

索达吉堪布·译讲
华智仁波切·造论

初中末善语讲解

—2023 年版—



课程
96



南无本师释迦牟尼佛

A DISCOURSE VIRTUOUS IN
THE BEGINNING MIDDLE AND END

初中末善语讲解

2023年版

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

传讲日期：2023.7.10–2023.7.28

版本：2024年12月

目 录

第1课	002
第2课	035
第3课	068
第4课	096
第5课	126
第6课	156
第7课	179
第8课	205
第9课	231
第10课	267
第11课	301

初中末善语讲解

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛：

酿杰钦布作丹涅美样

大悲摄受具诤浊世刹

荣内门兰钦波阿嘉达

尔后发下五百广大愿

巴嘎达阿灿图协么多

赞如白莲闻名不退转

敦巴特杰坚拉香擦洛

恭敬顶礼本师大悲尊

顶礼法王如意宝：

内钦热沃贼诶样堪色

自大圣境五台山

蒋华特杰辛拉耶拉门	文殊加持融入心
晋美彭措雅拉索瓦得	祈祷晋美彭措尊
贡觉多巴破瓦辛吉洛	意传加持得证悟

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第 1 课

2023 年 7 月 10 日

今天为大家简单讲解华智仁波切所造的《初中末善语》，副标题叫“亲证见修行之心宝”。

此教言我们在 2004 年法王圆寂后讲《大圆满前行》时讲过，当时讲了 9 节课，使用的是其他人翻译的版

本，叫《正士修法心语》。这次我又重新翻译，翻译完后想给大家简单讲一下。

这部教言在国外也很受重视，顶果钦哲仁波切1984年曾在印度讲过，1986年在尼泊尔协庆寺讲过，同年7月份在法国讲过，后来将这三次讲述的教言汇集成册，莲师翻译小组将其译成了汉语、英文等，很多行人也特别喜欢依靠这样的教言来修观音心咒。

传讲之因缘

对学过五部大论的人而言，这部教言比较好懂，其中讲了很多六字真言的功德及观修方法，我个人而言特别喜欢。考虑到可能还有其他人也需要此类修行教言，加上去年给大家讲过《大乘宝王经》，各位应该对观音心咒“嗡玛呢巴美吽”生起了极大的信心，很多人还需要进一步巩固，信心来之不易，不要让它丢失，因此这次是以这样的心态为大家传讲。

现在整个世界同时蔓延着许许多多不吉祥的争论，瘟疫、战争、饥荒等各种外在的天灾人祸频频发生，众生内在充斥着各种贪嗔痴的烦恼，在此内忧外患之时，作为佛教徒，应该唯一祈祷上师三宝。尤其是在末法时代，通过祈祷观世音菩萨，无论是自身的违缘，还是外在世界的种种不吉祥之事，都可以销声匿迹。

所以，如果以比较清静的心学一遍，很多人可能会生起一些前所未有的信心和定解。

在座各位听一堂课非常不容易，如果没有什么特别重要的事情，要尽量将本论听圆满。这部教言的内容不算特别多，只有82个颂词，我自己认为这是非常殊胜的教言，不知道大家学了以后会有什么感觉。就像世间人将自己认为非常好的产品推荐给别人，有人觉得很好，有人觉得一般，众说纷纭。每个人的信心不同，众口难调。

其实我也如同下面华智仁波切所讲的一样，讲法

的资格、法相确实不具足，但我个人是以非常纯洁、善良的心来给大家提供此教言，哪怕只令一个人的信心稍有增上，我的付出也十分值得。于此浊世，在茫茫人海中遇到佛法确实实不容易，我们信心的力量如此微弱，不堪一击，稍微碰触一下马上就破灭了。所以，在这样的时代，每个人应该互相帮助。

由于各方面的原因，现在无法通过网络传讲，在座有因缘的这些人，希望你们认真学习。每一个偈颂到底说了什么？你个人是否有收获？能否对利益众生方面起到帮助？或者从理解出世间佛理、世间真理方面，能否得到一些启发？在这些方面大家应该很好地去思维。

听闻之心态

在听课的过程中，大家应该认真，不要三心二意，或者只是表面上听一下，这样不如不听法好一点。听佛法时如果带有傲慢的心、不清净的心、恶心等不如法

的心态，对自己也不利，因为听法的行列中，不仅有人类，还有很多天龙夜叉、各种非人，如果有个别人不如法听闻，他们也看不下去，会用他们的方式来惩罚你。这方面的故事比比皆是。

华智仁波切在《大圆满前行》中将闻法规矩讲得比较清楚，大家应尽量调整自己的心，以清净心、恭敬心、欢喜心与难得心来听闻。

其实，如今讲闻佛法之因缘的确十分难得，以前我们长年累月讲很多课都没有这么难，现在讲一节课或听一节课都很不容易，将来大环境还会如何变化也很难说。

下面我们看一下华智仁波切的《初中末善语》，这个教言字面上比较简单。

“初中末善语”，即初善妙语，最初的教言；中善妙语，中间的教言；末善妙语，最后的教言，后面会具

体解释。此教言的副标题——“亲证见修行之心宝”，即能亲自证悟最高见、修、行的心宝语言，特别珍贵。

作者之功德

作者华智仁波切，也是《大圆满前行》的作者，19世纪最伟大的上师之一。在顶果钦哲仁波切的注释中说，当时华智仁波切在汉藏交界的一个偏远山洞里闭关时，经一位十分忠诚的弟子劝请后，尊者给弟子以教言的形式造颂。华智仁波切颇有文采，本论的藏文词句非常优美，但翻译出来的效果并不十分令人满意，可能是两种语言的风格、文化不同所致吧。无论如何，原论的意义应该是表达出来了。

蒋扬钦则旺波曾造过华智仁波切的祈祷文：“外相佛子寂天尊，内相成就夏瓦热，秘密圣者观世音，无畏法王尊前礼。”大家在祈祷华智仁波切时，也可以用这个偈颂。

此祈祷文是如何评价华智仁波切的呢？外在是寂天菩萨的化身，在他的传记当中也讲过，他每次讲《入行论》时都会出现入行论花，具有寂天菩萨的转世瑞相；内在是印度八十四大成就者之一的夏瓦热尊者——当时印度非常著名的大成就者；秘密是圣者观世音，即观世音菩萨的化身，原偈颂当中是“痛苦自解脱尊者”，“痛苦自解脱”是观世音菩萨的异名。华智仁波切的名字叫晋美秋吉旺波，又称无畏法王，按照这个祈祷文来说，他与寂天菩萨、大成就者夏瓦热和观世音菩萨三者无别。

华智仁波切确实确实是一位大菩萨，仅仅是《大圆满前行》这一本书，就被翻译成汉文、英文等许多文字，度化众生的威德力不可思议。若非大圣者，想要起到全球性的影响绝无可能。

有些上师真是非常了不起，平时我们在修行过程中，经常祈祷很重要。无论人在何处，诸佛菩萨的加持

不分远近，但若是祈祷者自己的信心不够，就很难与圣者建立联接。

祈祷三宝的确很重要。与此同时，无论是对哪位尊者祈祷，或是对传承上师祈祷，都很重要。上等修行人，恒时不会忘失祈祷三宝、祈祷上师；中等修行人，开心的时候、天气比较好的时候，或者吃得比较满意的时候会祈祷；下等者的生活基本上跟修行没有什么关系，跟平常人一样过日子。

也许很多人把自己定位为“那我是下等人”，就愈发不祈祷。我并非将人群分为上中下等，但从修行的角度确实可以分为三等，如同《俱舍论》《现观庄严论》中将智慧次第分为上中下三等一样。不仅如此，禅定也分为上中下三种，甚至再分有九种、二十七种等不同的分类。

三宝之功德

下面讲真实的祈祷。

顶礼观世音菩萨！

首先顶礼了观世音菩萨，虽然作者与观世音菩萨无二无别，但在显现上，为了让我们后学者好好学习观音法门、祈祷观音菩萨，所以如是做了顶礼。

名号一滴之甘露，落入耳间累世中，
充满法音稀三宝，彼尊赐予诸吉祥。

依靠祈祷三宝来加持我们众生。祈祷三宝有什么作用呢？听到佛、法、僧三宝的名号，相当于一滴甘露水落入了耳间，在多生累劫、生生世世中充满此法音，最稀有、吉祥的三宝尊，赐予我们大家诸般吉祥。

三宝可以用“尊”来形容，比如：皈依佛两足尊、皈依法离欲尊、皈依僧众中尊。如果与三宝结上哪怕一

点点缘，那多生累劫都不会堕恶趣，获得善妙吉祥。所以，三宝名号的功德确实非常不可思议。

也许有人会想：我皈依佛，或者遇到三宝、学习佛法是偶然的。事实并非如此。大家不要认为，我们即生与三宝结缘是很简单的事情，世间考上什么大学，或者中了什么奖，或者得到什么样的钱财，此类缘分与值遇三宝的缘分完全无法相提并论。

虽然许多人在最初遇到三宝时不懂什么，但这种因缘实际上非常殊胜，就像《千佛因缘经》中所说¹，

1 《佛说千佛因缘经》云：尔时，大王教诸人民诵毗陀论。时学堂中有千童子，年各十五，聪敏多知，闻诸比丘赞佛、法、僧。有一童子名莲华德，白善称比丘言：“云何名佛？云何名法？云何名僧？”

比丘答偈言：“波罗蜜满足，净性觉智慧，胜心得成就，故号名为佛；无染性清净，永离于世间，不观世五阴，常住名为法；身心常无为，永离四种食，为世良福田，故称比丘僧。”

时千童子闻三宝名，各持香华随从比丘行诣僧房，入塔礼拜，见佛色像，彼像身身高六十二那由他由旬，八万四千诸相好门皆悉具足。时千童子见佛像已，白比丘言：“如此胜人大无上士，过去世时修何功德，乃得如是无上胜相？”

比丘答言：“善男子！汝今谛听！佛世尊者，过去修行八万四千诸波罗蜜，亦复修习三十七品助菩提法，故得如此端严之身。如来身者，不但有此八万四千诸相好门，亦有十力、四无所畏、十八不共、大悲、三念处、三明、六通、八

现在的贤劫千佛当初连三宝的意思都不懂，其时他们是一千个童子，有一位国王是佛教的信徒，他设有学堂，堂内有出家人宣说佛法，这一千个童子刚开始都不知道什么叫三宝，后来依靠种种因缘，五十一劫的罪业全部得以清静，命终后转生到天界，逐渐成了现在的拘留孙佛一直到最后楼至佛之间的贤劫千佛。最初的因缘是这样的。

所以，三宝确实能给你生生世世带来吉祥、安乐、

解脱等。”

时千童子闻于比丘赞叹佛已，五体投地，即于像前发弘誓愿：“我等今者各各应发阿耨多罗三藐三菩提心，过算数劫，必得成佛，如今世尊等无有异。”第三童子名莲华藏，复发誓愿：“我等今者，因比丘故，闻三宝名，复得见于如来色像，于未来世成佛无疑；未成佛间，恒与比丘共生一处。”

跋陀波罗！汝今当知，时千童子闻三宝名，身心欢喜。随寿长短后皆命终；临命终时，以闻三宝善根因缘力故，除却五十一劫生死之业；命终之后，得生梵世、诸天生法。生梵宫已，即得三念，自忆往昔闻三宝名，以是因缘得生天上。时千梵王各乘宫殿，与诸梵俱持七宝华，至故塔前供养佛像。

时千梵王异口同音，而说偈言：“慧日大名称，久住善寂地，闻名除诸恶，自然生梵世，我今头面礼，归依大解脱。”

说此偈已，各还梵世。

富饶，具有这样的功德。

马鸣菩萨的《大庄严论经》中云：“虽无诸珍宝，及以资生具。能信三宝者，是名第一富。”即使既无珍宝，也无资具，只是对三宝具有虔诚的信心，此人在这个世界上就可以称为第一富翁。所谓的世界首富、亚洲首富、国家首富、城市首富，在世人眼中看起来很了不起，而身无分文的人看起来特别可怜，但实际上如果你对三宝有虔诚的信心，那么生生世世都是最有福报的人。

《三宝感应要略录》中也说过²，即使对三宝产生稍许信心，三世的罪障都能得以消除，有很多功德。

因此，大家千万不要觉得今天遇到三宝是一个偶然的机会，学也可以，不学也可以，这是一种不成熟的心态。

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

无论你是出家人、居士，或是刚刚皈依三宝的初学者、初来道场的佛教徒，一定要在有生之年保护好自己这颗真心，这确实是百千万劫当中最难得的。为了保护这颗心，应该依止善知识，多学习佛法，并通过苦行等各方面来增强并稳固自己的境界，这很重要。否则，末法时代负面的影响确实比较多，凡夫人的心很容易随外境转，周围对三宝有信心的人寥若晨星，而没有信心，甚至具有邪知邪见的人则多如牛毛。

很多人应该要清醒过来，现在虽然有少许信仰三宝的心，但它很脆弱，就像风中的油灯，遇到一点点事情就很容易被摧毁。所以，好好祈祷上师三宝的同时还要发愿：纵使遇到生命危险，也绝不舍弃三宝！很多佛教徒遇到再大的困难，甚至身心遭受了无法想象的折磨，但对三宝的信心一直没有退，最后安详地离开人间，这种现象非常多，让人很随喜。

这里一方面讲了三宝的功德，另一方面也祈祷三

宝赐予我们吉祥。华智仁波切那样的大成就者对我们加持与祝福，根据各自信心的不同，每个人一定会不同程度得到上师三宝的加持。最重要的加持，就是让我们在有生之年，乃至生生世世对三宝的信心不退转！如果依靠讲一堂课的因缘让大家的信心越来越稳固，无论遇到任何艰难困苦都不怯懦、不退转，这将非常有意义。

造论之发心

华智仁波切用谦虚的语言说：

犹如秋季之芒果，有内未熟外似熟，
形相修行正法我，法未融心难论法。

作者通过比喻说自己修行不是很好，不敢给大家传法、讲法或是教诫。连功德巍巍的华智仁波切也如此示现谦虚，说“难论法”——很难讲法、讲不来法，那我们作为后学，适当使用谦辞也是对的，用正法来要求

自己、衡量自己时，确实还差了十万八千里。但在末世，无论听法者还是讲法者，有这样的因缘也很难得。

秋季的芒果有四种类型：外熟内不熟、内熟外不熟、内外都不熟、内外都成熟，与《亲友书》中讲的一样³。人也是这样，有些人表面上很如法、寂静调柔，但内在贪嗔痴非常严重；有些内在特别清静，但外面的行为不太如法；有些内外都不如法，大家都看得出来；有些内外都很如法，就像法王如意宝这样的大菩萨，不管在什么人面前显现都非常如法。

《贤愚经》中也说比丘有四种类型⁴：有些外在非常粗暴，但内心无有贪嗔痴；有些内心充满贪嗔痴，但外在的威仪很寂静；有些内外都粗暴；有些内外都非常

3 《亲友书》：“当知人类如芒果，外似成熟内未熟，内成熟外似未熟，内外未熟内外熟。”

4 《贤愚经》：“沙门四种，好恶难明，如庵罗果生熟难知。或有比丘，威仪庠序，徐行谛视，而内具足贪欲恚痴破戒非法，如庵罗果外熟内生。或有比丘，外行粗疏，不顺仪式，而内具足沙门德行禅定智慧，如庵罗果内熟外生。或有比丘，威仪粗糲，破戒造恶，内亦具有贪欲恚痴慳贪嫉妒，如庵罗果内外俱生。或有比丘，威仪庠序，持戒自守，而内具足沙门德行戒定慧解，如庵罗果内外俱熟。彼乞食比丘，内外具足，亦复如是，德行满故，人所宗敬。”

寂静调柔。

华智仁波切说，在这四种类型当中，他是“内未熟外似熟”，外在是19世纪最著名的上师之一，内在非常不成熟。他很谦虚地说，我只是形象上修法，但法没有融入于心，所以很难宣讲正法饶益你们。

藏传佛教有一部分大德会非常谦虚地讲，自己修行不好、烦恼深重，就像有些道友经常讲“烦恼深重的我”“业力深重的我”“弟子如何愚痴”等，跟这种说法有点类似，是一种特意的谦虚。

在东方，谦虚是美德，自古以来，如果某人直接讲自己的功德，很多人都不一定认可。但现代社会中，越谦虚，可能大家对你越没有信心，尤其是西方国家，即使自己没有那么多功德，他们也认为需要有自信，要自我坚强。所以，不管造论还是演讲，他们都显得自己很有把握。

我觉得东西方应该结合起来，不要太傲慢，也不要太谦虚。我并不是说华智仁波切不要太谦虚，华智仁波切这里主要是让我们后学者不论是作为学法者还是传法者，都应该表现得比较谦虚，这样更能够被大众认可，对大家的心也有利。

所以，作者在这里说自己并未成熟，只是以一颗利他的心给大家讲法。既然“难论法”，为什么还写了八十多个颂词呢？是有原因的——

**然汝劝请难推却，故我以无谄诤心，
不随浊行平庸相，正直此语请谛听。**

本论是由华智仁波切的一位老朋友劝请，故而很难推却，不好拒绝，后面的偈颂当中也有讲。作者以没有谄诤的心，也不随顺现在浊世平庸的形相和行为，而是追随前辈大德真实、高尚的行为，以非常正直的语言在此宣说。希望劝请者以及我们后学者能很好地谛听，

认真地修学，这样肯定是有利益的。

华智仁波切所在的时期应该比现在好很多，尤其藏地相对而言还是比较纯净的，但显现上从文字来看，当时似乎也比较复杂，如果华智仁波切的时代都那么复杂，那我们现在的人看到现今这个社会，可能就没办法活下去了。华智仁波切说，他以不随顺平庸浊世的行为，而是以高尚的道理，直言不讳地为大家宣讲。

正直的语言很重要，麦彭仁波切也说过“公平正直天人道”⁵，《华严经》中也说：“菩萨妙法树，生于直心地。”菩萨无量功德的妙树从正直的心中产生。反之，如果心是谄诤的、狡诈的，那佛法的诸多功德就无法生起。

所以，华智仁波切是用正直的、清净的语言赐予大家教诲，对大家有利，请大家谛听。

5 《二规教言论》中云：“公平正直天人道，虚伪狡诈邪魔道，趋入天道住天门，趋入魔道住魔门。”

希望在座各位也认真听完，将每一个偈颂对照自己的相续，看能否与之相应。华智仁波切是藏地一百多年前的德，那个时代的大德所讲的道理，是否能引起你的共鸣？可以与当今时代做比较。

我们听课要花一个小时，在这一个小时当中，应该认真地写笔记，将每一个偈颂都记在心里，这是最重要的，闻法目的也是如此。实际上所谓的修行，即是心缘于正法不散乱，不一定非要毗卢七法、眼睛直视虚空才叫修行。认为听法不是修行，我觉得不是这样。心缘于善法一直不散乱，如如不动或是精勤专注，这就是修行。

所以，听一节课或是讲一节课，心一直专注在佛法当中，中间没有胡思乱想，一心一意地专注在前辈大德们的智慧和思想上，分别念不随着业风而吹，用自己的智慧分析，看自身与之有无相应之处，这就是修行，是佛教所讲的一种定力。

一、初善妙语：浊世的过患

下面正式宣讲，先从佛陀开始讲：

至尊大仙能仁王，由经正道得正果，
正示妙行之正道，岂非共称大仙人？

人们将释迦牟尼佛称为“至尊大仙能仁王”，因为在这个世界上，他能调伏一切烦恼，所以可以叫“大仙”，也可以叫“大能仁王”。佛陀是以什么样的方式成就的呢？在三大阿僧祇劫中，先发心，然后积资净障，最后在印度菩提树下现前了正等觉的果位。此后，佛陀真实宣说了妙道，即三十七道品、六度万行等，为有缘众生开示正道，所以世人共称为“大仙人”。这里有几个“正”，正道、正果、正示，藏文也是这样。

说到“大仙”，东北一带的人可能会觉得：佛怎么叫“大仙儿”？或许有这方面的疑虑。

我们讲《楞严经》时也说过，因为在《楞严经》中有“仙人”的称呼，所以汉地有些人认为《楞严经》不一定是真正的佛经，可能是伪经。

但把佛陀称为仙人，这种说法其实是有依据的。历史上有相关记载⁶：印度的摄摩腾、竺法兰刚到汉地时，汉明帝问：“有人说释迦牟尼佛叫‘大仙’，这种说法对不对？”摄摩腾回答说：“从世间的角度来讲，仙人是指获得了一定境界，而佛陀获得了无与伦比的果位，所以可以称为大仙。”

在汉地，比如道教的信仰者通过修道获得了不老不死的大仙的果位，世间也有大仙儿、狐仙儿等各种说法，但只是用词一样，实际内容不同。这不仅是佛教，任何一种知识当中都有。无论学佛还是学世间知识，你看到比较熟悉的一个字眼出现在别的学科中时，就认为

6 《祖庭事苑》：汉明帝问摩腾法师：“佛道中亦有仙号不？”曰：“仙者并修梵行，多诸技术，是以为世所尚。佛初成道时，坐于菩提树下，世人未识是佛。光明显照，咸言摩诃大仙，生未曾有也。舍利弗、目连等，坐卧空中，神化自在，各相谓言，此是大仙弟子也。佛以随机应显，仙号生焉。”

这里的说法不对，用你脑海中固定名词的专有作用来推断，这是不合理的。

所以，此处我并没有翻译成其他的词，因为释迦牟尼佛确实也可以叫“大仙”，这在佛经中也是有的。而且，在藏文和梵文中，“大仙”是大证知者、大证悟者、大圣者的意思。

印度的泰戈尔也说过：释迦牟尼佛是世界上最伟大的大智者、大圣者、有智慧、富有哲理的人。泰戈尔是亚洲第一位获得诺贝尔文学奖的智者，在那个时代，他用世间智慧来评价时，认为释迦牟尼佛确实非常伟大。

作为佛教徒，若只想获得自身的成就，仅仅念佛就可以，但如果想要弘扬佛法，因为在这个世界上有各种怀疑，为了遣除这些怀疑，我们应该广闻博学。

以前我们讲过《胜出天神赞》，这次我为大家翻译

了《殊胜赞》，这两本书的作者是两兄弟，《殊胜赞》是图增珠杰所造。他们两兄弟都是先修婆罗门教，通过修行获得神通后，天王告诉他们：“如果你们真正想要寻找真理、得到解脱，就要修学佛教。”后来他们两个分别造了这两部论，用不同的故事、不同的道理来赞扬释迦牟尼佛的不共功德。

如果要用理证来推断释迦牟尼佛是量士夫，就要学习《释量论·成量品》，这很重要；如果要用世间的道理和公案来证成释迦牟尼佛为量士夫，就需要学习《殊胜赞》，这其中讲述了释迦牟尼佛与其他宗教本师的不同之处，以后如果有机会也可以跟大家分享。作为佛教徒，如果认为“我们的佛陀跟其他宗教祖师差不多吧”，那可能在某些方面还需要琢磨。

所以，华智仁波切在开篇讲到了佛陀的功德，佛教徒应该很好地学习。

佛陀所讲的很多道理确实很微妙，如《大智度论》

中说：“实相虽微妙，一切众生皆蒙佛恩故得。”万法的实相非常微妙、深奥，但每一个众生，如果有了佛的智慧和恩德，就有办法通达。我们每个人确实有这个会。有些人虽然跟上师、跟佛法有短暂的因缘，但后来被各种其他因缘斩断，不得不终止，也有这种情况。

我们对佛陀应该具有极大的信心。我讲过无数次，作为佛教徒，不管到哪里，都要随身携带哪怕一尊小小的佛像，经常感念佛陀的恩德，早上起来、晚上睡觉之前，以及平时行住坐卧中都要祈祷佛菩萨、祈祷莲花生大士、祈祷上师本尊，这确实很重要。

尤其现在是浊世，要通过精勤祈祷来跟诸佛菩萨建立某种联接，如果中间的线断了以后一直不接上，最后可能这个线也会生锈。诸佛菩萨虽无远近之心，但无缘者的确离他们特别遥远。

每个人不要一直外求，一直抱怨，希望外面赐给我一个什么，而应该观察自己的业和烦恼，哪怕有一点

点醒悟，这也是你的一种获得。我们对自己不能期望太大，也不能太失望，作为凡夫人有很多毛病，这是正常现象。作为皈依佛门的人来讲，应该珍惜这些殊胜因缘。

呜呼浊世众相续，失妙正轨行谄诳，
故以歪心及歪语，狡诈欺他谁信任？

当时华智仁波切看到这个世界不如意的方面比较多。浊世众生的相续中，所有高尚的道德、信心、正轨，基本上都已失去，各种诈骗、欺诈、谄诳的行为充斥着整个世界，许多人用不正的心和不正的语言、各种歪理邪说欺骗众生。华智仁波切看到这些，生起非常大的厌离心。所以，这个世界应该信任谁啊？没有值得信任之人。

刚才讲了，华智仁波切在世时，藏地的民风应该还是比较纯洁、古朴、单纯的，但在那时，他老人家都觉

得世上所有的高尚行为已经不存在了，那现在可能更严重。现在人工智能技术、芯片技术不断升级，正道、良心、直心逐渐失去。这也是对浊世众生行为的一种洞察。

有一部佛经中说⁷：浊世众生看起来很正直，但实际上怀有狡诈的心，所以智者应该观察真与假。21世纪是人工智能时代，欺骗的现象越来越多，作为佛教徒，作为修行人，应当谨慎，需要注意。有一些假和尚、假官员，这也是正常现象，因为浊世众生的心、智慧、环境，全部都被污染了，在这样污染的世界，出淤泥而不染非常罕见。

看到个别人的行为马上就生厌离心，我觉得也没有必要。像我本人，好人看得多，坏人也看得多，但不管别人怎么样，自己应该尽量比较如法，实在不如法也只能忏悔。有时自己对自己很失望，好多天连一个善梦

7 《杂宝藏经》中云：“一切狡猾谄伪诈惑，外状似直，内怀奸欺，是故智者，应察真伪。”

都没有，贪嗔痴的烦恼、傲慢心、狡诈心日益增多；但有时觉得，在这么恶劣的世界，还在坚持走这条路，一直没有放弃，也算是坏人中稍微好一点的。

现在有种说法：社会不认可真善美，而各种丑恶的、狡诈的行为，人们却乐意接受。尤其是年轻人，如果给他讲善良、正直、高尚，他就不理不睬，不会接纳；如果给他讲各种欺骗的手段，可能更容易接受。这是一个时代的悲哀！

悲见浊众昧此心，悲哉谁语方可信？

如住凶残罗刹洲，思此于己更善待。

见到这些恶俗的众生，心完全被无明愚痴所蒙蔽，悲哉！呜呼！现在谁的语言是可以信赖的？我们就像是住在凶残的罗刹国一样，罗刹女没有丝毫善心和良心，连自己的家人、亲人，全部都吞噬无余，骨骸都不剩下。生活在这个时代，我们相当于住在毒蛇窝或是猛

兽群中，谁能救我们？谁值得信任？当时华智仁波切看到这些众生的心、语言非常可怜，所以，想到这些，我们应该更加善待自己。阿底峡尊者也讲了，现在并非调化众生之时，而是调伏自心之时；并非四处云游之时，而是独自安住之时。

世间确实越来越恶劣，你再怎样以善心对待，对方不但没有丝毫感恩之心，反而千方百计害你，那就只有独自隐藏起来，能修法就修修法，如果不能修也没办法。

古人将人分为上等人、中等人和下等人三种⁸，上等人不用调教；中等人受到教化可以改变；最恶劣、最下等的愚人，哪怕是佛陀亲自现身，也不会有丝毫改变，这种人佛法对他无益，教言对他也无益，哪怕是上师的功德、道友的功德再如何超胜，自己的恶心都无法改变。我们传法的人群中，实际上大多数都是中等人，

8 《戒子孙文》：“上品之人，不教而善；中品之人，教而后善；下品之人，教亦不善。”

遇到善缘可以改变，没有遇到就不会改变。下等的愚人当中，也有些原来是无恶不作的人，在因缘成熟时突然改邪归正，但这种情况很少很少。

所以，在座的各位法师，以后你们在弘法过程中，可能会遇到特别好的人，也会遇到通过教言可以改变的中等人，还有一种人，为他讲法不但没有丝毫进步，反而自他都堕入恶道，这种人可能很难改变。

无论如何，发了大乘菩提心的人，如果有心力和因缘，就要尽心尽力地救度众生，这是大乘佛教的基本要求。

这个时代特别不好，整个世间充斥着各种负面信息。在这种时候，每个佛教徒，哪怕谁都不认可你，谁都不包容你，自己内心也要尽心尽力发善愿，不发恶愿，不做恶劣之事，尽量做善事。如果你的烦恼和业力实在不允许，那也没办法，因为众生并不是自己说了算，而是受着业和烦恼的支配，业和烦恼来的时候自己

也没有自主，不得不屈服。

有时自己很想做一个好的修行人，像前辈大德一样善加调伏烦恼，但是当烦恼和业力的泥石流一旦出现时，谁也无法阻挡，这时正知正念的力量非常薄弱，心里明明知道不能这样做，但在业和烦恼的逼迫下不得不这么做，这就是我们佛教徒经常讲的“业力现前”。业力现前确实无法阻挡，只能慢慢调整自己的心态。我们遇到如此殊胜的上师和佛法确实非常难得，尽量不要失坏这样的因缘，要在这方面努力。

往昔自心独漂泊，业力所牵投生此，
今如酥油中拔毛，放下一切独自去。

华智仁波切让我们好好修行，否则，死亡无常什么时候来临也不好说。每个人都是以自己的心独自漂泊在六道轮回，依靠各自往昔的业力所牵来到这个娑婆世界。诚如《无量寿经》中所说：“人在世间，爱欲之

中，独生独死，独去独来。”

在座各位，于此无边无际的大世界，依靠自己的业力来到这里，虽然我并非什么了不起的人，但佛法和上师的教言特别殊胜，所以，你们能来到这个道场，也非常幸运。

今天我们相聚一堂，听闻佛法，以后会怎样呢？会在很快的时间放下一切独自离去，就像从酥油当中拔出一根毛一样，自己的身体、钱财，什么都没办法带走，只有放下一切的一切前往下一世，独自漂泊。如果你在生前曾行善断恶，那善的业力就可以陪着你、跟随着你；如果你在世时天天发恶愿、行恶事，造各种恶业，那这些业力也不会虚耗，也会跟着你。

在无常到来的时候，我们确实什么都带不走。记得华智仁波切在《大圆满前行》中也讲了⁹，死亡突然来

9 《大圆满前行》：“无论是任何人，即便他高如天空、厉如霹雳、富如龙王、美如天仙、艳如彩虹，可是当死亡突然到来之时，他也没有刹那的自由，只能赤身裸体、赤手空拳地离开人间，只能在对财产、饮食、亲友、部属、弟子、

临时，不管什么身份的人，都是赤身裸体、赤手空拳地独自离开这个世界，即使是拥有成千上万个弟子的大上师，连一个侍者也无法带走；有上万部落的长官，连一个仆人也无法跟随；即使是统治整个四大部洲之人，在死亡时连一针一线也无法带走。所以，在世时应该好好行持善法。

死亡的道理，每个人很有必要好好想一想。现在活着的时候，你一直惦记着你的存款、车子、房子、亲朋好友，但当你真正离开时，眷属、名闻、财产，所有的一切全部都带不走。

有种说法叫“孤独的思想”，我们应该有一种孤独的思想，为什么呢？因为如果我现在离开，谁也帮不了我，佛经中经常说“自己是自己的怙主”，真正保护你的就是你自己，除了你自己以外，当你离开这个世界

仆从等眷属所有受用依依不舍之中抛下一切，就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。纵然是数以千计僧人的上师也不能带走一僧一徒，即便是数以万计部落的首领也不能带走一奴一仆，哪怕是拥有南瞻部洲一切财产的主人也无法带走一针一线，就连自己最为珍爱、精心保护的身体也必然要舍弃。”

时，你最好的恋人、亲人、家属，都没有办法帮你，甚至还没有离开之前可能就会生严重的病，比如得抑郁症。

前两天香港明星李玟的死亡是全球性的爆炸新闻，但大多数世间人只是观察“她结婚时花了一亿五千万，她老公对她好不好”，这是世间人的一种评判，作为学过无常的佛教徒，应该从另一个角度来观察——由于她一生没有观修过无常，所以一直执著感情、财富、名声等，很苦恼，最后以痛苦的心离开世间。

总之，如果法能真正融入相续，就可以调整自己的心，这很重要。

第2课

2023年7月11日

今天继续讲华智仁波切的《初中末善语》，初善讲关于出离心的道理，中善讲到有关六字真言的修法，后善还有其他教言。

成为自己的怙主

作为修行人，应该对现实社会有所了解，虽然我们已经进入社会，却有可能很多情况都看不清。如果你看穿、看透了，才知道我们所处的环境、所在的群体是什么样。

人是社会性、群体性、群居性的动物，每一个人都

需要依靠朋友、家人、社会的支持，这是不可否认的，如果没有他们，你孤独地活在这个世界上也非常可怜。但若是过于依赖其他人或其他法，可能会给自他带来许多无法预估的痛苦。

麦彭仁波切也曾在《君规教言论》中讲过：“任何事皆依自己，故莫依赖于他人。”任何事最好是依靠自己，就像昨天讲的一样，自己是自己的怙主，千万不要过于依赖于他人，否则，他人总有一天会欺惑你。不如尽早培养独立自主的信心、能力，当你真正成了孤零零一个人的时候，你才发现，原来之前所明白的这些道理，如今发生在你的身上。

我们在这个世界上不可能永远都依赖于他人而生存，如果永远依赖他人，终有一天一切都会如沙屋般崩塌。昨天也讲到，现在如果没有很好地修行，有一天死亡突然到来时一点把握都没有，因为你的解脱、你的快乐一直寄托在别人身上——有些人将快乐寄托在家人、

父母或子女身上，有些人将解脱和快乐完全依赖于某位上师、某位本尊，当然，这样的因缘也需要，但最重要的是依靠自己的修行，在心上真正得到一些改变。

这次大家来到这个道场求法非常好，这也是一种因缘。不过我看很多人听说这里有什么活动，就人云亦云，一传十、十传百，结果不一定真实。今天下面也会讲，很多虚妄的东西传来传去，最后也不现实。不管怎么样，在夏天看一看有些道场的修法精神、生活方式，也许对自己的修行有所帮助。

其他道友们也不要漠不关心，尤其是相关的管理人员，包括有些医务人员、工作人员、服务人员，应尽己所能为大家提供帮助。每次有道友来我们这里拜佛，或者参禅、拜寺、旅游、朝山，就有部分发心人员一心一意地为他们服务，虽然这样令自己的闻思、修行等受到非常大的影响，身体也特别累，但我们还是要尽量地帮助他人。我自己也是，不管在哪里，只要有因缘，就

会尽心尽力去做。

今天紧接着讲：

自心于己必纯洁，自心于己定忠实，

自利要法若不成，岂非自毁自生世？

世上无论什么身份的人，自己的心对自己是最忠诚、最纯洁、最好的，如果自己的心对自己不好，对自己不诚恳、不重视、不真诚，那在这个世界上就没有第二个对你更好的人了。你自己最爱自己，对自己最负责任，却没有修成对自己生生世世完全有利的佛法要诀，这难道不是故意毁坏了自己的生生世世？

每一个人经常说爱别人，但凡夫不一定爱别人，爱自己确定的。除了一些得焦虑症、抑郁症、孤独症等各种心理疾病的人以外，自己对自己是最疼爱的。如果你疼爱自己，对自己最有利的法却没有修持，那完全是毁坏了自己的生生世世，是非常不负责任的。

我们即生获得了暇满人身，真的不能浪费、不能虚度。如《入菩萨行论》中所说：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”获得了如此殊胜的暇满人身时，如果没有好好地闻思修行、断恶行善，那这是自欺欺人，在这个世界上没有比这更可怕的欺惑，也没有比他更愚笨的人。

虽然每个人最爱的人是自己，可由于习气所致，不好好行善，经常住于轮回，将三恶趣当成家。《大智度论》云：“诸凡夫人常开三恶道门，于三善道为客，于三恶处为家。”凡夫人经常开启三恶道之门，将人天善趣当作客堂一样，暂时去做个客，而将地狱、饿鬼、旁生三恶处作为家。如同《四百论》中所说¹⁰，大多数凡夫都会造业而堕入三恶道。

在获得这么好的人身时，如果没有好好行善，没有好好修行，确实非常可惜。若是转生到了佛法不兴盛之

10 《中观四百论》云：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”

处，没有值遇善知识，那就另当别论，但如今我们有机会遇到了这么殊胜的环境、殊胜的教法、殊胜的上师，却与这样善妙的因缘擦肩而过，真是非常可惜！

我自己也经常想，这辈子于茫茫人海中，在年轻时就遇到了上师如意宝这样殊胜的善知识，这在即生当中是最幸运、最快乐，也是最有意义的事情。我在课堂上跟大家讲过，跟很多道友聊天时也说过，人到了这个年龄，回顾自己的一生，最有意义的就是遇到了上师和佛法。

我们虽不是天天造恶业，也没有对自己完全不负责任，但绝对纯净的善法和善行也说不上。严格来讲，不仅是普通的出家人和居士，甚至连堪布、堪姆要完全做到都有一定差距。但我们毕竟出生在这个特殊的年代，生长在这么恶劣的环境，还能依靠自己的福德分，尽量在修持善法、饶益他人，这也算是比较成功吧，如果要求太高，也非常难。

在座各位，如果在修行上给自己打分，也不能说没有及格，或者得零分，因为我们至少遇到了佛法，人生是有意义的，佛教徒不能特别悲观。当然，华智仁波切今天确实是以比较悲观的态度来讲述一些教言，所以，今天也可以通过这种方式来了解这个世界。

浊众意行过低劣，无人利吾反欺诳，
吾亦难以利他故，斩断纷扰岂非妙？

浊世众生的思想和行为过于低劣，五浊恶世——众生浊、烦恼浊、见浊、时浊等，总体而言，世间越来越浊，众生越来越差。至少从我接触的藏族人的信仰层面而言，确实一代不如一代，比如我们的爷爷奶奶或父母那一辈，然后到我们这一代，我们的下一代、再下一代的这些人，从他们的言行举止、观念、行为等，很多方面看不出越来越好。虽然现在科技越来越发达，但人的思想和行为确实越来越差劲。

作者说，因为世间越来越恶浊，没有人利益我，很多人不但不能帮助我，反而经常欺诈、欺狂、欺骗我。我也难以利他，不管是自己身边最亲的人，或是远方的人，乃至一切众生，我想帮助、利益他们也并非易事。我帮助别人很困难，别人帮助我也很困难，所以，在这个浊世，最好是自己保护自己，斩断纷纷扰扰的散乱，这样难道不是最好的吗？

这个世界乱糟糟的，关系很乱，人的分别念和思绪也非常纷乱，在如此复杂的社会，如果稍微有一点生活资具，不如到一个寂静处好好修行善法，祈祷传承祖师，也许更好。

当然，这也要看环境，孟子曾说：“穷则独善其身，达则兼济天下。”如果自己的事业、威望、名声、能力等各方面因缘具足，利益天下众生就很重要；如果因缘不具足，那就没有必要怨天尤人，应该独自山居，并珍惜当下的因缘。

虽然我没有这种境界，但我很喜欢这句话，确实自己的人生当中，各方面因缘具足时要好好利用，去国内外一些学校演讲、做慈善、办学校等，尽量行持利益众生之事；因缘不具足时，独自隐居在某处，翻译经论，或者好好祈祷，好好忏悔，好好修五十万加行。

柳暗花明又一村

不管在任何地方、任何时候，需要做的事情很多，一个因缘不具足时，没有必要对一切都失望。有些年轻人感情上出了问题，就觉得人生到了绝路，或者事业上失败，就觉得只有选择自杀，其实如果一件事情没有成功，在另一件事情上以另一种方式也能成功。

前三年疫情期间，有人特别悲观，一直关在家里，内心极度痛苦，患上各种心理疾病；有人同样关在家里，但是可以写书、写日记、祈祷、修五十万加行……从某种意义上看，疫情三年对全世界人类来讲是非常大

的灾难，但有些佛教徒利用这三年的时间修完了五十万加行，如果不是因为疫情，也许一辈子都不一定有这样的修行机会。

人生会遇到各种不尽如人意的事情，比如开车时碰上堵车，有些司机脾气不好，就一直抱怨、骂人，但这没有用，你再怎样谩骂，路也不会通。你可以在这个空隙补充身体的能量，休息、放松、睡觉，或者看书，学习一些对你有用的知识等。

作者在这种意境下觉得这个世间有点乱，应该斩断一切关系，斩断一切牵连，然后到前辈高僧大德居住过的寂静处去实修，难道这不是最好的吗？应该非常好。确实从某种意义上看，我帮不了别人，别人也帮不了我，我非常抱有希望的这些人，我对他特别好，但他一次次地让我失望，让我心灰意冷。依靠别人活下去很困难，好心好意帮助别人，但别人会反过来咬你，这也是一种规律。

这并非因为你的因缘不好、业力深重，俗话说“在罗刹洲没有美女”，凡夫人的群体当中，有很多非常令人失望的事情。有些人刚从学校出来时充满信心，因为看了一些电影，看了一些所谓的成功学，觉得自己有能力创造像天堂一样的世界，事实上并非如此。你的梦想非常美好，但现实并非想象中那么简单。所以，在这里让我们认识世人的心态、本质，这非常重要。

**承事上者难取悦，维护下者不满意，
慈爱他人无回应，思此情形当决定。**

无论如何尽心尽力地承侍上者，例如你的上师、领导、主管，但他们都很难取悦，难以令他们高兴，你对他们恭敬有加，他们刚开始可能有点感觉，到后来也觉得理所当然；竭尽全力维护下者，对待者、仆人，或是职位低于你的人，经常用财物、美语等各种方式来帮助他，刚开始他可能有点感恩心，但最后他有各种攀比、各种焦虑，也不满意；你特别慈爱与自己平等的这些

人，他们不但不报恩，甚至有些人恩将仇报，或者根本不回应。

上中下的这些人群，我对他再怎样好，最终自己也会失望。天天跟上者拍马屁也没有意义，别人也不一定对你那么尊重；对下面的人特别好，到一定的时候他们就习惯了，哪怕一天没有关心他，就有一大堆的抱怨，“为什么你对我无理不睬”“为什么你不关心我们啊”“为什么不管理啊……”很难令上者满足，也很难令下者满意。与你中等的、平起平坐的人，平时对他特别好，他越来越对你不好，到一定的时候，可能会用各种方式加害你。

所以，人际关系确实比较复杂。思维这些情况，确实心生厌离，不如还是放弃琐事，断除这些困扰，下定决心前往寂静处修持正法，这对自己和他人都有利。

《佛遗教经》中讲过：“是故当舍，己众他众，空闲独处，思灭苦本。”应该舍弃跟自己有关、跟他人

有关的人，前往非常寂静、鸟语花香、前辈圣贤居住加持过的地方，好好地思维苦集灭道，有可能即生获得成就。

米拉日巴尊者从前在红岩山谷静修时，唱道歌说：“我现在居住于此特别快乐，猕猴在练轻功，各种飞禽唱起动听的歌，野兽和猛兽似乎在跳舞。我作为瑜伽士观自己的心，修炼自己的心，在这样的寂静地方，似乎处于快乐的天界。”米拉日巴在有些金刚道歌当中，将他在寂静山谷中非常快乐的情况描述得十分感人。很多人到了一定的时候，也应该放下一切，独自修行。

当然，现在大部分人正处于闻思或发心的阶段，不一定在听了华智仁波切讲的以后，“我明天不听课了，下面的事情很难处理；部门的负责人天天愁眉苦脸，让他高兴也很难；下面的这些人刚开始还可以，过了一段时间都非常麻烦，所以我要放下一切。”有的人就算放下了一段时间，又觉得好像没有学到法，开始后悔是不

是过早离开清净的道场了。也有这种可能性。

这确实是一种现象，在现实生活中，人格不好的人，与周围的人关系都不好。当然，华智仁波切的人格很好，他不会这样，他只是如实描述了人们内心的困惑。比如在部门发心，或者跟很多人聚在一起时才发现自己的烦恼，对上者经常产生邪见，与领导争执；对下者，有些人哪怕只是当上了一个很小很小的小组长，人也完全变了——“以前我跟组长关系很好，他当了‘官’以后，好像已经成了国家总统，不理人。”

对有些人来讲人际关系很简单，尤其是人比较好、心比较善良的人，周围所发生的一切，对他而言能增上修炼、修行；自己修行不好、心态不好，可能看见上上下下所有的人都是“荆棘树”，没有一个温和的对境。

智者增争难弘法，悟者增谤难利他，
高者增抗难谋政，思此现状当厌离。

智者很难弘法，因为争论很多；悟者因为面临的诽谤很多，难以利他；高者很难以持政，因为有各种对抗。看到这样的现状应当生厌离心。

有些人学识非常渊博，讲辩著各方面都特别了不起，但是否能弘扬正法很难说，可能他一出去，很多人嫉妒他、看不惯他，或者认为他的观点不合理。有些藏传佛教和汉传佛教的大德论著颇丰，却被人诽谤说他写得不好、做得不好，到头来很难弘扬正法；有些开悟者、成就者，外界有各种对他的诽谤，比如说他开悟是假的，成就是虚的，伏藏品是假伏藏品等，这样他也很难利益众生。

末法时代确实有假伏藏品、假伏藏师，但有些真正公认的大德也有面临各种争议的情况。历史上有哪一个大德、哪一个成就者，是非常平平安安地度过一生的？几乎没有。看他们的传记，似乎比我们凡夫人还要可怜。有些身份比较高贵的领导、高僧大德，也很难以住

持他的国政，或者很难以维护他的群体，因为在这个过程中，经常有各种反抗、各种对立、各种复杂的关系。

智者、悟者、高者，本是人们羡慕的对境，可有时不但不能利益众生，反而被增添了许多麻烦，其实这就是轮回的本性。华智仁波切所在的19世纪不像现在这样国际关系非常复杂，而且那时藏地佛法兴盛，全民信教，有那么多高僧大德，算是相对纯洁的时候，但在他眼里也是比较复杂。那如果华智仁波切看到我们当今时代的状况，可能连这个教言都不一定有兴趣写下来，觉得特别失望。

此处主要是让我们对现实生活有深刻的了解，当你遇到上者或下者对你不好时，要想到这是正常现象。有些智者，比如我们这里有些人很在意证书——堪布证、堪姆证，或者法师证、毕业证，但你真正到了社会上，即使有证也不一定能利益众生。

我在《梦尘回忆录》中说过，我曾在印度得过一个

堪布帽，当时觉得，我回来以后带上这个堪布帽，应该有讲经说法、转法轮的机会，结果回来三十年一次也没有戴过。后来堪布帽可能生气，自己离开了。

所以，有时证书、名声不一定能用上，你得到证书以后，到了社会、到了世间，就像法王如意宝的《无常歌》里讲的一样，最初人们可能对你恭敬有加，然后慢慢开始诽谤你、与你争执。但也没关系，即使用不上，也印证着我们对善法的追求。

说到这里，特别感谢学院的法师们，这么多年以来常年如一日为有缘信徒转法轮，一位法师能坚持讲经说法十年、二十年、三十年，这非常不容易。但在其他环境中也不是那么简单，将来有一天利益众生的事业不成功时也不要失望，那时你要想起来：哦！原来智者争论多，没办法弘法；原来悟者增诽谤，也没办法利益众生。

有些堪布、堪姆出去的时候非常热情，不仅是热

情，还有激情，“哇！我要到哪里去，我要怎么样转法轮，你们的这一套有点老了，现在应该用AI，跟现代科技结合起来，我要利益无量无边的众生，而且要非常快速地让他们获得无余涅槃的果位……”梦想很美好，可是到了现实生活当中，那里的人、那里的环境，可能会给你带来各种麻烦，不一定那么随顺你。在这时要知道，华智仁波切曾经在他的教言中，早已经授记了我们的未来。

历史上很多大成就者也不能如愿以偿利益众生。禅宗的慧可大师非常了不起，获得了达摩祖师所有的独传境界，弟子越来越多，名声遍于十方。在那时，道恒、辩和等法师对他产生了嫉妒心，到处散播谣言，说慧可所说的法全是魔语¹¹。他们安排一些弟子去与慧可辩论，结果那些弟子亲眼见到法师的修证后，选择留

11 《中国禅宗史》卷1：等到达摩入灭，慧可开始弘法。五三四年，国家迁都邺城，慧可也到邺都去。那里有一位道恒禅师，“徒侣千计”，大抵是佛陀或勒那摩提的门下。道恒对慧可所传的“情事无寄”的达摩禅，指为“魔语”，与官府勾结，迫害慧可，几乎死去。

在慧可身边。

道恒他们更加生气，贿赂官员迫害慧可，令其迁到他乡。还有些历史中说，官府当时给慧可安立了111个罪名，判他斩首。他们对朝廷说，慧可影响这么大，所有人都去修行了，那农民怎么种庄稼，商人怎么经商等，实际上在后人看来这些都是莫须有的罪名。慧可圆寂以后，隋朝的隋文帝重新调查，发现这些罪状并不真实，便为慧可洗清罪名，并立了石碑——有各种说法。

历史上许多特别了不起的高僧大德，也是因为别人的嫉妒、别人的烦恼等种种因缘，离开了自己的国土，在其他地方隐居，在他乡离开人间。

对这个世界生厌离心很重要，但值得注意的是，应该是以了知真相的方式来生厌离心，并非是带有一种恨意，特别恨这个世界、恨所有众生，而是真正了知凡夫人的习性，明白他们加害我很正常，尽量对他们产生悲心、为他们回向。

住在这个世界上，出现各种天灾人祸也正常，无常四际“高际必堕、聚际必散”等哲理，是无法超越的。

所以，对轮回产生厌离心时，一定要带有爱意，这样才可以生起真正的出离心。否则，这个也看不惯，那个也看不惯，与所有人的关系都不好，就拿着一个箱子到林间去住，那你跟毒蛇没有什么差别，毒蛇也是在草丛中边生嗔恨心，边在那里独居。其实粗暴的人独居也不会有成就，如果你非常善良，即便是在红尘中也能获得成就。

因此，真正的厌离心，是以认识真相、坦然面对为前提。在生活中无论是遇到违缘还是顺缘都要乐意接受，甚至打你、让你离开的话，“我希望这个因缘对大家都好，不要构成对自他都不利的因缘”，应该这样发愿，这样回向，这就是菩萨的行为。否则，你今天让我离开道场、离开善知识，我发愿下一辈子让你如何如何，或者我下一世变成恶人来斩你的头，这样发恶愿非

常不合理，这根本不相应出离心。

解说不信反误解，纯利益心反相待，
邪视正直为歪邪，于谁不利心绝望。

有些人分别念特别重，若直接为他解说，他不但
不相信，反而误解，吹毛求疵，或者一直怀疑。麦彭仁
波切说过¹²，如果平时讲真实语言他不相信，那就没有
必要对他直话直说。以非常纯洁的利益之心对待别人，
对方不但不会利益你，却反过来加害你。一心一意想帮
助他人，对方却不信任，尤其是带有邪见之人，他看到
正直的人所有的一切都是歪邪的，正如“佛看众生都是
佛，魔看众生都是魔”——自己修行不好、境界很差的人，
看到这个世界都很糟糕。眼睛不好的人，眼前的世界
都是模糊的，这是正常现象。

所以作者说，对谁也无法利益，心很绝望。你看，

12 《君规教言论》中云：“于具智慧正直士，直言相告令生喜，于狡诈行之愚者，亦无必要说直语。”

华智仁波切不但失望，还“绝望”，世间没有什么可信任的。莲花生大士也说：“浊世众生福报浅，魔转邪见傲慢重，吾今亲临亦难信。”浊世众生的福报特别浅薄，依靠魔的加持，他们邪见重、傲慢重，即使莲花生大士那样的佛陀亲自来到面前，也不会相信。

法王如意宝当年也遭遇过类似情况。我们色达这一带，原来法王居住的乡村里面的个别人，对法王以及他的法相不屑一顾，法王圆寂以后，他们就开始忏悔、开始赞叹，但该造的业已经造了，此时悔之晚矣。因此，上师或道友健在时，尽量看对方的功德。

可能我接触的人太多吧，不管是什么身份的人，经过短暂交流，基本上就能知道对方的境界，比如我们聊五分钟、十分钟，就能看出这个人对三宝有信心，这个人对工作有热情，这个人邪见特别重，这个人烦恼特别重，这个人很勤快但做事比较浮躁……每个人的好坏，稍微接触一段时间就能大概了知，不用两个月、三个

月、一年、两年，因为通过人们的语言、表情，可以看出他内在的智慧或邪见。

当然，有些人本来没有信心，却装作有信心，“喇嘛钦，我对上师三宝的信心特别特别大，即使遇到生命危险也不舍弃上师三宝……”有些人是假装，有些人真是如此。

华智仁波切在这里为什么绝望呢？可能当时有很多人各方面都不是那么如法，因此产生了一些厌离心。如果那时都绝望的话，现在看到这个社会的现象更是绝望。

**佛说诸法皆如幻，如今幻中更虚幻，
变谄诳幻魔术师，浊行此幻当警惕！**

佛陀早在两千五百多年前，就在《幻师请问经》等诸多经典中讲过“一切法如梦如幻”¹³，到了如今，佛

13 《般若二万颂》云：“善现，一切法如梦如幻，涅槃亦如梦如幻，较涅槃有胜法者，此亦如梦如幻。”《极妙幻师请问经》云：“善士一切法，应知为虚

陀所说的幻化更加幻化，诸法都是虚假之相，看起来似乎真实，实际上并不真实，这就叫幻术。现在这些变得更加猖狂，更加不真实。浊世的行为、浊世的魔术真的很可怕，大家也应该警惕。

前面讲过，华智仁波切在世时，藏地算是比较清净，如果在那个年代狡诈的行为都非常多，那今天就更不用说了。尤其人工智能问世后，各种幻化的科技呈现在世间，看上去似乎很真实，这样的“真实”能欺骗无数人，也能做很多有意义的事情。其原理只有极少数人知道，除此之外的很多人，就像《盗梦空间》一样，梦中的梦、幻中的幻，很难分析。未来这个世界趋向何方很难说，也许很多人的工作会被各种幻化的机器人替代。

现在只需要一些图片和简单的素材，马上就能用AI生成一部短剧。以前拍摄影视作品要写剧本，要请

幻。”《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

演员，耗费巨资才可以形成，现在就很简单，通过 AI 技术，人的面部、声音、形象、姿态，都跟真人一样栩栩如生。只要将你的要求、条件写好，写剧本也只是几秒钟的事情。以前画一幅唐卡可能需要三四个月，现在如果数据和各方面因缘具足，短短的时间当中，古今中外很多画派的精华，可以全部集中在一幅作品中呈现出来。这些新技术如今还被各个国家应用在战场上，用在大型杀伤武器上，这个世界确实越来越说不清楚。

有时觉得早一点离开世界比较好，不然，不知道这个世界在临走之前会变成什么样，如果那时佛法都已经隐没于世，全部变成了魔术的世界，可能我们也有点不习惯，不如早点离开。

佛陀真的很伟大，在两千五百多年前就已讲过诸法如幻，今天看来，确实一切法都是幻化的。诸法如幻，诸行无常，这些道理虽然简单，但非常深奥。

所以，我们应该警惕浊世的行为。现在有各种电话

诈骗、网络诈骗，每次抓人的时候一抓一大堆，但还是解决不了根本问题，因为他们的幻化技术越来越发达，骗人的手段越来越高明。住在这个山沟里的修行人，出去时一定要小心谨慎，否则随便喝别人的一瓶水后，你就昏迷不醒，身上所有的东西都被拿走了。或者借用一下你的手机，或者用你的声音说两句话，或者是用你的面相拍个照片等，不法分子就能把你利用了。现在如果想害一个人，通过 AI 用非常简单的手法，也可以让你变成另一种形象。这在外面也有许多案例，现在这个世界确实是幻中幻。

在这样的时代，离开眼花缭乱的幻化世界，到有树林、有山洞、有鸟群、有野兔、有麻雀、有乌鸦、有喜鹊、有泉水、有鲜花的地方，以简单的饮食度日，天天祈祷上师三宝，这是非常美好、令人向往的修行生活。

佛说诸语如回响，今较回响更虚妄，
言不符实空响语，妄言回音当生厌。

佛陀在相关经典中讲到幻化八喻时说，一切语言就像空谷回响，要将其抉择为现而不实，但如今，相较回响而言更是虚妄。本来回响也没有实质，我在山谷里发出一个声音，马上传出另一个跟它相似的声音。但现在这些语言、妄语、骗人的词句更是可怕，网络上很多人为了吸引眼球，说各种妄语，鬼话连篇。比如有人写一篇文章放在网上，说某种食物对治疗高血压等有帮助，实际上他什么都不懂，然后有人不加思索地盲目相信，“因为网上说它很好”，到底谁说的也不观察。这种虚妄、欺骗的语言非常多。

现在言不符实、不靠谱的虚妄之语非常多，一听到世间各种妄语时，确实生起厌离心。没有经过详细观察时，有些事情也没有必要当真。《格言宝藏论》中讲过：“狡者伪装语甜蜜，未经观察勿轻信，孔雀身美声悦耳，然彼所食皆是毒。”有些狡诈者、伪装者说的语言很甜蜜，好像很真实，但没有经过观察最好不要相信，就像孔雀的身体很美丽，它发出的声音也非常动

听，可它所吃的食物都带有毒性。

因此，我们对语言要谨慎。世间人说得特别好听，也不一定是真的对你好，有些语言你应该用自己的智慧去观察。尤其是狡诈者，他刚开始会用各种方法诱惑你，等你的心慢慢安定下来后才开始欺骗，如同渔夫钓鱼时会先用鱼饵引诱，等鱼儿上钩了就一把捞出来一样。

所见非人是骗子，所说非语欺惑词，
如今谁亦不可信，独自随意而安住。

所见之人都不是真正的人，都是骗子；人们口中所说的语言，都是欺诳之词，都不真实。如今谁都不可信，这个世界没有可以信任的人，所以，最好还是到寂静处安住，自己好好修行。

《入行论》中云：“故当独自栖，事少易安乐，
灵秀宜人林，止息众散乱。”死亡没有来临之前，应该

独自到林间居住，止息各种散乱。没有必要抱怨“我很信任你，你为什么这么坏啊？前言后语对照的时候，你说的不真实……”如果你不信赖别人，还缠着有什么用呢？不如自己到寂静的地方去修行。

其实末法时代众生的本性就是如此，只要你真正去了解，上上下下的凡夫众生无有可信之人，很多人不一定让你满意，因缘具足时，还是到寂静的地方去隐居，这很重要。这里华智仁波切很赞叹到寂静处独自修行。

我在第一次讲解本论时，曾引用过贾曹杰的故事：宗喀巴大师的大弟子贾曹杰，晚年不接见来访者，一直住在寂静处。身边的人说：“别人很虔诚地大老远赶过来，您为什么不见一见？”贾曹杰大师说：“你看，我的头发都白了，没有时间了，来不及了！”任人怎么说都不接见。

麦彭仁波切晚年也不怎么接见人，俄萨侍者对所

有来拜见的人说：“上师身体不好，不接见。”法王如意宝要接近圆寂的前几年，只是偶尔传传法，后来好多弟子基本上都见不到法王。

人们说的语言也不真实，看到的人也不真实，在寂静的地方就没有生烦恼的对境，野兔或飞禽不会扰乱你的心，你自己的心很清静，修行也会非常成功。

不过，一些讲经说法的法师，如果因缘具足，晚年不放弃利益众生，这很重要。我自己也这样想，若有因缘为众生讲一些法，可能也有必要。

前段时间我听了一位上师最后的教言，在讲《大乘经庄严论》第十一品“信心品”的最后一堂课时，我想这位上师会给大家留下什么样的教言呢？他好像身体特别不好，说：“本来想多讲一点，但今天就讲这么多吧。”把第十一品讲完后，他的生命就永远定格在那节课的声音上了。

上师如意宝讲《宝性论》时也有一句话，原来我们讲《宝性论》时也给大家提过。其实很多高僧大德非常向往到寂静处修行，我看到《善慧大士语录》中有一个《独自诗二十章》¹⁴，独自山、独自居、独自眠、独自……用诗学的方式来赞叹独自居住的功德，你们方便的时候可以自己看一下。

身如法行悖众人，说正直语多嗔恨，
心善纯洁视为患，今至自我隐蔽时。

华智仁波切说，如果我的身体特别如法，众人也看

14 《独自诗二十章》：“独自山，茅茨草屋安，熊黑撩人戏，飞鸟共来餐；独自居，何意此勤劬，翘心寻本性，志节服真如；独自眠，寂寞好思玄，休息攀缘境，不著有无边；独自坐，静思观无我，调直个身心，慈悲成萨埵；独自处，本誓如应与，示道在经中，扣破无明主；独自行，见色恰如盲，轻躯同类化，蠕动未曾惊；独自戏，问我心中有何为，若见无记在心中，急断令还般若义；独自往，触处随缘皆妄想，妄想心内逼驰求，即此驰求亦非往；独自归，登山度岭何所依，比至所依无定实，熟观此境竟何为；独自作，问我心中何所著，推检四运并无生，千端万绪何能缚；独自语，问我心中何所取，照了巧说并皆空，咽喉唇舌谁为主；独自情，其实离声名，三观一心离万品，荆棘丛林皆自平；独自美，迢迢弃朝市，追昔本愿证无生，不得无生终不止；独自佳，禅味朝餐不用虾，弊此揣食如应与，假借五阴以为家；独自乐，且欲求无学，急断三界绳，得免泥犁恶；独自好，决求菩萨道，万行为众生，未取泥洹宝；独自观，试取世缘看，捉此无常境，一理向心观；独自奇，正是学无为，迴思多许念，运向涅槃池；独自足，愿心无限局，怨亲法界语圆真，始得应身化群育；独自宿，意里心储蓄，为作良友系衣珠，历劫弥生根会熟。”

不惯，违背了他们的意愿，大家都指指点点，“你看这个人好像很执著”；守戒律过午不食，别人也看不惯；走路特别如法的话，“你看这个人好假装啊，走路一步一步的”；大家都在说说笑笑的时候，这个人在那坐禅、禅定，这样别人也不开心；说一些正直的语言，很多人也生嗔恨心，“你看这个人说话很直”，世人也不喜欢。

《佛藏经》中说：“世间之人不喜实说，但乐顺意。”世人不喜欢听实话，只喜欢听一些随顺他意的虚假语言，“你长得很好看，你说得特别好听，你的智慧特别不错”等，经常随顺他的意愿来赞叹。

身体如法被人看不惯，语言正直也令人心生嗔恨，心地善良被看成是无能、懦弱的表现。心善被人欺，学校里心地特别善良的学生经常受欺负。在这个世界上，身口意如理如法好像没有什么生存的空间。

所以，最好是到寂静的地方，自我隐蔽。并不是

“我们一起去”，自己是自己的主人，自己是自己的怙主，到一定的时候看到这个世间很多厌烦之事，那就自己隐蔽起来，行持善法，这非常重要。

第3课

2023年7月15日

我们开始讲华智仁波切的教言《初中末善语》。本论分三部分——初善妙语主要讲出离心，中善妙语主要讲甚深的见修行和观音心咒的修法，后善妙语主要也是讲出离心。

前面华智仁波切说，修行人应该到寂静处独自安住，能令身语意得以清静。当然，今天在座听众中，个别有福报的人应该有这个机缘，但百分之八九十的人，放弃所有的家人，放弃自己的生活、工作，什么都不管，一心一意去寂静处修行，恐怕不现实。

很多人不要说放下一切，即使每天努力工作八个

小时、十个小时，收入也很微薄，只能艰难地维持生活。我知道有些居士确实特别精进，家里压力比较大，上有老人、下有子女，上班的地方坐车要一两个小时，下班坐车回家也要一两个小时，回到家以后还要做一大堆事情。即便如此，很多人通过几年的努力都完成了五十万加行，这种精神真的很可嘉。

跟生活压力非常大的世间人相比，我们出家人在寂静地方相对而言比较轻松。有些人早上起得早一点，发一点心，同时听几节课，就说很忙、很累、很辛苦。其实，我们这里起码不会饿死，也不会冻死。

所以我想，这里讲的出离心方面的教言，大多是针对像华智仁波切那样的上等修行人，或是像米拉日巴那样舍弃今世，以非常简单的生活度日，修行直到命终的修行人而言的，我们大多数人不一定能做得到。但即使做不到，也要知道现实生活很苦，想从轮回苦海出离，这就是修行中非常重要的出离心。

可能有些人会想：为什么华智仁波切当年那么悲观？如果他到了现在的时代，可能更活不下去。

我相信华智仁波切当年并不是自己心情不好、非常悲观，全部记录在文字上，不是这样。我们从他的金刚道歌，或者他的生平中可以看出，华智仁波切自身并没有得过抑郁症，或者特别悲伤。应该说，华智仁波切知道现实生活是什么样，如昨天所说：所接触的这些人不是真正的人，都是骗子；所听到的话也不是真正的语言，全是欺惑之词，即生当中谁也不可靠，只有独自安住比较好。

在现实中，无论是出家人还是在家人，确实很多人有各种痛苦，觉得生活没有什么意义，甚至有些人觉得学佛都没有意义，“学了这么多年，不仅信心生不起来，出离心也上不去，自己的境界，不要说觉受，连善梦都没有，还不如不学佛”。有些不懂佛教真理的人可能会这么想。但实际上，不管是什么身份的人，懂得这

些道理后，应该就不会这么想了。

今天华智仁波切继续讲一些出离的语言：

隐身独居寂静山，隐语少言断牵连，
隐心直观唯自过，彼名隐蔽瑜伽士。

身体应该隐藏起来，独自居住在山洞、树林，或是寂静处。

语言也应该隐藏起来，尽量少说闲话，断除一切牵连，不要通过语言，在里里外外搞各种关系。现在说闲话的人比较多，但危害更大的是手机魔，很多修行人原来很精进地禅修，现在稍微有点时间就看手机，这里面也得不到什么有价值、有意义的内容。

心应该隐藏起来，直接观自己的过失，而不是观别人的过失。

修行人应将身语意隐藏起来，这很重要。如是而行

持者，即称为隐蔽的瑜伽士。

有些人恰恰相反，身体居住在喧嚣的都市；每天从早上醒来直到睡眠之间，不断地说着闲言碎语；心不观自己的过失，而是观别人的过失。这跟隐蔽瑜伽士恰恰相反，如果真正是隐蔽瑜伽士或密行瑜伽士，身语意都很寂静，这就是真正的修行人。

往昔，佛陀看到有些比丘集聚在一起时，显得不欢喜；看到有比丘自己睡懒觉时，却并未如前一样显现不欢喜。弟子们问起缘由，佛陀回答说：独自睡觉虽然是小散乱，但与集聚的散乱相比较，独自睡觉不会打扰他人。

法王在世时也经常讲，你们不要经常去这个人家里、去那个人家里，耽误别人的时间，如果实在不想闻思修行，那就天天睡觉，白天晚上、头尾不分地睡觉，这至少不会影响别人的闻思修行。

所以，隐藏的修行非常重要。《佛遗教经》中说：“欲求寂静，无为安乐，当离愤闹，独处闲居。”就是说，要想得到寂静和无为的解脱安乐，首先应该远离一切散乱和愤闹的都市或人群，像前辈高僧大德那样，独自居于山中或寂静之处。

若实在不具足这样的条件，那就在一个单独的房间里把门关上，自己尽量安住，开始修行。如果隔音好一点，也算是修行的静处。这真的很重要，如果没有长期这样修行，而是一直散乱，修行进步不大。

我记得以前给大家介绍过图美仁波切——《佛子行》的作者无著菩萨的传记。他曾说过：“我原来修行很好，经常梦见诸佛菩萨，后来因为各种散乱的因，这种境界全部消失了。之后开始生病，因为生病的因缘，有机会到寂静的地方修行，原来失去的修行境界、梦境，全部又找回来了。”

无著尊者显现上也会受到环境影响，因为生病才

有机会远离人群修行。除了有些境界高的人以外，在人群中修行确实很难。有些人表面看起来境界高，可能还不如一般的修行人。

静坐常思己过，闲谈莫论人非

《感通记》中记录了唐代道宣律师晚年的很多修行事迹¹⁵，他因持戒清净，感得天人送饭，能直接与天人对话。有一次天子问他：“你自认为修行境界如何？”律师说：“我应该是圣者。”天子说：“你不是，你只获得了四果，法琳法师才是真正的圣者。”

道宣律师不解：“他喝酒吃肉，还有妻子，平时行为也不如法，是一个破戒者，为什么他是圣者？”天子

15 《感通记》：唐武德中，终南山宣律师修持戒律，感天人韦将军等十二人自天而降，旁加卫护。内有南天王子张玮，常侍于律师。时法琳道人饮酒食肉，不择交游，至有妻子。律师在城内，法琳过之，律师不礼焉。天王子谓律师曰：“自以为何如人？”律师曰：“吾颇圣也。”王子曰：“师未圣，四果人耳。法琳道人即是圣人。”律师曰：“彼破戒如此，安得为圣？”王子曰：“彼菩萨地位，非师所知。然彼更来，师其善待之。”律师乃改观。后法琳醉，猝造律师，直坐其床，吐于床下，臭秽虽甚。律师不敢嫌之，因以手攫造功德钱，纳之袖中径去。便将沽酒市肉，钱尽复取。律师见即与之。

说：“其实他内在的境界非常了不起，如果他到你这里来，你应该要恭敬。”

道宣律师听后就改变了对法琳法师的态度。有一次，法琳法师突然造访道宣律师，喝得醉醺醺的，进屋后坐在道宣律师的床上呕吐，弄得污秽不堪，甚至将信众供养的功德款拿去买酒，有很多看起来不如法的行为，但道宣律师仍然恭敬相待。

这可能是个案吧。我们如果见到这样的人，不一定能观清净心，也不一定有天人指示。无论如何，平时要反省自己的过失，不要观察别人的过失。我以前也讲过很多次，确实能对有些人起到作用，自己反观自心，不看别人的过失。

也有些人平常聊天的话题中很少赞叹别人的功德，而是经常谈论道友的过失。如果口中说“我们这个部门很复杂，我们这个小团体很复杂”，说明这个人自己很复杂。其实这是一种不清净的语言，如果说复杂，

凡夫人的群体都很复杂，到哪里都是这样。个别人去这个部门发心，跟上上下下的人的关系不好；又到那个群体，跟这个人关系不好，跟那个人关系也搞不好。藏族有种说法：“一个人好不好，从大众的嘴里能知道。”这是好人还是坏人，看他身边的人如何评价，因为旁人的眼睛是雪亮的。

修行人的身体、语言和心，全部都要隐藏起来。如果实在没办法，至少要观清净心，身体不要太散乱，要稳重一点。现在有些人特别飘，不管自己是法师还是其他身份，哪怕有一天休息时间也要跑出去。当然，冬天假期回去一下也可以，夏天鲜花开满大地时，出去玩一下、耍个坝子也可以，如果有重要的事情出去一下也可以，但不要养成在闻思修行阶段天天跑来跑去的习惯，这样不会有任何修行成果。

能隐藏起来很好，即使没有这个机缘，身体也要稳重。语言方面，最好不说话，如果做不到，就尽量说

真实的语言，不要说别人的过失。很多人开始念“喻班匝_儿萨埵吽”的时候，下一句就要说别人的过失，边忏悔边说过失，何必呢？又没有谁强迫你必须说出来。

这些教言真的很好，但有些我确实做不到。遇到这些教言，至少在一段时间内，心里还是留下了很深的印象，后来再去看好像更有意思。所以，如果各方面因缘具足，每年除了五部大论和甚深的密法以外，有时也适当给大家讲一些修心教言。我们在这个寂静的山里，除了闻思修行也没有别的事情，应该把所有的时间利用起来。

此处讲到，身语意在比较隐蔽的地方隐藏起来，这就是真正的修行人，这叫隐蔽瑜伽士。隐蔽瑜伽士要住在山洞里，但如果我们这么多人全都跑到山洞里的话，也找不到那么多山洞。很多山洞我也去过，里面特别潮湿，待在山洞不是那么简单的。我们也有寂静的办法，只要把手机关机，尽量少接触人，然后一个人安住、念

诵，这样也算是修行人。

当然，发心人员不要因为听到一两个教言，就把所有发心的事情全部放下，这样也不行。学院这么大的群体，如果谁都不发心，那怎么维持下去呢？现在竞争性那么强，社会这么复杂，如果不努力恐怕不行。学院有现在的样貌，正是因为之前大家努力规划、努力建设的结果，若是没有发心道友的付出，今天哪有这么好的闻思的道场和机会？

有些道友是来旅游或是看望亲人，暂时居住在这里，希望你们也不要散乱，应该听从这边管理人员的吩咐，不要认为“为什么这样啊，这也不能做，那也不能做……”这里毕竟是佛学院，世间高等大学也同样有些地方不能去，有些事情不能做，学校有学校的纪律和规定。哪怕是一个小区也有门卫，也有能去的地方、不能去的地方，应该要好好随顺。你们来一趟非常不容易，不要天天东奔西跑，哪怕是听一堂课，也一定要将重要

的教言记下来，这样你回去也有意义。

求法时的苦行确实很重要，可能在求法过程中，住的地方很差，吃的也不怎么样，这些方面我们相关发心人员也在努力。其实我们以前刚来的时候，学院的条件比现在差很多，大家应该要理解。来到这里不是为了享受，本身我们内部的好多人都没有稳定的住处——他们已经在这里发心很多年了，每个人确实都不容易。

如果没有特殊情况，我想每天给大家多讲一点。明天本来是星期天，我们大家利用这个时间一起学习，否则，没有课的时候一个多小时很快就过了，可能连一遍《普贤行愿品》都不会念。如果有课，有正知正念的人，前后的念诵也能完成，一个多小时一起听听课，我们都还是有非常大的福报，大家应该珍惜这样的机会。

我个人而言，一生中确实最重视讲经说法和翻译。虽然我也会建学校，做一些其他善事，但这方面花的精力不多。

在座的堪布、堪姆，所有的居士、出家人，哪怕为了听一节课，付出代价也是值得的。在听一节课后，你的心要稍微有点改变，比如刚才讲的：以后不能看别人的过失，要看自己的过失；以后少说废话，多念咒语；以后尽量地安住下来，不要到处乱跑……这些看起来是非常普通的教言，但实际上对修行人而言真的很重要。

比较而言，藏传佛教各个教派用藏语讲五部大论、修心窍诀、密法的法师特别多，但在城市里用汉语讲经说法的法师只有极少数，你们应该要意识到当下闻法的重要性。尤其是刚刚学佛的人，要好好修五十万加行，不管是哪一个传承的加行都可以，哪一派上师的传承都可以，比如萨迦派、格鲁派、噶举派、觉囊派都可以。当然，这位上师的传承要清净，应该比较大的佛教传承，某些所谓个人的传承，“我是伏藏大师，你们修我的加行”，这不一定保险。

在座的居士们，目前的闻法机会很难得。虽说你

回去的时候拿点甘露丸、请些法本也重要，法本里面确实有很多精华，但最重要的是，你的心要有一种改变，要发愿一生好好皈依佛教，好好行持善法，好好做一个佛教徒。有智慧的人，发的誓愿终生不会改变，如果能做到，那么，你这次旅行或听一节课的意义就非比寻常了。

无谁可信故厌倦，无何实质真伤感，
断定无有如愿时，此三常伴则有益。

在与人交往时，没有可以信赖的、很可靠、很靠谱的人。很多人遭遇欺骗，或者听到一些谎言、上当受骗时，感到世间没有什么意义——“自己最信任的人居然是个骗子，觉得他是最好的人，结果原以为最真实的语言只是一种虚幻”，从而对轮回非常厌倦。

名声、美色、财富等，刚得到时有种短暂的新鲜感，慢慢就觉得没有什么实质，没有什么意义。名声得

到以后仅此而已，世间的财富得到后也仅此而已，因此感到特别伤感。

请您加持我一无所有

我们每个人都有美好的愿望和梦想，但在追求的过程中也会遇到各种磕磕绊绊，不会有真正如愿以偿的时候。我们都希望什么呢？有诚意、有诚心、有实意，做什么都能圆满成功、如愿以偿；如果与此相反，每个人都不太满意。但作者这里说，若这三种心态常常伴随着我们——对谁都不信任、无有任何实质、不能如愿以偿，从修行的角度来讲非常有利益。

不知大家是否记得，在《开启修心门扉》中¹⁶，单

16 《开启修心门扉》：“在印度帕单巴（单巴桑吉）尊者的众多弟子中，被誉为严饰的佼佼者——单巴根噶，曾在帕单巴前祈求获得五种悉地：‘请加持我成为没有故乡没有家室的人；请加持我成为没有啖食（《毗奈耶经》所说属于时药的食物：各种饭、粥、肉、面粉及油饼）、没有嚼食（《毗奈耶经》称为时药，世俗人作为菜蔬的根、茎、花、果、叶等）的人；请加持我成为没有挚友没有怙主的人；请加持我成为人们无论如何也看不到的人；请加持我不要生起芝麻许的福报。’之后，就小心谨慎地开始了艰难的苦行，经过刻苦不倦的观修，获得了殊妙的禅定境界。”

巴桑吉的得力弟子单巴根噶，在修行时有五个誓言：祈祷上师加持我，不要有故乡和亲人；请上师加持我，不要有饮食和生活资具；加持我不要有朋友、依靠处；加持不要让谁看到我，我一个人待在寂静处；加持不要让我有芝麻许的福德。

从世间角度来讲，这是最大的诅咒：没有亲人朋友、缺乏饮食，甚至连一点福德都没有。我们平时都是祈祷上师加持我福报多多地有，钱多多地赚，子孙满堂，幸福快乐等，一直这样发愿、祈祷，但他祈祷的却是大家最无法忍受的景象。

喀绕巴格西曾说：“名声是魔鬼的奉承，利养是束缚的绳索，福报是善法的违缘。”我想很多人对此都接受不了，接受不了也没关系。这里是说，长期要有一种厌倦、伤感，觉得现在没什么希望——想得到钱财、朋友，或是修行境界，却什么都得不到，轮回是真的很苦啊！如果有这样的体会，对你的修行很有帮助，对你的

人生也有利益。

快乐皆无今乐尽，不愿受苦依法断，
坚信苦乐宿业致，今于谁亦不希忧。

现在众生的福报已经消尽，“苦才是人生”¹⁷，快乐稍微有一点，但碰一下就全都破灭了。人世间那些看似短暂的快乐，其本体与行苦不可分割，终究会指向痛苦。如果你不愿意感受痛苦，最好的方法就是依靠佛法来断除，因为佛法的修行能从根本上断除行苦，吃安眠药或止痛药，看电影、喝美酒，这样暂时断苦的方式并不究竟。长期坚持闻思修行，断除无我、证悟空性，人间的痛苦并非不能断除。

17 《苦才是人生》是索达吉堪布的著作。

苦乐皆是自作自受

大家对因果应该具有特别坚定的信心，要坚信苦乐都是宿业所致，众生的痛苦和快乐并非从别处而来，应该是自己无始以来所造的恶业与善业，如今开始成熟相应的果。

业的力量很强大，我昨前天也讲了，业力就像泥石流，众生的业力一旦出现，道德、戒律、法律，都阻挡不了。但这种业一定与你的前世有关，如果跟你一点关系都没有，这样的果不可能来到你的身上。诚如龙猛菩萨在《大智度论》中所说：“诸业无量力，不逐非造者。”业的力量非常强大，但它不会跟随没有造作的人，如果你从来都没有做过恶事，那痛苦不会来追你。

《诸法集要经》云：“未见无恶因，而受于苦报。”众生的业跟自己的造作有关，从未见过没有造恶因却感受痛苦果报的，佛陀的尽所有智和如所有智都没有见到。这个规律，凡夫人不一定看得到，但用圣者的智慧

来看，哪怕是一个小小的痛苦，也来自于我的恶因；哪怕是一个小小的快乐，比如寒冷的冬天，阳光照射到身体上而感觉到温暖，这也是做善事的果报。我们经常说因果不虚，大家应该谨慎因果。

因此，如今对任何人都不要抱有希望，对任何事都不必担忧，因为众生该受的业肯定会有果报现前的时候，谁也阻挡不了；如果没有这方面的业，则不可能相遇。很多人总是在期待什么、担心什么，每天都活在希望和担忧当中，但实际上如果没有因缘也不会发生，有因缘就很难阻挡。

所以，自由自在的修行人确实比较潇洒，人世间如同游戏一样的苦乐，各自都有其因缘，这些因缘具足时，果报一定会现前，一旦现前时，你说“我不愿意感受这样的痛苦”，恐怕谁也没办法，前面的因已经造了，你不得不感受，这是规律，也是事实。

过冀于人笑莹莹，多求于己谋所需，

多筹所作希忧心，今当无作顺其然。

很多人过于将希望寄托在他人身上，为了给自己多谋求利益，讨好别人、让别人开心，一直假笑到抽筋。每个人有自己的人生规划：我明天做什么，明年做什么，我要赚很多钱，我要过美满的生活，等等，其实所有的这些筹谋、所作所为，都是希望和担忧之心，这样下去，恐怕真正的修行无法成功。所以，作为修行人，应该是“今当无作顺其然”——无有造作，顺其自然，它怎样发生都可以，不要贪著。发生什么事情时，你去挡也不一定挡得住，也许少一点执著更快乐。

《思益梵天所问经》中云：“‘世尊！谁为乐人？’佛言：‘无贪著者。’”谁是快乐的人？佛陀回答说是没有贪著之人。

确实如此，世人因为贪著带来各种痛苦，没有贪著的人，修行是很快乐的。有些人以前在生活中遇到了各种痛苦，后来有修行的机会，身心都比较放松，感到非

常快乐。

我跟一个堪布接触的时候好像也有这种感觉，觉得遇到了佛法、遇到了上师，看到了这个世间的真相，真的很好，一起喝个茶、晒个太阳，就已经足够了，现在各方面都很满足，有这种感觉。

当然，从世间角度来讲，要有梦想，要努力奋斗，要有一种竞争、追求，不能都是悲观的思想，不能什么都不做。包括我们佛学院，考试、备课、讲课，或是背诵、研讨，这些都是需要的。但从修行或出离心的角度来讲，你离开世间时，所有的一切生不带来死不带去，弄来弄去也是这么一回事，所以，自己安心修行是最快乐的。

顺其自然、随缘，可能反而更好。我个人不敢说大的方面，但一生中也曾遇到过各种事情，例如身体上的疾病，或者身边的人、弟子的邪行，或是上面的各种强迫的压力等，在别人眼中都是很重大的事情，但如果顺其

自然，无论发生什么都唯一祈祷上师三宝，做自己该做的事，这样很多违缘、痛苦也消于法界。大圆满修行当中也说，到了一定境界时，没有任何担心和希望，甚至连堕恶趣的担忧也没有，转生到清淨的刹土的希望也没有，这是最高境界。

《四分律》中有个公案¹⁸：跋提比丘喜欢独自一人在树下禅定，他经常在晚上莫名其妙地说：“我太快乐了！太快乐了！”因为他以前在家时经常享受五欲，所以其他比丘认为他可能是想起了世间欲妙，就将此事禀报给佛陀——你看，佛陀时代也有告状的，所以有些人

18 《四分律》：尔时世尊度诸释子已遣诣占波国。尔时诸释子受世尊及诸上座教授已，往诣彼国，各自思惟证增上地，提婆达得神足证。时跋提释子独在阿兰若处树下冢间思惟，于夜过已高声称言：“甚乐！甚乐！”其边诸比丘闻念言：“此跋提比丘本在俗时，恒五欲以自娱乐，舍彼荣乐出家为道，独在阿兰若处树下冢间，于夜过已而自称言：‘甚乐！甚乐！’此跋提释子将无自念本在家时五欲自娱，而自称言甚乐耶？”时诸比丘明旦诣世尊所，头面礼足在一面坐，以此因缘具白世尊。世尊勅一比丘：“汝可速唤跋提比丘来。”比丘受教，即便往唤跋提比丘言：“世尊唤汝来。”时跋提比丘即诣世尊所，头面礼足在一面坐。世尊知而故问：“云何跋提，汝实独在阿兰若处、冢间、树下至中夜，自称言甚乐甚乐耶？”“实尔。世尊！”佛言：“跋提！汝观察何义而自称言甚乐甚乐耶？”跋提白佛言：“我本在家时，内外常以刀杖而自卫护。如是卫护犹有恐怖，惧有外怨贼而来侵夺我命。今我独在阿兰若处、冢间、树下，至于中夜无有恐惧身毛不竖。大德！我念出离之乐，是故自称言甚乐甚乐耳。”世尊告言：“善哉，善哉！族姓子！是汝所应，以信出家乐清淨行。”

也不要抱怨：“你是不是给堪布告状了？”

佛陀唤来跋提比丘，问他：“你为什么天天说‘很快乐’？”跋提比丘回答：“我真的很快乐！以前我在俗家时，拿着各种兵器，很多人保护我，我还是很恐惧，害怕怨敌来夺我性命。现在我手中没有任何武器，独自坐在树下也无有恐惧，我因忆念出离之乐，所以自言自语地说‘很快乐’。”用现在的话来讲，非常有安全感。佛陀赞叹了他的修行。

今死不悔轮回法，百岁不喜韶华过，

死活今生无所谓，唯修后世法为要。

即使现在死去也一点都不后悔，因为死亡并非只是哪一个人的痛苦，只要还在轮回，生际必死，所有人最终一定会死亡。若是不幸，医院下达病危通知书，或是已到癌症晚期，如果有办法还是尽量治疗，如果到了无可挽回的地步，也没有什么可后悔的，活到现在已经

不错了，应该有满足感。就像我们要去其他地方，亲朋好友来送行，把车窗拉下来，与所有的亲朋好友说声“拜拜……”与此类似，当某天面临死亡时，亲朋好友围绕着你，有些哭泣，有些高兴，你就可以用这种方式与他们道别。死亡也没什么不高兴的，这是轮回的规律。

世人觉得百岁老人特别稀有，但长命百岁也不一定值得欢喜，因为韶华和青春都已逝去。而且人老了以后，眼花耳聋，体力衰弱。我看到有些百岁老人生不如死，身体的六根都在衰减，身边的人也讨厌他。如果在人间造了恶业，即使活着也没有太大利益。

所以这里作者说，今生无论是死是活都无所谓，现在唯一重要的什么呢？就是修持有利于后世的法要。

我们以前学过的《快乐之歌》中也有类似的说法。法王如意宝在五台山造的《修行欢歌》中也讲过，作为修行人，死也可以，因为此生已经行持了很多善法；如

果清淨戒律、修持善法，特别有福报，再住世一段时间也可以。如同圣天论师所说：“具戒久存活，能作大福德。”

法王晚年常说：“我特别耽著每天上课时与僧众共同念一遍《普贤行愿品》，这对生生世世都很重要。其他世间法方面，我没有筹划，佛法方面稍微有点规划，但今世和来世相比较起来，我更重视来世。”

如果让法王选择，今世和来世，法王更重视为来世行善积德。在座各位也想一想，我们自诩为法王如意宝的传承弟子，每一个人扪心自问，你是以来世的修善为主呢，还是更重视今生的健康、名声？

每个人的修行程度确实不相同，以前学院有位丹珠喇嘛，我在讲《普贤行愿品》时提到过他的故事，他圆寂前念了六亿遍观音心咒。所以，人与人确实不同，出家人看起来头都是光光的，身体穿着同样的红色袈裟，但内在的精进心、出离心、所作所为有很大差别。

在获得了人身、能自由自在修行之此时，大家不要浪费时间，不要天天散乱。雪域高原的夏天，虽然盛放的鲜花很美丽，蓝天白云令人心旷神怡，但这些都是虚无缥缈的，偶尔看一下可以，不要耽著。每个人一定要珍惜时间，晚年一定要在行持善法中度过，尽量不要造恶业，若不小心造了恶业，要立即忏悔。否则，浪费这么好的人身特别可惜。

临死时可能会有各种情况，因为死因不定，也许是翻车而死，也许是坠河而死，但如果平时长期修行善法，应该不会堕入恶趣。《别译杂阿含经》中有一个故事¹⁹：释迦牟尼佛出家后，释迦族的释摩男继承王位，他当国王时，一直很重视自己的国家，一次他跟佛对话

19 《别译杂阿含经》：如是我闻：一时，佛在迦毘罗卫国尼拘陀林。尔时，释摩男往诣佛所，顶礼佛足，却坐一面，而白佛言：“世尊！此迦毘罗人民炽盛，安隐丰乐。我常在中，每自思惟：‘若有狂象、奔车、逸马、狂走之人来触于我，我于尔时，或当忘失念佛之心，或复忘失念法僧心。’复自念言：‘若当忘失三宝心者，命终之时，当生何处？入何趣中？受何果报？’”

佛告之曰：“汝当尔时，勿生怖畏，命终之后，生于善处，不堕恶趣，不受恶报。譬如大树初生长时，恒常东靡，若有斫伐，当向何方，然后坠落？当知此树必东向倒。汝亦如是，长夜修善，若堕恶趣，受恶报者，无有是处。”时释摩男闻佛所说，顶礼佛足，还其所止。诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

时说：“虽然我们的国家繁荣昌盛，但我天天担心一件事情：假如狂象撞到我，或者野人害我，或是以其他原因导致突然死亡，我可能会失去正念，忘失念佛、念法、念僧之心，若在那时忘失三宝，命终后我将转生于何处？感受何种果报？”

佛陀说：“你不用怖畏，命终之后你将转生于善趣，不会堕入恶趣感受恶报。比如有一棵树，最初生长时稍微偏向东方，有一天长成了大树，被人用斧子砍断后，它自然而然会倒在东方，不会倒在西方。同理，如果长夜行持善法，死后不会堕入恶趣。”

这句话大家还是要记住啊！我也经常担心：我死的时候以什么方式死？到时会不会失去正念？很多人可能也这么想：我一辈子待在学院，最后会不会因为突发事件而导致死亡？

死时可能有各种因缘，也许自己把自己杀了，但一辈子长期行善，这种善业是不会耗尽的，因为平时的善

行让我的“树”倒向善趣，而不会倒向恶趣。

所以，长期行善很重要，心要尽量地长期趋入善法。

我们寺院有个老和尚一辈子行持善法，在一次倒垃圾时滑倒了，滑倒后再也没有站起来，当场就在那里死了。很多人在遭遇突发事件时，平时的境界、祈祷，不一定能想得起来，但如果想起了佛陀的这个公案或是比喻——若一棵树从小都往东方长，那最后砍断时，肯定从东方倒下。同样，我们平时长期行持善法，死的那一刻必定会有正知正念。所以，我们要为了后世好好修行。

这以上是关于出离心方面的教言，从明天开始讲观音心咒“嗡玛呢巴美吽”的修法，这很重要。每天下课，我们先念一些观音心咒，然后再做回向。

第4课

2023年7月16日

今天跟大家讲的教言是华智仁波切所造的《初中末善语》，此教言分为三个方面：起初讲了为什么要生出离心，中间讲甚深的见和修，之后劝发出离心。初善妙语已经讲完了，现在开始讲中善妙语——通过祈祷观世音菩萨念诵六字真言，修行显宗、密宗所有的窍诀教法。

这个教言非常珍贵，其中的意义应该不难理解，通过此次学习会明白许多道理，如人饮水冷暖自知。如果其他法要都不懂，只懂得这个教言，也会对你的人生、对你的修行起到非常大的帮助。

二、中善妙语：甚深的见修行

奇哉吾怙大悲藏，根本上师观世音，
语藏妙法六真言，今希求处唯有汝。

这里先用一个感叹词“奇哉”，非常奇妙！非常稀有！为什么呢？因为观世音菩萨的加持不可思议，六字真言的威力也难以描述，这么稀有的缘起力很多人没有发现，我等众生的怙主就是诸佛菩萨的大悲集聚之宝藏——根本上师观世音菩萨。无论汉传佛教还是藏传佛教，应该说观世音菩萨是一切诸佛大悲的总集，一切诸佛显现为大悲相时，就示现为观世音菩萨的神妙之相。

所以，我们每个众生的根本上师就是观世音菩萨，观世音菩萨所说的语藏妙法就是六字真言——下面有时说“六字”，有时说“真言”，但主要用六字“嗡玛呢巴美吽”，在有些伏藏品和有些教言中，也有七个字“嗡玛呢巴美吽舍”，“舍”字有也可以，没有也可

以，如果有的话，带有回向、呼唤观世音菩萨等的意思。本论中都是六字真言。文殊菩萨的心咒也可以说是六字真言，金刚萨埵心咒也可以叫六字真言，在这里六字真言指的是观音心咒。也就是说释迦牟尼佛的八万四千法门的精华或醍醐，可以用“嗡玛呢巴美吽”来代替。

也许有人想：哪有那么简单？观世音菩萨的心咒虽然非常有加持，但是有这么大的加持、有这么大的功德吗？可能会有些怀疑。

我想，我们应该要听从传承上师的教言，因为我们没有超过他们的智慧。如果我们有超过华智仁波切、麦彭仁波切或其他前辈大德、现代大德们的智慧和辩才，也可以开创一个新的道理，但自他都非常明白，这有一定的困难，所以只有依教奉行。

此处讲到，根本上师是观世音菩萨，语藏妙法就是六字真言，我今天没有其他的希求处，世间鬼神或外道

本师都不是我的希求处，我唯一的皈依处、唯一的祈求对境，就是观世音菩萨您！我一心一意祈祷，请您以无缘的大悲时刻关注我、加持我，赐予各种悉地。

这次讲这部教言，我觉得很有必要。有些人是刚听一些佛教方面的教言，有些人已经学了二三十年，但这些教言对我们每一个人来讲都很实用。所以，今年我特别想要劝大家多念观世音心咒。

我去年(2022年)10月份讲了《大乘庄严宝王经》，共14堂课，当时很多人对观音法门和六字真言生起很大信心，在这部经中说²⁰：六字真言实际上是观世音菩萨的微妙心，若是行持或经常念诵观音心咒，那么九十九恒河沙数的佛陀来对你进行加持、护佑。还说²¹，忆念

20 《佛说大乘庄严宝王经》云：“佛言：‘善男子，此六字大明陀罗尼，无量相应如来而尚难知，菩萨云何而得知此观自在菩萨微妙本心处耶？我往他方国土，无有知是六字大明陀罗尼处者。若有人能而常受持此六字大明陀罗尼者，于是持诵之时，有九十九殑伽河沙数如来集会，复有如微尘数菩萨集会，复有三十二天天子众亦皆集会，复有四大天王而于四方为其卫护……’”

21 《佛说大乘庄严宝王经》云：“……善男子，于此世界，若有人能忆念观自在菩萨摩訶萨名者，是人当来远离生老病死轮回之苦，犹如鹤王随风而去，速得往生极乐世界，面见无量寿如来，听闻妙法……”

观世音菩萨或六字真言，则能远离一切生死，就像天鹅飞翔一样直接前往清净的极乐刹土。

因此，在座各位，从现在开始应该重视观音心咒并经常念诵，早上起来，中间休息、吃饭，茶余饭后或是晚上睡觉之前，念几百遍观音心咒，功德真的不可思议。而且人到了一定年龄时，专门念观音心咒很重要。我以前也给你们讲过，藏地有一种习惯，人到了五六十岁时就会说“我该念观音心咒了”，别人也说，“某某家的某人，一直执著轮回不放，不应该这样，他到了该念观音心咒的时候了。”在晚年时，大家都拿着转经轮，特别精进地念观音心咒。

藏地有些传统确实值得我们学习。我并非说藏地所有的风俗习惯都要效仿，如果公正地说，藏地也有一些不合理的地方，但在大乘佛法的信仰、修行和思辨方面，藏地有较为特别的传统，这种传统，无论谁依之修行都是有用的。

这些传统，并非以区域来分的。在世间上，像日本、德国生产的车、手机、电子产品的质量，跟大多数国家比较起来，确实差别非常大，全世界稍微有条件的人都会买他们的产品。同样，我们的修行传统如果对今生来世有用，不管是什么地方的人，也都可以学习和借鉴。

接下来主要讲观世音菩萨和六字真言，我们都要在日常生活当中多多修行。

所知唯懂今无益，所行现世今无益，
所思迷乱今无益，该诵定益六字时。

每个人来到这个世界上，都学过很多，做过很多，想过很多，但是到今天，这些几乎都没有什么用，现在应该一心一意地念诵决定有利益的观音心咒。

我们可以回顾一下，从小学到大学，学了很多书本上的知识，也接收了一些来自父母和亲戚朋友的世间知

识，还学了一些所谓社会教育的知识，学了这么多，如果现在要离开这个人间，所学的这些只是懂得而已。

我应该是我们当中受教育程度最低的，但我也学过一些世间知识，比如数学、物理、化学、心理学等，但好像都只是懂得而已——有些似懂非懂，有些根本不懂，停留在这样的层面，对自己的今生和来世都没有很大意义；从小到现在我放过牛、读过书，也做过各种世间事情，但这些所作所为全部都只能带来今生暂时的利益，对于长远的后世、乃至生生世世并没有任何利益；我的思想方面，有过追求、有过梦想、有过各种想法，但这些想法只是即生一种迷乱的错误显现。我发菩提心也很微弱，出离心也不怎么样，其他的所作所为，对人生好像作用不大。如果有基本的生活保障，我就放下一切琐事，非常认真地、以对自己的今生来世决定有利益的方式诵六字真言。

可能有些人觉得不一定，认为“我做过的很多事

情是有利益的”，但从某种意义上，真正从对乃至生生世世有利的层面来讲，我们的所作所为大多数都成为迷乱的本体和轮回的因。所以，现在是该诵六字真言的时候。

念诵六字真言确实功德很大。如果有生起次第和圆满次第的修行境界当然非常好；实在没有，也可以一心一意祈祷观世音菩萨，然后念六字真言。

以前色达有位玉科喇嘛，在他的有些教言中讲，无论修什么法，在自己的前面观想观世音菩萨，皈依、发菩提心，然后观想观音菩萨的身体发光融入自己和所有众生，专注地念诵观音心咒，最后好好回向。这是一种窍诀式的修法。

那么，这样念诵能否真正成就呢？我以前写的《密宗虹身成就略记》中提过，从前在印度有位非常著名的婆罗门子，他后来皈依佛，依止了极喜金刚嘎绕多杰，嘎绕多杰为他传授了特别殊胜的密法，但他修得不怎么

样，之后在山洞中一心一意念了好多观音心咒，最后虹身成就。

有些人现在学五部大论，学什么都可以，但到了晚年，也许你的身体不好，死也死不了，活也活不了，那就多念观音心咒。

人生不一定能心想事成，可能你想得很美好，想在临走之前把什么都安排好，但往往会事与愿违。到了晚年的时候，什么都观想不起来，五部大论也用不上，这时你不妨拿一个转经轮，心里观想观世音菩萨在前面，口中念诵观音心咒，除此之外也不用做其他事情。

莲花生大士说过：从印度翻译成藏语的所有经教中，身语方面，六字真言的转经轮的功德是最大的。这个教证我以前讲过，在乔美仁波切的《转经轮的功德》当中引用过。

所以，如果大家以后真正想要修行，可以拿着转经

轮，用念珠多念观音心咒。这没什么不好懂的。这个修法虽然看起来很简单，但实际上功德很大。我刚才也讲了，藏地好多人到了晚年时，有些念阿弥陀佛，有些念观音心咒，念几千万、上亿，甚至几个亿，这样的现象非常多。

下面就像是按照六十万或五十万加行的次第来修皈依、发菩提心、忏悔、积资净障、上师瑜伽。如果条件允许，按照《普贤上师言教》中的传承修五十万加行当然最好不过，如果实在不行，念观音心咒六十万也很好。我不敢说这样完全能代替五十万加行，否则会错乱规矩，因为前辈大德都是要求修五十万加行，我这样说，开辟了一种新的说法，比较传统的老上师们都会反对。但在特别忙碌的今天，通过这种方式修行，意义上应该可以，为什么这样说呢？首先讲皈依：

无欺永怙唯三宝，三宝总集观世音，
忠心不渝汝了知，确信定解诵六字。

在这个世界上，永远不会欺惑你的怙主就是三宝尊，三宝尊的总集是什么呢？所有佛宝、法宝、僧宝的总集，实际上就是观世音菩萨。诸佛菩萨的身语意就是观世音菩萨的身语意，观世音菩萨的身语意就是自己根本上师的身语意。

我以极为虔诚的心，永不违背观世音菩萨您，一切都交付于您，一切都交由您来成办。在对观世音菩萨特别坚定不移的确信、信心、定解的信念中念六字真言，可以圆满皈依。

所以，如果有些老年人实在是想把五十万加行修完，但因为各方面因缘不具足，比如连皈依偈都背不下来，那就以观世音菩萨作为自己的皈依处，在他面前一心一意地皈依，然后念六字真言。

这确实是很好的皈依方式，否则，观想皈依境，对皈依的自体、分类等进行很多理论分析，对那些文化水平不高、有虔诚的信心，但身体、年龄等各方面不允许

的这些人来讲，有点困难，所以，这样修十万皈依也可以。它能否代替五十万加行来听密法呢？也不好说，但与你没有修加行相比，这样应该很好。

关键是要有虔诚的信心，对三宝有不共的信心。如果有了这颗心，这就是皈依的自体。

《万善同归集》中说：“山有玉，则草木润；泉有龙，则水不竭；住处有三宝，则善根增长。”山中如果有玉，可令草木得以滋润；泉水中如果有龙，水就不会干竭；不管任何地方如果有三宝所依，善法就会增长。

作为佛教徒，不管到哪里去，应该带上一个三宝所依，如佛像、佛经，或者佛塔，这比较重要。有些可能是因为自己身份的原因不太方便，他们将三宝所依以装饰品的方式戴在身上，也是为了起到保护的作用吧。

我看到在恩波格斗俱乐部打拳的年轻人中，有一个红原的藏族人，名叫班玛夺基。他前两天跟巴西的拳

手比赛，最后获得冠军时，带上一个大大的嘎乌盒，里面装有三宝所依。很多人不太清楚，为什么他上身赤裸，戴着嘎乌盒？这有两层意思：一是代表他是藏族人；二是代表他信仰三宝。

嘎乌盒最早是装佛像的，后来慢慢变成了一种装饰品，里面装有佛像、甘露丸，每个人都随身佩戴。其实这样很好，如果遇到一些紧急时刻，或者病得非常严重时，或在临终时，可能来不及请僧人念经，这时马上打开嘎乌盒，吃点甘露丸，将有些圣者的法衣烧一下，熏一熏，将烧完了的灰吃下去。

因此，每个人无论去哪里，应该至少有一个佛教徒的象征、皈依三宝的象征。随身携带太大的东西可能不太方便，但是比较小的，像小小的转经轮、小小的佛像，或者比较集中性的，像我们的《喇荣课诵集》一样，这里面基本上该念诵的咒语、佛号、仪轨全部都有，出门的时候至少带上这几样三宝所依。如果不具备

各方面因缘，那就观想观世音菩萨在你的前面，拿着念珠念观音心咒，确实非常有意义。

印度的佛教历史中讲过，有位八十岁的老人，无法修持其他法，但他一心一意地念了一亿遍观音心咒，获得了长寿持明的果位，住世三百岁，不舍肉身，直接前往极乐世界。所以，天天念“嗡玛呢巴美吽”，其实和念阿弥陀佛没有什么差别，功德是一样的。

可能我们即生不一定能见得到面，但见不见面不是很重要，最关键的，我们要得到佛法的教义。所以，你们在任何时候要多念观音心咒。观音心咒没有什么不懂的，念“嗡玛呢巴美吽”，将此作为自己的本尊，作为自己的课诵，作为自己的修行，这样很有意义。

华智仁波切也在这里讲到，若是想要皈依，其他实在不太会修，就把上师和观世音菩萨观为无二无别，一直念观音心咒，这也非常好。

下面第二个讲发菩提心：

大乘道本菩提心，诸佛菩萨一行道，
不离妙道菩提心，悲悯众生诵六字。

大乘道的根本是什么呢？就是菩提心，所有三世诸佛——未来即将出世的所有佛，过去已经出世的所有佛，现在的所有佛，全部都是依靠此道而成佛，不修菩提心而成佛的，以前没有，现在没有，未来也不会有。如果想要成佛，一定要修持菩提心，若不修持菩提心，则没有机会成佛。

一切诸佛唯一所行之道就是菩提心。在修行时要不离妙道菩提心，众生沉溺在轮回当中很可怜，如来的果位最安全、最殊胜，是最棒的境界，所以，我们要发愿，为了令一切众生获得如来的果位，我要精进修持善法。

其实这说起来比较简单，学起来有点难，我们学

《现观庄严论》或《大乘经庄严论》，讲大乘菩提心的内容特别多，但归纳起来就是这么一颗心——我要利益天下无边的一切众生，为令众生成佛，我自己也要成佛。要有这样悲悯众生的心态。

众生好可怜啊！现在不管是处于什么状态的众生都很可怜，我们也经常看得到，富贵之人也不那么好过，权威之人也不那么好过，相貌端严之人心情也很糟糕。一般世人羡慕的对象心情可能更糟糕，世人特别厌恶的众生，也许他们当中有个别人心情比较好一点。

沉溺在轮回中的众生真的很可怜，愿他们早日获得解脱。这种心真的很重要，否则，无论是念诵、磕头、参禅，或是经常做善事、做慈善，都只是人天福报的因，意义不大。

正因为如此，《万善同归集》中也说：“夫从凡入圣，万善之门，先发菩提心，最为第一。”想要超凡入圣，在所有的善法中，菩提心最重要，其他任何善法都

无法与菩提心相比。

《诸法最上王经》中云：“若人心喜乐，过去佛菩提，须发菩提心，当修菩萨行。”如果你对过去诸佛的菩提心生喜乐，那你必须发菩提心，不仅要发菩提心，还要行持菩萨的六度万行。

就像《入行论》中讲的一样²²，可能很多人连梦里都没有想过发菩提心，但如果要想获得佛果，那就一定要发菩提心。发菩提心的利益非常大，主要的利益在《入菩萨行论》的第一品当中讲了很多²³，《华严经》中也讲得特别多。

《杂譬喻经》中说：“言菩萨虽杂尘垢，但能发大意者，必为诸佛所念，天龙鬼神皆兴敬爱之也。”菩萨虽然在红尘中染上了一些垢秽，但只要发大乘菩提心，

22 《入菩萨行论》云：“彼等为自利，尚且未梦及，况为他有情，生此饶益心？”

23 《入菩萨行论》云：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”

所有的诸佛菩萨一定会经常护念你、垂念你、保护你，天龙八部、鬼神，都特别愿意恭敬你，时常护持你。我们的菩提心可能发得不是很成功，但只要你愿意发菩提心，诸佛菩萨也会帮助你。

所以，大乘菩萨的心真是非常了不起，我们一定要发这样的大乘菩提心来念诵六字。如果能像有些大经大论里面那样发心也很好，学过经论的法师们都比较明白，菩提心讲起来特别广，按照《华严经》来修就很多，短暂的人生学习这些有一定的困难。如果实在不行，就像这里讲的一样，大乘的根本就是菩提心，菩提心是诸佛之道，我不离菩提心、悲悯众生而念“嗡玛呢巴美吽”十万遍，通过念观音心咒来发大乘菩提心。这里每一段都很有窍诀性。

第三个讲到忏悔：

无始流转漂至今，造作罪业漂轮回，
诚心发露忏堕罪，具足四力诵六字。

众生从无始以来到今天一直流转在轮回，曾经的所作所为造过许多罪业，因此漂泊在轮回中无法解脱。今天我们知道了取舍，也有机会忏悔，所以，我发自内心真诚地发露，所有的罪障不覆不藏，忏悔所有让我堕入恶趣的堕罪——曾经造过的一切佛制罪与自性罪。

忏悔的方式，要具足四对治力：所依对治力，此处所依止的对境是观世音菩萨；厌患对治力，想到以前造过的罪业非常后悔；返回对治力，发誓以后再也不造这样的罪业；现行对治力，念诵观音心咒的同时，观想观世音菩萨发光融入自己的身体，所有的罪障全部清净无余，应该这样忏悔。

我们一般是念十万遍百字明进行忏悔，在这里大家也可以念六字真言十万遍以上，这样也能忏悔。大家都知道，一般“嗡班匝_儿萨埵吽”是忏悔咒语，谁也没有说“嗡玛呢巴美吽”是忏悔咒，那念观音心咒能否清净罪业呢？完全能清净。

以前藏地有个屠夫杀业深重，遇到善知识后皈依佛门，戒杀忏悔。他在忏悔时观想观世音菩萨，天天念观音心咒，后来七次面见观世音菩萨，圆寂时身体基本上变成虹身，火化时，其坚固舍利上显现一寸许的观音菩萨像。

有智慧的人会及时忏悔罪业，没有智慧的人不一定懂得。《那先比丘经》中也讲过²⁴，当时国王问那先比丘，智者和愚者造恶业，哪个造的罪业比较重？

那先比丘反问国王：“比如燃烧的铁，如果两个人去接触，一者知道是燃烧的铁，一者不知道，哪一个的手受伤更重？”国王说：“知道的人可能不敢触摸，即使摸，也不会烧得很严重。”那先比丘说：“同理，智者比较谨慎，所以罪业少；愚者造的罪业非常严重，因

24 《那先比丘经》：王复问那先：“智者作恶、愚人作恶，此两人殃咎谁得多者？”那先言：“愚人作恶得殃大，智人作恶得殃小。”王言：“不如那先言。”王言：“我国治法，大臣有过则罪之重，愚民有过则罪之轻。是故智者作恶得殃大，愚者作恶得殃小。”那先问王：“譬如烧铁在地，一人知为烧铁、一人不知，两人俱前取烧铁，谁烂手大者耶？”王言：“不知者烂手大。”那先言：“愚者作恶，不能自悔，故其殃大。智者作恶，知不当所为，日自悔过，故其殃少。”王言：“善哉！”

为他根本不知道自己的过失。”

有些时候似乎觉得学佛没有什么用，遇到烦恼时什么都用不上，但我们多多少少知道了这些道理，至少有一种惭愧心，心里明白不能这么做，这样做会堕恶趣，非常不好。从道理上明白后，就会知道如何取舍。其实不懂和懂还是有很大的差别。

所以，如果懂得金刚萨埵或百字明的修法当然很好，如果实在不懂，那就可以这样想：令我无始以来漂泊在轮回中的就是自己的罪业，今天，我在观世音菩萨面前一心一意地忏悔。边想边念十万以上的观音心咒，如此，则像雪山被阳光照耀般，雪会在很短的时间内全部融化。同样，相续中的罪业依靠这些特别的咒语、佛菩萨特别的加持都能得以清净，一旦罪业忏得很清净，那修行也容易成就，这非常重要。

第四个是积累资粮，即修曼荼罗：

我执此心轮回因，故身受用善资粮，
上供下施普回向，远离爱执诵六字。

每个众生的我执特别可怕，有了我执就有我所执，之后造各种业，如《入中论》中说²⁵：我执成为轮回的因，让众生就像水车一样，在轮回中一直流转，始终不能解脱。

所以，我们现在懂得取舍之后，尽量断除我执，在远离爱执的状态中，将自己的身体、受用、财富，包括三世所积的所有善根资粮为主，一切的一切上供诸佛菩萨，下施六道众生，将一切善根回向给上上下下轮涅的对境。对什么都不要有执著，但凡有爱的执著，都是构成轮回的因。因此，一定要用无有我执的方式来修行，念诵六字真言。

一般而言，积累资粮时会修曼荼罗和修断法（古萨

25 《入中论》云：“最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在。”

里)断除我执,《大圆满前行》中也是修这两个法,我们也可以这样修行。为什么要这样修呢?大家都知道,只要没有断除我执,就不能获得解脱,如寂天论师所说:“我执未尽舍,苦必不能除。”我执如果没有除尽,那痛苦绝对不会断除,尤其是我执比较重的人痛苦更严重,我执比较轻的人,痛苦也稍微轻一点。

各位相续的层次不同,有些人我执特别严重,不管到哪里,“我”就是放在第一,只要“我”受到了威胁,对谁都不会客气。有些人以前比较严重,但慢慢得受了大乘佛教的教授,跟以前相比好多了,自身有很大的改变。

其实众生都是因为我执而痛苦,现在社会上特别多的抑郁症等心理疾病,由于一味执著自我,许多事不能如愿以偿时,就越来越执著,越来越恐惧,越来越悲观,最后连活在世界上的勇气都没有,好多人都是因此而离开世间。

所以，我们尽量学一些断除我执的法门，例如中观等，在断除爱执、断除我执、积累资粮的状态中修曼荼罗，念六字真言十万遍，然后将所有的善根回向一切老母有情。

当然，有些人修过加行，有些人没有修过，无论是否修完加行，有机会时，以闭关的方式按照前行的次第，修皈依、菩提心、忏悔、断我执修古萨里等，每一个都念六字真言十万遍，甚至如果实在没有时间，每一个念一万遍也可以。根据自己的情况来看吧，修这样的法我觉得非常有意义。

下面第五个是上师瑜伽：

诸佛本体上师尊，恩胜诸佛之怙主，
师与观音无别中，虔信深情诵六字。

一切诸佛的本体是自己的传法、灌顶、赐窍诀的根本上师，根本上师的恩德胜过了三世诸佛，这样的怙

主，与观世音菩萨无二无别。这并非是表面上想一想，而是上师的本体确实跟观世音菩萨无二无别，以视师如佛的虔诚之心，特别深情、特别激动、特别具有激情地念诵六字。

前两天我去坛城那边看建筑，有一群居士大声地喊：“啊！喇嘛钦！喇嘛钦！喇嘛钦……”好像精神有点问题一样，但另一方面可能是一种虔诚的信心吧，有时候这种声音也给别人带来一种激情，带来一种不同的信心。

以前上师如意宝在藏地出行时，车里放着仓央嘉措的道歌，其实这个道歌有很深的缘起意义，那时政策比较宽松，每逢人群聚集之处，放得比较大声时，很多人都流下了信心的泪水。

人有理性与感性两种，理性的人可能会讨厌音乐、唱诵，尤其是西方人。不过西方人当中，也有少数人特别喜欢音乐，如果用艺术方式来表达自己的信心，他们

还是很有感觉的。亚洲人偏感性，只要大声唱诵、大声祈祷，很多人马上就有感觉，能跟上师相应。

此处讲到，修上师瑜伽时，要忆念根本上师的恩德超越了诸佛，这样的根本上师与观世音菩萨的本体无二无别。修生起次第或在念咒语时，我们念的“嗡玛呢巴美吽”实际上就是真正了义的观世音菩萨，上师的身是观音的身，与佛没有差别；上师的语与法没有差别；上师的心与僧众没有差别，三宝的总集就是观世音菩萨，在显现上是上师，以这样非常虔诚、不退转的信心念诵观音心咒。并不是今天跟上师关系好一点，所以视师如佛，“您老人家的功德不可思议，跟诸佛没有什么差别”；过两天有点小小的事情就翻脸了，开始诽谤，不是这样，应该是有生之年乃至生生世世不退转的信心，以这样的心态念观世音心咒。

这些道理确实很重要，如果不讲，有些人不一定明白。《胜天王般若波罗蜜经》中云：“如人有眼，无外

光明，不能见色；行人如是，虽有智慧，无善知识，不能见法。”人虽然有眼睛，但外面没有光明也不能见到色法；同理，即使你有世间的智慧、辨别的能力，但若是缺乏善知识窍诀式的引导，确实不能见到诸法实相。这很重要。

所以，有时别人看了密法法本也不用害怕，即使看也看不明白，因为没有上师的引导，依靠自学很难通达其意。甚至现在有些西方人不一定得到灌顶以后才看，只要听说这本书很出名，例如《上师心滴》《法界宝藏论》《大圆胜慧》等，他自己请一本书直接就看，看了以后觉得跟其他的文字没有什么差别。没有密宗上师的指点根本无法通达。

我们修上师瑜伽或修其他法，也是先要有上师的引导，然后以视师如佛的信心念六字真言十万以上，上师本来跟佛无二无别，通过这种方式来修非常好。

五十万加行也可以通过这种方式来完成。当然，我

并非说所有人都用这种方式替代加行，在特殊情况下，用这种方式修功德很大。

接下来主要讲一些密宗相关内容，密宗入门需要灌顶：

**净障修道现四身，四灌本性师观音，
自心知师圆四灌，自得自灌诵六字。**

净除身语意和平等的障碍，然后修持四道，最后显现四身——法、报、化三身与本性身，这就是我们所谓的四灌顶——宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶及句义灌顶。这四灌顶的本性是什么呢？就是上师观世音菩萨。显宗的观点是将观世音菩萨观想在我前面的虚空中，但在密宗，真正了义的观世音菩萨实际上就是自己的心，如果你知道了自心是上师观音菩萨，那就已经圆满了灌顶，不用听说在哪里灌顶，然后跋山涉水、翻山越岭想求灌顶，结果没有得到灌顶又心灰意冷。

《大方广如来不思议境界经》中说：“自心作佛，离心无佛。”自己的心就是佛，离开心以外没有佛。所以，真正了义的观世音菩萨就是自己的心，认识自心就已经圆满了灌顶，这种方式叫“自得自灌”。不是拿个宝瓶，自己灌到自己的头上，而是如果你认识自己心的本体跟观世音菩萨无二无别，就已经得到了自己本来具有的灌顶，在这样的境界中诵六字真言。

当然，这个境界比较高，一般人不一定有这种境界，假使没有，那就以观想的方式，或是明白道理的方式来念观音心咒。我们当中有些人从来没有得过灌顶，那怎么办呢？灌顶的本性实际上就是观世音菩萨，观世音菩萨就是自己的心，自心本来具足，那我自己也是本来都已经具足观世音菩萨的本体，以本自具足的方式来念“嗡玛呢巴美吽”。密宗的很多修行，利根者都依靠道灌顶的方式来获得。

实际上密宗的有些修法也要求必须得过灌顶，但

有时与显宗的一些道理结合起来，也不一定非要得灌顶。就像大手印，有显宗的大手印、密宗的大手印，禅宗实际上也含有密宗的甚深道理，但显宗的禅宗也并未要求必须灌顶。所以，通过这种方式来修行也可以。

第5课

2023年7月17日

现在讲华智仁波切的教言。昨天前面讲到，依靠认识自心本自具足观世音菩萨的本体而获得灌顶，每个众生本来具有如来藏，如来藏当中一切功德都已圆满，在这种境界中念观音心咒。

今天所讲的内容涉及密宗中比较深的法，此前得过灌顶比较好，但这里没有大圆满的修法，可以算在密宗生起次第和圆满次第当中。有些刚来的佛教徒也许不是特别懂，你们也可以多思考一下。应该尽量懂得密宗的有些术语，如果永远都不懂，永远都处在比较浅的佛法层面也不太合理。今天作者引用一些比喻来说明，可能稍微难懂一点，大家要认真谛听。

以清净心观修本尊

轮回别无唯自现，现有知尊圆他利，
净观四灌同灌众，根除轮回诵六字。

此颂主要讲密宗当中本尊的修法。在谈到本尊修法时，不可避免地要提到清净观，如果清净观没有修好，那修本尊也不能成功。我们都知道，一般显宗将本尊观在自己的前面，在密宗，尤其是在无上瑜伽时，要将自己观为本尊。在这种情况下，如果没有将万法抉择为本来清净，那为什么本尊是自己？为什么自己是本尊？这两个问题很难理解。如果学了《光明藏论》前面的见解部分，或是像《维摩诘经》之类的显宗了义经典，才知道原来众生本来都是佛，只是自己没有认识而已。万法本来都是平等的、清净的，懂得这种见解时，才能理解密宗将自己观为佛的原因。

所以，六道轮回中的一切景象，实际上没有其他，

唯是自心显现而已。但这并非每个人都能通达，不是那么简单。

《大乘密严经》中说：“久修观行者，而能善通达，内外诸世间，一切唯心现。”意思是说，长期修行后，能善于通达内外器情世界的所有法全部都是自心的显现，除此之外别无他法。

《入中论》中也说：“有情世间器世间，种种差别由心立。”一切显现实际上是由心所造，没有其他。

一切都是心的显现，现有的一切法了知为本尊，如果知道器世界和有情世界的一切显现都是观音菩萨、文殊菩萨等本尊，那利益众生的事业一定会圆满。

就像昨天讲的一样，自己的心是观音菩萨，观音菩萨是自己的心，自心本来具足清净四灌，那可以在同一时间将这种四灌顶给予所有众生，依靠这种根除轮回的方式诵六字真言。只要能真正通达此理，其实念诵六字

真言或利益众生也是轻而易举的事情。

《宗镜录》云：“一念心净。见如来藏性。能自度度他。受寂灭乐。”一念心清净，则能见到如来藏的本性，如果能见到如来藏的本性，那么，度众生、度自己，得受寂灭的快乐，都没有任何问题。

所以，度众生的方法，应该依靠生起次第中万法清净的见解，然后再修行，这样可以净除修行中所有的违缘。

《大圆满前行》中讲到²⁶，米拉日巴有一次离开山洞外出，回来时发现洞中有五个瞪着大眼的丑角。刚开始米拉日巴有点害怕，但祈祷上师、本尊不起作用，念诵猛咒等来降伏也起不到作用。后来他想到，我的大

26 《大圆满前行引导文》：“从前，米拉日巴尊者住在穷隆穹县时，有一次出门去拾柴。回来时发现魔王哦那雅嘎利用神变而幻化出五个瞪着碗大眼睛的丑角坐在他的卧室里。尊者祈祷上师、本尊不起作用，修本尊的生起次第后念诵猛咒还是不能赶走它们。尊者心想：上师玛尔巴罗扎曾经传授我现有一切直指为自心，心性直指为空性光明，将魔障执为实有外境肯定起不到什么作用。于是他安住在鬼神为自现的定解中径直走入山洞。五个丑角非常害怕，眼睛骨碌碌地环视着，当下便消失得无影无踪了。”

恩上师玛尔巴罗扎给我传授过，一切万法都是自心的显现，心性为空性光明，然后就安住在大手印的境界中，这时所有的鬼神全部销声匿迹。

有些人晚上关了灯以后睡不着，害怕会不会来一个眼睛大大的、黑黑的魔鬼，马上开灯、念咒语，这也是一种方法。或者你晚上到外面去上洗手间，路上有一个黑黢黢的牦牛或是一堆树丛，正在感到恐惧时，如果能观修一切万法都是心的显现，心也是远离四边八戏，而且本体完全清净，若在这种境界中安住，一切的迷乱显现全部都会消于法界。

所以，一切贤劣皆是清净的自心显现，如此观修不仅能利益众生，还能给众生灌顶，于此根除轮回的境界中念诵六字真言。

在本论中，藏传佛教很多显宗、密宗的修法，全部是依靠六字真言来完成。有些人可能一会儿修忏悔，一会儿修上师瑜伽，这样也可以；有些人觉得这个生起次

第的观修方法很好，然后就一辈子念观音心咒，念一亿遍“嗡玛呢巴美吽”，这样也可以。

此处主要是说，万法虽然本来清净，但显现中的生起次第还是要观。下面也会用不同方式来给大家讲观世音菩萨的修法，比如身金刚、语金刚、意金刚等。

生起次第

生次数多心难容，修一佛即诸佛境，
凡所显现大悲身，现空尊身诵六字。

这是讲身金刚。生起次第的教言非常多，在《大宝伏藏》或《大藏经》中，一个本尊有特别多的修法，像金刚橛有一面二臂，有十八臂、六臂等；时轮金刚、玛哈嘎拉也有很多修法；文殊法门有白文殊、红文殊、忿怒文殊等。我们在短暂的一生当中修也修不完，即使修，一般人的心里不一定能全部容纳。

但是，在这个世界上有这么一个窍诀，是什么呢？修一佛就是修十方三世所有的诸佛菩萨，凡所显现的大悲身就是观世音菩萨，观世音菩萨与所有佛的身相无二无别，修观世音菩萨就是修一切诸佛。我们看到的或是显现的所有相，都是大悲观音菩萨的相，在一切显现都是观世音菩萨身相的境界中，观修观世音菩萨的身体，然后念诵“嗡玛呢巴美吽”。

汉传佛教也有各种不同的观世音菩萨，只要对这个本尊有信心就可以修。藏传佛教不同的伏藏品当中有不同的修法，单身像、双身像、红观音、白观音，但大多数都是修四臂观音，其身像是报身，身著报身服饰，一面四臂，中间双手合掌，两边左右手分别持着莲花和水晶念珠，可以这样观修。

观修的时候，表面上看是观一个本尊，实际上诸佛菩萨在法界中一味一体，所以，修一佛就是修一切佛，修一个本尊即是修一切本尊。

显宗《无所有菩萨经》中有个很好的教证：“一切诸佛同一法身，诸佛世尊于诸法中，于诸物中无嫉妒意。”所有的佛都是同一个法身，一切佛全部都在一个法性当中，你修一个本尊，其他本尊不会不高兴、不开心，不像世间特别敏感的人，你今天跟这个人一起吃饭、吃茶、聊天，他就不开心，心里产生嫉妒心，但诸佛并非如此。

你们明天就开始观修地藏菩萨²⁷，到时给大家提供一些地藏菩萨像。现在我们正在讲观音菩萨的修法，那修地藏菩萨的话，观世音是不是很生气啊？以后会不会不理我啊？观音菩萨和地藏菩萨会不会在某个场合打架？绝对不会！因为一切诸佛菩萨在法性当中一味一体，他们也不会互相嫉妒。

供护法也是如此，平时供三大护法或紫玛护法时，也可以观想其他寂猛护法神融入其中。观修上师瑜伽也

27 次日是喇荣一年一度的普贤云供法会，僧众共修地藏法门。

是同样，虽然观修的是上师如意宝的身相，但实际上他是所有上师的总集，并不是我观修法王如意宝，其他上师不开心，所以一会儿修这个上师，一会儿修那个上师……有些人念上师瑜伽要念一大堆，其实不用这样，你好好地观修一个上师瑜伽，就是在观修一切诸佛菩萨的自体。

所以“现空尊身诵六字”，显现和空性实际上就是圣尊观世音菩萨，现即是空，空即是现，也就是“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”，一样的道理。在这种境界中念诵六字真言。

我小时候放牦牛时，天天拿着一个小转经轮，用念珠念观音心咒，所以我觉得现在讲六字真言还是有点资格吧。记忆中大概从四五岁开始，每天晚上吃完饭后供一盏灯，家人围坐在一起念很长时间的经，念莲师心咒多少遍，又念很长时间的观音心咒，因为晚上不用放牛。

我原来有统计过数字，但现在忘了，放牦牛的时候，我每天都要念多少万观音心咒，在念珠上打记号。有一次工作组看到我念珠上有很多记号，问我：“这些是什么记号？”我说：“这是我们家牦牛的记号，白色牦牛大概有多少，黑色有多少，花色有多少，五岁的有多少，老牦牛是多少……”有一个人名叫色朗仁真，他笑了笑，他以前当过出家人，后来变成我们那边比较厉害的积极分子，他给其他人使一下眼色：“好吧好吧，你们家的牦牛很复杂。”然后就走了。

我在年幼时与观音菩萨结上过很好的善缘，所以，这次虽然没有人劝请，我也决定给大家翻译并传讲。去年我们刚刚讲了《大乘庄严宝王经》，现在还有一种温暖，在热气尚未消散之前，再给大家讲讲观音菩萨的功德，也许印象会更深刻。

在座各位，以后你们无论去汉地、藏地或其他任何地方，如果不方便带法本，很多教言也已经忘了，那

就把这个教言带上，天天念观音心咒，密宗的很多修法都能以这种方式圆满。这并非以我个人的观点强加于你们，而是全知华智仁波切用他的智慧和修行经验给大家讲得很清楚，我想懂道理的人都应该明白。

每个人都要做好心理准备，以后大环境的趋向无法预料，出家身份不一定方便，有些佛教徒、居士，以这种佛教的形象出现在一些场合也不知道是否方便。如果实在不方便，那你默默地念观音心咒不会有任何阻碍，即使被关到监狱，谁也没有办法控制这种自由的修行。

所以我想，这次给大家传了这个法，每个人在一生中都能用得上。如果讲特别大的论典，像《法界宝藏论》《如意宝藏论》，那带着法本有一定困难。但只要是愿意修行的人，念观音心咒谁都会。

不要小看念观音心咒。在有些电影和电视里也能看到，藏族老年人右手拿着转经轮，左手拿着念珠，口

中念念有词，“嗡玛呢巴美吽，嗡玛呢巴美吽”。有些老年人腰都直不起来，还一边转绕大转经轮，一边念观音心咒。其实这是很幸福的人。在城市里开着宝马、奔驰，到餐厅吃活的野兔、青蛙、蛇、虾，表面看起来这个人很风光、很了不起，但也许内心特别痛苦。与在寂静处念观音心咒的人相比，长远来说，不知道谁才是幸运的人，自己可以思维、分析和抉择。

以上是身金刚的修法，下面是语金刚、意金刚：

诵咒依修皆戏论，归摄六字之法音，

声响圣语无合离，闻空知咒诵六字。

刚才是佛菩萨身相的观想，此处讲咒语，即语金刚。在其他经论中要求以“依修四支”²⁸的方式念咒语：依和修，依又分为依和近依，修分为修和大修。“依”是指什么呢？我们修本尊的心咒，刚开始要令本尊欢

28 《光明藏论》：“如此具足五圆满，以依修四支的方式趋入甚深修行：首先令本尊欢喜，为‘依’；从中临近成就悉地，为‘近依’；之后成就，为‘修’；取受悉地而结束，为‘大修’。”

喜，建立坛城；通过念咒、诵经，本尊接近修成时叫“近依”；通过观修、念咒语，本尊修成了，修成以后无论是忿怒本尊还是寂静本尊，发出光芒、利益众生，这些叫“修”；整个修本尊的过程全部圆满，获得悉地，最后取悉地，叫“大修”。依修四支的这些修法，《大幻化网》等密宗续部中有广讲，但如果讲得太多、太广，我们不一定会修，因为许多仪轨的大修和有些修法特别复杂。

这些所有的修行可以归纳成六字真言。“嗡玛呢巴美吽”，这个声响实际上是诸佛菩萨圣者的语金刚，语金刚从来都是无离无合的，也就是说，咒语本身就是语金刚。“嗡玛呢巴美吽”不仅是观音菩萨的心咒，还是释迦牟尼佛的心咒、药师佛的心咒，与所有佛的心咒都没有差别。

那么，平时以什么样的方式来修呢？应该是“闻空知咒”，听到任何声音都是空性的，都了知为“嗡玛呢

巴美吽”的一种自声，在这种境界中念诵六字。

现在我们听到的地藏长咒或短咒，包括文殊心咒、莲师心咒、《普贤行愿品》等这些声音自不必说，甚至听到比较刺耳的、不悦意的声音，比如别人批评你、诽谤你、挖苦你，或是揭露你的过失，这些声音也是空性的、显空无二的，与咒语没有差别。

所以，平时这样修行时，哪怕听到狗叫的声音、牛叫的声音，或者乌鸦、喜鹊、布谷鸟叫的声音都是咒语，都是观音心咒，你听到别人说什么话，这就是观音心咒。

按照藏历，明天开始是夏天三个月的最后一个月了，今天早上有点打霜，可能花马上快要凋零了。藏地的说法，夏天的前两个月布谷鸟比较喜欢叫，到后面慢慢累了，不太爱叫。秋天第一个月基本上听不到布谷鸟的声音。很多老人通过布谷鸟的声音观察第二年庄稼的收成，以及是否风调雨顺等。

其实民间的一些说法也有道理，比如我们小的时候经常说“晚霞是火，朝霞是水”，意思就是，如果今天晚上看到晚霞，那明天天气会很热，不会下雨；如果早上看到朝霞，下午肯定会下雨或下冰雹，大多数时候都比较准。所以，我们以前去放牦牛时，早上看到有朝霞，“你要带上雨衣啊，下午肯定会下雨。”那时没有天气预报，无法通过手机知道明天是晴天还是阴天，但有时这种方法比天气预报还要准。

此处讲到，无论听到任何声音，都观想成显空无二的咒语之音来持诵观音心咒，这是语金刚的修行方法。接下来讲意金刚的修行方法：

二障念灭增觉悟，怀摄自现伏怨魔，
观音今赐二悉地，自成四业诵六字。

息灭烦恼障和所知障的分别念，就可以增长觉受和证悟的境界，怀摄自现的一切人和事，并能降伏怨

魔。这样的观音菩萨，如今能赐予我们共同和不同的悉地，自然而然成就四种事业，在此境界中诵六字真言。

这里讲到了息增怀诛四种事业：首先是息业，自己的心是观世音菩萨，观世音菩萨本来即是显空无二，这时所有的二障分别念全部息灭，这叫息业；如果分别念已经息灭，那自然而然增长觉受和证悟，这叫增业；如果成就了息业和增业，就能获得十种自在，比如寿自在、命自在等，获得十种自在后，能怀摄一切万物，这是怀业；若能泯灭分别妄心，所有的怨敌、邪魔，全部都可以当下降伏，这是诛业。

当然，这个境界比较高。一般来讲，在没有妄念的境界中安住，然后念观世音心咒，就能圆满息增怀诛的四大事业。息增怀诛对任何修行善法的人都很重要。

世间人其实也同样需要，如果想做生意，首先要息灭或遣除做生意过程中的违缘，这是息业；商业、产品各方面要有进步和发展，就要增上顺缘，这是增业；怀

业，在做的过程中需要获得自由，驾驭一切，能自由自在地成办事情；如果遭遇对方攻击，这时通过一种忿怒的方式，或是通过比较特殊的、猛厉的方式来遣除，这叫诛业。

所以，不仅是佛教的事业，哪怕是想要获得世间的成功，息增怀诛也很重要。如果要成就息增怀诛的事业，念观音心咒非常重要。某人要成办一件事情时，经常会说“你念个经加持一下我”，那我就给他念“嗡玛呢巴美吽”。但我们藏族的习惯，如果在给别人加持的时候念“嗡玛呢巴美吽”，大多数人会认为这个人是不是马上要死了，你们有些人经常到牦牛跟前“嗡玛呢巴美吽”，有些觉姆在旁边偷偷地笑。或者看到一些病人，给他念“嗡玛呢巴美吽”，好像这个病人已经死了一样。但实际上无论对活人、对死人，或是成办任何一件事情，都可以念“嗡玛呢巴美吽”给予加持。

以前上师如意宝给信众加持时经常念文殊心咒，

有时也会念《七句祈祷文》。我刚来时，上师是给我念《七句祈祷文》进行加持，那时我看到法王加持的时候经常用莲师心咒。后来法王说1987年要去五台山，然后加持的方法马上变了，之后到哪里都是念“嗡阿 Ra 巴匝那德”做加持。

所以，如果你对观音法门很有信心，别人让你加持，你也可以念观音心咒。你想帮助任何人或动物，都可以多念观音心咒。

观音心咒真正是一个摩尼宝，以前很多人都不知道，这一点很可惜。尤其是在汉地，像阿弥陀佛、观世音菩萨的名号比较兴盛，但是几乎没有念“嗡玛呢巴美吽”的习惯。从现在开始，就像我们以前弘扬观音心咒的转经轮一样，以后大家在任何时候都自觉地念观音心咒，这很重要。

尤其是父母，可以让子女从小多念观音心咒。子女们念观音心咒、做善事时，一定要肯定他、赞叹他：

“哇！你念得很好！你太棒了！一定要给你奖励……”

我小的时候如果做灯做得很好，父母会表扬：“你今天做的灯芯很好，不粗不细，灯里的酥油没有杂染，你很乖，明天可以给你一个小小的酥油，给宝贝好吃的东西……”小孩从小都有一种很强烈的仪式感，这种仪式感长大之后一直不容易消失。学校教育虽然重要，但更重要的是家庭教育。我看到有些佛教徒把自己的子女从小培养得很好，磕头、念咒语、做善事，虽然他们去学校读书后会有些变化，但他长大之后，在他的记忆当中，很多小时候的印象会慢慢复苏、慢慢苏醒。

每个人都要重视念观音心咒。大概上世纪80年代，有个老板让老年人每念一万遍观音心咒就给一块钱。这个老板很有善巧方便，他们有一间比较破旧的殿堂，周围村子里的老人都不信佛，但是为了挣钱，白天就聚在一起念“嗡玛呢巴美吽”。这种方式也很好，其实弘扬佛法不一定非要去大学，非要办一个佛学院，以后应该想办法给自己身边的亲朋好友弘扬六字真言。

以上是观世音菩萨的身语意的修法——身观想为观世音菩萨；语观想为观世音菩萨的六字真言；意是断除分别念，成就息增怀诛，以这种方式念修六字真言。

修行一般分为座上和座下，下面是讲座下的禅修，如果修行没有很大进步，座下要做一些法事，但这些法事也是在心上安立的：

所现食施现解客，所现处造现空像，
无二顶礼心性怙，圆法行中诵六字。

这个稍微难懂一点。意思就是，如果禅修不是很顺利，就要在座下做些善事：用糌粑、面粉，做些食子布施给当地的鬼神，上供下施；再做些擦擦像，华智仁波切《大圆满前行》中翻译的是擦擦，即用模型印制出佛像、佛塔或咒语。佛塔的模型中，有一百种佛塔或八大佛塔；佛像的模型中，有地藏菩萨像、莲师像、观音菩萨像等，用模型将其印制出来，叫擦擦像。如果修行状

态不好，可以做擦擦像、顶礼等善事。

此处，作者讲的全部都是最高境界——在分别念前所显现的食子，布施给显现自解脱的宾客，也就是三宝、护法、众生、冤亲债主四大客。这里不用糌粑做食子，而是将显现的任何分别念作为食子，然后布施给现而自解脱的分别念。实际上，食子是自己的心，所施的对境也是自己的心，将心布施给这颗心。

这是很高的境界，如果不懂现而自解脱，用糌粑做的食子，上供下施给有自相的本尊、众生，这是不对的。这里是用分别念的食子，布施给现而自解脱的宾客。在分别念的显现处，造现而无自性或现空无二的擦擦像，放在什么地方呢？就是分别念所显现的地方，也是分别念的能所两种游舞。

在自己心的怙主面前，以与心无二无别的方式进行顶礼。一般顶礼是用身体来顶礼前面的佛像、佛塔，但这里全部都是在心上下功夫。意思就是，所有的法全

部都用“喻玛呢巴美吽”就可以圆满，不用做食子，不用顶礼，也不用做擦擦像。修法不成功的时候经常会讲，“你要不要念点经，做个擦擦，挂个经旗”，但如果境界比较好，只念观音心咒就可以圆满，在自心的显现和心自解脱当中全部都已经具足了。

有些人磕大头到拉萨去，如果你念观音心咒，顶礼自己的心，就不用去拉萨了。有些人刻玛尼、做擦擦，有些人念大修、做很多食子……明天我们要给地藏菩萨供花、供食子，这些是世俗中的显现，但如果是比较上等的修行，实际上什么都不用做。

有些修行人真是这样，我认识一位老喇嘛，家里除了一个钢炉、一袋糌粑以外什么都没有，十几年以来天天念观音心咒，天天都是“喻玛呢巴美吽”，我想他应该是在这种境界当中吧！

以前也给你们讲过，我读小学的时候，有个老喇嘛阿克译罗，他早上一起来就开始念观音心咒。藏地这样

的大有人在，不用修什么大修仪轨，息增怀诛在观音心咒中全部都已经圆满了。

下面是用慈心、悲心和信心来修法：

以慈心刃伏嗔敌，悲方便护六道亲，
信田耕种觉悟稼，成今生事诵六字。

用慈心的武器断除嗔恨的敌人，用悲心的方便守护六道众生的亲眷，在信心的良田中耕耘觉受和证悟的庄稼，成就今生的生事——生活方面的事。世人整日忙于伏敌护亲——降伏敌人、保护亲人，为了生活，要种庄稼、放牧，其实这些事全部都可以在六字真言中圆满。

要用慈心来调伏你的嗔心，否则，真正要遣除这些怨敌也很难。释迦牟尼佛成佛时，魔王波旬朝佛陀射箭，以各种方式攻击，但佛陀的慈爱心将所有的兵器都变成了花雨。如果以嗔恨心来降伏，就像乌克兰和俄罗

斯已经打了一年多，不但对双方都不利，反而越来越猛烈，那么多的民众全部都丧命于战场，真的很可怜。

这个世界上不懂真理的众生，官再大、权力再大，最后对身边的人带来的是什么呢？带来的全是痛苦，没有任何意义。

这里讲到，用慈心来降伏敌人，用悲心来护持六道众生，觉悟和证悟的境界需要以信心为基础，慈悲和信心是所有成就法的根本，所以，经常在慈悲心和信心的境界中念观音心咒。你不一定所有的内容都懂，但对众生要有悲心，对上师三宝要生信心，在这样的境界中念观音心咒。

其实我觉得这个修法很简单，没什么不懂的，如果你观马头明王有多少个头、多少只手，观完一个另一个又忘了，有点困难。对三宝有虔诚的信心，对众生物慈悲心，在这样的境界中观修一点都不难。

我都想以后天天念观音心咒，不做什么其他事情。昨天讲过，虽然学了很多但用不上，做了很多事情也用不上，现在是该念观音心咒的时候了。我一生中翻译了很多经论，去过很多地方，说过很多法，到头来好像全都忘得干干净净，有时连一个本尊的观修也想不起来。念观音心咒的话，将平时的心态改一下，用慈悲心、信心、出离心、清净观的心态来念观音心咒应该是可以的。如果产生嗔恨心、产生烦恼就停下来，又开始调整。这种修法应该每个人都能懂。

有些佛教徒以前没有怎么听过法，这次回去以后天天念观音心咒的话，你来一趟应该是得到了大宝贝。如果得过各种灌顶、窍诀，但回去以后天天都用嗔恨心来对付别人，那修行不一定成功。

无执火焚实执尸，此以法要做七期，
集资焦烟施后世，圆亡者善诵六字。

人死后会将尸体焚烧，然后做七期四十九天法事，为亡者的后世积资净障，包括烧焦烟施给去往后世的众生等。但如果你没有做四十九天佛事的条件，也可以用这种方式，在无执的境界中焚烧实执的尸体，以无执和无我的智慧，在七七四十九天当中每天念观音心咒，为亡者积累资粮、利益其后世，这样能圆满亡者所有的善法。

有条件当然是做七七四十九天的法会，不管是你的父母或者亲人朋友，包括你自己去世时也是这样。但如果环境不允许、经济条件不允许，那也可以每天聚集一些人，给他念四十九天的观音心咒。我原来讲《金刚经》时，给大家说《金刚经》的功德很大，如果没有条件请很多僧人念七七四十九天的话，自己每天念一遍《金刚经》，对亡者非常有利。

汉地跟藏地有点不同，藏地有些人即使经济条件再差，亲人去世至少也要给他念七天的经，或念五个七

天、四个七天，但汉地很多人将尸体处理完了以后，就什么事都没有了。作为佛教徒，如果没有其他能力，至少给他念七天观音心咒，用分别念来梵烧他的尸体，然后用空性法要摄持，以此圆满亡者的善根，这也很重要。

信心孙入正法门，出离子持现世家，
大悲女嫁三界郎，圆满生计诵六字。

刚才是对亡人念观音心咒，这里对活着的人也是念观音心咒就可以。这个比较难懂一点。如果要成家立业、生计圆满，该怎么办呢？要有信心、出离心、大悲心，以这三者圆满自己的生活。一个人要想活得很开心、很圆满，就要对三宝有信心，从现世轮回中出离，对三界众生有大悲心。

这是什么比喻呢？信心相当于是子孙，一定要让他入于正法的门，如果没有信心则无法入门。你看现在

外道有那么多人，世间有那么多人，谁都没办法进入佛教的大海当中，“佛法如海，唯信能入”。

出离心相当于是家里的儿子，儿子要持现世的家。可能华智仁波切按照藏地的习惯讲的吧，比如家里有儿子、女儿，一定要让儿子持家。汉地也有女子持家，按照藏地的传统，如果儿子实在是不成器，也只有让女子持家。

我有三个妹妹和一个弟弟，在我小的时候，父母对我说：“你长大之后一定要持家。”但后来没有成功。以前顶果钦则仁波切尚在母胎中时，麦彭仁波切就说他很了不起，但家人一直不同意他出家，后来他十岁时生了一场大病，说如果不出家可能会死，家人这才同意他出家。

藏地的习惯都是这样，儿子必须留在家里，女儿一定要离开，如果家中无子，那就让一个女儿持家，一个出嫁。如果儿子把媳妇带回家，那女儿要尽快离开这个

家，否则会让人笑话，说这户人家里还有这些人待着。如果女儿实在嫁不出去，父母就在附近给她立一顶小帐篷。不管怎么样，女儿没办法在家里待下来，我们这一带的习惯是这样的。

所以，华智仁波切所说的，可能与我们的习惯比较相同吧，他说信心的孙子要入于正法的门，出离心的儿子持现世的家，大悲的女儿要嫁给三界众生的新郎，这样能圆满生计。在圆满信心、出离心和悲心的境界中诵六字真言。华智仁波切拓展得很远，他用家庭的比喻来说明。如果不懂藏地生活习惯的人，这个偈颂不知道解释得怎么样。

希望在座的各位，有时用信心来念观音心咒；有时忆念“我什么时候能从三界轮回中出离，什么时候能获得解脱”，在出离心的境界中念“嗡玛呢巴美吽”；有时对三界的众生起无比的大悲心，“众生好可怜啊，我怎样才能帮助他们啊”，在悲心的状态中念观音心咒，

以这样的心态来念诵观音心咒很重要。

下面大家一起念一下观音心咒，用刚才讲的任何修法都可以，嗡玛呢巴美吽……

第6课

2023年7月18日

今天继续讲华智仁波切的教言。上个颂词主要讲到信心、出离心和大悲心，但必须是正确的信心、出离心和悲心，这对佛教徒来讲确实非常重要。

信心，要与智慧为伴

信心一定要带有智慧，如果是迷信，那自己的修行不会成功。无论佛教徒还是其他宗教信徒，有些人虽然有信心，但他的信心并未被智慧所摄持，这样的信心很容易被人利用，上当受骗。

以前也有些国王用各种方式给人们洗脑，“我是天

上来的，受最高的天神委托”等等，以此达到自己的政治目的。佛教徒的信心虔诚又脆弱，怀有不良企图的人看你有信心就向你化缘，骗财骗色，比如一尊佛像多少钱，灌一个顶多少钱……现在有部分人比较擅长欺骗迷信的佛教徒。

对法、对真理、对因果有真正不可退转的智信非常重要。如果信心缺乏智慧，也许你信仰的对象是个骗子，甚至是个无情法，比如“我们山上有块石头”，或者“哪里有一棵什么树、一座山，这是我究竟的皈依处”，这样是不对的。要对真正的佛、真正的法、真正的僧众起信心，但这必须依靠智慧。

尤其是在汉地，有些佛教徒的信心确实不那么稳固，不那么准确，因此让不法分子有了可乘之机，对你说一些花言巧语，就轻而易举地被欺骗感情、钱财。这些人并非真正的善知识。以前我也再再讲过，依止上师非常重要，但必须是真正具足法相的上师。

依师，要擦亮理性的双眼

今天在座的道友们，以后不要认为“这是上师的亲戚，这是老喇嘛，这是老活佛，这是老堪布的亲戚”就盲目信任，上师的亲戚不一定有上师的资格，这种说法很不合理。佛教依止善知识的教典中从来没有说，上师的亲戚、子女肯定具有上师的法相。

我们藏地有种比较难听的说法，牦牛的粪不是牦牛。世间也是这样，要找一个幼儿园的老师，因为某人的父亲是什么，所以他应该具有老师的资格，那这是很可笑的事情。现在很多人特别迷茫，付出人力、物力、财力等，最后却不知道是否能成为解脱的因。

以后观察善知识时，不能以“这是五明佛学院来的，这是某个道场来的”作为依据，殊胜道场确实有了不起的人，但也有不具足法相者，甚至有些人心一直琢磨欺骗人的手段，专门学习人性的弱点，用什么语言、什么物品、什么手段可以骗人。

佛教刚开放时，汉地很多人有信仰，但这种信仰很单纯，只要看到穿着红黄色袈裟的人，“哦！喇嘛钦！大家都皈依啊！”其实这里面有部分人根本不懂佛法，披着袈裟就到了汉地。

藏地前弘和后弘的过渡期也有这种情况，当时很多印度人来到藏地弘法，其中有了不起的班智达，也有一部分人是专门骗黄金的。

所以，作为佛教徒，对你所依止的上师、寺院，一定要很好地去观察、了解，这很重要。否则，到最后你可能谤佛、谤法，这样没有多大意义。这是由于你自己的愚昧所导致，没有必要怨天尤人。

以后我们的信心一定要正确，要对真正的法产生信心，现在有些人对正法不产生信心，对邪法产生信心；真正生起想从轮回中出离的心才算是出离心，不想工作、不想成家，不想做任何事情，天天宅在家里玩手机，所谓的宅男宅女，这不叫出离心，这是厌世心，是

最糟糕的心态；要真正对可怜的众生产生悲心，否则“慈悲”也会变成祸害。

佛教当中有看似相同的名词，但在没有通达其真正的意义时，自己和他人都会很迷茫，这样不太好。

所以，昨天讲的信心和悲心、出离心，大家应该正面了解，这很重要。若是缺乏信心就无法入门，每一部经典、论典当中，在皈依三宝之前先讲信心，但这种信心，一定要像无垢光尊者所说，要以正念摄持，否则很容易被他人利用，导致自己倾家荡产、身败名裂，后悔莫及。

圆满次第

今天讲的是圆满次第，圆满次第分为有相圆满次第（修风脉明点等）、无相圆满次第。归纳而言，一切虚幻的显现都在清净自解脱的境界中修行，这是圆满次第

的要诀。

诸现虚妄无真实，轮涅别无唯分别，
知念现解圆地道，解脱要中诵六字。

器世界、有情世界的一切显现都是虚妄的，并非真实。在真实义中，轮回和涅槃也没有单独的实物，唯一是由分别念显现的清净或不清净。一旦你知道了所有的分别念显现就是解脱，那所有的五道十地都已圆满，在这样解脱的要点中诵六字真言。

有些人比较痛苦，“生起次第怎么修啊，圆满次第也不会修啊，怎么观本尊、脉轮、绝地火、拙火定……”如果这些实在不太会修也没关系，因为一切显现都是虚妄无实的，轮回和涅槃都不真正成立。

不仅是密宗，显宗的《中论》也说：“涅槃与世间，无有少分别；世间与涅槃，亦无少分别。”轮回和涅槃本来无二无别，一切都是清净的显现，自解脱的

显现。

我记得《入大乘论》中说：一切迷乱都是普贤的游舞。“普贤”，“贤”就是贤妙的意思，普皆贤妙，一切显现都是好的，凡是在分别念面前显现的人或事，其本体都不成立。但暂时在修行当中，佛看众生都是佛，众生看佛也是众生，什么时候你的所见、所念、所摄，全部都变成了清净或善妙，说明修行达到了一定境界。

《宗镜录》中说：“一念相应。一念成佛。一日相应。一日成佛。”密宗说“即生成佛”，禅宗说“一念成佛”，你的心什么时候相应于清净的三身五智，这时就可以到达佛位。

当然，有些开悟者不一定马上具足释迦牟尼佛那样的相好庄严，所谓的开悟，是原来不清净的心已经清净，心认识了本来面目。但这种境界不一定永远都停留着、刹那也不离开，八地菩萨以上出入定是无别的，在此之前，一地到七地之间也有出定和入定的差别。开悟

者实际上是真正认识了心的本来面目，这种人一般不会再流转轮回。

密宗有各种圆满次第的修法，像无垢光尊者的《大幻化网大疏》里面，观文字、观咒轮等非常复杂，不要说修行不好的人，即使修行好的人观起来也比较费劲。所以，会修圆满次第当然很好，如果不会修，你就想：所有的器世界和有情世界，轮回涅槃所摄的万法全部都是显现自解脱，在这样清净和平等的境界中念观音心咒。

这次给大家讲的，是藏传佛教中的窍诀性修法。我昨天讲了，有些人可能一辈子学佛法、闻思修行，到最后人老了，或者头脑不清醒时，很多法想不起来也没关系，你就天天念观音心咒。

我相信我们这里很多法师、居士，会有这种情况。藏地有些老上师，在年轻时无论讲经说法还是造论都特别厉害，非常出名，但人都会衰老，年老时，眼睛看不

清文字，耳朵听不清声音，那就拿着一个念珠不断地念咒语，这是一种很好的修行方法。

也不能指望人老了以后仍然像年轻时一样什么都会，毕竟衰老是一种规律。甚至说得难听一点，假设晚年没有自由，被关在监狱里也可以念咒，以前很多大德在监狱中完成了很多咒语。

前几年我们家乡有几个在家人因为打架，被关在监狱三四年，出来后我问起某人在那里的经历，他的回答令人颇感意外：“非常好，我活了六十多岁，以前从来没有念过那么多咒语，在那里一直念莲师心咒和观音心咒，没有人控制我的嘴。”表面上看没有地位、没有工资，有点伤心，但实际上他在晚年修了一个很好的闭关法，于他而言是有收获的。

所以，我们每个人应该将这个观音心咒的修法用在自己的生活中。老眼昏花时看书也不行，看着手机念经也不方便，在那时，只要有点生活资具，我就安心

地、快乐地念观音心咒，这样人生是有意义的。

这是圆满次第的一个归纳，接下来是大圆满：

**自心觉空一法身，无改本住显自明，
无作顿然成作法，觉空裸住诵六字。**

大圆满的本来清静，实际上是自心的觉性，觉性的本体是空性，这是法身；自性无有改变、自然安住、自明自现，这是光明报身；本体空性的法身和自性光明的报身无二无别，无有能作所作、顿然安住，能成就一切所作的法，这是化身，也可以说是大悲周遍。其实自心已经具足这三者，在自己的觉性中，觉空无二、觉空赤裸、觉空本住，于此境界中一边安住，一边诵六字真言。

如果要讲大圆满的本来清静，像《法界宝藏论》《直指心性》等很多窍诀书中讲得比较广。尤其是《入大乘论》的第五品当中，用十三句教义讲了三世诸佛都

是从自己的心性中产生等等。去年讲《楞严经》时也讲得非常多，妙明真心、本来妙心、本来觉性……

总的来讲，修到大圆满本来清净时，觉悟并非从外在的物质、对境、山河大地上求，如果从外在去求，只能流转轮回；反观自心，从内心的本面上求，才有希望获得解脱。

《大圆满心性休息大车疏》中有一个比喻：如果把石头扔向狗，狗就去追石头；如果扔向狮子，狮子则去找根源，追那个扔石头的人。同理，智者寻找心的根本，这样就有解脱的机会，而愚者则会关注外境。

佛教所有的修行、教义，归纳而言就是调心。“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”的根本，就是调伏我们的心，调伏自心就是佛教，这跟其他宗教确实有很大差别。

不管是用大圆满的方法、大手印的方法，或是其他

方法，自己的心要跟以往不同，要认识本体空性、自性光明、大悲周遍三身无二无别的境界，在赤裸无改的境界中经常念诵六字真言。如果以前得过很多大圆满的窍诀，但现在全部都忘了，那就只修这一个偈颂。

有些人一直带着《文殊大圆满》，有些经常带着《法界宝藏论》，有些带着其他续部天天看，这非常好。我们的心要经常串习，否则很容易被恶障染污，就像在水中倒一些垢染的液体，很快就被染污了。这里有个别人对大圆满非常有信心，习惯性地净化自相续，这很好，可能是宿世的因缘成熟吧。

法王 1993 年去美国和加拿大时，我们感觉到西方人似乎对大圆满，尤其是对大圆满本来清净的直断修法特别感兴趣，所以，当时法王讲了很多在藏地极少传讲的窍诀，这个以后可以给大家分享。

四种瑜伽

接下来讲大圆满的修行，按照噶举派的说法，下面是讲四瑜伽——专一瑜伽、离戏瑜伽、一味瑜伽、无修瑜伽，首先是专一瑜伽：

静上斩断动念续，动念中观静本面，
动静无二护常心，一缘专注诵六字。

这是专一瑜伽。意思就是，让我们的心安住、安静，在静的本面上断除起心动念的相续，因为如果安住时产生起心动念，对自己有影响，所以要斩断动念。其实禅宗也有，打禅七的时候，突然棒喝，斩断自己的念头；密宗也有，在华智仁波切的《击要三句》中讲，产生分别念时，突然猛厉喊一声“啪的”来断除。

正在起分别念时，观静的本面、安住的本面，或者观察动念自己的本体时，实际上动也不存在，在动静无二中守护自己的平常心。禅宗经常讲平常心，密法当中

有时讲庸俗心，有时讲平常心。无论是动是静，就在一缘专注的状态中念诵六字，不要跟随分别念，也不要一直如如不动什么都不做。一般禅修时不念咒语，直接打坐，用口和鼻缓缓地呼吸，但在这里，是专注在动与静的本面的状态中念诵观音心咒。

《坛经》中的卧轮禅师²⁹，觉得自己不产生动念的境界很高，就对六祖说：“我有伎俩，能断除一百个思想，菩提日日增上。”六祖回答他：“我没有伎俩，也没有断除什么思想，菩提也是了不可得。”

这些禅师们在自己的境界上可以互相辩论、印证。从究竟意义而言，确实是六祖的观点更究竟。

《五灯会元》中云：“行住坐卧。触目遇缘。总是佛之妙用。”行住坐卧中，无论是看到的、听到的，或

29 《六祖坛经》：有僧举卧轮禅师偈曰：“卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长。”师闻之，曰：“此偈未明心地，若依而行之，是加系缚。”因示一偈曰：“惠能没伎俩，不断百思想，对境心数起，菩提作么长。”

是遇到任何外缘，其实都是佛性的一种妙用。就像昨天讲的身金刚、语金刚、意金刚，在密法生圆次第的修行中，最重要的见解是在后得时，将一切身相观为本尊的身体，一切声音观为本尊的声音，一切意念观为本尊或是上师的心，这样修行会提高。

紧接着又说：“快乐无忧，故名为佛。”佛实际上没有被外境和六尘所染污，是一种大乐，这种大乐并不是像有些世间人喝酒、抽烟觉得很快乐，佛的大乐不是分别念的乐。可以说，所有的痛苦全部销声匿迹，断除障碍和圆满功德的众生称之为佛，“Buddha”的意义应该这样解释。

《法界宝藏论》和这里的说法有点不同，《法界宝藏论》中讲到：安住时要认识安住的本面，正在起心动念时，仍然有一个澄清的部分，认识这个就是觉性。而此处基本上是以安住为主，把动念的部分抛开，一般很多大圆满心部的说法也是这样。

所以，这里要求大家，在禅修时，无论产生分别念还是安住，在安住和分别念无二无别，或是动静无二的境界中念“嗡玛呢巴美吽”。

有些人在禅修时，心安住五分钟就开始产生分别念，把这个分别念断除以后，又来了一个，又来了一个……如果禅修半个小时，要么在跟分别念作战，要么被昏沉控制，好像动念跟安住经常“打架”。如果认识到这种禅修方法，你可以边禅修边念“嗡玛呢巴美吽”。

接下来第二个叫离戏瑜伽：

观察世俗择胜义，胜义中观世俗现，
二谛无别性离心，离戏见中诵六字。

这是从二谛的角度来分析。世俗的瓶子、柱子等看到的、听到的所有万事万物的法，用中观理论观察时连微尘许也不成立，这就是抉择胜义谛；从胜义大空性

的见解观察世俗谛，本体确实不成立，但显现是如梦如幻、现而无自性的，如水月、如幻、如梦、如幻术。二谛无别的本性远离一切分别妄心，在这样远离戏论的见解中安住，念诵六字真言。

这种本体，以前很多高僧大德通过稀有之词来进行赞叹，现即是空、空即是现，或者现的时候就是空，空的时候就是现。这两个也非常奇妙，包括我们自己的心也是这样，你用心来观察心的时候，连微尘许都得不到，得不到的同时却明明清清地存在，但存在也不存在，不存在也存在。因此，禅宗和大圆满经常用一种不可思议、奇妙的语言来赞叹。讲《楞严经》时大家都有这种感触吧，每次分析到心的奥秘时，都有一种由衷的赞叹。

前一个偈颂是类似于禅宗的境界，这里相当于是中观的见解，在中观离戏的见解中念诵六字。大家都知道，中观有第四步境界：先将万法抉择为空性（单空）；

再将空性抉择为与显现无二无别，这叫双运；双运也是远离一切戏论的，并无实有，这叫离戏；这种远离戏论无法用语言表达，但诸佛菩萨的境界中可以平等显现，这叫等性。所以，空性、双运、离戏、等性，可以次第出现。这在此处并没有讲。

从利根的角度来讲，世俗当中观察胜义，胜义当中观察世俗，然后在胜义和世俗二谛无别的境界中念诵。这是一个中观的略修法，如果实在不懂中观，那就可以用水月来比喻，在显空无二的境界中念“嗡玛呢巴美吽”，这个功德也非常大，意义非凡。

接下来第三个一味瑜伽：

境上断绝心贪执，心上令境妄穴塌，
境心同解大平等，证一味中诵六字。

上一个偈颂是胜义和世俗的对比，这是境和心的对比。帝洛巴给那若巴的教言中也说“显现不缚执著

缚”，因此，当色声香味的任何对境显现时，在心上断绝贪执。你不要去贪执它，“这个声音好好听，这个色法很好看，这个味道特别妙”等，心贪执外境就是束缚的因。如果断绝了贪执的心，不去执著外境，心上外境妄念的巢穴就完全倒塌，土崩瓦解。

观察心的时候，外境只是心的假象、显现，实际上无有实质。境不存在则心不存在，心不存在则境不存在。比如，梦中的大象不存在，那执著大象的心也不存在；如果执著大象的心不存在，大象也不存在。

其实现实当中也是同样，如果心不去贪执外境的美与丑，那心上的外境就已经倒塌了，境和心同一时间解脱，这叫大平等，在证悟了境和心一味一体的境界中诵六字真言。

六祖也讲过：“前念著境即烦恼，后念离境即菩提。”如果念头执著对境，这就是烦恼；依靠上师的窍诀通达了心性，前念粘着对境，但后念离开对境，这就

是菩提。

学佛说难也难，有些人学了十年、二十年，不但没有进步，烦恼越来越重，刚皈依时好像心很清净，然后一年比一年懒惰，一年比一年烦恼重，这样学佛是不成功的。如果刚开始烦恼非常重，但随着时间的推移，心越来越清净，不说完全从根本上断除所有烦恼，至少，这个人以前脾气很暴躁、很敏感、很痛苦，完全无法与他人相处，特别糟糕，但现在只是偶尔发脾气、偶尔痛苦。

有些人问：“我认识本性了吗？请您给我印证一下！”

这不用让别人印证，自己印证自己应该是清楚的，你十年前是什么样，五年前是什么样，一年前是什么样？

阿底峡尊者和所有前辈大德都说，自己烦恼是否

减少？如果烦恼减少了，修行一定会增上；如果烦恼越来越多，脾气越来越大，贪心越来越重，痴心越来越厉害，一直像雪猪子一样，睡多长时间都醒不过来，人家开法会《普贤行愿品》已经念完了，他还在梦中云游，那这算什么修行人？该睡觉的时候不睡，该起床的时候不起。我们藏地有种说法：该睡的时候不睡，就像马一样；该起来的时候不起来，就像猪一样。修行人一般是早起晚睡，但晚上不睡，天天玩手机，跟别人聊天、散乱，早上大家都在闻思、禅修，他还在睡觉，那就说明烦恼越来越重了。因此，烦恼是否断除，可以自己分析。

修法时，境和心一味一体，境当中寻找心，心当中寻找境，最后心不被外境转。凡夫人经常被色声香味触的外境所转，修行到了一定的时候，虽然面前显现色声香味，但不会对你有很大影响，这就是最好的修行，在这样的境界中念诵六字真言。

接下来讲第四个无修瑜伽：

心性觉空解本位，觉妙心念净自地，
心觉无二一明点，无修法身诵六字。

刚才一味瑜伽类似于外续部或玛哈约嘎的瑜伽，这里与大圆满的瑜伽有点相同。心的本性就是觉性，觉性就是空性，它自解脱于本位上。觉妙的心念清净于自地，觉性就是清净你的念头。“心觉”，心是不清净的心，觉是觉悟的心，心和觉二者，在“无二一明点”的境界中无修而修，在无修的法身中念诵六字真言。

在《法界宝藏论》等大圆满的续部中经常引用《普作续》的教证，见修行果都是无作的，未见、无行、无修、无果等，最后也确实没什么可修的。

《般若八千颂》中也说：“于心无有心，心性即光明。”所以心的本体并不是修出来的，是自性现前，这时可以了知心的本性。

这里主要讲当下能否认识心和觉性，如果依靠上师的教言，当下认识心的本体，这叫觉性，这个觉性让原来不清净的分别念全部清净于自地。但是，这样清净的心和不清净的心并非脱离的、分开的，比如观嗔恨心时它是不清净的心，最后这个嗔恨心转依成智慧时也是原来的心，只不过一者认识，一者没有认识。

其实这样心的本体原本就有，并不是通过勤作而修出来的，不像一块石头造的佛像，原来是一块石头，慢慢被雕成佛像。你自己的心是本来清净的，比如水中间被染污了，后来通过净化后又变得清净，但实际上水的本体就是清净的。

这四个瑜伽已经讲完了，在刚才所说的各种境界中，一起念诵观音心咒。

第7课

2023年7月22日

今天继续讲华智仁波切的教言《初中末善语》，现在讲到色声香味触法这六尘通过观音菩萨的心咒“嗡玛呢巴美吽”来修。

我们每天都在跟色声香味触打交道，但很多人不知道如何运用在平时修行中。我相信学过《楞严经》的人都比较清楚，释迦牟尼佛的弟子当中，有些依靠色尘而成就，有些依靠香尘而成就，有些依靠味尘而成就，等等等，依靠六尘而成就的人非常多，这可以从佛陀与阿难的对话中看出来。

六尘自解脱

在座各位，眼耳鼻舌身意六根与色声香味触法六尘，其实我们每天都会接触，那么，能否利用它们修行呢？今天大家也可以观察一下。

色知本尊生次要，美丑相执解自地，
无贪心现即圣身，见自解脱诵六字。

无论是显色还是形色，任何色法都是我们眼根的对境，见到各种色法时，心里自然产生种种不同的贪嗔分别——对好看的色法就会贪执；对不好看的色法就会嗔恨、嫌弃，不愿意接受。但是，如果将外面的山河大地、瓶子、柱子等所有的色尘，都看成像观音菩萨、文殊菩萨那样本尊的身相，这时，你看到吸引你的美妙的相，或是不悦意的丑相，包括敌人、不净粪等，对这些美丑的相的执著自然而然解脱于本地。将色法真正看作本尊，这就是修行生起次第最重要的要诀。

这样无贪执、无贪心的显现，实际上就是观音菩萨的相。平时眼睛看到地板、电灯、屏幕，都会产生各种分别念，但如果修行比较好一点，凡是眼前看到的色法都是观世音菩萨的游舞、观世音菩萨的身相，这就是见而自解脱，眼睛所见的色法自然解脱，在这样的境界中念“嗡玛呢巴美吽”。

我们现在完全不执著有一定困难，但看到的这些实际上也没什么可执著的，因为色法的本体不成立，眼根也不成立。既然眼根与色尘都不成立，怎么会出现一个眼识呢？也很难成立。总之，一切都是本尊的身相、本尊的游舞。

记得2020年4月2日那天，我遇到了外在的各种违缘，早上在半梦半醒的境界中，有一位护法神对我说：“显现的一切都是莲花生大士的游舞！”当时我不解其意，但后来当天见到一些特别恐怖、不悦意的现象时，我就尽量地假装看成是莲花生大士的游舞，还是帮

助很大，确实从最难、最危险的违缘中解脱出来了。

因此，所有生起次第和圆满次第的要诀，就是将色法观为本尊身相。而且观的时候并不是说，原本不是文殊菩萨和观音菩萨，我特意想成是，不是这样。《定解宝灯论》中讲得非常清楚³⁰：将不净瓶观成清淨，它永远不可能清淨，而是指其本体本来清淨。就像《维摩诘经》中讲，螺髻梵王与舍利子辩论时，舍利子看到娑婆世界不清淨，螺髻梵王说自己看到的非常清淨，就像天人的尊胜宫一样。释迦牟尼佛印证时说，本身我的这个世界就是非常清淨的，只是舍利子没有看到而已。

我们现在眼睛看到的要么好，要么不好，要么中等——这是很可爱的人，这是很可恨的人，这是敌人，这是朋友，这是美好的东西，这是丑恶的东西……如果真正修行生起次第，好和坏都非常清淨，这种清淨也并

30 《定解宝灯论》云：“现相虽现不清淨，然为迷乱所立宗，实相净见量之义，称为无上金剛乘。若想器情能所依，本来非为清淨性，反观清淨之修法，暴露抵触之本相，彼道仅是道形象，如洗黑炭不变白。”

非一个固定的清净的相，这就是生起次第真正的要点。

所以，我们要懂得见而自解脱，凡是你见到什么，就是观音菩萨的游舞。虽然我看到的是一个摄像机，但摄像机实际上是观音菩萨的幻化。若能如此，你内心的贪执、嗔恨等烦恼都会当下消失。实际上万法真正的实相与了义本尊无有区别，所以，在见自解脱的境界中安住，念观音心咒。

显宗大乘了义的经典中也有讲，我们见到色法时不去贪执，不去跟随，不去嗔恨，然后自解脱。色尘的自体确实是空性的，当它出现时，其自体不会撑到第二刹那，整个世界上没有一个法能活到第二刹那、第三刹那，都是自生自灭的。所以，我们应该在见自解脱的境界中念“嗡玛呢巴美吽”。

下面是色声香味触中的声音：

声相知咒持诵要，悦刺耳执解自地，

无贪轮涅六字声，闻自解脱诵六字。

将所有声音的相了知为观音菩萨的本尊心咒，这就是念诵的要点，对悦耳之声、刺耳之声的一切执著，都是自然而然解脱的。

一般人们听到赞叹自己的话很欢喜，若是听到说自己的坏话就很不舒服，被人批评两三句马上脸色都变了，鼻涕都流出来了。其实，批评你、挖苦你、在大众场合说你过失的声音，这种刺耳的执著相实际上是自解脱的。如果所有的声音全部都是观世音菩萨的心咒，那批评的声音和赞叹的声音又有什么区别呢？在胜义中两者都不存在，世俗中都是本尊心咒的声音。

当然，我听到的不是“嗡玛呢巴美吽”，而是他说我过失的语言，那我就可以这么想：虽然是说我的过失，但其本体跟咒语的本体没有区别，它真正的本质就是本尊的咒语。这时“无贪轮涅”，不贪执轮回与涅槃，将所有声音观为观音心咒的声音，听到任何声音时

“闻自解脱”，在这样的境界中念诵六字。

去年我们学的《楞严经》当中讲³¹，罗睺罗正在敲钟时，佛陀问阿难：“你听到了吗？”阿难说：“我听到了。”罗睺罗停止敲钟时，佛又问：“你听到了吗？”阿难说：“没听到。”这时罗睺罗又敲了一下，佛又问：“现在听到了吗？”阿难说：“听到了。”但佛陀说阿难时闻时不闻的说法不对，闻性本来存在。后来阿难明白了闻的本性是常有、自解脱的道理。但这种闻并非我们耳根里听到的嗡嗡的声音，或是笑声、哭声，或是各种车的声音、喇叭声。

如果一个人真正懂得了闻自解脱的境界，无论他人如何批评，或是听到很难听、很刺耳的声音，或者晚上住在宾馆，路边汽车的声音特别嘈杂，身边的道友有些喧哗等，都不会反感，因为这就是观世音菩萨的声

31 《楞严经》：“佛言：阿难，声销无响，汝说无闻。若实无闻，闻性已灭，同于枯木；钟声更击，汝云何知？知有知无，自是声尘或无或有，岂彼闻性为汝有无？闻实云无，谁知无者？是故阿难，声于闻中自有生灭，非为汝闻声生声灭，令汝闻性为有有无。汝尚颠倒惑声为闻，何怪昏迷，以常为断？终不应言，离诸动静闭塞开通，说闻无性。”

音，是自解脱的。你们住在一起时，有些人喜欢寂静：

“这么晚了还不睡，啰啰嗦嗦地还在聊什么？”就很讨厌，若是懂得了闻性常有，就不会心生反感。

佛经中也说：“若了闻性，即成正觉。”如果了达闻的本性，就已成为正等觉。听闻的本性并非实有。所以，一般在修生起次第时，将看到的色法都观成本尊的身体，听到的声音观成本尊的声音、本尊的咒语或上师的声音，这样不容易执著实有的相。

也许有人会想：好听的声音可以观为本尊的心咒，但特别难听的声音怎么会是本尊的声相？

其实本体是一样的，显宗的《维摩诘经》《楞严经》中讲得很清楚。密宗的《上师心滴》灌顶中，有色声香味触等不同的直指法，用好听的声音、难听的声音，美好的如本尊像等色法，或是很难看的青蛙的身体、很丑恶的身体等，来直指心的本性。

接下来是色声香味中鼻根的对境——香尘。

一般而言，好闻的香水、檀香丸等芬芳的气味大家都乐意接受，但对特别难闻的，比如腐烂之物，或是粪坑中不净粪的味道就很抵触。

其实香尘自己的本体上没有真正好闻和不好闻的体相，如果有，为什么粪坑里的虫天天吃这个？如果真正有本体存在，一个众生能够接受的现象，另一个众生也可以接受。

可能有人想：这是它的本能。

那这种本能是否有实体？如果没有，你所谓的本能就是假的，并不成立。如果有，那这个实体到底好闻还是不好闻？如果好闻，那所有的众生都应该认为它好闻；如果不好闻，所有众生都会觉得不好闻。这样一分析，很容易知道香尘是空性的。

香知无生圆次要，妙臭相执解自地，

无贪诸香圣者戒，嗅自解脱诵六字。

如果知道香是无生的、空性的，不管是妙香还是恶臭，这些相的执著自解脱到本地，这就是圆满次第的要点。这时“无贪”，不贪执各种香味。我们现在闻到香水、旃檀香等好闻的味道时很开心，闻到一些特别臭的味道时极不悦意，如果不执著，就叫无贪的香，圣者的戒香。一地菩萨以上的圣者，身体上自然散发出一种特别好闻的香味，清净戒律的出家人也有戒香。如此，在香味与臭味都不贪执、嗅自解脱的境界中持诵六字。

我们时常都会执著，这是好闻的，这是不好闻的，除非人老了以后鼻根慢慢衰退，否则，很多人对香气还是非常执著的。如果我们如同《楞严经》里讲的一样，真正懂得了香与臭的自体不成立，但它有一种光明的觉分，这个觉分永远不会失坏，这时，我们不会因为这是香的味道、臭的味道而觉得开心或头疼。所以，这也算是一个直指法。

得过密法的灌顶以后，在大圆满当中，有些利根者和有信心的人，以见闻觉知直指法当下明白某种意义，马上开悟，有这种现象。我们天天吃早饭时，好闻、不好闻的气味也有，平时在楼道里，闻到这些味道时，你当下观它的本性，就会明白其中的意义。

接下来讲味道，舌根的对境：

味知会供供养要，精不精执解自地，
无贪饮食圣喜物，尝自解脱诵六字。

有本书叫《舌尖上的中国》，很多人对舌头上酸甜苦辣的味道特别耽著。其实人很可怜，大多数人就是为了这一日三餐，天天都是酸的、涩的、辣的、咸的、好吃、不好吃，在这方面一直很执著。如果你知道所有酸甜苦辣的味道全部都是会供，那这是对三根本最好的供养，在那时，不会去分别精细和不精细、干净和不干净，这些味道的执著全部自然解脱于本地，在尝自解脱

的境界中持诵六字。

会供时，有时也会将五肉作为会供品供养，原因是什么呢？以前婆罗门教对五肉有低劣想，认为这是最难吃、最低劣的东西，为了将这种执著推翻，就把最难吃和最好吃的食物平等食用。

当然，这并非让人们把最难吃、最难闻的东西拿来会供，而是说，为什么现在有些会供品当中有酒有肉？这是为了将清淨和不清淨、秽物和干淨的物品等同。其实它们的本体就是等同的，只是因为我们对味道本身有一种偏好，这叫俱生烦恼。还会受到后天的一些影响，父母说甜很美味、酸很美味，那你从小就在这方面产生习气。比如四川人喜欢麻辣，上海人、东北人，都有各自喜欢的味道，这跟后天的环境也有关系。

其实所有的味尘都是最好的会供。如果知道享用任何食物都是对三根本的一种会供，那所有的贪执自解脱，无贪的饮食是圣者最喜欢的供品。所以，尝到什么

味道都是自解脱，在这样的境界中诵六字。

各位对饮食不要太挑剔，“今天又不好吃”“每天都是同样的菜，很难吃”，当然，发心做饭的道友们，不能因为讲了尝自解脱以后就随便乱做，认为反正他们不会提要求，不能这么想，确实要做好，但完全符合所有人的口味也有点困难。有些人喜欢吃面食，或者“我平时喜欢吃辣的，你们全部给我做辣的”，这也不现实，我们不可能只为你一个人做饭。

有些修行境界很差的人，今天这个不好吃，明天那个不好吃，天天都为了吃饭的事情苦恼，这是自己修行不好。大家也不要天天一直谈什么麻辣火锅，吃火锅可以，但不要浪费太多时间。有些世间人吃一顿饭要两三个小时，边喝酒边说话，特别无聊，没有意义。这种人不要说是尝自解脱，反而越来越贪执。

所以，我们学过密宗、学过这样的大乘佛法后，不管是吃馒头、吃包子、吃蔬菜，无论吃什么食物，就看

看舌头上酸甜苦辣的味道，你真正去观察它的本面时，它是自然解脱的。

密宗说“自解脱”，这不用其他人来讲，我们自己稍微想一下，比如你觉得很酸，那这个酸到底是在舌头上，还是在喉咙间，还是在舌根，还是在牙龈上，是在哪里？你去观察时，所谓的酸了不可得，但了不可得的话，明明我还有一种感觉。

虽然我们每天都在接触色声香味触，但其中的深奥意义确实不懂。我给大家讲过《楞严经》，如果没有忘，这些道理应该是明白的。有些人记性很好，什么都能记得清楚；有些人对不好的事情记得很好，比如别人对你干了什么记得清清楚楚，但该记的佛法方面都记不清楚。我以前讲过吧，有个喇嘛把流行歌记得非常清楚，佛法方面连一个特别简单的故事都记不住。有些人人口口声声说明星、说气功，但佛教的基本道理都记不清，这样很可怜。

尝自解脱、嗅自解脱、闻自解脱，这些意义我觉得特别有意思，我们天天打交道，但是自己都不知道。

接下来讲触自解脱：

触知等性平等要，饱饥热冷解自地，
无贪内外触圣业，触自解脱诵六字。

有时我们穿的羊毛、羊绒非常柔软，接触到身体比较舒服；有时穿得特别粗糙，很难受；有些是冷触；有些是热触；或者轻的、重的，各种各样的触觉，但所有触觉在本体上是平等的。比如晚上盖的被子特别粗糙，觉得很烦；在接触到柔软的所触时又觉得很舒服、很开心，但实际上粗糙和柔软本身没有自性，是平等的。

如果我们懂得触的自相是平等的，那么，所有与身体有关的，比如饱足感、饥饿感，或是热、冷，以及疾病带来的疼痛等任何感受，观其本体时自然解脱。

你可以自己感受，现在身上穿的衣服是什么感

觉？舒服还是不舒服？舒服。过一会儿换一件衣服，不舒服。那舒服和不舒服，具体的点在哪里？去观察时真的了不可得，这时知道它的本体就是触自解脱。

“无贪内外触”，不贪著身体内外的触觉，比如感觉肚子饿，是身体里面的感觉；觉得有点冷，是身体外面的触觉，如果不贪著内外的触觉，这就是圣者。圣者不会因为自己穿着好看的衣服而感到很开心、很舒服，或因为穿着难看的衣服觉得不开心、不舒服。圣者超越了身体上所有好与不好的触觉，这就叫触自解脱。

看到什么就放松，见自解脱，在见自解脱的境界中念“嗡玛呢巴美吽”；听到任何声音，如鸟叫的声音、狗叫的声音、骂人的声音，又是闻自解脱，在闻自解脱的境界中念“嗡玛呢巴美吽”；尝到什么是尝自解脱；接触到什么是触自解脱。在这时如果能念诵观音心咒，那这是最好的修行人。很多人真的要好好念观音心咒，见闻觉知都在这种境界中念。

今天听课的人当中，有些人真的有点修行境界，有些人假装自己有修行境界，有些人明明知道自己没有修行境界。无论如何，这些道理谁也推翻不了。

有时听到一首流行歌曲，年轻人觉得好听得，但有些老年人就觉得难听得；膝盖破烂的裤子，年轻人觉得：“哇！这很时尚，特别好看！”老年人就会想：“这个很难看，是末法时代的象征。”不管怎么样，见解脱、闻解脱、触解脱，你边吃面包边喝东西，品尝到任何味道时，就在这种境界中念“嗡玛呢巴美吽”。

其实这在日后的修行中很关键，有时吃得不好特别烦，有时听到声音特别烦，有时看到什么特别烦，有时嗅到什么味道特别烦，这时马上安住在这种境界中——这个人一念“嗡玛呢巴美吽”，说明他开始进入这种状态。

这是触解脱，下面是意根对境的法：

知诸法空见解要，真妄心执解自地，
无贪轮涅法身性，识聚自解诵六字。

很多人想得比较多，一会儿是对的，一会儿不对，一会儿是真的，一会儿是假的，分别念不断地涌现。虽说你可以发挥天马行空的想象力，但有些事没有必要。了知意识前显现的一切诸法真正是空性的，这是密法见解最重要的要点，在那时，你分别念面前显现的真实的执著、虚妄的执著，全部自然而然解脱于自己的本地当中。在无贪的轮涅法身境界中，分别念的识聚自然解脱，在此境界中诵六字。

最关键是通过学习显宗的般若、中观法门，知道万事万物都是空性。在座各位，学一些佛教的基础很重要，但同时要学习中观空性的法门。

我曾经讲过《中观根本慧论》，没想到现在很多地方的人自己在学习，这样很好，因为通过学习这部论，很多人基本上知道诸法的本体是怎么样。

但也有一个歧途：有些人以前什么都不懂，皈依三宝后马上学《中观根本慧论》，这是很危险的，你必须先学《入行论》，学《大圆满前行》。否则，一上来就直接进入禅宗，一上来就直接学中观，你可能对因果、对前世后世、对三宝的功德都不一定承认。佛的功德、上师的功德，在世俗当中确确实实存在，如果你以《中观根本慧论》来全部推翻，这是一种歧途。

没有任何基础之前，直接学《中观根本慧论》比较危险。所以，我的建议，按照次第，五部大论先学因明，然后学戒律、俱舍，再学中观和般若，这样一层一层上去才有基础。除非你是极利根者，先上去把万法抉择为空性，然后又出来把世俗的因果正见建立起来，这是很有功夫的人，否则也不那么简单。希望在座的居士们，以后不要过于吹嘘，自己离真正的空性法门还有些距离。

遇到各种事情时，内心不要有太多的破立和妄想，

一会儿是对的，一会儿是不对的。这里有些人真的很敏感，外表看起来很好，但心里稍微有一点点事情就烦得不得了，对自己、对他人带来很多痛苦。如果你真正懂得诸法空性，很多原来生活中以为真实的事情，会发现它并不真实，这时你的很多痛苦、挣扎，自然而然土崩瓦解，没什么可执著的。如果知道万法是空性，那真的不会这么烦恼。

我以前讲过吧，我父亲和他哥哥经常观点不同，我父亲性格比较温和，父亲的哥哥在护亲灭敌方面特别执著，一定要打仗，一定要保护自己的部落。他经常说我父亲“你不算是一个人，你这样太愚笨了”，父亲实在受不了的时候，就大声地念“噶啊吽班匝，格热巴玛色德吽”，自己到外面去晒太阳。

有时我们会遇到难以接受的分别念，争执这个是真的、那个是假的，被一件很小的事情烦得不得了。这种烦恼其实很可怕，它突然就来了，来了以后伤害你，

过一会又走了，就像下冰雹一样。在这时，你就可以念观音心咒“嗡玛呢巴美吽”，所有的识聚全部都会自解脱。

吵架都是先用分别识聚互动，你不要说一句顶一句，这样反击最后都很痛苦，没有什么意义。稍微有点口角，或是心里有点烦的时候，就念“嗡玛呢巴美吽”，识聚都是分别念，安住在识聚自解脱、分别念自解脱的境界中。法是空性的，你的心也是空性的。

当然，日常生活中难免会与人起争执，但无论如何，我们必须先从理论上明白，然后在修行过程中慢慢认识其本体。所以，安住在识聚自解脱的境界中念观音心咒非常重要。

烦恼自解脱

六祖大师说“烦恼即菩提”，烦恼怎么是菩提呢？

在《六祖坛经》中并没有特别详细地讲解，接下来就讲贪嗔痴慢疑等烦恼如何自解脱的道理：

**不随嗔境观嗔心，嗔自现解明空性，
明空即是圆镜智，嗔自解脱诵六字。**

当你产生嗔恨心时，不要跟随嗔恨心的对境，应该观察嗔心的本体是什么样，这时，嗔恨心自现自解脱，它是一种明空的自性。以前学过密法的人理论上应该是懂的，比如你特别不舒服、生嗔恨心时，你就不要再次地、不断地添枝加叶。你看看这个嗔恨心，它有颜色形状吗？它有未来过去吗？它有产生、安住、灭除吗？等等，用各种密法和显宗的方法观察时，其实嗔恨心自解脱，安住在这种境界中念诵六字。

嗔恨心令自他都极不悦意，《大智度论》中说：“嗔恚之人，譬如毒蛇，人不喜见。”嗔恨心严重的人犹如毒蛇，人们都不会喜欢见到这个人。还说，嗔恨心

犹如恶疮，易发易坏，很容易生起，也很容易毁坏，
《大智度论》中讲了很多嗔恨心的本性³²。

确实，嗔心严重的人，大家见都不想见，更不要说与他同住，一般人不可能跟毒蛇一起睡。面对这样的人时，大家都很谨慎，“噢，这个人性格不好，最好不要跟他接触，不然到时很麻烦。”嗔恨心虽然很不好，但观其本体时了不可得，它就是大圆镜智，在嗔自解脱的境界中持诵六字。

其实这是很深的教言，以前上师每次讲大圆满时也说：当你正在产生嗔恨心时，看看自己的心在哪里？嗔恨心在哪里？这时不用别人说，你自己完全明白，原来嗔恨心的本体不存在，只是我自己很迷茫、很烦恼、很痛苦。脾气不好的人，大圆镜智非常多，只不过你不认识而已。

32 《大智度论》云：“嗔恚之人，譬如虎狼，难可共止；又如恶疮，易发、易坏。嗔恚之人，譬如毒蛇，人不喜见。”

五毒的顺序一般是贪嗔痴慢疑，这里是嗔恨心在前面，然后讲傲慢：

不执慢境观慢心，胜执自现解本空，
本空即是等性智，慢自解脱诵六字。

傲慢是觉得自己很了不起，“我长得很好看，我的声音很好听，我的技术很不错，我是读过大学的，我是出家人，我学历很高……”哪怕是很低劣的人，他在最低劣的人面前也会产生傲慢心。

《月灯三昧经》中说：“有慢苦增长，离之则苦灭。”如果离开了傲慢，苦也会灭。那么，傲慢怎么样推翻呢？不要执著傲慢的对境，不要跟随傲慢的对境，去观察傲慢的本体是什么样。观察的时候，自己所执著的这种高人一等的心态，自然就解脱于本空——本来都是空性的，这就是平等性智。这时，在傲慢自解脱的境界中诵六字真言。

下面是贪心自解脱：

不执贪境观贪心，执自现解乐空性，
乐空即是妙观智，贪自解脱诵六字。

这是根本烦恼中的贪心。《诸法集要经》中云：“由意生爱故，住无量苦恼。”以意识产生爱的缘故，有无量的苦恼、无量的痛苦。世人大多数痛苦都是因贪心而来，对人的贪执、对财物的贪执、对地位的贪执、对名声的贪执，或者对自身的贪执……贪心千千万万，贪执让众生感受痛苦。

我正在产生像烈火一样的贪心时，不要去执著贪的对境，观察贪心的本体是什么样，这时知道，原来贪执其实是自现自解脱，它是空和乐无二无别的。此处，乐是大乐，没有任何痛苦叫大乐，这种大乐实际上也是空性的，乐空无二即是妙观察智，在贪心自解脱的境界中诵六字。

这里将五毒直指为五智，其实这在密法当中是很深的直指法，利根者、有缘者，通过刚才六尘直指法，或是这里五毒直指法，应该认识自己心的本性。

你们刚刚得到密宗的一些成熟相续的“阿波肯札”，看能否在每天接触的色声香味触中修密法。如果实在不行，就一直念六字真言——无论听到什么，“嗡玛呢巴美吽”；想到什么，“嗡玛呢巴美吽”；闻到什么，“嗡玛呢巴美吽”。

这样的生活其实很简单，天天都能接触到色声香味触，天天都在念“嗡玛呢巴美吽”，生嗔恨心时“嗡玛呢巴美吽”，生贪心时“嗡玛呢巴美吽”……如此，所有的执著自然解脱。这在密法当中确实是一种很好的教言。

第8课

2023年7月24日

在座的很多在家居士，没有学过很多生起次第、圆满次第、大圆满。而这部论讲了许多许多殊胜的语言，如果懂得珍惜，这个教言特别适合你们，对你们而言是一种很好的修行方法，要好好接受。

所讲之法很深，密法的窍诀就是这些，除此之外没有什么更深的法，只是窍诀的侧重点不同而已。只要对密法有信心、对佛法有信心，在信心的状态中经常念“嗡玛呢巴美吽”，那么，观世音菩萨的加持就无处不在！这很关键。

昨天讲到了如何利用五毒修行，当我们生起嗔恨

心时，要认识到嗔恨心跟大圆镜智无二无别，在此境界中念“嗡玛呢巴美吽”；当你产生傲慢心时，不要跟随傲慢心，要认识到傲慢是平等性智，安住在智慧中念观音心咒；当你产生贪心时，不要跟随贪心的对境，认识贪心就是妙观察智，在贪心的本体中念观音心咒。

贪嗔痴是修行人最害怕的，但学习这个法以后，其实贪嗔痴也不用害怕。当你生起嗔恨心、贪心或嫉妒心时，你就观察贪心的本体到底是什么样，嗔心是什么样，慢心是什么样，这时烦恼自然自解脱，在这种境界中念观音心咒，这就是观修观世音菩萨。

不管是在藏地、汉地、印度，或是其他任何地方，观音法门都非常兴盛，作为佛教徒，一定要经常修这些本尊。有些人喜欢莲花生大士也非常好，遣除违缘；有些人观修度母本尊，也能遣除各方面的违缘，成办顺缘；有些人喜欢观世音菩萨，观世音菩萨赐予我们大悲心，这也非常重要。

这次劝大家修观音法门，这个法门上上下下的人都可以修，以显宗的方式修也可以，以密宗的方式修都可以。如果实在不懂密宗的观修方法，你就不要跟着烦恼转，观察烦恼的本体，然后念观音心咒，这应该懂吧！或者在前面放一尊观世音菩萨像，汉传或藏传的观音像都可以，然后一心一意地祈祷。大家一起念一下观音心咒，嗡玛呢巴美吽……

（共同念诵）

以后要经常念，不一定非要在这样的活动中念，应该是在行住坐卧当中念——上班的路上可以念，坐车的时候也可以念，在火车上、飞机上可以念，做任何事情时都可以念。当然，如果上班不方便，就默默地念，不要念出声，不然你在单位大声地“嗡玛呢巴美吽”，人家认为你有问题，一定要随顺环境、随顺他人。

观世音菩萨，在胜义当中，显现、空性、大乐，什么本体都不成立，显空无二；但在世俗当中，只是显

现的色身方式不同，观音菩萨能看得到我们，我们不一定看得到观音菩萨。当然，有缘者可以看到。这样一个活生生的菩萨和本尊经常加持我们，这是实实在在存在的。

我们不要认为“眼睛看不到，可能不存在”，不是这样，看不到但存在的东西很多，从物理学和量子力学的角度来讲，也有很多能量是看不见的，大家应该非常清楚。

经常祈祷观世音菩萨和莲花生大士等本尊，确实会时刻得到保护、加持。如果没有信心、没有祈祷，他们也不会对你有任何伤害，不像世间人一样，“他对我不好，所以要对他报复”，不会这样。

接着讲烦恼自解脱的道理，今天讲生起嫉妒心时如何修行：

不随妒境观妒心，寻伺自现解心空，

心空即是成作智，妒自解脱诵六字。

人们一般不会对无法与自己相比的、比自己低等的人产生嫉妒心，而是容易对与自己平起平坐的人产生嫉妒心。有些人因为地位产生嫉妒心，有些因为相貌、财富等。两个同学之间会生嫉妒心，两个老师之间也会生嫉妒心，国家之间也是这样，一个国家的科技比较发达，或者军事和经济稍微有点发展时，其他国家也产生嫉妒心。

嫉妒心对我们的危害很大，在佛教历史上，提婆达多经常对释迦牟尼佛产生嫉妒，从佛陀因地到果地之间一直如此，但他始终比不上佛陀，非常苦恼，造了很多业。

所以，当别人有福报、有财富时，不应随着嫉妒的外境而转。

《阿难问事佛吉凶经》中说：“夫为人者，当爱乐

人善，不可嫉之。”当他人行持善法、喜欢善法时，不应产生嫉妒心，否则会经常造恶业。有些女生嫉妒他人时，会产生恶心等各种烦恼。在一些宫斗剧中，皇宫里的人互相嫉妒，最后毁坏自他。

《根本说一切有部毗奈耶》中也讲过：“若以恶心语，谤毁于善人；由斯恶业缘，当堕于地狱。”如果用恶心以语言诽谤别人，以此恶缘会堕入地狱，非常可怕。

那么，该怎样面对相续中的嫉妒心呢？

显宗有显宗的对治方法，此处讲到，产生嫉妒心时，不要管嫉妒心的对境，而是看看自己产生嫉妒的这颗心在哪里？这时寻伺自现自解脱，最后心和空无二无别，其本体就是佛的成所作智。在嫉妒自然解脱的状态中念六字真言。

下面讲的内容，已经讲到了大圆满和禅宗、中观

的最高境界，如果用得上，你们一辈子都可以用；如果用不上，那法就是法，人就是人。有些人在学院闻思多年，但习气一点都改变不了；有些人只听过一两堂课，但相续改变非常大。

看看你们以后能否将嫉妒心转为道用？产生嫉妒心时，不要跟随对境，不要想“我跟这个人是什么关系”，你自己观自己心的本体到底是怎么样，这时发现原来嫉妒心完全是空性，在此境界中安住念六字真言，这就是观音菩萨的修法。每一种烦恼都通过这种方式来对治。

你们很多人以前可能没有得过这么简单的法，我觉得这部法既简单又好修，既深奥又易懂，如果你能领会，显密所有的密要都已汇集于此。这部法是华智仁波切非常深的教言，这次我讲一遍，不一定能将所有甚深的内容全部挖掘出来，你们依靠自己的信心和智慧，再不断地去深挖，会发现其中有很深、很实用的宝藏。如

果你们以后实在是忙于生活、忙于工作，经常修持此法非常合适。

这是嫉妒自解脱的窍诀，下面是五烦恼中的无明愚痴：

不迷痴境观本面，识聚自现解觉空，
觉空即是法界智，痴自解脱诵六字。

什么是愚痴呢？愚痴就是不明白道理，对善恶、对前世后世、对业因果、对世间各种取舍和出世间的一切都愚昧无知。有些人真的很愚笨，做事糊里糊涂，修行糊里糊涂，说话吞吞吐吐，任何事都没有明确的方向、明确的目标、明确的行为。这种人很愚痴，这是一种愚暗。

愚痴跟自己的修行有关系，因为没有很好地修行，所以前世懵懵懂懂，今生也糊里糊涂，这样的众生很可怜。愚痴在佛教中叫“覆盖”，也是一种障碍，这种障

碍要遣除。

《圆觉经》中讲：“一切众生从无始来，种种颠倒，犹如迷人，四方易处，妄认四大为自身相，六尘缘影为自心相。”意思就是，我们这些芸芸众生将四大看作是自己的身体，将六尘的影像认为是自己的心，在这种假象的状态中生活着。

我们的身体、我执，全都是一时假象，但你一直认为是真实的。如果依靠上师的窍诀、自己的闻思，知道这是迷乱以后，就不要跟随迷乱的对境，应该观察自心的本面，看愚痴的心在哪里？最后发现愚痴心的识聚在显现时自然就解脱了，自现自解脱，这叫觉空智慧，是五种智慧中的法界性智。在这样愚痴自解脱的境界中诵观音心咒。

有时比较愚痴，有时比较昏暗，有时是昏沉，有时是不知取舍……在迷迷糊糊时，你不要观察对境，比如你特别累、想睡觉，或者听也听不懂，看也看不懂，

在这种状态中就悄悄地念观音心咒，其实这就是观音的本相。

现在很多人真的有点愚痴，希望我们佛教徒，不要愚痴地信仰。有些人找到你的愚痴点欺骗你；有些人因为愚痴，自己的修行一直没有进步。佛教徒不敢说通达一切显密教法，但至少是像《大圆满前行》，或者本论所讲的观音法门，或是《入行论》，或者之前讲的《大乘庄严宝王经》，像这类简单易行的道理一定要学好。

有些人很多年以来不爱看书、不爱学习、不爱听课，天天玩抖音，看世间乱七八糟的事，这样你的人生真的已经荒废了！偶尔也不得不看手机，有些事情不得不处理，但作为佛教徒，天天沉迷于世间六尘，那学佛只是暂时在你的相续种下种子，没有多大意义。

所以，佛教徒一定要成为明智的佛教徒、智慧的佛教徒。智慧不是从别处来，你自己要爱看书。有些佛教徒真正有用的智慧书不看，看网上乱七八糟的一些连作

者都不明确的书，看各种世间分别念重的人的语言，或者看一些并不是真正的圣者、大成就者的著作。

佛教徒千万不能愚痴，不仅要懂得佛法，还要懂得世间道理，这很重要。如果你在懂得各种道理的状态中念观音心咒，那就非常棒。

以上讲了将五毒直指为五智慧，在这样的境界中念观音心咒。在有些大圆满法当中，虽然会说五毒是五种智慧，但如何修行没有怎么讲。华智仁波切这里已明确宣说，当你产生贪心时怎么修，产生嗔恨心时怎么修，产生嫉妒心时怎么修，产生愚痴心时怎么修，不仅讲了理论，还讲了修法，这些道理应该要明白。

接下来将五蕴介绍为五种观音。观音菩萨有各种名号，在藏传佛教当中有很多，尤其是在事续和行续两个外续部当中特别多。藏传佛教每一个伏藏大师的伏藏品当中都有不同的观音修法，红观音、白观音、四臂观音，还有痛苦自解脱观音等很多法门。

汉传佛教在唐朝时，不空、实叉难陀³³、菩提流志等很多大德、译师，翻译了诸多观音菩萨相关的经典。汉地都叫“经”，但实际上有些可以叫“续部”。你们也可以看看《大藏经》的密藏部分，其中有观世音菩萨的各种不同的经，比如《观世音菩萨救苦经》《观世音菩萨授记经》《马头观音经》《水月观音经》，及杨柳观音等观音的修法。还有很多大德的语录，与观音菩萨法门相关的注释、感应录等，都提到了观世音菩萨圣号的功德。

在《千光眼观自在菩萨秘密法经》中讲了好多观音菩萨的名号³⁴，比如代苦观音、无畏观音、见乐观音等

33 《地藏经》及《八十华严》的译者。

34 《千光眼观自在菩萨秘密法经》：南谟没驮耶，南谟达磨耶，南无僧伽耶，南谟无寿量如来，至真等觉世尊。礼如是已，汝等当礼我等名字。所谓：南谟圣者千光眼尊代苦观自在、与智观自在、施满观自在、除羼观自在、除愚观自在、进道观自在、观正观自在、施无畏观自在、施光观自在、与甘露观自在、见天观自在、施妙观自在、见乐观自在、降魔观自在、静虑观自在、作文观自在、见禅观自在、愍定观自在、调直观自在、空惠观自在、护圣观自在、清净观自在、正法观自在、离欲观自在、不动观自在。善地萨埵婆耶摩诃萨埵婆耶，摩诃迦卢尼迦那。如是称念已，应请救护：“愿我常蒙观自在尊大悲威光之所护念娑婆贺。”

等等。以前永乐皇帝弘扬观音法门，在有些书当中专门有谕旨赞叹观音菩萨，主要是杨柳观音和滴水观音。包括日本有三十二应化观音，这些身像在寺院有流通。

许多佛教徒不算特别广闻博学，观音法门有多少都不知道，观音有多少名号都不知道。在座各位，如果有观音法门的灌顶很好，我们以前也灌过，去年也传授过“千手千眼观音”的灌顶，但现在得过“文殊大圆满”“金刚萨埵”“莲花生大士”的灌顶，完全可以修行观音法门。《大藏经》中，尤其是在唐密当中观音法门比较多，我们这里很多法师对唐密、藏密都有所研究。你们居士当中有些喜欢看书、喜欢学习、想成为智慧佛教徒的人，以后如果各方面因缘具足，要经常学习这方面的法门。

五蕴本体即观音

今天将五蕴一一抉择为观音菩萨：

色蕴本空无生空，空觉明点观世音，
别无圣者虚空王，空性见中诵六字。

在《俱舍论》、《阿毗达摩》以及汉地很多对法论当中有对五蕴的介绍，此处不赘述。首先是色蕴，真正去观察时，其本体是空性。

《佛说巨力长者所问大乘经》中云：“根尘大种，和合积聚，假名为身，如沫如泡，毕竟无体。”根和尘就是由大种和合积聚的，假名为身体，若是观察，如阳焰、如水泡，并无实有的本体。因此，真正观察时，这个身体的本体丝毫都不成立，与“色即是空，空即是色”的观点一样。

空和明觉无二无别，叫无二明点，这就是观世音菩萨。观世音有多种多样，有一些是形象的观世音菩萨，有一些是了义的、自性的观音菩萨。“圣者虚空王”是观世音菩萨的另一种名号，我们如果懂得了身体、外界的一切色蕴显空无二、明空无别，这就是观世音菩萨，

除此以外没有圣者虚空王菩萨。所以，应该在空性的见解中念诵观音心咒或名号。

眼睛看到的一切有相的色蕴，实际上跟观世音并无差别。我们现在看到的观音像，如四臂观音、杨柳观音等，可以说是观音菩萨，从另一个角度来讲，这种像与自己的心无二无别，这也是观音菩萨。我们看到的汉文和藏文的观音心咒，或是听到的声音，都可以说是观音菩萨。

有关观音的概念可能要稍微扩大，以前我们认为观音菩萨就是一位很慈悲的圣者，但现在，如果我们在不生烦恼、不去执著的状态中安住，其实这也是观世音菩萨。

观世音菩萨的加持、保护，实实在在无欺存在，当你遇到任何违缘、痛苦时，祈祷观音菩萨马上有感应，马上有相应的加持，我个人真正确信无疑。以前我们佛学院遇到一些大的事情时，法王经常要求大家念观音心

咒、观音名号。

在座各位，你们每个人在人生当中肯定有最低谷的时候，最艰难的时候，扛不过去的时候，这时你就要么一心一意地念“嗡玛呢巴美吽”，要么念“南无观世音菩萨”，这样一定会渡过难关，这很重要。

在藏地，为亡人超度或是提到已经逝去的人时，经常有念观音心咒的习惯；平时在生活当中，吃饭、走路、睡觉之前都念“嗡玛呢巴美吽”。现在好多年轻人没有这种概念，天天玩手机，念观音心咒方面有点差。

这样的生活习惯确实很重要，我内心非常希望在座的各位得了这个法以后，在行住坐卧中养成念观音心咒的习惯，希望你们终生修这个观音法门。这个问题我提了好几次。

每个人在年轻时可以改变自己的价值观，你有念珠也可以，没有念珠用计数器也可以，什么都没有也可

以，你在上班、走路时，或边骑自行车边念“嗡玛呢巴美吽”，心在一种清净的状态中念观音心咒。但不要太专注，否则，路上不小心碰到电线杆或是什么，也不太好。

西方人不像我们一样，天天讲梦、讲感应，觉得好像没有必要讲梦吧，但实际上他们很信仰莲师和观音，很多人也得到了真实的加持。所以他们很理性地认为，这是一种慈悲的象征、慈悲的表示，通过这种方式来坚定信念，其实这样也很好。

下面讲受蕴也是观音菩萨：

受境心二联缚索，证一等性观世音，
别无不空罥索圣，证同味中诵六字。

感受苦乐的心和境，这两者相联的束缚是受蕴，有了受蕴以后，为了获得快乐、免受痛苦，造各种各样的业，从而在轮回中一直无法解脱，它就像是绳索一样，

把我们捆绑在轮回。如果我们证悟到所有的外境和心是平等性，那这就是观世音菩萨，除此以外没有不空罽索观世音菩萨。在证悟到心和境同等一味的境界中念诵观音心咒。

不空罽索是观音菩萨的另一种异名，也叫见解脱观世音菩萨。有一面三目十八臂，还有三目四臂的，我们藏传佛教当中很多都是三面四臂的观世音菩萨。我们以前发过这个照片，我记得在《不离》的书中有一幅很庄严的不空罽索的观世音菩萨画像，是我亲自让别人画的。

《大乘密严经》中说：“苦乐诸受，犹如浮泡。”苦和乐的这些受相当于浮泡一样，真正去观察时，可以观如等性，即平等性。

《大乘入楞伽经》云：“譬如镜中像，虽现而非实。习气心境中，凡愚见有二。”就像镜子里面的影像，虽然显现但并不实有，在习气心的镜子中显现时，

凡夫人会认为有外境、有心识，其实如果真正去观察，外境也好，心受也好，苦也好，乐也好，在自体当中不存在，这就是真正的不空罽索观音菩萨。以后如果有不空罽索的照片，也可以给大家结缘，在念诵时祈祷观世音菩萨，这样很有感觉。

以前南印度有位国王³⁵，他的整个国土都荒废，国王和大臣的寿命也慢慢缩短，出现诸般不吉祥。后来他从印度中方请来了一位名叫蜜多的圣者，他告诉国王：“您的国土各方面要改变的话，需要造不空罽索观世音菩萨的像。”国王依教奉行，造了观世音菩萨的像以后出现种种瑞相，放出光芒，国家五谷丰登、风调雨顺、国泰民安，国王和大臣的寿命也越来越长，全民百姓享受快乐的生活，国政非常圆满。

现在有些国家闹饥荒，有些国家发生战争，有些国

35 《三宝感应要略录》：南印度国荒废，君臣不保寿，人民已丧。王遣使，请中天竺尸利蜜多，欲救国灾。蜜多来至此国，白王言：“有大圣不空罽索观自在大王，方造像安置城西南阁。”王受教已，即造形像，安置城西南阁。像放光明，照一由旬。王臣保寿，五谷丰饶。人民从余国愍感其像，有城南故寺，即移阁为寺矣。

家各种地水火风的灾难频发，这些地方如果有观音菩萨的像，无论是不空罍索的像、四臂观音的像，或是杨柳观音的像，应该是有帮助的。

以前我们讲《大圆满前行》时，我造了很多莲花生大士的像，寄给各个国家熟识的佛教徒，有些国家没有佛教徒就没办法。去年俄乌战争爆发时，我寄过莲花生大士的像到俄罗斯，因为那边大乘佛教徒比较多。阿富汗也寄过，乌克兰没有寄，可能是乌克兰的众生福报尽了。

我以前去非洲时，也带了好几尊莲花生大士和释迦牟尼佛的像，放在非洲各个不同的国家。我们确实要有这样的发心，如果你们将来去乌克兰旅游，到时悄悄地带一尊不空罍索的像，藏在他们战争的废墟中，希望能为当地的众生带来好运。

五蕴当中的色蕴和受蕴已经讲完了，现在讲想蕴：

想执为相迷乱心，悲摄众生观世音，
别无根除轮回尊，无缘悲中诵六字。

想蕴，它对外境、对自身的心识都有执著的想，有苦是想、乐是想、好的想、不好的想，有各种各样的执著，这些执著实际上是迷乱相。无始以来的众生，因为执著、因为我执，在轮回中一直不能解脱。如果我们用慈悲心来摄受众生，虽然这是一种相执，但在世俗中，这种行为跟观世音无二无别。“悲摄众生观世音”，如果用烦恼心恨众生，这不是观世音菩萨；用悲心来摄受众生，这就是观世音菩萨，这样的观世音菩萨叫“根除轮回尊者”。观世音菩萨有很多类，解脱痛苦观世音菩萨、救苦救难观世音菩萨，如果我想用悲心来帮助哪怕一个众生，即是根除轮回的观世音尊者。先用有缘的大悲心摄受众生，最后在无缘的悲心中念诵观世音菩萨的心咒，这也很重要。

《大乘密严经》云：“瓶衣等想，同于阳焰。”

瓶子、衣服等，这些想等同阳焰，并不真实成立，我们在无缘大悲中念诵六字时，实际上也是一种观世音的境界。

大家都知道，这个想蕴有点不好，执著各种各样的想，这是想蕴的一部分，想蕴的一种认识。当你产生各种分别念时，你就别管它们了，所有的分别念当中大悲心是最重要的，我要好好地摄受众生。哪怕是给别人布施一点点面包，这也是慈悲摄受；用爱语给别人说句“对不起”，也是一种慈悲的摄受，这就是观世音菩萨。这样的观世音菩萨确实加持很大。

《三宝感应要略录》当中记载³⁶，在汉地有个叫赵

36 《三宝感应要略录》：赵文侍者荆州人也，其父母邪见，不信三宝。文侍事观世音。父母亡后，作是念言：“吾双亲邪见不信，不知何处，须图六观世音像，将救六道，父母岂不入其数。”雇巧手图六观音像，未加彩画。夜梦见六观音，文侍合掌白六观世音言：“愿慈悲者，将知父母生处。”尔时大悲观音告文侍曰：“汝父在大焦热地狱，受烧煮苦，汝图我像，我往彼地狱，放光说法，救地狱苦。”大慈观音言：“若移饿鬼，我当救济。但母正在饿鬼，我往彼处，手雨甘露，令得饱满，而为说法。”师子无畏观音言：“若移畜生中。我当济救之。大光明普照观音言：“若移阿修罗中，我能救之。”天人丈夫观音言：“若移人道，我示净土道路。”大梵深远观音言：“若生天上，我能救退没苦，出三有界。”六观音说如是语已，忽然觉悟。更图彩方放光，远见即如有灯光，近见即灭。父感梦之二人丈夫乘紫云来下，告文侍言，我等蒙观音救济，往生净土云。闻者皆谓文侍父母来告云云。

文侍的人，他平日修观音法门，但其父母邪见很重，经常诽谤三宝，不信因果。父母死后，他觉得父母很可怜，生前不信三宝，不知转生在六道轮回中的哪一道，为了救度他们，应该画观音菩萨的画像。

在他白描已经画完了，还没有涂色彩时，一天晚上做梦，梦中出现六尊观世音菩萨，赵文侍对观音菩萨说：“我很想知道我父母的去处。”其中的大悲观世音说：“你的父亲现在地狱受痛苦，我会设法救他出来。”大慈观世音菩萨说：“你的母亲现在饿鬼道，我去救她出来。”无畏观世音菩萨说：“如果他们堕到旁生当中的话，我能救出来。”大光明观音说：“如果他们堕入到阿修罗当中，我可以救出来。”还有人道的观世音菩萨、天道的观世音菩萨都纷纷给他承诺。

他醒来后觉得这非常有意义，立即把六尊观音的色彩涂完了。再过段时间，他的父母出现在梦中说：“依靠观世音菩萨的恩德，我们都离开了恶趣，已经往

生净土。”

你们当中有些人可能会认为这只是一个梦，当然我并不是说，所有的感应、梦境、觉受都是千真万确的，但亡者和活着的人，两个世界之间，可能需要一些沟通工具——有些也许是自己的妄想，日有所思夜有所梦，有些也许真的是亡者通过这种方式来跟你沟通。

我的手机中存有母亲生前的电话，名字存的是“妈妈”，她去世后我想过要不要删除呢？后来想还是不删吧。有时翻到母亲的电话时会想“她会不会打来电话”，但至今已经好几年了，没有来过任何电话，有时梦中会出现。

所以，这种梦不敢说百分之百真实，但也不能像有些唯物论说的那样，百分之百虚假。实际上我们身体的疾病，未来的生活中将要发生的很多事情，有时候通过梦可以预示。

这种奇妙的事情，你们也不要完全不相信。以前我们在泰国开世青会时，当时在朱拉隆功大学讲“碎片时代的彷徨”，有位老和尚玛斯特，后来圆寂了，他的侍者卓利，讲了一个亲身经历的事情：他的一个弟子正在做手术时，已经打了麻醉药，睡着了。正在那时，他却给上师卓利打了个电话，两人在电话里聊了很长时间。后来才知道，聊天的时候对方正在做手术，他觉得这非常奇妙，怎么会是正在昏迷当中，正在做大型手术的时候，还能打电话聊天？他们一直解不开这个谜。

所以，有时确实有些很神秘的东西，这一点不得不相信。现在科学也无法解释，科学家最多说“这是一个秘密，这是奇怪的事情，这是特别的现象”，他们取出这样的名称来应付。

如果你有比较深的密宗的境界，比如五毒转为五智慧、五蕴转为五观音的境界当然很好；若是没有，我前面也提过几次，经常习惯性地念“嗡玛呢巴美吽”，

祈祷观世音菩萨，对亡人、对活人，肯定有非常大的帮助。

有些人现在已经习惯了，学院里的有些法师平时坐着的时候，嘴巴一直在动，不知道是不是念咒语，我详细观察了，可能是。但有些好像从来都不念咒语，没有这个习惯，念珠也没有，什么相都没有。如果连外在的相都没有，我比较担忧和怀疑他内在的修行。

今天讲到根除轮回的尊者就是观世音菩萨，后面部分再慢慢介绍。在这样无缘的大悲、与观世音无二无别的境界中，大家好好地念诵观音心咒。非常感谢大家！

第9课

2023年7月26日

今天继续讲华智仁波切的教言《初中末善语》。初教言已经讲完了，中教言在讲六字真言如何对应各种不同的修法，现在正在讲五蕴。昨天色蕴、受蕴、想蕴已经讲完了，这三个蕴分别是不同的观世音菩萨的身相，下面讲行蕴和识蕴。

其实五蕴当中的行蕴和识蕴，也是观世音菩萨的自性。所以，显宗与密宗所讲的五蕴虽然名称一样，但深入了解时，还是有一定差别。

在《俱舍论》中讲到行蕴是造作者，也就是说，依靠行蕴造作业，有了业以后不断地流转轮回。比如，要

造一栋建筑物，行蕴就相当于工程师。这里意思也是一样，如果没有认识它的本体，行蕴会让我们沉溺于六道轮回中，始终无法解脱。

行轮回业转六道，证有寂等观世音，
别无调众大悲尊，一味利他诵六字。

依靠行蕴不断地造作轮回的业，流转在三恶趣和三善趣的六道，这是轮回的规律，只要造业必定会感受果报。而事实上行蕴根本不存在，《大乘密严经》中云：“行如芭蕉中无有坚。”用智慧来剖析时，行蕴就像芭蕉树一样，中间没有坚实之物，所谓的行了不可得，这时你就证悟了“有寂等”，三有轮回和寂灭涅槃二者完全平等，这个平等实际上就是观世音菩萨，除此之外没有其他的调众大悲尊者。

“调众大悲尊者”，不同的大德有不同的说法，此处可以说，千手千眼观世音菩萨为了调化不同的众生，

幻化出一千只眼、一千只手，所以称为“调众观世音菩萨”。如果懂得了轮回和涅槃的本体是无二无别的、平等的，就没有别的调众观世音菩萨了。在一心一意、一味利益他众的心态或状态中诵六字真言。

可能有些人认为：如果证得了有寂平等、轮涅无二的境界，那怎么会一味地利益众生，难道不相违吗？

其实不相违。我今天刚刚翻译到龙猛菩萨的《菩提心释》——不知道前面讲过没有，《菩提心释》好多年前初稿已经完成了，最近想重新翻译，但比较难懂，前面讲了很多胜义菩提心的道理，后面讲利他的道理。后来找到了很多不同的讲义，萨迦派的释迦秋旦的一个注疏我非常欢喜，很开心，就像是要过路的时候，路塌方了、被堵住了，然后突然来了一辆大推土机把路打通了一样，因为他的这个注释有科判，也有大概的字面解释，所以我最近正在翻译《菩提心释》及其注疏。

今天刚好看到注释中有一个问答：如果证悟了空

性，那怎么还要利益众生呢？偈颂里面回答说：“如是瑜伽者，修行此空性，无余定生起，喜爱利他心。”这个教证很好，希望你们背诵。意思就是，证悟空性的瑜伽士相续中一定会生起喜爱利他的心，只要是证悟空性或修空性比较成功，那自然而然会生起利他心。有些其他论典当中也讲，证悟空性和利他心是同时的。以前噶当派大德的问答中又说“如果证悟空性怎么利他”，回答说是“证悟空性不会害众生，而且自然而然会利益他众。”

在座不知道是否有证悟空性者，如果证悟了空性，不用特意劝你一定要利益众生，“你要不要去转法轮”，他自然而然就想利益众生；如果没有了知诸法空性，可能利他的心非常薄弱。

所以，我们平时去任何道场或是寺庙，如果有真正的大乘菩萨，那他的利他心应该比较迫切；如果这个地方只搞一些世间的名闻利养，可能很多行为都不如法。

制度化与人性化相结合

最近我听说，大家在灌顶、开法会时，有些管理人员维持纪律的过程中，个别人因为没能进去而特别伤心，告到其他上师那里，这些上师也不满，就往下层层地批评。

上师的批评是加持，应该是有必要的，我们的利他心确实有点弱，别人的痛苦、别人的感受自己感觉不到。以前也发生过，有些人上卫生间回来的时候，怎么样求都不让进来，哭也不让进，特别凶。

我个人认为，一方面我们需要规则、需要制度，如果负责人说了，堪布、堪姆说了，领导说了，要尊重他们的命令，要执行；但另一方面，其实需要有一种灵活性，比如有些人病得很严重，有些人信心特别切，在这时稍微有点灵活性，这也没什么不可以。

我一直给大家讲，要将制度化和人性化结合起来

管理，完全是人性化、搞关系，这样不合理；完全按制度来的话，西方很多国家虽然讲法治，但他们也有些灵活性。

所以，在管理过程当中，利他心确实很重要，但利他心也应该有智慧摄持，这很重要，什么都用制度说话，一点都不能调整也不行。

不知道我以前讲过没有，我们藏地有个民间故事叫“愚者抱燃烧的石头”，当然，这只是一则寓言，也不一定是真实的：

以前有两兄弟，弟弟特别愚笨，但他说话算话，无论如何，承诺了的事情就会做到。哥哥为了观察弟弟，对他说：“今天你站在这个地方，来任何东西你都不要放开。”说完就自己走了。

在这时，碰巧山上滚下来一块燃烧的磐石，弟弟就一把抱住它。这个燃烧的石头一直烧他的身体，把他的

内脏烧得发出声音，但愚笨的弟弟说：“我的肠子们呼呼地叫，但是你叫也好，不叫也好，我的哥哥没有回来之前，我不会放开你的。”

过了一会儿他哥哥回来了。其实哥哥是为了防止敌人的危害，但没想到愚笨的弟弟抱着一块燃烧的石头离开人世了。虽然弟弟遵守承诺，但没有一点灵活性。

所以，管理人员有时认为：这样会不会变成搞关系？其实也并不是。以前法王在世时，谁都不能去拜见法王的时候，与法王关系比较好的个别人，法王也同意让他进来，因为法王有一些对他有特殊恩德的朋友。法王是遍知，对世间和出世间法非常精通，但我们并不会说法王搞关系。希望不要有一点点事情，下面就议论纷纷。

以前我来客人时，也经常问相关负责人，宾馆有没有房间？方不方便？如果别人已经定下来了，最好不要改变；如果没有定下来，是否方便为几位客人预留

房间？

实际上这是很小的事情，在人世间，不管是佛教界还是世间任何团体，稍微有点关系也是正常的，但这并不会成为“你们这个地方已经变成了力量强的人可以随意来，关系好的人随意来”。我们管理人员也有分寸，并不是所有的人都是这样，也并不是有钱的人随随便便，想怎么样都可以。并不是只要和法师们有关系，什么样的坏人都摄受；没有关系的话，再虔诚也没有前途，并非如此。如果这样，我们这个道场也没有什么意义。但我相信如今我们的管理应该算是比较不错的吧。

我也去过国内外的大学、寺院，那天发心人员在统计时说，前几年光是大学演讲就去过 174 所。我去过很多地方，只要是凡夫人所在的地方就有制度，有制度就会有缺漏，会有一些特殊的对待。有些地方很过分，完全不讲道理，有些地方算是比较不错。我们这个道场制度不算特别完善，也不算一点人情味都没有。

我为什么说耍人性化，我个人也是这样，如果不论对我好还是对我不好的人，我都跟石头一样，那讲这么多人规教言都没有什么用。确实对我恩德很大、经常帮助我的人，我内心非常感激，如果我有能力时，从私人的角度肯定会帮忙。但我不会用三宝的财产，不会破坏僧众的纪律来帮助他。我也不一定对所有的人都一样，比如我说不见任何人，但是对我恩德特别大的人，我不一定不见。

法王如意宝晚年时，我们考虑到各方面，为了法王的安全、健康等，也给僧众宣布过法王不接见任何人，但有时一些特殊的高僧大德、特殊的施主、特殊的领导等，也不得不安排他们与法王见面。我想这些事情只要人类存在，应该都会存在的。

前辈的高僧大德也是一样。我们看无垢光尊者的传记、智悲光尊者的传记中，上师对身边的人和一些经常危害他们的人，态度上还是有差别的。

我看过如来芽尊者的传记，这位上师表面上爱憎很分明，虽然他并没有通过其他方式来报复恨他的人，但态度上很明确。包括法王如意宝也是，有一个人以前对他很好，后来通过各种方式跟上面告状很多次，对上师的事业造成了一些损失，人们都知道是他告的，最后他的名声一落千丈。这时他很想拜见上师，他试过很多办法，但上师始终都不允许，根本不见。上师当时的侍者，态度也比较坚决。可能有些人想，法王既然是菩萨，那为什么这个人这么可怜，却不见他呢？实际上还是有原因的。

当然，我也并不是说我们管理人员有很大的错，如果只听一面之词，确实无法辨别事情的真相。现在有些人没有得到利益时，就会到处诽谤，语言可以随便使用，捏造很多问题。

事情很小，但如果不注意也不行。我原来也说过，当管家的人，出家的时间要稍微长一点，在学院待的时

间要长一点，不然有些人刚剃完头发就当管家，觉得自己已经“当官”了，不把在家居士放在眼里，马上用世间那一套来对待他们，这样不太好。

这里讲，如果证悟了空性，一味利他是没有问题的。《中观根本慧论》云：“以有空义故，一切法得成；若无空义者，一切则不成。”正因为是空性的，万法都可以成立；如果不是空性，一切法都不成立。同理，如果你没有证悟空性，那利他是不成立的；如果证悟空性或是修持空性，利他、帮助众生会成功的。所以，应该在这样一味利他的心态中诵六字真言。

下面讲识蕴：

识心自性八聚分，证心法身观世音，
别无圣者佛海尊，自心知佛诵六字。

识蕴自性实际上是八识聚，八识聚就是六根识、染污意识和阿赖耶识。八识聚都可以叫识，如果没有观

察，会认为识是真实存在的。五蕴当中的识蕴相当于首脑，非常重要，可以指派其他的四蕴。行蕴、色蕴、想蕴都是依靠识蕴，因为识蕴是力量最强的。平时我们一般称其为“心识”。如果没有认识心识的本体，分别妄念就会造各种各样的业；如果认识到心的本体，这就叫觉性，懂得了觉性就能断除一切轮回的根本。

所以，识实际上是轮回和涅槃的根本，如果证悟，涅槃就在眼前；如果迷惑，则一直漂泊在轮回。这个识聚就是八识，如果证悟到其本体是法身，就是观世音菩萨。

学禅宗，尤其是学大圆满，大家都应该知道怎样认识心性。八识聚归根结底就是意识，然后意识有分别和不分别，但无论如何，它有明空无二的部分，如果依靠上师的窍诀来认识，这就是所谓的法身。

按照莲花生大士的窍诀来分，本体空性是法身，自性光明是报身，显空无二是化身；或者心识的真正本来

面目跟普贤如来无二无别。如果依靠这些特殊的窍诀真正认识到自己的心跟法身无二无别，实际上这就是观世音菩萨，除此之外，没有圣者佛海观音，或圣海观音、佛海观音。

这其实是四臂观音，四臂观音有白色，也有红色。今年给大家翻译的新版《喇荣课诵集》里面，我特意翻译了红观音的仪轨，也叫佛海观音。在藏地，包括色达等很多地方会为亡人念四十九天的《闻解脱》，有些专门念佛海观音的仪轨。

大概上世纪80年代时，附近藏民家中有人死亡时，经常把钱交到学院来请僧众念经超度。法王如意宝说，我们学院有很多亡财，对这些亡人最有利的就是佛海观音。所以，当时法王要求我们每个月藏历三十号，僧众一起念佛海观音的仪轨，并将亡者的名字全部交到财务科。我们以前一直没有这个仪轨，今年加在了《喇荣课诵集》当中。

这次重新整理《喇荣课诵集》，前前后后花了好长时间，根据现在安多的藏音，把需要调整的音做了完善，有些道友按以前的习惯念诵也可以。原来讲过一个公案，一位修行人把金刚橛心咒“嗡班匝_儿格乐格拉雅吽_的”念成了“嗡班匝_儿叽里叽里雅吽_的”，虽然发音不正确，但依靠自己的精进和信心，在他念咒时，山川草木都跟着他念。后来有人向他指出正确的咒音，结果他按照正确的咒语念诵后，山川草木都不念了。就像这样，本来你们念的不正确，但山河大地、草木万物都在念，然后我改完了以后都不念了，也有这个可能性。

其实自古以来有些音调都不同，比如我们康巴人念诵的方式和安多人念诵的方式不同，拉萨人念诵的方式也不同，广东人念诵的方式和北京人念诵的方式也不同，四川人同样的一个字，可能读音也不同，我们用四川话和广东话分别念一篇文章，可能发出来的音确实不同。咒语也是一样。但只要心清净，功德应该是有的。

刚才这里说，如果真正知道了自己的心是法身观音，那就没有其他的四臂观音，在将自心了知为佛的境界中诵六字真言，这也很重要。

《大乘密严经》中也说：“识如幻事虚伪不实。”识像幻事一样，不是真实的，在这样的境界中念诵观音心咒，或者在自心跟观世音菩萨无二无别的境界中念诵“嗡玛呢巴美吽”。

接下来将身语意抉择为观音菩萨，每一个偈颂都用不同的观世音菩萨来讲：

身相执碍束缚因，现空知尊观世音，
别无卡夏巴讷尊，现空尊身诵六字。

我们将自己的身相、他人的身相，执著为有质碍的，这就是束缚在轮回的因。古人也说，“吾所以有大患者，为吾有身”，我之所以有大的过患，是因为我有身体。我们为了这个身体经常造各种业，所以在轮回当

中始终得不到解脱。

事实上，这样的身相在观察时是空性的，将现和空了知为圣尊观世音菩萨，那么除此之外没有卡夏巴讷。

“卡夏巴讷”是观世音菩萨的另一种异名，我在《梦尘回忆录》里面也讲过，有些大德一直保存“卡夏巴讷”，这就是观世音菩萨像，是观世音菩萨尊者。现空无二其实是圣尊观世音菩萨的身相，在这样的境界中诵六字。

无论是看到众生的身相，还是看到自己的身相，或是其他任何身相，应该观作观世音菩萨。清净的、干净的、庄严的身相，比较容易观作观世音菩萨，如果非常丑恶的、容易引发烦恼的、特别丑陋的相，想要观成观世音菩萨，可能在我们的习惯上有点难，比如猪狗的身相，或者看到特别难看的身相，观成观世音菩萨有点难，因为观世音菩萨是很庄严的本尊。但这只是我们的习惯而已，实际上用智慧观察时，不管是丑恶的相、美

丽的相，还是清淨、不清淨的相，在本体中并不成立，不成立的现而无自性的身相，就像是彩虹身一样，这可以称为观世音菩萨。

观世音菩萨的身相是清淨身，所谓的清淨是指，观世音菩萨不像我们人的身体一样由血肉组成，也不像唐卡、铜铁做的身相一样有质碍，应该是显而无自性的，看起来所有的庄严无不齐全，但实际上没有任何实质，这样的圣尊相实际上就是观世音菩萨。

其实这种身相在心里的浮现，归根结底也是我们的觉性。我们在修生起次第和圆满次第时，最后观想本尊的身相融入自心，自己的心也融入于无缘的法界中，这种修炼很重要。如果白天你一直这样修，晚上也会得到一些清淨梦的感应。

以前有一个人跟我说，他有一次梦到了一位观音菩萨的化身，带他去拜见了卡夏巴讷，即观音圣尊，旁边还有莲花生大士的像。他是非常有智慧的人，不会说

妄语。所以，白天经常念观音心咒、经常观修的话，在觉受中或在梦中有很多观世音菩萨的景象出现。

我们看到任何身相时，经常这个也看不惯，那个也看不惯，那个是坏蛋，这个是笨蛋，周围的人全都是提婆达多。然后自己的身体有疾病、有各种染污，特别恨自己的身体。其实这很不好，应该观清净心，不管是他人的身体、自己的身体，都观成像彩虹一般现而无自性的本尊身体，在这样的状态中念六字真言。

下面是语相：

语相思声迷乱因，闻空知咒观世音，
别无圣者狮吼尊，声响知咒诵六字。

应该思维，发出来的任何语言的相，例如听到别人诽谤的声音或一些评价的声音，这些都是迷乱的因。有些人的心很容易被他人转，本来自己心态好好的，被别人说几句，或是听到一些挑拨离间的语言等各种语言

后，心里就开始不舒服，然后就成为一种迷乱的因。

如果你听到这些声相后不去执著它，观察它的本体，像《方广大庄严经》中所说：“犹如谷响，声不可得。”所有的声音跟空谷声没有什么差别，根本得不到，听到的声音当体即空，将发出来的各种声音了知为本尊的咒语，“嗡玛呢巴美吽”就是真实的观世音菩萨。

别人赞叹或挖苦你的声音、诵经声、汽车喇叭声、下雨声，所有的这些声相，如果你知道跟“嗡玛呢巴美吽”没有任何差别的话，实际上这就是狮吼观音，没有别的圣者狮吼观音。

所以，我们应该在将所有的声相了知为观音本尊的境界中诵六字真言，不要让别人的声音一直刺激自己的身心。

我发现有些年轻人，不要说把这种声音观成观世

音的心咒了，而是将它当作刺激自己唯一的聲音。当然，中年人和老年人中也有玻璃心的，心特别脆弱。但主要是有些年轻人，你根本不知道给他说了什么话，他的心就破碎了，失望了，失去信心了。尤其是像我们年龄比较高的老年人，在对一些年轻人说话时非常注意，但即使有时特别注意，还是会伤透别人的心。所以，他们的心不需要真正有一个特别刺激的尖锐语言，你稍微有一点言辞不当，或者说他们的过失，还没有说完他就开始哭了，可能要选择自杀也不知道。

我们接触的这个时代的有些人真的特别可怜，是什么原因我不太清楚，但确实一代不如一代。其实有时觉得所说的语言一般人根本不需要伤心，根本不需要在乎。尤其现在的一些大学毕业生，看起来工作体面、仪表堂堂、着装得体，可是你根本不知道这样的外表下包裹着什么样的身体和什么样的心。

所以，将一切声音了知为观世音菩萨，对这些人来

说相差十万八千里，根本不可能实现。一切声音不当作刺伤自心的最尖锐的武器就已经非常不错了。

如果能做到将一切声相与“唵玛呢巴美吽”观为无二无别，在显空无自性或闻空无自性的境界中念诵，那非常好。比如你住在路边的宾馆里，旁边车的声音、人的声音，各种声音，你都当作观世音菩萨的声相，“唵玛呢巴美吽”；或者你跟别人一起，听到打呼噜的声音或是特别烦的时候，你就观作观世音菩萨，“唵玛呢巴美吽”。别人烦你一次，就观想观世音菩萨亲自现身给你加持一次。

唵玛呢巴美吽，“唵”，有五种智慧的意思，也是祈求的意思，奇哉的意思，呼唤的意思，有很多层意思；“玛尼”，是宝珠、如意宝的意思，四臂观音一般两只手都持着如意宝；“巴美”就是莲花，莲花表示清净，因为观音菩萨也持着莲花，莲宝尊；“吽”，祈祷您加持我，赐予我悉地。“唵玛呢巴美吽”的意思很简

单——观世音菩萨您加持我啊！大概可以引申出这样的意思。

当然，如果只是说“观音菩萨您过来加持我”，不一定得到很大加持，真正有加持的就这个咒语，这个咒语相当于是一个人的名字，你一直呼唤他。所以，如果念“嗡玛呢巴美吽”，那观世音菩萨一定会亲自来加持你、保护你。

观世音菩萨虽然依靠一种缘起力存在，但这种存在的方式并非我们想象的那样，是一个实有的、需要吃饭的人，需要骑马的、坐车的人，或者有任何实质性。本尊的存在方式，在相关密续中有详细记载。

总之，当我们听到悦意和不悦意的声相时，在闻空无二无别的本尊的境界中诵六字真言。

接下来是讲我们这颗心：

心相执碍迷转因，离念住性观世音，

别无心性休息尊，心性法身诵六字。

若是将心前显现的各种相执著为实有，那就是让我们迷乱的因，是一直流转于轮回的主要因。不必跟随分别念，就安住在自己本来具有的自性当中，不管你显现什么样的心就安住，就像禅修时一样。前面也是不跟随贪心、不跟随嗔心、不跟随痴心，观它的本面，在这时，你就能看到真正观世音的本面。

《大宝积经》中有比较相同的教证：“凡夫迷惑随心转，多劫轮回诸有中，若知法性皆无性，是名真实不可思议。”如果凡夫迷惑地随着心转，将多生累劫都在轮回中无法解脱；若是知道自己心的本来面目没有实体，那就真正名为不可思议。

这是真正的观世音菩萨，了义观世音菩萨实际上就是他，除此之外没有别的心性休息尊者。“心性休息尊”不是“大圆满心性休息”，而是观世音菩萨的异名，观世音菩萨也叫“圣者心性休息尊”。《大圆满前

行》里也说：“如是化身伏藏大师层出不穷，其中持明无畏洲是圣者心性休息亲自化现为善知识形象。”

总之，如果没有心的各种散乱、分别念，这就是观世音菩萨。平时产生任何分别念时不要跟随它，认识到贪嗔痴就是法身，在此心性法性中安住，诵六字真言“嗡玛呢巴美吽”。

有些佛教徒也许会想：“我皈依这么多年了，什么本尊也看不到，贪嗔痴不断涌现，烦恼不断产生，扰乱自己，该怎么办呢？”

其实你也不用这么痛苦，如果产生烦恼，那就边观烦恼的本面边念六字真言；如果心情不好，在心情不好的状态中也可以念；或者你个人的生活、工作、感情，很多方面遇到各种不顺时也可以念；如果你各方面都非常成功、顺利，样样齐全时也不用得意，也可以念观世音心咒。在任何境界、任何状态中都可以念观音心咒。在座有些多年修学、各方面都非常好的人也需要这样的

修法。

在藏传佛教中，有很多大德造过观音菩萨的仪轨或撰写过观音菩萨的功德，格鲁派有，萨迦派也有，噶举派和觉囊派的大德们都有一些语录，讲过一些修法。尤其是有一位伏藏大师酿 Ra 瓦坚，在他的伏藏品当中，多次提到念观音心咒的功德，我记得有一句是这样说的：如果每天都念一百遍“嗡玛呢巴美吽”，根本不会堕三恶道，即使只念诵七遍或二十一遍，也有很大功德。有些人每天都念一万遍，这非常好。

以前刚开始弘扬观世音菩萨法门时，很多人发愿念一亿遍，有个别人真的念了，有些人只是发愿，今天有个什么加持品要念一亿遍，“好的好的，我拿走了”，但不要说一亿遍，一万遍都不念；这个加持品要念一万遍地藏菩萨的名号，“好好好，我拿走了”，拿走以后又忘完了，像鱼只有七秒的记忆一样，这样可能不好。已经发了愿的最好能完成，不能完成的话，心里

不断地想，不断地念，这很重要。

希望今天听了这节课的人，都要经常在行住坐卧中念观世音菩萨的心咒，哪怕是你去提水的路上，拿着念珠念观音心咒，过去的时候念一百遍，过来的时候一百遍，这样很好。你上洗手间的路上也可以念。现在有些人是习惯性的，哪怕跟别人聊天也念。有人说这样没有功德，一定要禁语念，这也不是，实际上在任何一个状态中念诵都有功德，这是金刚语。

我们并非只赞叹念诵咒语，而其他禅修、闻思等都一概否认，我们不是这一派；也并非只赞叹禅修，认为其他念咒、转绕等都是戏论，我们也不是那一派。我们的上师法王如意宝说过：“如果一边没有成功的话，另一边还有保障。”这是很重要的教言。这在上师的教言中用马鞍来比喻，如果你的两只脚都踩在马鞍的马镫上，即使一边脱掉了，另一边还有依靠。

所以，念咒语、禅修、闻思，都要努力。

众生的根基不同，有些人念咒语很厉害，但禅修很差；有些人禅修很不错，但念咒语很差；有些人闻思还可以，但禅修和念咒语都不行；有些人念咒语也可以，课诵也可以，禅修也可以，闻思也可以，发心也可以，吃饭也可以，什么都可以，这种人值得赞叹。虽然吃得多一点，但这很好，也不是饥荒年代，他能吃两三个人的饭，也能做两三个人的事；有些人吃两三个人的饭，一个人的工作都不能做，那就不行；有些人做两个人的事情，一个人的饭也吃不了。可能每个人的力量都不同吧！

现有本净法身性，面见法身观世音，
别无圣尊世自在，清净无边诵六字。

现有轮回的一切法都是法身的本性，如果面见了这样的法身，实际上这就是观世音菩萨，除此之外没有圣尊观自在。如果真正懂得了现有一切万法本来清净或自心本来清净的道理，那就没有其他不清净的法了，在

这样清净无边的状态中诵六字。

《金刚经》云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”如果以不清净的身体或声音求如来，并不能见到真正的如来，那如来是什么呢？《金刚经》中后面也讲：“应观佛法性，即导师法身。法性非所识，故彼不能了。”这一句在有些版本中有，有些版本中没有。意思是说，应该将佛观为法性，即导师的法身，法性并不能以分别心见到，分别心无法了达真正的法性。真正的观世音菩萨实际上是一种清净的本性，所以，要在本来清净的见解中诵六字真言。

今天的最后一个颂词：

观音一尊集诸佛，六字一咒集诸咒，
觉心一法集生圆，知一普解诵六字。

这个偈颂很重要，以前上师如意宝在让大家念观音心咒或是观修观世音菩萨时经常引用。

意思就是，观世音菩萨一个本尊集聚了所有的浩瀚本尊——忿怒的本尊、寂静の本尊；文殊菩萨、普贤菩萨、弥勒菩萨等所有的菩萨；以及药师佛、宝髻佛等十方恒河沙数所有的佛。

有些人可能这么想：观世音菩萨只是菩萨，佛不是比他更高一层吗？菩萨不是佛的弟子吗？那怎么佛都“装”到观世音菩萨当中？

在我们的娑婆世界，观世音菩萨示现的是菩萨相，按照一些大乘了义经典的说法，观世音菩萨早已成佛。我前面引用过的《千光眼观自在菩萨秘密法经》中说³⁷：释迦牟尼佛说，记得很早以前，观世音菩萨就已经证悟佛果，名号叫正法明如来，而且具有十种名号，当时我在他面前发心，做苦行弟子等等。

37 《千光眼观自在菩萨秘密法经》：佛言：“止，善男子！不须作问。今观世音自在欲说其法，今正其时，汝等善听。我念往昔时，观自在菩萨于我前成佛，号曰正法明，十号具足。我于彼时为彼佛下作苦行弟子，蒙其教化今得成佛。十方如来皆由观自在教化之力故，于妙国土得无上道转妙法轮。是故汝等勿生疑惑，常应供养。但常称名号，等供养六十二亿恒河沙数如来功德，何况至诚供养其福无量。”

这部经应该是在唐朝时期翻译的，这里面也讲了，我们要想成就什么，就要修什么观世音菩萨等等。所以，你们不能小看观世音菩萨，认为他是个小菩萨，其实不是，就像有些经典中说文殊菩萨也早已成佛一样，观世音菩萨其实也早已成佛。

而且，诸佛的本体是无二的，如果修观音菩萨，所有的上师也跟他无二无别，所有的佛也跟他无二无别，所有浩瀚如海的寂猛三根本护法空行都跟观音菩萨无二无别，是非常合理的。

“嗡玛呢巴美吽”这一个咒语，其实能收集所有的咒语。咒语浩瀚无边，各种各样，比如文殊心咒、莲师心咒、释迦牟尼佛心咒、药师长咒、大悲咒等非常多，所有的这些咒语都可以包括在六字真言当中。

这里的“觉心”就是菩提心，在菩提心中能圆满所有的生起次第和圆满次第。如果我们像观世音菩萨那样，以大慈大悲的心为了利益一切众生而修，在这颗

心当中，密宗讲到的所有生圆次第的本尊修法全部都具足。

不过，以前阿底峡尊者说：“我们印度人信心很足，只修一个本尊就能成就；你们藏地人分别念很重，修一百个本尊也不成功。”其实藏地相对而言比较淳朴一点，现在大城市里的人，可能心更复杂，本尊再多也不一定成就。

因此，我们要懂得此处的要点：所有的本尊在法界海中是一味一体的，就像水是一味一体一样。学过《大幻化网·光明藏论》基本上知道，所有的本尊在法界当中是一体的，咒语也是一样，生圆次第也与究竟的菩提心无二无别。如果这样修的话，“知一普解”，知道一个法一切都已经了解了，一切都已经通达了，这很重要。

希望这次学了《初中末善语》以后，大家要依止观世音菩萨。当然，如果你以前依止莲花生大士也没

关系，一天念好多本尊都可以。有些人拿一大堆念珠，
“这是我念莲师心咒的念珠，在桑耶买的；这是念文殊心咒的念珠，在五台山买的；念观音心咒的念珠是在普陀山买的；念普贤菩萨的念珠是峨眉山买的……”各种不同的念珠装在一个大袋子里，背都背不动，这样也可以。

往昔阿底峡尊者初来藏地时与宝贤译师交流佛法，译师似乎对显密的一切教法无所不知。阿底峡尊者称赞地说：“早知道藏地有您这样的大译师，我就不用来了！”再过一会儿又问：“这些法您如何修持呢？”宝贤译师回答说：“我早上在下面的殿堂修声闻法，中午在中间的殿堂修大乘法，下午到最高的楼层修密法。”阿底峡尊者这才恍然大悟，说：“看来我还是有必要来，所有的显密教法应该在一座上修。”

修本尊也是一样，以前也讲过很多次，比如，在念“嗡玛呢巴美吽”时，虽然念的是观音菩萨的心咒，

但实际上所有本尊的心咒都可以包括。法王如意宝曾经讲过，若是发愿念一千万文殊心咒和一千万观音心咒，如果观想能力比较好，在念观音心咒的同时也观想文殊心咒的话，你只念一千万的咒，两个一千万都已经圆满了，因为你知道两个咒语的本尊是一体的，咒语也是一体的，以这样的清净观来念诵非常好。

这个偈颂法王经常引用，我们在不同的场合也引用过，我们今生遇到本尊观世音菩萨和六字真言确实非常幸运。我们那边的一些居士林，每个老居士都不管世间各种事情，只需要自己拿个转经轮念“嗡玛呢巴美吽”。我觉得他们还是很幸运的，因为他们的晚年全部都在念六字真言。

我们中学的一位老师，他二十年前发生车祸，导致身体半残废，至今他念了六千多万遍观音心咒。他说：“现在看来，如果二十年前没有出车祸，我可能还不会念观音心咒。后来，我念了好多好多咒语。”

选择一个比较好的法很重要，选择一个比较好的上师很重要，选择一个比较好的咒语念一辈子很重要。所以，我们应该每天念一点“嗡玛呢巴美吽”。可能有些人的功课比较多，每次讲一个咒语都很有信心，讲一个就增加一个，“这个我要每天都念，那个我要每天都念……”

这次在这样的环境中劝大家念观音心咒，希望每个人对观音菩萨生起前所未有的信心，在以后的修行中，一定要念观音心咒。

也许有人认为：“现在只要念观音心咒就可以了，不管是躺着也好，坐着也好，就念‘嗡玛呢巴美吽’，不懂其他修行也可以。这样的话，我就有希望了。不然，以前觉得这个不会修，那个也不会修，大圆满太深了，前行太浅了，菩提心要把敌人当作父母太难了，怎么办呢？我修行肯定不成功，还是听流行歌吧。”

很多人在晚年时，有些修行不一定能想得起来，越

来越糊涂，在这时要么念阿弥陀佛，要么念观音心咒，天天拿着一个转经轮，然后念观音心咒的话，其他什么都不做，也一定会得到解脱的。

这次讲课的内容虽然不多，可能还有两三节课，但也许给很多人的晚年带来一种信心，觉得解脱有把握，学了藏传佛教以后修行不会失败，一定会往生，遇到这么深的法，应该有希望。

我发自内心也是这样想的，前面也讲过，幼年放牛时天天都念观音心咒，现在看到这些山的时候觉得很不错，自己给自己点赞，我的童年跟很多城市里吃鱼、吃虾的人的童年有点不同，我在那个时代拿着一个黑转经轮，用一个柏树果的粗糙的念珠，天天光脚在山上走，没有怎么造业，天天都祈祷观世音菩萨。

不管怎么样，多念观音心咒吧！

今天不多讲，可能大家也很累了，但为了求法累一

点也可以，为了造恶业多快乐也没有用，喝美酒、造恶业没有意义，如果为了求法，累一点、冷一点，疲倦或者痛苦，能清净无始以来的罪障。

今晚本来没有课也可以，但我想把这些法尽快地讲完，这部法讲完以后，下个礼拜我想讲《殊胜赞》，看看能否帮助大家对观世音菩萨和释迦牟尼佛产生不共的信心。

第 10 课

2023 年 7 月 27 日

这部论只剩下后面的一些颂词，明天就能讲完，学习完后大家可能会有些受益。这部教言很珍贵，从头到尾全部听圆满的人，以后好好再看一下，用自己的智慧分析，看看你是怎么理解的。如果前面部分没有听到，自己想办法补上，到时有音频。

很多人学了五部大论等显宗、密宗特别多的法，但真正实修时好多都用不上。我们现在通过念六字真言，已经将修行方法拿到手里，这对我们而言很重要。若是一辈子闻思修行，到头来却懵懵懂懂，不知从何处下手，这是一个很失败的状态。

当然，如果你从五部大论一直到密续之间，有些修心方法修得比较顺利，就按照这样去修，也可以用观音心咒来辅助。观音心咒的功德在松赞干布的《玛尼全集》中讲得比较多。

本来昨天想给大家念一个《喇荣课诵集》里面《四臂观音修法》的传承，常住的人以前应该得过，但这次听课的有些人可能没有得到。我们正在学观音菩萨的法门，观音菩萨肯定会参加我们的聚会，也会给予很多加持，所以我把这个传承再给大家念一下。

（堪布念藏文传承）

这个仪轨我能背诵，但很长时间没有念，今天念得不是很顺畅。这是在我年幼时母亲教的，她不懂文字，全部是依靠记忆来背的。她背的《极乐愿文》，基本没有大问题，但《二十一度母赞》与法本似乎有点出入，所以我背的《二十一度母赞》也有这个问题。

昨天讲到，观音菩萨是一切诸佛的总集，六字真言是一切咒语的总集，菩提心是一切生圆次第的总集，所以，要知道一个法门能通达一切法，在“知一普解”的境界中念诵观音心咒。这个偈颂很重要，如果有些人不懂很多经论，平时可以这样念诵和修行。

过两天你们很多人都面临考试，曾经有人跟我说：“我可不可以不考试？如果不考试，我一年可以念一百万莲师心咒、一百万六字真言。考试和看书的时候头痛、身体发麻、心里发慌，如果不参加考试，保证一年念两百万咒语！”

念咒语很好，不过考试也很好吧！虽然考试有压力，但通过考试，也许对你的相续帮助很大。考试前的担心、害怕，这是正常现象，这样的压力能令你的智慧增上。如果实在考不好也没关系，历史上的一些著名人物，考试的成绩经常不太好，但后来对社会的贡献很大。包括佛教团体中，有些人在学习阶段考试成绩不是

很好，但后来弘法利生的事业很广大。

念咒语也很好，但最好还是参加考试。其实应该很开心地面对佛教团体中的考试，我们无始以来做过很多事情，但很少有机会对三世诸佛菩萨作法供养，所以，哪怕没有及格也算是一分供养吧！如果很虔诚地供养，生生世世都非常有意义。

接下来讲今天的内容。

三、末善妙语：出离轮回的决心

《初中末善语》分三个部分，前面讲了让大家发出离心的道理，中间讲大乘的见、修、行，今天开始讲第三层内容，主要也是让大家真正对轮回生起出离心。这也分了几层内容：劝诫放下世间俗事，劝勉大家精进修行等。

劝诫放下琐事

所作何用轮回因，且观诸行无实义，
今当安住无作中，放下诸事诵六字。

此偈主要是讲身体上的行为没有意义，劝诫我们放下世间无义之事，好好念咒语。一辈子做生意、赚钱、成家立业、结婚生子等，一切所作所为到头来也没什么用，当你离开这个世间时，这一生所做的许许多多的事情都没有什么实在的意义，只不过是沉溺轮回、不断流转的因。

不仅仅是人类，有时看到蚂蚁窝里的很多蚂蚁白天也在忙忙碌碌，地下的蚯蚓也在寻找土粉解决温饱，天空中的鸟类也在不断地寻觅果腹之食，水里的鱼类也在寻找食物维持自己的生存……但最终无常到来时，一切行为只是暂时维护我们的躯体而已，除此之外没有太大意义，尤其对来世没有意义。

所以，当下就要看破放下。其实很多事情做也做不完，你就去一个寂静的地方闭关，然后于无作中安住，念诵六字。

我曾经讲过一个公案：清朝有位老妇女原本挂碍的事情特别多，后来遇到一位法师对她说：“你应该看破一切，放下琐事，一心念佛。”于是她依教奉行，再有什么事情问她的话，“我不管，我不管，我不管……”人们称她为“百不管”，全部放下，一心一意修行，往生净土。

很多人在早年时为事业奋斗，为家庭忙碌，但如果你没有很好地修行，最后所有的业果还是要自己背。不如在没有离开人间之前，稍微调整一下自己的行为，放下世间各种琐事，真正地安住下来，一心一意地念诵六字真言。

有些人年轻时为世间之事努力拼搏，到晚年时就一直念诵观音心咒，以修行来度过人生最后的时光。我

们家乡有些在家人，“文革”期间，发疯了一样地诽谤三宝、杀生，做了很多不如法的事情，后来醒悟了，晚年不与任何人交往，不出去吃饭、应酬，选择一个寂静的地方，天天拿着转经轮，念“嗡玛呢巴美吽”。

主要是看自己有没有决心。有些人口头上一直说，但到死的时候也放不下来；有些人说放下就能放下，不会顾虑很多。其实只要自己能放得下来，你的子女、弟子、领导，谁都无法阻碍，任何事情总是有办法。有些人可能从事业当中逃出来了，但又忙于另一件事，这样没有意义。如果真的要修行，所有事情都要放下，如《当日教言》中云：“无忙完事去修法，念时疾行当日瓦！”轮回中的琐事没有忙完的时候，现在该去修行了，当你产生了想去修行的念头时，一定要立即去行持！

以后如果被迫地放下，比如得了严重的疾病，已经到了生命的尽头；或者变成了残疾人，无法行走；或是

癌症晚期，知道自己命不久矣，只剩下日落前的一抹余晖，那就把这点时间利用起来，多念些咒语。

每个人应该想好，也不是讲了一部论典以后，明天就要放下来。有些法师以前做梦也想当堪布、堪姆，刚当上时觉得很伟大，感觉特别好，但开始带班后，发现也不是那么幸福，来自上面的压力、下面的压力、讲课的压力……就像世间人结婚前特别向往婚姻生活，婚后时间一久也没什么感觉，甚至更痛苦。所以，有些堪布、堪姆本来出离心就比较不错，因为平时比较累，管理人很辛苦，听到这里，也许会想：“我什么时候能请假，到一个寂静处去念‘嗡玛呢巴美吽’多好。”

但我觉得讲经说法比这个功德大。所以自己在生命中遇到再大的困难，也尽量不放弃。如果实在没有机会，那就念点咒语，做点自己认为有意义的事情。因此，希望在座的一些法师，包括有些年轻人，现在不要放弃闻思，目前有这样的机会特别难得。

所说何用闲碎语，且观无聊生散乱，
今当安住无言中，彻断言说诵六字。

从小到现在，我们许许多多的闲言碎语都没有多大意义，不仅没有意义，而且非常无聊，产生种种散乱。凡夫人在一起时，经常喜欢说离间语、粗恶语，以及各种诽谤的语言、无稽之谈的绮语，这些语言只会增长贪嗔痴。

莲花生大士曾经说过³⁸，喜欢胡言乱语的人，开玩笑的话别人会当真，说真实的语言别人以为是开玩笑，所以，闭口寡言最为妙。

《开启修心门扉》中，乐索巴格西说过³⁹：作为三宝弟子，不必讲很多没有意义的话语，如果有一把锁将

38 莲花生大士教诫弟子：“经常胡言乱语者，容易被别人了知其心，其嬉戏之语有时被理解为真实，其真实语有时又会被误认为玩笑，容易之事也因此而难以成办，诸弟子应闭口寡言为妙。”

39 乐索巴格西说：“我们的口实在是深堕地狱的因。世上者有人肯听我的话，就应当将嘴锁上，把钥匙交与他人，直到迫不得已必须吃饭时才打开，平时都一直紧锁着。如果能这样，那该多好啊！”

嘴巴锁上多好，实在是需要的时候，例如吃饭时打开一下，平时把它关上。

有些人的语言很无聊，而有智慧人的说话很有分寸、很有意义，这种情况下说多一点也可以。平时说话太多很浪费时间，有些人打电话聊天时，不讲佛法、修行、人间的真理等，讲一大堆烦恼、痛苦。

这与自己的内心也有关系。若是遇到文殊菩萨，跟文殊菩萨聊天，确实自相续中会增长很多智慧和慈悲；如果跟提婆达多聊天，他就天天诽谤佛陀。

巴菲特在遇到朋友们闲聊时，就经常说“我有事，我头痛，我不舒服”，然后自己去看书，因为书中有真理。

这里讲到，应该在没有任何言语中安住，“彻断言说”地精勤念诵六字，语气很坚决。

汉地古德也说：“少说一句话。多念一句佛。打

得念头死。许汝法身活。”少说废话，多念“阿弥陀佛”“嗡玛呢巴美吽”，打死自己的妄念，法身才能复活。每个人本来具有佛性和法身，可是被各种显现蒙蔽了。

有些出家人、修行人已经禁语很多年了，有十年没说话的，有五年没说话的，需要沟通时用文字写一下。但最好不要用手机发信息，否则一直发来发去，不如直接说话好。

不过，绝大多数人完全不说话可能有一定困难，可以在念经、开法会，或平时闻思时尽量止语，即使无法避免跟人聊天，也不要说很多废话，耽误很长时间。

我并非针对哪一个人，包括我自己也在内也是经常跟人闲聊，尤其是比较熟悉的朋友，但过一会儿就后悔，又浪费了半个小时、一个小时，这个时间我能念好多咒语。当然，跟有境界的人一起聊天，对自他帮助很大，他的一些建议特别有建设性；与自己差不多的人聊

天，可能相互无利无害；如果跟不如自己的人聊天，弄不好会被带下去。

每个人都这样吧，你的朋友，不管是好朋友还是坏朋友，一定会影响你。人与人之间交流、沟通，主要是通过语言，语言对人的影响非常大。尤其是现在这个时代，我们的正知正念全都被抖音、快手等各种碎片文化摧毁了，视频上、音频上，各种似是而非的语言听起来好像有道理，但实际上你所有的时间都被耽误了。很多修行人以前整天念诵、禅修，特别精进，现在一有时间就忙着玩手机。

二三十岁的年轻人我觉得情有可原，因为他们自己的主观见解相对而言不是那么坚稳，但很多中老年人，包括我在内，看一下手机、看一下电脑，很多时间就虚耗了。所以，一般在闭关、禅修时，尽量不接触手机，这是最好的。

现在学院各个班把手机都收回来，其实这对非发

心人员来讲非常重要。当然，发心人员只能牺牲自己，如果所有的人什么都不做，那可能我们会饿死、冻死，根本无法维持下去。

因此，到一定的时候要“彻断言说诵六字”。

去有何用疲惫因，且观漂泊离法理，
今当独自安心住，悠然放松诵六字。

有些人今天去成都，明天去重庆，后天去北京，经常跑来跑去；有些喜欢去藏地的这个地方、那个地方，去各个寺院拜上师、参访、参学，一会儿去拉萨，一会儿去青海，一会儿去果洛……如果你是真正参学的云游僧，一般来讲是可以的，但作为修行人来讲，你跑得太多，心就随之而散乱，最后成为疲惫不堪的因。

有些爱闻思的人，出去了几次，好像看得多、见得多，回来以后不愿意安住下来闻思了，不看书，也不恭敬法师了。按照这样观察，四处漂泊实际上离真正的法

理越来越远。以前有些堪布、堪姆跑得比较多，最后十年、二十年连一个偈颂都没有给别人讲过。有时我觉得很可惜，当年跟其他人相比智慧很不错，但后来因为漂泊的原因，连一堂课都没有讲。

所以，不要四处去得太多，应该独自坐下来，让自己的心安住在悠然和放松的状态中诵六字真言。

以前藏传佛教的很多大德也说“走破鞋子不如坐破垫子”，你到处跑，换了一双旅游鞋，又换了一双皮鞋，不如安坐在一个地方。不过我两个都有，前十年我去过很多地方，换了好几双鞋子，也坐破了好几个垫子。我不是说妄语，有些老和尚是知道的：“你这个又破了，要把它扔掉吗？”我说：“不扔不扔，坐破垫子很重要，以后放在纪念馆留作纪念。”

记得在虚云老和尚的《年谱》中讲到，他在年轻时到处云游、参学，去各个地方听法，去过藏地，也去过尼泊尔、印度等国家。后来晚年时他说很后悔，当初应

该好好禅修、好好修行。虽然他接近圆寂时还在写书，但仍然是以禅修为主。所以，虚老也说过，年轻的时候跑得比较多，有点后悔，当初应该静下来好好修持。

有些佛教徒今天在俄罗斯，明天在乌克兰，后天在孟加拉国，一天一个地方。我们活在这个世界上，到处去看一下也有必要，但路上来来回回很累，如果自己原有的菩提心和出离心慢慢留在这些国家和地区，回来时除了买些世间的纪念品以外也没有得到什么，是否有必要也不好说。

从世间角度来讲，云游天下也很有意义，现在世间很多名人在介绍自己时会说“我去过多少个国家，去过多少个城市，见过什么伟大的人物”，口口声声赞叹自己，这样也可以。但从另一个角度来讲，在自己的晚年很好地禅修、念六字真言很重要。

华智仁波切特别强调念六字真言，到处弘扬六字真言的功德，别人供养他的金钱全部都刻玛尼石。

我从2008年开始，有些超度的、供养的钱全部拿来刻玛尼石，现在已经有十几年了。我们朵芒的玛尼石堆，是由钦则益西多杰选址并建立，后来很多高僧大德都开光加持过。

上世纪六七十年代时，我们家住在玛尼石堆附近，有一天突然接到通知说“明天这个玛尼石堆要摧毁”，要求我们也参加。我们家只好连夜把帐篷搬到别处。

第二天，我跟几个小朋友悄悄从柏树林下去看。到了中午，来了几百个人，大多是藏族人，把原来石头上刻的玛尼、佛像，用斧头、铁锤全部砸碎，下午他们就离开了。那时的人心完全着魔了。然后我们走下去看，很多石头上刻的菩萨的头像，以及石刻的《大藏经》都没有了，还是很令人伤心的。这是一个时代的厄运，后来又慢慢恢复。

以后如果有人去朝拜，可以转绕朵芒的玛尼石堆。“玛尼喇嘛”班玛斯德曾经说过，如果转绕它一次，有

十三亿观音心咒的功德。玛尼喇嘛以前来朵芒开法会时，看见人们正在堆玛尼石，玛尼喇嘛说地点要往上一点，“再稍微上一点，再稍微上一点……”当时的情形拉雪堪布记得很清楚，他说那时他还很小。前两天我问了，现在有七十几个人每天白天都在刻玛尼。不管在任何地方，如果刻有玛尼，我们也下来顶礼、转绕、供花，有非常不可思议的功德。

六字真言的功德确实非常非常大，有些禅修的人好像看不起念咒语，这其实不好。禅修是上等者，但对于中等者和下等者来说，念咒语、磕头、转绕等世俗的善根也很重要，我们不能轻视。否则，自己禅修好一点，就开始呵斥所有拿念珠的弟子：“你拿什么念珠啊，拿什么法本啊，安住就可以了，安住就是胜义谛的法相。”对某些人来讲，安住确实是胜义谛的境界，但对有些人而言，怎么安住也安住不下来，不如多念一些咒语，这个功德不可思议。

法王的传记中讲过，法王如意宝一生念了九亿多咒语，很多字的长咒也有，一个字的短咒也有。原来我们几个人写法王传记时，法王已经念了九亿多，接近圆寂时念了多少不知道。法王一生念了这么多亿的咒语，说明对念咒非常重视。法王 71 岁圆寂，那每天要念多少咒语才能完成九亿遍？

所以，我们以后不能忽略这些世俗的善根。有些人懂一点禅修就排斥念咒语，你自己可以安住，但别人不一定全都有你这样的境界，如果不念咒语，他们禅修抓不到重点，又没有念咒语，到头来什么功德都没有，修行就很失败。佛陀循序渐进讲了不同法门的原因也是如此。

食有何用不净因，且观贪食无厌相，
今当享用禅定食，中断饮食诵六字。

从小到现在每天都在吃，但即使再美味、再丰盛

的食物，吃下去几分钟以后就变成不净粪的因，过了一夜以后完全变成了不净粪。龙猛菩萨在《大智度论》中说：“入口食之，即成不净。”吃进口里以后，当下就变成不净之因。现在稍微有点条件的人，特别热衷于谈论美食，尤其是亚洲个别国家的民众，非常讲究饮食，每餐要做多少样菜，一下午的时间就消耗在厨房里、餐桌上。有些人晚上还要吃夜宵，吃得太多也不是很好。西方人的饮食相对比较简单，一份三明治或比萨，一杯咖啡。

《法苑珠林》中讲：“噉食太过人，身重多懈怠。”如果特别贪著食物，那身体就会很沉重，想睡懒觉，整天醒不过来，做任何事情都没有兴趣。现在有些世间人经常宣传吃肉怎么好，边吃边直播，看起来有点反胃。当然，人活在世界上一点都不吃、全部都像初劫的人一样以禅定为食，也有一定困难，但饮食要适当，不能过于贪著。

《大智度论》中讲过一个公案⁴⁰：爱酪沙弥特别喜欢吃奶酪，不管到哪里去都天天想着它，可能是一种习气吧。由此习气和业力所牵，爱酪沙弥死后转生成奶酪瓶中的一只小虫。他的上师是位阿罗汉，阿罗汉通过他的智慧观察到了小徒弟的去处。于是，他在僧众分奶酪时说：“慢一点，不要伤到我的小弟子爱酪沙弥。”众人好奇地问：“这明明是一只虫，为何说是爱酪沙弥呢？”他的上师讲述了事情的前因后果，并且轻轻地把它拿出来，让它过来，这条虫当时有感觉。

有些人整天想着吃什么，包括佛学院当中，有些男众和女众稍微有点钱，不爱闻思，天天都讲吃的、讲养生，说明自己闻思很差，吃得很不错。偶尔两三个月跟朋友们聚一下，吃得好一点，这样也可以。吃火锅要花很多时间，简餐比较好。我原来也提过一次，有个别人

40 《大智度论》：如一沙弥心常爱酪，诸檀越饷僧酪时，沙弥每得残分，心中爱著，乐喜不离；命终之后，生此残酪瓶中。沙弥师得阿罗汉道，僧分酪时，语言：“徐徐！莫伤此爱酪沙弥！”诸人言：“此是虫，何以言爱酪沙弥？”答言：“此虫本是我沙弥，但坐贪爱爱酪故，生此瓶中。”师得酪分，虫在中来。师言：“爱酪人！汝何以来？”即以酪与之。

反映：今天某人又在吃火锅，明天他又在吃火锅……好像是专门到喇荣来吃火锅的，而且据说这些人经常东南西北地聊天。身边的人看起来对你很好，但实际上每个人带着不同的眼睛“拍照”，看你的行为、你的爱好、你的修行，身边的人可以说都是“警察”。

所以，能享用禅定的美食当然很好，如果实在没有办法，那就稍微少吃一点有营养的、养生的食物，每天都特别执著饮食没有什么意义。我认识的有些人，一开口就“这个不能吃，那个能吃”，天天讲食物和药品，不讲佛法，好像是饮食宣传员一样，这样也不太好。我们不能不吃，但要尽量少吃，或者食用清净的食物，多念观音心咒。

思维何用迷乱因，且观妄想不成真，
今当看破此现世，彻断挂碍诵六字。

经常胡思乱想没有用，这就是迷乱之因。“思虑之

害甚于酒色”，特别爱思虑、分别念众多的祸害，超越了美酒和美色，危害极大，是让人转生到轮回的因。其实很多妄想并不能心想事成、梦想成真，现实不一定如你所愿。

当然，作为佛教徒，该想的有些事情也要想，法王如意宝以前说过，佛法方面闻思修行的计划要考虑。如果一直想些根本不能实现的事情，就变成了《大圆满前行》中讲的月称父⁴¹，想着想着，自己当场就死了。

藏地有个故事：以前有一个人和他的儿子一起在山顶种荆棘树，路人问：“你种荆棘树有什么目的呢？”他说：“我看到羊群会从这边经过，这些荆棘树长出来以后，羊群路过时，羊毛就会被荆棘刺挂住，这样我就能拿到很多羊毛，然后将这些羊毛制作以后我就有很多

41 《大圆满前行》：“从前，一个穷人得到了许多青稞，他将这些青稞装入口袋里，挂在上方，自己躺在口袋的下方，不禁暗自思忖：我现在用这些青稞作为本钱，想必将会拥有大量财物，到那时娶上一位妻子，她必定会生一个儿子。那么，我该给儿子取什么名字好呢？这时，刚好看到月亮从东方升起。于是他想：干脆我就为儿子取名‘月称’吧。正在这时，悬挂口袋的绳子被老鼠咬断了，袋子恰巧落在他的身上，他就这样一命呜呼了。”

钱，到那时我就买一匹马，这个马肯定会生小马，这样我就能过上富裕、幸福的生活。”

这时，他的孩子兴奋地说：“那个时候我要骑小马！”父亲说：“你很调皮，不能骑我的小马。”说完生气地打了他一巴掌，儿子当场死了，他的荆棘树也没有种成。

虽然这只是一则寓言，但我看现在有些企业家对未来的打算也与此类似：“我应该做个什么投资，将来会如何发展，这时我的利润是多少，我对社会做什么，对自己做什么……”一直有些梦想，但他的梦想只有好的方面，不好的方面从来都不考虑，其实这样的妄想也很难成真。

有些人妄想特别多，想象力很丰富，分别念非常重，自己也很痛苦，是的、不是的，真的、假的……经常沉溺在苦恼当中。稍微有一点点事情冲击到他脆弱、敏感的神经，就非常痛苦，好长时间缓不过来。

因此，应该放下许许多多不可实现的、不切实际的胡思乱想，看破现世，然后“彻断挂碍”，像前辈的禅师们一样，当下立断一切分别念，安住在禅定的境界中念诵六字。如果你实在不懂什么是禅定境界，那就不要有太多妄想，保持心很清净的状态。

这个教言对终生修行的人来讲很好，但不是说在弘法利生方面不要有计划，不要有梦想，不是这个意思。此处主要是讲断除自私自利的世间八法，如果你断除私欲、一心利他，还是需要有些规划、想法、梦想。在利益众生方面若是没有高瞻远瞩的规划、蓝图，可能寸步难行，很难行持利生的事业。

就拿我们学院来说，如果所有的人什么都不想，大家的住宿、饮食都有困难。我们现在的住宿楼、教学楼、经堂、公路、电力等，都是依靠自己的能力，在后来被治理整顿中修出来的。如果什么事情都不想，都不努力，就这样坐着，我们上课都很困难，哪有现在这样

听闻大乘佛法的快乐日子？确实，人有时需要多想想。

《学集论》等诸多经论中说，如果是利益他众之事，分别念越多越好；如果是自私自利之事，分别念越少越好。这确实很重要。利他不叫散乱、不叫无聊，如果真正能利益众生，那做的事情可以多一点，很多菩萨白天晚上都是忙于利他。但如果没有这样的远大志向，就不要有各种挂碍，无挂碍、无痛苦，安住自己的境界中，居住在自己的世界里念六字真言。

以前藏地的很多人也是这样，我在一边讲的时候，脑海中一边就浮现出了很多老年人的面孔。阳光照耀大地时，老人们拿一个牛皮垫子，到外面院子里开始念观音心咒，就这样很清净、安详地度过晚年。当时宗教政策还没有开放，但很多人在临终时确实瑞相纷呈。所以，如果没有很多琐事，就看破现世、彻底断挂碍，多念观音心咒，对自身确实很好。

财富何用贪财心，且观所积遗留相，

今当断除我执贪，舍勤积蓄诵六字。

财富也没有什么用，贪著财富的心也没有用，为什么呢？你可以观察，你辛辛苦苦积累的财富，到头来全部会留在人间。寂天菩萨也说“积护耗尽苦”，财富在最初积聚、中间守护、最后耗散的过程中，充满着无边无际的痛苦，但能带来的利益却很少。

《毗奈耶经》中云：“未得财时起贪爱，求不得时生苦恼，设得财物贪不息，故知财利招无利。”没有得到财富时会起贪爱，求不得的时候也很苦恼，假设得到了财物，你的贪欲还是会不断地增长。

所以，财富带给我们的并不是快乐，也不是真正的利益。看起来好像赚钱很好，这是一个机遇，是一种成功，但实际上到最后可能成了一种障碍。人一旦有了钱财，自相续不知不觉就有非常大的傲慢心，有了傲慢的话，善根的功德不可能存留。因此，应该断除我执的贪心，舍弃精勤积累、储蓄财物的所有念头，好好地念六

字真言。

当然，如果一点积蓄都没有也很困难，现在年轻人积累财物的很少，也许是受到西方人的影响，很多人都变成“月光族”。由于没有积蓄，前几年疫情期间，好多人的工作又受到影响，结果房贷、车贷还不上，最后房子等被银行没收，这种状况很可怜。包括我们藏地，现在可以先在网上买车，以后定期付款，很多年轻人认为我现在没问题，但后来根本付不上。所以，作为在家人，有一部分积蓄也有必要。

我以前也讲过，有的家庭当中，先生和太太各自赚的钱互相保密，银行卡的密码也不让对方知道，但其实人死后，家人用死亡证明、身份证，一样可以取出。有些人的家属很惊讶，他一辈子都说“没有钱、没有钱”，结果死后一看，银行里还是存了很多钱，活着的时候不舍得用，死后都给别人用了。

钱财方面应该提前做好准备，写好遗嘱。现在这

个时代，修行人还是要留一些钱财，不能全部处理了，这里做供养、那里做功德，最后自己连修行的资粮都没有，也很可怜。

佛典中说有钱很痛苦，有一条茶叶就有一条茶叶的痛苦，有一匹马就有一匹马的痛苦，但没有钱的痛苦和有钱的痛苦比较起来，没有钱更痛苦。所以，留一点钱是对的。

不管怎么样，有钱没钱不是很重要，主要是看你是否贪著。当然，至少要给自己留一个简单的资具，作为修行的助缘，然后尽量念诵六字真言。

睡眠何用愚痴性，且观悠闲人生尽，
今当发起精进心，昼夜无散诵六字。

睡得太多也没有什么用，只是增加愚痴的本性。你可以观察，很多爱睡觉的人，悠闲人生就这样到了尽头。所以，要发起精进心，在昼夜都不散乱的状态中诵

六字。

不过有些人是失眠，天天吃好几片安眠药也睡不着，现在这个社会能睡着的人比较幸福。一点不睡可能有点困难，睡得太多也不行。假如一个人一天睡 8 个小时，活到 60 岁，人生的三分之一，也就是 20 年是在睡眠中度过的。像我的话，现在睡眠不太好，以前还可以，平均下来应该是每天 6 个小时左右，我现在六十来岁，如果按 60 岁来算，人生的四分之一，也就是 15 年是在睡眠中度过的。

萨迦班智达在格言中说⁴²，短暂的人生，一半是在睡眠中度过的。不过一半可能没有。有些爱睡觉的人，平均每天睡 9 个小时，假设活到 60 岁，有多少时间在睡觉？原来有位世间领导叫阿拉法特，他说：“我不敢刮胡子，否则，我一生就会有 7 年的时间耽误在刮胡子上。”

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

睡眠是愚痴心，这样的愚痴心很不好。因此，应该发起精进心好好修行。我们藏地很多修行人，从早上起来到晚上睡觉之间一直念诵“嗡玛呢巴美吽”，早起晚睡地念诵。

传承上师们也经常说，一点不睡可能不行，睡觉时要狮子卧，观想心间有红色的四瓣莲花，在这个中间观想一尊拇指大小的红观音，观音菩萨发光普照整个器世界和有情世界，在这样的光明中入睡，能认识梦境、遣除违缘、修行增上等，有很多功德。

所以，睡还是要睡，但临睡前要有正知正念，早上起来后第一句就是“嗡玛呢巴美吽”，或者“嗡班匝萨埵吽”，不是糊里糊涂地马上打开灯玩手机。一般来讲，临睡前、早上醒来后大概半个小时之内最好不要看手机，现在很多人的说法，早上刚醒来时眼睛比较脆弱，如果看手机屏幕，对眼睛损害特别大。晚上睡之前最好也不看手机，这段时间最好是禅修、念一些咒

语，如果每天养成习惯，那确实很有意义。这应该能做到，并不是特别难。

劝勉精进修行

无暇无暇无暇住，死主骤至该何为？

今当立即修正法，当下速疾诵六字。

这里讲修行的迫切性。现在没有时间行持世间八法，否则，如果死主突然来临，那该怎么办？应当立即修持正法，当下迅速地开始诵六字。

世间好多人真的没有无常观，包括有些在学院待了很长时间的人，从平时的所作所为能看出，无常观确实比较差，根本不会说“无常、无常”，时时都没有这样的观念，这很可惜，是修行不成功的表现。

如果没有很好地修行，死主魔王什么时候到来很难说。我们前年学的《地藏经》中说：“无常大鬼不期

而至。”早期我经常引用这个教证。

《百喻经》中云：“今日营此事，明日造彼事，乐着不观苦，不觉死贼至。”今日做这件事，明天做那件事，一直贪著世间琐事，不观轮回痛苦，不观死亡无常，在不知不觉中，死亡大贼突然就来到你的面前，那时你一点权力和把握都没有。所以，我们确实需要观修死亡无常，这是所有修行要诀当中最重要的。

《正法念处经》中也说：所有的修行当中，观修死亡无常最重要。所以“今当立即修正法”，不要明日复明日，明日何其多，一直拖着拖着，到最后死主来临时，就再也没有修行正法的机会了。

《涅槃经》中讲到了释迦牟尼佛涅槃前的最后教言：“汝应当知，一切诸行，皆悉无常。”弟子们，你们应该知道，一切诸行全是无常的。

“无暇无暇无暇住”，大家有没有一种“什么都是

无常”的概念？比如今天到了某地，“这是无常的，我明天会不会离开人世？”以前噶当派的大德们对无常非常重视，讲法时会想：“这个法不知道能否讲完，可能在没讲完之前就会死亡吧。”出门时会想：“我可能回不来吧。”如果任何时候都有死亡无常的准备，那我们的修行一定会有进步。

《正法念处经》云：“智者常念死，无有逃避处，念死最殊胜，诸念无与等。”智者经常观死亡无常，在死亡来临时无有任何逃避处，即使逃到悬崖、大海、虚空、森林等处，也无法避免死亡，这样死亡无常的观念，是世间最无与伦比的修行。最关键的是，在死亡时，只有正法才有用，除此之外，世间的名声、财富等，一切的一切都无济于事。

如今，我们值遇了大乘佛法和殊胜的善知识，每天都要在修持善法中度过，这样很幸运。大家也不要很痛苦，如果其他修行都不会，那就时刻忆念“一切都是无

常的，一切都是空性的”，同时多念观音心咒。

今天下午在翻译龙猛菩萨的《菩提心释》时，其中一句是这么翻译的：“知此诸法空，业果可以避，稀奇更稀奇，稀有更稀有。”在释迦秋旦的注释中，业和因果的所依并没有怎么讲，我最近发现荣敦巴的注释中讲得比较清楚，他问：“如果诸法是空性，那业因果怎么合理呢？”龙猛菩萨是这样回答的：“如果你知道诸法是空性，那么善的业和果都是依靠它，就像阿赖耶，有了阿赖耶，业因果才合理，所以稀有当中更稀有。”这跟我们以前的解释方式有点不同。

第 11 课

2023 年 7 月 28 日

今天把后面部分给大家简单地做字面解释。这部教言翻译得浅显易懂，尤其是跟唐朝之前的有些译文对照时，相对容易理解，即使没有讲解，大家应该也可以解释。

昨天讲到了无常的紧迫感，今天再次说：

算年月日有何用？且观现今刹那变，
刹那刹那近死亡，当机立断诵六字。

世人经常会计划明年做什么，下个月做什么，明天做什么，一般很多人都是以年月日这样比较长的时间跨度来做人生规划、人生蓝图。年月日之间的变化虽然存

在，但值得警惕的是，现在的一切都在刹那变化，每个人都在刹那刹那间更接近死亡，所以，应该当机立断念诵六字。

春夏秋冬的四季更迭，人生从童年、青年、中年，直到老年的身心状态，以及世界上的万事万物、一切的一切，都在当下刹那迁变，并非过一个月、两个月、一年、两年以后才发生变化。平时人们的习惯是很欢喜地过年、过生日，但这就像是在给关在监狱里的囚犯庆祝即将执行死刑一样，因为这其实只是更接近死亡而已。我们的无常观确实比较差。

《正法念处经》中说：“智者所观察，死相常现前，命念念不住，须臾归磨灭。”智者观察世间万物其实都是处于死相现前，我们的生命念念不住，须臾归于磨灭。就像法王如意宝的《无常歌》中讲的一样，如果会修行，整个器世界和有情世界全部都是示现无常的教科书。

所以，刹那的迁变确实让我们感到了一种悲伤、一种特殊的心态。当然，如果无常修得不太好，可能没什么感觉，只有当死亡来临前才有点害怕，比如医院给你下达了病危通知书，或者医生说“我们救不了你，你回去吧”，这时有点恐惧感，除此之外可能很多人都没有无常观。

我们并不是不会死，每个人都在前往死亡的路上。《法句经》中说：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐。”汉地的早晚课中也有，就像越来越减少的水中的鱼一样，其实过一天、过两天，只是更接近死亡而已。可我们受到的教育和接收到的信息并非如此。

有些人觉得佛教的思想太悲观了，不是佛教悲观，只是因为一些媒体或广告中经常使用“长命百岁”等词语，世间可能只有百分之一、千分之一、万分之一的百岁老人，但媒体会着重强调说是因为吃了某种保健品，或是因为住在某个地方，因为这里空气中的负氧离子含

量特别高等。或者现在通过各种药物、各种方便方法让人们衰老得不是很明显，媒体和商家也以各种途径来宣传，让我们觉得人不容易老、不容易死，但这只是一种迷惑的方法而已，并不切实际。

所以，我们不能再拖延了，应该当机立断放下一切，开始念观音心咒。不能说“我退休了以后再修行”“等孩子们成家了以后再修行”“再过几年，等各方面稳定了以后再修行……”其实这些想法不太合理。按照佛教的观点来讲，什么时候产生修行的心，就不能再拖延，即使父母阻止你，或是老师、朋友、亲人阻止你也不用听，因为这是人生大事，应该下定决心马上修行！这很重要。

接下来讲寿命：

寿命远去如日落，死主前来如暮影，
余寿残阳遗阴影，无空闲住诵六字。

这也是在讲无常。我们的寿命渐渐远去，如同傍晚即将落下西山的日轮。恐怖的死主逐渐向我靠近，如同太阳落山时的黑色暮影。这种景象在我们山谷里看得比较清楚，下午太阳即将落山，越来越靠近西山后面时，它带来的影子越来越往上去，只在东山的山头洒下一片金黄色的夕阳，大地很快就被阴影覆盖了。尤其是在海边看日落，太阳就像鸭蛋黄一样慢慢落到海平面下。我们剩下的寿命就像是夕阳、残阳，很快就要离开人间了，所以，应当在无有空闲中安住，精进持诵六字。

我在 2004 年也讲过这部教言，当时法王如意宝刚圆寂不久，好多事情不敢触碰，弟子们正是比较难受的时候，一提起法王的相关事情时心里很悲伤，但在讲到这些教言时，法王圆寂前的有些教诲记忆犹新：“我现在对世间八法没什么兴趣，很多上师说我会活到 90 岁、113 岁等，说法比较多，但我内外的疾病、各方面的梦相，我自己清楚，也许还有两三年的时间。这么短短的两三年的寿命，我去追求名声、财富、利益，有什

么用呢？”法王去西方弘法是在 1993 年七八月份，今年刚好 30 周年，再过几个月，刚好离开我们 20 周年。

我们的寿命还能留在这个世间多长时间，每个人应细细思维。当然，现在可能看不出来，因为每个人的未来都是未知数。但可以按照常理大概推算，一般活到 80 岁或 90 岁的人很少，大多数人会在 60 岁或 70 岁左右离开世间，那我们还剩下多少年？人到了五六十岁时，基本上是即将落日的夕阳，到了七八十岁更不用说了，可能暂时还有几年的时间，但不会很长。

华智仁波切这个比喻讲得很好，到了下午的时候，不观无常的人可能没什么感觉，“哦，太阳落山了，夕阳很美”；经常观无常的人会想：“太阳都落山了，那我的人生也快到尽头了吧，我怎样准备呢？”

其他没什么需要准备的，唯一要做的就是尽量行持善法。死亡时你的身体也带不走，财富、名声更带不走。诚如《入行论》云：“死亡速临故，生年应积

资。”死亡会很快降临，所以，我们应该积累资粮、行持善法，这很重要。

《正法念处经》中有一句很好的教证：“以常念死，则怀怖畏，以怖畏故，不造恶业。”常常忆念死亡，心里就会怀有一种对死亡的害怕、恐怖，有了恐怖就不会造恶业，并积极行持善法。

当然，不承认前世后世、不承认业因果的人，可能没有什么怖畏感、恐怖感，“死就死吧，无所谓，反正人人都会死”。但凡有一点无常概念的人，都会有一种紧迫感，因为这样的死亡，实际上谁也无法避免。

佛经中有这样的公案：有一次，佛陀遇到四位孔武有力的壮汉，试图搬动一块特别大的巨石，但谁都搬不动，而佛陀只是用脚稍微触碰，这块石头就弹向空中。他们感到很惊讶，问佛陀：“您这么强大，那在这个世界上有没有人比您更强大、更可怕的？”

佛陀告诉他们：“这个世界上还有比我更恐怖的，是什么呢？就是死亡。因为死亡最终能吞没我的三十二相和八十随好。”像佛陀那样的庄严身相，最终也无法超越无常。

所以，如果时时都有一种感觉，能认识到死亡在呼吸间，死亡在刹那间，这说明无常修得比较好。

《佛说处处经》中⁴³，佛陀告诸比丘：“当念身是无常。”有位出家人禀报佛说：“寿命的确是无常的，人最多只能活到 50 岁。”佛陀否定了这种观点；有些说是 30 岁，有些说是 10 岁，佛陀都没有承许；有人说是一个月、一日，佛陀也没有承许；后来有位比丘说：“人的生命在呼吸间。”这时佛陀认可了他的说法。

43 《佛说处处经》：佛语比丘：“当念身无常。”有一比丘即报佛言：“我念非常，人在世间极可五十岁。”佛言：“莫说是语。”复有一比丘言：“可三十岁。”佛复言：“莫说是语。”复有一比丘言：“可十岁。”佛言：“莫说是语。”复有一比丘言：“可一岁。”佛复言：“莫说是语。”复有一比丘言：“可一月。”佛复言：“莫说是语。”复有一比丘言：“可一日。”佛复言：“莫说是语。”复有一比丘言：“可一时。”佛复言：“莫说是语。”复有一比丘言：“可呼吸间。”佛言：“是也。”佛言：“出息不还则属后世，人命在呼吸之间耳。”

确实如此，人的生命应该是在呼吸之间，为什么是呼吸之间呢？我们的死缘极多——地水火风的灾难、自身的 404 种疾病等，而生缘极少，有些生缘也会变成死缘，这样一来，活在世间的因缘少之又少。所以，我们应该带有一种对死亡的恐惧心。

在死亡时，唯有正法对自己的生生世世有利，而所有正法的精华归纳起来就是这个六字真言，六字真言是所有善法的总集。如果实在不懂什么修行，不懂什么理论，那就一心一意地念诵六字真言，这样至少不会堕恶趣，能阻塞轮回的门，这非常有必要。

总之，我们没有空闲时间，应该真诚地念诵六字真言“嗡玛呢巴美吽”。这以上立即修行的道理已经讲完了，接下来讲：

切勿闲散持咒

六真言法虽善妙，涣散持诵难生果，
耽著诵数成实执，专注观心诵六字。

前面以大量的道理阐述了六字真言的殊胜与善妙。虽然念六字真言非常重要，但如果没有专心致志地持诵，而是三心二意、昏沉、掉举，或者以散乱的心边说话边念诵，那就很难产生好的效果。当然，一般走路时是可以念诵的。

有些人特别耽著念诵的数量，念了一亿遍观音心咒就到处跟人讲，在骑马的人面前站着说，在走路的人面前坐着说。有些教言中也讲，自己的念珠上有一个砗磲就到处给人看，“你看我这个已经磨破了，我的指甲已经磨出痕迹了”，等等，实际上这也是一种实执。

当然，有数字记录很好，不然念了多少自己根本不知道。前面也会说，前辈大德一生念了多少亿遍咒语，

但这些数字并非为了炫耀自己了不起，应该说这是了达自己精进与否的一种方式。

所以，这里不是说不能统计，我们学院每次法会都要统计你念了多少咒语，但不能一直执著实有。在持诵的过程中不要被俗务中断，要专心致志地观察自己的心，边观自心边诵六字真言，这很重要。否则，若是念诵时心不专注，则很难产生修法的成果。

尤其现在是网络时代，可能好多人念咒语时，一边拿着念珠或计数器，一边玩手机，看电影、电视，虽然你的嘴巴在动，手也在动，但心却专注在其他地方，这样不敢说没有功德，但功德不大。

以前有些大德在念经、念课诵时都以禁语来完成，不会跟人说话，中间发生什么事情根本不理。法王在世时，第二世敦珠法王的一个亲戚，要修塔还是建寺院，来学院化缘。其实学院那时的条件也不是很好，但法王要求大家一起商量，觉得他们既然来了，还是多少赞助

一些。我们商量半天以后，决定赞助几千块钱还是一万块钱，大多数都是十元面额。法王很重视这位客人，当时的降魔胜利洲有一个“国际学经会”，让他住在这个二楼，然后绕桑管家和我们几个在一天下午拿着钱过去。

去的时候他正在念经，侍者说可能要等一段时间。那是个老修行人，他的念诵集很厚，我们起码等了一个多小时，一直不理我们。绕桑管家有点生气：“怎么这样摆架子？如果这样的话，跑到我们这边来化缘干嘛！”但是我们又不敢离开，害怕法王知道了不高兴。

不知道这是好的例子还是不好的例子，对他自己的修行来讲应该是好的例子吧，因为如果在念诵过程中夹杂闲言碎语，或是处理琐事，实际上也没有多大功德。

明朝时的戚继光，与岳飞一样都是民族英雄，他平时有读诵《金刚经》的习惯，即使在行军时也持诵不

辍。一天晚上，他梦见一位将士对他说：“明天我会让我的妻子到您的军营，请您帮我念一部《金刚经》，我已经离开了人间，这样对我利益很大。”

第二天来了一位妇人，告诉他说：“我的丈夫在打仗时不幸遇难，他给我托梦，请您为他诵一部《金刚经》。”与他前晚所梦相合，那位将士可能同时给两个人托梦。戚继光答应了，为他念了一遍《金刚经》。

当天晚上，这位将士又托梦说：“非常感谢您为我诵《金刚经》，不过我只得到了半卷的功德，原因是您在念诵的过程中夹杂了‘不用’两个字。”

第二天醒来后，他很惊讶，为什么会这样呢？自己念的时候很认真，期间并无言语。后来想起，在他念经时，妻子让仆女送来茶饼，他没有说话，只是挥手示意“不用”，又继续念下去了。知道原因以后，他又闭门完整地念了一遍。下次再托梦时，那位将士说：“非常感谢您，这次我圆满地得到了一部《金刚经》的功德，

我现在已经得到了超度，离开了痛苦。”

这是一个比较有名的公案，汉地的很多禅师、大德，一般念经时不与别人说话。所以，如果我们在念《一子续》时，中间发生了什么事，那就最多表示一下，然后一直念完，中间不夹杂任何语言。但在这里说连表示也不行。

《大圆满前行》当中也讲过⁴⁴，诵任何咒语时，如果中间夹杂了闲言碎语，那就没有很大功德。莲师也说过，夹杂绮语念诵一年的功德不如禁语念一个月的功德大。

因此，如果各方面因缘具足，在念观音心咒的过程中，应该很认真地念诵，尽量不说话。包括开法会、平时课前课后的念诵，或者专心致志修行时，尽量不说

44 《大圆满前行》中云：“念修密咒时，如果掺杂一些庸俗不堪的闲言碎语来念诵，那么他所念的密咒就是不清净的念诵。举个例子来说，就算是在纯金、白银中掺杂微量的黄铜或普通铜，也只能被人们称为非金或伪银了，它们再也起不到纯金纯银的作用。邬金莲花生大士也说：‘杂有绮语诵一年，不如禁语诵一月。’”

很多废话。甚至看一些佛教的动画片、故事片，这些都不用，念经的时候应该专心致志，一会儿观想观世音菩萨，一会儿观想咒语的功德，或者一会儿观想观世音菩萨的各种相。

观世音菩萨有男相，也有女相，从观音菩萨的三十二个应化身来看，怎么样都可以观想。一进九华山的门，有个大寺院，这里面有栩栩如生的观音菩萨的壁画，有些是比丘相，有些是比丘尼相，有些是天王相，有些是非人相，有些是龙王相……《普门品》中也讲到观世音菩萨的功德和其不可思议的应化境界。由此可见，观音菩萨会以男性、女性、在家、出家、人类和非人类等各种身相来利益众生。

我们念诵时，最好心专注在一处，例如用前面中善部分所讲到的有些大圆满、大手印的境界。如果没有这样的境界，以清淨的善心、专心致志地念诵，这非常重要。

时刻观察自心

屡屡观察自之心，何行悉皆趋正道，
集百要诀唯有此，摄一要义诵六字。

若能反反复复观察自己的心，那你的任何行为都会变成善法，趋入正道。观察自心很重要，就像《佛子行》中所讲⁴⁵，要在一切威仪中，用正知正念观察自己的心。身体和语言是心的仆人，如果发心是善的，外在的行为不重要，如同智悲光尊者所说⁴⁶，善恶的大小随着意乐转，不随善恶的形象转。

因此，无论是念经或是做任何事，都要用正知正念来观自己的心，看我的心态是什么样。“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”寂天菩萨向我们合掌请求，如果想要护自己的心，一定要特别努力

45 《佛子行》云：“总之一切威仪中，观心处于何状态，相续具足正知念，成办他利佛子行。”

46 《功德藏》云：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”

地恒常守护正知与正念。

大家都知道，正知正念就是观察自己当下这颗心的状态，以及身语的言行——我正在做什么？如果时刻观察自心，所作所为一定会趋入解脱道。此理集聚了一百个窍诀，所有上师们的窍诀、佛菩萨的窍诀都在这里，在摄此一个要义的状态下诵六字真言。

不管是诵经、转绕，或是讲经说法、听经闻法，任何时候学会用自己的心来观察自己的心，这其实是一种修行，这种修行能让心入于正道。

当然，可能要先闻思，否则，无法区分哪个是正道，哪个是邪道。区分了正道和邪道后，时刻观察自心，如果是善的心态你就行持；如果是恶的状态，你就别去行持。古大德也说过，如果是以善心听课，那就去听；如果听课时带有恶心，你就边忏悔边离开法堂。因为对道友、对上师生邪见，产生嗔恨心，非常反感，这个过失很大。如果心的状态非常不好，那你不如离开，

这样少造恶业。

在《成实论》中说⁴⁷，有三个人绕塔，一个人心里念佛，一个人心里想着要顺利偷到东西，一个人是为了清凉。他们三个人以不同的心态转绕，得到的结果是什么呢？念佛的人得到绕塔的善法功德，想偷盗的人得到的是恶果，因为他动机不善；乘凉的人是无记的心态，这个果非善非恶。

以绕坛城为例，如果是为了锻炼身体而转绕，可能不会有什么功德；有些人是发无上的菩提心而转绕；有些人生着嗔恨心、贪心、嫉妒心、傲慢心等，边哭边闹边骂人，以五毒烦恼的心态来转绕，这样虽然有转绕的善根，但心态不妙，带来的果也不会好。

所以，无论什么身份的人，是居士还是出家人都不重要，只要学会屡屡地观察自心，那所作所为都会趋入

47 《成实论》：“如有三人俱行绕塔，一为念佛功德、二为盗窃、三为清凉，虽身业是同，而有善、不善、无记差别，当知在心。”

正道。

其实这在很多教理中已经讲过无数次，多听一次，在自相续中就多串习一次；有些人越听越烦，最后好像背道而驰。

总而言之，做任何事情时要观察自心，趋入正道，这就是所有窍诀的要点。如果别人让你讲个窍诀，你就说：时时刻刻观察自己的心，这就是所有的窍诀宝库门的钥匙，在这样的境界中开始诵六字。

其实这也很简单，边念观音心咒边观察自己的心态，至少不要胡思乱想，“我要报仇，我要杀敌，我要怎么怎么”，你产生一次恶心，就造一次恶业；产生一次善心，就造一次善业。很多人认为“我是因为外境的原因才产生恶心，因为外境的原因我才产生善心”，外境也许会起到一种助缘的作用，但根本的原因在自身。

因此，要学会经常观察自心，学过《入菩萨行论》

正知正念品的人应该明白，这很重要。

结尾篇：作者著论之始末

下面是这部教言的一个说明，华智仁波切是以什么样的动机撰著了本论：

初于浊行厌离语，此语自我教言已，
吾发内心悲哀词，思汝同感而奉献。

初中后三种妙语，其中初善妙语是作者看到了五浊恶世众生的各种行为，生起了极大的厌离心，说了一些生厌离心的语言，但作者说，这并非为劝请者您所说，而是我自言自语，是自我教言。从文字的意义来看，劝请者可能没有让作者讲关于厌离心的教言，而是让他讲一些深奥的意义，跟观音心咒有关的道理。也许是当时华智仁波切对整个轮回及浊世众生的行为产生极深的厌离心，有些语言不由自主地脱口而出吧。

从上师们的传记当中看，有些上师是对当时的世界产生厌离；有些上师是对弟子的恶心、邪行产生厌离；有些上师是对自己的身体，或者弟子不修行等产生厌离。有些上师虽然很伟大，但显现上似乎比较脆弱。从无垢光尊者的传记中看，他也是由一些小小的事情，导致对身边的人产生厌离，发愿尽快离开人间。在后人眼中不是什么大事，却促使他不转法轮、不利众生。

当时作者说，我发自内心对轮回、对世间产生了厌离之心，说出了这些悲哀的、悲伤的语言，想到也许您也许会有同感，可能跟我一样，对末世的器情世界深感悲伤，没什么好感，所以顺便写在前面初篇中，奉献给您。

下面说，也许跟我不同，您的见解和修行很高：

不同确信高见修，成办世与出世慧，
自他诚信全妙计，汝若已有请见谅。

或许您与我不同，您老人家有非常高深莫测的见解、修行，而且具有成办世间和出世间的超胜智慧，还有自己和他人完全能诚信的谋划、善巧方便与方法。若是这样，那我前面所讲的出离心方面的语言，就请您别去在意，我可能说得有点多余，是我自己修行不好，所以请您谅解。

这是华智仁波切谦虚的语言。从这篇教言来讲，劝请者请华智仁波切讲一些深奥的教言，但华智仁波切觉得他可能需要对轮回产生厌离心，所以旁敲侧击让他好好出离，然后再好好地念观音心咒来修密法。否则，如果连厌离心都没有，再深的见解也没有有什么用。如果您真正有这么高的见解，那就是我（指华智仁波切）搞错了，间接给对方有这么一种表示。我从字面上是这样理解的，也不一定准确，这是我个人的观点，供各位参考。

中间抉择见修语，我虽无有证觉受，

全知师徒传承宝，言教养护理解释。

这里华智仁波切略显谦虚地说，中间从二十二颂到六十四颂之间的这四十三颂，其中所抉择的高深莫测的见解和修行的语言，虽然我自己没有这样的证悟境界，也没有与众不同的觉受，但为什么言说这么深奥的窍诀和教言呢？我是依靠全知无垢光尊者和智悲光尊者师徒的传家宝般的教言进行养护，加上我个人少许浅显的理解，所以，将自己的理解与全知无垢光尊者师徒的教言汇集一起，讲出了上面的道理。

寂天菩萨在《入行论》的开头也谦虚地说⁴⁸，我所撰著的这部论典，既无前所未有的格言，也没有特别美妙的词句，不敢说利益众生，主要是为了令自心修持善法。实际上寂天菩萨是让我们后学者不要太傲慢。

前面讲过，华智仁波切是寂天菩萨的化身——外

48 《入行论》云：“此论未宣昔所无，诗韵吾亦不善巧，是故未敢言利他，为修自心撰此论。”

是寂天菩萨，内是夏瓦热尊者，密是观世音菩萨。华智仁波切在这里也非常谦虚：我不是为了利他，是为了自己修持善法而造论。他并未说自己没有菩提心，他有菩提心，他的密意是让我们不要张扬，应该谦虚地造论，谦虚地闻思。

所以，有些法师、道友，虽然你闻思的智慧比较不错，但始终都要学会观察自己，其实与我们智慧等同的人，不管是在佛教界还是世间都非常多，不值得在大众中显得傲慢自满，要稍微谦虚一点。有人认为太谦虚会显得自己没智慧，所以心里并不谦虚，只是嘴上谦虚，这也不是很好。

无论如何，中间的这些教言，作者是根据无垢光尊者师徒的窍诀而造，我们好好修行不会出错。

末劝出离之法语，无需说此脱口出，
不违如来佛子许，实地修行大有益。

从六十五颂到七十六颂之间，末善语的这些教言主要是劝大家产生出离心、修行佛法。可能祈请者只求了中间的善语，初善语和末善语是华智仁波切自己加的。所以作者说，后面部分本来不需要在这里说，但不经观察脱口而出了。不过，即便是讲了这些，也不会违背如来和诸佛子菩萨的观点、经教，如果实地修行，一定会有利益。

作者说明了一下，后面的部分虽然不是你请求的范围，但很重要，所以我不由自主地说出来了，主要是劝大家经常修无常法。如果你真实修持，肯定会有帮助。

这个教言虽是对请求者而讲，但其实对我们每个人也是一样，因为这与如来的教诲非常相合，我们修持它肯定会有大利益。不修也没有什么，你们只是听了一个小时左右，就像听新闻一样，听完了以后忘完了，忘完了以后就过了。但如果有人经常去反观、思维、念

诵、修持，对个人的修行是有帮助的。

如是初中末善语，白岩顶胜成就穴，
老友劝请难推却，五毒火旺阿哦书。

此《初中末善语》的教言，华智仁波切在哪里写的呢？“白岩顶胜成就穴”，“白岩顶胜”是道孚的迦帕寺，由迦帕格录更桑修建，当时这所寺院的上师邀请华智仁波切在那里住了很长时间，因此，华智仁波切的著作中有为迦帕寺的格录更桑所著的教言。

我刚来学院时，觉得这些教言非常好，全部抄在自己的笔记本上。1986 年，刚好法王去了这座寺院，当时和齐美仁真堪布去爬山，我们商量说一定要去一下这个山洞，问当地人说不是很远，然后沿着森林上去了。结果还没等到达目的地，太阳就落山了，天黑了。那时是冬天，每一个山谷里都结冰了，非常危险，我们上也不是，下也不是。后来我们用披单做成绳子，互相拴在

对方的身上，如果滑下去的话，两个人死在一起，或者活在一起。走来走去，最后根本没办法，就睡在那里。

第二天，我们发现自己在在一个很茂密的森林中，找不到方向，只好回来了。回来的时候法王他们都已经启程了，其余人在等着我们，有人批评我们，我们立刻爬上装货的大卡车。那个时候不像现在，有出租车等各种车，我们二十多个人全部都坐在灰扑扑的大卡车里，法王老人家出去的时候有一辆吉普车，他的随行都是坐大车。总之，当时我们本来想去一下山洞，但去的路比较难走，没去成，不知道最近怎么样。

其实华智仁波切也来过果洛、色达等地，也去过炉霍、道孚，这附近的地方都去过。他当时在这个山洞中通过老友的劝请——此处的“老友”，我认为可能是格录更桑，虽然这里没有写名字，但在其他教言中写上了格录更桑的名字，因为他的劝请，当时华智仁波切难以推辞，说自己是“五毒炽燃的阿哦”。“阿哦”是华

智仁波切的别称吧，藏文当中还有“阿哦舍波”，“舍波”是破烂者的意思，“阿哦”有很多引申意义，有乞丐的意思，也有哀愍、哀思的意思。总之，他称呼自己是“阿哦”。这里我在翻译时直接用“阿哦”，如果用“乞者”的话，有人会觉得是不是翻译错了。华智仁波切很谦虚地说，五毒旺盛的我在此山洞中撰著此论。

或许仅成空谈已，妙义无误善资粮，
回向你我三界众，如法成就意愿因。

或许上面所讲的这些道理仅仅变成空谈而已，但里面所讲到的善妙的意义应该不会有错误，前面也讲过，不会违背诸佛菩萨的教诲。最后，将撰著本论所积累的这些善根资粮，回向给你我为主的三界老母有情，愿成为自他如法成就心中一切所愿的因。

善哉！2023 年 6 月 20 日译于汉地某医院

善哉！这是今年 6 月 20 日在汉地某医院翻译的，

医院的名字因为种种原因暂时不方便说，在我的日记里写得比较清楚，当天是以什么样的心态想传讲此论，以什么样的心态翻译，前前后后的因缘已经写了，此处暂且不提。

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》

