

无垢光尊者·造论
索达吉堪布·译讲

三十忠告论讲解



课程
90



南无本师释迦牟尼佛

三十忠告论讲解

无垢光尊者・造论

索达吉堪布・译讲

版本：2024年12月

目 录

三十忠告论讲解(2003年版)	01
三十忠告论	02
三十忠告论讲解	07
三十忠告论讲解(2014年版)	36

三十忠告论讲解

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2003年

三十忠告论

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·翻译

法界遍空智愿大云中，善降大悲之光甘露雨，
成熟所化田中三身芽，敬礼胜宝怙主上师足。
虽以愿力传承师摄收，自不精进无义耗此生，
思维圣行自懊他亦然，为生出离说此卅忠告。

奇哉虽以方便摄眷属，具足顺缘主持寺庙等，
然成诤源自心贪执因，独居静处即是吾忠告。
虽以经忏祈福降魔等，令自功德传扬人群中，
然贪食财自心被魔使，调伏自心即是吾忠告。

虽从贫众收取高赋税，塑造佛像发放布施等，
然依善法成他积罪因，自心修善即是吾忠告。
为求地位传法与他众，善巧方便护持贤劣眷，
心生实执我慢之因故，息灭妄念即是吾忠告。
虽以经商放利欺诈等，邪命所积百财作供养，
图名行善世间八法因，断除耽著即是吾忠告。
虽思公平作证断讼等，调解争端乃是利他众，
然成依彼生起欲望因，无有希忧即是吾忠告。
虽具领土受用眷属福，悦耳之语遍于赡部洲，
然自临终之际毫无益，精进修持即是吾忠告。
司库侍者以及家长等，虽是寺院家中骨干者，
二取分别生起挂虑因，远离散乱即是吾忠告。
虽携佛像经论炉灶等，所需之物前往寂静山，
暂具用品争论痛苦因，无所需求即是吾忠告。
于此浊时野蛮眷众前，当面呵责纵然是善意，
依彼生起烦恼之因故，言谈平和即是吾忠告。

毫无私欲诚心利他语，以悯揭露他人之过失，
虽思正意彼心结石因，言语悦耳即是吾忠告。
护持自宗破除他宗者，虽思辩论清除教法尘，
然依彼生烦恼之因故，沉默禁语即是吾忠告。
偏私护持师传宗派等，彼等纵然认为是承侍，
赞自谤他贪嗔之因故，放弃一切即是吾忠告。
广闻观察诸法之类别，虽思了知他过即智慧，
依彼自己造恶之因故，观修净现即是吾忠告。
恶说皆空诽谤诸因果，虽思无作乃为究竟法，
若舍二资断绝修行缘，福慧双运即是吾忠告。
为三灌义修降明点等，虽思他身乃为道助缘，
有漏道欺众多大修者，修解脱道即是吾忠告。
虽无缘分众前施灌顶，加持品等散发于众人，
诋毁之根失毁密戒因，敦肃直行即是吾忠告。
众人之中露体奔跑等，狂妄诸行虽思为禁行，
世间俗人不起信心因，当依谨慎即是吾忠告。

此处为自欲得殊胜位，虽求净行博学及贤善，
是从高顶堕于低处因，行无松紧即是吾忠告。
村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，
于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。
虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦诈现行，
为护他心自受束缚因，当行平等即是吾忠告。
工巧历算药等无量书，虽是方便缘起佛果因，
然此种种散乱静虑因，放弃所知即是吾忠告。
住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，
琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。
虽以精进博学净行等，某种功德纵然已超越，
贪执何法束缚自心故，不堕边执即是吾忠告。
种种伏胜令受雷霆等，虽思能调难度之事业，
焚烧他续自入恶趣因，当居卑处即是吾忠告。
典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书，
若无修持临死书无利，当观心性即是吾忠告。

一缘修时讨论与觉受，著作论典唱诵道歌等，
虽是力显而增分别因，当护离心即是吾忠告。
心生分别之时直视要，已得定解之时安住要，
修行安住无修是为要，修习无散即是吾忠告。
空性之中行持诸因果，证悟无作护持三律仪，
无缘大悲精进为利众，二资双运即是吾忠告。
依止胜师亦闻深教授，有阅甚深经续观内心，
呜呼虽知无修自欺自，为我如我者说卅忠告。
由厌离心造此之功德，愿诸有情解脱得大乐，
三世诸佛菩萨圣者后，吾等随行愿成彼长子。

此三十忠告论，慈诚罗珠由厌离心驱使而造。

1995 年中秋佳节译

三十忠告论讲解

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

释题名：三十忠告论

此论是全知法王无垢光尊者对当时及后来的修行人所做的忠言教诫。因论中共有三十条忠言，故而得名。所谓“忠告”，是发自内心的诚恳劝告之言，此处是指尊者针对诸已为上师摄受的修行人容易误犯的无义行，而说的深密教言或忠谏。“论”者，即具足造论功德者所做的、阐释经续密意并具有改造众生的邪见邪行、救护诸有情出离轮回怖畏的典籍。

作者：无垢光尊者（1308-1363）

尊者是雪域诸派共同尊奉的三大文殊化身之一，是宁玛派中具无比贡献与加持的祖师，是集大班智达、大瑜伽士、大成就者之功德于一身的大圣者。尊者一生广学博闻显密经续，于显宗、密宗广有述注，凡诸修学者若能至心祈祷尊者，则无论于闻思修法、传法灌顶摄受弟子等，皆可得到无上的加持。宁玛派中很多传承上师的成就皆是源于尊者的加持，故诸后学者应励力闻思尊者的著作，恒常顶戴祈求尊者的加持。

法界遍空智愿大云中，善降大悲之光甘露雨，
成熟所化田中三身芽，敬礼胜宝怙主上师足。

此为作者顶礼自己的根本上师。无垢光尊者的根本上师是持明者革玛燃匝。尊者于此赞言自己的根本上师已证得了与法界无二的自然本智，因而在法界虚空中遍布了如所有智、尽所有智及度尽一切有情的殊胜大愿

之云。并恒时从密布的智愿浓云中，普遍善巧地降洒大悲日光、智慧法乳甘露雨水，由此胜缘，令所化有情之田中，成熟法报化三身的殊胜禾稼。在如是殊胜的三宝总集上师之莲足前，自己以清净的身口意三门恭敬作礼。以清净信心随念上师三宝的功德，恭敬作礼祈求加持，是修行人恒时应行的，也是自己的修法成就、度生事业等一切成就之根本，三世诸佛也皆是依上师而得成就。故于造论之端，忆念上师功德、顶礼祈求加持，已成为藏传佛教中诸论师的通则，也有十分必要。

虽以愿力传承师摄收，自不精进无义耗此生，
思维圣行自懊他亦然，为生出离说此卅忠告。

此明示造论缘起、为谁而造及本论立宗等。尊者云自己虽由宿世福德善愿，已具足闲暇圆满，为众多传承上师所慈悲摄受，得到了闻思修习佛法、受灌顶等机会，然而因自己身心散乱放逸，未发起精进，故没有把握善缘，踏上解脱胜道，而虚枉地浪费了暇满人身。现在想

起诸圣者大德们为自他解脱而精进苦行的胜行不由生起懊恼改悔心，而看周围的其他修行人，也不乏如是虚耗时日令自心悔恼者。因此，为了自他这类为散乱放逸所缚的修行人，说此三十条忠告，劝勉从内心对众多散乱琐事生起厌离，若能依言而行，定能一心趋入正道发起精进。无有精进、虚耗此生、懊悔等，皆是尊者的自谦之词。无垢光尊者是乘愿再来的菩萨，本身已远离了一切过失，只是为了劝勉当时的弟子及后学者，故以大悲愍而宣此肺腑忠言。有心者诚应谛听，依教奉行！

**奇哉虽以方便摄眷属，具足顺缘主持寺庙等，
然成净源自心贪执因，独居静处即是吾忠告。**

“奇哉”是悲叹之语，尊者以无碍智亲见末法之时众多修行人，在自心尚未调伏之时，虽具有众多方便摄受很多眷属，或具足顺缘住持寺庙、法会等，这些形象的事业虽然吸引人，然而对自心不调者来说，这些都是产生纠纷争斗之源，及令自心生起非理贪执恶念之因。

内心不断除自我贪执烦恼，行管理寺院、摄受弟子等事业，则对自他很难有利益，甚至会对自他双方都有损害，故在初学阶段，佛陀也不开许行利他为主的事业。在未成就前，修行者应持守强烈的利他菩提心愿，独自安住于寂静之处，精勤修习正法调伏自心，此乃尊者对末法行人的第一忠告！

虽以经忏祈福降魔等，令自功德传扬人群中，
然贪食财自心被魔使，调伏自心即是吾忠告。

若未调伏自心获得一定的证悟功德，而仅依形象诵持仪轨，做祈福降魔超度等佛事，虽然能使自己名声广扬，然而对自身却毫无利益。自心未断贪执烦恼，无有真实的利他之心，在行持这些事业时，自己会对施主的供养财物等生起贪染，如是为贪嗔烦恼魔所转不可能使自己获得利益。阿底峡尊者曾说过：“自利断尽之时可行饶益他众，获得见道后方可超度亡灵。”而密宗中的降伏事业，更需要施法者具备降伏自心贪嗔烦恼魔的

功德，否则自心无有大悲愍，为嗔魔所转，与诸外道行诛伏事相同。末法之时，忘失本分而陷入经忏等形象法事之中的修行人，日渐增盛，诸人当反省：若自己在行持彼等事业时，一心贪执财食，则定为魔使，所行皆为非法，以此定当堕入恶道！故五浊恶世中，诸凡夫修行，首当调伏自心，断尽私欲，此乃尊者之衷心劝告，也是一切诸佛菩萨及善知识的忠告。

**虽从贫众收取高赋税，塑造佛像发放布施等，
然依善法成他积罪因，自心修善即是吾忠告。**

塑造佛像、发放布施等，虽然是善法，然而对修学佛法者而言，在行持这类善法时，必须注意护持他人的信心，不能以非法手段敛聚资财损害有情。特别是身处高位的权贵，若以强制手段，从贫苦大众收取高额赋税，用以建塔寺、塑佛像、布施等这类形象上的善法无疑是不如法的，而且往往会使他人生起反感，甚而诽谤、嗔恨，自他都会因此造下恶业。所以作为一名修行

人，与其以身行持这类依善积恶之因的形象善业，不如时时修观自心一心向善，生起大悲菩提心趋入清净法性，如是方可于人于己皆有大利益。以前藏地寺院在修塔像时，往往会向附近村庄征收钱财，这使许多贫苦人家烦恼不堪。直至如今，类似事件仍在汉藏各地时有发生，有许多人以种种方法从并不富裕的信众手中取得大量资财，用以塑像建庙等形象上的善法，而将真正的讲闻正法，修治自心抛到一边。诸有智者，当谨察此等时弊，恒依尊者的忠告而守持正法之根！

**为求地位传法与他众，善巧方便护持贤劣眷，
心生实执我慢之因故，息灭妄念即是吾忠告。**

摄受眷属、传讲佛法，这是大乘修行人无可厚非的事业，然而在行持彼等事业时，修行人必须要具备清淨的发心，以毫无私欲的清淨大悲菩提心去利益他人。若不能如此而是为了使自己得到名闻利养地位，到处讲经说法，也不观察听法者的根基贤劣，用种种不太如法的

方便方法，全部摄受护持为自眷属，这种做法实质是使自己生起实执我慢烦恼之因，对自身的修行毫无利益，对眷属也很难有真正的利益。作为修行人，无论修何善法，皆应谨察自心，虽然凡夫人难免有追求世间八法的念头，然欲要做真正的修行人，定当依教时时以正知正念之武器，不断减少直至灭除这些染污心念。否则，无论拥有多少眷属，传讲多少经论，自心不清净则难有分毫功德而言！

**虽以经商放利欺诈等，邪命所积百财作供养，
图名行善世间八法因，断除耽著即是吾忠告。**

修行人应在寂静寺院中，远离五种邪命而清净自活。营商、放利以及欺诈等属于邪命，依此所获之财物，虽然用来供养福田，从表面看也像是善法，但因其财物不清净，无有丝毫功德可言。若为了希求名闻而行持这类相似善法，仍然属于世间八法之因，最多也是获得有漏人天之乐。所以为了获得解脱，应该修持出离心，远

离一切对世间法的耽著，这也是我的衷心教言。

虽思公平作证断讼等，调解争端乃是利他众，
然成依彼生起欲望因，无有希忧即是吾忠告。

藏族全民信仰佛教，出家人的威望地位较高，所以很多地方官所无法解决处理之争端官司，经常会依靠寺院中的活佛僧人进行调解和决断。一旦活佛进行决断后，双方都会接受，因为藏人家中祈福消灾以及超度等佛事全靠僧人办理。然而作为修行人，虽然最初考虑自己作为中间公证者决断讼事，调解双方的争端是为了对他人利益，但往往会依此陷入五毒烦恼之中，生起种种非理的欲念，依此减少自己闻思修的功德，相对于解脱方面毫无意义。所以应该无有任何希望和忧虑为决断争讼能否获得酬劳等，即是我衷心的教言。

虽具领土受用眷属福，悦耳之语遍于赡部洲，
然自临终之际毫无益，精进修持即是吾忠告。

真正的高僧大德，因已经获得生死自在，不会被轮回所转，虽具有众多眷属与广大富饶的受用，其美名传遍于世界，对其也无有任何损害，而对众生会有广大的利益。但尚未获得此境界的普通出家人，不应该重视外表形象的事业，虽然由于前世之福德因缘，自己也许会具足种种受用，摄受成千上万的眷属，对自己赞叹的悦耳之言也遍于整个南赡部洲，但因为已没有内证功德对自他都无意义。尤其临死之时，一切眷属受用以及财物都对己无有丝毫利益，反而会增加自己因贪执而生起的痛苦。所以为了解脱生死剧苦，应该远离这些形象，精进修持妙法是我的忠告。

**司库侍者以及家长等，虽是寺院家中骨干者，
二取分别生起挂虑因，远离散乱即是吾忠告。**

真正的高僧大德在弘法利生的过程中，专门为他管理财务的司库、服侍起居饮食的侍者，以及处理事物的主管等都需要具足，以此可以更增盛利生事业。但如

果是无有任何修证功德之假象高僧大德，自己也毫无修证，而舍弃修心为其做事，不仅无有意义，只会增加恶业而已。虽然他们在庞大的寺院或家中属于骨干成分，可以说一呼百应，但真实修行人不应该去为这些琐事忙碌。因为这些会使自心经常处于散乱，常常挂虑执著，增加二取分别恶习，所以实修者无需任何名位，远离一切散乱，这即是我的衷心教言。

**虽携佛像经论炉灶等，所需之物前往寂静山，
暂具用品争论痛苦因，无所需求即是吾忠告。**

佛像、供物以及众多经书论典，虽然是有漏财产，却对我们修法有益。但如果去寂静山林中安住修法时，仍然携带诸多佛像经论及炉灶等一大堆生活用具，也会很累赘，而且这些财物用品会成为引起争夺与纠纷痛苦的因。所以真要住山修行者，应该将上师窍诀牢记心间，如同米拉日巴尊者、无垢光尊者一样无有任何所需，独居静处，就连小偷去找也得不到任何可偷的资财，这样

便可以毫无牵挂争斗精进修持，这也是我的衷心教言。

于此浊时野蛮眷众前，当面呵责纵然是善意，
依彼生起烦恼之因故，言谈平和即是吾忠告。

善知识直接指责弟子的缺点过失，对弟子可说是最甚深的窍诀。但五浊烦恼深重之时，众生根性顽劣，非常野蛮，做事大都是任意而行，违背世出世间之规。虽然善知识以大悲心摄受他们，对于他们的过失以善意当面进行指责，但对于这些刚强野蛮的眷属却起不到任何作用，甚至有些眷众对上师生起愤恨之心，以此会使善知识自己也生起烦恼，所以我奉劝善知识尽量不说弟众之过失，言谈语气平和是我衷心的教言。

毫无私欲诚心利他语，以悯揭露他人之过失，
虽思正意彼心结石因，言语悦耳即是吾忠告。

此颂与上颂义大致相同。在烦恼深重之浊时，自己毫无私欲，只是诚心诚意以利他之语言，以悲悯心揭

露他之过失。虽然发心纯正，但听者内心却会为此烦恼，对你心生厌烦，如同心中有一块结石一样，一直难以消除。所以与他人交往时，言谈悦耳即是我衷心的教言。

**护持自宗破除他宗者，虽思辩论清除教法尘，
然依彼生烦恼之因故，沉默禁语即是吾忠告。**

修学佛法者一定谨慎，在弘扬自己所学之宗派时，对于其他宗派之观点不要进行破除。虽然认为此种辩论是为了清除教法中一些邪见微尘，使佛法正知正见可以树立，但这往往会使自己生起烦恼，造众多罪业。尤其是闻思过因明中观教理者，没有很大必要不应随意破斥他宗。我们凡夫智慧低劣，闻思修都未获究竟，自己所认为的正确观点不一定完全正确，与他人进行辩论对于自他诸众有利有弊也很难说。以前如麦彭仁波切等高僧大德与他宗辩论时，通过本尊开许对众生有利才进行辩论。我们可以赞叹自宗殊胜，但不应该对他宗高僧大德毁谤，妄说他宗无有解脱道，在刹那之间便会造下深重

恶业。不但对佛教中其他派不应进行辩驳，对外道宗派也不应随意诽谤，否则会触犯密乘戒。依靠辩论往往是使自己对自宗贪执，对他宗生起嗔恨等烦恼之因，所以不具备很高智慧与方便者，禁语不谈论是非即是我衷心的教言。

**偏私护持师传宗派等，彼等纵然认为是承侍，
赞自谤他贪嗔之因故，放弃一切即是吾忠告。**

由于内心怀有偏私，没有站在公正的角度，而是一味地维护自己上师所传之宗派观点，将暂时方便不了义之说法也认为是究竟了义观点，上师这一系传承为最清净，而其他教派传承没有如此清净等等，这是很不应理的。我们应该依法不依人，通过圣教与理证抉择自他宗之观点，将了义观点安立为究竟见，暂时方便之说法应知对应其相对之根基，犹如醍醐，实为高僧大德无伪大悲之示现。如果认为这种维护自宗对他宗诽谤是对上师教派之如理承侍，但赞自谤他为引发贪嗔烦恼之因，与

解脱道之意趣相违，所以应放弃一切不如法行为，这是我衷心的教言。

广闻观察诸法之类别，虽思了知他过即智慧，
依彼自己造恶之因故，观修净现即是吾忠告。

广闻如海三藏经论，经常观察诸多法门类别，如果未将此智慧内观，却用来观察上师或道友，了知其他道友有过失，上师一些行为似乎也不如法，有些高僧大德论典中观点不太应理等等。虽然自己觉得智慧很深，但从修行角度方面却是无利有害，堕入了邪慧之中，依靠这种邪慧只是使自己多造恶业。修行不好者，常常寻求他人过失，认为他人所做一切都不如法。而修行比较好的人，从不观察他人过失，见到一切都观为诸佛菩萨的清净显现，整个器世间也是清静刹土，如是而行方与解脱道相应。所以我衷心劝告：一切修行者，应将一切都观为清净的显现。

恶说皆空诽谤诸因果，虽思无作乃为究竟法，
若舍二资断绝修行缘，福慧双运即是吾忠告。

有部分愚昧浅学者，只听闻过一些空性名相，自己并未证悟法界本性，而妄说一切诸法皆是空性，做顶礼、供灯与布施等善业也无功德，杀生、偷盗等恶业也无任何过失，因为一切都是空性，如是诽谤世俗因果。虽然自己思维无作是最究竟的法，但自己未证此境界之前，则不能如此妄言诸法皆空。虽然一切诸相皆是虚妄，一切即是离戏，大圆满中讲一切不执著，大手印认为一切执著皆有过患，法界实相中无作¹乃为究竟，但在世俗众生前，因为二取分别尚未融入法界，所以世俗因果仍会无欺显现，故不应舍弃福德资粮，世俗中的善业还需继续行持。如果舍弃福德与智慧资粮，则会断绝自己修行的缘分，所以应当修持智慧与方便双运，即有时修持空性，有时观修大悲心，积累福德资粮，此为我衷心的

1 无作：无有任何勤作与相状执著。

教言。

为三灌义修降明点等，虽思他身乃为道助缘，
有漏道欺众多大修者，修解脱道即是吾忠告。

密乘建立在显宗的基础上，不仅具备了显宗中的高深见解，而且还有很多不共殊胜方便法，加上门法与下门法等很多修法，解脱道与方便道等殊胜道。对于利根者，依靠她身方便修持双运，能增上证境迅速成就。但对于钝根者，自身圆满次第尚未修持圆满，不能依靠她身方便，否则会堕入地狱。进入密乘需先获得灌顶，得到第三灌顶之后，即可以修持双运。但修此双运之前，自己必须获得解脱道中任意降持逆融明点的能力，如果自己未获此境界，而娶一个凡夫女子修持双运，不可能获得密乘证悟。如果为了获得第三灌顶之意修持明点，而自己还没有真实证悟空性，虽然思维她身为助道之缘，但此仍为有漏之道，此有漏道曾欺骗过诸多大修行者，使他们堕入恶趣，所以应当修持比较稳妥之解脱

道，这是我衷心的教言。

虽无缘分众前施灌顶，加持品等散发于众人，
诋毁之根失毁密戒因，敦肃直行即是吾忠告。

末法时代的有些人妄称自己为金刚上师，自己不具备密法传承，却任意为他人灌顶。有些虽然具有传承可以灌顶，但密乘中对上师与弟子法相要求严格，莲华生大师曾说：“不察上师如饮毒，不察弟子如跳崖。”不对弟子根基进行观察，不知此弟子与法有无缘分，在无有缘分之弟子前也施予灌顶，并且将灌顶中加持品随意在众人之前散发，这无疑是失毁密乘戒的非法行。如今能恭敬上师，守护密乘戒律之弟子非常稀少，所以随意为无缘弟子灌顶传密法极容易成为被诋毁的根缘，因此而失毁密乘三昧耶戒律，故应敦肃直行，这是我的衷心教言。

众人之中露体奔跑等，狂妄诸行虽思为禁行，

世间俗人不起信心因，当依谨慎即是吾忠告。

密法之中有一些不共同的禁行，特别是无上密法中，如修持区分有寂时，为了表示赤裸觉性，有时要进行裸体奔跑等六道众生的各种行为。这样对瑜伽士修法有很大的助益，但这些行为必须在无人深山静林中行持，应极为保密，否则不易获得成就。如果你在众人之中裸体奔跑，还自认为是行持密宗禁行，实则属于狂妄行为，世间俗人会对你不起信心，认为你是精神病而进行诋毁，如果为了名声而如此行持，则为堕落恶趣之因。我们应该内修大圆满深法，外依小乘别解脱戒小心谨慎地行持，这是衷心的教言。

**此处为自欲得殊胜位，虽求净行博学及贤善，
是从高顶堕于低处因，行无松紧即是吾忠告。**

有些人在某处为了获得殊胜的高位，表面上修法很精进，守持清净的戒律，使人认为自己行为清净学识

渊博、心地善良，但此为狡诈行为。虽然可以蒙蔽众人，一时得到一些名声地位，但纸包不住火，因为自己没有真才实学，本性并非贤善，最终自己假象会被识破，从高高的顶层而堕落低处。如《萨迦格言》亦云：“劣者有时变善良，此为即是伪装相，玻璃涂上珠宝色，遇见水即露本相。”所以修行人不应急于求成，使自己心行不松不紧是我衷心的教言。

**村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，
于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。**

修行者不论住在村落当中、寺院里或深山寂静等地方，都不应交接亲友。不论与何人交往都不应过分亲密，太亲密则易生起贪染之心等烦恼而障碍修法。我们与人相处关系要融洽，在凡夫比较执著的财产方面一定要分清楚，不能错乱混杂使用，否则容易引起纠纷而产生烦恼。对一些有困难者应给予帮助，一旦他自己可以自立时则应分开。与谁人相处都既不怨亦不亲，稳重自

主，而不应如同墙头上的草随风倒，这即是我衷心的教言。

**虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦诈现行，
为护他心自受束缚因，当行平等即是吾忠告。**

虽然受到一些善男信女之衣食供养，与对自己的恭敬侍奉，此时自己也在形象上刻意伪装，显现贤妙威仪，虽然这是为了护持施主信心，但同时名闻利养之分别念将自己已牢牢束缚。仲敦巴格西曾说：心舍现世为修行，若心未舍现世则发心不清净。昔日奔公甲格西有一次因为一位大施主要来，所以刻意将佛堂打扫清洁，正在打扫时，内心意识到自己心中贪著现世名利，发心不清净，于是呵斥自己，顺手将一把香灰撒在佛堂上。帕单巴尊者听后称赞说：“在全西藏的供品中，奔公甲的一把香灰最殊胜。”作为修行人不应随世间八法而转，平等而行即是我衷心的教言。

工巧历算药等无量书，虽是方便缘起佛果因，
然此种种散乱静虑因，放弃所知即是吾忠告。

工巧、历算、医药以及政治等世间学问的书籍无量无边，虽然从广的意义方面也是一种方便缘起，是得到佛果的因。弥勒菩萨的《现观庄严论》中，以及麦彭仁波切的《智者入门》中也说过：大菩萨需要精通五明，获得佛果也需精通工巧等明。但从一个初业修行人的角度看，这些是不必要的，因为临死之时除正法外对己无益。这一切对我们修习禅定都是障碍，皆为散乱静虑之因，所以应该放下一切所知，观修大圆满心性是我衷心的教言。末法时代要真正精通大圆满，需要精通闻思，但不能只沉湎于理论中，应该多加实修。众生分别念非常多，为了对治各种根基众生的分别念，所以应该对诸法法门均有所了解，根据自己的智慧抉择哪一法门对治自己分别念较有力，便为主学修此法门。

住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，

琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。

出家人已离红尘俗家，若安住在寺庙兰若中，仍然如同俗人专心致志于装饰自己的房屋，以各种装饰材料严饰，使住房如同宫殿一般，这无有任何意义。在寂静山林中修行时希望生活条件优越，能获得世间的圆满安乐，为了这些生活琐事会虚耗自己宝贵的人生，失去修行之机缘。《莲苑歌舞》中说过：到寂静处不是为求安乐，为求安乐则意乐不清净。所以断除一切与修法无关之生活琐事，专心闻思修持妙法是我衷心的教言。

**虽以精进博学净行等，某种功德纵然已超越，
贪执何法束缚自心故，不堕边执即是吾忠告。**

虽然有些人通过精进，博学经论获得了智慧，具有清净的戒行，某种功德已经超越了常人，比如因明学得很好，在世间推理等智慧已超过众人，但自己若因为功德超胜而生起贪执，则自心会受到束缚。比如清净戒律

者，认为在众人当中我的戒律持守最清净，这种执著会障碍自己的解脱。法王如意宝在尼泊尔时所写的《金刚橛赞颂》中曾说：不论你是铁的还是金的锁链，都会锁住人；同样，好的执著与坏的执著都是究竟解脱的障碍，会使自心受到束缚。所以，不论你有无量的学问，还是无有丝毫功德，都不应该去执著。修行人不应该堕入边执，这是我衷心的教言。

**种种伏胜令受雷雹等，虽思能调难度之事业，
焚烧他续自入恶趣因，当居卑处即是吾忠告。**

修学密法者大都知道伏胜法，在伏藏品中有很多种伏胜仪轨，如对怨恨的敌人，将其一小块衣服或指甲埋藏于地下，则此人则会出现很多不吉祥。还有通过打雷而使他人丧命，以及降冰雹摧毁庄稼等。如果随意使用种种伏胜法，认为是行持密宗调伏难以度化者之殊胜事业，但不了知必须具有无伪大悲心，且不能将被降伏者摄受为内道弟子或使其往生净土。自己不具此能力，

而行持降伏法，便会因此而焚烧他众相续，使自己堕入恶趣。所以我们应时时居于卑位，如南传比丘之威仪，不假装高僧大德行为，这是我衷心的教言。

**典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书，
若无修持临死书无利，当观心性即是吾忠告。**

释迦牟尼佛与大成就者们的佛经论典，高僧大德的精辟教言，以及我们听闻佛法时的记录等，虽然聚集了如是种种修学佛法所需要之甚深意义的书，但自己如果没有实际修持，在临死之际这些法本对你也无有利益。如般若经论，你听闻后没有修持，则不会证悟大空性，经书对你也未起任何作用。《入行论》亦云：“法应恭谨行，徒说岂获益？唯闻疗病方，疾患云何愈？”所以，我们应首先将经论之意义了知，然后通过修持而去实证其义，临死时或遇到违缘之时，才会起到作用。修行人应当观察心的本性，这是我衷心的教言。

一缘修时讨论与觉受，著作论典唱诵道歌等，
虽是力显而增分别因，当护离心即是吾忠告。

此颂劝诫我们修习远离一切分别念的大圆满心性。修习禅定时，有时不执著任何法相一缘安住，此时会有各种各样的觉受和验相，有时感觉本尊现前赐予加持，有时会想与他人讨论法义，一些修法仪轨也会自然显现，有时会想著作论典、唱颂金刚道歌等，这些实际上是觉性的一种力显。在《实相宝藏论》中云：“形象是觉性中的一种觉受和验相。”此时不能执著，否则是增上分别念之因。在修持大圆满自知自明的境界时，应该对上师指示心的本体认清，当护持此心远离一切执著的心性，是我衷心的教言。

心生分别之时直视要，已得定解之时安住要，
修行安住无修是为要，修习无散即是吾忠告。

此颂宣说大圆满最深之修法。当内心生起不论是

贪心还是嗔心等分别念时，应直视分别念的自体，将一切分别都消融于法性中，这是一种殊胜窍诀要点。通过智慧观察本性，已获得真实的定解后，在此定解上安住为要。修行正行安住于无所缘执的无修为本要。修习时护持内心不散乱，使内心不离大圆满自知自明的觉性，在此境界中入定，而且无有出定入定之分别，即为智慧与方便双运的光明觉性，如是修持是我衷心的教言。

**空性之中行持诸因果，证悟无作护持三律仪，
无缘大悲精进为利众，二资双运即是吾忠告。**

真实证悟法界本性之瑜伽士，在因果取舍方面会非常认真，莲花生大士说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”菩提萨埵大论师也如实说过：如果口中言说证悟了空性，但对因果取舍不详细，则其所证悟令人生疑惑，恐怕并非真实证悟。《定解宝灯论》中说：以现证空性之功德，会对无欺的缘起因果生起决定不变之信解，严格取舍业因果。证悟无有任何勤作的法界无作

本性之成就者，他们对于三律仪（别解脱戒、菩萨戒和密乘戒）会护持如眼，非常重视。法王如意宝也常强调：外之行为如南传比丘之威仪，内证大密金刚乘法义。证悟空性与生起大悲是同时的，具有无缘大悲，则会精进地利益众生，同时无误取舍因果，积累善法，如是修持智慧与方便二资双运，是我衷心的教言。

依止胜师亦闻深教授，有阅甚深经续观内心，
呜呼虽知无修自欺自，为我如我者说卅忠告。

虽然我依止了很多如佛一样非常殊胜的上师，听闻了如大圆满等甚深教授与窍诀，也曾经阅读过甚深的经续论典，与观察内心的修行方法。呜呼！虽然我懂得很多佛法道理及许多修法，但没有好好去修行，自己欺骗了自己（此为尊者谦虚之语），因此为了我自己与同我一样之人宣说了此三十忠告。

由厌离心造此之功德，愿诸有情解脱得大乐，

三世诸佛菩萨圣者后，吾等随行愿成彼长子。

结尾回向功德。由厌离之心而并非他人劝请造了此论，所获之功德愿一切有情解脱三有痛苦，获得究竟大乐；在三世诸佛菩萨圣者之后，愿吾等随行其足迹并成为诸佛之长子！

此《三十忠告论》，由厌离心稍所触故，慈诚罗珠（无垢光尊者）所造也。

三十忠告论讲解

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2014年12月3日

三十忠告论讲解

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

今天讲《三十忠告论》。

这次我离开学院总共七十五天，离开藏地有七十天，明天如果有时间，我想简单讲讲我的行程。今天在这里先不讲，主要是想，第一天来经堂的人特别多，为了明天不要有太多人，所以我今天先讲课。

明天我们继续讲《大圆满心性休息》，最近具体的课程安排还没有想好。我这次出去，原本还要去很多学校和佛教中心讲课，但因为答应了大家这个月要传讲

《大圆满心性休息》，所以就赶时间回来了。

今天我一边念传承，一边对一些颂词稍作讲解。现在国外有些大德在三天内就能讲完《入菩萨行论》，所以我一天讲完《三十忠告论》也非常正常（众笑）。我原来讲《入菩萨行论》讲了两百多堂课，但我也知道，现在是 21 世纪，大家不一定有那么多时间。所以，我今天就用这种方式给大家讲《三十忠告论》。

我刚回来，还有点头晕，说话也不太清楚。不过没关系，我们照样一起讲课、听课、念《普贤行愿品》，这些都有非常大的功德。

今天是第一天讲课，这是一个缘起。接下来我就念《三十忠告论》的传承，中间有必要的时候再给大家稍微讲解一下。这种方法应该不错，很快就能讲完一部论典，你们也能得到传承。这样以后你们就能跟别人说：我去藏地学到了很多很多论。

（堪布念传承）

法界遍空智愿大云中，善降大悲之光甘露雨，
成熟所化田中三身芽，敬礼胜宝怙主上师足。
虽以愿力传承师摄收，自不精进无义耗此生，
思维圣行自懊他亦然，为生出离说此卅忠告。

无垢光尊者说，自己曾经有非常好的发愿，也有依止善知识修行佛法的机会，但是自己没有很好的精进心，现在已经到了晚年，反思自己的行为感到十分伤心，看到别人的行为也是如此，所以为了自他生起厌离之心，就造了这部《三十忠告论》。

奇哉虽以方便摄眷属，具足顺缘住持寺庙等，
然成诤源自心贪执因，独居静处即是吾忠告。

很多人想修建寺院，但修寺院也是很麻烦的，过程中会有许许多多的争论、执著，最好还是一个人居住，这是我的忠告。不要想太多，今天修这个道场，明天修

那个，这样对自己的修行不一定有利，一个人住着，这就很好。

《三十忠告论》主要是对一些真正的修行人、实修者来讲的，有些颂词是针对六百年前藏地的情况，但大多数内容，我们现在的修行人也可以对照。当然，我们如果有真正的利他心，也不是不能修寺院、建道场，有时候也不能过激。比如我们现在在各地建一些佛学中心，让大家一起学习，这就是非常好的机会。我也经常跟很多人说：你们如果能把自己的家提供给大家学习，哪怕是半年或者一年，我觉得这个房子就是非常有价值、有意义的。否则，世间这些有漏的财产，当我们离开的时候，什么都用不上。因此，现在我们大家为了利益众生，全力以赴地做一些事情是很重要的。

但是，如果对众生没有利益，以希求世间八法的心态修建道场等等，就没有多大的意义了，不如一个人实修。这里想说的是，一个人最需要的是修行，如果没

有修行，光做这些事也没有什么利益，无垢光尊者也不赞叹。

虽以经忏祈福降魔等，令自功德传扬人群中，

然贪食财自心被魔使，调伏自心即是吾忠告。

虽从贫众收取高赋税，塑造佛像发放布施等，

然依善法成他积罪因，自心修善即是吾忠告。

诸如造佛像、造佛塔、化缘，利用别人的财产来行持一些相似的善法，实际上是依靠善法而造恶业。所以，要令自己的心趋入佛法、趋入善法，这就是我的忠告。

我们在做善事的过程当中，应该注意发心是什么样，整个过程是什么样。现在很多人自己也没有真正地好好修行，给别人也带来了许许多多的麻烦。有些上师的弟子，也许是为了帮助上师弘法利生，但是他在行持过程中，不但对上师不利，对佛教也不利，表面上是做一件善事，但实际上令很多人对三宝起邪见。这样的现

象非常多。

所以，我们做任何事情都应该具有善巧方便。现在有些佛教徒，在寺庙中还看不出来，一到了外面，由于没有智慧，没有善巧方便，给佛教带来了很多不好的影响。

为求地位传法与他众，善巧方便护持贤劣眷，
心生实执我慢之因故，息灭妄念即是吾忠告。

为了得到地位而给别人讲经说法，通过各种方法来护持或者摄持一些眷属，自己的心很容易产生傲慢、执著。因此，自己各方面的因缘不具足的时候，不要到处去搞所谓的讲经说法、摄受弟子，应该尽量减免闲事，减少想法。自己尚未具有一定的力量时，最好不要想得太多。

虽以经商放利欺诈等，邪命所积百财作供养，
图名行善世间八法因，断除耽著即是吾忠告。

用邪命来积累各种各样的财产，实际上是追求名利来行持世间八法，因此要修厌离心，断除执著，这即是我的忠告。其实世间的很多法也没有什么可耽著的。

虽思公平作证断讼等，调解争端乃是利他众，
然成依彼生起欲望因，无有希忧即是吾忠告。

这一段比较难懂，我以前讲过，你们自己看讲义²。

虽具领土受用眷属福，悦耳之语遍于赡部洲，
然自临终之际毫无益，精进修持即是吾忠告。

财富、眷属、福德、名声虽然遍于整个世界，但是当你死去的时候什么都带不走，因此要好好地修行。

司库侍者以及家长等，虽是寺院家中骨干者，
二取分别生起挂虑因，远离散乱即是吾忠告。

2 《三十忠告论要义简疏》（索达吉堪布著释）：“作为修行人，虽然最初考虑自己作为中间公证者决断讼事，调解双方的争端是为了利益他人，但往往会依此陷入五毒烦恼之中，生起种种非理的欲念，依此减少自己闻思修的功德，相对于解脱方面毫无意义。所以应该无有任何希望和忧虑于决断讼讼能否获得酬劳等，即是我忠心的教言。”

为了自己各方面的方便，身边有一些侍者、道友和志同道合的人来维护帮助自己，这虽然在修行过程中是一种方便，但是身边的人经常会给自己带来很多执著和麻烦。所以，还是尽量减少人员好一点。

有些人稍微有一点能力时，就经常带着侍者，甚至不仅一个，有两个侍者、三个侍者……现在很多上师的侍者，有些人很好，有些刚开始还不错，可到了一定的时候就出现各种各样的问题。不管汉地藏地都是这样的。世间人也同样如此，有些大老板或大领导身边的人，言行举止也有不如法的地方。即使他的言行举止如法，但很多人把他当作观察的对象，经常关注他，这样也会引起各种各样的情况。

因此，我们修行人对于没有必要的人员、没有必要的琐事、没有必要的财富、没有必要的名声，都要尽量放下，断除散乱即是我忠告。当然，无垢光尊者的《三十忠告论》主要是针对住在寂静地方的修行人而

讲的。

虽携佛像经论炉灶等，所需之物前往寂静山，
暂具用品争论痛苦因，无所需求即是吾忠告。

携带佛像、供品、炉灶等等，跑到寂静的山里去，虽然暂时这些都是很有必要的——现在有些修行人备的东西特别多，比如佛像、法本、钢炉——这些表面上是需要的，但实际上也可能是争论、痛苦的因。应当尽量减少财物。

有些道友屋子里的东西特别多。应该尽量地减少，这是很重要的。世间人也是这样，有些人光是衣服就堆得很高，其实一个人在短暂的时间当中不一定能穿那么多。我听说有一个人有好几百件衣服，但还要经常到商场去一件又一件地买，这样不是很好。现在世界上有很多人没有衣服穿，没有饭吃，应该提供给他们。自己要适当地减少太奢侈、太过分的资源消耗，这也是很重

要的。

作为修行人，除了一些法本，没必要拥有太多的资具。当然，无垢光尊者的意思是修行人法本也要少一点为好。有时候法本太多确实也难以处理。我们学院有些刚来的道友，对法本好像不太珍惜，经常乱扔，可能他们不太懂。但我自己觉得法本还是很有必要的，是很珍贵的，不管到哪里去都带着。佛像和佛塔也非常珍贵。但其他一些用不上的东西，就该尽量减少，可以处理掉，或者用来做一些慈善等有意义的事。

以前有的资具应该尽量慢慢减少；以前没有的，除了特别必要的之外，不要添置太多。过一种比较简单的生活，对修行人和世间人都是很重要的。现在很多人痛苦的根源都是欲望。欲望一直无法满足，就会经常感到痛苦。

于此浊时野蛮眷众前，当面呵责纵然是善意，
依彼生起烦恼之因故，言谈平和即是吾忠告。

毫无私欲诚心利他语，以悯揭露他人之过失，
虽思正意彼心结石因，言语悦耳即是吾忠告。

在末法时代，对于一些野蛮的众生，想通过批评来调伏他们，认为现忿怒相是一个很好的度化众生的方法。但实际上，有时对别人说一些粗语，不一定对他有利，还是应该说一些温和、悦耳的语言，这也是很重要的。

如果自己没有什么特殊的能力，说话过程中就要尽量说一些寂静语，别说粗语。有些人一开口就是骂别人、说别人的过失，尤其是一些法师，好像调化弟子最好的方法就是批评，经常批评别人。其实爱说别人的过失也表现了一个人的修证和性格。

偶尔点出别人的错误，这还是有必要的。我刚开始给汉族道友讲课的时候，也比较爱批评。有一次法王如意宝对我说：你经常批评人，在末法时代，批评不一定能利益众生，除了极特殊的情况以外，尽量不要说粗语。从此之后，我也确实改了，在很多方面反省自己。上师

亲自这样说，证明我肯定性格不好。其实我本来不是这种性格，但是，刚开始的时候觉得好像不批评就没办法，因为很多人都非常傲慢，批评一下应该对他们有利。

从那以后，我就尽量地说一些温和的语言。当然，特殊情况也比较多，这个应该是可以开许的（众笑）。包括这次我出去讲课，看到有些老师写了一些关于密法的论文，这种泄露秘密的行为我很看不惯，于是在学校里都没有好好演讲，而是直接批评他们，整节课一直讲他们的过失，然后就结束了。也有这种情况吧。

在末法时代，大家确实都应该遵从无垢光尊者的教言。言谈悦耳、言谈平和，即是我忠告。

**护持自宗破除他宗者，虽思辩论清除教法尘，
然依彼生烦恼之因故，沉默禁语即是吾忠告。**

想通过辩论、研讨、写论文等种种方法，来弘扬佛法或是清除教法的尘垢，但实际上依靠这些也容易生烦

恼，所以应该尽量禁语，即是我忠告。

有时候话说得少一点比较好，不然缺乏智慧的话，在辩论探讨中也会经常诽谤到其他高僧大德和上师。有些人不会辩论，就会吵架，辩论到最后就开始争论，争论到最后就开始争斗，这样不太好。

这一听《三十忠告论》，你们就什么都不想了，明天也没有人发心了。（众笑）

**偏私护持师传宗派等，彼等纵然认为是承侍，
赞自谤他贪嗔之因故，放弃一切即是吾忠告。**

偏护传承上师、自己的宗派、自宗的观点，觉得这对弘扬自宗非常有利，但其实这样经常会导致自赞毁他，是生贪心和嗔恨的因，因此要尽量放下。

对于一个大修行人，自宗和他宗没有什么分别。有人觉得：“啊，我们藏传佛教一定要弘扬，我们宁玛巴的教法一定要弘扬，上师的法一定要弘扬！”其实这在

某种意义上很容易产生贪嗔，如果别人对自己的上师或者教法说了什么，就马上产生嗔恨心；别人维护自己的观点，就特别欢喜，产生贪心。对于真正了悟大圆满的修行人，自他的宗派也好，教言也好，其实都没有什么差别，他们的心非常宽容，不是一定要抬高自宗不可。

我们闻思的时候，应该离开这些狭隘的想法。对整个世界而言，你可以弘扬自己的宗派，但这不一定适合所有人。因此，我们在说话、做事的过程当中，需要善巧方便。

**广闻观察诸法之类别，虽思了知他过即智慧，
依彼自己造恶之因故，观修净现即是吾忠告。**

通过听闻佛法，观察到别人观点的不合理，看到别人的过失，以为这就是一种智慧，但是依靠这种智慧自己也会造恶业，所以观清净心很重要。“观修净现”就是观清净心的意思。

恶说皆空诽谤诸因果，虽思无作乃为究竟法，
若舍二资断绝修行缘，福慧双运即是吾忠告。

有些人经常说，一切都是空性的，然后通过这种高论调来诽谤因果的存在，认为无所事事就是究竟的佛法，但实际上这样很容易舍弃积累二种资粮的机会。因此，应该智悲双运，或者说胜义谛和世俗谛、智慧资粮和福德资粮双修，这就是无垢光尊者的忠告。

为三灌义修降明点等，虽思他身乃为道助缘，
有漏道欺众多大修者，修解脱道即是吾忠告。

通过密法的一些方便道来修持，认为这是密法的双运修法，但是很多人其实根本没有修这种法的能力，而是具足真实的贪欲，很多修行人以此而受到欺惑。因此，应该通过闻思修行来完成自己修持解脱道的整个过程。

虽无缘分众前施灌顶，加持品等散发于众人，

诋毁之根失毁密戒因，敦肃直行即是吾忠告。

众人之中露体奔跑等，狂妄诸行虽思为禁行，

世间俗人不起信心因，当依谨慎即是吾忠告。

此处为自欲得殊胜位，虽求净行博学及贤善，

是从高顶堕于低处因，行无松紧即是吾忠告。

村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，

于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。

不管住在村落、寺院，或处在其他任何环境当中，交往朋友都不要太亲密；在任何时候，与别人的关系既不要相互怨恨，也不要太过亲密，过亲和过远都不太合理。

任何时候都应该稳重自主。稳重自主就是“莫舍己道”，自己有自己的原则，自己有自己的道。不要刚认识一个人时开心得不得了，互相赞叹，吃的喝的睡的全都在一起，两三天之后又发生矛盾，彼此恨之入骨，见面脸色都变了，背后也说种种过失，这不是修行人的行

为。所以，在任何时候跟别人相处既不要太亲密，也不要太疏远，关系应该适度。要做一个真正的修行人，这很重要。

很多居士刚开始相互间关系特别好，时不时都要聚一下，“啊！碰到你，我们多么有缘分呀！不管是学习佛法，还是世间事，我们都可以如何如何……”但过了两天，又发生矛盾，产生争论，种种的事情都会发生。这是不太好的。

人与人之间，不管是谁，关系好的时候总是好得过分；关系一旦不好了，杀了他都行。这种情况对于一个修行人来讲不是很好，与人相处应该不要太亲，也不要太远。表面上看，这个人好像石头一样，亲也不是，疏也不是。但实际上，人与人之间的关系确实不能太近，太近的话容易被焚烧；也不能太远，太远了也会消于虚空当中。

我特别希望我们学院和学会的修行人，大家都能

按照无垢光尊者这里讲的原则，“于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告”——与谁相处，都不应彼此怨恨，像杀父杀母的敌人一样；也不要太亲密，否则好花不常开，过一段时间关系又变了。一般来讲，人和人的关系时间一长就会变淡，甚至由亲转怨。尤其是同一个传承的、在同一个上师那里获得灌顶的同行道友之间，如果发生这种情况，就如密宗金刚道友誓言中所讲，是非常可怕的。

所以大家一定要注意，现在很多人不太会处理人际关系，好的时候太过分，不好的时候也过分。表面上看，不亲不远似乎不近人情，但实际上这样的关系才能长存；如果过分亲密，这种感情很有可能不会长久。现在的世间人，包括家庭关系也是如此，好的时候似乎用任何语言、任何方式都无法表达感情，可到了最后又变成了什么样？可能互相连面都不想见。听说有的在家人离婚以后，听到别人提起对方的名字都特别恨，“啊，你们不要提他！”那又有何必要呢？作为一个修行人，

这样更不庄严，一定要注意。

虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦诈现行，
为护他心自受束缚因，当行平等即是吾忠告。
工巧历算药等无量书，虽是方便缘起佛果因，
然此种种散乱静虑因，放弃所知即是吾忠告。

学工巧学、医学、历算等各种各样的知识，以及学一些世间的语言、文字等等，表面上是有必要的，最终也是成佛的因——佛陀是遍知，不可能不懂这些。但是暂时而言，学这些知识容易让我们的心变得散乱，对禅定很有影响。无垢光尊者讲，作为一个真正的修行人，最好不要有太多的形式，不要学太多的知识，好好修行就可以。所以，放弃所知即是吾忠告。

住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，
琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。

住在自己家里的时候，非常努力地装修、装饰屋子。

现在有些修行人特别重视自己的破房子，做各种各样的装修。其实作为一个修行人，在寂静的地方每天忙着修一些特别庄严、壮观、豪华的房屋，这是没有任何意义的。有些居士也在买房、装修，天天为了自己的破房子忙着，一直没有修行的时间。为了这些没有意义的小事，把自己的终生都耽误进去，没有修行的机会了。因此，要尽量断除一些琐事，这就是我的忠告。

以后我们各个班的修行道场也不必搞太多装修。按照藏传佛教的传统，经堂里会有很多纹饰。但我认为以后我们的道场还是简单些比较好。现在的建筑并不需要太多装饰，尤其是在西方。我这次出国也了解了一点建筑学。以后我们的经堂和个人的房屋，不需要太多装修，像吊顶之类其实都是上世纪七八十年代的审美，没有太大必要，最多涂一点白色，不然也浪费资源和时间。我希望从今天开始，我们喇荣山沟的道友们不要把房子修得特别庄严，外面再怎么修也比不上白宫。你毕竟是修行人，修行人应该有自己的特色。要以修心为主，而

不是修房子为主，否则再怎么修也不庄严。当然，个别道友的房子确实有装修的必要，但也不要搞太多，多了没有意义，心全部散在这方面不太好。

此处讲，不要住家时忙着自己房屋的装饰，到了寂静的山里仍然希求世间的圆满、庄严、快乐。有个人，虽然已经看破了大城市，却又追求其他新的“城市”。简单的生活方式是很重要的。当然，现在冬天特别冷，没有避寒的设施确实也不行，但也应该注意，不要把所有的时间、精力和资源全部用在个人的一些没有意义的小事上，这方面大家要考虑一下。

虽以精进博学净行等，某种功德纵然已超越，
 贪执何法束缚自心故，不堕边执即是吾忠告。
 种种伏胜令受雷霆等，虽思能调难度之事业，
 焚烧他续自入恶趣因，当居卑处即是吾忠告。
 典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书，
 若无修持临死书无利，当观心性即是吾忠告。

准备了很多书籍、教言、笔记本等等，虽然这些对了解甚深佛法很有意义，但如果自己没有好好修行，临死时这些书本可能也没有什么用。因此，观心最重要。

我们的法本和笔记本确实特别多，堆得很高很高。就像我自己，书房里有非常多的书，但临死的时候，如果书里的知识没有融入心，那书就是书，我就是我，没办法产生利益。因此，现在应该把书本上的教言尽量用心修持。就像一个人考试的时候，所有书本都不能用，只能拿着一支笔，学到多少就用多少。人死的时候也是一样，所有外在的法本和知识都无法带走，连自己的身体都带不走。我经常觉得，死亡就像进入一个特殊的考场，那时候连身体的骨肉都不能带，就像我们参加重要的考试时，连一张纸都带不进去，所以观心是很重要的。

我们在座的很多人经常修出离心、修菩提心、念诵经文，以此来观察自己的心，认识自己的心。确实，在任何法中，认识自心都是最重要的。要观心，首先需

要闻思，这是必不可少的，否则只会说一些“观心、观心”的大话，没有一点次第和教言，恐怕也不能成功。

一缘修时讨论与觉受，著作论典唱诵道歌等，
 虽是力显而增分别因，当护离心即是吾忠告。
 心生分别之时直视要，已得定解之时安住要，
 修行安住无修是为要，修习无散即是吾忠告。

在真正的修行中，生起分别念的时候，要直接观它的本体；已经获得定解的时候，要在这个定解当中安住；修行、安住其实最后都是无修，没有什么修的。

这是禅宗和大圆满相结合的一个非常深的要诀。意思是说：当我们生起分别念的时候，要直接观察心，观心的时候，你可以观察这个分别念或者在这个心态中安住；当安住的时候，有一种定解，这种定解你可以认识它、修行它，但这种修行并不是依靠分别念非要再次不断地修，那是一种无修的修行。真正无修而修才是最

重要的。

我们要观无散的修行。很多人依靠上师的加持以及传承的力量，通过这样的观心，认识自己的心到底是什么样，这并不是很困难。如果要认识这个世界，我们的眼睛不一定看得到，去找也不一定找得到。但是你的心可以观心——不说了，再说就要进入到密法了。

**空性之中行持诸因果，证悟无作护持三律仪，
无缘大悲精进为利众，二资双运即是吾忠告。**

虽然证悟了空性的见解，取舍因果还是要非常谨慎；虽然证悟了无所作的境界，护持别解脱戒、菩萨戒和密乘戒也非常重要；虽然证悟了无缘的境界，但在这种境界中，还是要对众生不断修大悲菩提心，这就是二资无别。两种资粮双运，这就是我的忠告。

**依止胜师亦闻深教授，有阅甚深经续观内心，
呜呼虽知无修自欺自，为我如我者说卅忠告。**

无垢光尊者说，他以前依止过很多上师，也听闻过甚深的教言。就像我们这里很多人，也依止过特别好的上师。

昨天我刚回到学院，就在回想自己近二十年中依止上师的整个过程，做了一个总结：我来的第一年是1985年，当年听了什么法；1986年听了什么法；1987年听了什么法……最后到上师圆寂之前，听了什么法。我大概罗列了一下，虽然有些没有记录，不过通过思考和推理，基本上能记起哪年讲了什么。这样一年一年罗列下来，自己确实得过很多甚深的教言，依止过一些像佛陀般、超越我们观察的善知识。

无垢光尊者也阅读过许多甚深的经典和续部，用这些内容自己反观过，思考过，修行过。但是他在这里用很谦虚的语气说：呜呼虽知无修自欺自——虽然自己也依止过上师，听过很好的教言，看过甚深的经典和续部，同时也反观过内心，但是明明已经知道了道理，却

没有很好地去修行，相当于自己欺骗了自己。不仅自己是这样，看到有些人也是这样，所以造了这部《三十忠告论》。意思就是说，很多人有了依止善知识、听闻佛法教言的机会，人生本该是非常光彩和辉煌的，可是却没有好好修行。

我觉得无垢光尊者绝对不会有这种情况，因为他是文殊菩萨的化现，只是给我们显现才这样说。但我们这里很多人，反观自己一生的时候，可能确实是这样的。有些人刚学佛一年两年，还算不上什么，相当于还没有读完幼儿园。现在读小学都要六年的时间，所以我们学佛六年的话，可能小学都还没有毕业。但有些人已经在十年、二十年中依止善知识，听闻了很多教言，阅读了很多甚深的经典和续部，也稍稍内观过，然而却没有真正通过这些方式好好修行。有些人甚至离上师越来越遥远，离教言越来越遥远，离经典、续部和自己的修行境界越来越遥远，最后可能自己都找不到自己了，特别可怜。就好比一个人非常有钱，但最后连一分钱都没有用

上，全都浪费了，这在世间当中也不合常理。

无垢光尊者的《三十忠告论》，我今天并没有全部讲解，只是给大家简单开示一下。修行的确是非常不容易的。当然，大多数人对修行都很重视，就像我们今晚讲课的直播，在国内听课不算很困难，但在其他很多地方却非常不容易，因为有些地区现在是凌晨三点半，有些是凌晨四点，但他们还是很努力地听着。为了佛法而付出是非常有必要的，你付出越多，得到的就越多。如果我们把佛法当作世间一般的简单学问来看待，那不一定会会有很多收获。

无垢光尊者最后说，虽然看过许多经论，但是没有很好地修行，就是自己欺骗自己了，这是非常悲哀的，所以为我和像我这样的人宣说了《三十忠告论》。对于无垢光尊者的这个教言，希望我们大家都好好体会一下。

由厌离心造此之功德，愿诸有情解脱得大乐，
三世诸佛菩萨圣者后，吾等随行愿成彼长子。

此三十忠告论，慈诚罗珠由厌离心驱使而造。

我刚到这里的时候，我们学院有一个小小的高音喇叭放在外边。那个喇叭的声音不像现在的喇叭那么大，但那个时候，法王如意宝经常在里面放《三十忠告论》。所以我以前就在自己的功课里放了《三十忠告论》的颂词，经常念。现在好像有很多年没怎么念了，但我对这部论的信心仍然非常大。

真正当一个修行人，应该对很多事情看得比较淡，但也不能太极端。尤其是今天听课的很多在家居士，不能因为学了“独自观心吾忠告”，明天就班也不上，家里的饭也不做，这不是我们的用意，希望你们要有善巧方便。修行很重要，与家人和同事的人际关系也很重要。现在很多佛教徒在人际关系方面不是很有方便法。大家应该用智慧来处理人与人之间的关系，包括对自己的家人、同事、领导、下属，对各方面的人都要以智慧的方法来和睦相处，这样才能成为一个很好的佛教徒。

○○ 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》 |

