

自我教言讲解

华智仁波切·造论
索达吉堪布·译讲

课程
87





南无本师释迦牟尼佛

自我教言讲解

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

版本：2024年12月

目 录

自我教言讲解（1999年版）	01
自我教言	02
自我教言讲解	06
自我教言讲解（2007年版）	53

自我教言讲解

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：1999年2月20日

自我教言

华智仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

切莫遗忘有三种：莫忘恩重善知识，
莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知。
恒需忆念有三种：恒念传戒之上师，
恒念示道之佛法，恒念律仪与誓言。
恒时应具有三种：身体恒时应有心，
床榻恒时应有所，心中恒时应放松。
急须忘掉有三种：急须忘掉生贪友，
急须忘掉生嗔敌，急须忘掉痴睡眠。

恒需谨慎有三种：众中出言当谨慎，
独处行为当谨慎，平常观心当谨慎。

恒需隐秘有三种：隐秘自己之功德，
隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。

不可宣说有三种：不宣偶尔出离心，
不宣自己狡诈行，不宣自己之善行。

不可去处有三种：怨仇争处不可去，
众人聚处不可去，玩乐之处不可去。

不宜言说有三种：无信者前不说法，
未问不说自经历，不说不符实际语。

不该之事有三种：友前不该有喜怒，
承诺不该有变动，行事不该有表里。

莫作之事有三种：切莫自大与傲慢，
切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻毁。

不应之事有三种：不于富人施财物，
不于狡者起信心，于谁亦莫说密语。

不应观察有三种：不应观察美女身，
不应观察友之事，不应观察己功德。

随顺之事有三种：语言随顺于亲友，
衣饰随顺于当地，自心相应于佛法。

不应听闻有三种：不闻他人赞己德，
不闻喜新者之语，不闻愚者之教诲。

不能希求有三种：不求富人之财物，
不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。

不能诽谤有三种：不谤众望所归者，
不谤他人买卖物，不谤慈己善知识。

不能赞叹有三种：不赞众夫所指者，
不赞自大愚昧者，不赞幼稚之孩童。

不赞不谤有三种：不赞不谤自亲属，
不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。

如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，
自观自心极为要，世出世法亦归此。

如是略说之教言，无垢智慧瑜伽士，
为调自心而宣说，此乃极深当修持。

译于戊寅年十二月初十（1999.1.26）

自我教言讲解

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

一、释题：《自我教言》是华智仁波切警策自己的教诫。世人尚有自我批评、自我监督等来观察自己的过失以完善自己，出世间的修行人更应如此。但佛法好像在有些人手里却变成了单纯调伏他人的工具，这是不应理的。己尚未调伏，何以化他？所以我们应像华智仁波切一样时时处处向内观察自己的身语意三门。

二、造颂者：华智仁波切是《大圆满前行引导文》的作者，是观音菩萨化身，也是寂天菩萨的化身，他的传记很丰富。其生平有一个流传很广的故事，有一次他

以乞丐形象去炉霍县的朵芒寺，在这里见到很多苦行者，他赞叹说：“真正的教法和证法在这个寺院里还存在！太让人高兴了。”晚上，他到一个叫赤诚达吉喇嘛的屋里说：“我能不能在您这里过夜？”赤诚达吉看他很寒苦，就收留了他，赤诚达吉问他：“你知不知道华智仁波切？”“只是听说过。”“我很想拜见华智仁波切，特别敬佩他，一看他的著作就很生信心，已经去石渠他的寺院里两次了，但都没见到。你看过《大圆满前行》吗？”“只是听说过，但没看过。”“那你就看看这个法本，确实太好了，你以后最好能好好照此修持。”“我不太懂，您能不能给我讲一遍？”“可以，大概的意思我讲得来。”于是，赤诚达吉就讲了前面的一部分。第二天早上，华智仁波切起床较晚，赤诚达吉说：“作为一个出家人，你怎能睡懒觉呢？应该早一点起床才是。”后来，赤诚达吉听说华智仁波切去了道孚的玉科地区弘法，就特意赶去拜见。华智仁波切看见他时，说：“我的上师来了，他是一个很好的喇嘛。”边

说边恭敬地下了法座，赤诚达吉这时才明白那天晚上的乞丐是谁，很难为情地哭了。华智仁波切在果洛、玉树等很多地方都以乞丐的形象显现，度化弘法。不管他的世出世间的任何教言，都有不可思议的感化力。康区几乎每一个人都能讲出不少关于他的故事。

三、释论

**切莫遗忘有三种：莫忘恩重善知识，
莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知。**

时时刻刻中无论如何也不能忘记的有三种：一是“莫忘恩重善知识”。对于一个修行人来说，凡是为自己灌顶、传讲显密教法乃至得一句佛语的上师，都是恩重如山。《大圆满前行》中有说：“善知识的恩德比佛的恩德还大。”因若上师未开示，我们凡夫很难凭自力通达教理，更难知上师诸佛之密意。

二是“莫忘大慈大悲佛”，佛陀对每一个众生都具有无比的慈悲心，《楞严经》云：“将此身心奉尘刹，是则名为报佛恩。”如果佛陀没有出世转法轮，那不知我们还将轮回到何时？大家最好能每天按《释迦牟尼佛修法仪轨》修一遍，称诵圣号及心咒，依凭这个殊胜仪轨可以极大地增上我们对佛陀的虔敬之心。外出时也不能离开自己常供的佛像，尽量地供养。供佛所感功德很大，像历史上阿育王在往昔以捧沙供佛之小小因，即得到了来世帝王之果。所以，作为一个佛教徒切莫忘记慈悲的佛陀。

三是“莫忘正念与正知”。作一个佛弟子，必须有正知正念，所谓正念即经常忆念修持善法——我不同于世间人，我的身要行持佛法，口要宣讲佛法，意要如尖而住，把分别念转为不念有漏法而念三世诸佛所宣讲的大小显密各乘之法。所谓正知即每时每刻观察自己，身之所作所为是否如法，语之言说是不是自利利他，心之意念是否皆善等等。如果没有正知正念，就会如《入菩

萨行论》中所说的“法水不注于漏器”一样，将功德全漏光了。

**恒需忆念有三种：恒念传戒之上师，
恒念示道之佛法，恒念律仪与誓言。**

“恒念传戒之上师”，戒包括皈依戒、小乘别解脱戒、大乘菩萨戒及密乘三昧耶戒。凡对自己传授过其中任何一戒的上师，我们都应恒时忆念。因为，般若是成佛的根本，然般若智由定生，定由戒生，所以，他们其实已传给了我们佛陀慧命的命根。《佛遗教经》中世尊趋入涅槃时，阿难垂泪请问“世尊涅槃后以谁为师”，世尊嘱以“以戒为师”，可见我们佛门弟子当视戒如佛，因此自己的传戒上师对自己恩德浩大，每日至少也要忆念三次。

“恒念示道之佛法”，即时时忆念开显解脱道之佛法。世尊为度化沉溺轮回的有情，宣说了八万四千法

蕴，如果没有这些甘露妙法，愚痴无明的众生将一直沉溺在轮回中，无有出期。经论是不会生气的上师，它可以时时刻刻引导我们解脱迷惑之网。佛法的每个字都贵如珍宝，其意义之深妙难以言说，佛在经中也说过：将来末法时期，我将以文字形象来度化众生。佛法能断除众生的无明，斩断烦恼、痛苦之根，是故当恒念示道之佛法，以佛的无穷力量来指导自己、鞭策自己，直至解脱。

“恒念律仪与誓言”，“律仪与誓言”即戒律威仪及誓言，总摄了大小显密诸乘的所有戒。龙树菩萨说过，律仪是成佛的根本。戒律能规范人的身心行为，使修行人时时与法相应，保证修道的顺缘。再则，从利他角度讲，身无威仪则不能令相应根基的人对三宝生起信心，语不如法如律则不能令人对法生起信心，意不如理则容易扰乱他人。故常忆念律仪誓言是自利利他之真实修行。

恒时应具有三种：身体恒时应有心，
床榻恒时应有身，心中恒时应放松。

这三个修行窍诀特别重要，心应在身里，身应尽量在屋里。“身体恒时应有心”就是我们修行必须用心专一，不能身心不一，不要人在经堂心在外，浮想联翩。

“床榻恒时应有身”，这就是教我们经常安住在家里，不要东奔西跑互相串寮。我们学院里有些喇嘛，除上课以外，平时都是在家里学法、打坐，有的喇嘛十多年一直都安住在学院里，从没出过山门，这种人的修行肯定是不错的。

“心中恒时应放松”，平时修法做事，不要过紧或过松，平稳适中，放松是断除分别执著的一种境界，有了放松的境界，修什么法都能相应，否则，修行很难有成就。

急须忘掉有三种：急须忘掉生贪友，

急须忘掉生嗔敌，急须忘掉痴睡眠。

这三个急须忘掉的是贪嗔痴在日常生活中最为突出的表现。“急须忘掉生贪友”，对一个欲界的凡夫来说，贪心特别重，往往因为贪爱一个友人而开始贪著名、食、财等诸多外境，所以，作为一个修行人急须在最短时间里忘掉自己所贪恋的友人。若对世间有一分的贪执，说明出离心还不到位，《佛子行》也这么说：

“逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。”我们自身本无常，若因贪执一个无常的友人，毁灭了自己的厌离心而遮障真实智慧，这样要想脱离轮回有所成就，是不可能的。往昔的大德也有在修法中遭到这种障碍的，但都对治了。假如我们好好地观一观轮回痛苦，就会生起一个无比猛烈的出离心，也会断掉自己的贪执，若心安于法喜之上，也自然会忘掉自己有漏的贪执，所以，我们修行人，应该用适合自己的法要，从内心深处真实、极快地忘掉能引

生诸贪之友人，以免在污染的妄念中虚度自己这难得的人身。

“急须忘掉生嗔敌”，就是在最快的时间里，忘掉自己原来心存嗔恨的怨敌，不要耿耿于怀。因为《华严经》有“一念嗔心起，百万障门开”的教证，《入菩萨行论》也说：“因何昔造业，于今受他害？一切既依业，凭何嗔于彼？”世间尚有“君子不迁怒”之说，这些都说明一方面是因果业报不能嗔恨于别人，另一方面生嗔将断除一切善法，从世间法讲，亦使自己失去有修养、有德行的形象，所以，修行人要修忍辱度，把生嗔之怨敌速速忘掉。

“急须忘掉痴睡眠”，无垢光尊者以及古今诸多大德都曾教诫过，过多的睡眠有增长愚痴、生各种疾病、智慧日减、虚度人生等等过失，俗语也有“人越睡越懒”之说。睡眠其实是可以人为控制的，有规律的起居使人能很好地劳逸结合。我们学院每天有规律地上课，

既促使大家不懒惰少睡眠，又使大家增长闻思修的功德，这也是忘掉痴睡眠的方便。故寂天菩萨劝曰：“依此人身筏，能渡大苦海，此筏难复得，愚者勿贪眠。”

总之，贪嗔痴是修行者的三大敌人，也是众生轮回的根本，是我们应当急须忘掉的，是否真消除是对我们修证好坏的一个切实的检验。若欲知自己修证如何，无需问别人，用这三个忘掉来对照自己，自然会得出结论。

**恒需谨慎有三种：众中出言当谨慎，
独处行为当谨慎，平常观心当谨慎。**

这三个谨慎是教诫我们，在平时的修行中身语意三业要如理作为，如能这样做将会给自己修行带来众多顺缘。“众中出言当谨慎”，在很多人面前说话一定要谨小慎微，不能信口开河，否则，将给自己带来很多的麻烦。每当在众人中说话时，首先要考虑对众生是有利

还是有害，是暂时有利还是究竟有利，如果无利或没必要的最好不要说，否则，说出的话像泼出去的水是收不回来的，故《格言宝藏论》中也教我们“愚者少说极为佳”。我们因为还不是圣者，不高兴时，出口易伤人，高兴时出口易失信，所以，日常中在很有必要说话时，一定要谨慎。

“独处行为当谨慎”，独处时，不能放任自己，经常要检点自己的行为，因为一个人独处时很容易犯有些根本戒或支分戒。从前有一个喇嘛，他在四周无人时正准备偷施主家的大茶，当手伸进口袋时，他突然想起自己是出家人，如此做不应理，便大喊“捉贼”，施主来时，他说：“你们看我的手不听话在偷你们的茶叶。”他能在发心做恶之时检点自己的行为并立即对治，也是很了不起的，我们也要恒时注意自己的行为。

“平常观心当谨慎”，菩萨与凡夫的其中一个区别就在于：菩萨观自心而凡夫不观自心。修行人观心

很重要，无垢光尊者在《三十忠告论》中也教诫我们：

“调伏自心即是吾忠告。”我们应该时时观察自己的起心动念，是恶则断之，是善则令其增长，这个教言十分重要，应该背诵下来作为自己的座右铭，用来衡量检点自己。

**恒需隐秘有三种：隐秘自己之功德，
隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。**

我们时时刻刻中应该保密的有三种：

“隐秘自己之功德”，若按佛教的教规，自己即便具足很多功德，如严持净戒、具足智慧、具足禅定等诸多不可思议的功德，也都不能在别人面前宣说，必须保密。若自己宣说自己功德，多半是五毒中我慢的显现，且别人不一定对你生信心，反而会有各种各样的想法。在未登不退地前，真正具有的一些功德也会因宣扬而减灭，所以，有智慧的人不会宣说自己的功德。但现在未

法时代的人们往往喜欢吹嘘自己已证悟了、已具足了功德、自己有神通、自己是活佛等，借以实现自己的贪欲。不过法王如意宝也这样讲过：有些真正的高僧大德为了摄受弟子，断除弟子的某些邪见，偶尔会说一些自己的功德，如我的内证境界是什么什么等。但智者更多的是常常观察自己的过失。正如《格言宝藏论》所说：“圣士观察自过失，劣者观察他过失，孔雀观察自身体，鸱鸢给人起恶兆。”

“隐秘他人之过失”，我们平时不要说别人的过失，因为我们是凡夫，自相续具有不清净的显现，很多时候看别人不顺眼，总是觉得自己好，就如同藏人有句俗语说：“经常看到别人脸上的虱子而看不到自己脸上的牦牛”，这只能说明自己修行不好。很多大德都这么说过：佛所见全是佛，菩萨所见者全是菩萨，凡夫所见者全是凡夫。我们学院有一位堪布，他不管看到别人做什么坏事，总是说：“不要说不要说，这可能是有密意的，我们不要看他的过失。”因为有时候我们并

不太了解别人，一件事情也只知其一不知其二。说别人过失对自己无利，在比丘戒与菩萨戒上都有详细的戒相，在《佛子行三十七颂》中也这么说：“以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。”我们修行人不要像世间人一样，总喜欢把自己吹得很高，把别人贬低得一无是处，很多大德往往在未开始弘法前总是做最低下的事情，默默无闻地潜修，所以，一般凡夫人从表面上根本看不出别人的内证和功德。常赞自己之功德，别人是不会对你恭敬的。你所诽谤的是不是诸佛菩萨的化现很难说，因为，很多菩萨是以贱女、妓女、猎人的形象来度化众生的，所以我们平时应观清净心。世间有一句名言：说别人的过失，本身就是一种过失。所以，无论从自身或利他任何一方面来说，隐秘别人的过失都是很必要的。

“隐秘未来之计划”，对自己未来的计划想法一定要保密，不要把未来的计划，有时甚至是一个妄想，什么建寺院、收徒弟、传法等去随便跟别人说，常言道：

天机不让人识破，识破不值半文钱。一般来说，真的计划在还没实现之前，说出来会产生违缘，故不宜泄露。而且我们修行人，对修法有个计划还可以，对世间法不能过多计划，因为世间的一切本体都是无常，计划赶不上变化。我们的上师法王如意宝也是这样，凡做事情没有百分之八、九十的把握时，是不说的。所以，我们应该学习大德先贤们的所作所为，隐秘未来之计划。

**不可宣说有三种：不宣偶尔出离心，
不宣自己狡诈行，不宣自己之善行。**

这里讲了不应宣说的有三种。“不宣偶尔出离心”，因为一个人的出离心若不是建立在正知正见上，那就只是一个凡夫刹那易变的心念。尤其在平时遇到逆境违缘时所生的出离心，是非常不稳固的。有时刚见到一位上师，马上激动得眼泪都流出来了，想要出家，但还没过几天就又后悔了——凡夫的心就是这样。大成就者根登群佩在印度时，曾跑到外道经堂的天尊像前，祈祷加持

自己发起出离心，慢慢地看着外道天尊像时眼泪就流出来了，所以根登群佩说凡夫人的心太不可靠了。以前的藏地大德也这么讲过：偶尔的出离心如晨曦之露珠。

“不宜自己狡诈行”有两种解释：一是在别人面前要以诚实忠厚来对人对事，不能像世间人那样狡诈，整天以欺骗维生，然后还洋洋自得，四处夸扬自己的丑事，以狡诈为自豪；另一种是自己本来是个老实人，但把偶尔的一些错事跟别人老老实实地说了，但这类事情往往说不清楚，别人也会据此断定你很不可靠，这样，引起别人的误解，对自己没有利益。

“不宜自己之善行”，不要对别人宣说自己的善行：拜了多少部经，在哪个静处修行了多久，念了多少咒等等。这样很容易毁灭这些善根的功德。毁灭善根的功德有四种：一为宣说自己的善行；二为以邪愿回向；三为未回向菩提；四为事后生悔心。但有些大德为了弟子们更加精进，在适当的时候也要宣说自己的一些善

行，这是一种摄受的方便，菩萨唯利他人之善巧，不属此类所遮。

不可去处有三种：怨仇争处不可去，
众人聚处不可去，玩乐之处不可去。

凡修学佛法者，身必须处于适宜的环境中，不能去那些对自己修行不利的地方，否则，将影响自己修行，有损于自己的功德。那么，哪些地方不可去呢？总括说来有三种，是怨仇争处、众人聚处和玩乐之处。

“怨仇争处不可去”，对于怨仇争斗的地方不得去围观，因为我们初学佛者未生起利他之功德，没有调解的能力，围观时不但会生起嗔心，而且还会被牵连进去，对自他都没益处，所以看到这类场面后，在内心中祈祷上师三宝，但愿他们化解怨仇，而不要去参与。平时生活中，对自己有误解或不好看法的人尽量敬而远之，以免彼此增加不必要的误解和矛盾。

“众人聚处不可去”，这里的众人聚处是指没有正知正见愤闹的人群、大都市等，并非众多道友一起精进闻思修行的地方。对于一个修行者来说应该处在适合的环境，通过闻思得到正见，再到无有愤闹的寂静处稳固自己的见解，及依见解而修持，《月灯经》《弥勒请问经》多赞叹寂静处有诸多功德。龙猛菩萨在《亲友书》中所讲的六种过失，其中的赌博、喧杂境就是众人聚处。平时也不要经常去大城市等繁华之地，以免自己生起和增长贪心、嗔心、痴心，所以，除了成就后去弘法利生外，应尽量避免去众人聚集的地方。

“玩乐之处不可去”，玩乐之处是指诸如去打麻将、下棋、跳舞、看录像等游玩的地方，这些地方只会助长贪嗔痴，不会增上智慧，即使世间那些稍有修养的人也不会去的。以前米拉日巴尊者背着他仅有的一袋荨麻与一口土锅赶路，途中土锅打破了，正巧被几个去参加集会的姑娘看见，她们说：“我们今天开法会时，应发愿生生世世不要像他那样可怜。”同时，米拉日巴尊

者也默默发愿：“愿我生生世世不要像几位姑娘那样可怜，没有正知正见。”没有正知正见的愚痴众生都执持颠倒之见，把无聊地消磨时光作为一种快乐。少数修行人以前世间习气重，因此现在应该好好地观察自己的不良习气，顿时舍掉。这些教言看似容易，做起来却难，故我们应当努力。

**不宜言说有三种：无信者前不说法，
未问不说自经历，不说不符实际语。**

“不宜宣说”，全知麦彭仁波切曾在《君规教言论法·语言品》中讲：说话时必须要有因时间、地点、人物的不同而有该说不该说的界限，否则，不该说而说成了疯子一样，该说而不说成了哑巴一样，如果这样，要么事情办不成，要么生很多过失。这里明确地阐述了说话必须适度。在此华智仁波切说不宜宣说有三种。“无信者前不说法”，就是对没有信心的人不宣讲佛法。因为若具信心，则上师所讲之法乃至一字一句，犹如食盐

溶于清水一样，闻者能很好地受用，像灵丹妙药一样，会调伏自相续中的很多烦恼，定获世出世间不可思议功德！尤其当对法和对传法上师具足信心时，即便是一个表面上非常浅显的经典或修法都会觉得内外密意极深。“信为道源功德母”，如果一个人对佛法常常具足信心，他就会具足精进、忍辱、闻思等等很多功德，而五道十地的一切成就都来源于信心，这在《净土五经》

《净土教言》中都有详细的说明。反之，对无信者前说法会有很多相反的作用，如对密宗没信心的人前宣说密法，对大乘没信心的人前宣说大乘法等等，对方会因接受不了而生邪见或退失信心，在《华严经》中有类似的公案，菩萨戒中在这方面也有戒条。所以，龙树菩萨在《大智度论》中讲“佛法大海，信为能入”，《白莲花经》中说“没信心的人像焦芽败种”等等。若上师对弟子传法，弟子没有信心，即使听了法，法也入不了心；法不入心，如病不服药，永远不能断除无明烦恼痛苦。在《百业经》中也可以看出无论是世尊还是罗汉调化众

生时都是先观察因缘是否成熟，所调对象能否生信，这就自然而然显露出了这条规律。

“未问不说自经历”，别人没问你的经历时，你不要主动自我介绍，以防自吹自擂之讥嫌。尤其是密宗弟子，对别人偏要炫耀自己灌了什么什么顶，有什么什么甚深的见解，亲近过多少位上师等学佛的经历，一边讲一边自以为了不起的，殊不知这样密乘戒已经犯了。

“不说不符实际语”，就是说话要老老实实，不要夸大，也不要缩小。说话之前要对自己的语言作一观察：这样说会不会骗上师？会不会骗众生？是否符合实际？否则，稍微有辨别能力的人，见你说的没有可靠性，失去了信任感，之后即使你再把三藏十二部的精华都说出来，他也再不会相信你了，你自己就谈不上去度化别人了。

总而言之，我们应该学会善巧地使用语言，接引初学佛者。除了选择对象，应机而发，谛实而言外，我

们还应在交流引导中学会《华严经》中所说的“恒顺众生”，比如先从对方的爱好一点点谈，再引导他从熟悉的生活环境中体悟出因果不虚、轮回痛苦等一些道理，这样他就容易对佛法产生出深切的信心。

华智仁波切的这个教言是自利利他的甚深窍诀，如果能铭记于心中，用于行动，将对自他利益无量。

**不该之事有三种：友前不该有喜怒，
承诺不该有变动，行事不该有表里。**

这是华智仁波切教我们修行人，在日常生活中身语意所不应该做的，也是有关人格方面的教言。“友前不该有喜怒”，友包括亲戚朋友与修行道友，在他们的面前不能喜怒无常，要有一个稳定的情绪。对于在座的人来说，前世我们已经结了不同程度的善缘，才能有今生的相聚，并能共同闻思修法；今生又共同发了无上的菩提心，共同发愿往生极乐刹土，来世我们肯定还是很

密切的道友。当我们大家在短暂的人生旅途中相遇，应该以欢喜心珍惜我们之间的法缘。对待金刚道友，自己的心不要像夏天的天气，说变就变，一会儿是晴空万里，一会儿是乌云密布，这样，彼此在一起相处或做事情就很不方便。作为一个修行者，为人处事不能像一般的世间人一样，而要有一个稳定温和的态度。应如《格言宝藏论》中所说：“不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自之功德者，此乃正士之法相。”不过，对上师的喜怒我们应该明白是调伏弟子所显现的方便。另外，对于病人，尤其是心脏病者的喜怒哀乐我们要给予足够的宽容与谅解。

“承诺不应有变动”，就是已经应承许诺别人的事情，无论遇到再大的困难和违缘，也不应该改变。龙树菩萨曾说过：“智者的承诺，纵遇命难也不变。”智者的话如刻在石头上的字，任凭风吹雨打，它都不会轻易变动的。智者的承诺也不是信口答应，而是在此之前进行仔细的观察，一旦答应了，怎么也不会改变。以前的

圣贤们是这样做的，也是以这个标准来观察一个人是否可信。

“行事不该有表里”，就是我们做什么事情不应该表面一套背后一套，要表里如一。修行人不要像社会上人一样狡猾，领导在时讨好，领导不在做很多不如法的行为。修行人要老老实实的，不管别人知不知道，自己所做的一切善恶要深信在因果上是不虚的，只要自己人前人后都一样尽力去做了，久而久之，别人自然会知道自己是为真实为人做事，不管对众生也好，对道友也好，对上师也好，都要以诚相待，表里一致。

以后的弘法者，应该十分重视这三点，弘法要具足福德智慧多方面因缘，并不只是有一点证悟就足够了。必须要有一个很好的人格，给人一种稳重、坦诚、实在的可靠感，别人信服后，再宣讲佛法，别人才会相信。历代传承上师也都认为人格是修习佛法的根本，这在《二规教言论》、《格言宝藏论》及上师如意宝的教言

中也有诸多宣讲。我们应平时多翻阅，用言教时时来衡量和观察自己，逐渐完善自己的人格。

以上三方面若每个人都尽量自我要求去做，那么，每个人都会成为一个合格的修行人，僧团也自然会清净和合。希望具有这些功德者能令其增长，未具有者则令尽力生起。

**莫作之事有三种：切莫自大与傲慢，
切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻毁。**

修行人一定不能做的事情有三种：

一是“切莫自大与傲慢”，如果自己觉得自己非常了不起，就看不到别人的功德，也见不到自己的缺点，因此也就很难得到传承上师的加持，从历来高僧大德的论著及日常言行中，都体现出内在谦虚的美德。我们却往往会生起粗大或细微的傲慢心，比如认为这个教言很简单、那个法我听过几次了、这件事情我肯定比别人做

得要好等等，而没有时常以法来对照、衡量自己。古印度的一位大成就者曾三十七世中修学五部大论，上师如意宝一生中听闻过一百多次《佛子行》，这些大德大成就者都是如此的谦虚好学，像我们这些初学者有什么理由傲慢自大！寂天菩萨也教我们：“愿如细柔棉，敬当彼等仆。”《格言宝藏论》中也说：“大者无须自傲慢，劣者傲慢有何用？真宝不用语夸赞，假宝再夸亦谁买？”所以，没有必要傲慢，慢如高山法水不注，修行人，切记！

二是“切莫暗中说他过”，即不要在背后说别人的过失，暗中说过戒律中也是遮止的。我们现在都是修学人，不是佛，每个人都有各人不同的缺点和过失，只要大家真诚地当面指出别人的缺点，稍微有智慧的人会发自内心感谢的；若在背后说别人，经别人传过去后，因说话的语气和意图等的不同，会产生误解，彼此心里就容易产生隔阂。只可惜现在的人们可能是业力所感，大多是口蜜腹剑，这种人最是交不得，修行人应说什么就

是什么，没必要去谄媚，这样对自己解脱又不是什么助缘。道宣律师也说过：“但自观身行，口勿说他短。”自己空闲时就观一切无常，轮回是苦，观察自心的来往去等，或口里念念咒语，诵诵经等等，可以做许多善法，不要在背后，天天播新闻做广告，似乎天底下只有你一个是好人，别人都是坏人，这不是自利的行为，更不是利他的行为。

三是“于谁亦莫作轻毁”，就是对任何众生，小至一虫一蚁，都不要轻慢。一方面一切众生都具有如来藏，是平等的，我们不能轻慢，如《法华经》中常不轻菩萨每天对众生礼拜，别人打他时，他边跑边说：“我不敢轻于汝等，汝等皆当作佛。”另一方面，龙钦绕降尊者在《前行》中清楚地告诉我们：一切众生都是自己的父母。对轮回中的父母应该生起大悲心，为把他们从轮回的苦海中救度出来而自己发心努力修行，这样自然轻慢心就生不起来了。正像米拉日巴尊者在道歌中所唱的：“不知众生皆父母，寺庙虽佳有何用？”如果一个

出家人身在清静梵宇，而所行所为却像世俗人一样，恃财恃权恃势去欺负、污辱别人，这样出家又有什么用？

不应之事有三种：不于富人施财物，
不于狡者起信心，于谁亦莫说密语。

一是“不于富人施财物”，意思是不应把财物布施给富人或者不应该把财物借给富人用。因为富人本来非常富有，把财物给他只能是锦上添花，没有多少意义。米拉日巴尊者在山中苦行时说：“给苦行人供养一点财物，是真正的雪中送炭，功德太大了。”另一方面，小小的财富，对你自己很重要，但对富人来说就无所谓了。如果自己的一些财富借给富人了，他因根本不在乎而容易忘记，你自己反而很难收回。所以，对富人不应该施财物。

二是“不于狡者起信心”，就是对狡猾不老实的所谓修行人不要起信心，否则就上当受骗了。现在南赡

部洲人尔虞我诈简直太多了，米拉日巴原来对几个姑娘唱过这样的一支金刚歌：南赡部洲的人，不求智者而求狡诈者，末法时代的人不求善人求恶人，你们这些姑娘不求像我这样的瑜伽士，而喜欢世间上的英俊男子。确实，那些狡猾的人，往往冒充成就者，乱讲一气，蛊惑人心，大家要好好地观察识别。

三是“于谁亦莫说密语”，就是自己的秘密对谁也不要说，在《大幻化网》的“密咒续事”中，哪些是可以与上师说的，哪些是可以与金刚道友说的等有详细的宣说，对于不能随意宣讲的，如证悟境界等，及金刚道友间发誓保密不外传的，就绝对要保密。否则，是会破密乘戒的。像我们的上师法王如意宝就曾说过：“有些重要事情，比如像自己的本尊，我连对自己最亲近的人也从没说。”世间上能保密的人极少，凡是密语对任何人都不能说，若对一个人说了，一传十，十传百，很快就成了公开的“秘密”了。萨迦班智达也这样教我们：“高士不隐非秘事，宁死亦隐应秘事。”

不应观察有三种：不应观察美女身，
不应观察友之事，不应观察己功德。

我们修行人应该经常用正知正念观察自己的身心言行。而有些事则是不应该观察的，最根本的有三种。

一是“不应观察美女身”，这里是对男众而言的，对女众是不应观察俊男身。凡夫人往往由于俱生的习气，只观察外表——这个女人的眼睛、鼻子、嘴巴、身材、衣着、打扮是如何如何的美丽动人；那个男子是如何如何的英俊潇洒——之后浮想联翩，比修本尊观想的还清楚，还有信心，再找个机会眉目传情，这样就给自己的修行带来了极大的违缘，破坏了梵净行。欲界中的人，俱生都有贪欲心，男贪女，女贪男，大德根登群佩说：“其实很多男人贪著女人，女人贪著男子，只是外表上不显露而已。”古来世间有“英雄难过美人关”之说，很多帝王也是因一个美人而失去江山，出世间的也不乏因难断贪男贪女之心而断送慧命，未圆满成就的。

那么，怎样才断除这个轮回贪欲的根本呢？主要是男女之间不要以贪欲心互相观察。对男众来说，无垢光尊者讲过十几次：女人是祸根，不能观察、不应接近。修行人应修正一切不如法的行为，是为自己及一切众生出离轮回而修梵净行，应该有一个强烈的出离心，有了出离心就自然不会对暂时的漏法有一分贪执。凡夫人虽然不可能不生一念的贪执，但应于烦恼初萌生时，就速疾呵斥令消除，要用正念观自心。进一步而言，应以不净观作个究竟观察：无论是再好看的人，她的七窍六孔哪一处流出的不是脏东西？体内全充满大小便，越想越恶心，一个臭皮囊哪一点值得贪爱？有什么好看的？可能是上师三宝的加持，在我们学院的许多出家人这方面很好，一方面对自身的衣着容貌不加打扮，没有刻意地去讲究，除掉了生贪之缘，另一方面，每天认真闻思修行，即便有些人难免生烦恼，都能用各种善巧方便，想方设法去对治，遣除自他修行中的违缘。

二是“不应观察友之事”，就是不应该观察亲友或

道友的所作所为。现在的世间人或修行人，多以凡情来观察推断别人的行为，容易生各种各样的烦恼和不清净的心，这样不仅对调伏自相续没有一点益处，而且容易与亲近的人产生很大的烦恼。即便是与上师大善知识常在一起，也因对其有些言行不解而容易生邪见，如《格言宝藏论》中说：“过分亲近有学者，多半亦会生厌烦”一样。所以，我们不要观察友之事，而应按照《大圆满前行》中讲的，把住处观成无量殿，道友观为菩萨男女，经常向内观，对正报依报生起一个清净心。米拉日巴尊者曾这么说过：“此心不生清净心，造修佛塔有何用？”佛法是向内调心的法，不是向外求的，如果作到不观察别人，只向内观察自心，自然会断除很多烦恼，久而久之，自心自然会调伏的。

三是“不应观察己功德”，就是不应该观察自己的功德，相反该观察自己的过失，这样才能使自己进步。我们若经常观察自己的功德，则功德易被摧毁，也不易得到别人所具而自己没有的功德。以前历代的高僧大德

都很谦虚，不宣扬自己的功德，默默潜修。同样在学院里，可能是传承上师的加持，很多出家人虽然具足很多功德，但从来都是默默持之以恒地闻思修，他们从没有恃己功德而轻慢别人。我们应该向他们恭敬学习。

**随顺之事有三种：语言随顺于亲友，
衣饰随顺于当地，自心相应于佛法。**

这里是讲了身语意三门应该随顺的对象。一是“语言随顺于亲友”，在自己周围有不同层次和根基的亲友，各自所好不一样，故为令其生欢喜心，言语应该随顺于亲友。上师在《胜利道歌》中也教我们“言行恒时随顺友”，这也是以后弘法利生中一个极为殊胜的窍诀，特别是对世间人或初学佛者，说话先随顺他们，觉得对方很愿意接受自己讲话，才可以相应地赞叹上师以及诸佛菩萨正法圣僧的功德，这样就能使对方生起信心。但随顺也并不等于一味投其所好，心趋凡愚而丧失原则，圣者的一句话，往往使自己终身受益不尽，就是

掌握了这个要点的缘故。

二是“衣饰随顺于当地”，意思是入乡随俗，不要太引人注目，在家人要随顺当地的衣饰习惯，出家人要如法地随顺出家人的衣饰习惯，不能乱来，否则成为可笑之处。尤其是出家人的衣饰，在戒律中从尺寸到颜色都有具体的要求。出家人有穿衣的规矩和讲究，最起码不能穿在家人的衣服，如白色及花花绿绿的艳丽服装，如果总是喜欢这些，就应经常祈祷上师三宝加持，以免对自己以后修行带来违缘。学院里汉族出家人穿藏族僧装首先要懂得如法的穿着，不要穿得不僧不俗不汉不藏的。最要强调的是出家人无论走到哪里，都不要换在家人的衣服！我们的上师如意宝在“文革”中那么困难的时期冒着生命危险都没离过僧衣。《地藏十轮经》中也讲：仅是穿僧衣，邪魔外道也是不敢侵犯的。即便是一个僧人破了戒，只要他仍穿着僧衣，在家人也不能说他的过失。所以我们要如理如法地随顺与自己相应的衣饰。

三是“自心相应于佛法”，一个人的修行如何，关键是看他自心调伏的程度，如果一个人的行为完全没有与佛法相应，那就不算是一个修行人。所谓的佛法，就是“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意”，其根本在于调伏自心，如果心已调伏则自然能生起一个无伪的菩提心，有了菩提心，就不会对众生作微如一芥子的损害，而是广行四摄六度，自然远离世间八法，一切时中心安住于法上，行住坐卧不离正法，所言全是佛的言教，否则，一个出家人与世间人是没有太大区别的。现在的修行人，追求心相应于佛法的人极少，真正这样法融入自心的人更少，而我们是多生有幸，遇到了法王如意宝这样的大善知识，每天都在闻思佛法的环境中熏习，希望各自都能真正地把佛法融入心间，使自心与佛法相应。

不应听闻有三种：不闻他人赞己德，
不闻喜新者之语，不闻愚者之教诲。

我们修行人应该听闻佛法，而不应该听一些不合

正见的杂言秽语，其中不应该听闻的语言主要有三种：

一、“不闻他人赞己德”，就是不要听别人对自己赞叹夸奖的语言，因为这类语言容易引生起执著和傲慢心，使人堕入世间八法之网，我们修行人不能对这些有实执，而应像阿底峡尊者所说的那样“应观赞叹如空谷声”。另一方面，应清楚自己到底有无功德，即便有功德，自己也没必要接受赞叹，赞叹不像随喜，若随喜可以令彼此都得到同等的功德；若无功德，更不能接受别人对自己的赞叹。修行人不能像世间人一样，听到别人的奉承夸奖，心就飘起来了，不论别人赞叹也好不赞叹也好，自己是最清楚自己的，应该像《格言宝藏论》讲的那样：“不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自之功德者，此乃正士之法相。”

二、“不闻喜新者之语”，就是喜新厌旧之人说的话不要听，因为，这种人特点是心浮气躁不稳重。世间有句俗语：衣服是新的好，人是旧的好。一般世间人品

好的人做事沉着，说话像板子上钉钉子一样，对人也是一直很好，不会轻易交新友。修行很好的人也是一样，道友也较固定，说话做事也不激动，对任何人都是一样。有些人呢，没有一点知见头脑，今天听到这里的法殊胜，听说这个上师了不起，像蜜蜂一样来到这里，过两天又听说另外一个地方灌顶是从来没有过的、非常殊胜，马上又跑到那个地方去，简直像墙头芦苇一样，一点都不稳重，这样很难在修行上有所成就。

三、“不闻愚者之教诲”，愚者就指那些没有闻思修智慧、没有世间正见、不信因果的人。这类愚人什么都是颠倒的，把有漏世间八法当作是最好的，把出世间无漏法当作毒药。像社会上好多人，劝出家人还俗，去社会上混个一官半职，认为这样人生就有意义了。如果我们自己本身没有稳固的正见，就很容易听信愚者，那时就真的失去了光明的前途，等待自己的最终只能是无尽的痛苦。所以，应经常用圣者的教言来熏习自己的相续，端正见解行为，提高自己辨别正邪的智慧。

不能希求有三种：不求富人之财物，
不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。

修行人与世间人有很大的差别，其希求的目标更是不同。修行人所希求的是知足少欲、清净的戒律、无上的智慧等戒定慧三学功德，而世间人所希求的正是出家修行人要断除的财、色、名、食、睡等轮回痛苦之因。所以，以前萨迦派的大德们曾说过：“贪恋世间不是修行者。”

修行人应断除对世间的希求，具代表性的有三种。一是“不求富人之财物”，一个人拥有甚至像多闻天王一样多的财物，但若除了使自己吃饱穿暖以外，不知道上供下施则没有任何意义，任何财物人死后肯定全部留在人世间，少许也带不走，对自己的来世毫无帮助。但多数凡夫人因往昔贪求的串习力故，一见到富贵荣华就情不自禁地想：要是我有这么好的条件多好啊！所以，祈祷供养黄财神比祈祷阿弥陀佛、观音菩萨还精进，并

且找一个漂亮的借口：上师啊，佛啊，菩萨啊，保佑我发财做个大大的老板，让我有钱供养僧众。其实这样没有必要，僧众有僧众自己的功德福报，只要如理修行，自然会有供养的。作为一个修行人不作分内的修行，反而去追求财富，不能算修行人。华智仁波切早就说过：如果修行人越来越富裕，他的修行肯定不会好。一个修行人只要不饿着不冻着，能够闻法修行也就非常满足了，龙树菩萨也说过：“所有财富中，知足少欲是最安乐的。”在《佛遗教经》中有一段内容专门讲知足少欲的功德和希求财富的过患。所以修行人不要成为变相的生意人，若与一般世间人一样，皈依念佛都是为了祈求发财，这样就浪费了这个宝贵人身。我们这个暇满人身应该用来成办生生世世的大事，圆满无漏之圣者七财，而不应用来贪求世间有漏之财。

二是“不求高贵之地位”，一般的人，总是想求得个一官半职，一旦地位比以前降低了，就睡不着觉。我们出家人不能对地位有希求之心，华智仁波切在《大圆

满前行》中讲：像天一样高，像天人一样美，像龙王一样富有，实际全是无常的，不可靠的，只有修持正法才真正有意义。确实，对于修行人来说，地位的高低并不能说明你的相续调伏得怎样，往往大成就者都是默默地潜修才有所成就。一个修行人没必要追求高贵的地位，在家人也没有这样的必要，若没有利益他人的心，则官越大造恶业就越多，对自相续也只是有害无益。

三是“不求华丽之衣饰”，修行人天天着重打扮，一般来说他的修行肯定不好。藏地除了极少的大德为事业之必要外，多数高僧都是穿着十分朴素。噶当派的高僧大德们很多都是穿粪扫衣。在汉地，净土宗十三祖印光大师一双罗汉鞋穿五年，一件衣服穿十几年。专注于闻思修，把自心调伏得像莲花一样清净，要比仅在外面穿花花绿绿、细软昂贵的衣服好得多，《佛遗教经》中也讲过：最胜的衣服是细柔的心。所以，修行不要装饰外表而要严饰内心。

不能诽谤有三种：不谤众望所归者，
不谤他人买卖物，不谤慈己善知识。

对诽谤有两种解释，一种是世俗显现上无中生有的诽谤，一种是将离戏本体说为实有的诽谤，如《涅槃经》云：善男子，若说一切众生定有佛性，则名为谤佛法僧；善男子，若说一切众生定无佛性，则名为谤佛法僧。但此处是从世俗显现方面讲的。

一、“不谤众望所归者”。就是对众人都恭敬的大德不能诽谤。因为大德们无论显现什么样的言行，其中密意我们不可能都领悟，当然就不能妄加诽谤；再者有威望的大德有众人诸天护持，若妄加诽谤只有自招违缘——以前藏地有位非常了不起的大德，由于对我们上师的行为看不惯而作了诽谤，后来，渐渐地他各方面都不如以前了，就像成了一位普通人一样；从因果方面来讲也不能诽谤，恰美仁波切说过：若诽谤一位菩萨，其罪过超过杀害三界的众生。但是，如果依靠教证理证如

理地澄清见解上的疑惑这不是诽谤，如果是以嫉妒或贪爱之心而否定他人便成了诽谤。所以，大家头脑要清楚一点，该说的一定要说不该说的千万不要妄说。

二、“不谤他人买卖物”。一个修行人除了自己购买生活必需用品外，其他时候不要这个商店转转那个市场看看，无聊地评价商品的真假贵贱。本来跟买主讲了半天价，卖主眼巴巴地盼望买主能买，却因为你乱说，买主就不买了，东西没有卖掉因此很失望，这是很可怜的。修行人时时处处要有一颗饶益众生的心。可怜的众生受业报所感无奈地生活，大商店大市场的服务员卖主们，可以说与监狱里囚犯没有很大差别，整天守着柜台摊头，坐的凳子也没有，看到顾客来时特别高兴，想方设法抓住顾客的心理，讲来讲去总希望能买自己的商品，但若中间有人插一句不好的话，买卖就做不成了。所以，我们应当做个本本分分的人，不要多管闲事诽谤别人买卖的物品。

三、“不谤慈我善知识”。因为在三界中没一个人比善知识对自己的恩德更大，如果对自己的善知识诽谤，不仅传承上得不到加持，将来也必定会堕入恶趣受无量痛苦，故千万不能诽谤，应该像珍惜自己的眼睛一样爱重自己的善知识才是。

不能赞叹有三种：不赞众夫所指者，
不赞自大愚昧者，不赞幼稚之孩童。

平时我们应常常赞叹诸佛菩萨及高僧大德们的功德，麦彭仁波切说过：如果赞叹高僧大德、诸佛菩萨，能圆满自己一生中很多功德。但有些对境却是不能赞叹的：

一、“不赞众夫所指者”，就是对一个众人都指责的人不能赞叹，这样会招来无谓的诽谤。戒律中和其他圣者言教中也这么说过。即便对自己的上师也不能以大妄语来赞叹，何况对那些众夫所指责的人呢？

二、“不赞自大愚昧者”，对那些自高自大的愚昧者不能赞叹。比如一个人自己说自己成就了，可是连皈依心和简单的教言都不能如理地讲解，你若去赞叹他定会贻笑大方。

三、“不赞幼稚之孩童”，对幼小不懂事未成熟的孩童不能过分赞叹，小孩子如果得到一点赞叹，就会觉得自己很了不起，什么事都敢去做，越来越调皮，任性放纵很难束缚。麦彭仁波切说过：对待十六岁以下的孩子，要像怨敌一样天天打。常言道：严师出高徒。小孩从小不严加管教，长大后，既没有教养又没有学问，变成一个自己也空虚别人也讨厌的没出息之人。

不赞不谤有三种：不赞不谤自亲属，
不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。

此偈讲不赞叹也不诽谤的对境有三种：

一、“不赞不谤自亲属”，对自己的亲属自己作赞

叹难免有自诩的嫌疑；若自己诽谤自己的亲人，别人会认为你在那样的生活环境中熏习，肯定也不会好到哪里去，而且会认为你的人格不好。每个人的习气都不同，有的人与生俱来喜欢夸大的赞叹，有的人则喜欢诽谤，如果有这样的习惯，应该慢慢地改掉它。我们说话要说实话，既不过分褒扬也不过分贬低。

二、“不赞不谤陌生师”，对陌生的上师作赞叹未免有点草率轻浮。若自己根本不知道他有何世出世间的功德，而一见面就赞叹他，这是很不负责任的，很可笑。同样，对陌生上师的言行、善巧方便及其内证智慧，根本不了解，还自以为是，妄加批评，则显得狂妄自大，轻浮无知。

三、“不赞不谤一切人”，总而言之，对一切人都不要輕易地诽谤或赞叹。一方面无谓地赞叹一切人没有很大的必要；另一方面不能诽谤一切人，因为很多认识不认识的人往往都对自己的修行有益，有时见别人的

缺点过失能提醒自己注意，见别人之苦能令自己生起大悲心和出离心，见别人的精进能令自己发起精进心和信心。确确实实，生活中的一切人对自己的启迪很大，不能诽谤，这个窍诀教言极为殊胜！

如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，
自观自心极为要，世出世法亦归此。

华智仁波切说：像这样的窍诀还有很多很多，总而言之，时时刻刻观察自己非常重要。世间法和出世间法都不外于此窍诀中。世间上尚且推崇自我批评、自我教育、自我检查等，出世间的大德更是如此。作为一个修行人，我们必须时时刻刻观察自己，才能对治烦恼和避免过失，这也是做人的基本条件。

下面一偈是结束语：

如是略说之教言，无垢智慧瑜伽士，
为调自心而宣说，此乃极深当修持。

这样简略宣说的教言，是具有无垢智慧的瑜伽士我（华智仁波切）为调伏自相续而宣说的，是非常深的窍诀，修行人应当好好依之修持。

像华智仁波切这样瑜伽士尚鞭策自己，我们这些后学之辈何需多说呢？此教言有外内密甚深意义。以上仅为大家略解外义的部分，其内涵密意还望诸学人于日常修持中深思。

以此善根回向一切有情，愿他们离苦得乐，早证菩提！

自我教言讲解

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2007年12月2日

自我教言讲解

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

今天我们共同学习华智仁波切的《自我教言》，先给大家简单讲解一下字面意思，之后我们再就法义共同探讨，大家有问题可以提出来。

我们这里网络终端的位置设得比较高，我刚刚从一公里外的地方走路上来。讲完了以后，你们可能要开车或者坐车到很远的地方去，我也要走很远回去。今晚我们在虚空中聚会，可以说你们也在显神通，我也在显神通，大家共聚在虚空之中闻受佛法。

《自我教言》是宁玛派华智仁波切所造的一部甚深的教言，表面上看只有十几个颂词，但其实非常殊胜，我们修行人应该用它来时刻提醒自己。上师如意宝也曾经给我们传过很多次，今晚我们一起共同学习，大家在听闻的同时，可以对照一下自己，看看能做到的有多少，做不到的有多少。

《自我教言》如果广讲要好几堂课。今天因为时间关系，只是给大家做简单的字面介绍，争取用半个小时讲完。以前我讲过一遍，益西彭措堪布也讲过，网上也有《自我教言》的讲义。希望大家听了之后，再仔细思维、领会。

《自我教言》是华智仁波切写给自己的教言。作为修行人，我们始终都要用正知正念来观察自己的所作所为合不合理、如不如法，不要把这个教言当作观察别人过失的工具，而是要用来检查自己。

切莫遗忘有三种：莫忘恩重善知识，

莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知。

不能忘的有三种：不忘上师、不忘佛、不忘自我观察。我们在轮回中沉溺时，如果没有上师的开示，就得不到解脱。所以在修行中，千万不能忘了恩重如山的上师。如果没有佛陀的教诲，我们也很可怜。还有正知和正念也不能忘，《入菩萨行论》中讲过要经常观照自己的正知正念。这三者都是始终不能遗忘的，大家能不能做到？

恒需忆念有三种：恒念传戒之上师，
恒念示道之佛法，恒念律仪与誓言。

需恒时忆念的有三种：第一，恒时忆念传戒的上师。给你传过皈依戒、居士戒等戒律的任何一位上师，在今生中都是很难得的，应该恒时忆念他的功德。第二，恒时忆念佛法。作为修行人，我们始终都要忆念佛法，不能忘失。第三，恒时忆念律仪和誓言。学密宗有

三昧耶誓言，学显宗有显宗的戒律。上师、佛法、戒律这三者不能忘，要恒时忆念。

**恒时应具有三种：身体恒时应有心，
床榻恒时应有所，心中恒时应放松。**

恒时应该具足的有三种：一是身体恒时有心，意思是说，我们应该身心合一。有些人虽然坐在听法行列中，但心在胡思乱想，身体在经堂里，心却跑到别处去了。二是身体不能离开修行的床榻。真正的修行人不会天天逛街，到处旅游。三是心处于放松的状态。修行人心里应该是不慌不乱的，始终都处于一种很安详、很快乐的境界。真正内心放松的修行人，就像以前宁玛派和噶当派的大德一样，经常安住在自己的屋里，不会去很多地方。大家观察一下：自己的身体里是否有心？床榻上是否经常具足身体？心是否放松？这是恒时要具足的三种法。

**急须忘掉有三种：急须忘掉生贪友，
急须忘掉生嗔敌，急须忘掉痴睡眠。**

急需忘掉的有三种：第一，急需忘掉令自己生贪心的亲友。当然，作为在家人，要将自己的丈夫、妻子、儿女一下子全忘掉有一定的困难，但也不要对他们过分执著。第二，急需忘掉令自己生嗔恨心的怨敌。让你相续中生嗔恨心、与你关系不好的敌人，我们要尽量把他忘掉。第三，急需忘掉令自己产生痴心的睡眠。大家要少睡一点，很多人星期天懒觉睡得特别严重，这样不行。生贪心的友人、生嗔心的怨敌、生痴心的睡眠这三者都要尽快忘掉。如果实在不能忘，也不能有过多的贪心、嗔心和痴心。

**恒需谨慎有三种：众中出言当谨慎，
独处行为当谨慎，平常观心当谨慎。**

恒时需要谨慎的有三种：第一，众人当中出言要谨

慎。人多时不要轻易出言，否则容易得罪他人，也不要对人过于赞叹，这点一定要特别注意。第二，一个人独处之时，要注意行为。一个人的时候，很容易做偷盗等坏事，所以应当谨慎。第三，平常时时刻刻要观察自己的心，这一点也要谨慎。这是我们应该恒时谨慎的三种教言。

**恒需隐秘有三种：隐秘自己之功德，
隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。**

需要恒时保密的有三种：第一，隐秘自己的功德。自己有什么功德不要随便跟别人讲。第二，隐秘他人的过失。如果发现了别人的过失，应该保密，尽量不要告诉他人。第三，还要隐秘未来的计划。有智慧的人，对于自己未来的各种打算，不会在众人当中宣说。随便告诉别人的话，有些事情不一定能成功。这是关于隐秘的三种教言。

不可宣说有三种：不宣偶尔出离心，
不宣自己狡诈行，不宣自己之善行。

不可宣说的有三种：第一是“不宣偶尔出离心”。有些人偶尔产生一点出离心，就马上想出家，想离开自己的家庭，似乎对轮回生起了极大的厌离心，但这不一定稳固，要长期观察。如果长期厌离轮回，才算是真正的出离心。所以偶尔的出离心是不可靠的，不能随便告诉别人。第二，不能宣说自己狡诈的行为。有些人觉得自己很聪明，喜欢跟别人说自己偷东西时多么厉害，说妄语时多么能干，做邪淫或其他坏事时如何如何……没有必要在别人面前宣扬自己的狡诈行为。第三，不能宣说自己的善行。很多人喜欢自我宣传，在没有特殊必要的情况下，上师也没有特别过问，就随随便便宣扬自己放生、持咒、听课的功德，这是不太合理的。这些是不能宣说的三种行为。

不可去处有三种：怨仇争处不可去，

众人聚处不可去，玩乐之处不可去。

不可去处有三种：第一是“怨仇争处不可去”。怨恨的敌人互相争斗、争执不休的地方，我们作为修行人，没有必要去。第二，众人聚集的地方不能去。人们娱乐狂欢、无意闲聊的场所，修行人不能去。第三，玩乐之处不能去。不能去一些打游戏、打麻将的地方，还有舞厅、网吧之类的场所，否则正知、正念、菩提心全部会退失。所以这三种地方是不能去的，大家应该记住。

不宜言说有三种：无信者前不说法，
未问不说自经历，不说不符实际语。

不应该说的有三种：第一，在没有信心的人面前最好不要传法。佛教的功德、大乘菩提心的利益等等，应该对具有缘分、堪为法器的人宣说。在那些邪见很重、特别愚痴、不愿意听受佛法的人面前，强行宣讲皈依、

授戒是不合理的。对于没有缘分的人，我们很难度化。

第二，如果没人问，不要说自己的经历。在别人主动提问的情况下，可以讲一些，但如果没有特殊必要，不要随便说自己做过些什么功德和过失。第三，任何时候都不能说不符合实际道理的语言，即不说妄语。说妄语的过失相当大。学习大乘佛法的修行人，要始终观察自己的语言，尽量不要说妄语。这三种不该宣说的大家应该记住。

很多道友把《佛子行》《自我教言》这些教言背得非常熟练，这样一来，大家在行为上自然会经常观察自己。

**不该之事有三种：友前不该有喜怒，
承诺不该有变动，行事不该有表里。**

不该有的行为有三种：第一，在朋友面前不该喜怒无常。在朋友或熟人面前，不要出现一会儿高兴、一会

儿不悦、一会儿伤心、一会儿痛苦的情况，要有稳重的人格。第二，承诺不该随便变动。自己承诺过的事情，就不要变来变去。有些人答应得很快，但变得也很快，这是没有智慧的表现。关于这一点，《二规教言论》中讲得比较细致。第三，行事不该表里不一。有些人表面说得特别好听，实际上却当面一套背后一套，这是狡诈者的行为，是不合理的。

今天不讲公案也不引用教证，只是就字面意思给大家简单讲解一下，希望大家能打开思路。《自我教言》虽然翻译得浅显易懂，但很多道友以前没想过这到底对自己有什么作用。这些教言是大德们经常引用的，如果每个修行人都以此来观察自己的行为，对自己会有非常大的利益。

我刚来学院时，看到《自我教言》，就抄在笔记本上，经常观察自己，虽然很多都做不到，但对自己帮助是非常大的。我想，对自己有利的法，对你们应该也会

有帮助、有利益，所以今天在网上和佛友共享。

**莫作之事有三种：切莫自大与傲慢，
切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻毁。**

不能做的事情有三种：第一，作为修行人千万不要骄傲自满，《入菩萨行论》中大量教义遮破自高自大的行为。第二，千万不要暗中说别人的过失。我们作为大乘修行人要尽量观清净心，即使看到别人有些不如法、不合理的行为，也不要背后指摘。有些人自己做得再差都意识不到，而别人哪怕没有一点过失，也会添枝加叶地找别人的过失，这是一种非常不好的行为。修行人尽量不要说别人的过失。第三，对于任何众生，都千万不要歧视、欺负、轻毁。一定要关心一切众生，不管对谁都不能冷漠无视。

**不应之事有三种：不于富人施财物，
不于狡者起信心，于谁亦莫说密语。**

不应该做的有三种：第一，对富贵的人或者一些领导供养财富，是没有必要的。第二，不要对一些狡诈者，比如世间的骗子起信心，否则容易上当。第三，对任何人都不要说自己的秘密。需要保密的事，除上师外，跟任何人都不能说。有些续部中也讲，如果某位上师不可信赖、不能帮你保守秘密，那么对他也不能讲秘密语言。如果说了，一传十、十传百，最后秘密就会泄露出去。因此，对于委托密或是自己承诺保密的事，在任何人面前都不能说。

不应观察有三种：不应观察美女身，
不应观察友之事，不应观察己功德。

不应观察的有三种：第一，男众出家人或者修行人不能观察美女的长相。如果观察美女长得如何漂亮，会逐渐毁坏自己的戒律。同样，女众出家人也不能观察男身。作为居士，也有一些相关的戒律。总之，不应观察异性的身体，否则对自己的戒律有害。第二，不应观察

朋友的过失。有些金刚道友住在一起，人格不好的人，就会经常观察道友的过失，这是很不好的。如果真要观察，别说对凡夫人，就是对佛陀，心不清净的人也会发现过失。因此，对自己道友的过失，千万不要去观察。第三，不能经常观察自己的功德。不论做了什么好事，也不应该去观察分析自己的功德。

**随顺之事有三种：语言随顺于亲友，
衣饰随顺于当地，自心相应于佛法。**

应该随顺、相应的事有三种：第一，说话应该随顺于亲友。比如不信佛教的亲友对于很多佛教专用名词都听不懂，因此应该随顺他们的语言。第二，我们的衣饰要随顺于当地风俗，到任何一个地方去，行为或者衣饰应该入乡随俗。第三，自己的心要时时刻刻相应于佛法，佛法里怎么讲，心就应该随顺。道友们要用佛法来观察自己的行为，这一点很重要。

不应听闻有三种，不闻他人赞己德，
不闻喜新者之语，不闻愚者之教诲。

不应该听的有三种：第一，不应该听别人赞叹自己的功德。别人称赞你长相漂亮、口才好、功德无量，这对你的修行可能是一种违缘，不应该听赞叹之语。第二，一些人总是喜新厌旧，刚开始对人很亲热、很关心，这时不要听他们的语言。第三，有些人自己非常愚痴，连基本的道理都不懂，却要教育别人。比如有的父母不信佛教，比较愚昧，反而教子女不要学佛，说学佛不好。我们在其他方面可以听父母的话，但如果反对学佛，就不要听他们的了。千万不要听信愚者的语言。

不能希求有三种：不求富人之财物，
不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。

这个教言对于居士很重要。在这个时代，不要过于追求财富，不要过于追求地位，也不要过于希求华丽的

衣服。对真正的修行人而言，地位、财产以及漂亮的服饰，都像梦幻泡影一样，没有实在的意义。修行人不应该特别希求这些。

**不能诽谤有三种：不谤众望所归者，
不谤他人买卖物，不谤慈己善知识。**

不应该诽谤的有三种：第一，不能诽谤公认的高僧大德和成就者，以及一些对人类和社会有很大贡献的人。对于这样的人，寻找过失、进行诽谤，是非常不合理的。第二，不能在别人买卖东西的时候去毁谤、搞破坏，比如说产品质量不好。自己不买的话，也没必要对其随意评价。第三，更不应该诽谤对自己特别慈爱的上师和善知识。

**不能赞叹有三种：不赞众夫所指者，
不赞自大愚昧者，不赞幼稚之孩童。**

第一，如果大家都对某个人不满，对其进行呵斥，

说他是坏人，那大家自有其道理，我们没有必要去赞叹这个人。第二，对于一些自高自大、不学无术的愚笨者，没有必要刻意去赞叹其功德。第三，没有必要赞叹幼稚的孩童。如果过于赞叹孩童本不具有的功德，他容易生起傲慢心，最后就没有办法管教了，所以对幼稚的孩童不应该说许多赞叹之语。

**不赞不谤有三种：不赞不谤自亲属，
不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。**

不赞不谤的有三种：第一，既不能赞叹也不能诽谤自己的父母、亲属。如果过于赞叹，别人会认为我们对亲人贪心很大，不像个修行人；如果过于攻击家人或者说亲朋好友的过失，从世间人格和伦理道德的角度也是讲不过去的。没有必要说你的父母家人如何如何不好，你们既然聚集在一个家庭里，也是因为前世的因缘，何必过于攻击。有些人连做人的基本道理都不太懂，要么把自己的亲友赞叹得特别夸张，要么到处宣说自己亲友

的过失，这是没有素质的一种表现。第二，不能赞叹也不能诽谤陌生师。陌生师指自己不太熟悉的上师，现在世间比较多。比如某城市里今天来了一个活佛，明天来了一个堪布，后天来了一个仁波切，你要是对这些人不是很熟悉，最好不要去评价。如果过于赞叹，过一段时间可能会发现他的过失；如果过于毁谤，过一段时间也可能发现他的功德。所以，我们对陌生的上师没有必要去参与评价，既不应赞叹也不应诽谤，这很重要。第三，不赞不谤一切人。一个真正的大菩萨，对所有人不会特别赞叹，因为这些人总会有一定的过失；也不会特别诽谤，因为每个人都有如来藏，是未来的佛，如果去诽谤，自己也有过失。所以对任何人，在没有特殊必要的情况下，既不应诽谤也不要特别去赞叹。

如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，
自观自心极为要，世出世法亦归此。

华智仁波切说：虽然这样的窍诀还很多，但归纳

而言就是要时时刻刻观察自己的三门——身体在做什么，心在想什么，语言在讲什么，这样一来，我们作为修行人的世间法和出世间法全都可以包含在《自我教言》中。

上面讲了这么多个“三种教言”，大家如果能全部做到，当然是最好的，要是实在做不到，也要经常反思。自己既然已经皈依了三宝，参加了菩提学会，就要时时刻刻观察自己的所做所思。很多人以前没有观察过自己，做什么事都是随心所欲、放任自流，但这样是不行的，应该以正知正念来观察自己。如果能做到这样，就算得上是大乘修行人。我们学习的高僧大德的行为也是如此。世间法和出世间法全部可以包括在这个教言当中。

如是略说之教言，无垢智慧瑜伽士，
为调自心而宣说，此乃极深当修持。

华智仁波切在这里把自己形容为一个瑜伽士。上面所讲的这些教言，是为了调伏自己的心而宣说的，里面的道理非常深，希望各位好好地修持。

今天用了半个小时，将《自我教言》给大家做了简单的介绍，作为一种提醒。我个人也经常用这个教言来观察自己，调伏自己的相续。我想大家也应该经常用这些简单的教言来调整自心，观察自己的相续，这样对修行会有一定的帮助。

在学习《入菩萨行论》的过程中，我讲了三种善法的功德：第一是观音心咒“嗡玛呢巴美吽”的功德。如果有时间，希望每个人能发愿念诵十万遍以上。大家如果学习工作特别忙，我也不强迫，但如果条件允许，早上可以起早一点，每天念一点这个咒语是很容易的。最少也应发愿在三个月中念十万遍以上，当然，如果能发愿念一亿遍，功德更大。从十万、一百万到一千万、一亿遍，大家能发愿多少，到时都可以在网络上报给

我们。

第二是供灯的功德，现在全国很多地方的道友都想供灯，但是不太懂供灯的方法，所以最近我们给大家做了介绍。

第三就是转绕佛塔的功德，我也做了一些特别的开示，希望大家有时间的话了解一下。

我们修行人应该提醒自己，每天都要学一些新知识，否则修行是很难进步的。最近很多道友通过网络等方式在共同学习，这一点我很随喜。我们这里有很多发心人员在给大家提供方便，希望大家利用这些难得的机会，认认真真学习。

今天开示的内容就到这里，下面我们进入提问环节。

现场互动

问：我是一名退休医生，因为年龄大了，希望把时间都用在修法上，可是我的病人每天都要找我看病，不给他们看病也不行，所以我决定回医院，每天上半天班，可以吗？

堪布：可以。

问：《菩提道次第广论》中讲：“若想求解脱，必须以出离心摄持，但是以少数福田力摄持也可以得到解脱，例如持诵阿弥陀佛名号。”光持诵阿弥陀佛名号，没有出离心，怎么能得到解脱呢？是否与麦彭仁波切的《净土教言》中“往生四因”相违？

堪布：这是不相违的。因为有两种根基的人：一种是先以出离心引发，然后持诵阿弥陀佛心咒。这种人自相续中先生起了出离心，然后再念诵阿弥陀佛，就像要证悟“人无我”，先要具足菩提心，然后才证悟空性。还有一种人是先对阿弥陀佛有强烈的信心，然后念诵“阿弥陀佛”。虽然刚开始没有出离心，但往生时对轮回的厌离心会同时生起来。所以在往生极乐世界时，这个人的出离心是具足的。

问：对大多数修行人来讲执著利他是非常好的，但是否与三轮体空相违？如果总是觉得有善可做，有众生可度，那是否会障碍证悟空性？

堪布：我们发菩提心，想度众生，利益众生，这一般是在出定的时候，这种利益众生的心是获得三轮体空的直接因。我们学中观时，也讲了利他的菩提心不能舍弃，因为利他的菩提心是证悟空性的因。麦彭仁波切在

《中观庄严论释》里有一个比喻：用燧木和燧垫摩擦，虽然有这两个物质存在，但是火焰燃起之后，此二物会全部自然烧尽。同样的道理，我们在因地的時候，利益众生的执著是需要的，这个执著并不会障碍安住三轮体空或者障碍证悟空性。

问：现在很多年轻人对佛法非常渴望，目前您讲的《佛子行》《二规教言论》课程较少，还能跟上进度，但是《入菩萨行论》已经讲了一百多课了，请您开示新学员的学习方法以及如何跟上学习进度。

堪布：我们的课程不可能等着新学员的学习进度。以前上师如意宝在世时也是这样，传一部法时，中间来了新生，他们就要自己想办法补上前面的课，同时后面的课也要同步进行。

前面的课如果跟不上，新学员自己要想尽一切办法逐渐跟上来。我们不可能每来一个新学员都从头开始

讲。好在现在科技发达，有了视频和书，只要有信心，每个人应该都能补上。以前我们在上师如意宝面前听法的时候，有时上师不让录音，前面的法听不到就是听不到了，再也没办法补了，上师也不可能给每个新来的学生都补课。现在不同了，有了视频，我相信只要大家肯努力，跟上进度应该是很方便的。

问：小组学习佛法时，我们按照上师的要求，会做一些简单的辅导讲解，但有时候因为自己的修行不够，自信心不强，害怕错解上师讲的法意，误导了别人。以后我们是不是尽力按照上师讲的内容辅导就可以了？

堪布：是的，这样我比较赞叹。在辅导的过程中，每个人应该尽量不离传承上师的教言。学院要求辅导员在辅导时把上师传讲时引用的教证、公案和道理都要用上，让大家再次学习。以前上师如意宝也是这样要求

的，上师课上怎么讲，我们辅导的时候就让大家再次照此复习，这样就不容易搞错。

问：放生鱼的时候，有很多居士不喜欢放大鱼，因为放大鱼特别麻烦，有些人会起烦恼。而小鱼比如泥鳅，放起来比较容易而且数量也多。但是如果不放大鱼，它们就会成为人们餐桌上的美味。请问在放生中大鱼和小鱼应该如何取舍？

堪布：这种因果问题非常微细，我们要讲因果也有一定的困难。一般来讲，大的生命身体的感受更为强烈，一些经典中也讲过。当然，一些小的生命也有同样的感受。所以还是要根据情况，如果大家都发心放大鱼，那么放大鱼也可以。我们放生也不能只为了方便易行才做。应该想办法，不管大鱼小鱼，条件具足的时候，尽量一视同仁。如果有人放大鱼会烦恼，那放牦牛的时候可能更烦恼。

问：志公禅师看到一个婚礼的场景时说：“六道轮回苦，孙儿娶祖母，牛羊席上坐，六亲锅内煮。”也就是看到新郎、新娘结婚，事实上是孙儿娶祖母做老婆。现在世间人没有神通，看不见这些。结婚生子决定了人类的延续，可“孙儿娶祖母”的情况和道德是完全相违背的。这么看来，如果人们不颠倒妄执，人类社会就无法存在。请上师就这个问题给弟子做个开示。

堪布：佛教里讲众生都当过自己的亲人、父母、怨敌，这是从前世的角度来看的，有神通的人可能会看到今生的怨敌就是前世的父母或子女。而即生中，自己不知道的情况下，结婚生子是世间伦常，世间的道德伦常和前世轮回并不冲突。也就是说，把前世的祖母娶为妻子并不会有乱伦之过。从佛教的角度来看，在漫长轮回中，一切众生都当过我们的父母，但佛教里并没有说杀一切众生都会造杀父杀母的五无间罪。这条戒律是从即

生的角度来讲的，并不关联前世。所以，这个教言是有神通的人对前世和今生的一种论断，这跟现在的物质文明和社会道德根本不相违。

问 1：阿罗汉是否还在六道中转生？

堪布：阿罗汉已经断了所有的烦恼障，不会转生到轮回中去。这在《俱舍论》和有关小乘的经典中讲得非常清楚。

问 2：那为什么会有说法：如果妇女怀孕堕胎，有可能会杀了阿罗汉？

堪布：这个意思并不是指阿罗汉会转生到胎中来。

问：您在《入行论讲解》中讲到，念文殊菩萨名号或咒语的功德超过其他佛菩萨的名号咒语。这样的话大家都跑去学文殊法，其他佛法没有人学怎么

怎么办呢？

堪布：这个问题不要紧，因为诸佛菩萨的功德各不相同，佛在不同根基、意乐的众生面前，分别宣讲了文殊菩萨、观音菩萨、宝髻佛、阿弥陀佛的功德，所以不会因为赞叹了文殊菩萨的功德，所有人就都去依止文殊菩萨了。

比如世间一个广告说某品牌的车特别好，会有些人喜欢这个车，而有些人无论怎样打广告，都不会喜欢。所以不管再怎么赞叹，也不可能让所有人都去买它，而不买其他车。

同样，我们赞叹观音菩萨、文殊菩萨的功德时，对文殊菩萨有缘的人就会马上生起信心学文殊法门，对观世音菩萨有因缘、有信心的人，就会去学习观音法门，还有些人听到释迦牟尼佛、宝髻佛等佛菩萨的功德后就会去修学。众生根基不同，因此诸佛菩萨的显现也不相同，所以不用担心所有人全都跑到文殊菩萨那里去，不

会有这个过失。

问：我让一个人来学密法，后来他退失了，做了很多不如法的行为。以后如何能让来的人修学更圆满，过失更少呢？

堪布：我们作为一般的修行人，没有他心通，很难测准每一个人将来会变成什么样，但我们还是应该尽心尽力地让别人皈依佛门，学习显密佛法。在这个过程中，有些人可能会退失信心，但这对于我们是没有过失的。以后这个人如果还有转变的机会，我们还应该不断努力帮助他；如果实在没有转变的机会，我们自己引导别人学习佛法的精神永远也不能退转。

问：我们学佛是为了了生脱死，究竟成佛，但是上师传《入菩萨行论》，说我们是为了一切众生而学佛。我有点搞不懂，请上师开示，为什么要利益

众生？

堪布：如果我们利益众生，就容易成就；如果不想利益众生，只想自己成佛，反而很难获得佛果。华智仁波切的教言里说：希求成佛，应该有强烈的利益众生之心，如果有了利益众生的心，就会在很短的时间内得到成就。

我们成佛以后要做什么呢？还是要利益众生。就像有些人如果一心一意想要为人民服务，就比较容易当上官；如果一味想要自己当官，这种思想不一定正确。当官的目的并不是自己享受，而是要帮助老百姓。

同样的道理，获得佛果，获得解脱之后，要做的就是利益众生，成佛以后利益众生的事业是很广大的。所以如果一个人发心把利益众生放在首位，那他的成就就会非常快。

问：我们小组有的学员文化程度不高，有时候会抄作业。抄我作业的时候，我也不知道自己的答案是不是正确，这样对他是不是有过失呢？

堪布：最好不要抄作业，因为我们学习并不是为了完成一种任务。如果抄作业，一方面有过失，一方面也把握不准是否正确。每一个人都应该自己动脑筋好好学习。即使文化水平不高，也可以和大家共同交流、研讨。抄作业的习惯很不好，学佛并不是为了给谁一个交代，而是为了让自己内心得到诸佛菩萨的智慧利益。

问：《二规教言论》中说要对利益我们的人和伤害我们的人有所分别，而在大乘教言中又要求对所有众生不能有分别心，要宽容忍辱。请问这两者应该如何看待，如何平衡？

堪布：《二规教言论》是从世间做人的角度来讲的，里面讲到要利害分明，利害分明就不一定要把所

有的众生观成自己的父母。从世间角度来说，哪些是坏人、哪些是好人、哪些是敌人、哪些是亲人，应该要分清楚，但对敌人也没必要以报仇之类的方式去应对。

《二规教言论》里面的道理，应该用《入菩萨行论》来完善。首先应该知道哪些是坏人，哪些是好人，在此基础上，按照《入菩萨行论》的观点来对敌人进行摄持，最终要把所有众生当作自己的父母那样来对待。

由于时间关系，今天的课到此就圆满结束。非常感谢所有道友的共同学习。现在将我们所做的善根回向给一切众生。

○○ 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 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》 |

