、《般若经》的教言、大圆满的教言，还有一些大手印的教言里有很多。不但藏传佛教当中有，汉地的般若法门当中也比较多。

但这里的很多道理都是《入行论》中的，这里是以窍诀的方式来讲。还根据寂天菩萨追随者的论典，像阿底峡尊者、藏地的无垢光尊者、麦彭仁波切，根据这些大德们的教言和论典，简而易懂地讲解了普遍可行的痛苦转为道用法。

这是世俗的痛苦转为道用法。因为我们还是世俗的人，所以最好有痛苦转为道用的智慧。比如有智慧的人，出门时担心如果生病怎么办？如果去高原，氧气不足怎么办？如果吹风，感冒怎么办？所以会带一些药。同样的道理，人生路中可能经常会生病，这样比较简单的药，还是很重要的，我建议大家一定要带上。

丙二、依胜义而道用：

（二）依胜义而道用：依靠破四边生等理证观察，不用说恶缘痛苦本身，就连它的虚名也是得不到的，

《中论》中说：“诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故知无生。”一切万法，不是自生的，也不是他生的，也不是共生的，也不是无因而产生的，万法从来没有产生过。因为自生、他生、共生、无因生这四生没有的话，其他的产生方法也不可能有。

同样的，我们的痛苦也是一样。痛苦自生也没有，他生也没有……没有学过《中论》和《入中论》的人可能比较难懂。尤其是《入中论》，以后还是要学习一下，里面破四生讲得比较广，真正知道诸法是没有产生的。痛苦也是一样，如果没有产生我执的四生，痛苦也不可能有。

汉地的《宗镜录》中也讲：“一切善恶，苦乐因果，并世俗有，胜义中无，我依胜义，言不可得。”依靠胜义的话，言不可得。汉传佛教中也分胜义谛和世俗谛，在世俗当中，因果、善恶、苦乐这些都是有的；在胜义当中，连假名都是不可能得到的。

当然，这个得不到，需要依靠很多教证和理证来推断。通过这种方法，才知道诸法在胜义中是不能产生的。到最后，无分微尘不成立，无分刹那也不成立。这是中观最好的观察方法。

无垢光尊者在《如意宝藏论》第十二品中，讲了

很多观察方法。其中有一个观察时间长短的方法说到，比如我们认为时间长短是存在的，或者无分微尘是存在的，那么阳光照射到屋子里时，阳光和影子实际是一种微尘。如果有一百个微尘，我在这里射箭，射出的箭经过这一百个微尘，中间的时间有没有长短？如果说时间没有长短的话，那么一个劫也变成一刹那；如果说时间有长短的话，那说明它经过的这些无分微尘，实际上并不是无分的，而是有分的，有的在前面，有的在后面。

还有对心识无分刹那的观察方法。比如我是一个人，面前有两个人，一个叫圆观，一个叫圆音。我产生的第一个心识刹那是“这是圆观，这是圆音”。而这一个刹那，实际上应该变成两个刹那，因为我刚才产生“是圆观”的心识，同一个时间中还有“是圆音”的心识，那我执著“圆观”的心是一个刹那，执著“圆音”的心也是一个刹那，这样就变成了两个刹那。

而在“圆音”上的那个刹那，分为靠近“圆观”

的一个刹那和不靠近“圆观”的一个刹那。这样的话，前面是“圆观”的两个刹那，后面是“圆音”的一个刹那，这二者有没有时间长短？如果说没有，刚才明明已经延长了，变成了两个刹那；如果说没有延长，那么一个劫就变成了一刹那。如果说二者有时间长短，那刚才的两个刹那和一个刹那之间，由于有靠近和不靠近的不同，无法成为同一个刹那。通过这样的观察方法，最后知道，虽然我之前觉得“这是圆观，这是圆音”，这一个刹那中似乎没有可分的心识，但实际上通过分析，心识可以分出很多。我自认为一刹那间看见圆观和圆音，实际上是两个刹那，而两个刹那又变成四个刹那……一千个刹那直至变成无数刹那，最后心识的“无分刹那”不可能得到。

《如意宝藏论》里有很多这样的观察方法，这些在《中观根本慧论》《中观庄严论》《六十正理论》《七十空性论》里面没有讲。通过这些方法，最后知道诸法在胜义中了不可得，世俗中如梦如幻。有了这样的

见解之后，可以在其中安住。

有些年轻人读的书比较多，我建议真正有辨别、分析能力的人，还是多学一些中观、因明，这样的话，你的分别念很容易被摧毁。现在的世俗人有各种各样的杂念，认为佛教里说的不对，智慧不那么殊胜，但如果你去学习这些法，最后会觉得，虽然我以前学过西方哲学、心理学方面的知识，但不管是阿德勒、弗洛伊德、荣格、亚里士多德还是柏拉图，他们的智慧与佛教的智慧相比，确实差距很大，自己会有很多新的收获。

痛苦在胜义中连虚名都不存在，这句话很重要。在胜义当中痛苦连名称都没有，更不要说真正存在了。如果中观学得好一点，大圆满学得好一点的话，就不会害怕痛苦。因为痛苦连名称都没有，与石女的孩子没有什么差别，你还怕什么呢？

心安住于实相空性殊胜寂灭的境界中。甚至从中起定时也不会像以前生起畏惧害怕怯懦等时心里产生

痛苦那样了，而足能以这些痛苦都只是虚名假合的见解来胜伏一切。关于此理，恐繁不述。

作者在这里没有讲中观对于胜义的观察方法、大圆满的安住方法、大手印的窍诀，只是给我们简单地讲了一下，从胜义中观察，痛苦连虚名都没有。

这句话虽然文字很短，其实还是很有甚深意义的。我原来看到这句话的时候，还是很有收获的。因为我也学过很多的中观，用中观的理论来观察，确实不要说痛苦，连痛苦的名称都得不到。这样的话，怎么会得到痛苦呢？它的本体更是不可能得到的，与石女的孩子没有任何差别。

所以世俗当中，我们尽量把痛苦转为道用，而胜义当中，连它的虚名都得不到。如果不相信，你去学一下《中观庄严论》、《中观根本慧论》以及《如意宝藏论》，看看痛苦能不能得得到。如果谁在胜义中，真正能得到痛苦的话，我给你发金牌、银牌的奖，我最好的

东西都可以给你。有没有？有的话举手。

如果在真实义中连痛苦的名称都没有，那我们还怕什么？哭什么？这样的话，我们战胜痛苦不是很难。真正的胜义当中，痛苦的名称都没有，那痛苦在哪里呢？确实是没有的。虽然这句话和我们经常学的中观道理一样，这二三十年以来，每年都学过，每年都懂，但是好像有些时候一句话对我来说，还是有很大收获。

如果你真的可以在胜义中找到痛苦，那我的茶杯送给你。谁找得到的话，我就送给谁——是在胜义中，不是世俗中。在世俗中找到痛苦的话，很多人都会举手。但胜义当中谁能找得到？

你们中观学得还是可以的。好吧，没有痛苦就好，我们大家都快乐。

第9课

2020年6月24日

（堪布念传承）

苦乐道用分为初义、论义和末义。其中论义分为痛苦道用法和快乐道用法两部分。第一部分痛苦道用法又分为依世俗而道用和依胜义而道用。这部分前面已经讲完了。

接下来学习第二部分——快乐道用法。快乐道用法也分为依世俗而道用和依胜义而道用两方面。

苦转为道用的学修过程中，很多人可能有感受，觉得有收获。如果没有忘记这些窍诀，一直坚持修行，将来遇到痛苦不但不会害怕，甚至会非常欢喜。如果有把

握的话，我们要祈祷三宝、祈祷鬼神：“请给我降临痛苦、降临恶缘、降临违缘吧！”

一般来讲，传这些甚深的法时，我们也容易感受痛苦，如果你产生极大的痛苦，也许是诸佛菩萨在加持你，是特意赐给你的一种悉地。这时应该感到高兴，“我现在修法真的有感应了！三宝加持，最近我特别痛苦！”

当然，修行依靠自己，希望大家真正把这些法融入于心。如果法能融入心的话，短短的一个窍诀，也许让你今生真正成为一个修行人。

可惜的是，这次听法的人不太多。一方面不像前几年那样，那么多人有闻法机会；另一方面，人虽然少一点，只要讲了这部法，包括以后有机会让更多人看到音频、讲解，也能使很多人真正将痛苦转为道用，在修行途中不容易退转。这样的话，我们学法确实很有意义。

学法不一定要时间很长，也不一定要有特别高大上的言辞。看起来“苦乐道用”只有四个字，但如果你特别精进，在短短的这几堂课当中，也会通达它真正的意义。如果你没有精进、没有深入修习，即使过了很多年，也不一定有特别大的改变。

《法句经》中有一句话，我觉得很有意思：“人寿百岁，怠惰不勤，不如一日，策励身心。”如果寿命一百岁，但却懈怠、不精进的话，其实没有什么意义。

如果人不精进，即使在上师身边待了二三十年，也不一定有意义，可能还会生邪见。前几年有个依止了上师的人，已经在上师面前待了三十三年，最后不仅生邪见，而且诽谤上师，自他都毁了。这种人今生来世都没有什么意义。

如果特别精进，依靠这样短短的教言实际修持，哪怕只有一天时间，也对自己的身心非常有利。认真地学习的话，他的收获是不会穷尽的。

前辈大德们求法的时间并不是很长。像前面说的恰译师，他去印度只有几年的时间，就得到了许多法要，回来后真正能弘法利生。法显大师去印度待的时间也不是很长，我们有些人学修的时间已经超过了法显大师去印度求法的时间。法王如意宝也是一样的，传记中记载，他在石渠求法的时间只有六年。

我们在任何一个地方求法，虽然会有种种违缘和苦难，但是只要你越过这些苦难，让法深深地融入心，以后肯定能有弘法利生的机会。尤其是你们这些年轻人，好好地让自己的心与法融为一体，将来应该有更多的机会。

世俗中，时代和社会变来变去，就像春天的天气一样。包括夏天的天气也是这样，现在藏地一会儿太阳特别大，让人非常开心，一会儿雷雨交加，再过一会儿又是万里无云了。这个时代中的人生也是这样，有时候觉得什么机会也没有，连自己都不知道以后变成什么样，

但有时候各种机缘也会出现。

我们内心中真正有了一些境界，包括可以将苦乐转为道用，一定会把这些道理分享给别人。假如你自己都没有什么兴趣，那不一定会给别人分享，即便分享，自己都没有修、没有去探索，对别人也不一定有很大的触动。

这次听法的，只有这几个蒙面人¹³，这些蒙面人只要把鼻子盖住，都认不出来。人的鼻子是非常重要的，戴口罩一定要把鼻子盖住，但有些道友却把鼻孔露出来，这样的话，戴口罩和不戴口罩没有什么差别。

虽然这次传法的范围不广，但如果确实对这个法有感觉，我相信再过十年，二十年或更多年，这里的很多人，会把这样的精神传到世界的各个地方，一定会有这样的机遇。

13 因为防疫需要，大家都带着口罩。

即使给一个人一百万，他也不一定会快乐，一百万用来买车，也买不到最好的宝马奔驰，更不要说劳斯莱斯了。而真正让一个人了解苦乐转为道用法的话，虽然这个法很简短，但对现在的世间人来说，其价值超过金钱。在一生当中，这种智慧会一直伴随着他，最后他也会在非常快乐的状态中离开人世。

且不说五部大论、密续等大法，即使这么小的法，如果让别人得到，也是精神上的一种财富，这种财富非常有意义。因此大家在学的时候一定要认真。

以前我们在上师面前学任何法都特别认真，那个时候条件还是很苦的，与现在比起来真的都是苦行。现在如果停一会儿电，很多人会说：“啊，好痛苦啊！”那时候不要说没有电，连烧木柴，都要到喇荣周围的山上去拣，有时候树丫特别湿，怎么点也点不着。

那时我住在一个特别破的土坯房里，什么也没有。用四个木板架在一起，蒙上塑料，透出一点白光，这个

就是窗户。有一次我父亲的哥哥，也就是我大伯来了，晚上住在我那里。他跟我父亲不同，我父亲是很正面的人物，大伯非常反面，特别反对我出家。

当时大伯有些饿，想吃点东西，但我烧火时，怎么也点不着。他看着就特别不高兴地说：“你本来可以直接享受教师待遇，跑到这里来有意义吗？”他特别不满，说：“这是你一生当中最大的错误。”然后给我举了几个例子，比如这个同学、那个朋友，他们一个月挣多少钱，你看你现在……

那个时候我们生活真的很艰苦，但学得确实很深入。因为觉得世间法全部都放下了，亲朋好友也特别反对，那在出世间法方面一定要更加努力，不然会觉得自己特别失败。

每个人在学习的过程中，对自己应该有一种策励，鼓励自己一定要学到法。以前汉地去印度的高僧大德们，那种勇敢的精神很让人敬佩。入藏的大德，像法

尊、能海等法师，他们有些很出名，有些并没有名气，但回去以后，在自己周围弘法都很成功。

不管怎么样，学习的时候一定要深入、踏实，如果因为各种各样的散乱没有学到法，是不合理的。我们的生活并不是为了享用快乐，而是为了得到佛法，这样的人生才是有意义的。吃的、住的、睡的这些，只要能维持生存就可以。现在有的人，在吃住方面特别在意，与金刚道友却争吵不休，各种不满，真正有意义的法从来不去探究，确实有点可惜啊！

不知道讲到哪里去了，自己转都转不回来，就像开车迷路了，开了很长时间以后再返回来。下面讲快乐道用法第一个科判，依世俗而使快乐转为道用。

乙二（快乐道用法）分二：丙一：依世俗而道用；
丙二：依胜义而道用。

二、快乐道用也分为依世俗而道用与依胜义而

道用。

快乐也需要转为道用。有些人想，“痛苦需要转为道用，快乐怎么也要转为道用？越快乐不是越好吗？有什么可转为道用的？快乐最好不要转为道用，让我尽情地享受快乐吧！”但实际上，快乐也需要转为道用。

丙一、依世俗而道用：

（一）依世俗而使快乐道用：当遇到快乐与快乐对境外缘时，如果随着它转，那么就会增长骄傲自满、懈怠等而障碍修道。

当我们拥有名声、财富和健康的时候，内心当中特别快乐；或者当我们遇到了一些悦意的对境，比如到外面去耍坝子的时候，蓝天白云，吃得也好，穿得也好，自己的感觉更是非常好，觉得自己长得也非常不错，应该是世界上最成功的人。陶醉在这样美好的气氛当中，

这个时候如果没有转为道用，有什么样的过失呢？

如果没有转为道用，反而随着快乐转，不断地快乐，这样很容易迷失。痛苦的时候，自己会鼓励自己“我一定要坚强”，但快乐的时候，自己容易放纵，容易堕落，容易增长傲慢、自满、懈怠等，以至于成为修道的障碍。

这的确很重要，虽然很多人觉得没事，只要快乐就不要紧，但确实快乐的时候，我们往往特别傲慢，觉得自己特别了不起。

西方有一本著名的书叫《路西法效应》，作者是美国的心理学家菲利普·津巴多，这本书可以说是快乐转为道用方面的世间案例。

当时，斯坦福大学的教授为了进行研究和试验，招募了24个学生，每个人每天给15元钱，做了一个为期两周的试验。这24人被随机分成两个组：一组12个人

扮演“囚犯”，一组12个人扮演“狱警”。

刚开始可能因为都是学生，大家并没有进入角色。但一周之后，每个人真正融入所扮演的身份，“狱警”把“囚犯”打得惨不忍睹，特别暴躁；而那些“囚犯”变得特别自卑，伤心脆弱。最终，实验无法继续，不到两周就中止了。

这说明什么呢？人性本身不是那么崇高，一旦自己有了权势、有了地位，就会不可一世，轻易地践踏别人。

对此我也有一些同感。比如选发心人员，这个人领导，那个人被领导，刚开始还有点不好意思，但到一定的时候，这个人会觉得，“我是领导啊！”真的就像刚才有些人当囚犯，有些人当狱警那样。

以前在学佛的小组中，一个人是组长，刚开始好像还可以，过了一段时间，对亲朋好友都不理不睬，他自

己的姿态就好像是国家领导那样，很容易就傲慢了。

一般人如果有了名声、财富或者美貌，旁边又有一些智慧不高的人，不断地吹捧，不断给他点赞，他自己也得意洋洋，这个时候很容易滋生傲慢，这就是因为他没有将快乐转为道用。如果能把快乐转为道用，就会觉得“哦，我现在当领导没有什么了不起的，我上面还有那么多的领导。”

有些领导也是这样的，比如当了副科长，科长没来之前，副科长是很厉害的；当科长来了以后，副科长讲话就比较谦虚。所以大家有时间应该看看《路西法效应》，从中可以看到一些现象的影子。

修行过程中快乐确实容易使人堕落，或者容易成为修道的障碍。《大智度论》中也讲：“若人骄心自高，则法水不入。”我们常讲：傲慢的山上不可能留住功德的水，如果人特别骄傲自满，法水也不可能融入这个人相续。所以，如果快乐不能转为道用，表面上看来

这个人很成功，但实际上已经在堕落中。

麦彭仁波切也讲过，轮回当中的一切，实际上如梦如幻，富贵不要傲慢，衰败也不要心生怕懦¹⁴。当我们富贵的时候不要傲慢，这些世间的妙欲有什么了不起？应该这样想，“我虽然有点名声，有点钱财，那算什么呢？我比世界首富的钱少多了。”“我虽然个子高一点，但是也没有什么了不起。”“我虽然最近好一点，但是在轮回当中，今天很好，明天不一定是很好的。”

尤其是也有些傲慢的人，下半生堕落得很厉害。佛经中记载¹⁵，以前有一位扫地的老比丘，在五百个出家人当中，这个老比丘是最可怜的，他特别笨，念多少遍偈颂，一个也背不会，大家都轻贱他，看不起他。

有一次国王供僧，佛陀知道度化老比丘的时间已经到了，就显现成一个树神。当时老比丘觉得：“这么

14 《君规教言论》：快乐痛苦不定故，轮回显现如梦境，虽富亦莫生傲慢，纵衰亦莫起畏心。

15 出自《法句譬喻经·爱身品第二十》。

多人轻贱我，我想自杀。”他跑到树边正准备上吊，树神就呵斥他：“自杀有什么用呢？你应该好好地忏悔。以前在迦叶佛的时候，你是一个三藏比丘，现在之所以变成这个样子，是因为你当时轻慢了很多。”

于是老比丘开始忏悔。树神就示现了佛的身相，为他传授佛法，他证得了真谛。然后，佛让老比丘到王宫去当首座，他说：“我不敢，这五百个比丘肯定看不惯我。”佛陀说：“没事，你给他们讲法。”

五百个比丘到王宫里应供时，老比丘也跑到上面去坐，很多人又开始不满，但是因为国王在那里，比丘们都不敢轻慢他。后来老比丘传了法，因为他已经获得了一定的果位，所以传得特别殊胜，比丘们都没有想到。老比丘的弟子里面，很多都获得了成就。

为什么会这样呢？在迦叶佛时，这个老比丘是一个很了不起的三藏大师，因为当时轻贱很多人，即生中他变得很低贱；因为当时传了很多法，即生中他也有成

就了的弟子，这五百个比丘，就是他以前的弟子。

即生中，如果自己稍微有一点功德、财富，也不要过于执著。其实，轮回当中的很多痛苦，也没有什么稳定的，痛苦后面还是会有快乐的；快乐的时候，也不要特别傲慢，今天快乐，明天可能身体不好、名声败坏、财富也消失无踪，变得很快。

就像我们这里的天气，万里无云的时候，你不能觉得“特别开心，今天天气特别好”，实际上一会儿就有可能下暴雨、下冰雹。下暴雨的时候，你也不要着急“好冷啊！现在什么办法都没有！”但说不定一会儿天就晴了。

生活是这样，人生也是这样，所以快乐和痛苦我们都不要特别在意。

帕单巴尊者曾说：“人们往往很能应付痛苦，而很难应付得了快乐。”其实不随快乐所转是很困难的

一件事。

帕单巴的教言很好，如果很努力，遇到痛苦时也许可以应对。我们有些道友遇到痛苦的时候更加淡定，特别坚强。真是这样的，遇到痛苦时可以看出这个人到底怎么样。

有些人平时我们对他的期望不是很大，但遇到事情时，他马上挺身而出，智慧和能力涌现出来，也能帮助别人。还有些人面对痛苦虽然很坚强，遇到快乐时就沉不住气了。他觉得自己现在一切都很好，但由于欲妙对凡夫人的诱惑力特别强，快乐的时候很容易迷失方向。

有些法师一开始特别能苦行，一旦有了名声、有了财富、有了别人对他的恭敬供养等各方面的欲妙时，就像换了一个人。以前我传过法的有些法师，当时在修行过程中很愿意修苦行，后来带着几个弟子随侍左右，装得像一个大活佛一样。见面以后，拖着音调说：“对，

我来了，我在那边弘法利生还行，政府对我的支持也不错。”心态跟以往完全不同。

但这样真正能不能弘法也不好说，因为他心里有傲慢，觉得自己特别成功。然后说：“这是我的大弟子，那是我的大施主，我们经常和科学家对话。”其实他自己一点也不懂科学（众笑）。这种人，不知道到底是能应付快乐，还是能应付痛苦。

在“文革”期间，有些高僧大德完全能面对痛苦。后来政策开放后，宗教自由了，得到了很多人的供养，他就还俗了，下场也是比较可悲的。在藏地也有这样的案例。

有些人遇到痛苦的时候，不能应对，不能转为道用；有些人遇到痛苦还可以，遇到快乐却不行，很快就堕落了。这种现象是有的，不随快乐而转确实是很不容易的。

所以，通过多种途径来观那些快乐是无常与痛苦的真相，生起大厌离心，力求消除放逸的心，

通过各种方式观察很重要，就像《中观宝鬘论》中说，所谓的快乐实际上是痛苦的一种伪装，是分别念面前的一种假象。《中观四百论》中说，快乐实际上是痛苦的，为什么呢？因为快乐是有变化的，当它失毁的时候，人们都觉得痛苦。

快乐其实没有什么实在意义。因为世间的这些快乐，在世俗当中如幻如梦，在胜义当中了不可得。我们应该通过多种途径，发现快乐没有什么可靠的。

《佛本行经》中讲：“天上人间乐，视皆为不实，观世如愚戏，有形皆空无。”天上人间的快乐，不是实有的，我们应该知道世间所有的快乐就像愚者的游戏一样，用智慧来观察时，全部都是空性的、无有的，连它的名称也很难成立。

我们可以通过多方面的思维来观察这种道理，明白世间人的快乐没有什么可信赖的。这样的话，在特别快乐的时候，你也会觉得这不值得自己执著，要认识它的真相。甚至整个世间的有漏快乐，都没什么可执著的。

《出曜经》里讲：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？”我们的快乐一天一天逝去，我们的生命也一天一天减少，就像池子里的一群鱼，池水慢慢干涸，这群鱼有什么可快乐的？如果生命有三万天，我们在世上过了一天，寿命就减少一天，有什么可傲慢的？

被关在屠宰场的那些牛，虽然感觉很快乐，但是有智慧的人一看：你今天这么快乐，但很快就性命难保。池里的这些鱼，泉水的源头已经断了，虽然它们游来游去觉得很快乐，但实际也没有什么可快乐的。

我们如果懂得了世间有漏的真相，就不会特别傲慢、也不会把快乐当作实有的。这样一来，我们对轮回

会产生厌离心，好好地修行，不再放荡、散乱，不再做一些特别无意义的事情。

并且也这般沉思：虽然世间的所有快乐幸福益处微小，是与许多过患相联的，但是一些快乐也有功德。

世间当中的快乐和幸福，看起来是可爱的，特别有意义的，但给我们带来的利益不一定大，也许痛苦还好一点。实际上，财富、金钱带来的快乐带有很多过患，感情带来的快乐也有很多过患，地位或者世间任何一个欲妙所带来的快乐背后，都与许多痛苦、过患连在一起。

但我们也不能因此把所有的快乐抹杀，全部不屑一顾，有的快乐也有功德。佛教是不堕两边的，也不能说人只有痛苦，某人写了《苦才是人生》（众笑），这种说法不对，应该还有一些快乐，这才是中道的观点。你

们为什么这么高兴？

为什么这么说呢？

佛陀说过，因痛苦而失去自由的人极难修行菩提，拥有快乐者极易修行菩提。

比如监狱中的犯人、疾病缠身的人、生活难以为继的人，或者五根不全的残疾人，凡是失去自由的那些人，修行确实很难。因为连基本的自由、资具和生活条件都不具足的话，想修行特别难。

有些人很想修行，但因为家庭的原因、工作的原因，因为自身的很多障碍，愿望无法实现。也有些人其他方面样样具足，但自己的信心不足，这也是一种没有自由——心不堪能。佛陀说，这种人很难修行。

财富方面也是一样。有些修行人，住的房子也没有，吃穿用度也没有，很多条件都不具备，虽然他很努力，但最后也挺不下去，只能感叹：“因为前世造的

业，我太穷了、太苦了，这辈子的没办法了。”

还有一些人，一点自由也没有，被别人完全控制住了，想去一个道场修行，连一个礼拜的假都请不到。这种人也是无自由的，这些人都很难修成菩提。

反过来说，有一定空间、有一定自由的人，吃穿充裕，心态也很好、长得也不错、人际关系也很好、什么都已经具足的特别快乐的人，修行菩提是很容易的。

我能这般快乐地修行正法，实在是太有福报了。此时要尽可能用这种快乐来得到正法，而且由修行中也能生起持续不断的快乐，

有的人有一些积蓄，信心比较不错，对谁都不容易产生邪见，自己也比较满意。这么多年不管是听课，还是学习佛法，家里都特别支持，亲朋好友对自己也很好，“我现在什么都具足，大圆满的大彻大悟，还要一两天的时间。”他认为依靠三宝的加持和自己前世行善

的果报，人生非常有意义，实在太有福报了。

因为自己前世的福报，今生当中有修行的机会。可是很多世间人虽然有财富、有条件、有各方面的因缘，却不会把这种快乐用在正法上，不会用在有意义的弘法利生方面。反而可能会用在造业、散乱以及世间各种无意义的事情上。这样的人虽然有一些快乐，但不会形成良性循环，不会把快乐做更好的投资，这些来之不易的快乐反而成了痛苦之因。

我们不应该这样，应该通过这种快乐获得正法，并在修行中生起持续不断的快乐。因为自己前世的福报，已经获得了快乐，此后在快乐当中不要散乱、不要虚度，应该更好地修行。否则，整天浪费时光，你可能连世间的智慧都得不到。

《佛所行赞》中说：“疲身修苦行，其心犹驰乱，尚不生世智，况能超诸根。”如果一直苦行、没有自由、非常受折磨的话，身心都会被扰乱，连世间的智慧

都不能生起，更何况出世间的功德？

所以我们拥有这般自由、这般快乐的时候，一定要得到法。先从世间的知识开始，然后获得智慧、正念等出世间善根。

要以这种方式使正法与快乐二者相辅相成。

依靠快乐获得正法，因为修正法将来又获得快乐，二者互为因果，相辅相成。如《诸法集要经》中所讲：“若乐修诸善，得最上快乐。”如果我们乐于修一切善的话，会得最上的快乐。

很多人至少有听法、学法的机会，真的很难得。我一生中遇到了各种各样的事情，但总认为能闻思修行是最大的福报。我们依靠闻思修的因缘，将来一定会获得快乐。这时以前面的等流果，将来又拥有行持善法的机会，持续不断地获得快乐。如果造很多恶业，会一直辗转在轮回中受苦，没有什么意义。

所以我们拥有快乐的时候不要太执著，这种快乐一定要用在佛法方面。在座的各位随着大的因缘和业力支配，很难说今后人生的结局是什么样的，但总的来讲，哪怕有一年闻法的机会、哪怕有十个月闻思修行的机会，都应该觉得：在我的生命当中，这是最有意义、最精彩的一段时光。

拥有的时候，很多人无知无觉。比如父母健在的时候，自己根本没有感觉，一旦父母离开，才发觉父母在的那个时候我是很幸福的。同样，我们拥有法乐的时候，自己可能都不知道，一旦不再有闻思修行的机会，才会觉得以前闻思修行的时候，真是很快乐的！

确实会这样，所以拥有佛法快乐的时候，大家值得珍惜，当下就应该认识到，这一点很重要。

否则就像木器中烧水一样，开始的一切最终就荡然无存。

我们有快乐、有闻法的机会，是前世的因缘。但如果没有珍惜，没有让快乐和正法相辅相成，没有不断地行持善法，这个善根很快就会用完，后面再也没有了。就像充电，昨天充的电正在使用，今天再不充全部都会用完。

可能刚开始你有快乐，但因为你造了恶业、发了恶愿、行为各种不如法的原因，最后就像用木器烧水，木器烧完以后，水肯定也没有了，最后它的能依所依全部都没有了。如果我们没有将快乐转为道用，没有依靠快乐来行持善法，到最后一切的一切都荡然无存，不再像最初一样。

有些修行人刚开始的时候特别精进努力，行持善法各方面样样具足，后来依靠其他的外缘，比如恶友、恶环境、恶习气，什么都没有了，下场很悲惨。我们不愿意这样，即使开始修得不是很好，但在修行过程中不退失，以这种状态度过一生，我觉得是有意义的。

所以，一定要与正法相应，而这一点与自己平时的祈祷和行为有关系。

所以得到什么快乐都需要与修行正法相结合而享受它的实义，这就是《宝鬘论》的意趣。

比如我去耍坝子，非常快乐。这个时候心里要想：“我今天的快乐，很多三界众生也需要得到，我要回向给他们，一定要让他们也能得到。”这个修法虽然简单，但也可以把快乐与修行正法结合。

再比如我今天得到一个好吃的东西，如果可以，也分享给别人：“这个很好吃，你要不要吃一下？”“这个臭豆腐我特别喜欢吃，你要不要也尝一尝？”在快乐的时候，不仅是自己享用，还要想到众生。如果有点舍不得，有些道友会说：“这个我舍不得给你，但还是观想给你，你观想观想就可以了。”这样的话，快乐就可以和修行正法相结合。（众笑）

前辈大德说快乐不能浪费，痛苦也不能浪费。什么意思呢？如果你快乐时，想到“虽然快乐，但这是无常的。”“这个快乐是上师三宝赐予我的，希望很多众生也能得到。”这样的话，这个快乐就有用了，不会浪费。

痛苦的时候也不能浪费。觉得现在特别痛苦，于是怨天尤人，这样的话痛苦就浪费了。在痛苦的时候就像我们前面讲的一样思维：“这也许对我的人生很有好处。”“感恩这些病魔，我今天很痛苦。”“轮回中很多众生也这样痛苦，愿他们早日获得快乐！”

比如别人给我打针，刚开始我有点害怕：“哎呀，今天我要代众生受这种痛苦！”打针的痛苦就用上了，没有浪费。

前辈大德在生活当中，不论感受痛苦，还是感受快乐，都能用上。世间人痛苦的时候就哇哇地哭，快乐的时候也是哇哇地叫，除此之外没有任何更深的修行。而

修行人不同，当他遇到快乐的时候：“哦，世间的快乐都是如梦如幻的，今天我很快乐，但实际上呢？”

耍坝子时，我在草地上漫步，经常看到牦牛尸骨。仔细一想，这个牦牛也曾经在这个草原上这样走过，到一定的时候，我们的身体也会像它这样。有时真的产生深深的厌离心和死亡无常感。

这种快乐道用，在有些人看来很有问题，“本来很快乐怎么看到一个骨头就悲观了？”但实际上修行的方式是很多的，快乐的时候应该和修行相结合，痛苦的时候也应该和修行正法相结合，那天我们也讲了七种修法。

《中观宝鬘论》中说：“享财此生乐，布施他世乐。”享用财富今世快乐，布施财富他世快乐。还说道：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘，是故恒修法。”死缘是很多的，生缘多么少，何况有些生缘也会变成死缘，因此我们要恒常地修行。所以，现实中一

切的一切都是修行的善知识。

《中观宝鬘论》中还有很多快乐和痛苦结合修行的教言，这些都是《中观宝鬘论》的意趣。

即便快乐，但由于没有认清它，结果也不会成为修行正法的顺缘，仍然希望有一个意外的快乐到来，一直忙碌繁多的琐事而虚度人生，

当我们听法，或者无论做什么都很快乐时，如果没有认清它，快乐就不会变成修行的顺缘。比如你没有生病、非常健康、有一定的钱财，各方面都很快乐，但你没有认识到快乐不能浪费，一定要用在正法上，这时快乐已经没有什么意义了。

人一切具足了，此时还不满足，“仍然希望有一个意外的快乐到来，一直忙碌繁多的琐事而虚度人生”。如果别人问你什么时候最快乐？你应该回答说：我现在最快乐。为什么呢？因为该有的我都有了，我有健康的

身体、我有正常的心态、我有丰富的资具，最近还发了一千五百块钱，然后我还拥有蓝天白云下的自由，什么都有。

如果没有这样想，而是想：我现在不快乐，但希望以后很快乐。就像世间大多数人那样，问“你快乐不快乐”，他说：“我现在不快乐，但我正在和某人合作一个项目，按照现在的计划、预算和规划，将来肯定会变得像转轮王一样，应该没有多大的问题。”就这样一直患得患失，在各种希忧的心态中虚度人生。

所以，别人问你快不快乐时，应该回答很快乐。你有没有拥有一切？拥有一切。否则的话，我们的欲望是无有止境的。

以前有一个顶生王，也叫我乳轮王，他拥有三界的一切，但仍然不满足，要和帝释天平起平坐，最后掉回人间而死去，佛经中也有《佛说顶生王因缘经》。《中阿含经》中也说：“天雨妙珍宝，欲者无厌足，欲苦无

有乐，慧者应当知。”天上降下了珍宝，但欲望炽盛者没有满足的时候，以欲望带来痛苦，无有安乐，有智慧的人应该了知这些道理。

每个人的身份不一定相同，福报不一定相同。你拥有的，是你的福分，我如果不是特别富裕，说明我的因缘就是这样。我们应该想：“我现在已经拥有了一切。”如果长得不是特别好看，也应该有一种知足心：“已经算有福报了，已经可以了。”

否则的话，世间人一直觉得自己缺少些什么，一直觉得不满足，一直在人生中追求、忙碌，最后追到什么很难说，在繁多的琐事当中虚度了人生。

为了对治这一点，要时刻结合修行法要，依止知足的甘露。

我们要对治这样的过患，一定要时时刻刻把修行妙法和自己的行为结合起来。我们昨天也引用了《佛

遗教经》中的教证：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐。”这个确实是很重要的。

莲池大师曾说：“人生解知足，烦恼一时除。”人生如果了解知足的真义，所有的烦恼一时都会解除。人还是很需要满足的，“我现在已经可以了！”不管怎样，自己要有一种知足的心。

当然，西方的一些经济学家认为，我们不能有满足感，否则无法激发自己的潜力，要不断地追求，不断地向前，有一种奋斗努力的意乐。实际上这是一种膨胀欲望的精神，你再怎么样，都很难满足自己的欲望，所以到一定时候还是要知足。那么，要不要奋斗？奋斗也是可以的，但到一定时候，再奋斗也没有用了，尤其是在金钱方面。

龙猛菩萨也说：“知足无财真富翁。”如果知足的话，即便没有世间的有漏财富，也应该是很快乐、很富裕的，所以知足真的是一种甘露。

昨天讲到所谓的知足不一定是金钱上，在很多方面，包括对于地位以及世间各种各样有过患的妙欲，都需要有一种满足感。这样的话，心态会自然放松，此时顺缘自然而然纷至沓来。如果没有满足感，越追求越痛苦，这个道理从很多人的亲身经历中，也可以了知。

虽然还有依靠忆念三宝的恩德、修行菩提心的教言而使快乐道用等其他方法，但暂时就讲这么多吧。

快乐转为道用还有很多种方法，比如忆念上师三宝的恩德：“我今天所有的快乐是三宝赐予的悉地、是三宝对我的加持，真是感恩！”寒冷的时候有温热的阳光，炽热的时候获得凉爽的风，思维这些都是依靠上师三宝的加持，然后用感恩的心把这种快乐转为道用。

还可以用菩提心的教言来转为道用。因为修过菩提心，自己相续中获得一点一滴的快乐时，“我一定要赐给众生、我一定要利益众生。”按照菩提心的教言，

你把自己拥有的快乐全部都赐予所有的众生。

感恩三宝，“我拥有的这些快乐是三宝赐予我的，我要回报给三宝。”这实际上也是快乐转为道用的一种方法。

有些快乐转为道用的方式，与痛苦转为道用的方式比较接近。观快乐的本性是痛苦的、无常的、空性的。通过“苦、空、无常、无我”来修行，快乐时我们就不会傲慢。“快乐有什么傲慢的，今天快乐明天不一定快乐。所谓的快乐都是虚名而已，也许是痛苦的因”等等，这样思维的时候我们不会骄傲，这本书主要是从这个角度来讲。

当然，还有通过感恩三宝、修菩提心和其他大德的教言等，快乐转为道用有很多方法，但丹毕尼玛可能比较忙，暂时只讲这么多吧。（众笑）

这也需要依于寂静处，结合积资净障来修，就如

同痛苦道用一样。

刚开始修快乐转为道用时，也要像修断法者远离人群一样，先到寂静处去，然后结合积资净障来修持。包括供曼扎积累资粮、供护法、念百字明以及念修金刚萨垛四十万遍等等，与痛苦转为道用的修法是一样的。

丙二、依胜义而道用：

（二）依胜义而使快乐道用，也以前面痛苦道用的方式来了知。

和痛苦转为道用一样，快乐在胜义中也不存在。通过观察四生，也就是自生、他生、共生、无因生，最后快乐连假名也是不成立的，更何况是真正的本体了。

在胜义当中，所谓快乐确实了不可得，这样的话，怎么能说快乐存在呢？

昨天我问大家在胜义中，痛苦存不存在？我担心有些没学过中观的人，会举手说存在，但昨天晚上还是可以，你们都说不存在。我回去以后想了想，大家可能都学过中观，不然真的会认为存在。如果“胜义当中存在痛苦”的话，我也不好说，举手的人也不好说，我们大家就比较尴尬了。但昨天没有发生这样的情况。

今天我相信，快乐在胜义当中是不会有，连它的虚名也是不存在的。那我们对快乐有什么可执著的？

既然胜义当中快乐是不存在的，世俗当中快乐是容易变化的，那么我们快乐时就不要得意洋洋，觉得自己很了不起，一直很傲慢。如果这样，修行是不成功的，再加上造了很多恶业，最后的下场自他都不愿意看到。

作为一个真正修行人，当他快乐时非常淡定；当他痛苦时，也是同样淡定。但是他最关键的修行，而且利益众生的事情，从来也不会放弃。

并不是今天因为痛苦一直哇哇地哭，眼泪比印度洋还多；明天快乐时开心地笑，好像三千大千世界的众生都能听到他的笑声。连天人都捂着耳朵，为他羞愧：“这个人为什么笑得这么开心？能不能让他停下来？不然，我都有点受不了了！”这样也是没有必要的。一会儿乐得不行，一会儿苦得不行，这种人可能不是很好的修行人。

任何时候，苦和乐都是两种虚幻的感受。这两种感受出现时，自己要淡定地以修行来转为道用，这是最好的。

第 10 课

2020 年 6 月 25 日

（堪布念《苦乐道用》传承）

《苦乐道用》讲了十节课，还是不错的。今年有这个机缘，值得开心，但更要转为道用。

胜义当中苦转为道用、世俗当中苦转为道用，胜义当中乐转为道用、世俗当中乐转为道用的方法都已经讲完了。下面我们讲苦乐转为道用的最后一部分。

如果痛苦时因为心受煎熬而无法来修行正法，快乐时因沉迷于快乐也无法修行正法，那么就没办法有一个行持正法的时候了，对修行人来说恐怕再没有比这更可悲的事了。

凡夫人经常产生各种痛苦，比如，身体不好、由于各种情况不好而产生恐怖，或者没有吃穿、心情不好，或者外面的条件不好、气候不好，还有些工作不顺利，家庭不和睦等等。因为各种各样的因缘，自己觉得特别痛苦，根本无法修行。一边忍着痛苦一边想：“这个痛苦能不能过去，过去了我再听课、再修行。”

快乐的时候，凡夫人又很容易沉迷于其中。比如最近特别开心，和朋友一起去玩、事业比较成功……整日沉迷于自认为是快乐的事情当中，游山玩水、看电影电视、听歌看节目、去酒吧吃喝玩乐等等，没办法修行。

以前传法时，不精进的人有各种各样的理由不修行。今天因为痛苦不修行，明天因为快乐不修行，不痛苦也不快乐的时候，便处于无记、发呆、无聊的状态当中，每天浑浑噩噩，一直傻傻地等着。这样的话，便没有真正修行正法的时候。

在人世间，要么苦，要么乐，要么处于无记的状

态，除此之外也没有其他的。人生那么短暂，如果一会儿因为这个事情不修，一会儿因为那个事情不修，就没有修行的机会和时间了。对于修行人来说，恐怕再没有比这更可悲的事了。

前辈的许多大德们真的与我们不同，他们虽然没办法制止痛苦，但是一直在痛苦中坚持修行。当时藏地发生了很多历史性的变化，在这种情况下，他们没有放弃自己的修行、讲经说法、禅修等等。后来有些人名声、财富什么都有了，但他们在特别快乐时，也不放弃修行正法，不会沉迷在欲妙当中。

在座的很多人，以后也会面对这些情况，因为生活中什么事情都有可能遭遇。要么特别痛苦：“在这个世界上哪还有我这么痛苦的人啊？比地狱的众生还苦，比饿鬼道的众生还苦，比旁生道的众生还苦……”在这种情况下，更不用提修法的事情了。要么特别快乐，拥有有漏的财富、名声，又特别满意自己的相貌，觉得自己

像天人一样，世界上哪有我这样好看的人！越照镜子越开心，开心到大叫：“啊——”这样特别开心的时候也不修行，把法本扔到一百公尺以外的地方去了。

这样的话，苦乐轮番而起，此起彼伏，最终就没有真正修行的时候了。作为修行人来讲，这是比较可悲的。

我们不知道以后会发生什么，众生的业力各不相同，也许会快乐，也许会痛苦。有些人一生都比较平稳、健康，没有大起大落，心情也可以；有些人比较悲观，每天板着脸；有些人快乐多一点，乐呵呵的；有些人痛苦多一点；有些人一会儿快乐，一会儿痛苦，乐的时候像天人一样，苦的时候像夜叉一样，变来变去……但不管怎样，我们还是要走解脱道，尽量不要放弃自己的修行。

有的人说：“我现在没有时间吵架，我要念课诵，等念完了再和你吵架。”这样也可以吧，因为他还是很

重视修行，但是也不会放弃吵架（众笑）。这种人不是最可悲的，因为他在痛苦的时候没有放弃修行，一边感受痛苦一边修行。

从世间的角度来讲，性格、行为比较稳定的人，会让别人有安全感，感觉这个人比较可靠。而情绪、行为变化特别大的人，会给周围的人带来不安全感。以前没有学佛、没有信仰或者修行不好的时候，自己给周围人的印象，可能一会儿特别可爱，一会儿特别可恨。以后如果修行稍微好一点，即便内心有很大的痛苦，非常难受，也应该尽量不要显露出来。这样的话，在日常生活或者修行中，除了有他心通，周围的人都会感觉很好。

有些比较有涵养的法师、老师，虽然内心不太高兴，但仅仅是旁敲侧击，稍微说一下而已，没有很明显的表现。而有些比较容易激动的、感性的人，即便在课堂上，也是一会儿显得特别开心，恨不得在法座上跳金刚舞；一会儿痛苦得不得了，泪水沾满了经函，这样不

一定很合适。

可能大法师们也有不同的性格吧！从阿底峡尊者的传记中看，阿底峡尊者显现上有点苦乐不定。法王如意宝有时也显现忿怒相，非常可怕；有时显得非常欢喜。尤其是看到众生感受痛苦时，也经常伤心、流泪。

“路遥知马力，日久见人心。”渐渐地，别人也会清楚，“虽然这个人经常发脾气，但是人不坏。”或者，“这个人不容易发脾气，可是一旦发脾气，就像爆炸一样，周围的人也会遭殃。”所以，每个人的业力不同，性格也有非常大的差别，但无论如何，真正的修行人都不会放弃修行。

如果苦乐能够道用，那么不管待在寂静处还是城区任何地方，不管交往善友恶友任何人，不管遇到兴衰、苦乐任何事，不管听到赞叹贬低、好的坏的任何话，都不会有担心自己失去什么的畏惧，因此这就是“如狮子般的行者”。

如果苦乐能够道用，即使是毫无人烟、特别寂静的阿兰若，修行人也可以待下来，不会说：“这里太寂寞了，我住一晚上就走。”

有些法师接管的寺院如果偏僻一点，一个晚上都不待，说：“这里太寂寞了，不是我想要的。”然后去另一个城市里比较豪华的寺院，又说：“哇，太乱了，我一个晚上也不想待。”不同的寺院，都不想待，这种人可能无法将苦乐转为道用吧！真正能将苦乐转为道用的人，在特别寂静的地方可以修行，在特别嘈杂散乱的地方也可以修行。

住旅馆也是这样。有人在热闹的地方说旁边有车的声音、人的声音，睡都睡不着，特别麻烦；在寂静的地方又说太封闭、太压抑了，也不行。有些人真的是“显现成为怨敌”，他的显现都是这个不行，那个不行，而苦乐转为道用的人，在寂静的地方也可以，在城市里面也可以，待多少天都没问题。

特别恶劣、充满贪嗔痴的恶友，他也可以跟他们合得拢，通过一些特殊方法度化他们；对特别好的善知识和善友，他也能合得拢。有的人可能接触好人还可以，和坏人就无法相处。但善知识、菩萨和苦乐转为道用修得比较好的人，好人能接受，坏人也可以接受。

今天有无数的人赞叹供养他，他看作如梦如幻；明天衰败了、马上要被关到监狱里面，或者生病了、特别惨不忍睹，他也能接受。不管遇到痛苦和快乐等任何事，不管听到赞美和诋毁等任何语言，他都能忍受，因为他不担心自己失去什么，所以无所畏惧，这样的修行人就是“如狮子般的行者”。

一方面可能他证悟了一些无我的境界，另一方面他知道轮回当中确实苦乐不定，苦过了以后是乐，乐过了以后是苦；还知道在胜义当中一切都是空性的。痛苦出现的时候，他觉得，机会来了，我马上要好好修行；快乐出现的时候，他也觉得，机会来了，我要马上修

行。就像昨天讲的一样，真正的修行人痛苦也不会浪费，快乐也不会浪费，他会抓住这个机会。

当然，这需要长期的修行，否则痛苦来的时候，你想都不会想修行。比如遇到父母逝世，或者别人诽谤，你就会抓狂：“啊！为什么会这样？”凡夫人身上出现任何事情，要么因为赞叹而快乐、因为兴盛而快乐、因为遇到好友而快乐，因为来到自己特别向往的地方而快乐；要么遇到不悦意的事情就痛苦、伤心、失望、绝望等，就是想不起修行。

对我们来说，无论在什么时候，修这样的法都很重要。很多人好不容易对三宝有信心、有发心的意乐，但因为自己的苦乐无法转为道用，与人不和。我经常对发心人员讲：“你们出去时是手拉着手走的，回来的时候却分道扬镳，分开而来。”

包括有些堪姆，她们小时候一起拿着帐篷去耍坝子，然后两三个人吵起来，把帐篷放在那里就走了。

那个时候可能是苦乐转为道用没有修好，现在肯定不会了，对吧？

人际关系处理不好的话，确实经常在修行的过程中造成违缘，在发心的过程当中也会造成违缘。轮回中，不可能所有的人都让你满意。每个众生的习气不同、业力不同，有些是南赡部洲来的，有些是西牛货洲来的，有些是地狱里面来的，有些是天堂来的，不可能都随顺你。

当别人跟你一起，生活、说话完全不适应你的性格和心态时，如果是苦乐能转为道用的人，应该能和睦相处；如果是这里也不和、那里也不和的性格，就如藏地所说，很多牛角放在一个袋子里，只能互相抵触。

同样，我们在任何时候，都应该好好观察自己的心。这方面可以说，我在喇荣或者在其他地方，与别人的关系基本上是可以的。无论有神论者、无神论者，无论出家人、在家人，上面的领导、上师，下面的弟子、

学生等，如果观点与我不合，我当场会说，但不会计较，过一段我也会理解别人不同的看法和见解。

这么说也许是一种傲慢心，但我觉得与修行和教言有密切的关系。以前读书的时候，我有一种特别的性格，经常打架，与别人不和。我曾说过，每次看到读小学和中学的地方，我想不起来在哪里读过书、背过书，只记得我在这里和某某人打架，在那里跟某某人打架。

藏地的孩子一般不会在学校里面打架，我们会说等会下课后在那棵树下面，或者到泉水那里去打架。凡是有比较明显标志的地方，就约在那里打架，这是我们一贯的传统。到喇荣以后，至少我和谁都没有约过架，和谁也没有说过“现在我们去坛城那里打架”“去喇荣宾馆大门口打架”，对吧？

如果和谁都相合，别人的赞叹、贬低，什么都能听进去，就像狮子在雪山遨游，毫不畏惧。同样，如果修行很好的话，无论到哪里都特别坚强。

很多人之所以没有安全感，就因为害怕别人说自己，害怕别人轻贱自己、看不起自己，或者因为自己的脾气很暴躁，害怕和人接触时会暴露内在的丑恶等等。但如果我们修行很好的话，真的与大狮子没有什么差别。

汉地有一部《成实论》¹⁶，是鸠摩罗什翻译的，里面有很多大乘对小乘的驳斥。其中有一句：“智者愚者俱受苦乐，而智者于苦乐中，不生贪恚取多少等。”智者会有苦乐、愚者也会有苦乐、出家人有苦乐、居士也有苦乐，没证得一地菩萨或者无欲阿罗汉之前，肯定都有苦受和乐受。那么，为什么智者能转为道用，而愚者不能？因为智者在感受痛苦的时候不会产生嗔恨心，在感受快乐的时候也不会产生极大的贪心并因此而造业，这就是两者之间最明显的差别。

无论如何做，内心都祥和安乐，逍遥自在，心态

16 成实即成就四谛之意。为反对小乘说一切有部“诸法实有”理论，提倡“人法二空”，弘扬苦、集、灭、道四谛之理。

清淨，圓滿善妙，

苦乐转为道用的人，不管做什么、到哪里、接触什么人，不管吃得怎么样，穿得怎么样，都怡然自得。比如有些有智慧的人，今天让他穿特别高档的衣服，也可以；明天让他穿得像乞丐一样，也可以。今天吃美味佳肴也可以，明天什么都没有，吃得很差，他也能接受。

因为心态很清淨，所以他的善法、发心、内在的安乐都是非常圆满的。这就是一种修行境界，人生当中确实需要这样的境界。

虽然身体住在不清淨的刹土，但心中却享受着清淨刹土佛子一样不可思议的安乐，

如果苦乐真的转为道用，身体虽然在不清淨的环境中，在人群当中、在浊世当中、在城市里面、在没有信仰的人中、在有邪知邪见的混浊的群体当中，但我们的心却像极乐世界和现喜刹土的大势至菩萨、观世音菩

萨、文殊菩萨以及虚空藏菩萨一样，无论去哪里，都不会被烦恼困扰，不会被痛苦折磨。

我觉得每句话都特别有意思。我们不可能像菩萨一样，一点痛苦都没有。但希望现在听这节课和以后学习这部论的人，至少要懂得这些道理，然后慢慢串习，这样很多人会有改变的。因为这些是真理，只要是讲道理的人，刚开始虽然有习气，但通过这样修习，就像慢性病人，慢慢吃药、调理，最后有痊愈的可能。

修行人和凡夫人一样，需要吃饭、睡觉，需要生活，但我还是希望大家的心态跟世间人不一样，不会那么敏感、痛苦。

与噶当大德所说的“控制快乐，结束痛苦，独居时作为你的陪伴，生病时作为你的护士”。

藏传佛教中，噶当派和宁玛派的修行教言是非常多的。噶当派的前辈大德说，如果我们苦乐转为道用，

就能结束痛苦，控制快乐——如果过于快乐、过于执著，就会产生傲慢心、嫉妒心，也会导致懈怠、散乱。

现在很多人痛苦的时候能坚强，一旦快乐时，尤其是有了钱财，没有福报的人就撑不住。前面也说了，如果没有丰厚的载体——福德，很难以撑得起。比如有的人，稍微有一点钱的时候，马上买个车给别人看。藏地有些暴发户，有了钱马上买特别大的金戒指，这里戴一个，那里戴一个，一块一块的，什么都是金子，但金子实际上与石头没什么差别。

现在藏地隔一段时间就会有专门的服饰表演，演员身上佩戴着几十斤珊瑚、玛瑙、琥珀，缓慢地走来走去，让人觉得这人好有福报。其实不是福报，全部是借的，他可能一颗天珠也没有。汉地也有这样的，这里不多说。

要控制快乐。修行人太快乐、太激动、太爱着急的话，在别人面前显得不自在。痛苦的时候，要转为道

用，不要一直停留在痛苦中，要接受它。

这样的痛苦转为道用对你而言，是非常好的陪伴，独自居住时，你不会孤独，即使没有任何人，你也会很开心。生病时，它相当于是护持你的人。这里的护持不一定是戴着白帽子的小护士，就像《旅途脚印》中那个打针的护士一样，而是指生病的时候，若苦转为道用，如同旁边有一个专门递茶倒水、护理我们的人一样。

如果苦乐转为道用，不需要其他依靠。米拉日巴尊者也说过，病的时候没有人问，死的时候没有人哭，如果在这个山洞里能死的话，瑜伽士我心满意足。

作为修行人，到一定的时候，苦乐转为道用是最好的。今天听课时大家会想，我一定会把苦乐转为道用，但过一段时间真的生病了，又开始怨天尤人。会不会这样？这是没有修行的缘故。如果有修行，每个人一定能变“如狮子般的行者”。

苦乐转为道用就像噶当派大德说的一样，什么都可以。不会无聊、不会痛苦，不会非常悲观，不会觉得自己被社会遗弃、被亲人抛弃。无论痛苦还是快乐来临，一方面想到这是前世的业，另一方面要想到这是最好的修行机会。此时不要放弃修行，一定要在当下念诵功课、禅修，这是最重要的。

还有，快乐和痛苦自己转为道用。什么意思呢？快乐的时候把它当成顺缘，痛苦的时候也把它看作是一种顺缘，这就是真正的大德们修行的教言，也是心的一个秘密。这样你的苦不会变成障碍，乐也不会变成障碍。

否则的话，凡夫人容易堕入极端。苦的时候实在没办法道用，最后产生各种嗔恨心，做很多非法的事情，今生和来世都感受痛苦；快乐的时候也有点极端，什么都不在乎，也不把别人放在眼里，也会有一些过激的行为，最终也是毁坏自他。所以苦乐转为道用很重要。

下面讲了一个比喻，其实这样的修行很好。

如同金匠将金子放在火上烧来净化垢染、用水反复洗涤使它柔和一样，如果心也是以快乐道用调伏，以痛苦道用来清静，那么身心都会轻而易举成就殊胜的轻安等持，

金子毕竟是矿物，里面的泥沙、各种石料等都可以净化。一般的铁匠和金匠银匠，会通过水、火等不同的因缘来锻炼矿物，用火烧来去除染污，用水反反复复地洗涤，使之柔和，不会那么刚硬，一碰就断。

同样的道理，心也是一样。快乐时，把它转为道用，心态不会过分傲慢，可以调柔；痛苦时，把它转为道用，心变得清静，不会造业、嗔恨。

“轻安等持”是菩萨的一种禅定，指你的心堪能、做什么都可以，都轻而易举。在《俱舍论》中对轻安禅定、轻安等持专门有阐述。如果苦也能转为道用，乐也能转为道用，身心都非常堪能，那他的修行已经成功了。此时心向外散乱也没有问题，专注在某个地方也特

别听话。

我们现在的心是什么样？想让它安住的时候不能安住，心跑出去了，想让它跑出去的时候它又回来了。像特别调皮的小孩一样，让他做作业不做，让他出去玩，“不行，我要在这里看 iPad”。

如果我们得到这样的轻安等持，心随时堪能，安住时心如山王，放舍时像射箭一样直达目的地。苦乐转为道用，能轻而易举地成就这种轻安等持。

那么，苦乐转为道用有什么功德呢？

能使善资根本的戒律得以圆满的窍诀也属这一点最深，不贪恋快乐而作为具足殊胜出家戒的所依根本，不畏惧痛苦能圆满清净戒律，

一切善根的根本就是别解脱戒、菩萨戒等戒律。而圆满戒律需要一个窍诀，这个窍诀就是苦乐转为道用。

如果苦乐道用修得好，肯定能成为戒律清净的修行人。因为，通过乐转为道用，他不会贪图快乐，而会觉得快乐没有什么可执著的，把快乐看成痛苦、假象、无常、空性等等。这样观的话，能很好地守持戒律。所以说乐转为道用实际上是守持出家戒、居士戒、别解脱戒的根本。很多人就是因为乐无法转为道用，觉得世间当中有真实不变的乐，从而破戒。

不畏惧痛苦，也就是苦转为道用。这样的话，他的戒律能得以清净圆满，也就是说，出离心是苦转为道用的最好结果。

以所说的“布施是持戒的所依，安忍能清净戒律”即可了知。

六度首先是布施度，布施是戒律的所依，它能断除贪心，将乐转为道用——有财富的时候，你要能舍得，愿意舍给别人。而安忍是将苦转为道用，能清净戒

律——很多人就是因为无法将苦转为道用，从而产生了嗔恨心，毁坏了大乘戒律。

佛经中经常讲，布施是持戒的根本；持戒的果即是安忍，持戒圆满清静，也需要安忍。

如果现在就依靠这样修炼而达到了较高的道行，那么他就是生起了“悟法皆如幻，生如入乐园，或兴或衰时，悉无惑苦惧”的境界。

《大乘经庄严论》中讲“悟法皆如幻，生如入乐园。”真正获得空性的这些人，他用智慧证悟万法，了知万法胜义当中是空性的，世俗当中如梦如幻，以大悲心转生到任何地方，就像入花园一样不会有畏惧心。

这种人具有大悲心，度化众生如入花园一样。因为他具有智慧，了知一切万法如梦如幻，所以人生中无论出现兴盛还是衰败，都没有痛苦、没有烦恼、没有畏惧。

这个偈颂是很重要的，我在课堂上引用了无数次。能背的人有多少？可以举手背一背。如果还是不能背的话，说明是不好好闻思的人。

虽然这种境界比较高，这个偈颂在《经庄严论》的注释中讲，是一地菩萨的境界，但是我们得到总相的证悟时，基本上有与之相似的境界。

所以，真正能苦乐转为道用，证悟了一切法如梦如幻的菩萨，不管到轮回中哪里去，都不会担心、害怕，而是像入乐园一样，没有一点担忧。今天回到城市里面，无论是有艾滋病的地方、有传染病的地方，还是比较严重的灾区，一点都不害怕、不畏惧，对自己的兴盛或衰败，都不会特别担忧。

有时觉得菩萨的这种境界非常令人羡慕。现在的人是什么样呢？每天都在担心，一直患得患失。又希望、又担忧，一辈子都是这样。到了离开人间的时候，担心和希望还没有了结，最后一口气出来，还在担心当

中。人在世间如果能够证悟空性，是多么潇洒、自在！

结合佛的传记来讲，佛陀在未证得菩提前，如草芥般舍弃转轮王的国政，于尼莲禅河苦行安住，结果证悟自利甘露，这宣说了苦乐必然平等一味，

当时有几种不同的转轮王。净饭王不是真正的转轮王，只是一种名称上的转轮王。而佛陀如果没有成佛，他会成为大势力转轮王，相师对他有这样的授记。

在没有成就菩提之前，佛陀也会苦乐转为道用。他把这个国家的王位像草芥一般舍弃，这是乐转为道用；在尼莲禅河畔，做了六年的苦行，每天仅享用一滴水、一粒米，这是苦转为道用，最终证悟了能圆满自利的空性。

我们也是一样的。有些道友学佛很不容易，放弃了以前的财富、地位，这是乐转为道用；在某个地方闭关、修行，每天自己提水、自己炒菜，这也是苦转为道

用。虽然有些人吃得多一些，每天三顿饭，不像佛陀那样一天只吃一粒米，但也不像世间人那样每天浪费时间。

这是没有成道前苦乐转为道用的方法，证得菩提以后也有苦乐转为道用的情况。

证得菩提后受到乃至色究竟天之间的天王、人君众顶戴，以一切安乐资具供养承侍；

这是乐转为道用，佛陀受到了所有人间和天界君王将相的供养和恭敬顶礼。

另一方面，佛陀也遭到婆罗门巴绕敦达百般辱骂、婆罗门女栴沙（多舌）以染行加以诽谤，以及在火施国王境内三个月吃腐烂青稞马料等，但佛陀的心没有变得高低起伏而是如须弥山不为风所动般安住，平等利益众生。

这是佛陀成就以后苦转为道用。就像须弥山不会被风吹动，佛陀也不会因为赞毁而动摇，平等利益众生。

佛陀传记中记载了他在证悟之前苦乐转为道用的情形。证得菩提之后，受供养和恭敬顶戴方面大家都比较清楚，不用多讲。苦转为道用方面，《大智度论》¹⁷中讲到，婆罗门巴绕敦达，先以五百事谩骂、诋毁佛陀，佛陀没有对他产生嗔恨心；后来又改为以五百事赞叹佛陀，佛陀也没有因此产生贪心、欢喜心。

我们虽然没有达到佛陀的境界，但在世间面对赞叹或谩骂、诽谤也不要特别在意。尤其现在是网络时代，今天赞叹明天诽谤的事情很常见，稍微有点名气和能力的人更是如此。有智慧的人对此不会轻易相信，面对赞叹会认为“不一定是这样吧，到底有没有这样的功德”，面对诽谤也会觉得“这也不一定，也许有其他目的”。大家也应该尽量这样想。

17 《大智度论》：如一婆罗门，以五百种恶口众中骂佛，佛无异色亦无异心。此婆罗门心伏，还以五百种语赞佛，佛无喜色亦无悦心。于此毁誉心色无变。

在这个时代，你的言辞稍微不当时，网络上可能有成千上万的人谩骂你；你的言辞、行为稍微合别人心意时，又会有很多人赞叹你。但你要认识到，这些都不是实有的东西，不被赞毁动摇很重要。

婆罗门女栴沙的公案我们以前也讲过。当时一位婆罗门女在腹部绑了一个盆子，来到佛陀讲经说法的地方，公然宣称佛陀与自己有关系，她已经怀孕。这种行为让帝释天忍无可忍，变成老鼠钻进栴沙的衣服里，把绳子咬断，木盆掉在地上。大家一看原来是这样的“怀孕”。佛陀也并没有因为她的诋毁而受影响。

另外，《释迦牟尼佛广传》《秘密大方便经》中都有佛陀受到诽谤的公案，大家方便时可以看一下。

火施国王¹⁸的公案也如此。当时佛陀受到很多国王的邀请，火施国王觉得邻国国王都邀请了，自己如果不邀请，在别的国王面前不太好看，于是他也发愿供斋三

18 阿耆达王，《毗奈耶经》中译为火授。

个月，请佛陀和五百眷属应供并安居。但他同时下令，在这三个月中，只允许国王供养，其他任何百姓不许供养，否则要进行惩罚，百姓都吓得不敢动。

当天晚上，国王做了一个梦，梦中国城被白色帐子围绕。他觉得莫名其妙，不知道这个梦预示着什么，于是第二天去请问看相的婆罗门。婆罗门明知这个梦非常吉祥，但因为对宗派的执著，他对佛教不满，就故意告诉国王说，这个梦很不吉祥，如果不躲避三个月，会有生命危险或失去王位。之后，国王为了保命开始闭关，但对佛陀应供的事没有做任何交代。

佛陀带着五百眷属到来之后，由于没有安排供养，只好要大家到百姓家里乞食，但碍于国王之前的命令，百姓也都不敢供养。这时又到了安居的时候，非常艰难。目犍连好像有风湿，去了一个山顶上，舍利子和他一起去，得到了帝释天的供养，其他人都留下来跟着佛陀找东西吃。

幸好有一个敬仰佛陀的外国人，他有五百匹马，有很多马料粮食，在佛陀与眷属安居的三个月期间，就以那些连马都不吃的、腐烂的马料来做供养。

阿难奉养佛陀时，内心实在不忍，觉得佛陀已经成就了，为什么还要吃这么脏的东西。佛陀知道阿难的心意，就把自己钵中的马料给他吃，阿难一吃觉得特别美味，才知道原来佛陀的境界是不同的。

这里藏文中说是“青稞马料”，印度几乎没有青稞，只有个别地方才有。当初法王去印度的时候很想吃糌粑，但一直吃不到。我们从藏地带去的糌粑，到南卓佛学院时就已经坏掉了，虽然索顿喇嘛特别舍不得，也只能扔到屋后的田野里。他说：“我们藏地这么好的糌粑，现在就像泥土一样。”又吃了一口，“哎，像泥巴一样，一点味道都没有。”

为什么佛陀要示现三个月的马麦之报呢？佛经中讲，毗婆尸佛成佛之后，受到国王和百姓的礼拜供养。

当时佛陀的前世是梵志，带了五百弟子乞食，看到后心生嫉妒，说“这个沙门应该吃马料”。以此因缘，佛陀在成佛之后，显现上也感受了这样的果报。

所以，无论面对以不净行诽谤还是在三个月中吃马料，无论是显现荆棘刺脚还是头痛等因果现象，因为佛陀已经证悟，得到自他平等、万法平等这样的等持，所以始终像须弥山一样没有动摇，平等地利益无量的众生。

以上是本论初善和中善的所有内容。接下来是末善，也就是结尾的教言：

甲三、后善末义：

这样的教言理当是由具有“苦时不说恶语，乐时强烈厌离”境界的噶当派大德们来传讲，

这种苦乐都能转为道用的境界，很多噶当派大德

都具有。他们不会像凡夫人那样，苦的时候脆弱地叫苦连天，到处哭诉：“我好痛苦，好伤心啊！”“我心情不好，家里出事了。”“我最近房子漏水了”“我最近天天做恶梦”“我最近好像吃得太辣了、太咸了、太腻了，心情不舒服啊”……快乐的时候又美滋滋地，从而产生傲慢、懒惰等情绪。

噶当派的修行人，苦的时候不会向外传出恶语，乐的时候也会了知轮回中的一切万法都没什么可乐的，从而生起更加强烈的厌离心。三界轮回犹如草芥般的快乐都不存在，还有什么可贪执呢？

这样的教言，如果是具有苦乐平等的噶当派修行人，如果由他们传讲，自己也觉得应该有把握的，别人看来理所当然、天经地义。

如果像我这样的人来讲解，那恐怕连自己的舌头也会耻笑，

作者很谦虚，他说，像我这样的人，要将苦转为道用、乐转为道用的教言写出来，不要说别人，恐怕连自己最亲的舌头也会耻笑，“这个人一点境界没有，还要说这样的大话”。因为舌头最了解自己，它都不敢出口。这是藏传佛教常用的拟人手法，汉文中应该也有。

他可能觉得，如果噶当派大德们讲，自他都是可以认可的。如果你们中有些修行人讲，应该也会很好。但像我这样的人讲，因为苦乐道用一点都没修，自己的舌头也会耻笑——我好像没有听到舌头在笑，可能它还是接受了吧。

既然这么担心，为什么还造这个论典呢？

但想到为了自己平息世间八法、种下善根习气，
老乞人丹毕尼玛写于百鸟林苑。

平息世间八法是一个目的，大家也要尽量地去听、去学、去阅读，使自己的世间八法得到平息；另一个目

的是种植善根习气。

就像汉地经常说“贫僧”一样，藏地说“老乞人”表示自谦，老乞人丹毕尼玛写于百鸟林苑。百鸟林苑是法王降生地青海班玛县附近的森林，现在那里也有一些修行闭关者。丹毕尼玛当时可能是在那里写的。

2020 年 3 月 5 日译于成都

这个法是在疫情期间翻译的，也是苦乐转为道用的一种精神吧！

这个法圆满了。

〇〇 相关阅读

▶ 索达吉堪布全集 7 译作	《开启修心门扉》
▶ 索达吉堪布全集 8 译作	《山法宝鬘论》
▶ 索达吉堪布全集 11 译作	《教言合集》
▶ 索达吉堪布全集 83 译作	《八十口诀注解》
▶ 索达吉堪布全集 77 课程	《开启修心门扉讲解》
▶ 索达吉堪布全集 78 课程	《山法宝鬘论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 79 课程	《〈修心七要〉耳传略释讲解》
▶ 索达吉堪布全集 82 课程	《修心利刃轮讲解》
▶ 索达吉堪布全集 85 课程	《苦乐道用讲解》
▶ 索达吉堪布全集 95 课程	《殊胜赞讲解》
▶ 索达吉堪布全集 96 课程	《初中末善语讲解》
▶ 索达吉堪布全集 97 课程	《教言讲解合集》
▶ 索达吉堪布全集 104 课程	《智慧百论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 125 课程	《孔雀灭毒论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 128 课程	《摧魔智剑讲解》

