

教言讲解合集

索达吉堪布·译讲

课程
97



南无本师释迦牟尼佛

THE COLLECTION OF
COMMENTARIES ON INSTRUCTIONS

教言讲解合集

索达吉堪布·译讲

版本：2025年8月

目 录

修心八颂讲解（1998年版）	0001
三主要道论讲解（2000年版）	0048
远唤上师·悉地藏流讲解	0091
醒世歌讲解	0110
费闲歌讲解	0139
克珠杰十大誓愿讲解	0171
修心八颂讲解（2006年版）	0208
三殊胜	0251
三主要道论讲解（2013年版）	0273
四法宝鬘论略讲	0305
辞师之言讲解	0334

亲友书讲解	0373
修心七要讲解	0411
第1课	0412
第2课	0451
世间规之忠言讲解	0494
观音心咒转经轮功德讲解	0536
第1课	0537
第2课	0574
第3课	0608
大乘道之根本·三殊胜略修法讲解	0640
第1课	0641
第2课	0685
第3课	0727
第4课	0768
寂止修法讲解	0803
第1课	0804
第2课	0839

上师瑜伽讲解	0873
快乐之歌讲解	0913
白法螺妙音讲解	0957
第1课	0958
第2课	1004
致善男信女语讲解	1055
第1课	1056
第2课	1097
善显解脱道讲解	1135
忿怒莲师修法讲解	1167
禅修深义密要讲解	1216
第1课	1217
第2课	1255
第3课	1290

劝修寂止之语讲解	1327

第1课	1328

第2课	1363

第3课	1400

修心八颂讲解

（1998年版）

朗日塘巴尊者·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：1998年6月4日

修心八颂

朗日塘巴尊者·造论

索达吉堪布·翻译

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。
愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。
愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。
愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。
愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，

亏损失败自取受，利益胜利奉献他。
愿我于昔曾利益，深切寄予厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。
愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。
愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

此修心八颂乃无量光佛之化身朗日塘巴尊者撰
著。萨瓦芒嘎朗。

译于 2001 年 6 月 1 日

修心八颂讲解

朗日塘巴尊者·造论

索达吉堪布·译讲

一、缘起

朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》历来都受到高僧大德们的重视和推崇。在国外，观音上师、贝诺法王及顶果钦哲仁波切等诸大德都多次为众传此法要，但他们多是念传承或稍做解释，没有作较广的讲解。在国内的很多高僧大德也极其重视此《修心八颂》，尤其是我等大恩根本上师法王如意宝晋美彭措仁波切在所传讲的法要当中，把这部论放在了首要位置。在我刚到学院

时，曾听他老人家对僧众说：“一个人如果想真的修行，首先要精通三部论典，即土美仁波切著的《佛子行三十七颂》，宗喀巴大师著的《三主要道论》及朗日塘巴尊者著的《修心八颂》。”并规定常住五明佛学院的僧众必须背诵这三部论典。

1986年，法王如意宝和随行人员一起朝拜各大名寺。在道孚县格鲁派名寺“日塘寺”特别为寺中格西们讲解《修心八颂》时说：“我们五明佛学院历来重视格鲁派和噶当派的论典。当年阿底峡尊者入藏时，有二十五位班智达随行，现恰好也有二十五位大堪布和我一起到各地朝拜，缘起非常好……”接着，法王令我们二十五位堪布共同背诵《修心八颂》和《三主要道论》以供养该寺僧众。迄今为止，法王如意宝已经为徒众传讲了十几次《修心八颂》，我自己也是在法王处得到了此论的殊胜传承。

华智仁波切在著名的《大圆满龙钦宁提前行引导

文》中讲述了一个关于《修心八颂》的公案：

噶当派的格西恰卡瓦，从小就依止了众多善知识，精通五部大论，对新旧密法也相当娴熟，是位具有很高智慧的大格西。一次，他到甲夏巴格西家中，看到枕边有一个小经函，恰卡瓦格西拿起来翻阅，当见到“亏损失败我取受，利益胜利奉献他”的词句，顿时生起猛厉信心，甚觉稀有难得。于是问道：“这个法叫什么名字？在什么地方能得到这个法？”甲夏巴格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者所造《修心八颂》中第五颂的后半偈，现在他还在世广转法轮，他是这个传承的源泉。”

恰卡瓦格西立即动身，千里迢迢赶赴拉萨寻找朗日塘巴尊者。一路上经历了千辛万苦，到达拉萨后，他一边绕佛塔一边打听消息。一天傍晚，从朗日方向来了一位癫病患者，恰卡瓦格西向他打听朗日塘巴的消息，病人告诉他，朗日塘巴尊者刚刚圆寂了。恰卡瓦格西非常难过，就问是谁继承了尊者的法位，病人说：“向雄

巴格西和多德巴格西是尊者的两大弟子，但是他俩每天都在为谁做法主而争论。”此时恰卡瓦格西深深感到失望，他觉得若两位大弟子真有《修心八颂》的传承，肯定不会为谁当法主而争论，于是放弃了去朗日寺的打算。

但实际上，两位大德并不是在争夺法主，而是在互相推让。向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长请当法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者那样恭敬您。”多德巴格西却说：“您年轻有为，智慧深广，持戒清净，应当做法主。”两位大德因为谦让而展开了“争论”。病人不知道原委，而使恰卡瓦格西误会了。

后来恰卡瓦格西听说夏日瓦格西有真正的传承，于是就去依止了夏日瓦格西。当时夏日瓦格西非常出名，每天都不停地转法轮，随行弟子很多。

这样住了一段时间，关于修心方面的窍诀却一直没见传授。恰卡瓦格西心不满足，对上师是否拥有此传

承产生了怀疑。一次夏日瓦格西在绕佛塔时，恰卡瓦格西将自己的披单铺在上师经过的路上，请上师入座。上师说：“我没有在外面坐的习惯，绕完塔就回去了，你有什么事情就讲吧。”恰卡瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败我取受，利益胜利奉献他’的句子，这个法到底殊胜不殊胜？”上师说：“这个法也殊胜，也不殊胜。如果想要今生成佛，这个法殊胜无比；若不想今生成佛，这个法就不重要，也不殊胜了。”“请问您有这个法的传承吗？”上师答道：“我确实有此传承，这是我一生修法中最重要的一个法。”恰卡瓦格西请求上师传授此法，上师说：“如果你能长久住在我身边，我也许会传给你。”于是恰卡瓦格西在上师身边一住就是六年，终于得到了《修心八颂》的全部传承，并且一心专修，最后断尽了我执和我所执。

二、作者简述

噶当派格西朗日塘巴尊者（公元1054-1123），是阿底峡尊者六大弟子中博朵瓦格西的两大弟子之一。往昔，朗日塘巴尊者曾经发愿：生生世世皆以比丘身来度化众生。为此，吉祥天女护法神也随之发愿：若朗日塘巴尊者生生世世现比丘相弘法利生，我也发愿生生世世护佑他完成度生的事业。以此因缘，朗日塘巴尊者的传承弟子，都有吉祥天女作为自己的护法神。

朗日塘巴尊者终生行持清净戒律，最初于寂静处修行了很长时间，后来摄受了众多弟子，为他们广转法轮，据说随行弟子有两千多人。尊者在朗日这个地方建立“朗日寺”，所以人们都称他“朗日塘巴”。朗日塘巴尊者终生不露笑脸。仅有一次，一只小老鼠偷取曼荼罗盘上的一块大松耳石时，因自力不足，就吱儿吱儿地唤来一只小老鼠，两只老鼠一推一拉搬走了松耳石。见此情景，朗日塘巴尊者才露出了一生中唯一的笑容。

因尊者成天黑沉着脸，众人称之为“黑脸朗日塘巴”。有弟子劝他不要老是沉着脸，尊者却说：“想到轮回中的痛苦，三界之内没有一个安乐之地，没有一个欢喜之处，我无论如何都笑不出来。”

华智仁波切曾说：“如果要想观修轮回痛苦，应该像朗日塘巴那样，时时刻刻观想轮回过患，从内心深处生起对轮回的无比厌离。”有关朗日塘巴尊者的传记，在《青史》中有较广的介绍。

三、题目

《修心八颂》不是一部完整的论典。按照从印度所传佛教经论的行文规则，论文开头有顶礼句，结尾有回向文，这是佛教三藏不共同的特点。以此特点不仅可以区分内教和外教的经论，也可以直接从顶礼句中分清经律论三藏，又能从顶礼句中知道作者所属教派，所依止的本尊等等。而《修心八颂》前无顶礼句，后无回向

文，所以，可以推知这八颂可能是朗日塘巴尊者修行法要中的一个修心窍诀。

此中“修心”是指观修自己的心相续。华智仁波切说：“修心修心修自心，以四修法修心者，身口虽未造一善，除解脱道无余趋。”所以，修心法要是整个佛法中最重要的修法。

此八颂亦是八个法要，是大乘菩萨律仪中的修行窍诀，也是根据阿底峡尊者、博朵瓦格西的菩提心窍诀为基础而作的。八个颂词虽各成一体，然而次第分明，完整地形成了一个修心法要体系。

四、颂义

第一颂 恒怀珍爱

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

每个真实的修道者，都应该具足这样的心愿：我将遍三界一切有情，流转轮回的无边众生，看作是如意宝还殊胜的珍宝。心甘情愿成办满足彼等的究竟利乐，也要于彼等恒常心怀珍重爱护的心情。

如意宝只能赐予我们暂时的利益——财物宝贝，却不能赐予我们最大的利益——究竟涅槃，而依靠众生这殊胜的福田，种下菩提的种子，我们就能收获世间的暂时安乐和出世间的究竟安乐之果实。比如六度中的布施度，如果没有众生，就不会有布施的对境，我们也就没办法进行布施了；又比如持戒度，烦恼是因众生而起的，如果离开了人，又怎样以持戒来对治烦恼呢？再如忍辱度，寂天菩萨说：“无害忍不生。”如果没有众生的怨恨，就不会有所修的安忍，也就不能成就安忍的功德。依此类推，精进、禅定及智慧度，都需要依靠众生才能圆满。所以没有众生，就不能成就六度万行，要想证得无上正等正觉，就只能成为一种奢望了。因此，我

们在修行中，应该满足众生的愿望，包括暂时乃至究竟的愿望。在日常生活中，时时刻刻对众生怀着爱护珍惜的情意，这样的修行者才具足真正大慈大悲之心，这也是菩萨乘的精神——菩提心的真实显现。

往昔噶当派的大德们，如朗日塘巴尊者那样，具有高尚的品德，贤善的人格，这是当今修行大乘者所应努力学习的。否则，成佛做菩萨只能成为空话。如今社会，无论是学佛的人或不学佛的人，大都缺乏高尚的人格，更不用说大乘的大慈大悲心了，实在可怜！

在学佛人当中，有些在对待众生的态度上极不正确。他们一方面时常对众生发嗔恨心、生厌离心，把众生看成仇敌一般；另一方面又对诸佛菩萨心怀恭敬。寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：“敬佛不敬众，岂有此言教？”只恭敬佛菩萨不恭敬众生，佛法中哪里有这样的教言？寂天菩萨以反问的形式批评了这种不正确的行为。

实际上，对于“满众生愿，对众生恒常珍爱”这样的大事不能做到，而四处求学佛法，其修行也是绝对不会成功的。佛经中有个公案说：往昔有父子二人，共同拥有一个如意宝。一天，父子二人到一个地方去，路途中父亲累了，想睡一会儿，临睡前对儿子说：“你将如意宝收藏好，在我睡着以后，千万不要将如意宝给任何人。”父亲很快就睡着了。这时果然来了几个小偷问这小孩要如意宝，孩子说：“父亲说了，如意宝不能给任何人。”小偷们于是拿了一些糖果给他，并说：“这个如意宝对你没有什么用，糖果却可以马上吃，不如我们交换吧。”小孩终于把如意宝交了出去。父亲醒来后，听说儿子因为几个糖果已经把如意宝舍弃了，心里非常伤心与失望。

学佛也是如此，如果把最重要的地方舍弃了，虽然得到了一些微利，也没有多大利益。比如，平时见这个众生不好，那个众生不顺眼，对他们生起嗔恨，舍弃了菩提心，这样的所谓修行，最多只能得到小小的功德。

我们阅读印度、藏地、汉地古今中外的高僧大德传记时，看他们对待众生的心行，无一不体现珍爱众生满彼一切愿的大悲情怀。以此可知，这一颂所说的是修行大乘法门、利益众生最究竟、最殊胜的窍诀。

第二颂 思维卑劣

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

无论在何时何地，与什么人相伴或接触，都要把自己看得比他人低微卑贱，并且从内心深处要时时想到利益他人，恒常尊他为上，而自调伏我慢居于下位。

在宗喀巴大师的《事师五十颂释》的顶礼句中有“常住一切上，亦作有情仆”之句，这是赞扬文殊菩萨虽是诸佛之师，在一切有情之最上，却仍然像奴仆一样侍奉一切众生。这也是一切诸佛菩萨及高僧大德们共同的行为，他们虽具足超离世间的功德，却又以奴仆的姿

态服务于世间。正如无垢光尊者在《大圆满心性休息》中所说：上师的证悟已远离了世俗凡情，却仍然随顺世间，随顺有情，为众生做利益之事。作为修行人，诚应如是效学。

这一颂主要讲要观自己的心，使它对任何众生不起骄慢。藏族有句谚语说：“在骄傲的山顶上存不住功德的泉水。”因此，一切具殊胜功德的士夫，必然会无有骄慢，而恒持尊重与利益他人的心愿。一心利他，才能将众生视为如意宝，如同恭敬诸佛菩萨和大恩上师一样，把众生恭为最上。如地藏王菩萨的大愿是：“地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩提。”地藏王菩萨如果不是把众生看成比自己高贵，就不可能发下这样的宏愿。如果像高高在上的皇帝一样，怎能圆满成就这样的甚深愿力呢？所以，我们在平时的为人处事中，一方面要对众生发大菩提心，一方面又要把自己看得比任何人都卑贱，从内心深处真实思维利他。在阿底峡尊者的一生中，有三大殊胜窍诀：第一是常观自心；第二是

用正知正念来对治自心；第三是如果这样长期修行就能在自心中生起菩提心。《佛子行三十七颂》中又说：“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。”可以看出，阿底峡尊者和土美仁波切二尊者的意趣是完全相同的。

第三颂 疾断烦恼

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

于日常一举一动、一言一行之中，都应省察内观自心，正当烦恼刚刚于内心萌生，要危害自身与他人之时，愿及时觉察并速疾作严厉呵斥令彼断除。

在娑婆世界里，众生皆有烦恼，而其根本来源，显密宗都有各自的说法。显宗认为，烦恼的根本是心所烦恼和无明；密续中说：彼心起二取之缘，即是微细业风或微细精血气能作三现迁移习气。因此，显密二宗在对

治烦恼的方式上也有所不同，显教是将因转为道用，密宗是将果转为道用，但在此不作广述。

阿底峡尊者承无著菩萨的意趣，而朗日塘巴尊者又继承阿底峡尊者的宗风。阿底峡尊者说：“求法若不对治烦恼，修行则成徒劳无益。”我们求法修行的目的是对治烦恼，那么应用什么样的方法来对治呢？于此处朗日塘巴尊者的窍诀是：于一举一动等四种威仪中观察自心，这个心是善？是恶？还是无记？如果是恶，则属于五毒烦恼里的哪一个？有来去？有形状？有颜色？有本体吗？……这样反反复复、仔仔细细地观察自己每一刹那的心相续，有智慧的人就能以正知正念来对治烦恼。若生起烦恼、恶念立即舍弃，并痛加忏悔。而没有智慧的人却正好相反，辨不清什么是善，什么是恶，甚至将善恶颠倒，更谈不上去对治烦恼了。

烦恼由心起，如果心不起烦恼，纵然遇到某些违缘，比如身体不适生病，也不会对自己产生危害。现代

医学、生理学也认为，痛苦与快乐主要由精神所支配，如果精神快乐，身体感受痛苦的程度就会减少，如果心里痛苦，那么身体感受痛苦的程度就更增强了。

佛法认为，烦恼是自心习气的显现，通过对治可以完全消除。比如我们汉族四众弟子中，有的刚到学院时，个性刚强，烦恼粗重。通过一段时间的闻思修后，他们的人格逐渐变得善良，智慧逐渐增长，烦恼也随之减轻了。但在他们放松对治的时候，往昔的烦恼习气就又渐渐抬起头来了。若再加以对治，久而久之，精进不懈，心就会逐渐调柔，也就将粗重的烦恼转为道用，这是每个修行人在修行过程中可以现量体验到的。

“烦恼妄念初生时”一句，是讲当我们心里刚刚生起嗔恨时，必须立即觉察，并立即舍弃。如《佛子行三十七颂》云：“烦恼串习难对治，执持正知正念剑，贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。”在烦恼刚刚生起之时，若不及时铲除，就会危及自己和他人。比如初遇

怨敌之时，应该观想众生皆有佛性，而这个人也有，所以应该平等对待。如果初接触时不这样思维观想，等到双方争吵起来，正在火头上时，就根本无法以正知正念来对治了。法王如意宝也说：“如果在烦恼刚生时没有对治，当它达到一定程度时，想对治就很困难了。”虽然在无上大圆满中讲：“将烦恼转为道用，烦恼的本性即是菩提，一切都是清净等性。”但作为凡夫的我们，所看见的仍然是不清净的，自己只能在心里发愿能尽快得到将烦恼转为道用、证得等性的境界，而在行为上，仍然要从显宗的因位现行角度出发，来摧毁贪嗔痴慢嫉五毒烦恼。不然的话，刹那的嗔心就可以毁掉自己往昔所积累的福报，自害害他，一时的贪心可使自己破戒，同时又毁了他人。

所以，应时常观察自心，时常呵斥自己的恶心。以前，噶当派的大德们生起恶念时，就不吃不喝，责骂自己，痛打自己，以此来对治烦恼。这个窍诀看来简单，其实极其甚深。每一个修学大乘的人都应该依靠这个窍

诀，时时刻刻从身口意三方面努力精进修学。

这里需特别强调的是，我们要注意观察自己的语言，不要讲他人过失。《佛子行三十七颂》中说：“以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。”如果说他人过失，就违犯了菩萨戒。我们这里大部分的人都受过菩萨戒，是发了大乘菩提心的修道者，他们的所作所为都可能是菩萨度化众生的善巧方便，所以，不能轻易妄加评论，说他们的过失。世尊曾说：“除佛以外，很少有人能知众生根器。”如果自己是佛，可以直接去说别人的过失，但现在请大家问一下自己，我是否已成佛了？

也许有人会这样反问：“堪布，您要我们不要说他人过失，为什么您天天在课堂上讲我们的过失？”这里有个开许处。以前，堪布门色的根本上师、华智仁波切的再传弟子——哦西阿琼堪布在讲经中，如果发现弟子的过失，就会用经夹、杯子等打弟子，常打得弟子流血

不止，这种行为对金刚上师来说是开许的。而我每一天在讲你们过失的时候，一方面怕你们生烦恼，所以尽量少讲，或用比较婉转的方式来提醒你们；而另一方面又怕你们不能知道自己的过失，又不得不讲。这与你们说他人过失不同，十多年来，我从来没有因为在课堂上讲你们的过失而使师徒间产生矛盾。相反，使很多人认识到了自己的过失，调伏了自己的心相续。

而你们在下面说别人过失，因无有利他的悲心摄持，只是为烦恼所催，这样既损了自己的善根，又使自己对他人的成见越来越深，障碍自己的修行，影响僧团的和合，于己于他都无利益。所以，在修心时，一言一行、所作所为都必须观察，逐渐调伏刚强的性格，使心相续逐渐柔和起来。

第四颂 愿惜此宝

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，

犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

秉性邪恶的众多有情，恒时为猛烈的罪业恶习痛苦所逼，而不断地造作恶业损害自他，修行人在遇见彼等时，应如同遇到大宝藏一样，愿恒时珍惜此等难得的助成忍辱功德之宝贵对境。

这一个修法极其殊胜。如果一个大乘行者没有具足这种功德，即生成佛是不用说了，就连一般世间的成就也难如愿。因此，我们要重视这个大乘修法中的殊胜窍诀。

现在是末法时代，大多数众生的秉性都显得很恶劣、粗暴和蛮横，相续中充满了邪知、邪念和邪见。那么，我们应该怎样对待他们呢？如果因为众生秉性下劣而蔑视、厌烦，从而远离这些众生，显然是不对的。这些道理在《入行论》中有详细论述，你们可以参阅。

众生和佛在本性上、究竟实相上，虽然没有一点差

别，然而在显现上，众生被烦恼所逼迫，身心都不得自在，从而形成了这样恶劣的秉性。也就是说，众生是因为往昔无量劫以来，自己造了无数猛烈的罪业，被这些罪业所逼迫，没有自在，从而形成了极其恶劣的秉性。

我们应该相信，大多数众生，尤其是信佛学佛者，都愿意制止自己的烦恼，但强大的业力使这种美好愿望不能实现。比如嗔恨心大的人，深感嗔恨烦恼的痛苦，每当嗔恨心平息下去以后，他们心里都有份煎熬、有份挣扎，心灵极为不安。每次都想：下次再不能这样了。但当一遇嗔境，就又旧病重犯，这样反反复复，受尽折磨。因为无始以来业力所带来的果报，如果今生不以精进修持来断除烦恼，来世就会更加不自在、更可怜、更悲惨，最后终于堕入三恶趣，感受无穷无尽、不可思议的痛苦。

这个时代的大多数众生，因为身、心不自在的缘故，在任何地方任何时候，甚至毫无理由地对众生作伤

害。作为修行者的我们，自己的烦恼还没有断除，是一个受外境所转的凡夫，当然也会常受恶劣众生的伤害，遭受痛苦与不安。我们应该怎样对待这样的情况呢？应该按照这里的窍诀来对待。这一颂和第二颂有相似的地方，但这一颂更进一步讲述了更深一层的修行窍诀。

“犹如值遇珍宝藏”，虽然各种众生有贪心大的，嗔心大的，痴心大的，慢心大的以及疑心大的，但是我们不能厌离远离他们。实际上，我们也不可能远离他们，这一点在第一颂当中曾经讲过了。《佛子行三十七颂》也说：“于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。”每当众生损害我们时，不但不生厌离和嗔恨心，反而将他们当作大宝藏，这种窍诀口头讲起来容易，心里却很难这样观修，行为上就更难加以实施了。可是，我们必须首先要明白道理，然后渐渐地进行修持。万事开头难，等慢慢习惯也就成为自然。比如刚开始学电脑时，会被操纵电脑的复杂程序弄得晕头转向，但一旦熟练之后，电脑就会成为

工作的一种方便。当我们开始修这窍诀时，也会觉得与自己很难适应，但是只要自己坚持修下去，依靠上师的加持、不断的磨练，以后再和各种不同的人接触时，就可以运用自如了。

寂天菩萨说：假如他们害你时，一定要对他们生大悲心，如果不能生起大悲心，至少也不能生起嗔恨心。以前，仲敦巴尊者问阿底峡尊者：“如果人打我、骂我、杀我的时候，我应该怎么办？”尊者的回答和后来土美仁波切对此所作的回答在意义上颇为相似，即“我虽无有些微错，何人若断吾头颅，然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。”

青海省有位著名的喇嘛嘎秋仁波切（至今仍健在），在“文革”期间受到了批斗，在每一次被押至会场之前，他就开始修发心：“今天我要为度化无量无边的众生而发心修安忍波罗蜜多。”这是发心殊胜；批斗开始了，人们打他、污辱他、诽谤他，而他安住于无缘空性

中修安忍波罗蜜多，这是正行殊胜；最后批斗结束，他默默地念回向文：“将此功德回向给所有打骂我的人，也回向给一切众生。”这是回向殊胜。“文革”结束，宗教政策恢复了，许多当年曾经批斗过他的人，来嘎秋仁波切面前请求忏悔，但他平淡地说：“你们没什么可忏悔的，如果不是因为你们，我就无法修安忍，这是个殊胜的方便。我现在一点也不恨你们，相反，你们大家是有功德的，请不要做什么忏悔了。”这就是大乘菩萨与众不同的道德与风范！

实际上，害我的人真和如意宝一样，是成佛不可缺少的助缘。佛曾说，只有能安忍的人才是真正的佛子。无论是在《入菩萨行论》《佛子行三十七颂》还是在《修心八颂》当中，都为大乘行者树立了如是相同的标准。所以，我们面对怨敌，应该像报答大恩上师那样去报答他们。因为对于我们修忍辱度的大乘人来说，怨敌就是助成忍辱波罗蜜多功德的无尽宝藏，所以理应恒常珍惜此难得宝。

第五颂 自受亏损

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

他人出于嫉妒等烦恼恶心，而非理地辱骂、诽谤我及上师亲友等人时，我愿意将这一切吃亏、损害、失败等痛苦全部由自身取受，而将所有的胜利、利益、安乐奉献给他。

恰卡瓦格西为求这一颂的后两句，依止夏日瓦上师六年之后，才得到了传承。他一生依止修行，最后断尽了我执及我所执。现在在座的人当中，尤其是刚到学院的居士们，一到学院就立即得了《修心八颂》的全部传承，希望能够珍惜！

这一颂从字面上看很容易懂，然而内涵非常深广奥秘。行者如果能一直认真精进地修持，必定能够断尽一切我执，达到极高的境界。

颂词中讲，他人出于嫉妒、贪欲、嗔恚、愚昧以及粗心大意等一切不清净的发心来非理辱骂、诽谤我等，此“等”字包括我的金刚上师、金刚道友以及父母亲朋等人。诽谤分两种：一是“非理诽谤”，二是“合理诽谤”。比如说，我本来戒律很清静，但别人说我戒律不清静；又比如，我本来没有偷东西，而被人指责做了偷盗行为，这些都属于“非理诽谤”，再比如，我本来不是外道，别人说我是外道……如是等等。凡是不符合事实的诽谤是“非理诽谤”，符合事实的诽谤是“合理诽谤”。

一般人对“合理诽谤”还稍微能够承受，而对“非理诽谤”就简直难以承受了。“文革”的时候我还很小，当时有很多人被戴上了“四类份子”的帽子。听说我的一位亲戚一下戴了三顶帽子，我非常想看看他戴的什么帽子。结果，在一次批斗会上，看到他和一些人并排站在台上，我却连一顶帽子都没有看到……这也算是一种“非理诽谤”吧。

一般人都把诽谤自己的人看成是最大的仇人，但对于我们修学大乘法的人来说，诽谤辱骂等恰似如意宝一样，是生功德的宝藏，是迅速成佛的良机。博朵瓦格西曾说：“别人诽谤你，是对你最大的恩惠。”我们应该观察自己的相续中是否能生起这样的心念。再深一层说，在修大乘的菩提道上，连自己的妻子儿女、自己的身体都要布施给一切众生，那么，这点诽谤辱骂又算得了什么呢？

曾经有位大德，因为他人的嫉妒而入狱多年，他说“这是我的业力”而甘受其报。再比如我们大家都很熟悉的米拉日巴尊者，晚年时，一位格西因为嫉妒将毒奶送给他吃，尊者观一切如梦如幻，坦然服下……这些都是大乘行者所应具有珍贵品质，是将烦恼转为道用的具体表现。

遗憾的是，现在大多数修行人我执太重，对待他人几乎已经达到了寸步不让的地步，这样的修行岂不是南

辕北辙吗？又有一些人，外表闭关多年，出关后，稍遇违缘就大发嗔心，这样，即使一辈子住山也没有多大益处。萨迦班智达在《格言宝藏论》中说：“恶人住林亦粗暴，正士住城亦温柔，林中猛兽常发怒，市里良马亦驯顺。”学佛者应该具足善良的人格，在此基础上进行修行，才能有所成就。

藏族有句谚语，意思是说在平时，肚子吃得饱饱的晒着太阳，一切顺缘都具足的时候，大家都没有什么烦恼，像个好修行人，而一旦缺食少穿，打雷下雨，遇到一些违缘的时候，他们的修行就无影无踪了，这种情况在修行人当中经常出现。要对治这样的违缘，应该常常观清净心，观一切都如梦如幻，观一切众生都具有如来的本性，现在，因受业力的支配来伤害我，确实是不得已，如同病人本不愿意生病，但不得已生病一样。所以，我应该对他们生起大悲怜悯之心，心中一想开，就比较容易忍受别人的伤害了。接着再观想一切显现都可以用来转为道用，增上自己的修证功德，进而对众生生

起感恩报恩之心。

世人常说“吃小亏占大便宜”，“失败是成功之母”。从世间人的角度来看，我们可以在吃亏失败的过程中总结出经验教训，以便在将来得到更大的利益和胜利。从佛法的角度来看，为了究竟成佛，首先要将一切安乐送给他人，这样才可以得到最大的佛果。法王如意宝在《胜利道歌·天鼓妙音》中说：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”因此，我们应该毫不犹豫地承担他人的一切过失、亏损及痛苦，而将福德、安乐、胜利奉献给他人。

这个窍诀非常甚深，本想多讲一些，但是很惭愧，我自己没有这样的修持，只是稍稍有些体会和经验，依靠这个，我再给你们稍讲一点。比如我们在日常生活中，如果经常看他人的过失，久而久之，就会觉得世界上没有一个善良的人。而经常看他人的功德，常常思维他人对自己的恩德，习惯了，就会对人人都生起感恩之

心。如同有眼病的人见到雪山是黄色，而没有眼病的人看雪山却是白色，如是一切都是自心所产生。了知这个以后，我们就应该把它融入修行当中去。炉霍县朵芒寺中有一位拉雪堪布，他看任何人都是好人，从来不看他人的缺点。即便是看到了，他都说：“不能说他人的过失，这也许是佛菩萨的度生方便，有不共同的密意。”所以，他从来不与他人争辩是非。

俗话说：人往高处走，水往低处流。修道中的高处就是前面所讲大德们的行为，应将世间所有的痛苦、亏损、失败归于自己，将一切胜利、安乐奉献给他人。而不能开始像菩萨，中间是凡夫，最后成魔王，我执膨胀，堕入恶趣。

这个窍诀词句简单，意义深奥。为了使大家加深理解，我加了一些教证和公案。真正要圆满修持《修心八颂》，只有一地或八地以上的菩萨才行。不过，我们可以作相似的修持，依照这个窍诀，上师的加持，在心地

上多下工夫，渐渐就能趣入这样的境界。

《修心八颂》对修学显密教法都有很大利益，因几位弟子的祈请，这次讲了这部论典，我非常感谢他们。相信这部法会对我们中的绝大多数人今后的修行、做人方面都有一定的帮助。

如果修行和做人不能相应，哪怕是在山上闭关多年，“修行很好”，但下山之后还是不能与人相处，遇到违缘，自己没有办法遣除。这样做，一方面使他人对佛法不起信心，另一方面也容易使自己一再遭受挫折而退失修道之心。我们在座的人中不敢说没有菩萨，但差不多都显现的是凡夫形象。我们生活在这样一个娑婆世界里是非常可怜的。在学院里，你们中的大多数人都信仰三宝和因果，所以要比一般人好得多，而回到大城市里，你周围的人都不知因果取舍，不信仰三宝。在这种恶劣环境中，你们一定要牢记此中所讲的窍诀，一遇到烦恼之时，就立刻用窍诀去把自己的烦恼调伏，犹如战

场上的勇士，一遇到敌人就会迅速抽出武器来把敌人消灭掉一样。

以前噶当派的大德们尤其重视此颂的后两句。我们如果把这两句抄下来贴在家里明显的地方，时常警策自己，相信会对自己的修行有所帮助。过去我在读师范学院时，很喜欢将与自己相应的格言、警句贴在自己宿舍的墙上，在出门或在吃饭之前都先看一看，结果对自己的道德修养、完善人格都起了一些帮助作用。比如“不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自之功德者，此乃正士之法相”等等，经常看这些，才知道自己做人很差。

我们如果仅仅只懂一点道理，相似而行，或者甚至连道理也不懂，每天只念心咒、观明点、办个皈依证，就自以为是个佛教徒了，我们的这种行为对自己的相续不可能有真实的利益。从噶当派大德的传记中，我们看到他们的心是如何的善良，行为是如何的清静。相反，

我们看看自己又是怎样的呢？希望大家多看看他们的传记，以增加自己修法的信心，精进努力，使自己走到修心的轨道上来。

修行好的人，对整个社会都有利。所以，如果佛教教育深入每个人的心中，那么整个国家的社会道德都会随之而提高。目前，很多学佛的人还没有这样的能力，但希望在以后有能力的时候，能将整个社会的道德、做人的标准扭转到佛法上来，使人们尽量不造恶业，多做善事，懂得取舍因果等。因此，修学佛法对社会文明和世界和平都有重大深远的意义。

第六颂 视害为师

愿我于昔曾利益，深切寄予厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

我往昔曾饶益帮助过某人，也曾对他寄以深心厚望，然而他恩将仇报，对我非理加害，愿我能真心视他

为自己的善知识，而毫无怨恨之心。

我们每个人都可能遇到这种情况：自己以前对他人在人力、财力，或者在修学佛法上都给予过种种帮助，心中对此人寄予厚望，愿他不负所望。但是，他不知报恩，反而以种种不应理的方式加害于我，正如麦彭仁波切在《释迦牟尼佛广传》中讲的，佛陀在因地修安忍度时，曾冒着生命危险救了他人，此人不但不知报恩，反而伤害他一样。现在社会上的这种事情随处可见，对此我们应该抱着什么样的态度去对待这些人呢？应该把这些人看成是善知识，观成与自己的金刚上师无二无别，这才是真正的修行！

对大多数人来说，这是很难做到的。虽然这样，我们也应该观修安忍，尽量地去实行，这时如果生起嗔恨心，那就是假修行！

将伤害自己的人观成与自己的上师一样，这对我们来说也是很难做到的。在几年前，我从印度请回的一

尊文殊菩萨像，不幸被一个熟悉我的人偷偷拿走了。本来我从小就对文殊菩萨有极大信心，从印度回来经过香港海关时也费了好大的周折，本来准备好好地供养这尊佛像，做我的皈依境。这尊佛像具有无比的加持力，如果有人哪怕出几百万我也不会卖——自己对文殊菩萨太执著了。后来管家知道了这件事，问我要不要调查，或者请公安局帮忙。我大致知道偷者是谁，如请公安局帮忙的话，找回佛像也并不算难。不过我当时想：如果追究起来，那就谁都会知道偷佛像的人是谁了，本来佛像是用来利益众生的，如果因此使这个小偷烦恼了，就不如悄悄送给他算了，何况这也是我修安忍的最好机会。于是我谢绝了管家们的好意，这件事就此了结了。

如果在无缘无故受到别人伤害时，自己不但不嗔恨，反而对他生起大悲心，并把自己的一切善根都回向给他，将他观为善知识，那才是真正的修行人。如果人家拿了你的东西，你就恨得咬牙切齿，大发雷霆，那就不是真修行人，也就离菩萨道越来越远了……

如今，我们遇上违缘的时候很多，应该好好把握住每一个修安忍的机会。《佛子行三十七颂》中说：“吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。”这是我们所应具足的基本修行态度。

第七颂 暗取他苦

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

无论是以直接还是间接的方法，我愿将一切利乐奉献给慈母众生，而如同老母的众有情之诸种苦难过患，我愿意暗中独自取受。

这一颂讲了菩提道中最殊胜的窍诀。无论是修学显宗还是密宗，凡是大乘学人都要修持这个窍诀，如果做不到这点，就不能说自己是大乘修行人了。

《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中讲了释迦佛如何

在千百劫中舍弃我执，予众乐而取他苦，饶益众生的事业。我们也应该追随佛陀的足迹，这一点是应该认真加以思考的。

朗日塘巴尊者的《修心八颂》，内容上简单易懂，而真正行持起来的确是难上难。现在我们已经得到了这个窍诀，以后就要在日常生活中尽量去运用。特别是新来的居士，昨天我说要传你们一个殊胜的窍诀，就是这个《修心八颂》里的第七、第八两颂。如果这个窍诀修不起来，那我不管怎样传大圆满，你们无论怎样修大圆满，都将成为徒劳之举，毫无意义。所以，你们一定要对这个法生起信心，修习菩提心行中自他交换的窍诀！

学大乘者，应该在修学菩提心的基础上多祈祷上师，多祈祷法王如意宝，但对我不要祈祷。虽然以种种因缘，法王如意宝为我作了一个请求住世的祈祷文，但我是凡夫，没有什么加持力。如果只在心里对我恭敬也是应理的，不论从世间从出世间法上讲都是如此。因为

十多年来，法王如意宝的所有密法、灌顶、传承几乎都是我给你们翻译传授的。但是，如果对我祈祷，我就承受不起了，你们当中有不少高僧大德和大菩萨，菩萨对凡夫祈祷是从古到今都没有过的现象。所以，请每天多对法王如意宝祈祷，自然而然上师的加持就会融入自己的心间。这样，无论显密的法要都能通达，诸法的一切显现都有能力转为道用，使自然觉性呈现于前。如果没有上师的加持而又想证悟本来觉性，这是不可能的。法王如意宝在传授《文殊大圆满》时说：“你们在文殊菩萨和根本上师无二无别中祈祷，就一定能证悟大圆满。”

此颂所述修法的殊胜，在于将自己的安乐和他人的痛苦进行交换。这里的自他交换与第五颂的交换略有不同，第五颂是讲菩提心里的自他交换，这里是四无量心中的自他交换法要。四无量心是菩提心的基础，我们如果打好这个基础，其他的法要就容易修起来了。

《佛子行三十七颂》中说：“无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？是故为度无边众，发菩提心佛子行。”无始来的有情都做过我的母亲，在当我母亲的时候是那样慈悲地对待我，和这一世的母亲一样，宁可自己挨饿，也要让孩子吃饱。孩子生病了，母亲茶饭不思，甚至如果可能的话，她情愿用自己的生命换来孩子的病愈。不仅人道的母亲是这样，在旁生中，连老虎狮子这样凶猛的野兽对自己的儿女也是满怀慈爱的。《大圆满龙钦宁提前行引导文》中，对此有详细论述。

既然每一个众生都做过我的父母，他们现在仍然沉溺在轮回当中，甚至在地狱中为极难忍受的痛苦所逼迫，而作为儿女的我们，只求个人的安乐，像小乘人那样只求自己的解脱，于心何忍？这样的修行又有什么意义呢？所以，我们应当以最猛厉的大悲心来将我所有的安乐，无论是直接还是间接，一点不保留地奉献给一切慈母。如果我们现在不具足直接给予安乐的能力，那就要发愿将自己所有安乐都回向给无始以来的母亲——

一切众生，并发愿尽我的一切力量来饶益他们，这是一种间接奉献。什么是直接奉献呢？我觉得放生就是直接饶益众生，这在《放生功德甘露妙雨》一文中已经作了论述。现在《放生功德甘露妙雨》在全国各地乃至在世界上的影响极不可思议，使无数即将被屠杀的有情从屠刀下解救了出来，在这个时期出现了很多瑞相。我想这篇文章有可能是诸佛菩萨以无尽的大悲智力所幻化出来的度生方便——一本小小的册子已经解救了无量众生的生命。

现在是真正已经到以放生度化众生的时代了。因此，我们每个人不仅自己应该去放生，更应该劝他人也多做放生。出家人中，有人经常几亿几亿地放生，他们的功德确实不可思议，未来的果报也是不可思议的。放生和做其他的善法不同，做其他的善法，若发心不清净则果报极小。但放生却不同了，虽然以不清净心，甚至以邪见来放生，这种果报也是不虚的。关于这一点，有许多教证可以说明，大家可以参考《放生功德甘露妙

雨》。放生是直接饶益有情，我们学院每一年都在放生，愿能够一年比一年放得多。

我们无始以来的母亲，正在三界轮回中遭受无量的痛苦，我愿以隐藏的方式暗暗地承受她们的一切痛苦，并默默地把自己的一切安乐都供献给她们。法王如意宝说如果能直接将安乐给他人，那是最好的，如果做不到的话，就要发愿将自己的所有安乐供献给众生，而一切众生的所有痛苦让我一人来承受。这样逐渐修持，达到一定的时候，自己就能直接承受众生痛苦，直接赐予众生安乐了。

第八颂 诸法如幻

愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

愿过去、现在和未来中我的一切所作所为，都不被世间八法、名闻利养所垢染，并以了知诸法如幻化的真

智，断除内相续的一切实执，脱离四边戏论的束缚而获得究竟解脱。

如果我们的的心被世间八法染污了，虽然修了善法，它的果报也不殊胜，反之，远离世间八法的善根才是大乘般若所摄的善法。世人对世间八法不愿远离，所以就得不到真正究竟的智慧，也就不可能得到究竟的解脱了。我们这里的很多修行人默默无闻地闻思修行，勤勤恳恳地为三宝做事情，不为名闻，不求利养，说明他们已经知道了世间八法的危害，而在开始远离它们。又有些人，生来喜欢荣誉，宣传自我，说明他的修行还差得很远，需要进一步认识世间八法的危害，调整目标，加倍精进才是！

从前有位噶当派的大德，一次有施主准备来看他，于是他打扫经堂，装饰佛像，但当他观察自己的发心不清净时，立刻将炉灰撒在了供品上，后来，帕单巴尊者感叹说撒这把灰的功德太大了……因为他已经摧毁了

对世间八法的耽著，更因为他已经见到了一切诸法如梦如幻，一切诸法没有实有的自性存在。

如果以《佛子行三十七颂》的窍诀来说，就是“逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。”及“诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，是故遭遇违缘时，视为幻象佛子行。”当我们生起贪嗔等烦恼时，要直接地观察烦恼的本性，才不会被外表的现象所迷惑，没有束缚而解脱。

这一颂是从最高的角度来谈修行，在无上大圆满《虚幻休息》中所讲的就是这个内容。如果知道诸法如梦如幻的道理，我们得到这个人身，也就算有意义了。

五、回向善根

这八个颂词对于不以修行为主的人，或者是刚刚开始初学者来说，好像非常简单，然而，对真正的修行

人来说，仅仅修持其中一颂也有很大的意义，甚至终生只修持一颂或半偈也能够成就。如果不修行，那么虽然已经通达了所有佛法中的八万四千法门、三藏十二部等，也不会对自相续有什么利益。

在我们这个经堂里，有种种不同根基的人。有些人听了《修心八颂》以后，得到了很大利益，有些人仅仅得到了一个传承，还有些人觉得无所谓……现在，我们得到了宝贵人身，又遇到了这样甚深微妙的法要，所以，你们要依靠这个《修心八颂》好好地修行。最后，将讲闻《修心八颂》的所有善根都回向给一切众生。

三主要道论讲解

（2000年版）

宗喀巴大师·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2000年

三主要道论

宗喀巴大师·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼诸至尊上师！

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。
不贪三有之安乐，为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！
无有清净出离心，求有海乐无寂法，
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。
人生难得寿无常，修此可断今生执，

无欺业果轮回苦，修此可断后世执。
修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，
日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。
倘若于此出离心，未以菩提心摄持，
不成菩提乐因故，智者当发菩提心。
思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩，
辗转投生三有中，不断感受三大苦，
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。
不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，
亦不能断三有根，故当勤证缘起法。
谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。
何时分别各执著，无欺缘起之显现，
远离所许之空性，尔时未证佛密意。
一旦无有轮番时，现见无欺之缘起，

断除一切执著相，尔时见解即圆满。

了知以现除有边，以空遣除无有边，

缘起性空显现理，不为边执见所夺。

如是三主要道论，自己如实通达时，

当依静处而精进，速修永久之佛果。

三主要道论讲解

宗喀巴大师·造论

索达吉堪布·译讲

本论分三：甲一、初义；甲二、论义；甲三、末义。

甲一分四：一、论名；二、礼敬；三、立誓造论；

四、劝促有缘法器者谛听。

乙一、论名：三主要道论

所谓三主要道，即出离心、菩提心、无二慧，此三种殊胜要道不仅是佛学之根本，亦可包含佛陀教法中全部的精华教义，本论即是宣说此三种要道的一部殊胜论典。本论不仅是“菩提道次第论”的精华摄要，也是九

乘法门的基础，可以说是每一位修行人学道过程中不可或缺的殊胜法门。

乙二、礼敬：顶礼诸至尊上师！

此为宗喀巴大师于造论之首所作的顶礼句。大师首先顶礼以根本上师仁达瓦为主的所有至尊传承上师。

宗喀巴大师为何将诸传承上师称为“至尊”呢？至尊，也即圣尊之义。按照藏文，至尊二字可分开来讲，“至”是指将一切众生引入三乘法门；“尊”指身口意三门清静，未被任何烦恼染污。以此既可显示传承上师的断证功德，亦可说明诸上师的利生事业十分广大。

如此顶礼有何必要呢？首先，于造论过程中，可以遣除一切违缘、增上一切顺缘；其次，由此顶礼句，可使后学者了知本论为佛教论著，龙树菩萨云：“若谁造何论，首具礼句者，则知为善论，随佛言教著。”另外，以如是礼赞，亦可了知，印度与雪域诸高僧大德对

自己传承上师的敬重之心，此点尤其值得后学者仿效。

乙三、立誓造论：

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

我（宗喀巴大师）在这里依随自己的力量，尽心宣说可获得解脱之桥梁、一切诸佛经典的精华要义，这也是诸佛菩萨所交口称赞之道。

此处宗喀巴大师首先说明造论目的。佛陀为了调化各种根器的众生，宣说了无量法门，但是，众生若对八万四千法门一一修持，于末法时期短暂的人生根本不可能做到。因此，宗喀巴大师为了引导众生趣入胜道，在这里将佛陀所有的经典教义，以心要窍诀的方式归纳为三点：出离心、菩提心、无二慧。

宗喀巴大师在颂词中用了“随己力”，意思是说，

我随自己的力量，尽心尽力地为有缘者宣说。以前上师法王如意宝说：“表面看来，宗喀巴大师不应该用‘随己力’，因为这里只有几个颂词，似乎内容很简单。但是并非如此，实际上，本论所宣说的内容非常深奥，涉及面也十分广，因此宗喀巴大师说‘我随力地宣说诸佛菩萨所赞叹之道’，原因即是如此。”所以，宗喀巴大师在这里为我们宣说的，不是一般的道，而是欲求真实解脱者不可缺少的最胜大道，亦是弥勒、文殊、普贤、观音等诸大菩萨经常称赞的殊胜道。

此颂也可以解释为：佛陀至言心要之精华，就是出离心；诸佛菩萨称赞之道，就是菩提心；凡是欲求解脱者所要趣向之最胜大道，就是无二正见智慧，因欲求从三有轮回中解脱者，必须要依靠无二智慧。所以宗喀巴大师说，如此殊胜的三主要道，我在这里尽力为有缘者宣说。

乙四、劝促有缘法器者谛听：

不贪三有之安乐，为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！

不贪著轮回安乐，唯一为了使暇满人身不空耗、有意义地度过，而精勤依靠诸佛欢喜之正道修行的具缘者，应当对本论欢喜谛听！

闻受本论者需要具足什么条件呢？宗喀巴大师在这里讲了三个条件，若具足此三者，即为具缘者，这些人应该以欢喜心来听受本论。那么，这三个条件是什么呢？

首先，了知三有安乐的本面而断除对它的贪著。三有轮回中不察似有的一切安乐，心里一点也不贪著和希求，而如是作念：三有轮回的各种安乐，如同草尖露水，亦如阳焰、彩虹，均是刹那不住，无有实义之法，唯有究竟涅槃之安乐，乃恒常究竟无有变异。《积集经》中云：“凡是贪欲轮回的众生，常在流转而不得解脱。”本师释迦牟尼佛为了出家修行，舍弃转轮王位，

在尼莲禅河畔苦行，期间每年喝一滴水食一粒米，最后于菩提树下夜睹明星豁然证道成佛。作为佛陀的追随者，理应舍弃对轮回安乐之贪著，精进修习正法。

其次，为了使暇满难得的人身不空耗而具有实义，应该日夜精勤，努力闻思修行。我们修行人当中也有很大差别，有些人追求好吃好穿；有些人认为自己一定要从三界痛苦中出离；有些人则不仅自己要出离，所有的有情众生都发愿救度。法王如意宝著的《忠言心之明点》中说：“难得此身如昙花，超胜万宝具大义。”我们应该了知，真正能够使暇满人身具有意义的，就是救度一切众生，如果这一点做不到，至少也应该为了自己的解脱而努力，切莫使如昙花般难得的人身无义而逝。

最后，依靠佛陀所欢喜之正道精进修行。释迦牟尼佛曾经说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”若想获得真正解脱者，一定要对诸佛所宣说之圣道深信不疑，如果无有诚信而舍弃正道，即使精进修

持也无法获得解脱，如佛经中云：“诸无正信者，白法不生起，种子为火烧，绿芽如何生？”但是，若虽入正道，却懈怠懒散，放逸度日，则也不能了知心之本面，颂云：“见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？”因此说，依靠正道与精进修行非常重要，若具足此二者，则一切所行皆成善法。

甲二（论义）分三：一、出离心；二、菩提心；三、无二慧见。

乙一（出离心）分三：一、需发出离心之理；二、能生出离心之方便法；三、生出离心之量。

丙一、需发出离心之理：

无有清净出离心，求有海乐无寂法，
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

无有清净出离心，唯一寻求三有苦海安乐的众生，不能获得寂灭之法，所以，因贪执世间而被束缚于轮回

的众生，首先应当寻求出离心。

出离心即对三界六道生起强烈的厌烦心，想要从轮回的大苦海中出离。有些人认为，人道很苦，想从中出离，然后享受天界安乐，这只是相似的出离心。因三界之中，不论生于何道，皆为苦性，弥勒菩萨云：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”众生由于无明习气所感，无始以来即对三界的有漏安乐进行串习，对其产生了强烈的贪执，由此沉溺于生死大海中不得解脱。所以，修行人首先应该生起出离心，断除对轮回安乐的贪著，才能真正走上解脱之道。

昔日，世尊的弟弟难陀因贪恋妻子而不愿出家修行，后来虽由世尊引导趋入佛门，但出家后却不修学律仪想要逃跑。于是，世尊以神通力，领着难陀去往雪山，见到一盲眼母猿，世尊问难陀：“这盲猿与你的妻子班扎日嘎哪一个美？”难陀说：“我的妻子美，此猿百千分亦不及一。”世尊说：“那我们去天界吧。”至

于天界，世尊让难陀自行前往，难陀见诸天子各住自宫，由众多天女围绕嬉戏，享受不可思议安乐受用，但是有一个宫殿内，虽然住了很多天女，却无有天子，于是问天女：“这是什么缘故？”天女说：“人间世尊的弟弟难陀，因守持净戒，死后将转生于天界，这就是他的宫殿。”难陀听后非常高兴，回到世尊跟前，世尊问：“诸天女与你的妻子，哪一个更美？”“诸天女更美，就像前面盲眼母猿与班扎日嘎的差别一样。”难陀回到人间后，为了将来能够享受天界安乐而守持清净戒律。世尊告诉诸比丘：“难陀是为了转生天界而出家，你们则是为了获得涅槃而出家，你们走的是不同的路，所以不要和难陀讲话，不要与他坐在同一坐垫上……”诸比丘皆如教奉行，这时难陀苦恼地想：诸位比丘均已舍弃我，但阿难是我的弟弟，应该不会如此对我。于是来到阿难面前，可是阿难亦离座而去，问其原因，阿难说这是世尊的吩咐，难陀听后非常难过。这时世尊来到难陀面前问他：“你是否想去地狱看一看？”他回答：

“想去。”于是，世尊以神通引其至地狱处，难陀见有
 无量众生在感受痛苦，其中有一空锅，火焰熊熊炽燃，
 众多狱卒围绕，他问：“为什么锅中无有众生？”狱卒
 回答：“世尊的弟弟难陀为了获得天人安乐而守持戒
 律，由持戒所生善果穷尽后将会转生于此。”难陀听后
 非常害怕，从此以后彻底断除欲享天乐之心，发起猛厉
 出离心，为超离三界轮回而真实守护戒律，最终证得阿
 罗汉果位。因此，若无有出离心，则别解脱戒的真实戒
 体也得不到，小乘阿罗汉果亦难证得。

丙二、能生出离心之方便：

人生难得寿无常，修此可断今生执，
 无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

修持人身难得与寿命无常，可以断除对今生的贪
 执；修持无欺业果与轮回痛苦，即可断除对后世的贪执。

上面已经宣说了出离心的重要性。此颂中，宗喀

巴大师再为我们宣说能够生起真实出离心的窍诀，即共同四加行——人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回痛苦，无垢光尊者的《心性休息》以及华智仁波切的《大圆满前行引导文》中对此四加行亦作过广说。也就是说，想要生起出离心，则必须要断除对今生来世的一切贪执，那应该如何断除呢？

首先，思维人身难得。具足八闲暇和十圆满的人身极为难得，如同盲龟值轭，亦如光滑墙壁上撒豆。《前行》中从本体、比喻、特法、数目四个方面讲了人身难得，对于这些内容，我们应当多多思维，时刻想到此人身极其难得，由此而精进修法。

其次，思维寿命无常。内外器情世间，甚至天主圣尊等众之寿命都是无常的，而且死亡因缘不定，有情的生命就在呼吸之间，谁也不能确定下一刻自己是否还活在世间。所以我们应该时时刻刻念死无常，以此鞭策自己精进修法。

若能对暇满难得与寿命无常精进修习，则相续中即可断除对于今生中的一切贪求，从而舍弃世间有漏安乐，生起大出离心。以前，一位弟子问上师阿底峡尊者：“上师圆寂后，我就去修习，可以吗？”上师说：“观修即可趣入正法吗？”弟子又问：“那么讲经如何？”尊者又如前一样回答。“我究竟应当行持何种法要最为殊胜呢？”上师回答说：“你应当依止仲敦巴尊者而行持舍弃世间之法。”又曾经在西藏止贡地方，有一位行者转经绕塔，仲敦巴尊者见到后说：“你转经虽然很好，但不如修持一法更好。”这位行者想到：转经绕塔可能功德不大，但读诵大乘经典的功德一定很大。于是开始诵经，尊者见后，又对他说：“诵经虽极妙，然不如修持一法更妙。”他想：这种功德不大，那坐禅一定是很好的。之后就开始于静处坐禅，尊者又如前一样对他劝言，行者已经想不到其他修法，就请问仲敦巴尊者：“我究竟应当修持何法呢？”尊者回答：“舍弃今世！舍弃今世！”需要了知，今生的琐事只能将我们

束缚于轮回之中，所以，应当精进修习人身难得、寿命无常，以此断除对三界轮回的一切贪著，成办究竟解脱的菩提大道。

复次，思维业果不虚。不论是善业、恶业，于未受业报之前，乃至多劫亦不会消尽，终有一日因缘成熟而感受果报。但是，奥妙深细的因果不是一般人所能抉择，只有本师释迦牟尼佛能够了知，所以我们的一切所行皆应以上师、佛陀之教言作为标准，并且经常读诵《百业经》等宣说业果之经论，即可对善恶之法详细取舍，从而逐渐断尽黑业过失，增上白业功德。

最后，思维轮回痛苦。一切众生皆被业惑束缚，安住于如同火宅般的三界之中，无有少许安乐，《正法念处经》云：“地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，何时亦无有安乐。”因此，我们应时刻思维、观想轮回痛苦，断除对轮回的

贪执。如果能够对三有轮回如同胆病之人见油腻食物一样，不生一丝希求之心，则即使不精勤防护恶业，自己的行为也会逐渐趋于善法。

这样对业果不虚、轮回痛苦思维修习后，定能生起断除对后世诸乐贪著之心。由于已经断除对今生来世的一切希求，则必定可以发起真实出离心，并趋入解脱正法，法王如意宝说：“若能对人身难得、寿命无常、无欺因果以及轮回痛苦精进观修，则在自相续中一定可以生起真实无伪的出离心。”所以，大家应该精进观修此四加行，在相续中未生起真实定解之前，均应不懈努力，以此作为自己的究竟修法。

丙三、生出离心之量：

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，
日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

对于上述修法精勤观修之后，相续中于诸轮回之

安乐一刹那也不生起羡慕之心，日日夜夜唯一希求解脱，这时，说明已经生起了真实无伪的出离心。

宗喀巴大师以此颂宣说了生起真实出离心的界限。对上述四加行思维修习之后，对于三界轮回中一切兴盛之世事，自心不会生起刹那的希求欲望、贪恋、羡慕，如噶当派格西朗日塘巴，时时刻刻不放逸思维人身难得、轮回皆苦等，修行一生只笑过一次，唯一昼夜不眠地精勤修持。若能如此精勤不懈地修习正法，唯一希求解脱之果，即说明已经生起了真实无伪的出离心。

以前我在看到宗喀巴大师的这部论后，也曾经对自己是否得到戒体生起怀疑，因为戒律中讲：没有出离心得不到别解脱戒的戒体。而宗喀巴大师所说的这种界限非常严格，对于一般人来说很难做到，如果以此来要求现在的修行人，那么很多人的出离心确实很难生起。但是，如果大家修行的目的不是为了今生来世，不是为了自己的快乐，上师法王如意宝说：这也可以算是出离

心。所以，诸位行者应当时刻观察自相续，是否具足出离心，如果宗喀巴大师的要求做不到，那最少也应该生起不希求今生来世之心，这一点极为重要。

乙二（菩提心）分二：一、需发菩提心之理由；二、如何发菩提心。

丙一、需发菩提心之理由：

倘若于此出离心，未以菩提心摄持，
不成菩提乐因故，智者当发菩提心。

虽然相续中已经具足了出离心，但此出离心若未被菩提心摄持，也不能成为菩提安乐之因，所以，诸位智者应当发起殊胜菩提心。

我们都知道，小乘的修行是建立在出离心的基础上，他们对整个世间不会生起一丝羡慕之心，但是这样能不能成就佛果呢？不能。因为没有以菩提心来摄

持，所以不能成为圆满无上菩提正果之因。这里的“菩提”，是指果菩提，也即涅槃或佛的果位，声缘乘以出离心摄持可以获得声缘阿罗汉果位，但圆满的佛果是不能成就的。华智仁波切曾经说：“具足菩提心者，已具足成佛之根本因；若无菩提心，则一切大乘法行俱失。”所以，我们很多人不要把菩提心看得微不足道，如果没有菩提心，即使你具足各种神通、天天面见本尊等，亦无有任何意义，或许是邪魔所显；若具足菩提心，即使无有神通神变，未见本尊，也已经具足了圆满无上菩提佛果之因。因此具有智慧的大乘根器者，应当发起殊胜菩提心。

我们每天上课之前，上师如意宝都会说：“请大家发无上殊胜的菩提心！”上师为什么要这么做呢？就是让大家将听法的功德以菩提心来摄持。我们在听课时，如果没有菩提心摄持，只是想：以今天听课的功德，希望我能够从三界轮回当中解脱。这样只能得到一个小乘果，这种听课方法是不对的。若我们能够在一刹那间想

到：我为一切众生听课，我为一切众生念经，我为一切众生……这样即使是做一点小事，也已经成为无上菩提之因。《入菩萨行论》云：“犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。”因此，对于闻思修等一切善法，皆以殊胜菩提心摄持极为重要。

我们不要只是追求一些境界，境界不是很重要，最重要的是要具足出离心、菩提心与无二慧。当然无二慧是断除轮回的根本，若能生起是最好的，但如果不具足，只是出离心与菩提心也非常好，因为不论是在自己修学的过程中，还是以后摄受弟子，此二者都是不可缺少的两大窍诀。

丙二、如何发菩提心：

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，

困于我执铁网内， 无明黑暗所笼罩，
辗转投生三有中， 不断感受三大苦，
成此惨状诸慈母， 是故当发殊胜心。

三界有情被猛烈的四大瀑流所冲击，以无法阻挡的业索紧紧束缚而囚困于我执的铁网之中，被无明的黑暗笼罩而不自在地辗转投生于三有，不断感受三大痛苦。思维处于此悲惨状况的老母有情，我应当发起殊胜的菩提心。

“四瀑”指四大瀑流。有两种解释方法：第一种，四瀑流指生、老、病、死，因为每一位有情都在感受生、老、病、死四大痛苦，将此四者，喻如瀑流，就如同激流之中的水生动物不得自在而受难忍痛苦；同样，轮回苦海中，所有众生皆被此四大瀑流之苦水冲击，无有少许自在，感受无量痛苦，亦难以得到解脱的机会，非常可怜。第二种解释，四瀑流指无明、见、欲、有四种，无明瀑流，即三界六道的一切众生皆有俱生无明，

如瀑流之水无有间断；见瀑流，指末法时期的众生充满断见、常见、邪见等诸多恶劣之见；欲瀑流，所有的有情皆充满欲望，对名色财食睡不断地希求；有瀑流，众生以十二因缘作联结而沉溺于轮回，如同旋火轮，始终流转于三有苦海之中。整个三界六道的一切众生，由于无明习气导致，无始以来在生死轮回之大海中，感受无量难忍的痛苦，时常被四大瀑流所冲击，无有停息之时，亦无有自由自在享受安乐的良机。

众生对贪嗔痴等烦恼的坚固串习，不是一两天修法即可止息的，即使佛陀显现也不会消尽，所以这里将业惑比喻成“绳索”，众生就是被这种业力之索束缚于三有轮回的监狱之中；众生相续中的俱生无明与遍计无明，以及无始以来的我法二执，则喻如坚硬的“铁网”，难以穿破。就这样，可怜的有情被业力的绳索束缚，关在我执的铁网监狱之中，难以出离，就好像一个国王治罚犯人，先用绳子将其捆绑，然后丢到海中，他跟着波浪旋转了很长时间，终于出来之后，却又把他关

在铁铸的监狱之中，难以逃脱。

“无明”是十二缘起的第一支，也即愚痴。这种愚痴是有情与生俱有的，当然，我执与无明可以合在一起讲，也可分开来讲，在这里将此二者分开，把无明比喻成一个大“黑暗”，轮回中的众生既没有智慧的日光，亦无有信心的月光，整个天空与世间都非常黑暗。《华严经》中说：“众生皆有佛性。”又有经中说：“众生即迷，佛陀即觉。”众生虽然具足佛性，但无明烦恼如同厚厚的乌云，已将此光明的佛性遮蔽，无法明见心之本性，犹如太阳被浓厚之乌云障蔽，因此，宗喀巴大师说：“众生极可怜，既有生死老病等诸苦，亦有业力感受诸苦，还有无明烦恼等痛苦及我法二执诸苦。”寂天菩萨说：“自迷痴狂徒，呜呼满天下！”所以，由此黑暗的笼罩，众生已经不知不觉地昏迷了，这都是我执与无明的缘故，而真正已经证悟的大菩萨看此世间，一方面发出十分稀有的感叹，一方面则将一切众生作为生起大悲之对境。

上面已经讲了发菩提心的所缘——可怜众生，那应该如何发起菩提心呢？

无始以来的众生不知道行持善法，在轮回的漩涡中生死死，不停地旋转，龙树菩萨说：“每个众生无始以来流转轮回中，其生于地狱中所饮过的铁水，若能积聚者，较四大海洋还要多；其复生于微小旁生，如蚂蚁等之身肢，若能积聚者，则较须弥山还高。”在流通过程中，恒常感受着苦苦、变苦、行苦的危害，全知麦彭仁波切在《智者入门》中说：“三界轮回中，皆有三大苦，众生均遭此，痛苦受折磨。”思维这些道理，目睹众生之苦，想到所有众生皆做过我的父母，其时对我恩德极大、格外慈愍、情深难量，而今他们沉沦在生死苦海中，感受难忍的痛苦，如果我不救度他们，谁来救度他们呢？从而生起无量的慈悲之心，愿所有众生解脱于生死轮回，此即为愿菩提心；在此愿力推动下，行持六度四摄、四无量心等菩萨行为来救度众生即行菩提心。

一般在修习菩提心之前，首先修持慈、悲、喜、舍四无量心，这是菩提心的一个重要前行，此前行修好之后，无伪的菩提心即可随之生起，因此经常如此修习至关重要。

乙三（无二慧见）分四：一、需证无二慧见之理由；二、认识无二慧见之补特伽罗；三、认清其见是否观察已究竟；四、叙述观察究竟之见量。

丙一、需证无二慧见之理由：

不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，
亦不能断三有根，故当勤证缘起法。

若不具足证悟实相的智慧，纵然修习出离心与菩提心，也不能断除三有的根本，所以诸位智者应当精勤修行，以求证悟缘起之法。

前面已经讲了出离心与菩提心，出离心属于大小

乘的共同法门，菩提心则是大乘的不共法门，此二者十分重要。若想真正修习佛法，基础一定要打好，华智仁波切在《大圆满前行》中作了一个很好的比喻：“譬如冬季于冰面上建造九层高楼，在上面涂上色彩、画出图案，而到了夏天便会倒塌。”同样，学佛者若不具足佛教的基础，则其修行就会如同冰地高楼。

那么，如果已经具足出离心与菩提心，却没有了达真实义的智慧，这样能否得到解脱呢？若想获得究竟解脱，必须要断除烦恼障与所知障，而断除二障则必须通达人法二无我的空性智慧。因此，只是具足出离心与菩提心并不能断除轮回之根，一定要具足无二慧的正见，才能断除烦恼障与所知障，其中烦恼障主要是对解脱生死轮回作障碍，而所知障则是成就佛果的主要障碍。因此小乘阿罗汉为了自己能够超脱生死轮回，需要精勤修持人无我空性的智慧，以此断除烦恼障而获得阿罗汉果；修行大乘者，则更须通达法无我，以此圆满空性智慧，彻尽二障，方能圆成正觉果位。麦彭仁波切云：

“若具足正见者，不论修何密法，念何仪轨、密咒等，悉有功德和加持，亦会直接获得验相。若不具正见者，于密教中修何密法，念何仪轨、心咒等，亦不会有感应，显教中看何经论亦不得真正效益。”因此，不论是显教还是密教，抉择正见并且进一步证悟极为重要。

《中观根本慧论》中说：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛。”因缘，亦即缘起，我们有时将名言中万法的显现称为缘起，有时将胜义中的万法皆空也称为缘起。此处的缘起，是指证悟远离四边八戏的无二智慧，此乃真正的缘起。所以宗喀巴大师说：虽然具足出离心与菩提心，但仍不足够，还需要缘起性空的正见智慧，这才是我们这里真正要抉择的殊胜法要，也是趣向佛陀正觉果位的唯一途径。那么，此无二慧的正见，应依何种方法通达呢？在显宗，首先依教理进行闻思，于此过程中遣除自己所有的疑惑，相续中生起坚固定解，之后依此见解修行，即可很快通达万法之真实义；

密宗则依靠上师的加持与窍诀即可迅速通达万法实相，不过，这种方法若非真正利根者很难做到，因其不具足闻思智慧，也不精通教义正理，若受外境影响，极易退失，所以应当按次第如理如法地修行。

丙二、认识无二慧见之补特伽罗：

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。

如果谁见到轮涅诸法在名言中是无欺因果之显现，而胜义中灭除一切能缘所缘境，则此人已经踏上了诸佛所欢喜之道。

有些人认为，证悟空性时就是空空一片，连世俗中的因果轮回也不存在；有些人则实执很重，认为一切万法不仅有，而且都是实实在在的，否则将如同空中悬桶，无有所依。这些人以坚固的执著蒙蔽了自己的慧眼，已经离诸佛所欢喜之道越来越远。那么，何者才能

够真正使诸佛生起欢喜呢？

麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说：“彻底了悟实空后，空性显现缘起性，现空何者皆不执。”在学道修行过程中，如果谁已经现见了世间和出世间的一切法皆是缘起，在正显之时即是本来无实之空性，那么此人已经趋入诸佛欢喜之道。也就是说，名言中因果轮回等法无欺存在，善有善报，恶有恶报，在二取未消融于法界之前，此善恶因果毫许也不虚妄，《澄清宝珠论》中说：“乃至能取所取未消于法界之前，诸众生之此等显现续不可灭尽，并有利有害故。”但从入根本慧定的角度而言，诸法本体空性，一切山河大地、有情万法皆融入法界，远离一切戏论。因此，如果能够通达名言中诸法如梦如幻，胜义中不见任何自相之法，一切能缘所缘皆为无有，则此人已经通达万法的究竟本性。

或者从破二边的角度来讲，名言中万法显现，是“永无欺惑之因果”，故非无；胜义中诸法自性本空，

已经“灭除一切所缘境”，故非有。《定解宝灯论》云：“非有非无大圆满，远离一切四边戏。”如果能够对此真实通达，则此人已经通达正法。

丙三（认清其见是否观察已究竟）分二：一、说未究竟之见量；二、宣说已究竟之见量。

丁一、说未究竟之见量：

何时分别各执著，无欺缘起之显现，
远离所许之空性，尔时未证佛密意。

无论何时，只要对无欺缘起之显现，以及远离一切所许的空性分开执著，则此时还未通达佛之究竟密意。

对此处观察究竟与不究竟见的问题上，各大宗派有很大辩论。格鲁派认为，宗喀巴大师所抉择的无遮单空是最究竟的见解；而萨迦派与宁玛巴则认为，宗喀巴大师只是为了方便引导某些众生，而宣说了无遮单空，

是暂时建立的一个不究竟观点，所以并非大师最究竟的自宗。在《定解宝灯论》中针对格鲁派作了很多辩驳，那么，是不是宗喀巴大师真的具有这些过失呢？实际上，宗喀巴大师是真正文殊菩萨的化现，而且宣说他最究竟观点的论著也很多，在其早期所作的《现观庄严论善说·金鬘疏》、《甘露妙药论》、给仁达瓦上师的信以及本论等诸多论典中所表述的观点，与宁玛派所许大中观的观点完全一致。所以，应当了知，表面看来好像直接、间接地在破斥宗喀巴大师的观点，但真正破除的对象，是后学者对宗喀巴大师观点的不正确理解，是针对格鲁派弟子将单空执为了义的角度而做的分析，全知麦彭仁波切也指出：以宗喀巴大师的此种观点，可以明确看出，大师已经慈悲地为初学者指出了修习单空的重要性。因此，宁玛派对宗喀巴大师无有少许怀疑，一刹那亦未想到其未证悟或未通达中观见，但在显现上，大师后期的一些中观著作中，将自己的中观见解释为无遮，安立了自己暂时的观点，而宁玛派也仅是针对此观

点进行了遮破分析，使后学者了知究竟见与暂时中观见之异同，由此而作详细取舍，这也必定相合宗喀巴大师之密意。

那么，宗喀巴大师认为未究竟见的界限如何呢？名言中，一切万法依靠缘起而无欺显现、真实不虚；胜义中万法是空性的本体、远离一切所许，此二者谁见为相违，也即执著空时不现、现时不空，现空二者成为矛盾，乃至有此执著之间，此人即尚未通达佛的真实密意。所以，从这一点可以看出，单空并不是宗喀巴大师的最究竟观点，只是在个别众生面前暂时安立而已。

我们一般人都认为，“有”与“无”二者是矛盾的，有时即不是无，无时即不成为有。同样，万法显现时就不是空性，空时就不是显现，在凡夫的分别意识中，由于无始以来的串习，有无二者显然是矛盾的。但是，换一个角度分析，比如我昨晚的梦中，现见山河大地、蓝天白云，它们真实不虚地在梦中存在，而早上

醒来，山河大地、蓝天白云全都消失得无影无踪，那我早上醒来之后的“无”与昨晚梦中的“有”是否矛盾呢？不矛盾，在梦中，我说“有”，而醒来之后又说“无”，谁能说我的观点相违呢？同样，显现与空性即是如此。我们在座的人实际都是在做梦，你们在梦中听法，而我在梦中为你们讲法，然后我们在梦中精勤地修积善法，如果善法资粮不圆满，就一直在做梦，总是醒不过来，而一旦有一天醒来时，就会知道，原来梦中的山河大地确实是没有的，但是也不能否定梦中所积累的善法因缘，因为没有修积善法，就还是在梦中醒不过来。

现在有很多修行人，虽然从见解上已经了知万法空性的道理，但贪嗔痴的烦恼还是存在，这就需要我们精进修行，就好像眼翳者见到的海螺是黄色，虽然医生已经告诉他实际海螺是白色的，但乃至病未痊愈之间，无论如何也见不到海螺的本来面目。因此，只有精勤地闻思修行，依靠它的力量，才能断除无始以来的贪嗔痴

等烦恼病，才能真正了知佛的究竟密意。

丁二、说已究竟之见量：

一旦无有轮番时，现见无欺之缘起，
断除一切执著相，尔时见解即圆满。

一旦显现与空性在同一时间内，无需轮番而现量得见，且已断除一切执著，此时的见解即已究竟圆满。

“轮番”，也即交替、轮流。在凡夫面前，现与空无法同时存在，只有轮番的过程；一旦通过上师的加持和闻思修等资粮的圆满，现与空可以同时现见，而不需要轮番之时，即是已经真正通达了现空无别的境界。在这里已经讲了宗喀巴大师的究竟见解，也就是现与空皆不执著，此二者无二无别，现就是空，空就是现，如《心经》中说：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”此观点与大中观、大圆满、大手印等，虽然名字不同，但实际意义无有差别，《定解宝灯论》中

说：“一旦无有轮番修，获得双运智慧时……远离戏论大中观，以及俱生大手印，具有此等不同名，皆是离心智慧故，余分别念不可思。”此时已经证悟大空离戏之殊胜智慧，对于显现空性二者皆不执著，转生轮回之种子也悉皆灭尽，如《四百论》云：“见境无我时，诸有种皆灭。”因此，从最究竟的见解而言，萨迦、格鲁、宁玛、禅宗等各大宗派，实际上根本无有相违之处，因为诸大宗派为相应不同众生的根基，暂时安立不同的方便与修道，但最终所抉择的均为明空无别之境界。

在解释此颂时，格鲁派有些后学论师，如格西希绕蒋措，他将“断除一切执著相”解释为：灭尽一切外境显现之实执。也就是说显现的法没有破，只是破其上面的实有，而此显现与破除实有后留下的空性在同一法上存在。这种解释方法显然是不对的，《定解宝灯论》中云：“柱与成实柱二者，一体一遮另亦破，他体虽破非柱实，柱体不空堪观察。”如果按照你们的观点，那么，柱子上的实有与柱子二者，是一体还是异体？若承

许为一体，则在遮破实有的同时，柱子也已经遮破；若承许是异体，则虽然已经破除了显现法柱子的实有，但柱子已经成为胜义中亦不空的堪忍法，这显然与中观自续派、应成派抉择胜义的理论相违，而且与宗喀巴大师究竟所要抉择的观点明显不符。

丙四、叙述观察究竟之见量：

了知以现除有边，以空遣除无有边，
缘起性空显现理，不为边执见所夺。

若已了知以显现破除有边，以空性破除无边的性空显现之理，则自己的见解始终不会被各种边执见所强夺。

宗喀巴大师于此处破除有无二边。

一般情况下，按照外道与内道小乘所承许，瓶子因为有显现，所以是有，以此破除无边；石女儿未显现的

缘故，所以是无，以此破除有边。但在这个颂词中，宗喀巴大师运用了一个非常殊胜的观察方法，也就是说，为什么不是有？因为显现的缘故，所以非有；为什么不是无？因为空性的缘故，所以非无。

此颂词的涵义非常深，平时我们均是以“有”破无，以“无”破有，而在这里，宗喀巴大师运用逆向思维为我们宣说了缘起性空的道理，大家应该认真分析。以前，上师法王如意宝也曾给格鲁派的几位大格西解释过这个颂词，也就是说，这里的显现并非是相似的显现，而是大显现；空性也并非相似空性，而是大空性，此显现与空性无二无别。这样一来，此颂也就不是十分难懂了，那应该如何解释呢？“以现除有边”，“现”即现空无别之中的显现，因此“现”即是空，由于以空可以破除有边，故以现也可以破除有边，因为此二者无有差别；“以空遣除无有边”，“空”即现空无别中的空，是故“空”即是现，因为以显现可以破无边，所以空性也可以破除无边。

正如宗喀巴大师所说，一旦我们已经真实了达现即是空、空即是现，并非口中所说，而是真实安住于此光明与空性无离无合的境界之中；而在名言中，诚信因果，对自己的行为作微细的取舍，此时，不论是外道的常见、断见，还是内道有部、经部、唯识以及中观自续派的种种细微执著，任何边执见也不会使自己的见解动摇，即使一百位大班智达前来辩驳，此见亦如同须弥山王一般稳固，不为所动。

甲三、末义：

如是三主要道论，自己如实通达时，
当依静处而精进，速修永久之佛果。

此三主要道论中所讲内容，若自己已经如理如实地通达，即应当依止寂静处精进修持，以求获得究竟解脱之佛果。

以上已经通过心要窍诀的方式宣说了三主要道，

但亦并非除此三要道以外无有其他道，如听课、讲经、念经、顶礼、布施、持戒等，均为成佛之因，而其中最主要的三大扼要，即是出离心、菩提心与无二慧。

宗喀巴大师在给仁达瓦上师的信上也讲到：初学者如果没有出离心、菩提心与无二慧时，切莫追求一些高深法要，应先于此三者下苦功。所以我们在修行时，首先观察自己是否具足出离心，若不具足，应先以执著的方式寻求生起出离心，此心逐渐稳固后，则会自然生起，无需勤作；之后，再寻求能够生起菩提心的方便，比如经常阅读讲述菩提心的论著，思维菩提心的功德和利益，依止具有真实菩提心的善知识；殊胜菩提心生起并稳固后，则应多闻思中观正理，于善知识面前寻求中观方面的窍诀，以期通达最重要之正见，之后才可以寻求甚深法要而进行修持。

宗喀巴大师在此处已经为我们明示修行所需之次第，初学者按此次第行持尤其重要，在未打好基础之

前，万万不可盲目寻求高见解、深法要，否则毫无意义，如同冰上高楼。若此基础已经稳固，则自然会对世间琐事以及三界轮回产生厌离；目睹痛苦众生时，相续中自然会生起大悲心，为使众生离苦得乐而发起愿行菩提心；之后无二慧的正见也会于无勤之中生起。此三主要道均是心上之法，释迦牟尼佛宣讲八万四千法门的主要目的，就是要调伏我们的心，而修行是相合于心的，因此我们应以正道修行，努力调伏自心。

宗喀巴大师还劝诫我们，虽然已经了达此三主要道，但仍须去往静处精勤修行，麦彭仁波切也说过：印藏诸多大德，均是通过长期苦修后才证悟的；现在末法时期，诸多愚者既不勤修苦行，也不具足闻思智慧，一刹那就证悟了，对此应该生起大怀疑。所以初学者依止静处修行十分重要，因初期证悟的境界非常不稳固，易受外界影响，智悲光尊者说：初期修学者，所证见之境界不稳固，如同云中之太阳，易被乌云所遮盖。由于无始以来串习的贪嗔烦恼非常严重，初学者若与世间人交

往时间过长，通过闻思修所生起的少许证相会渐渐消失。因此，我们应当追随古今高僧大德的足迹，迅速舍弃世间杂乱琐事，依止寂静处修持妙法至为重要。

此乃多闻比丘罗桑札巴（宗喀巴）对擦库官员阿旺札巴之教言。

这是宗喀巴大师对擦库官员阿旺札巴的殊胜教言，也为诸位道友宣讲了最好的修行窍诀，希望大家精进修持。

以此善根回向一切众生，愿彼等暂得人天安乐，究竟获得无上佛果。愿吉祥！

远唤上师·悉地藏流讲解

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2006年2月

远唤上师·悉地藏流

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

浩瀚如来之总相，无余有情之依怙，
显密教法开显者，大恩上师垂念我。
佩带清净之戒饰，拥有无散等持藏，
具备无等智慧眼，大恩上师垂念我。
百万智者之顶饰，千成就者之尊主，
摧毁五浊衰败者，大恩上师垂念我。
了然照见一切法，如母慈爱诸有情，
十自在藏自驾驭，大恩上师垂念我。

无遗断除诸二障，获证四身胜王位，
利乐大海之源头，大恩上师垂念我。
三传承师之代表，寂猛本尊之遍主，
三处空行之商主，大恩上师垂念我。
如海佛陀之补处，如海妙法之源泉，
如海僧众之君主，大恩上师垂念我。
受持香巴之教轨，庄严三学之教法，
开显六加行教者，大恩上师垂念我。
道果教法之砥柱，断法教派之来源，
依修教法持藏者，大恩上师垂念我。
中观教法之主人，大手印教之杲日，
大圆满法之妙车，大恩上师垂念我。
宗喀巴师之行为，米拉日巴之修持，
莲师见解持藏者，大恩上师垂念我。
阿底峡尊之戒律，珠魏滚波之等持，
萨班智慧之领主，大恩上师垂念我。

帕单巴尊之威力，邬金巴尊之悲悯，
穹波智慧之总集，大恩上师垂念我。
于作祈祷具缘子，不懈慈悲而垂念，
加持甘露妙雨流，灌溉心间之莲花。
于泊可怖轮回中，苦难芸芸之群生，
祈愿赐予永安乐，殊胜菩提大慰藉。
五浊猖狂诸损恼，致使徒存虚名已，
现喜刹土之妙欲，祈愿招引于此处。

此十六偈颂，是为利密友班增等个别求解脱者，
阿旺罗珠宗美于十六胜生周末蛇年正午时分造。愿增
吉祥！

水羊年（2003）十一月译

远唤上师·悉地藏流讲解

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·译讲

法王如意宝圆寂后，因为内心十分痛苦，很多事情无法成办，为压制自己的情绪而翻译了这首道歌。法王如意宝已经圆寂两年多了，我想我们应该忆念上师，在很多论典中讲到，一刹那间忆念上师的功德也是相当大的。我们每一个人对上师都有一种非常坚固而且迫切的信心，按照传承上师的传统，若以虔诚的信心唱诵“远唤上师”的偈颂，以此方式对自己的根本上师、与诸佛总集无二无别的大恩上师诚挚呼唤，上师一定会以他的智慧之眼观照我们，随时都会以无分别的智慧加持

我们，就好像澄清的水器放置在地上，十五的月亮自然而然会显现于水器中一样，这是无欺的缘起规律。同样，在上师的道场里以虔诚的信心呼唤上师，与上师沟通、相应，这时上师一定会慈悲垂念我们，这样，我们的相续才会堪能，才会成熟，无论做任何事都会成功，而且也会遣除修法中的违缘。我们以后不论是于深山静修，还是在大城市中弘法利生，或者以其他方便方法受持佛法，都离不开上师的恩德，因此经常祈祷上师相当重要。

“悉地藏流”，是指此祈祷文如同甘露之水流进我们的心田。实际这是法王如意宝对托嘎如意宝与麦彭仁波切的呼唤，而在座后学弟子应将大恩上师法王如意宝为主的所有上师作为对境进行祈祷呼唤。

浩瀚如来之总相，无余有情之依怙，
显密教法开显者，大恩上师垂念我。

我的根本上师是浩瀚如海般如来之总相。此处“总相”并非因明中的总相，它是指未来、过去、现在三世诸佛总体的形象。也即三世诸佛完全是以上师的形象来到人间；上师是一切有情的怙主，对六道众生没有任何亲怨之分；上师对佛法并非偏袒执著，而是将显密教法圆融一味地进行弘扬与开显。

藏文“喇嘛钦”，直译即上师知，但此处是从意义上来讲，即“上师垂念我”“上师加持我”。

这里已经讲述了大恩上师的功德，接下来就对远方的上师深切地呼唤：大恩上师请垂念我！大恩上师请加持我！

佩带清净之戒饰，拥有无散等持藏，
具备无等智慧眼，大恩上师垂念我。

《三戒论》中说：修行人最好的装饰就是清净戒律。上师的身体有清净戒律作为严饰，并且具有无与伦

比的智慧之眼，始终安住于等持之中，具有不散乱的无尽宝藏。

具有戒定慧三学的大恩上师请垂念我！

百万智者之顶饰，千成就者之尊主，
摧毁五浊衰败者，大恩上师垂念我。

法王如意宝这里主要是对麦彭仁波切的一种赞叹与呼唤，其中所包含的内容非常甚深，每一句话都蕴含了上师非常殊胜的功德，大家应以自己的智慧细心品味。

我的根本上师是百万智者之顶严装饰，世间与出世间的多少智者也无法与大恩上师相比；上师是所有大成就者之尊主，是成千上万人的依怙；依靠上师的发心和加持，五浊恶世的各种衰败、疾病、险难都会消失，所以，他是五浊恶世的摧毁者。

具有如此殊胜功德的大恩上师请垂念我！

了然照见一切法，如母慈爱诸有情，
十自在藏自驾驭，大恩上师垂念我。

上师以其无碍智慧可以了然照见一切万法，上师以其无缘大悲如同慈母一样慈爱一切众生，上师以具备十种自在¹宝藏的能力利益无量无边的众生。

具足智悲力之功德的大恩上师请垂念我！

无遗断除诸二障，获证四身胜王位，
利乐大海之源头，大恩上师垂念我。

上师虽然显现为凡夫形象，但实际已经断尽烦恼、所知二障，获得法报化以及本性身的四身殊胜果位；上师是无量利生事业大海之源泉。

具足究竟断证功德及事业的大恩上师请垂念我！

1 十自在：寿自在、心自在、财自在、业自在、生自在、愿自在、胜解自在、神通自在、智自在、法自在。

三传承师之代表，寂猛本尊之遍主，
三处空行之商主，大恩上师垂念我。

上师是如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传这三大传承的代表；上师是寂猛百尊之遍主；“三处”即三界的空行母，或者是法身界、报身界、化身界三处的空行母，上师是一切空行之怙主。

请三根本怙主之大恩上师垂念我！

如海佛陀之补处，如海妙法之源泉，
如海僧众之君主，大恩上师垂念我。

上师是如海般佛陀事业之补处，上师是如海妙法之来源，上师是如海僧众之君主。

上师对我们的恩德，世间上任何一种恩德也无法相比，世间上任何一种金钱也无法换取，我们相续中生起的一刹那因果正见，也是上师加持而出现的。

请圆满具足三宝功德之大恩上师垂念我！

受持香巴之教轨，庄严三学之教法，
开显六加行教者，大恩上师垂念我。

“香巴”是噶举派的一个教法，由穹波尊者弘扬，我的根本上师即是香巴教派的教主；“庄严三学”指噶当派，他们主要修持释迦牟尼佛、度母、不动佛以及观世音菩萨四大本尊，并且以三学为准；“开显六加行”指觉囊派，此派在修“时轮金刚”时有六加行。

请三大教派教主之大恩上师垂念我！

道果教法之砥柱，断法教派之来源，
依修教法持藏者，大恩上师垂念我。

“道果”指萨迦派；“断法”由帕单巴尊者从印度传到藏地，属于般若教法，也叫息结派，“依修”与“断法”可以合在一起讲。

上师即是道果法之砥柱、断法之来源、依修教法之持藏者，这样的大恩上师请垂念我！

中观教法之主人，大手印教之杲日，
大圆满法之妙车，大恩上师垂念我。

我们学习“远唤上师”的目的有两个：一是对根本上师应该经常祈祷，如果自己心里很烦躁，出现修法违缘时，在家里或者到山上呼唤自己的根本上师，这种祈祷对每一个修行人来讲是始终不能离开的。还有一个原因，法王如意宝显现上是我们宁玛巴的教主，全知无垢光尊者、麦彭仁波切也都是宁玛巴的教主，但此处讲到上师是一切教派之教主，为什么呢？这里具有甚深的密意。有些人说：“我是学藏传佛教的，汉地的净土宗不好，禅宗也不好。”有些人说：“我是学宁玛巴的，其他的格鲁派、觉囊派全都不好……”如果以这种眼光、态度修学佛法的话，恐怕心相续中很难生起真正的智慧与悲心。法王如意宝希望我们后学者对所有教派皆应具

有恭敬心，而且一旦自己有弘法利生能力时，应该主要站在宁玛巴的角度，对所有教法进行弘扬，如果没有弘扬所有教法的能力，也不能毁谤其他教派。

大家在心中也应如此发愿：从现在开始，对所有的教派都不毁谤，对所有教派的高僧大德均以恭敬心、清净心对待。在学院，由于法王如意宝的加持，其座下所有的弟子虽然现在还“长”得不是很高，但确是一点一点地成长起来了，在成长的过程中，上师始终都在教诫我们不能对任何一个教派起邪见，因为一切教派都是如来的教法。讲《心经》时也说过，藏传佛教中，八大教派没有一个不讲《心经》，所有教派学习佛法的核心就是“般若心经”；汉传佛教的净土宗、禅宗、天台宗等都修学《心经》，甚至从唐密的历史来看，他们也是修学《心经》的。各个宗派虽然在修持上有些微的不同，比如华严宗以修“华严”为主，禅宗打禅期，净土宗以念佛为主，密宗则以一些不共窍诀进行修持，但在大的方面没有任何差别，如最开始的发心、中间的积累二资

粮、最后成就佛果，所依止的全部是释迦牟尼佛、观世音菩萨等。而且，诸佛菩萨以及高僧大德从本体上来说均是无二无别，所以大家不要妄加区分。

法王如意宝晚年时经常说：年轻时在辩论过程中很有可能造了谤法罪，因此一定要忏悔。现在不论是汉传佛教还是藏传佛教，一些没有宗派分歧的法师，弘法事业确实非常广大；但若仅仅学一个宁玛巴，其他宗派全部反对，那在宁玛派的范围中也许会有点立足之地，到其他地方恐怕不行。有些人问我：“你们学院有什么特色？”我说：“不舍自宗，尊重他宗。”学院中出来的人就应该具足学院的特色，因为对任何宗派的毁谤言词都没有必要，而且很容易造下谤法罪，后果非常可怕。

“中观教法”指格鲁派，“大手印”是噶举派，“大圆满”即宁玛派。上师即此三大教派的教主，这样的大恩上师请垂念我！

宗喀巴师之行为，米拉日巴之修持，
莲师见解持藏者，大恩上师垂念我。

在藏传佛教中，行为、持戒最好的是格鲁派，他们的寺院，包括厨房里的桶、壶都非常整齐，而且穿着衣饰也十分洁净。法王如意宝说：去拉萨格鲁派上师的家里非常舒服，屋子里除了茶壶、钢炉等生活必需品外，其他的就是书，看上去非常整齐清爽。因此，在行为上学习格鲁派很重要，在国外，有很多人就是依靠观音上师等高僧大德的行为、微笑生起信心的。出家人应该注意自己的行为，穿衣服不要太破烂，在方方面面表现佛教的慈悲与智慧，这才是真正佛教徒的行为。

修行时，应该像米拉日巴那样苦行，自己的亲朋好友、名声财产全部放弃。见解方面，应以莲花生大士的见解为准，确实，大圆满的无二正见在显宗、密宗当中远远超胜诸多宗派的见解。

具足宗喀巴大师之行为、米拉日巴之苦行、莲花生

大士之见解的大恩上师请垂念我！

阿底峡尊之戒律，珠魏滚波之等持，
萨班智慧之领主，大恩上师垂念我。

阿底峡尊者不论守持小乘别解脱戒、大乘菩萨戒还是密乘戒，一直都是纤尘不染，在整个佛教历史上可谓首屈一指，非常难得。珠魏滚波，也即觉囊派的达绕那他，他可以很长时间于一等持中不动摇，而且他的弘法利生事业非常广大，以前觉囊派受过一些动摇，后来依靠达绕那他的力量得以恢复，其所写的《印度佛教史》《时轮金刚》等诸多论著在藏地也非常兴盛。萨迦班智达·更嘎江参，是藏地公认的三大文殊²之一。

具足阿底峡尊者之戒律、达绕那他之等持、萨迦班智达之智慧的大恩上师请垂念我！

帕单巴尊之威力，邬金巴尊之悲悯，

2 雪域三大文殊：指无垢光尊者、宗喀巴大师、萨迦班智达。

穹波智慧之总集，大恩上师垂念我。

帕单巴尊者曾在印度、藏地以及汉地五台山等很多地方弘扬佛法，在弘法利生方面具有强大能力。大成就者邬金巴是噶玛巴自生金刚的上师，曾被元世祖尊奉为国师，他对所有众生都非常慈悲。穹波尊者原是苯教徒，后来到印度、尼泊尔一带依止了一百五十位上师，并弘扬香巴派，此派在藏地兴盛了相当长的时间，其所培养的弟子有数十万之多。

聚合了帕单巴尊者之威力、邬金巴尊者之悲悯以及穹波尊者之智慧的大恩上师请垂念我！

于作祈祷具缘子，不懈慈悲而垂念，
加持甘露妙雨流，灌溉心间之莲花。

具信心的有缘弟子诚心祈祷，希望上师您老人家慈悲加持，以甘霖之水灌溉我们信心之莲花。

修行人经常至诚祈祷上师，一定会遣除修行过程中的诸多违缘。在末法时代，虽然自己很想做真正的出家人，但遇到违缘时心就会改变，或者自己的心虽然没变，可由于无有对治的能力，出家因缘很容易就中断了。希望大家将上师如意宝为主的所有传承上师融为一体，经常恭敬祈祷，这样一来，自己的烦恼就会渐渐消除，而且，中观、大圆满的见解也会日益增上。但如果对上师三宝一点都不祈祷，然后想“我要证悟大圆满”，这是非常困难的。要做一个永远的、真正的好修行人，一定要依靠上师、护法神的威力加持才行。

于泊可怖轮回中，苦难芸芸之群生，
祈愿赐予永安乐，殊胜菩提大慰藉。

我们这些漂泊在可怕轮回中的芸芸众生，一心祈祷上师，祈愿您能赐予我们殊胜大菩提的安慰以及永远的究竟安乐。

五浊猖狂诸损恼，致使徒存虚名已，
现喜刹土之妙欲，祈愿招引于此处。

《赞戒论》中讲：五浊猖狂越来越强的时候，依靠莲花生大士的威力，各种恼害全部会荡然无存。五浊恶世中，各种各样的损恼猖狂不绝，依靠上师的加持，这些衰损全部会变成一种虚名，而极乐刹土等所有清净刹土的功德以及种种妙欲全部会招引于此处。

在这里我们也以虔诚之心向正在远方以智慧之眼观照所有弟子的大恩上师法王如意宝祈祷：愿上师加持我们，生生世世不损害任何众生，使所有弘法利生的顺缘圆满具足，修行过程中的一切违缘都能够遣除。

醒世歌讲解

憨山大师·造论

索达吉堪布·传讲

传讲时间：2010年12月1日

醒世歌

慈山大师·造论

红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方，
到处随缘延岁月，终身安分度时光。
休将自己心田昧，莫把他人过失扬，
谨慎应酬无懊恼，耐烦作事好商量。
从来硬弩弦先断，每见刚刀口易伤，
惹祸只因闲口舌，招愆多为狠心肠。
是非不必争人我，彼此何须论短长？
世事由来多缺陷，幻躯焉得免无常？
吃些亏处原无碍，退让三分也不妨，

春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄。
荣华终是三更梦，富贵还同九月霜，
老病死生谁替得？酸甜苦辣自承当。
人从巧计夸伶俐，天自从容定主张，
谄曲贪嗔堕地狱，公平正直即天堂。
麝因香重身先死，蚕为丝多命早亡，
一剂养神平胃散，两盅和气二陈汤。
生前枉费心千万，死后空留手一双，
悲欢离合朝朝闹，富贵穷通日日忙。
休得争强来斗胜，百年浑是戏文场，
顷刻一声锣鼓歇，不知何处是家乡。

醒世歌讲解

憨山大师·造论

索达吉堪布·传讲

下面我们学习憨山大师的《醒世歌》。虽然我没有《醒世歌》的传承，但我觉得里面的内容很好，所以就算是和大家共同学习。按理来说，要给别人传授经论，最好自己要有传承，但如果是为了便于理解而共同探讨研究，没有传承也没什么不可以的。

由于我没看过《醒世歌》的正式讲义，也没有在其他上师面前听受过，只是凭自己的理解给大家从字面上作一个解释，所以可能解释得不一定准确，如果发现有不准确之处，希望道友们予以指正。

标题：醒世歌。

作者：憨山大师。憨山大师（1546-1623）名德清，字澄印，号憨山。他与株宏、真可、智旭并称明末四大高僧，不仅精通大小乘经典，著有许多经典的注释，而且精通道教、儒教等世间的宗派，为《道德经》《大学》《中庸》也撰写过注释。大师圆寂后肉身不坏，至今仍供奉在广东南华寺³。除了撰写注释，他还造过很多论典。这次我们学习《醒世歌》，也算是和大师结上善缘。

正文：共有十个偈颂。下面看正文。

红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方，
到处随缘延岁月，终身安分度时光。

世间的纷扰争斗漫无边际，犹如茫茫无际的红尘白浪一样，唯有忍辱柔和才是处世的妙方，我们应该到

³ 南华寺有三大肉身，一是六祖惠能，一是憨山大师，一是丹田禅师。

处随缘延续岁月，终身安分守己度时光。

从唐朝以来，汉地就有了“红尘”这个名词，据说因为当时的首都是长安，那里终日车水马龙，飞扬的尘土在夕阳下成了红色，所以人们就以“红尘”来比喻世间或者闹市。

所谓“红尘白浪两茫茫”，这是比喻世间的斗争犹如红尘和白浪般无边无际。人们为了达到自己的目的，整天都在勾心斗角、互相奋战。在这种情况下，息灭斗争的唯一妙方就是忍辱柔和。安忍有许多功德。佛陀在《生经》中说：“若常行柔和，众人所爱敬。”如果一个人恒常行为柔和，那么他就会得到众人的尊重和喜爱。《中阿含经》说：“唯忍能止诤，是法可尊贵。”意思是，唯有安忍能制止诤论，这个法是最为尊贵之法。所以在如今这个斗争特别多的社会，大家应该奉行忍辱柔和、互相和爱，这样才能活得快乐。

此外，我们不管处于何时何地都不要有过多的强

求，应该随着自己的缘分，一辈子安分守己度时光。在短暂的人生里，很多人总是想强行达到某种目标，有些无权无财的人很想升官发财，有些容貌不端严的人非要做整容手术，结果反而给自己带来了不快乐。其实人的生活不应该违背自然法则。水是往下流的，日月是在天空中运行的，如果我们特意阻挡它们是很困难的。同样，一个人如果贫穷，他肯定有贫穷的因缘，如果相貌丑陋，肯定也有丑陋的因缘，要强行改变是相当困难的。因此，生活要随缘，有条件过得好一点，没有条件就随缘而过。世间任何法都是如此，只要因缘具足时，即使不愿意它也会来。比如你家里发生了不开心的事情，如果这是无法改变、命中注定的，那它早晚会来的，再怎么抗拒也没有用。所以我们应该随顺自然规律，以坦然的心态过平静的生活。

休将自己心田昧，莫把他人过失扬，
谨慎应酬无懊恼，耐烦作事好商量。

不要将自己的心田埋没，昧了自己的良心，也不要
把别人的过失在众人面前宣扬。与人交往时要谨慎
应酬，不要做让别人不开心的事，否则以后自己也会懊
悔。在做事情的过程中应该细致耐心，要尽量跟别人沟
通商量。

在《醒世歌》里，前后两句的字词都是对应的，从
修辞学的角度来讲，这是一篇很好的作品。大家可以细
心品味。

我们千万不能宣扬别人的过失，如果看到别人有
过失就宣扬，这是一种最坏的行为。《弟子规》中说：
“扬人恶，即是恶。”意思是，如果宣扬别人的过失，
说明自己也很坏。当我们说别人的过失时，别人肯定不
愿意，就像别人说我们的过失时，自己也不愿意一样，
所以“己所不欲，勿施于人”，大家以后不要说他人的
过失。不仅不能说过失，也不能观察他人的过失，如果
经常见到他人的过失，说明自己也有许多过失，要像

《六祖坛经》说的那样——“常见自心过愆，不见他人是非好恶”。

在与人交往时应当谨慎应酬，一定要懂得为人处世的基本原则：对上者恭敬尊重，对中者和睦相处，对下者以慈悲心维护。总之，不要经常吵吵闹闹，跟谁都合不拢。有些人就是这样，不管到出家人还是在家人的群体中，跟谁都合不拢，与别人的合作性特别差。这种人很成问题，不要说出世间的修行解脱，甚至在世间的群体中也很难有所成就。

在做事情的过程中，我们不能自作主张，要跟大家共同商量。麦彭仁波切在《君规教言论》中再三强调，遇到重大的事情要和大家商量，这样即使事情没有成功，人们也不会对你有怨言。如果没有商量就自作主张，事情成功就罢了，如果没有成功的话，别人都会把过失归责于你。

总之，我们在做事情的过程中，一定要和别人好好

商量，在和别人接触的过程中，一定要有善巧方便。

从来硬弩弦先断，每见刚刀口易伤，
惹祸只因闲口舌，招愆多为狠心肠。

在世间，从来都是硬弩的弦先断，每每见到锋利钢刀的刀口容易损伤。惹祸都是因为语言不当造成的，过患大多是心狠手辣、心地不善招致的。

遇到石头等坚硬物时，为什么钢刀的口最容易损伤呢？就是因为刀口太锋利了。为什么硬弩的弦最容易断呢？就是因为绷得太紧了。这说明一个道理：在世间如果人的行为太粗暴、性情太刚强，就会处处遇到不顺。所以我们应该经常保持柔和的态度，心平气和地处理问题，这样任何事情都容易成办。

我们还要时刻观照自己的语言，否则也会导致种种祸患。老子说：“多言数穷，不如守中。”意为，如果人的语言过多，反而会带来不便。孔子也说，花语巧

言足以扰乱人的德行。所以大家要注意自己的语言。

《辩意长者子经》云：“心调能柔和，谦让而敬顺，学问诵习经，乃为人中尊。”意思是，如果一个人的心调柔，对别人谦让恭敬随顺，同时又能学习持诵经论，这就是人当中最尊贵、最了不起的。所以，如果我们能有一颗调柔的心，对与人交往或者做事情都会有很大利益。

在我接触的道友中，有些人的心很调柔，不管什么环境都能适应，在哪里都能随顺大家；而有些人则心不调柔：今天在这个部门，明天在那个部门，后天又到另一个部门；或者今天在这个班，明天在那个班，后天又换一个班……不管在哪里都待不住。其实回顾自己的人生也会发现，很多不顺都是由于性情刚强难化导致的。要解决这些问题，就必须通过大乘的甚深教法调伏自己的心。大乘佛法的加持力是不可思议的，即使心特别粗暴野蛮的人，通过一段时间闻思修行后，心也会变得调

顺堪能，这种例子有很多。

是非不必争人我，彼此何须论短长？

世事由来多缺陷，幻躯焉得免无常？

没必要整天争论我是你非，彼此又何必辩论我长你短呢？世事从来都是缺陷比较多，自己的幻躯又焉能免于无常呢？

我们这个世界是娑婆世界，不是极乐世界，所以肯定会有许多缺陷。如果是极乐世界的话，那一切都是清净快乐的。《白莲花经》等经中说，“娑婆世界”意为“堪忍世界”，所以在这里度化众生的菩萨要有顽强的毅力，否则度不了刚强难化的众生；生活在这里的人也要有堪忍力，否则很难待下去。既然这个世界缺陷这么多，加之自己的幻化之躯也免不了无常，如果天天讲人我是非、不断进行斗争，这有什么意义呢？人生这么短暂，哪有工夫搞这些啊？

以前罗状元⁴有一首《醒世诗》，里面也有类似的教言：“世事纷纷如电闪，轮回滚滚似云飞，今日不知明日事，哪有工夫理是非？”大意为：世事像闪电一样瞬息万变，轮回犹如滚滚的乌云一样，今日根本不知道明日会发生什么事，我们哪里有讲是非的时间？

如果一个人重视自己的修行，或者利益他众的心比较强，那他根本不会谈论别人的是非。我们这里有些道友就是如此，除了自己的基本生活以外，白天晚上都在想着利益众生的事，从来没时间说是非。我前两天也说过，如果是为了众生，事情越多越好；如果是为了自己，事情越少越好。为什么这么讲呢？因为自己的琐事太多会障碍修行，而利益众生的事情太多则不同，即使障碍自己的修行也是值得的。我们是大乘佛教徒，所以首先要有利益众生的发心，然后要实地行持。如果舍弃了利益众生，我觉得有点可惜。我不是因为找不到发心

4 罗洪先（1504-1564），字达夫，号念庵，江西吉水人，明朝嘉靖八年己丑科状元，世称“罗状元”。后出家为僧，在寺院中苦行十三年，曾回家度化妻儿，但家人没认出他，遂作诗离去，后得龙溪国师指点而开悟。

人员，才故意这样说的。我自己经常有这种情况，如果某一天因为做事情而耽误了修行，我就会反观自身：我是因为利益众生还是因为散乱、烦恼而耽误了修行？如果是因为利益众生而耽误了修行，那我就不会有后悔心——毕竟是为众生而忙碌，虽然自己的念经、磕头、观修没有完成，但众生的事情和自己的事情比较起来，我应该选择为众生做事情！这是我个人的少许体会。当然，每个人各有价值观，有人认为我这样做很好，也有人认为我这样不合理，应该先度自己再度他人。但话说回来，不管是先度自己还是先度他人，我们哪有谈论是非长短的时间呢？世间本来不可能十全十美，再说自己的身体也无有恒常性，既然如此，我们就没必要谈论人我是非，要么自己认认真真修行，要么勤勤恳恳利他。

吃些亏处原无碍，退让三分也不妨，
春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄。

在生活中吃一些亏没什么大不了的，在与人交往

时适当让步也不妨。兴衰很快就会交替，才看到春日的绿柳，很快又见到秋风中的黄菊。

俗话说：“舍得，舍得，有舍才有得；舍不得，舍不得，不舍就不得。”所以我们不要怕吃亏。《修心八颂》中有一个甚深的教言：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”大家应该做到这样。最近我找到了金厄瓦格西的《修心八颂讲义》，方便的话我想把它翻译成汉文，那里面说做任何善事以后如果以《修心八颂》作回向，相续中会自然而然生起自他交换的菩提心。自他交换的菩提心非常重要，阿底峡尊者依止了许多上师，虽然他对所有的上师都很恭敬，可是提起其他上师时，尊者只是合掌于胸前，而一提到金洲上师，尊者就双手合掌在头顶并且流泪不止。为什么他如此恭敬金洲上师呢？就是因为金洲上师给他传授了自他交换的菩提心。

这里有一个比喻，春天的绿柳虽然很好看，可是时过境迁，不久就会被秋天的黄菊代替。这个比喻可能有

两层意思：

一方面是对当时社会的影射。从紫柏禅师和憨山大师的传记看，当时的皇帝对高僧大德有一些特殊的措施，所以作者借物喻人说：今天你是高高在上的皇上，但过一段时间就不一定了，万法都是无常的，就像春天的绿柳到了秋天就会被黄菊代替一样。

另一方面可以解释为：在世间今天我吃亏，也许明天就会得到回报；今天我向别人让步或者将胜利奉献给他，也许明天或者下一世他就会对我好。万法不可能永远保持不变，这就是因果循环之理。古人说：“让一时，风平浪静；退一步，海阔天空。”所以，当你遇到不顺时，如果能让一时，很快就会风平浪静，如果能退一步，前方马上就是一片海阔天空，这样自己的事情就会逐渐顺利了。

汉地很多大德都造有道歌，如永嘉禅师的《证道歌》、憨山大师的《醒世歌》，这些道歌的词句虽然好

懂，但只有结合大乘佛法来讲解，才能发掘其中的甚深意义。

**荣华终是三更梦，富贵还同九月霜，
老病死生谁替得？酸甜苦辣自承当。**

世间的荣华只是半夜三更的美梦，醒后一点都没有，富贵如同秋天的霜一样，很快就会消失。在轮回之中，有谁能替自己感受老病死生之苦呢？个中酸甜苦辣唯有自己承担。

虽然人们特别希求荣华富贵、名声地位、相貌端严，但这些世间的圆满很容易消失，不会伴随自己很久，唯有老病死生才会恒时相随。在流转轮回的漫长过程中，不管是在恶趣感受痛苦还是在善趣感受快乐，一切酸甜苦辣都是自己感受，别人不可能代替。因此，我们没必要为了暂时的荣华富贵造恶业，否则自己终将承受果报。

世上哪有永不衰败的圆满呢？麦彭仁波切在《二规教言论》中说：“一切高贵终堕落，一切荣华终衰竭，一切美妙终丑陋，有为诸法岂未见？”在这个世界上，从来没有永远的高高在上、永远的荣华富贵、永远的美丽端庄，在我们的记忆中，许多以前特别令人羡慕的富贵人现在已沦为乞丐，许多非常了不起的人物也变成了凄惨可怜者。《六度集经》云：“盛者必衰，实者必虚。”因此，高际必堕、聚际必散就是世间的真理，可惜世间人极其愚昧，往往不懂这个道理。

人从巧计夸伶俐，天自从容定主张，
谄曲贪嗔堕地狱，公平正直即天堂。

人自恃聪明而巧计营谋，别人也会夸他聪明伶俐，虽然这样的假动作在人前有可能成功，但最终却无法逃脱因果的制裁，老天自会从容定主张——谄曲贪嗔者将惨堕地狱，公平正直者将超生天堂。

人们常说：“诸天尊和上师三宝有天眼，如果你做了昧良心或者违背因果的事，他们会耻笑你的。”所以人的行为是无法隐藏的。况且善有善报、恶有恶报，如果以谄曲心、贪心、嗔心造恶业，必定会堕入旁生、饿鬼、地狱感受痛苦；如果居心公平正直，以无贪、无嗔之心行持善法，就可以前往天堂⁵享受快乐。所以我们务必要慎重取舍善恶因果。

《诸法集要经》云：“一切诸世间，善恶法为主。”因此，人的命运或者前途是快乐还是痛苦，就取决于自己的行为是善是恶。这个道理说起来简单，要做到却不容易。《好了歌》云：“世人都晓神仙好，只有金银忘不了。”很多人觉得成就佛菩萨果位或者往生极乐世界很好，但在生活中一遇到贪嗔的对境就对治不了烦恼，然后就开始造恶业，最终以此而感受痛苦。

这里讲到了甚深的因果之理，希望大家千万不要

5 此处的天堂也可理解为清净刹土。

违越因果法则，否则必定会像吃毒药一样感受恶趣的痛苦！

麝因香重身先死，蚕为丝多命早亡，
一剂养神平胃散，两盅和气二陈汤。

麝因为珍贵的麝香而身先死⁶，蚕因为贵重的蚕丝而命早亡，同样，人如果不知足少欲，贪求奢侈的生活，很快也会遭遇许多危害，所以我们应该服用养神平气的法药，尽量过清心寡欲、平平淡淡的生活。

所谓“一剂养神平胃散”“两盅和气二陈汤”，这是以调身的药来比喻调心的法。平胃散是一种中药，此处比喻调心养神，二陈汤也是一种中药，此处比喻和气融乐。也就是说，依靠平胃散和二陈汤这两种药，能让人们身体健康；同样，依靠调心养神、和气融乐的法药，也能让人们内心快乐。

6 麝香是一种名贵的药材，为了得到麝香，许多人猎杀麝。

《佛所行赞》云：“多求则为苦，少欲则安隐，为安应少欲，况求真解脱？”意思是，人如果过多地希求，许多痛苦会接踵而至，如果少欲则会过得很安逸，即便为了暂时的安乐也应该少欲，更何况说希求真正解脱呢？因此，如果我们不知足少欲，不满足于清贫的生活，修行绝对不能成功，根本得不到解脱！

生前枉费心千万，死后空留手一双，
悲欢离合朝朝闹，富贵穷通日日忙。

生前费尽心机苦苦营谋，死后只能两手空空前往后世，世间凡愚天天上演悲欢离合的闹剧，日日为富贵穷通而忙碌不已。

这些词很美，你们应该背下来，以后可以给别人讲一讲。以前有歌星唱过《醒世歌》，以后你们开心时可以唱一唱，不开心时也可以唱一唱。在汉传佛教大德的道歌里，有许多看破红尘、放下自在的殊胜窍诀，在藏

传佛教大德的道歌里，有许多利他菩提心尤其是大圆满觉性的殊胜窍诀，我们应该用这些教言来对治自己的烦恼，经常处于法喜充满的状态。

有些人始终愁眉苦脸，不仅自己心里不舒服，跟别人接触时也经常小题大做，最后把整个团体的气氛都搞坏了。这样没有必要。我们在世上活不了很久，终究避免不了无常，跟道友或者其他接触的时间是很短暂的，所以没有必要今天跟这个人斗，明天跟那个人斗。如果自己的一生都成了永不停息的“战斗机”，那有什么意义呢？当然，今天我比较开心，所以装成一个开心的修行人，也许明天我不开心，自己也变成了“战斗机”。

这里说得很清楚：生前费尽心机、辛辛苦苦谋求财产、名声、地位，一直为这些身外之物而奔波忙碌，但死时只能空手一双前往后世，连一根毛都带不走，甚至最贪执的身体也带不走。在《杂阿含经》中，也有这样

的教言：“世间金宝等，王贼水火侵，死时悉舍离，无有随人者。”意思是，世间的金银财宝都是不可靠的，有些被国王抢走，有些被盗贼偷走，有些以地水火风的灾害而灭尽，即使没有遇到这些违缘，死的时候分文也带不走，唯有生前造的善恶业会跟随自己。既然人死的时候终将一无所有，那现在天天上演悲欢离合的闹剧，为了富贵穷通而忙碌，这有什么意义呢？如果整天为了感情、财产、人际关系而不开心、互相争斗，这样过一辈子确实没有任何意义，所以我们应该将世间看得淡一点。

自古以来，真正看破的上师对世间都是无有耽执的，不管荣华富贵、亲朋好友还是繁华的都市，他们对此一点耽执都没有，心中唯一希求的就是解脱，大家应该向他们学习。

以前我们学院附近有一位曲恰堪布，他是法王如意宝的道友，法王经常赞叹曲恰堪布讲经说法的精神。

自从曲恰堪布圆寂后，他的道场多年来一直没有恢复，最近他的部分弟子想恢复上师的道场，继续进行闻思修行。其中有一位法师是我的同学，前一段时间我们在一起聊天，他回忆说：“上师一生中每天都讲经说法，我记得这么多年以来，除了夏天耍坝子时跳七八天格萨尔王的金刚舞，除此以外连一天休息都没有，不管公历的星期天还是藏历的初十、十五都不例外，每天都要讲一堂课。前一段时间我们商量后觉得，应该按照上师的传统每天讲经说法，但这样又出了个问题：如果一个月连一天休息都没有，现在的人能不能忍受啊？他们不一定高兴。可是原来我们根本不存在这个问题。”听了他的话，我当时就想：以前的上师不是一年两年，而是这么长时间里每天不断地讲课，无论星期天还是节假日都不中断，确实非常了不起！

可是现在城市里的人不是这样，菩提学会有些人每个星期上一两堂课都很困难，有些人基本上来不成——今天亲戚结婚，明天亲戚的亲戚死了，后天我要

出差，再过几天感冒了……总是有一些理由。这些人表面上是正式学员，可是一个礼拜连一两天都空不出来学习，甚至半天都空不出来。这些人应该好好反省：人家是三百六十五天不断听经闻法，一天都不需要休息，而我在世间打转那么长时间了，现在还拿不出一精进，这是不是太惭愧了？

罗状元在《醒世诗》中描述世间人说：“急急忙忙苦追求，寒寒暖暖度春秋，朝朝暮暮营家计，昧昧昏昏白了头。”（世人急急忙忙苦求世间琐事，寒寒暖暖度过一年四季，从早到晚经营家业，在昧昧昏昏中已经是白发苍苍。）“是是非非何日了？烦恼烦恼几时休？明明白白一条路，万万千千不肯修。”（世间的是是非非、烦恼烦恼何时方能止息？虽然所有人最终明明白白都是死路一条，可是芸芸众生就是不肯修行解脱道。）

有时候看起来，世间人每天不停地忙着，这样忙到最后有什么用呢？如果没有修持善法，为了这个虚幻不实的身体忙多少年也是白忙。再过二三十年，现在我们

为之忙碌的一切都会消失，一点也带不到后世，唯有造的善恶业会紧紧跟随自己。大家一定要明白这一点！

休得争强来斗胜，百年浑是戏文场，
顷刻一声锣鼓歇，不知何处是家乡。

不要争强好胜，为一些小事争斗不息，人生百年不过一场戏而已，如果自己一直执迷不悟，最后忽然一声锣鼓响，闹剧谢幕散场，那时不知将随业流转何方。

在人生这场戏中，每个人的角色不尽相同：有些人比较成功，从小到大没有经历过什么痛苦，修行也比较不错；而有些人则不太成功，从小到大处处遇到痛苦。但不论什么人，最后都将“顷刻一声锣鼓歇”，终将断气离开世间。每个人都是这样：“啞”的一声，你的戏就演完了，从此以后你这位先生或者女士就不在了，你的心识随着业力漂泊，也许前往人间，也许前往地狱，也许前往清静刹土。所以趁现在自由自在时，每个人应

该多行持对来世有意义的善法——最初发菩提心，中间以菩提心摄持做利益众生的事，最后以菩提心回向善根，这一点非常重要。

人的生命确实很短暂，在座的很多人也许明年之前就会离开人间，那时自己的家乡在何处呢？扪心自问时，有些没有行持善法，尤其造了恶业没有忏悔的人是很可怜的。既然自己来到世间，遇到了大乘佛法，也明白了善恶因果之理，就再不能整天散乱度日、忙碌于无有实义的世间法了。作为出家人，应该看破放下一切琐事，把时间和精力全部放在修行上；作为在家人，虽然不得不生活，该做的经商、务农、放牧都该去做，但也不能一直忙碌不息，一直对世间法特别耽执。

如果一年三百六十五天里，连一个月也拿不出来修行，那这样的人表面上是皈依佛教的人，实际上肯定没有考虑过后世，和世间人就没什么差别了。世间人对前生后世的存在与否没有真实的依据，而佛教通过可靠

的依据进行抉择，证成了每个众生都有前生后世，众生乃至从轮回解脱前都将随善恶业不断流转。既然每个人都有后世，那大家想一想：人生最多一百年，即使有人活得特别不错，最多也是一百二十岁、一百二十五岁、一百三十岁，而未来的前途是多少万年？这么漫长的快乐和痛苦都取决于现在，如果这方面一点都不考虑，那自己是不是比较愚痴？希望各位了知善恶取舍之理，从世间的迷梦中清醒过来。

以上讲完了《醒世歌》，憨山大师确实是非常了不起的大德，他通过这首《醒世歌》提醒我们：早日醒来吧，不要再做世间的美梦了，这样没有任何意义！学习这首道歌后，大家要生起无伪的出离心，对世间不要有任何耽执。当然，光有出离心还不够，如果没有菩提心，善根不能成为成佛的因，如果没有空性见，善根不能直接成为解脱的因，所以还要生起菩提心和空性见。现在汉地藏地有些人虽然表面上行持善法，实际上他们行持的善法根本不能成为解脱之因。有些人不要认为：

我天天供灯、念经，一定能解脱。要看看你的心态：我这样做是为了断除轮回，还是为了今生的目的？在这方面一定要好好辨别。

费闲歌讲解

憨山大师·造论

索达吉堪布·传讲

传讲时间：2010年12月29日

费闲歌

憨山大师·造论

讲道容易体道难，杂念不除总是闲，
世事尘劳常挂碍，深山静坐也徒然。
出家容易守戒难，信愿全无总是闲，
净戒不持空费力，纵然落发也徒然。
修行容易遇师难，不遇明师总是闲，
自作聪明空费力，盲修瞎炼也徒然。
染尘容易出尘难，不断尘劳总是闲，
情性攀缘空费力，不成道果也徒然。
听闻容易实心难，侮慢师尊总是闲，

自大贡高空费力，聪明盖世也徒然。
学道容易悟道难，不下功夫总是闲，
能信不行空费力，空空论说也徒然。
闭关容易守关难，不肯修行总是闲，
身在关中心在外，千年不出也徒然。
念佛容易信心难，心口不一总是闲，
口念弥陀心散乱，喉咙喊破也徒然。
拜佛容易敬心难，意不虔诚总是闲，
五体虚悬空费力，骷髅磕破也徒然。
诵经容易解经难，口诵不解总是闲，
能解不依空费力，日诵万卷也徒然。

费闲歌讲解

憨山大师·造论

索达吉堪布·传讲

今天我们学习憨山大师的《费闲歌》。很早以前我就看过《费闲歌》，觉得里面的内容很适合现在的修行人，相当于藏传佛教的修心法门，所以这次跟道友们一起学习这首道歌。

《费闲歌》的注释不多，我曾在某个杂志上看过一个注释，但是感觉解释者好像在乱说，没有很好地解释其中的内容，所以这次我没有寻找其他讲义，而是凭自己的理解与大家交流。在这个过程中，如果有不符教义、上下错乱之处，希望各位给予斧正。

标题：费闲歌。

为什么叫“费闲歌”呢？下文十个偈颂中，每颂第一句有“难”，第二句有“总是闲”，第三句有“空费力”（有三颂例外），第四句有“也徒然”，在整体上构成了一种排比，故全文以“费闲”名之。

从意义上讲，所谓“费”是费了很大力气，所谓“闲”是空耗、没有实义，合起来讲就是有些人表面上费了很大力气，不管念经、闭关、参禅都特别认真，但实际上意义不大。有鉴于此，故作者以这首道歌提醒后人：修行要方法正确、表里如一、踏踏实实，不要费了很多时间、精力，实际效果却不大。

作者：憨山大师。

在上堂课已经作了介绍，所以这里不再重复。

正文：共有十个偈颂。我对每一颂用四个字作了归

纳，相当于一个科判。下面看颂词。

一、静修体悟

讲道容易体道难，杂念不除总是闲，
世事尘劳常挂碍，深山静坐也徒然。

宣讲佛法的道理很容易，许多人口才比较好，讲起来天花乱坠，可是体验佛法的道理却非常难，如果所讲的法自己从来没有修过，即便修也是杂念纷飞，这样总是无有实义。在修行的过程中，如果世间尘事经常挂在心头，一直耽著名闻利养等世间八法，纵然长年累月在深山静坐苦修也徒劳无益。

“讲道容易体道难”，宣讲佛法容易，体验佛法却很难。作为一个修行人，光是口头上说法不一定有用。虽然讲经说法很好，但要注意避免两种情况：

一、有些人虽然对别人宣讲佛法的道理，但目的

就是想获得名闻利养，这样不但没有功德，对众生也没有利益。《佛说华手经》云：“若人以利养，为大众说法，依于世利故，则为法所害。”意思是，如果有人以希求利养之心给别人宣说佛法，由于他的发心不清净，是为了获得世间八法，这样的说法不但没有利益，反而会害了自他。

大家一定要注意这一点。很多人口口声声说要弘法，弘法当然很好，但发心不能是为了名闻利养。现在有这种现象：某人要给别人讲法，目的是什么呢？一方面想提高自己的知名度，另一方面想获得一些供养。以这种目的宣说佛法是不合理的。

二、如果心里对修行没有感受，夸夸其谈也没有实义。虽然真正体悟佛法很难，但最起码发心不能为世间八法所染，这一点很重要。

“杂念不除总是闲”，在修行的过程中，不去除杂念总是闲，因此我们要尽量避免纷乱的心态。佛经中有

一个公案：以前有一位比丘到寂静处修行，那个地方有许多鬼神，他在修行时经常听到鬼神发出怪声，比丘心里特别恐怖，产生了恶分别念：这真是个鬼地方，我不愿意再待了……正当他想离开时，佛陀知道了他的心，便到比丘面前安慰他。这时有一头野象王也到那里，它卧在一棵树下想：我离开了象群烦杂的生活，独自在这里真舒服。佛陀告诉比丘：“这个象王有五百头眷属，它因为不愿意待在喧闹的象群中，所以来到树下独自而住。大象是愚昧的旁生，它都向往寂静处，你身为比丘，难道连旁生都不如吗？”接着佛陀讲了一个偈颂：“乐戒学行，奚用伴为？独善无忧，如空野象。”（大意为：真正的修行人哪里需要伴侣呢？为什么在寂静处待不住呢？应该独自安住于善法中，内心无忧无虑，就像野象王一样。）佛陀劝告后，比丘心定了下来。后来他认真修行，获得了阿罗汉果位。

这个故事很有意义。我有时候在想：也许跟前世和今生的因缘有关，有些人修行一直不能成功，有些旁生

都喜欢待在山中，可是这些修行人却喜欢到闹市中，经常与人群交往；即使偶尔产生寂静的心态，也不能长期保持，刚出家时往深山里跑，后来却又回到红尘中。这样确实非常遗憾。

“世事尘劳常挂碍，深山静坐也徒然”，大家最好抖擞干净世间的“尘土”，舍弃对世间的贪执，否则修行是不会成功的，再怎么努力也徒劳无益。此处说“也徒然”，当然我们要明白，这并非一点意义都没有，只不过要获得解脱有一定困难。实际上，不要说真正在寂静处修行，《三摩地王经》中说，以厌离心向寂静处仅仅迈七步也有无量功德。所以我们对此说法要有全面理解。

二、守持净戒

出家容易守戒难，信愿全无总是闲，
净戒不持空费力，纵然落发也徒然。

出家很容易，换件衣服、剃掉头发连半个小时都不要，刚才还是在家人，马上就变成出家人了，但一日出家、终生持戒，要守持戒律则很难，没有信愿总是无有实义⁷。如果不守持净戒，出家只是空费力，纵然披上袈裟、剃除须发也徒劳无益。

对真正的修行人来说，不管在家还是出家都要守持清净的戒律。以戒律护持自相续非常重要。世间的愚人一般不愿意有所约束。《诸法集要经》中说：“愚痴无戒人，起增上散乱，相续⁸造诸罪，去地狱非远。”说得很清楚，愚痴之人对戒律毫无兴趣，因为没有戒律约束而三门放逸散乱，不断造下各种罪业，这种人离恶趣也就不远了。

末法时代的很多众生轻视戒律，有些形象的出家

7 现在有些演员也剃光头扮演出家人，但因为缺乏信心和发愿，所以这种“出家”是无有意义的。当然，这是说意义不大，并非完全无意义，佛经中有个公案：某阿罗汉尼前世是戏子，曾经演过出家人，以此功德在释迦牟尼佛教下出家证果。

8 此处的“相续”是“不断”的意思。

人连一点惭愧心都没有，甚至大肆贪污挪用僧众的财产。前几年，某寺院的财务长将僧众的财物用于搞不如法的事，以致连自己的性命都丢掉了。如今外相上出家的人很多，但真正从内心出家，经常能想到：我是出家人，行为不能与世间人相同，这样的人则不太多。

当然，我并不是说出家不好。虽然大多数出家人都是凡夫，不可能出家后马上获得阿罗汉果位，依然有贪心、嗔心等烦恼，但是因为现了僧相，所以跟在家人还是不同。总的来说，出家后造善业的机会非常多，造恶业的机会则非常少，这一方面是因为自身多少会有惭愧心，另一方面如果在众人前做杀生等不如法行为，自己肯定会受到讥毁，所以行为多少会有所顾忌。

如果是有正知正念的人，出家后有许多行持善法的因缘，如果是没有正知正念的人，以出家身份反而会造很多恶业。如今也有些无惭无愧的出家人搞一些非法行为，这样一方面毁坏自己，另一方面对佛教也造成

不好的影响。但是也没有办法，末法时代肯定有各种情况。

作为在家人，应该对出家人观清净心，作为出家人，自己也应该反复观察：既然已经出了家，就要守持清净的戒律。末法时代持戒一尘不染虽然很困难，但也要尽力护持学处。多的不谈，即便守持一分戒律也很有意义。《三摩地王经》中说，往昔佛法兴盛时，在百千万劫中守持圆满戒律并在十方诸佛前作种种供养，也不如末法时代一日中守持一分学处功德大。所以出家人应该严持戒律，否则，剃着光头、穿着袈裟天天造恶业没有意义。

三、依师修行

修行容易遇师难，不遇明师总是闲，
自作聪明空费力，盲修瞎炼也徒然。

表面上的修行比较容易，有善知识引导的修行却很难得，如果不遇到明师总是没有实义。自作聪明者付出再多时间和精力也没用，这样盲修瞎炼到头来徒劳无益。

修行一定要依止善知识，佛法极其深奥，如果没有善知识一步一步引导，最终会一无所得。现在有些人自认为文凭比较高、学识比较渊博，随便看一看书，随便学一学，就觉得很不错了，然后稍微修一修，就觉得自己证悟了，跟佛的境界没有差别了，可是到头来却无恶不作。这种没有系统学习的修行很危险。所以我们要依靠善知识的引导，最好能长期依止上师。

莲池大师讲过一件事：有一个名叫性空的比丘，他最初依止莲池大师很虔诚，但没过多久就离开大师，发下大愿到寂静处独自修行。后来，性空修行出了问题，发疯而死了。莲池大师觉得很惋惜，遂以此事告诫后人不要盲修瞎炼，应该长期依止善知识，否则，初学者自

作主张去修行是不会成功的。

在座各位如果不注意，可能也会这样。有些人出家不到两三个月就嚷嚷着：我要闭关，我要弘法……其实，连基本的佛理都不懂，就这样着急是没必要的。大家想一想：在世间拿一个大学文凭，起码也要十几二十年的学习，一天两天、一年两年就能通达甚深的佛法吗？这根本是不可能的。

即生中遇到三宝很难，遇到善知识更难，佛经中讲了四难：“佛世难值，经法难闻，众僧难遇，明师难遭。”因此值遇善知识后切勿轻易离开。如果某善知识精通显密经论，同时有一定的实修境界，在他面前待的时间越长越好。《山法宝鬘论》中说，初学者必须恒时不离上师，这样就能逐渐得到上师相续中的功德。《大圆满前行》中也说：一节普通的树木落到玛拉雅山的檀香林中，数年后就会熏染上妙香，它也会散发出芬芳的香味；同样，如果我们依止一位具相的高僧大德，久而

久之也会熏染上他的功德妙香，所作所为也会变成和上师一样。各位道友要牢记这些道理。

现在很多人自作聪明，盲修瞎炼，结果一无所成。这一点大家要特别注意。如果没有上师的引导，随便看一些藏密的书就开始修风脉明点、光明大圆满，随便翻几本禅宗的书就开始安住参禅，这样不一定成功。如果光看书真能修成，那当然不需要依止善知识，但实际上并不是这样。因此，希望每个人好好依止善知识，对善知识依教奉行，这对解脱非常重要。

四、心离红尘

染尘容易出尘难，不断尘劳总是闲，
情性攀缘空费力，不成道果也徒然。

染上世尘容易，从世尘中摆脱出来则很难，没有断除对尘劳的贪恋总是没有实义，如果心一直耽执感情，

一直攀缘亲友、财产、地位、名声等世间法，那再怎么修行也是空费力气，不会得成道果。

噶当派的大德经常祈祷：愿法融入心，愿心得堪能。这一点非常重要。如果人的心没有与法相应，表面上离开世间很久了，实际上还是很容易受到染污。一个人即使在山里待了很久，如果他内心没有佛法的境界，到城市里以后遇到一点一滴染污就会沾染上。尤其有些人以前习气比较重，要远离习气更不容易，可能要花很长的时间。上山难、下山易，在座各位从红尘中走出来不容易，要花很多时间和精力，而染上红尘则特别容易。有些人已经出家多年了，由于看了一些短信、一部电影或者接触以前的旧友，不用两三天就毁坏了相续中的善根。

《诸法集要经》云：“是心难降伏，多攀缘欲境，若能善制之，获清凉安隐。”我们的这颗心很难降伏，它经常攀缘欲妙的对境，如果能通过佛法善加制伏此

心，善加对治相续中的烦恼，就能获得甘露般清凉安稳的果位。不过道理虽然如此，要做到的确很难。遇到感情、财物、地位等对境时，一般人很容易被束缚。

当然，也有个别前世习气比较好的人，这些人就像莲池大师《七笔勾》说的那样，能够将妻儿、财产、地位等一笔一笔勾销。以前有一位仰山禅师，十几岁时家人逼他成家，为了表明自己远离红尘、不愿与世间人为伍的决心，他割下两根手指给父母看，父母被他的行为感动，最终他得以自由自在地修行。

除了个别善根深厚的人以外，一般的凡夫很容易染上世间的五欲六尘。如果没有一定的境界和看破放下的能力，即使暂时在修行佛法，最终也不一定成功。这样的人很多：有些人上半生看破一切而出家，什么都不需要，晚年又回到红尘中；有些人在短短的时间中就产生修行的境界，可是后来修行也不究竟，遇到一些因缘又卷入世间的漩涡里。所以每个人都要恒时以正知正念

观察自相续，同时要经常祈祷上师三宝，千方百计保护自己的修行。

五、虚心闻思

听闻容易实心难，傲慢师尊总是闲，
自大贡高空费力，聪明盖世也徒然。

听闻经论比较容易，但以虔诚谦虚心学修佛法则非常难，如果有傲慢师尊之心，那一切所为都没有实义，自高自大之人再怎么努力也是空费力气，即使聪明盖世也徒劳无益。

《集菩萨学论》云：“若高举我慢，不重师尊，亦不恭敬礼拜，当知菩萨是为魔钩所制。”所以人不能有傲慢心，如果有了傲慢心，不管上师还是道友的功德都看不到，总觉得自己的想法和行为是正确的。傲慢者从不观察自己的过失，即使上师、道友劝他：你的行为

不如法，他也不会接受。所以我们应该具足谦虚心和恭敬心，要把所有的上师、道友当作善知识，否则，自己有过失发现不了、别人有功德发现不了，那就比较麻烦了。

以前惹琼巴去印度求法，他在印度和尼泊尔依止了很多善知识，学了很多密法的高深窍诀，也学了一些外道的法。有一次，米拉日巴在定中看到惹琼巴，随后又见到一个水晶塔放出一片刺眼的光芒，尊者想：看来我的弟子遇到违缘了。为了拯救惹琼巴，尊者便前去迎接他，最终师徒在路上相遇。当时惹琼巴很傲慢，他想：我到印度求得了这么高深的密法，这次我对上师顶礼时，他会不会回我一个礼呢？可是他顶礼后，尊者却没有给他回礼。惹琼巴心里很不舒服，他想：如果是其他上师，肯定会对我隆重迎接，也肯定会给我回礼，可是这个米拉日巴太傲慢了。米拉日巴知道他的心，便想了一个调伏他的办法。在回来的途中，米拉日巴捡了一个牛角。当他们行至一处平原时，本来万里无云的晴空

突然乌云密布，冰雹狂袭而下。米拉日巴钻进牛角，但稀奇的是牛角没有变大，尊者也没有变小。而惹琼巴则无处可躲，最后他向米拉日巴求助。米拉日巴在牛角里对惹琼巴唱了一首歌，大意为：如果你认为我们俩同等，为什么不入此牛角？⁹惹琼巴听后也想钻进牛角，可是钻了半天连头都进不去。最终他的慢心被折服了，觉得米拉日巴确实与众不同，从此对上师产生了恭敬心。

从这个公案可以看出，如果相续中有傲慢心，那根本看不出别人的功德。傲慢者纵然聪明盖世，也得不到

9 歌曰：上师加持入我身，此身若与凡夫同，何堪成为大修士？现以化身显神通，惹琼子兮应顶礼！上师加持入我口，口若妄言或绮语，何堪成为大修士？我歌多富妙口诀，惹琼子兮应善思！上师加持入我心，心若纷起诸妄念，何堪成为大修士？神通明体广大现，惹琼子兮应皈敬！惹琼见地似野鹜，时飞高空时降地，如是高低不稳固，应趋坚中兮善思维。应舍放逸兮布衣行！你我父子若相等，何不速入此牛角？牛角内藏大宫室，广大宽敞甚舒适！惹琼修观似日月，有时明兮有时暗，时暗时明不稳固，应趋坚中兮善思维！应舍放逸兮布衣行！你我父子若相等，何不速入此牛角？牛角内藏大宫室，广大宽敞甚舒适！惹琼行素似山风，有时急骤有时缓，时急时缓不稳固，应趋坚中兮善思维！应舍放逸兮布衣行！你我父子若相等，何不速入此牛角？牛角内藏大宫室，广大宽敞甚舒适！惹琼证果似稼禾，有时好兮有时恶，时好时恶不稳固，应趋坚中兮善思维！应舍放逸兮布衣行！你我父子若相等，何不速入此牛角？牛角内藏大宫室，广大宽敞甚舒适！若于微妙因缘法，此心随意得自在，则能进入此牛角，享用宫室之舒适！子兮！吾今呼唤汝，速入此屋伴老父，父唤子归子应归，为子之道应如是。我乃年迈衰残人，生平从未到印度，身微路险未远游。惹琼青年身健壮，曾往印度游学去，参访众多成就者，依止博学善知识；如今已为大贵人，应住广大舒适屋，乾枯废弃此牛角，何能增长我法执？是故吾子惹琼巴，应入牛角内安居！

任何真实利益，所以大家一定要谦虚。

六、实修实证

学道容易悟道难，不下功夫总是闲，
能信不行空费力，空空论说也徒然。

表面上广闻博学圣道很容易，而真正体悟圣道却不容易，不下功夫修行总是没有实义，即使表面上对佛法有信心，但如果没有实际行持也只是白费力，没有境界却空空论说终归徒劳无益。

《水木格言》云：“多闻若未实修，则于自心无益，百年住于水中，石性干燥而存。”意思是，光听闻而不实修对自心是没有利益的，就像石头即使一百年住在水里，它的本性还是干燥一样。所以，如果你没有真正实修，表面上再怎么广闻博学，甚至天天听课也没有用。

现在很多人特别爱说，有些人一谈起佛法的境界时，别人听起来都吓了一跳：哇！这个人已经开悟了！但事实并非如此，也许他从来没用功过，甚至一天连一个小时都没修过，这样的人纯粹是自欺欺人，他们的空谈没有实义。所以大家一定要下功夫修行。

有些人口中说得很好，实际上天天睡懒觉，这样虚度时日也没有意义。《阿育王传》记载，优波笈多尊者有一个弟子特别爱睡觉，一打坐就入睡。为了度化他，有一次他打坐正要睡觉时，尊者化为一个七头魔鬼，倒悬在他面前的空中。他特别害怕，跑到尊者面前说：“林中有鬼，我不敢在那里修行了。”尊者说：“七头鬼不足畏，睡眠最可畏。为鬼所杀不会入于生死，如果为睡眠所杀则生死无穷。”听了这个教言，他从此精进修行，后来获得了圣果。

在短暂的人生中，如果一点工夫都不下，一点精进都没有，修行要成功是很困难的。每个道友都应该观

察，看自己以前修了多少法，以后打算怎样修行。有时候总结起来，我也很惭愧：这么多年以来，虽然我没有特别散乱，也不像世间人那样天天搞世间法，但是对死亡有用的善根积累了多少？以出离心和菩提心摄持的善法修了多少？这样观察的时候，还是觉得很惭愧。

作为凡夫人，在行持善法方面力量很薄弱，在造恶业方面则相反，心态、行为、方便样样齐全，所以大家要尽量祈祷上师三宝、依止对治法来调整自己的恶劣相续。

七、如理闭关

闭关容易守关难，不肯修行总是闲，
身在关中心在外，千年不出也徒然。

表面上的闭关很容易，而关住妄心和非法行为的闭关则很难，如果没有真正修持解脱法总是没有实义；

有些人虽然身在关房，但心一直往外散乱，一刹那也没有观修过，这样即使闭关千年也徒劳无益。

有人认为：我闭关十几年、二十几年了，我肯定很了不起。很多人宣传上师时也说：这个上师闭关六年了，那个上师闭关十二年了，另有某个上师闭关二十四年了……其实，如果没有真正的修行境界，没有出离心和菩提心，不要说二十四年，按照憨山大师的说法，即使闭关千年也徒然。

现在有些居士的说法特别可笑：听说某上师是你们学院的，在学院待了二十年了，他肯定很了不起。待二十年有什么用？如果没有修行的境界，待在学院跟石头待在学院一模一样。石头不要说在学院待二十年，待一千年都有了，这又怎么样？有些考古学家说，在藏地发现了六万年前的文物，所以如果没有修行，在青藏高原待多少年也没用。

有些人经常说：这个人很厉害，他闭关三年了……

其实也许他一直在观修嗔恨心、愚痴心，毒蛇和旱獭冬天也一直闭关，它们观修的就是这些。我并不是诽谤所有闭关的人，在闭关的人当中肯定有很好的修行人，但如果仅仅因为在关房里待的时间长，所以就很了不起，这是不一定的。

其实，有些人的“闭关”只是说法而已——他并没有修行十二年，只不过在山里一直没有出来，于是便认为自己在闭关。以前藏地交通不好，所以从广义上说，住在深山、寺院里都可以叫做闭关，开玩笑。

如果想闭关，就要像以前的高僧大德那样真实闭关。在《前行备忘录》中，对于每天的修行安排都有详细宣说，要求修行人白天晚上精进行持善法。如果能这样闭关，不要说十几年、二十几年，哪怕七天或者二十一天也有很大功德。

憨山大师讲得很好，我觉得他真正讲到了某些人的毛病。有些人表面上看起来很了不起，他们自己也

认为已经闭关了很长时间，但实际上如果心没有与法相融，闭关多长时间都没有用。相反，有些人虽然没有闭关，但因为心与佛法完全相融，所作所为也与佛法相应，所以不管到哪里都得到人们的恭敬。总之，我们应该了解，什么是真实的闭关、什么不是真实的闭关。

八、信心念佛

念佛容易信心难，心口不一总是闲，
口念弥陀心散乱，喉咙喊破也徒然。

口中念佛很容易，但内心对佛陀生起虔诚的信心却很难，如果心口不一总是无有实义；假使口念弥陀而内心散乱，这样即使喊破喉咙也徒劳无益。

对佛陀生起信心很难，尤其懂得佛陀是最尊贵、最伟大的皈依处，在整个世间没有像佛陀那样的量士夫，这种随法的信心更为难得。《大宝积经》云：“佛能救

世间，余无可依者，世雄甚希有，大慈难思量。”意思是，唯有佛陀能救护世间，世间再没有其他可皈依者，世尊的功德甚为稀有，他的大慈大悲以分别心难以思维衡量。大家应该对此理生起定解。

现在念佛的人比较多，很多寺院每天早上四五点钟就开始唱念，但并不是所有的人对佛陀都有信心：有些人边念佛边打瞌睡；有些人念佛不是为了解脱，而是为了逃避暂时的烦恼；还有些人念佛是为了得一些钱。真正对佛陀生起诚挚信心的人不多，尤其像《胜出天神赞》讲的那样，对佛陀生起不共信心的人就更少了。

如果一个人口中念阿弥陀佛，但心里既没有恭敬心和欢喜心，也没有认识到佛陀的伟大，甚至持有种种邪见，或者口中虽然念佛，但心里一直散乱，这样念佛没有多大意义，最多种个善根而已，即使喊破喉咙也得不到解脱的利益。所以念佛的人一定要懂得净土法门的道理，对阿弥陀佛的宏愿、佛号的功德都要有所了解。

正因为如此，我才一再提倡佛教徒要系统闻思。不然学佛就流于表面了，我们没必要为表面上的学佛花费很多时间。

九、敬心拜佛

拜佛容易敬心难，意不虔诚总是闲，
五体虚悬空费力，骷髅磕破也徒然。

身体拜佛容易，但知道佛陀的功德进而生起欢喜心和恭敬心却不容易，如果没有虔诚的信心总是没有实义，这样形象上磕头只是空费力气，即使身体都磕破了，头上、手上伤痕累累，也是徒劳无益。

要顶礼佛陀，必须懂得佛陀的功德并对佛陀有信心和恭敬心，这个前提非常重要。否则磕头虽然有功德，但功德并不大。作者在此处说，没有信心恭敬心的磕头一点意义都没有。《大圆满前行》中也说，如果思

想涣散、随境所转，只是身体东倒西歪地顶礼，除了身体白白受累以外没有任何实义。当然，这样磕头并不是一点意义都没有，从种善根来讲有一点功德，只不过不能成为解脱的因。

我坐车时经常看到有些藏族人三步一拜前往拉萨，一方面他们的精神很感人，我们不要说好几个月在野外磕头，一天在外面磕头都很困难，尤其寒冬腊月，在雪地里磕半天头都冷得不行了，所以人和人的精神力量是完全不同的，但另一方面如果这些人没有出离心、菩提心、恭敬心，甚至怀有其他目的，这样磕头意义不一定很大。

大家磕头时一定要对佛陀有恭敬心，尤其要认识到佛陀是真正的量士夫，世间没有一个人能与佛陀相比，不管从智慧、悲心、能力哪方面来讲，佛陀都是最伟大的，如果有这样的虔诚心，哪怕磕一个头也有无量的功德。

十、诵经解义

诵经容易解经难，口诵不解总是闲，
能解不依空费力，日诵万卷也徒然。

口头上诵经非常容易，但是理解经文的意义却很难，如果口诵不解总是没有实义；即使表面上能解释，但如果没有按照经典实地行持也是白费力气，所以关键是身体力行，否则日诵万卷也徒劳无益。

口中诵《阿弥陀经》《金刚经》并不是一点功德都没有，但最重要的是通达经典的意义。《六祖坛经》里说，法达诵了三千部《法华经》，他觉得自己很了不起，向六祖顶礼时头没有着地。六祖呵斥他：“你只是口头上诵经，并没有懂得经的意义。”于是六祖让法达给自己念《法华经》¹⁰，然后为法达解释经意，并说偈曰：“心迷法华转，心悟转法华，诵经久不明，与义作

¹⁰ 六祖显现上不识字。

仇家。无念念即正，有念念成邪，有无俱不计，长御白牛车。”法达听后言下大悟，赞叹六祖：“经诵三千部，曹溪一句亡。”从此以后，法达既领悟了经中要义，同时也不辍诵经。

我们不管诵任何经典，最好要懂得其中的意义，如果不懂得经意，即使日诵万卷也只是种一点善根。《法集要颂经》云：“智者寻一句，演出无量义，愚者诵千句，不解一句义。”所以懂意义和不懂意义的念诵差别很大。

以上大概介绍了《费闲歌》。学习这首道歌后，大家要遣除此中所说的不如法之处，以后不管是闻思还是修行，自己的心与行为都要相合于正法。

这次我以个人的浅见解释了《费闲歌》，这只不过是抛砖引玉，算是给道友们的作一个参考。你们的母语是汉语，如果要你们来解释，也许能挖掘出更深的意义，

所以课后大家应该反复研究,争取体会到一些更甚深的道理。

克珠杰十大誓愿讲解

克珠杰尊者·发愿

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2004年

十大誓愿

——选自《克珠杰传记》

索达吉堪布·翻译

那莫革日玛匝够卡雅！

以最大的恭敬心顶礼皈依一切上师、佛菩萨，及
具大悲力、大愿力、无碍慧眼者！

以清净意乐虔诚祈祷本尊，加持一切所为无有魔
障善始善终！

谁以大慈大悲力，自乐些微不关注，
为他难测之行境，无数难忍辛不厌。

发心究竟众生亲，善妙根本恩师尊，
 如来佛子足下礼，彼等前曾真受戒，
 除三律仪佛制戒，此外有何可承诺？
 然我跟随烦恼转，放逸行习强有力，
 屡屡倾向颠倒方，于此深生正知念，
 复请佛菩萨护法，作证以强希求心，
 沙门我立此十愿，从今起至有生年，
 纵遇命难亦不舍，设若违越所立誓，
 佛佛子视如畜生，护法掬我放逸心。

如是祈请垂念后表白十大誓愿：

一、无论何时，务必护持他众的心，除非讲述精彩奇妙之佛理的特殊情况，任何时候，有关军事、盗匪、国王的话题等散乱之语丝毫不参与，这是我的第一誓愿。

二、除非好心好意为清除佛法的染污（指邪见

等），无论是以沾染过患的等起抑或无记状态未经观察之心的驱使，绝不称名道姓谈论与自己不同相续之人三门的点滴过失，这是我的第二誓愿。

三、除非自相续一心不乱，完全是以方便确定无疑对他众有利之时，以有别于自己相续的有情及非有情作为对境，不说一字一句的粗言秽语，这是我的第三誓愿。

四、除非是以正知正念决定需要观察之处，任何时候，丝毫不杂烦恼心而思量亲朋好友、名闻利养、散乱喧嚣、贪恋嗔恨等处，这是我的第四誓愿。

五、除非由于患病、行途等疲劳过度之际，在行善期间，对于昏沉睡眠、身体倚靠、有说有笑、饮食过量等，明明发现无有任何修行必要，徒生懈怠，当下中止，毫不迁就，这是我的第五誓愿。

六、凡我所拥有的财物，当布施他人时，除非成

为失毁善行之缘、增上善根之障，或者于对方必定有害，抑或有其他佛事必要，或者已回向另外对境，无论任何人索求任何优劣用品，杜绝吝啬不施之心，立即满怀喜悦的心情奉送，随即回向圆满菩提，这是我的第六誓愿。

七、任何时候，无论是谁，不管对我还是我的朋友、受用、眷属及随从，进行怎样的损害、口出怎样的刺耳之语、揭露怎样的过失，乃至残忍杀害之间的所作所为，包括首先心烦意乱、随之怀恨在心所致的身语细微反常状态在内，必定努力加以制止，绝不以牙还牙进行报复，尽心尽力以直接或间接的方式生起饶益之心并发愿，这是我的第七誓愿。

八、我本人在传授灌顶、教言、窍诀，讲解经续，及作七七佛事，举行开光、火施等所得的供养，除非用于佛法方面及最近预备裁剪、缝纫的法衣、已烹饪完毕的食物或正在准备的饮食等暂时必需的衣食

受用，大大小小的资具绝不私自利据为己有、执为我所，唯一用于积累福德上，包括四句在内的法施无不以菩提心摄持而为，这是我的第八誓愿。

九、除非以绝对为佛法着想之心防止他人于有关经义起颠倒分别，对其他任何善知识，绝对不说不敬不赞之语，尽力宣扬功德，无论是上下各层人士，当耳闻目睹他们大小非凡的事迹、合法的功德时，不生丝毫不快之心，立即充满欢喜之情，这是我的第九誓愿。

十、除非重疾缠绕、突逢盗匪等身不由己实在无法修行的危急时刻，乃至有生之年，每日内十法行绝不间断，六时中受愿行心简略仪轨，尤其上午自受愿心菩萨戒广仪轨，二菩提心修法认真修四座，一切威仪均以此摄持，绝不悠闲放荡，精勤依止正知正念而适量修胜伏轮回心念之对治——小、中士道的主要修法四座，如前依止正知正念，无上密宗坛城能依所依

圆满修四座，这是我的第十誓愿。

如是我之十大愿，非不情愿他委托，
未假思索信口言，精进无法得实现。
是故自经详审视，如若努力能成办，
若成可见大必要，于诸佛子稀有行，
诚心恭敬起信我，请佛菩萨护法众，
为吾作证立誓愿，纵然遭遇生命难，
永不放弃誓言担，复于佛子远胜此，
无数广大之所为，更增希求奉行心。
此理为主三世善，总集合生生世世，
愿胜上师摄受我，永不舍二菩提心，
修持广大佛子行，不惧勇猛至有际，
受持如来微妙法，得文殊尊慈摄受！

2004 年 2 月 25 日

译于喇荣五明佛学院

克珠杰十大誓愿讲解

克珠杰尊者·发愿

索达吉堪布·译讲

今天，我们讲克主杰的“十大誓愿”。

我没有传承，只是给大家读一遍，不算真正的传讲。真正的传讲，必须要有传承。传承非常重要。

这是从克珠杰的传记中摘录的，不知道谁有传承。我自己看了以后，很生信心。里面的誓愿，虽然自己一个都做不到，但还是觉得非常重要。以前的高僧大德，不仅名称跟我们不同，内在境界跟我们也有天壤之别。现在，不要说一般的佛教徒，就连那些自以为了不起的

大修行人，其所作所为、所言所行，也根本无法和以前的高僧大德相提并论。这一点，说起来真的很惭愧。

不过我想，虽然里面的很多誓愿，我们现在都做不到，但是我们可以朝着这个方向，不断地努力。毕竟，大家都发过菩提心，都想像前辈大德那样，真正地自利利他。有时候，对有缘弟子哪怕说一句话，也能起到一些作用。

这次给大家讲克珠杰的“十大誓愿”，原因也在这里。我以前就想讲克珠杰的这段教言，但一直没有时间。这次刚好空出一天，可以讲讲格鲁派的教言，后天再继续讲宁玛巴的。

实际上，我很想讲格鲁派的教言，这个不矛盾吧？法王如意宝的传记里说，法界金刚曾经授记，法王如意宝的前世，曾转生为《格言宝藏论》的作者——萨迦班智达根嘎嘉村，也曾转生为格鲁派的大德克珠杰，广弘格鲁派的教法。

我原来答应过大家，讲一讲法王如意宝的《无常道歌》。但是，法王的教言，我现在还不敢讲。讲了以后，也许心里有一种不同的感觉。我现在在家里，看到法王的照片，听到法王的声音，都会有一种不同的感觉。这种感觉，我以前从来没有过。

法王留下来的教言，我已经翻译了几部。在翻译的过程中，那种感觉尤为强烈。如果再在课堂上讲，情绪可能会受一些影响。所以，法王的教言，我想暂时搁到后面。不然，大家对法王特别熟悉，我自己讲的时候，情绪又很难控制，到时候也许会有很多人哭起来。而且有些人本来没什么，但看见别人哭，也无缘无故地跟着哭——没有必要。

因为以上种种原因，我今天给大家讲法王如意宝前世在格鲁派弘扬佛法时的教言。

我每天要讲两个多小时，大家会不会觉得困难？如果觉得困难，可以跟教务科提出来。我自己倒是觉得

机会难得，每天应该多讲一点。但同时又担心，课堂上讲得太多，大家会不会生厌烦？如果这样的话，《大圆满心性休息大车疏》和《俱舍论释》，每天讲的时间可以稍微缩短一点。

昨天，我跟一个美国道友通电话。他说，在印度和新加坡，现在真正能讲密法的人不多，而堪布南卓是大家公认能讲密法的人。这一次，美国旧金山邀请堪布南卓去讲密法。从前两天开始讲，准备讲一个月。堪布去年讲一个月，今年讲一个月，明年再讲一个月——内容是无垢光尊者的《大幻化网大疏》。

听他说，听课的人一共有五十多个，每个人都要交费，好像是 2000 元美金。在国外，不交费是不能进入现场听课的。因为场地要租，施主对上师的迎请费要给，另外还有其他的很多开支。他们去年交 2000 块，今年交 2000 块，明年交 2000 块，总共要交 6000 块。用人民币结算，每个人要花三四万。

堪布每天早上讲两个半小时，下午讲两个半小时。整整一个月，讲法的时间都比较长。一般在国外，尤其是美国，上师们每次传讲的时间都在两个小时以上。除了个别大德，大多数上师都没有同步翻译。上师在上面讲一点，下面的人翻译一点，比较花时间。尤其是翻译成英语，藏语说一句，英语要说三句。

堪布这次传法的翻译叫桑吉康珠。以前法王去美国和加拿大，在波士顿等好几个城市传法，都是她当的翻译——只有一个地方不是。你们在视频里应该见过，是位女士，瘦瘦的。很多藏传上师讲法，都请她当翻译。她懂一些佛法尤其密法方面的专有名词，翻译得比较快，也比较准。

堪布南卓一次要讲两个半小时。我们加上前后的念诵，也有这么长时间，还可以吧？但我有时候又想：“大家会不会生厌烦心？讲的时间太长，可能也不好。”不管怎么样，大家如果觉得时间太长，我可以缩短，时

间都掌握在我的“遥控器”上。

那莫革日玛匝够卡雅！

顶礼文殊师利菩萨！

以最大的恭敬心顶礼皈依一切上师、佛菩萨，及具大悲力、大愿力、无碍慧眼者！

我以最大的恭敬心，在所有的上师、诸佛菩萨，以及具有大悲、大力、大智慧的诸位圣者面前，顶礼并皈依。

以清净意乐虔诚祈祷本尊，加持一切所为无有魔障善始善终！

我以清净的意乐，虔诚地祈祷本尊，加持我等的一切所为，没有魔障违缘，善始善终。

我们修法的时候，也应该这样。要以真实语，虔

诚地祈祷本尊，加持我们在讲大圆满、大手印的时候，个人也好，集体也好，都不要出现魔障违缘，都能善始善终。

谁以大慈大悲力，自乐些微不关注，
为他难测之行境，无数难忍辛不厌。

“谁”是一个代词，代指诸佛菩萨。诸佛菩萨的内心当中，大慈大悲的力量极为超胜。他们对自己的安乐丝毫不关注，只求一心一意利益他众。为此，他们经常行持凡夫难以测度的甚深行境，即使在无数劫当中，身心遭受种种难忍的苦行，也不会生一点厌烦心。

诸佛菩萨总是把众生的利益放在第一位，不会为自己的得失苦恼，也不会对利益众生产生厌烦。可我们呢？发心才两三年，“啊，终于可以歇一歇了！”前段时间，有几个管家退下不干了。听说他们现在，有些一直睡懒觉，有些开始闭关，说是发心三年太累，有点厌

烦了。

实际上，只要对众生有利，一天两天，一辈子两辈子，为众生做事都不应该感到累，不应该生厌烦心。应该像诸佛菩萨那样，多生累劫，不退初心。

发心究竟众生亲，善妙根本恩师尊，
如来佛子足下礼，彼等前曾真受戒，
除三律仪佛制戒，此外有何可承诺？

我在发心究竟、众生怙主、善妙根本的大恩上师和诸佛菩萨足下恭敬顶礼。我曾经在大恩上师和诸佛菩萨面前受过密乘戒、菩萨戒和别解脱戒，除了好好守持佛陀制定的三乘戒律，自己在诸位圣尊前还有什么可以重新承诺的呢？

我们也一样。在上师和诸佛菩萨面前受了三乘戒律以后，只需要清净地护持三戒就可以了。自己对上师三宝所有的承诺，都已经包含其中了。除此之外，再没

有什么可以重新承诺的了。

然我跟随烦恼转，放逸行习强有力，
屡屡倾向颠倒方，于此深生正知念，

然而，我自己却整天跟着烦恼转，加上放逸的行为
和习气力量强大，所以一次又一次朝着颠倒的方向倾斜。
现在，我对此生起了深深的正知正念。

这是克珠杰谦虚的说法。

复请佛菩萨护法，作证以强希求心，
沙门我立此十愿，

今天，在甚深的正知正念的驱使下，我再次迎请诸
佛菩萨和护法神，祈请诸位圣尊为我作证，我克珠格勒
华桑沙门，在此以强烈的希求心，立下十大誓愿。

本来，他已经受过三戒，再没有什么可承诺的了。
换句话说，受了三乘戒律，只要守护清净就可以，没必

要再次发誓愿。但是，他说自己因为烦恼深重，因为放逸，天天造业，所以，今天再次迎请诸佛菩萨和护法神来作证，他要以强烈的希求心立下十大誓愿。克珠格勒华桑特别谦虚。

我们也有个别道友天天说：“我很烦恼！很痛苦！很别扭！很不像样！我越来越不行了！”克珠格勒华桑都对自己起了厌烦心，我们这些人就更不用说了——不要对自己要求太高。

实际上，克珠格勒华桑非常了不起。宗喀巴大师圆寂之前，把所有的教法都交付给了他。关于这些，克珠格勒华桑的传记里讲得非常精彩。

从今起至有生年，纵遇命难亦不舍，
 设若违越所立誓，佛佛子视如畜生，
 护法掬我放逸心。

从现在起，在我有生之年，纵然遇到生命危险，也

不舍弃今天所立的十大誓愿。如果我违越今天的誓言，请诸佛菩萨把我当作畜生、当作牦牛，请护法神掏出我体内这颗放逸可怕的心！

克珠格勒华桑没有发生生世世的愿，而是发愿在有生之年，不违越自己所立的十大誓言。看看他下面所立的誓言，我们可能一个都不敢发，尽管我们也发过菩提心，也需要守护三戒。

如是祈请垂念后表白十大誓愿：

一、无论何时，务必护持他众的心，除非讲述精彩奇妙之佛理的特殊情况，任何时候，有关军事、盗匪、国王的话题等散乱之语丝毫不参与，这是我的第一誓愿。

任何时候，除了格萨尔王的传记，或是释迦牟尼佛因地具有特殊佛理、精彩奇妙的公案，比如他们显现为国王、军队等，凡是有关军事、盗匪、国王、贪心嗔心，

以及引发贪心嗔心的话题等散乱语言，我丝毫也不讲述，也不参与别人的讲述。这是我的第一个誓愿。

这一点，看看诸位道友能不能做到，反正我对自己有点怀疑。

有人认为，克珠格勒华桑发的这个愿，谁都做得到。但是，相同之中，可能也有不同吧？大德们敢请诸佛菩萨作证，有生之年就绝对不会违越内心的誓言——不像我们这里的个别道友。我相信，除了修行和利益众生，克珠格勒华桑的一生，绝对没有做过其他的琐事。这是语言方面的发愿。

二、除非好心好意为清除佛法的染污（指邪见等），无论是以沾染过患的等起抑或无记状态未经观察之心的驱使，绝不称名道姓谈论与自己不同相续之人三门的点滴过失，这是我的第二誓愿。

除非是好心好意遣除别人的邪知邪见，否则，绝对

不以染污心或未经观察的无记心，谈论与自己相续不同的任何人的身口意的点滴过失。这是我的第二大誓愿。

对别人的点滴过失，都不以染污心或无记心谈论，除非是为了帮助他，好心好意给他指出来。可我们平时是怎样做的呢？要么以扰乱心、贪嗔心讲别人的过失，要么在无记状态下说别人的是非——说了半天都不知道自己在说什么。等回过神来，已经晚了：“哎呀，我本该守口如瓶、闭口不言的，但却讲了这么多不该讲的话！真该用剪刀把这个嘴巴剪掉！”如果剪掉，嘴巴会变得更大，说的话更多。

以前新龙有个恶王，每一个说他过失的人，都会被抓到他身边，用剪刀在嘴皮上剪——拉一根长长的皮绳，慢慢转着剪。最后，让说过失的人自己看。这样以后，嘴巴就更大了。

很多人一讲起金刚道友和上师的过失，特别有口才，这个不对、那个不对，随心所欲地说。表面上很有

创意，其实都是染污心。

管好自己的身口意，不说任何人三门的过失，不是一件容易的事。修行好一点的，可以禁语，或者随时观察自己、提醒自己：“我发过愿、立过誓，坚决不说别人的过失！”

不讲别人身口意的点滴过失，全部做到有一点困难，但我们还是要尽量减少。

三、除非自相续一心不乱，完全是以方便确定无疑对他众有利之时，以有别于自己相续的有情及非有情作为对境，不说一字一句的粗言秽语，这是我的第三誓愿。

除非自己的心没有一点染污，并确定对众生有利，否则，和自己有不同相续的有情也好，无情也好，绝对不以他们为对境，说一字一句的粗语和不敬语。这是我的第三大誓愿。

嗔心重的人，对无情法也会口出恶语：“这根柱子不好，挡了我的视线！”“这座房子很难看，很讨厌！”“钢炉怎么不燃火？”“水桶怎么不听话？”“龙泉水怎么没有水？”好像成天都在抱怨。

但克珠格勒华桑却发愿，不管是有情还是无情，只要与自己有不同的相续，除了好心好意调化他众，并确定对他众有利，有生之年决不对他们说一句粗言秽语。

如果觉得对方可怜，需要调化，自己一心不乱地说一点恶语，也可以。除此之外，金刚道友之间是不能说粗恶语的。所以，观察自己的动机很重要。

两三天之内，这些教言能对大家起一些作用——每次传法都是这样。凡夫人就这性格吧，两三天还可以，五天后就消于法界了。

四、除非是以正知正念决定需要观察之处，任何时候，丝毫不杂烦恼心而思量亲朋好友、名闻利

养、散乱喧嚣、贪恋嗔恨等处，这是我的第四誓愿。

除了以正知正念摄持，观察该观察的，分析该分析的，其他任何时候，亲朋好友也好，名闻利养也好，散乱喧嚣的地方也好，跟贪嗔痴有关的对境也好，都不会放在心里，不会夹杂烦恼心去思量。这是我的第四誓愿。

心里绝对不观察、不思量以下内容：“我在世间的亲朋好友怎么样了？父亲母亲是不是生病了？我以后会不会得到一点利养？”或者，面对某个对境生贪心、生嗔心等，也一点不沾染。

五、除非由于患病、行途等疲劳过度之际，在行善期间，对于昏沉睡眠、身体倚靠、有说有笑、饮食过量等，明明发现无有任何修行必要，徒生懈怠，当下中止，毫不迁就，这是我的第五誓愿。

除了身患重病或疲劳过度，在行善过程中，坚决断除昏沉睡眠、身体倚靠、有说有笑、饮食过量等不如法

的言行举止，比如一边打瞌睡、一边听法等。一旦发现，马上中止。这是我的第五大誓愿。

早上，希望你们能早一点起来。一些在家听法的人，我还是有所了解的。心里想着，“传承不能断！传承不能断！”然后却一直睡。到了五点半，“嗯，还可以再睡五分钟……”好不容易爬起来，稍微听一听，身体也是东倒西歪，躺着靠着。如果脊柱或其他部位有严重疾病，靠着听法也可以，否则，绝对是不行的。

行持善法的时候，我们应该保持恭敬心，言行举止如理如法。不要随随便便、马马虎虎，像完成任务。一旦发现自己有昏沉睡眠、身体倚靠、说说笑笑、吃喝过量等行为，必须马上制止，不能继续下去。

不论是听法，还是做其他善法，躺着歪着都是不合理的。经堂里人多，不是很方便，所以情况会好一点。而在家听课时，会比较随便。一边烧钢炉，一边插着耳机听课，还一边打妄想：“一会儿吃什么？”或者一边

洗菜，一边听课，一边东看西看。等会儿讲完课，传承也得了，饭也做好了，一举两得。别人有两只手，他却有四只，真是了不起！

这样的人，干脆不要听了。洗菜做饭既然那么重要，你不如在听法的时间，一心一意洗菜做饭好了。

六、凡我所拥有的财物，当布施他人时，除非成为失毁善行之缘、增上善根之障，或者于对方必定有害抑，或有其他佛事必要，或者已回向另外对境，无论任何人索求任何优劣用品，杜绝吝啬不施之心，立即以满怀喜悦的心情奉送，随即回向圆满菩提，这是我的第六誓愿。

自己拥有的财富，除了个别情况，比如施给他人会失毁其善行、障碍其善根，或者对他必定有损害，或者已经用到其他事情上，或者已经回向给其他人，不管是好的物品、不好的物品，凡是我所拥有的，不论何人向我索求，我一定断除吝啬心，满怀欢喜奉送给他，并且

不求异熟果报，立即将善根回向圆满菩提。这是我的第六誓愿。

克珠格勒华桑发愿说，除非对别人有害，否则一定舍弃吝啬心，满怀喜悦，将自己的财物奉送给需要的人，并以菩提心摄持，回向圆满菩提。别人说：“把你的房子给我吧！”“好好好！”然后以欢喜心赠送给他。除非他觉得，这个房子太豪华，如果给了对方，会让对方生嗔恨心或贪心，于对方并没有真正的利益。其他任何时候，一定以欢喜心行布施。

克珠格勒华桑可能是舍世者，所以会这样发愿。

我刚来学院的时候，特别穷，但不管别人要什么，都没什么舍不得的。后来变得比较富裕，别人来要房子，或者要别的贵重东西，如果跟自己一点关系都没有，人也特别坏，就不一定给了。

七、任何时候，无论是谁，不管对我还是我的朋

友、受用、眷属及随从，进行怎样的损害、口出怎样的刺耳之语、揭露怎样的过失，乃至残忍杀害之间的所作所为，包括首先心烦意乱、随之怀恨在心所致的身语细微反常状态在内，必定努力加以制止，绝不以牙还牙进行报复，尽心尽力以直接或间接的方式生起饶益之心并发愿，这是我的第七誓愿。

任何时候，不管是什么样的人，对自己的亲朋好友也好，受用、眷属也好，无论怎样损害，怎样说刺耳之语，怎样揭露过失，哪怕杀害我和我的亲友，我也不会有任何以牙还牙的想法和行为，并且以直接或间接的方式，生起饶益他们的心，并如此发愿，就像《佛子行》里所讲的那样。这是我的第七大誓愿。

这一点，我们很多人可能也做不到：某人曾经对我的亲人不好，对我的朋友不好，对我本人也不好——以前损害过我的牛粪棚，在我的院子里干过坏事，今天，要我把听课的功德全部回向给他，我肯定不愿意。

克珠格勒华桑今天如果到我们这里来，会是怎样一种情况呢？他穿着出家人的衣服，我们也穿着出家人的衣服。不同的是，他是宗喀巴大师的弟子，我们是法王的弟子？并非如此。

很多人都说自己是法王的弟子，我确实不敢说——不好意思说。你如果说自己在五明佛学院待过多少年，是法王的亲传弟子，那法王相续中的功德，你的相续中拥有多少？可能一个都没有，非常惭愧。而克珠杰说自己是宗喀巴大师的亲传弟子，大家都会觉得此言不虚、符合事实。

八、我本人在传授灌顶、教言、窍诀，讲解经续，及做七七佛事，举行开光、火施等所得的供养，除非用于佛法方面及最近预备裁剪、缝纫的法衣、已烹饪完毕的食物或正在准备的饮食等暂时必需的衣食受用，大大小小的资具绝不私自利据为己有、执为我所，唯一用于积累福德上，包括四句在内的法施无

不以菩提心摄持而为，这是我的第八誓愿。

我在灌顶、传法等过程中得到的供养物，除了自己吃穿等暂时所需，其余大大小小的资具，全部用在积累福德上面，绝对不以自私自利的心占为己有、执为我所。给别人讲包括四句在内的法施，全部以菩提心摄持。不以菩提心摄持的法施，一次也不会有。如果有，就像前面讲的一样，愿诸佛菩萨把我看成旁生，愿护法神把我的心脏掏出来。这是我的第八誓愿。

给别人传法是这样，自己听法也应该这样。即使只听四句法，也要以菩提心摄持，要发“利益众生”的心。如果能够这样，我们的心一定会改变，一定会转向好的方面。

但是，我自己每天在这里讲法，有时能发一点相似的菩提心，有时却根本想不起。开始没有发心，最后没有回向，不过是一个形象上的传法者，在这里传形象上的传承，全都是假的。当然，你们有些人的信心还是很

好的。

把别人的供养全部用来积累福德，这一点我们也做不到。

九、除非以绝对为佛法着想之心防止他人于有关经义起颠倒分别，对其他任何善知识，绝对不说不敬不赞之语，尽力宣扬功德，无论是上下各层人士，当耳闻目睹他们大小非凡的事迹、合法的功德时，不生丝毫不快之心，立即充满欢喜之情，这是我的第九誓愿。

除了防止别人对佛法生邪见，对其他任何善知识，绝对不说不恭敬、不赞叹的语言，并尽力宣扬他们的功德；对上中下各层人士的非凡事迹和合法功德，发自内心地随喜，没有丝毫不快。这是我的第九誓愿。

经常说上师的过失，是我们很多人的特长。而克珠格勒华桑发愿，不说任何善知识的过失，唯一赞叹他们

的功德；面对别人的功德，要真诚地随喜，内心没有一丝不快。总之，无论看到什么人，做什么事，都没有看不惯的，也没有不欢喜的。

克珠格勒华桑和以前噶当派的修行人，和现在我们这些修行人完全不同。他们的世界观和我们内心的追求，有很大的差别。我们的眼睛，随着无始以来的习气而转，总是看不惯这个、看不惯那个，这个是什么、那个又是什么。观察过失已经成为一种习惯，很难纠正。

十、除非重疾缠绕、突逢盗匪等身不由己实在无法修行的危急时刻，乃至有生之年，每日内十法行绝不间断，六时中受愿行心简略仪轨，尤其上午自受愿心菩萨戒广仪轨，二菩提心修法认真修四座，一切威仪均以此摄持，绝不悠闲放荡，精勤依止正知正念而适量修胜伏轮回心念之对治——小、中士道的主要修法四座，如前依止正知正念，无上密宗坛城能依所依圆满修四座，这是我的第十誓愿。

除非身患疾病，或遇到阿修罗等特别恐怖的突发事件，否则每天都不间断十法行；六次受愿行菩提心的简单仪轨；上午自受愿菩提心的广仪轨；两种菩提心的修法，每天四座不间断；小士道和中士道，也就是十种善行和出离心的法，一天修四座；密宗的生起次第和圆满次第，每天也修四座。这是我的第十誓愿。

克珠格勒华桑发愿，每天都不间断十法行。所谓的十法行，包括书写、供养、施他、读诵、听闻、受持、开演、讽诵、思维、修行等十种法行。弥勒菩萨著的《辩中边论》和《现观庄严论》里面都提到过，稍微广一点。麦彭仁波切讲得不是很广，法王如意宝则讲得特别广。

克珠格勒华桑这么大的上师，每天都必须做这些功课。除此之外，每天还坚持打座，其中愿菩提心修四座，行菩提心修四座，小士道和中士道修四座，密宗也修四座。这是他每天必须完成的修量。虽然他弘法利生

的事情很忙，但只要有愿力，同样可以做到。

克珠格勒华桑发愿在有生之年，每天坚持完成这些功课和修量。我们能不能发愿，自己在有生之年不以跑为主？有些道友总喜欢乱跑，今天在这里闭关，明天到那里修行，一个地方待不住，又换一个地方，一生就这样白白浪费了。

遇到上师以后，不要说来世怎样，先应该在有生之年定下心来，把修行的事情搞定，没必要到处乱跑，到处希求。也不要把修行挂在嘴巴上：“我要闭关！我要闭关！”喊的时候声音很大，但过了两三个月，就没有音信了——有生之年都没有音信了。

以上是克珠格勒华桑立下的十大誓愿。相比之下，我们能发什么样的誓愿？如果让我把自己的誓愿写下来，肯定这个也做不到，那个也做不到，最后连自己都不想看。

大家最好把这十大誓愿打印出来，贴在显眼的地方。真正的修行人，应该有这样的愿心和愿力。而且，以后如果方便，还要尽量给别人传讲。这样的修心法门非常重要。以前讲《修心八颂》的时候，很多人都觉得收获很大。

如是我之十大愿，非不情愿他委托，
未假思索信口言，精进无法得实现。

我所发的这十大誓愿，并非受他人之托，自己不情愿立下的；不是未假思索，随便发出的信口之言；也不是无论自己如何精进，都无法实现。

后两句的开头，也要加上“非”字。

这些誓愿，只要自己精进，不可能实现不了。与此同时，照样可以生活，可以接待客人。如果不想接待，就把门关上。谁都不会说：“你为什么关上门，不让我进来？”万一有人不高兴，那就让他不高兴吧。我自己

的房子，自己关上门，你有什么不高兴的？

是故自经详审视，如若努力能成办，
若成可见大必要，

我经过详详细细的观察和审视，深深地认识到：自己所立的这十大誓愿，如果努力，一定可以成办；如果成办，则对今生来世都有很大的必要。

于诸佛子稀有行，诚心恭敬起信我，
请佛菩萨护法众，为吾作证立誓愿，

我对诸位佛子的殊胜行为和行境，有着极为虔诚的信心和恭敬心。今天，我在诸佛菩萨和护法神面前立下了十大誓愿，恳请诸位圣尊为我作证！

有诸佛菩萨和护法神作证，智者不会说妄语，一定能做到。

纵然遭遇生命难，

永不放弃誓言担，

以后纵然遇到生命危险，我也不舍弃十大誓愿的重担。

真的很了不起！我看了以后特别惊讶，希望你们也好好地反思反思。表面上都是修行人，内在的境界却如此不同。

当然，克珠格勒华桑是真正的圣者，我们不一定能比。但不管怎样，我们要想变成好的修行人，自己必须努力。只要具足精进，理想不可能不实现。即便是现在这样的环境，也同样可以实现。这是克珠格勒华桑给我们留下的教言。

复于佛子远胜此，无数广大之所为，
更增希求奉行心。

此外，对菩萨们远远胜过十大誓愿的无数广大行为，我更要增上希求之心、奉行之心。

此理为主三世善，总集合生生世世，
愿胜上师摄受我，永不舍二菩提心，
修持广大佛子行，不怯勇猛至有际，
受持如来微妙法，得文殊尊慈摄受！

以此十大誓愿为主的三世所积的善根，愿我在未来的生生世世，都能得到殊胜上师的摄受，愿我乃至轮回存在之际，不舍两种菩提心，勇猛精进、无有怯懦地修持广大的佛子行，愿我恒时受持如来甚深微妙的显密正法，恒时得到文殊菩萨的慈悲摄受！

我们也要如是发愿，如是立誓。

2004年2月25日

译于喇荣五明佛学院

修心八颂讲解

（2006年版）

朗日塘巴尊者·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2006年

修心八颂讲解

——于上海开示

朗日塘巴尊者·造论

索达吉堪布·译讲

《修心八颂》这部法，有些道友可能以前听过，也学过，然而佛法并不是听过就可以了，也不是学过就足够了，应该将之融入相续，经常以此来对照自己。这里只有八个颂词，看起来比较简单，但行持起来并不是那么容易。以前没有得过传承的人，今天应该得一个传承；已经得过传承的人，需要再次巩固自己的境界。为此，今天上午我给大家讲一下《修心八颂》。

如今在国外，许多大德在弘扬大乘佛法时，主要宣

讲《修心八颂》，以此规劝大家修持菩提心。在国内，自古以来也有无数大德宣讲这样的殊胜法门。以前上师如意宝在学院或者出去到各寺院弘法时，经常强调这部论典的重要性。而且，他老人家要求学院弟子必须背诵三部论，并且精通其中要义：第一部是《佛子行三十七颂》，第二部是宗喀巴大师造的《三主要道论》，第三部就是今天所讲的《修心八颂》。《修心八颂》的文字不多，但依靠这样的窍诀，能真正断除我们相续中的烦恼。为了获得殊胜的大乘窍诀，大家理当专心谛听。

《修心八颂》有一些故事，《大圆满前行》中也引用过，在此顺便给大家讲一下。噶当派的高僧大德，历来尤为重视《修心八颂》。曾经有一个恰卡瓦格西，他对五部大论无不精通，并对新旧派的众多教法了如指掌。有一天他去甲向瓦格西家，看见枕边有一个小经函，顺手打开翻阅，突然看到“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”一颂，他觉得这实在是稀有，内心特别有触动，便问：“这是什么法？”甲向瓦格西告诉他：

“这是朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》中第五颂的后半偈。”他又问：“谁有这一窍诀的传承？”甲向瓦格西说：“朗日塘巴尊者本人有。”听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想去求此法，于是立即起程前往拉萨——噶当派格西的求法之心如此迫切，可是我们有些人，学习佛法的时间一拖再拖，不知要拖到什么时候。

他千辛万苦到达拉萨后，不知道朗日塘巴尊者住在何处，数日之中他一边转绕觉沃佛像，一边打听消息。一天傍晚，从朗日地方来了一位麻风病患者，格西不在乎被传染的风险而亲近他，向他询问朗日塘巴尊者的消息。他告诉格西一个噩耗：尊者已经圆寂了。格西听后非常悲伤，一方面为众生没有福报而难过，另一方面也为自己无法亲自得受传承而惋惜。

格西问：“尊者的继承人是谁呢？”那人说：“向雄巴格西与多德巴格西，但他们二人关于谁做法主之事意见不一。”实际上，这两位格西并不是为了自己想做

法主发生争执，而是互相推让法主之位。向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长，经验丰富、德高望重，请您做法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者一样承侍您。”多德巴格西说：“您年轻有为，学识渊博，理应住持寺庙。”

二位格西本来是互相观清净心，但恰卡瓦格西却误认为他们为继承上师法位而不和，心想：“他们肯定没有此法的传承，现在谁还会有此传承呢？”他到处询问，后来有人告诉他夏日瓦格西有真正的传承，于是他马上动身前去。

一天，在夏日瓦格西绕塔时，他来到格西面前，将自己的披单铺在地上，请求他在此稍坐片刻，自己有一问题请教。上师说：“我一般没有在外面坐的习惯，你有什么事情请马上说吧。”恰卡瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败自取受，利益胜利奉献他’的法语，这一法与我的心很相应，您感觉此法如何？”他是在试探夏

日瓦格西。上师说：“尊者与此法相应也好、不相应也好，如果你不想成佛就另当别论，只要想成佛，那么此法必不可缺。”他又问：“您有此法的传承吗？”上师说：“我确有此传承，我一辈子修的就是这个法。”他便跪在上师面前请求道：“请尊者摄受我，赐给我传承！”上师说：“你若能长期住在这里，我可以传给你。”后来，恰卡瓦格西在六年中依止夏日瓦上师，这期间上师唯一传授《修心八颂》，他也是一心专修，最后完全断除了珍爱自己的执著，获得了殊胜的成就。

今天我给你们讲一个多小时，也讲不了什么，关键是看你们修不修。如果没有修，你们一边摇着扇子一边打瞌睡，听一听也可以；我在这里一边擦汗，一边敷衍了事，讲一讲也可以。形式上谁都能应付，主要是你们能不能以《修心八颂》来衡量自己、对照自己。若真能像恰卡瓦格西一样行持，虽然这个窍诀很短很短，但它的加持不可思议，一定会断掉自己的烦恼和我执，生起自他交换的菩提心。

这次传法没有事先安排，是昨前天才临时决定的，但这部法的加持力相当大，上师如意宝也再三传讲过，我自己的传承应该非常清净。大家学习之后，可能有些人会以此对照自己，有些人听完传承后，就把法本扔在一边，再也不看了。记得我以前在杭州也传过，今天也有很多从那里赶来的居士，不知道这两三年，你们修了没有、看了没有？如果没有修，自己虽然有听法的功德，我讲法也会有一点功德，但除此以外，实际行动能不能有改变也很难说。所谓佛法，不在于口头上讲得多么漂亮，也不在于形象上搞得多么隆重，关键在于自相续能否得以调伏。现在很多地方的佛教变成了一种形式，表面上看来很庄严、很精彩，但每个人的贪心嗔心丝毫不减，一点改变都没有。

我今天讲的这八个颂词，字面意思很简单，没有什么不懂的，但若想即生成就，自己也应该像恰卡瓦格西那样修行六年。然而有些人不要说六年，修六天他也会抱怨：“八个颂词还修六天，我半个小时就修完了。”

实际上，佛法并不是这样的！

接下来，正式宣讲朗日塘巴尊者的《修心八颂》。

解释题目：修心八颂

华智仁波切曾说：“修心修心修自心，以四厌世心修心，无有身语其功德，获得解脱无有余。”假如以四种厌世心——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，一再地修持自心，即使身体和语言没有做其他善法，除了解脱也没有别的去处了。因此，修心非常重要，此处讲的就是修心法门。

藏传佛教的噶当派，尤其是阿底峡尊者、仲敦巴格西、博朵瓦格西，对于调伏烦恼的修心法门相当重视。去年我也给这里的少数人讲过《修心七要》，文字不太多，但真正做起来并不容易，你们若能精通一个颂词或半个偈子，对自己的一生乃至生生世世都有相当大的

利益。

作者：朗日塘巴尊者

朗日塘巴尊者是博朵瓦格西的大弟子，是驰名天下的大成就者，被公认为无量光佛的化身。

在座的有些人，最近在学《净土教言》《菩提道次第广论》，每个礼拜利用星期天来学习，有些人认为自己很了不起，到处给别人炫耀。实际上这没有什么，从整个人生的时间来观察，如果一个礼拜学一天，一年中也只有五十一天的学习时间，其余三百多天都在搞世间法。即使是这一天，很多人也是早上起得很晚，觉得今天是星期天，多睡一点；中午到那边去马马虎虎学一点东西，有些人听课一直打瞌睡，好像专门到那里去睡觉的；下完课以后吃吃喝喝，那个时候就特别开心。有些人真是业力现前，一遇到佛法就没有精神，特别疲倦、特别昏沉，而平时说些无聊的话、做些无聊的事，又聪

明、又开心、又能干，这就是凡夫无始以来的习气。

说实话，我们山上的道友，可能一年中连半个月的散乱也没有，最多是夏天到草地上放松放松，平时都是在学习佛法、背诵经论，早上起得早，晚上睡得晚。可是大城市里的人截然相反，他们的时间和精力都花在聊天应酬上了，修行的时候就没有精神了，听课也没有精神，做作业也没有精神——“我都四十多岁了，为什么还要做作业？我早就毕业了，不做不做！”但如果做一些世间的事情，他就不是四十岁了，很年轻哪。

有些人的习气太重了，造恶业的顺缘太多，造善业的顺缘稀少，自己能不能解脱还是要打个问号。总结一生的话，倘若你活了70年，学佛的时间有没有10年？如果没有，大多数时间都花在了贪嗔痴方面，那来世有没有解脱的保障？

所以大家不要有很多理由——“我现在很忙”“家里有一大堆事情”“单位忙得不可开交”，找各种乱

七八糟的借口。其实解脱是自己的事情，出离轮回也是自己的事情，你整天跟别人讨价还价，我觉得这样没有必要。你们要想当佛教徒，就应该当个名副其实的佛教徒，不要挂个名就可以了，自己再怎么忙，也应该能空出一部分时间来。当然，365天让你拿出200天，这恐怕是不现实的，但若连1/5或1/7的时间都抽不出来，就不是真正的修行人了。

我非常重视珍惜时间，假如明日复明日，那明日何其多？很多人学习佛法的时候，“这个礼拜不空，下个礼拜再说吧”“再拖一段时间吧”……一年365天，你们的时间用在佛法方面有多少？我们山上的人当中，我算是比较懒惰的，但我仍在继续学习、继续努力，只要有一口气，就不会停下来，这跟城市里的人比起来，还是有很大很大的差别。因此，大家应该把学佛摆在重要的位置，以后的生活需要调整，这样才有解脱的希望。

第一颂：

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

愿我以超胜如意宝的饶益他众之意乐，时时刻刻
珍爱轮回中的一切众生。

世间人认为轿车、别墅、金钱非常难得，实际上，以利益众生的菩提心对待整个世界，对待所有的众生，这比如如意宝更加珍贵。佛陀在《教王经》中说：“为了身体，可以舍弃财产；为了生命，可以舍弃财产和身体；为了佛法，可以舍弃财产、身体与生命。”当然，以世间的价值观来看，也许很多人不会理解，但从大乘的角度来讲，世界上最珍贵的就是利他之心。《入菩萨行论》中也说：宁可失去利养名闻，乃至资身养命之缘，亦可失坏其余善根，但是决不毁损自己的菩提心¹¹。所以我们一定要帮助众生，在这个世间上，财产、身体、生命都不重要，最重要的就是帮助别人的菩

11 吾宁失利养，资身众活计，亦宁失余善，终不损此心。

提心。

当然，菩提心的价值，有些人不一定知道。佛经中有个公案说：往昔有父子二人拥有一个如意宝，父亲天天都保护如意宝，有一天他很困，想睡一会儿，临睡前对儿子说：“你将如意宝收藏好，千万不要给任何人。”父亲很快就睡着了。这时来了几个小偷，问这小孩要如意宝，孩子说：“父亲交代了，如意宝不能给任何人。”小偷于是拿了一些糖果给他，并说：“这个如意宝是一块石头，对你也没有什么用，糖果却可以马上吃，而且价值是很贵的。不如我们交换吧！”小孩就把如意宝交了出去，自己换得一点糖果。

学佛亦是如此，若把最重要的东西舍弃了，虽然得到一些微利，也没有多大意义。有些人的轿车被偷了、房屋被没收了、身体受到一些威胁，他们就觉得好痛苦，心里面相当着急，而自己的菩提心遭到损害却无所谓，这是非常愚痴的，犹如刚才那个小孩一样。

我们热爱一切众生，乃至蚯蚓、蚂蚁以上，从佛教的角度来讲，这个叫菩提心；从世间的角度而言，则是献上自己的爱心。这颗心是任何金钱和财物都无法与之相比的，但是很多人非常愚笨，有菩提心不觉得很珍惜，而看见一些老板有几亿，或者自己找到金银财宝就认为很难得。实际上最珍贵的是菩提心，我们遇到任何违缘也不能舍弃，这是大乘佛教最重要的精神。

当然，今天到场的人当中，一部分人我从来没见过，也许是刚刚皈依的，讲大乘不共的利他心，你们不一定能接受。因为学习佛法就像是上台阶，要一步一步上去，很多人先求人天福报，让自己赚钱发财、健康平安、家庭和睦、长得漂亮、生活顺利等等，但从价值观的角度来讲，利他心才是非常非常珍贵的，有了利他心，即使你生活不顺、财产受损，也不值得特别伤心。

比如如意宝更珍贵的利他心，所缘的对境应该是一切众生，而不仅仅是人类。现在有些宗教对人类很好，

组建慈善机构帮助那些受灾的人，但看到旁生被杀害时，他们根本不管。这种做法是不对的，三界众生都有苦乐的感受，大家一定要帮助所有的众生。不管以前自己怎么做的，从现在开始，应该发愿生生世世不离菩提心，这种愿哪怕只生起一刹那，功德也是相当大。这是佛陀亲口宣说的，并不是我在这里胡言乱语，说一些没有根据的话。今天来了这么多人，每个人要对自己的语言负责，你们都有一定的智慧，在世间很多方面广闻博学，欺骗你们也没有必要。

在所有的佛法当中，最稀有难得的，就是利他的菩提心。大家应该时时刻刻观察，首先看自己是不是佛教徒？如果是，那是大乘佛教徒，还是小乘佛教徒？假如整天所做的全部是为了自己，这就是小乘佛教徒；倘若你不仅要自我解脱，还要尽心尽力地帮助一切众生，帮助的方法虽然多种，最好的就是依靠佛法，有了这一颗心，就是大乘佛教徒。

第二颂：

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

无论在何时何地，接触什么样的人，都要把自己看得比他人低贱，并且诚心诚意地想帮助别人，将爱心奉献给整个世间。

我们平时会接触很多人，在这个过程中，一定要注意不能有傲慢心，自己再怎么了不起，也应当做众生的奴仆。宗喀巴大师在《事师五十颂释》赞叹文殊菩萨的顶礼句中说：“虽恒住于无上果位，然做众生仆。”在三界中，文殊菩萨是智慧第一，但是他还发愿当众生的奴仆。无垢光尊者在《心性休息》中讲过，真正具有法相的善知识，尽管境界超胜于所有的人，但显现上仍要随顺众生¹²。

12 若问上师之法相，为引世间与众同，超世间故与众殊，三门诸行较众胜。

现在的有些人，稍微有一点钱、一点地位、一点才华，就高高在上，觉得自己非常了不起，四威仪也显出一种傲慢相。这不可能是真正的佛教徒！印度、藏地、汉地无数的高僧大德，修得越好，就越尊重别人，而不是一开口就说大话，跟谁都不愿意接触。人与人之间的交往，有些问题需要注意，如果自己认为修行不错，就趾高气扬，怎么能真正利益众生呢？

这里的有些人发心多年，为了佛法还是非常辛苦，平时发资料、打电话，或组织放生、印经书，但从来没有自我宣扬过，只是一心一意、默默无闻地利益众生。所谓的菩萨，不是表面上宣传得很成功，而是内心中非常愿意帮助别人，在交往的过程中很切合人意。

人学佛之后还是会有所不同，一旦佛法融入了内心，跟以前相比会判若两人。以前没有学佛时很傲慢，跟任何人交往，整天都看别人的过失，但是学了大乘佛法以后，自己的嘴巴会扣一把锁，有必要时打开一下，

没有必要就把它锁着，不会乱说。

有些人特别爱说别人过失，一开口就是这个不好、那个不好，出家人不好、在家人不好，间接说明只有他一个人好，除自己以外，其余的都是坏人。这样不太好！虽然在末法时代，个别出家人的行为不太如法，但你在依止他时，首先应该观察清楚，这样才不会后悔。即使他某些行为不如法，也不需要你专门宣传，这既有损佛教的形象，也有损佛法的形象。

我们是佛教徒，在社会或家庭中应该起表率作用，不然，别人对你的印象和评价都不好。所谓的印象，指内心的一种看法；所谓的评价，则是显露于语言上的表示。有些佛教徒在社会上的评价相当不错，在家人当中有，出家人当中也有。有些人觉得自己很不错，但与他交往还是很麻烦。

作为修行人，相续应该像棉花一样柔软，即使别人说自己的过失，自己也会宽宏大量，不斤斤计较。仲敦

巴尊者曾问阿底峡尊者：“如果有人打我、骂我，我该怎么办？”尊者回答：“很好啊！这是偿还宿债的难得机会，理应借此精进修持安忍度。”而我们很多人并不是这样，特别喜欢听别人赞叹，不愿听到丝毫指责。

阿底峡尊者的一生，有三大殊胜窍诀：第一是时时刻刻观自心；第二是用正知正念来对治烦恼；第三是长期修持菩提心。所以，在修行过程中，应该恒时观察自心。我们已经皈依了佛门，趋入了大乘佛法，在今后的生活中，千万不要跟不学佛的人同流合污，若慢慢跟他们融入一体，就太可惜了！

第三颂：

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

于行住坐卧四威仪中，应当恒常观察自心，无论是坐车、睡觉、吃饭，都要省察自己有没有远离正念，而

不是观察别人的过失。一旦生起了贪心、嗔心、傲慢、嫉妒，就要及时觉察，意识到它们的危害性，用无我空性等方法来加以断除。

比如看到别人的行为不如法，很想发脾气，当下就要提醒自己：“我是大乘修行人，不能生嗔恨心，稍微缓一下，明天再说吧。”遇到引生贪心的对境时，立刻告诉自己：“我所贪的这些犹如夏天的彩虹，虽然显得特别美好，然而没有任何实义。”

贪心和嗔心不但会害自己，而且会害整个社会。如嗔心特别强的希特勒，发动“二战”而毁坏了整个世界；贪心特别大的某些领导，因贪污国家的财产而给无数人带来痛苦。所以相续中最可怕的，就是贪心和嗔心，当这些烦恼刚萌生时，一定要想方设法立即断根。

立即断根的方法，按照无上大圆满的窍诀，则是认识烦恼的本性。如果生起了熊熊烈火般强烈的嗔心，那要观察：嗔心从哪里来？现在住于什么地方？最后去往

何处？是在身体里面，还是在外面？它的来源、颜色、形状，分别是什么？……这样一观察，嗔心的的确确找不到。当然，有了上师的教言后，刚开始只会说，不能真正行持，但久而久之就会熟练的。

任何知识都有一个熟练的过程，我们刚开始接触到电脑程序，觉得复杂得不得了，但学了一段时间后，就会熟能生巧，对其全部了如指掌。对治烦恼也是如此，以前有一位格西，他当在家人时，腰间别着两三把刀子，可是敌人却多如牛毛，天天降伏敌人也忙不过来。后来他放下武器出家，结果连一个敌人也不存在了。所以，心清净的话，外面的怨敌自然消失。

现在世间充满种种诱惑，外境琳琅满目，好看的、好听的，什么都会展现在你面前，我们凡夫人没有主见，很容易被外境诱惑。故而在这个过程中，要有主动提醒自己的意识，如果没有这样，过段时间你可能就堕落了。所以我一直要求大家集中学习，倘若没有集中学

习，很容易从这个群体中掉出去，掉线后再上线可能有点困难。大家在一起有种互动力，这样应该会好一点！

第四颂：

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

世间上众多野蛮的众生，恒时为猛烈的烦恼所逼，不断造作恶业损害他人，从而使自己遭受剧烈的痛苦。有些人生贪心、嗔心、嫉妒心时，没办法克制，极其痛苦；有些人前世以烦恼损害众生，即生感得多病、贫穷等果报，相当痛苦。在这个时候，我们应如同遇到如意宝那样，以难得之心珍惜眼前的机会，来帮助这些可怜众生。

寂天菩萨也讲过，假如没有敌人的存在，那么对谁修忍辱？布施、持戒、忍辱等六波罗蜜多，全部依靠众生而成就。前段时间，各个小组分资料时，有些人说：

“我跟这个人关系不好，不愿意呆在那个组里，把我换一下！”我听后觉得：“这种人还学什么大乘佛法！连道友都不愿意接触，在他面前待五分钟的忍耐力也没有，平时见都不想见，还能说自己有菩提心吗？”有些人真的学得太差了，我直言不讳地告诉你们：倘若没有跟大家共同学习的忍耐力，恐怕离大乘佛法比较遥远！

在“文革”期间，青海有一个老修行人，每当造反派批斗他时，他就事先发愿：“我今天要为度化一切众生而修忍辱。”当造反派对他拳打脚踢时，他也不生一丝记恨，安住于无缘当中。批斗完毕，他便将一切功德回向给以批斗他的人为主的一切众生。我们遇到这种情况会怎么做？别人骂自己一句，一辈子都耿耿于怀，有机会非报仇不可，今生没有能力，来世也不放过他。这完全是大乘佛教所呵斥的。

我们不管学什么教派，对众生要有起码的尊重，这一点都做不到的话，可能连外道徒都不如。我在《旅

途脚印》中写过一位修女，不论是世界的哪个角落，印度也好，印尼也好，只要有可怜的众生、性格不好的人、麻风病等传染病人，她就去那里帮助他们。有时候看到她的一些行为，真的非常感人！我们口口声声说自己是大乘佛教徒，但是跟道友关系不太好时，根本不愿意接触，想尽一切办法逃避——你们有什么化解不了的仇恨？

以前有些国家之间交战非常激烈，互相用炮弹轰炸，现在的关系也特别融洽，经常友好互访，他们还没有学大乘佛法，通过世间的改变就可以睦邻友好，我们为什么不可以呢？有些佛教徒拉帮结派、互不团结，这是那个上师的弟子，那是这个上师的弟子，如果是这边的放生，那边的人就不来参加……我听过很多很多“精彩”的故事，有时候觉得非常可笑，有时候觉得很伤心，有时候觉得特别奇怪。

由于众生的根基不同，佛陀开启了八万四千法门，

肯定要有不同的上师、不同的传承传下来，哪个传承、哪个国家、哪个民族并不重要。不管是黄种人、白种人，只要有利他心，这个人就非常了不起；无论是南方人、北方人，只要是众生，我们就要尽心尽力地帮助。

大乘佛法并不是靠讲得非常漂亮，而是要真正去实践。有了利他的菩提心，即便遇到品行恶劣的众生，极其粗暴地害你、恶口骂你，也会当作修安忍的好机会。以前阿底峡尊者出门时，经常带一个脾气最坏的弟子，别人问他为什么这样，他说：“我依靠他可以修安忍。”过去的大德把性格不好的人当作最难得的如意宝，可是我们呢，人格好一点的谁都抢，非要拉到自己组里来。当然，人格不好的人也不要认为：“噢，我可能是真正的如意宝，给别人带来很多利益。”不要这么想，你并不是那么了不起的人！

这些大乘的基本教义，大家应该搞清楚。

第五颂：

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

他人出于嫉妒心，无缘无故地非理毁谤我，而我没有做任何对不起他的事情，这时候应该怎么对待呢？作者告诉我们一个殊胜的窍诀：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”

对一般人而言，如果自己有错，别人实事求是地指出来，这个稍微能接受。但若无中生有地非理诽谤——明明你没有偷东西，别人却说你是小偷；明明你没有害过人，别人却说你是凶手，这简直难以忍受，非要讨回公道不可。然而，发了菩提心的人，应将一切吃亏、失败由自身取受，所有的胜利、利益奉献给他人。

不管是在家人、出家人，有了这样的菩提心，会给整个世界带来无比的安乐。当今社会，到处都是自私

自利的人，如果我们能无私地奉献，那遇到任何一件事情，都不会特别计较了。很多人心胸太狭窄，《六祖坛经》中说“心量广大，犹如虚空”，但这些人的心量连芝麻许都没有，遇到一点点小事就痛苦得不得了，到处造谣毁谤别人。

无论遇到什么事、什么人，我们最好是观清净心，不要随便毁谤，否则业力的显现不可思议，来世的果报会非常可怕。佛经中说，恶口诽谤的人死后直堕地狱，因为业力现前，舌头变成广阔无垠的田地，许多农夫在其上驱牛耕犁，他们脚在踏下去再抬起来的每一步中，都有一种兵器会翻出来，把舌头割成一块块的碎肉……

所以，作为一个佛教徒，应像噶当派格西所说的那样，对佛教、对众生有意义的话，或者跟生活有关不得不说的话，可以说；但无关紧要的无稽之谈，尤其是伤害众生的语言，一律不要说。

前段时间，一个居士在我面前发愿：“以前我脾

气不好、性格不好，常说别人的过失，也常看别人的过失，自己的过失从来不检讨，从现在起我发誓：以后尽量不说任何人的过失，如果说了，立即忏悔。”我当时告诉他：“你真的了不起，真的很伟大！不管你做不做得得到，有了这样的决心，确实非常可嘉。”

学习佛法就是要改变自己的心，如果别人非理诽谤你，你应该把他观为自己的父母。博朵瓦格西曾说：“别人诽谤你，是对你最大的恩惠。”所以大乘佛教有种不共的精神，与普通行善是不相同的。很多人认为，学佛就是做好事，当一个善良的人，不害别人就可以了。其实在这个过程中，还有许许多多的真理，我们必须学好。

世人常说“吃小亏占大便宜”，我们在和别人发生冲突时，亏损和失败应该由自己取受。按照世间的观念，两个人打官司，败诉的一方会特别难过，甚至夫妻吵架时，双方也互不相让，非要对方低头认错。但如果

发了菩提心，他就会说：“今天算我败了，你赢了，只要你快乐就好。”这样的话，虽然是一个小小的家庭问题，但也是修菩提心的一种标志。

我们平时在生活中，碰到任何争执时，都要想：“算了，今天算我败了，他快乐就可以。”尽管这样做很难，可是发了菩提心的人，必须要这样做。当串习久了以后，心的力量就会逐渐扩大、成熟，这对以后的修行也非常有帮助。

第六颂：

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

往昔我尽心尽力地饶益某人，以人力、财力、物力帮助过他无数次，对他寄予深厚的期望。然而他却忘恩负义，反而对我非理加害，这时候我应该以牙还牙，还是就此放弃呢？应该就此放弃。

在释尊的传记中，也有很多这样的公案：他救了别人的命，那人却恩将仇报，后来他就修安忍，并没有跟那人讲道理。我看到有个公司的老板，她用很多钱财培养一个人，后来那人各方面能力都被培养得非常不错，可是他不但不报恩，反而用自己的势力来加害她。这个老板是发了菩提心的人，她说：“算了，从世间的角度来讲，我也有能力害他，但我已经发了大乘菩提心，不管他怎么害我、我对他怎么付出，我还是要安忍。”其实，真能做到这一点的话，这就是修心的标志。

可是，很多人缺少这种理念，遇到此种情况时，忍下来有一点困难，因为自己从小到大所接受的教育，跟佛教的精神非常冲突。可是作为大乘修行人，我们应该选择什么呢？就是要帮助别人，这一点永远都不能忘，生生世世也不能舍弃，这就是佛法的精华！

第七颂：

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

这一颂讲了大乘佛法最殊胜的精要。无论是以直接或间接的方法，应将自己的名声、财富、恭敬、快乐等一切，奉献给所有的有缘众生，而自己默默代受他们的痛苦。

现在人帮助别人，往往是有条件的：别人对我好，我就帮助他、支持他；别人对我不好，我绝对不会那样做。可是在大乘佛法中，一切众生都当过自己的母亲。佛经中说，有次佛陀外出看见一个人，就对弟子说：“无始以来，他很多次当过我的儿子。”在漫长的轮回生涯中，每个众生确实当过自己的亲人，只不过我们没有天眼，看不到而已。有些人认为这是不可能的，其实若能通达佛法，知道整个轮回的流转状况，就会知道佛陀所说的都是真实语。

很多人愿意照顾今生的父母，但这个范围太小了，

实际上无量众生都当过自己的父母。在藏传佛教中，修行人要通过辩论、教证、理证等，花时间专门学习众生都当过自己的父母之理，并对这个道理深信不疑。既然众生都当过我们的父母，当父母时对我们极为慈爱，我们决不能忘恩负义，应将所有的众生，包括蚂蚁、蟑螂，都当作真正的母亲来对待。如果你是孝顺的孩子，父母在遭受痛苦、危险时，你会置之不顾吗？当然不会，肯定想全力以赴去救他们。那无始以来所有众生都当过父母，我们需要怎么做，应该非常清楚。

为什么有些大德的菩提心修得那么好？因为他们把众生都看作父母，而不是仅仅把发心停留在口头上。现在飞机上和宾馆里的服务员态度特别好，经常到你面前嘘寒问暖，亲切地问你要吃什么、要喝什么，表面上看来特别关心，但这只是她们的工作而已，或许内心对你并不是很尊重。如果见到素昧平生的众生时，真正发自内心地帮助他，这才是名副其实的修行人。

有些佛教徒帮助众生有几个条件：一是自己要认识的；二是在生意上或工作上有往来；三是今天帮助他，以后他有希望会帮我。若具备了其中之一，自己就愿意跟他打交道，否则就算是众生，他也会不闻不问。甚至陌生人多看他一眼，他都非常害怕：“这个人眼神有点不对，他到底要干什么？我可不能接近他。”其实，修了大乘菩提心的话，不管他人看你的眼神是什么样，态度是什么样，行为是什么样，你都要尽量地接触他，这样，今生才有可能度化他。

利益众生有直接、间接两种方式，以前上师如意宝也讲过：“若有能力直接利益众生，当然是最好不过的，如果实在没有能力，自己发愿生生世世中直接或间接帮助众生，也是非常有必要。”每个人应该在上师三宝面前经常发这个愿，发了愿以后，这种愿力不可思议，即便自己死了，来世也有帮助众生的机会。

修行好的高僧大德，有力量将自己的快乐、境界

全部赐给别人，但没有这种力量的话，放生也是直接利益众生的一个手段。我们在 1987 年开始提倡放生，当时除了极少数的汉地大德以外，各个城市基本上没有放生的习惯。然而大城市里吃肉那么厉害，无始以来的父母，他们天天在吃、天天在吞，见到这种情景，我们深深感到这些众生特别可怜，于是呼吁一部分居士共同放生。刚开始我们自己买、自己放，买的时候经常被骗，放的过程中也没有经验，时常遭遇各种挫折。但后来通过三宝的加持，现在各地的放生非常积极。听说这里有些道友，每个礼拜天都要参加放生，这就是直接利益众生。为什么呢？你在被判死刑的时候有人救你，你会不会感激他？肯定会。同样，这些众生也有生命，也有苦乐感受，可是我们人类很残忍，天天都在杀害它们，假如将其从死神手里抢过来，它们必定感恩不尽。

直接利益众生的方法是放生，而间接利益众生的方法，就是不吃肉。这里有四百多人，如果今天都吃素，就不用杀害任何众生；假如大家都吃肉，那么要杀

多少鸡、多少鱼？尤其是你们喜欢吃海鲜，四百多人要吃多少个生命？汉传佛教的大德一再提倡吃素，这一点我们藏传佛教的很多活佛、堪布做得不太好。虽然欲界众生的确有这种习气，刚开始吃素很困难，看见肉，嘴巴都在动——没见到别人吃倒不要紧，一旦有人在旁边大快朵颐，自己就受不了了。当年我们学院开始吃素时，好几个道友白天不能吃肉，晚上做梦时就吃得饱饱的，但后来过了几年，也就比较习惯了。吃素能间接降低杀生率，这是利益众生的一种好办法。

昨天我们商量，明天早上准备再去放生。当然，你们很多人上班，不一定有时间，但若有时间，还是要尽量去参加。虽然我自己身体不好，亲自参加比较困难，但只要我有时间，身体还有一口气，就会和大家一起去。有些人认为捐一点钱，不参加也可以，其实善根只有亲手做，功德才是最大的。我在深圳时，有些人说只要随喜就行了，说得很漂亮——随喜并不是那么容易的。因此，大家明早能来参加是最好的，不能参

加的话，可以随喜我们，我们代你放生。如今在全国各地，大家对放生都相当积极。其实放几个生命，对我们来讲也不是很难，但这些可怜众生跟我们人类一样，愿意在这个世界上活下去，被刀子切割身体时，照样也有痛苦。所以大家应培养自己的慈悲心，维护自己的爱心，修行不能全部是口头上的，实际行动中也要做一些事情。

比如说发菩提心，光是说了没有用，应该早上起来修一修，真正体会一下菩提心的味道。同样，光是口头上说放生也不行，有时候要去亲自做，即使你起得早一点、搬东西有点累，但我觉得不要紧，为了救护众生的生命，这些都没有什么。我们学院的有些法师，在一年的两三个月中，每天都要去放生，下午四点左右才吃午饭，但是一想到众生的生命，纵然吃得晚一点，甚至一天没吃饭，他觉得也不要紧，作为一个大乘修行人，牺牲自己是应该的。寂天菩萨也讲过：“直接或间接，所行唯利他。”因此，大家应该长期发愿：生生世世都要

直接或间接利益一切老母有情。

第八颂：

愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

愿我生生世世中的所作所为、所言所行，千万不要被世间八法所染污。什么是世间八法呢？恭敬、利养、财产、赞叹，以及得不到恭敬、得不到利养、得不到财产、得不到赞叹，这四种愿意得到的和四种不愿意得到的，是世间人共同希求的目标。作为一个真正的修行人，这些的确是没有用的。

就我个人来讲，虽然现在的名声比较大，但我不是假装说些谦虚的话，我知道自己的内心境界特别特别差劲，别人对我有所尊重，我觉得没有必要。因为我内在的功德和境界是什么样，自己一目了然，别人叫我大成就者、大菩萨，我完全知道这是虚妄的，是“名存实

亡”，根本没有这个加持。我不是菩萨，也不是成就者，在凡夫人当中也是特别差劲的，本来不是白色的东西，别人再怎么夸它很白，自己一看就知道真相。

我们追求名声、财产、地位，根本没有实在的意义。当今世界上的明星，有些人可谓轰动一时，大家都觉得他有钱、有才华、有智慧，对他恭敬有加，赞叹得不得了，但是当他变成老年人或者星运衰败时，他的名字很快就被别人忘记了。

现在社会上的竞争非常强，大城市里的人活得特别累，每天都要拼命去干、拼命去追，追什么呢？就是自己的快乐。一般的房子不行，必须要别墅；一般的轿车不行，至少是奔驰；一般的衣服也不行，一定要高档的。其实人的欲望无有止境，什么时候知足少欲，什么时候就拥有了所有的财产。可是很多人没有这个境界，看到别人有什么东西，自己就非要不可，为此一定要跟别人竞争。人生短短几十年，就这样无意义地虚度了，

非常可惜。大家应该经常反省自己：“我现在希求什么？我大概能活多少年？”人生中最主要的就是行持佛法，不造恶业。有些人因为工作的关系，有时候身不由己要造业，但也应尽量行持善法，安排一些时间学习佛法。

同时，还要了知一切诸法虚幻不实，如幻、如梦、如阳焰、如乾达婆城……我们所拥有的一切，住的再好、吃的再好，死时也什么都带不走，唯有生前所造的业紧紧相随。因此，每个人应该为自己的来世考虑、为生生世世考虑，这是终身大事。现在很多人认为安排好自己的工作和生活是终身大事，在短暂的人生中，这也算是比较重要的大事，但想想以前的领导和名人，当时他们特别执著名声，现在又变成了什么样？

因此，万法虚幻不实、如幻如梦，我们应该解脱束缚之网，不要太执著了。有些人对家庭感情、儿女工作非常执著，执迷不悟，其实再执著也没有意义，应该

随缘而转。佛陀在《趋入无分别总持经》中说：“入定时，应于虚空般的境界中安住；出定时，在幻化般的境界中行持。”这个教言非常殊胜。当然，若没有学过般若中观，理解起来有些困难，学过的话，就会明白其中的道理。

我昨天坐在车上时，看到上海川流不息的车流，确实感到人的生命很渺小，太执著、太烦恼没有什么意义。有些人生意、家庭各方面比较顺利时，高兴得不得了，疯狂似的跳起舞来；而稍微遇到挫折，又痛苦得不得了，像发疯了一样歇斯底里，生活始终没有一种平稳感。其实在人生的道路上，肯定有平原、有高山，也有弯弯曲曲的小路，遇到什么都不要太执著，何时何地也不失去菩提心，才是人生中最重要。

有些人认为工作最重要，有些人认为家庭最重要，有些人认为事业最重要，每个人都把目光锁定在一件事物上，这个我也理解。但是作为我，一个大乘佛法的传

授者，认为其他什么都不是很重要，最重要的就是学佛的意志不退。倘若再过十年，我们万一在这个城市遇上——“你十年前给我传过佛法，我现在的信心越来越强，一半时间都在学习佛法”，这样我会高兴得不得了。

去年我看到一个人，十年前我们见过面，后来不知道他到哪里去了，再次见到他时，他十年中什么法都没有学，也没有任何进步。我觉得他的境界肯定只有下滑，因为本来就没什么境界，十年中都没学、没修，那就更不行了。

所以，我希望大家学了《修心八颂》后，自己应该精进地修学。佛陀讲过：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”如果自己没有精进，我不可能每天强迫你必须学、必须修。大家应该思维一下，人到底有没有前世后世？必定有。这是大慈大悲的佛陀以正理宣说的，并不是凭凡夫的信仰来决定的，这一点你们以后

学因明也会完全知道。既然人有来世，那么生生世世对自己最重要的是什么？就是行持善法，不造恶业。如果你阿赖耶上存有许多恶业，下一辈子肯定是直堕地狱，感受漫长的痛苦煎熬，这是谁也无法忍受的，你不愿意也没办法，就像有些人犯了法以后，必定会接受法律的制裁。

我们学习佛法的机会，可以说非常难得，今天这里的居士大德发心，提供了这样的道场和方便，大家才有机缘聚在一起。假如我的有些话起一点作用，哪怕是一句，也会令你的终生有所改变，但若你没有重视，即使我说了多少年的法，对你也不一定有帮助。善星比丘在世尊面前听了那么多法，后来还是堕入了饿鬼，何况是我了。

麦彭仁波切也讲过，若有有缘的弟子，就算只有一句话，对他的相续也有帮助，犹如小小的一滴水，落到干枯的叶子上，也会滋润它，使它成长。我今天讲的

法不多，但非常希望大家能在实际中用上。当然，你们依靠业力来到这个世界，也不得不考虑自己的工作和家庭，但在这个过程中，最重要的就是修行不能放弃！

三殊胜

索达吉堪布·传讲

传讲时间：2007年2月7日

三殊胜

索达吉堪布·传讲

今天给大家宣讲的是“三殊胜”。

三殊胜是行持任何善法都不可缺少的，如果不懂三殊胜，善根不能以方便摄持，中间若以分别杂念散乱，最后没有回向的话，善根是无法增长的。所以在藏传佛教中，历代高僧大德非常重视三殊胜。

三殊胜的简略修行，在《大圆满心性休息大车疏》《大圆满前行引导文》中都有提及，上师如意宝每次给大家开课，或者到一些地方讲经说法时，也经常宣讲三殊胜的窍诀。作为后学者，大家应尽量以三殊胜来摄持

一切善根，若没有这样的方便法，虽然在很长时间内行持善法，但有多少利益也很难说。

做任何一个善法，以方便摄持非常重要。世间做一件事情，都离不开善巧方便，如果你有一套科学的管理方法、财务制度，经济运作起来会非常方便，做什么都不太花时间，最后的效果也不错。同样，我们行持善法也需要一种方便法，这就是今天要讲的“三殊胜”。

所谓的三殊胜，首先是加行发心殊胜，即以菩提心来摄持所修之善根；中间是正行无缘殊胜，指不被分别念所染，以无分别或专心致志的智慧来摄持；最后是后行回向殊胜，是指在结尾以回向来印持，令善根永不失毁，且蒸蒸日上。

无论学什么佛法、做什么善事，必须要具足三殊胜。平时你念咒诵经、布施供养、放生、转经轮等，开头要有一个发心，中间不被分别念中断，最后要作回向，这三者是不可缺少的。希望行持善法的所有佛友

们，把它牢牢地记在心间，并在日常生活中用上，只有这样，你的善根功德才会无边无际。否则，刚开始没有发菩提心，中间没有正行无缘，最后没有回向摄持，善根不但不会增长，反而有失坏的可能，这是谁都不愿意的。

下面具体解释一下“三殊胜”：

一、加行发心殊胜

做什么事情都有一种发心，发心可分为不善、无记、善三种。

1. 不善的发心：有些人行持善法，是为了获得名声财富地位等世间八法，表面上看来，这种发心并非不清净，但实际上它不是解脱的根本因，故称之为不善。比如有些人为了发财而听经，有些人为了获得名声而听经，有些人为了治病而听经，这些发心都被自私自利的

毒染污了，根本不牵涉解脱方面。就像现在的许多人，到寺院里去拜佛烧香，完全是围着自己转，发愿也是害怨恨的敌人，这些绝对不是善心。做善事首先要观察自己的心，如果心清净，则可继续行持；如果心不清净，那就不要做了，最好把这件事情放下。

2. 无记的发心：去听经或放生，既没有想到众生，也没有想到佛法，只是随波逐流——听别人说放生很热闹，自己就跟着去，把放生当作一种活动而已，自始至终没有善妙的发心，只是走路吃饭的那种无记心。这样行持善法，完全是一种无记法，所造的善根功德不大，故也应舍弃。

3. 善的发心：又分上士道的发心、中士道的发心、下士道的发心。

1) 下士道的发心：行善是为了来世获得天人、人间转轮王等果位，希望生到特别快乐的地方去，有吃有穿，过得幸福，这是为了来世的人天福报而希求善法。

2) 中士道的发心：修持善法只为断除自相续中的烦恼痛苦，得到声闻缘觉的寂灭乐果，属于小乘行人的发心。现在有些人听经闻法，就是希望自己获得圆满的佛果，也接近于这种发心。因为在求法的过程中，他根本没有想过众生，只想自己平息烦恼而得妙果，这种动机不太合理。

3) 上士道的发心：这是最好的一种发心，也即所谓的菩提心。这种菩提心，我已经花很长时间给大家讲了，它的利益功德、发心方式不用特别广讲，但此处还是给大家提一下。

为什么要发菩提心呢？因为依此可获得一切功德。佛陀在《王狮经》中说：“为度诸众生，发起菩提心，以此摄诸法，以此得喜乐。”意思是说，为了度化无边无际的一切众生，我们应发起无上殊胜的菩提心，以此可摄持各种善法，无勤获得暂时究竟的一切喜乐。因此，在所有的发心中，菩提心是最妙、最好的。

菩提心依靠什么因而生起呢？《经庄严论》等中虽有不同说法，但最根本的就是大悲心。若对众生没有大悲心，菩提心根本无法生起，这是历代传承祖师公认的，佛陀在经中也说：“菩萨不用学多法，只学一法即可。何为一法？此乃大悲心。”噶当派上师们看见可怜众生时，是怎么样修大悲心的，在博朵瓦、金厄瓦的公案中均有记载。所以你什么时候生起了无伪的大悲心，什么时候菩提心就会依它而增长。以前无著菩萨显现上也是长期闭关并没有见到本尊，后来对可怜众生产生悲心的一刹那，彻底净除了罪业，见到了弥勒菩萨。

藏地还有一个公案。卫藏地方有位屠夫，生平杀生非常厉害，后来他看见个别众生时，相续中生起了大悲心，放下屠刀，不愿再杀。他回想自己以前造的罪业，觉得非常可怕，于是准备跳崖自杀。当他纵身跳下去时，结果没有落到地上，反而直接前往清净刹土——真是很快乐啊！

以前传承上师们也经常讲一个公案。卫藏拉萨那边，有群人上了同一条船过河。船行到河中间，由于超重，慢慢地沉了下去。有个人的悲心相当强烈，他想：“与其所有的人死，还不如我一人死好。”随后便纵身跳入河中。没想到，他本来不会游泳，却飞快到达彼岸而安然无恙。

所以，如果真生起特别强烈的悲心，一方面自然圆满所有的功德，同时菩提心也有了坚实的基础。前两天在辩论时，很多道友对菩提心的因做了很好的分析，但这只是理论上的，真正做起来时，有时候跟说的不一定相同。要知道，菩提心依悲心而生，如果没有悲心，生起菩提心也很困难。即使依靠上师的威力或经论的加持偶尔会生起，但没有大悲心的话，这样的菩提心也不稳固。因此，菩提心的来源是大悲心。

菩提心的所缘是什么呢？就是天边无际的一切众生。莲花生大士说过：“一切众生，没有不当过自己父

母的。”所以，菩提心的对境就是一切众生，若没有这样观，离开了众生这个所缘缘，菩提心就没办法生起。

《普贤行愿品》中也讲：“如是虚空界尽、众生界尽、众生业尽、众生烦恼尽，我此誓愿无有穷尽。”

菩提心如何修持呢？若是上根者，日日夜夜的所作所为，全部以利益众生的心态来摄持，这是最起码的标准。这种人为众生睡觉、为众生吃饭、为众生说话，一切都想着众生，就像慈母时时关心独子一样，他也时时关心众生。假如做不到这一点，那么早上起来时发菩提心，白天的所作所为要利益众生，晚上睡觉前也想到众生，这就是修持菩提心。

至于菩提心的功德，《入行论》第一品中有详细介绍，佛经中也说：“一人合掌哪怕生起一刹那的菩提心，也远远胜过用七宝供养恒河沙数十方如来的功德。”我们不要说用七宝供养恒河沙数的如来，就算在一位如来面前这样供养，现在也没有这种能力。因此菩

提心的功德非常非常大，行持任何一个善法时，首先必须以菩提心来摄持，倘若是恶心或无记心，不可能有很大功德。

有些人经常花时间做很多善事，在此之前，先应该发一个菩提心。如果没有行持善法的机会，那么你在上班、走路、做事情，甚至旅游观光时，先发心：“我今天所做的一切，就是为了利益众生，愿我能对众生有利。”这种发心只是几秒钟的事，并不是特别困难，但功德却不可估量。所以，第一个殊胜，就是以菩提心来摄持，对大乘佛教徒来讲，千万千万不能忘记。如果有了这种观念，做什么善事都会先想起菩提心。

我们每次讲经说法，都说“为度化一切众生而发菩提心”。你们平时念经、磕头、修加行时，也要知道这并不是为了健康无病，也不是为了名闻利养——这些世间法，依靠三宝的加持肯定会得到，但这并不是非常究竟，所以不要被不善和无记的心态所蒙蔽，一定要以

大乘的殊胜方便——菩提心来摄持。如果有了这样的发心，诚如《入行论》第一品中所言，原来平凡庸俗的分别念，也会变成价值昂贵、如纯金般的发心。

当然，只有发心还不行，《前行》中说：“发心不为主，生心乃为主。”真正要为众生做事，这样的念头才非常珍贵。这是世俗菩提心，若具足缘众生和缘佛果这两个条件，这样的菩提心我们凡夫人也可以生得起来。

总之，高僧大德们一再强调：最初的发菩提心不可缺少。

二、正行无缘殊胜

正行无缘，梵语叫“勒布嘎”，即无分别之意。真正的正行无缘，是圣者入根本慧定的一种智慧，凡夫人根本做不到。但要行持无漏的善法，获得无漏的功德，

这种定解也不能缺少。《阿难入胎经》中云：“若无入定者，则无清净慧，不能断有漏，应当精进行。”意思是说，假如没有入定，就不会获得清净智慧，无法断除有漏，故一定要精进行持。这里所讲的就是真如智慧，如果没有真如智慧，凡夫人心不在焉、向外散乱，所做的善法都是有漏的，功德也不是特别大。但真正要做到三轮体空和正行无缘，对我们来讲也有一定的困难。因此，很多上师认为：心能专注的话，也是一种正行无缘。

比如我今天听一堂课，开始时先发菩提心，为了一切众生而听课，这是第一个条件。第二个条件是正行无缘，听课的时候，倘若如如不动地安住在自己的境界中，也许一句法都听不到，那不太合理。这里所谓的无分别，指不夹杂乱七八糟的各种念头。如果一边听课，一边想“我要怎么搞生意赚钱，如何解决家人的生活问题”，一直起心动念，产生种种恶念杂念，这不叫正行无缘。正行无缘的意思，就是有缘福德资粮与无缘智慧

资粮融为一体而行持的方便法，这是伏藏大师大乐洲所说的。

若没有修持正行无缘，会有什么过失呢？还是有很大的过失。《受持善根经》中讲：“在数劫中持戒，长久修持安忍，但心未被真如摄持，则成为外道。”表面上看来，持戒清净长达数劫，修持安忍的时间也很漫长，但心没有被真如智慧摄持的话，那跟外道没有什么差别。有些外道的持戒、安忍也相当不错，守持禁戒、五火焚身，也是长期一直在修。但外在的形象并不重要，关键在于心要善，而且这种善要被入定智慧所摄持。

正行无缘的含义，《大神变经》中定义为：“身无动摇，语无动摇，意无动摇，此乃三轮体空之戒。”就我个人分析，做任何一个善法，比如你听经时，身体要像山王一样如如不动，不能东看西看、东倒西歪，一刹那也坐不住；嘴巴不要胡言乱语，尽量专心行持善法，

把世间的语言全部抛开，有条件应保持禁语；心无有动摇，当然并不是让你必须入定，而是根据所行持的善法，心专注于这上面。比如我们去放生，正行无缘的心是什么呢？就是心里一直想：“这些可怜的众生，今天依靠这种方便，已经获得了解脱，但愿它们暂时获得人天福报，将来获得圆满的佛果。还有许多可怜的众生没有得到救护，我要想尽一切办法，如果今生没有机会，来世一定要救它们！”放生的有关事情，一直在心里浮现，这就叫心无动摇。以此摄持身语意三门，则是所谓的三轮体空。

当然，这种三轮体空，与安住无分别境界中的三轮体空有所不同，后者比较好理解。但按照很多上师的解释，正行无缘的要求并没有那么高，也就是说，行持一个善法时，尽量不起各种分别念，这就是所谓的正行无缘。比如你在听课时，身体如如不动，口中不说话，心全神贯注于上师所讲的内容，再加以思维分析，然后进行修持，心就有了专注的力量。梵语中的正行无缘，意

思是无分别，这里的无分别，就是心不要往外散乱。

任何一个善法，我们要么不做，要做的话，心没有必要一直外散，产生各种杂乱分别念。大家在行持善法的过程中，应该观察心能不能专注，不要被其他分别念中断，要把事情做得善始善终。如果心无法专注，身体再怎么不动，也起不到什么作用。

三、后行回向殊胜

以前的高僧大德们说，善根如果没有回向，通过四种因可以摧毁：

1. 嗔恨烦恼。比如你做了善法而没有回向，后来生起嗔恨心，即使只有一刹那，也能将百劫或千劫所积累的善根毁坏无余。

2. 在别人面前宣扬。到处说自己做过什么功德、积累过什么善根、念了多少佛号、捐款做了什么佛事，

这样炫耀功德，善根就会逐渐毁坏。现在有些人行善特别喜欢给别人讲：“我今天做了什么，前天做了什么，十年前做了什么功德……”当然，你回向完了以后，怎么样宣传都没事，但如果没有回向，这个善根很容易被摧毁。

3. 对行善生起后悔心。比如你供养寺院一些钱，当时的发心很清净，但事后觉得这样不合理，产生一种后悔心，也会毁坏以前的善根——如果之前回向了，善根就不会被摧毁。

4. 颠倒回向。自己所积累的善根，本来应为利益一切众生而回向，但有些人却回向让某某怨敌多得病，以三宝的加持使他马上离开人间。这种回向不符合善法，是颠倒的回向。

因此，正确的回向不可缺少。如果没有作回向，凡夫人的善根不可靠，相续中经常出现颠倒分别念、嗔恨心、后悔心等，善根很容易被这些恶念摧毁。

所回向的善根是什么呢？《俱舍论》中说，有一种善根叫胜义善¹³，这无法回向给众生，因为它是常有之法。所回向的善根，是指自他三世的一切善根。《华严经》中云：“众生一切善，过去现未来，回向普贤地，愿皆获善妙。”《华严经》中说的三世一切善根，需要具足四种善妙：1. 所缘善妙：应缘一切众生，并不是缘某个众生；2. 所依善妙：获得的并不是暂时的快乐，而是断证圆满的究竟佛果；3. 方便善妙：这种善根不是一般的善根，一定要以智慧和方便摄持；4. 行为善妙：佛菩萨利益众生的行为，在世间极为善妙，我们也应随着诸佛菩萨的妙行而积累善根。据《华严经》的观点，所回向的善根应具备四种善妙，这种善根是最好的，若回向给众生，就能成为成佛之因。

回向的目的，是让一切众生获得佛果。《回向经》中云：“此等诸善根，回向成佛因。”意思是说，我们所造的一切善根，回向于无边众生，愿他们获得如来

13 胜义善：又名真如善。胜义善是指解脱，它远离一切痛苦，最为安乐。

果位。这种回向是成佛之因，故回向的善根也叫随解脱分善。

那么，该如何回向呢？回向的方法非常多，譬如念《入行论》的回向品、《普贤行愿品》等，但归纳而言，上师如意宝以前讲过，可全部包含在“愿一切众生快乐”“愿佛法兴盛于世”这两条中。我们平时行持善法时，也要作这样的回向。

若将善根回向给众生，他们能获得真实的利益，这类公案是非常多的。以前也讲过，广严城的饿鬼通过佛陀的回向，最后都转生到了三十三天。因此，回向的力量和功德相当大。

依靠个人修行做善事，然后进行回向，也能让众生获得成就。虚云和尚刚生下来时，是一个大肉团，他母亲见后大惊，当下闷厥而死。第二天有个卖药翁来，用刀破开肉团，里面抱出来一个男孩，家人大喜。虚云和尚毕生没有见过母亲，每每思之，心痛如绞。后前往

阿育王寺礼拜舍利，发愿并燃指供佛，超度慈亲。有一天，在似梦非梦的境界中，他见到空中出现一条长数丈的金龙，龙腾空飞到一个地方。那里山清水秀、花木清幽，楼阁宫殿庄严奇妙，他母亲正站在楼阁上眺望。他大叫：“母亲，请您骑上金龙，往西方去吧。”龙即缓缓下降，他也随之从梦中惊醒，醒后觉得身心清爽。从此之后，他再也没有挂念母亲。虚云和尚以燃指供佛的功德回向，令母亲脱离了轮回，应该往生到了极乐世界。

但有些情况，依靠个人的力量无法超度，必须以众人的力量才能救拔。《盂兰盆经》中记载，目犍连的母亲去世之后，目犍连用神通观察，发现母亲已转为饿鬼，饿渴无食。目犍连拿饭菜去给她吃，哪知食物到口边就化为猛火。目犍连回来告诉佛陀，佛陀说：“你母亲生前业力深重，不是你一个人就可以改变她的业报的，一定要借十方出家众的功德力。七月十五日这天，你供养僧众，请十方僧众对她回向，这样才能获得解

脱。”于是目犍连遵照佛陀的教言，供养十方僧众作回向，依靠僧众的力量，他母亲马上脱离饿鬼道，生于天上享受福乐。此习俗也得以流传万世，在汉传佛教中，每年七月十五日都要举行“盂兰盆会”，以拔济自己累世的父母六亲。

我们行持善法作回向时，应断除自私自利。当然，有时候专门超度一个众生也可以，比如你梦见死人后，把他的名字写下来，交给僧众念经回向，对他肯定有利益。如果找不到僧众，那自己给他念一些《金刚经》、做一些佛事，然后进行回向，也是有帮助的。所谓的回向，上师如意宝曾说，就是把善根赐给众生，让众生分享。

正如刚才两个公案中所述，回向的时候，有些凭自己的能力就能解决问题，有些不一定是这样。但不管怎么样，行持善法最后务必要以回向来摄持，这样的话，一方面善根不会被烦恼违缘摧毁，另一方面，善根也能

不断增长，就像钱存在银行里一样，不但本钱不会丢失，利息也一直随时间增加。原来有个人就说：“我现在很富，天天吃利息，这辈子也不会饿死。”你如果以回向来摄持，就算天天用利息，善根也不会穷尽的。

所以，行善必须要有一种方便法，如果不懂得这一点，有些人已经学佛十年二十年了，每天只想“求阿弥陀佛加持，让我往生极乐世界，我的全家平平安安、健健康康、圆圆满满”，总在一个小范围内转来转去，意义不是很大。当然，这并不是我的分别念，而是诸佛菩萨的教言。我也学了很长时间的佛法，对藏传佛教和汉传佛教、大乘佛教和小乘佛教，不敢说特别精通，但也算比较了解，诸佛菩萨、传承上师是怎么说的，应该能够分得清楚。

上师如意宝曾慈悲开示：“无论出家人、在家人，行持善法务必要具足三殊胜，若连这个都不具足，行持的根本算不上大乘佛法。”做善事如果开头没有发心，

中间心不在焉，最后也没有回向——即使有回向，也是颠倒回向或世间的回向，希望自己即生快乐，吃得好、穿得好，这是非常可笑的。

《华严经》中说：“一个人若有了利他的菩提心，远离一切违缘、具足一切顺缘的威力自然会具足。”只有时时想到众生，所有的功德、威力、悉地无勤就会拥有，倘若没有这一颗心，外面的建筑再壮观，举办的法会再隆重，也不一定有非常大的利益。所以，形象并不重要，心态才最重要。学佛的人一定要把心态摆正，如果你是小乘心态，它有它的一套调整方法；如果你是密宗或大乘的心态，必须要以这种方便来摄持，只有这样，功德才会非常圆满。

因此，希望各位在行持善法的过程中，千万不要忘记三殊胜。若能具足这一点，纵然你造的善根微不足道，功德也是无法想象。试问，谁会不愿意这样呢？

三主要道论讲解

（2013年版）

宗喀巴大师·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2013年5月23日

三主要道论讲解

宗喀巴大师·造论

索达吉堪布·译讲

下面先念几个传承，然后简单讲一下《三主要道论》。

（堪布念《二十一度母赞》《三主要道论》传承）

本论分三：甲一、初义；甲二、论义；甲三、末义。

甲一分四：一、论名；二、礼敬；三、立誓造论；
四、劝促有缘法器者谛听。

作者：宗喀巴大师

今天讲宗喀巴大师的《三主要道论》。这次就不做字面解释了，从框架上给大家做一个介绍。《三主要道论》是一部内容非常精要、有殊胜加持力的论典，是格鲁派创始人、藏地三大文殊之一的宗喀巴大师所作。关于宗喀巴大师的介绍，由于时间关系，在这里就不和大家多讲了。他的《菩提道次第略论》、《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》以及《入中论·善显密意疏》、《现观庄严论·金鬘疏》等许多论典，对当代人确实是非常重要的，然而我们末法时代的很多众生特别忙碌，也没有心思去闻思。过去的前辈大德都经常学习这些论典，我们今天也以这种方式结上一种善缘。刚才已经念了传承，接下来给大家介绍一下论典内容。

这部论典和我们喇荣五明佛学院有很特殊的因缘。在1986年7月20日那天，宗喀巴大师显现在法王如意宝的光明境界中，并且给上师如意宝传授了《三主要道论》，然后上师如意宝也给我们做了传讲。从那之后，《佛子行》《三主要道论》《修心八颂》，加上后

来的《胜利道歌》，这几部论法王要求学院的每个人都要背诵下来。

我们学院是以学习宁玛巴的教典为主，同时也会学一些其他宗派的论典作为辅助，比如萨迦班智达和宗喀巴大师的个别论典。我们学院的原则是，对世界上所有的宗教以及佛教的各个教派都不存偏见，但传承的主要教法以宁玛巴为主。大家都知道，学院的道友对无垢光尊者、麦彭仁波切等传承上师的论典学得更多一些，也更加擅长，就像世间每所大学、每个专业，都有自己主要的学习内容和教学风格。

法王当时在特殊的境界中拜见宗喀巴大师，宗喀巴大师也在境现中给法王做了加持，说以后如果有人能背诵《三主要道论》，并且经常守持八关斋戒，将来一定会转生到以他所在的兜率天为主的清净刹土。所以，你们以后如果时间方便，身体情况也允许，可以守一些八关斋戒，但背诵宗喀巴大师的《三主要道论》是更加

重要的。

现在很多人在闻思方面下的功夫都不是很多，好像更愿意在行为方面下功夫，这可能是因为还没有进入佛教高层次的境界。如果能达到更高的层次，会更重视佛法的理论和内心的修持，而不会特别重视一些外在的表现。所以，希望大家以后能重视这部论典。我以前在开法会时也给大家传授过这部论，但这次网络上也有很多人在听，因此今天在这里再次简单传讲一下。

乙一、论名：三主要道论

宗喀巴大师的《三主要道论》，题目是指三个主要的道，也就是出离心、菩提心、无二慧。也就是说，我们想解脱的话，一定要具足这三个最主要的环节，如果三者当中缺少一个，那么想要得到大乘的解脱是很困难的。当然，佛教中有一些简单的轻安、放松和心理疗愈的方法，也是可以修的，但这些并不是最究竟的解脱

法门。

乙二、礼敬：敬礼诸至尊上师！

顶礼诸至尊上师！

首先，作者对他的至尊上师仁达瓦为主的传承上师们做了顶礼。

乙三、立誓造论：

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

前面的这个颂词是造论的立誓句，是说为什么要造这部论，也就是造论的目的和主要内容。宗喀巴大师说：在我自己力所能及的范围中，尽力宣说世间所有解脱的道路，这是十方所有诸佛菩萨所宣讲经典的最深奥的密意，以及文殊菩萨、观音菩萨等一切菩萨所赞叹

的道。

《三主要道论》表面上看好像很简单，只有十几个颂词，但为什么宗喀巴大师说“我随己力而宣说”——我随着自己的力量尽心尽力地宣说。可能有些人会想：“这不需要吧，宗喀巴大师那么有智慧，即使是我也可以写很多文章。”但这样的论典，我们凡夫人确实不可能写得出来，因为里面具足了佛教所有最关键的要点。

我这次为什么选择讲这部论典，因为看到有些居士刚刚学佛，在念诵咒语和一些简单的法行方面非常精进，很有热情，但是遇到稍微深一点的道理就不懂了。现在汉地很多“跑跑居士”也是这样，烧香拜佛很不错，但对于一些关键的佛教道理一窍不通。我们学习的时候可不能这样，一定要好好掌握每堂课中最关键的几个问题，而且不仅当时要掌握，在以后的生活中也要这样去行持。

历史上很多高僧大德和佛教中一些伟大人物，他

们依止上师求学的时间虽然很短暂，但他们确实得到了法，并且终生以这个原则来修行，也给别人如此传讲。一个人如果懂得了《三主要道论》，其实就已经搞定了学佛最根本的原则，不用再愁了；如果不懂的话，也许辛辛苦苦皈依了十年、二十年、三十年，表面上做了许许多多佛事，但实际上，因为不明白这些最关键的问题，修得可能并不正规。所以这方面要注意。

乙四、劝促有缘法器者谛听：

不贪三有之安乐，为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！

接下来宗喀巴大师讲到了何为听法的法器，也就是听法者的条件。作为听法的人，不是简简单单只求一个保佑、求一个健康就行，这个法很深，不是给这样的人听的。那么，听法者需要具足什么样的条件呢？首先，对整个三界轮回的安乐不会有强烈的贪执心；还

有，为了将自己难得的暇满人身在即生中真正用来做有意义的事，不会浪费自己的暇满；并且愿意依靠佛陀、传承上师和高僧大德所欢喜的道来进行修持。这样的具有缘分之人可以听这个法。

今天你们既然听这个法，也要看一看自己对三界轮回有没有贪执心，自己的暇满人身有没有用来做有意义的事。我这几天看到，一些道友确实感到人身很难得，发现以前自己只是形象上学佛，天天说着“轮回”“解脱”，但实际上并没有很深的感觉；而这次来学院参加法会以后，有了一些非常深刻的感觉：“原来我真的是无始以来漂泊轮回的一员，生命是那么脆弱，很快就会消逝，如果不趁现在好好修行，那什么时候才能再得到这么好的能修持佛法的人身？”如果我们心里有这样的见解，对诸佛菩萨的道有一定的欢喜心，那就可以听这个法门。不是这样的人，就不具足听法的条件。

在听法条件方面，大家要观察自己。说实在的，现在很多佛教徒的佛学素养偏低。有一部分人对佛教还算比较了解，但大多数人的信仰还停留在表面上、外相上，这样很容易变化。表面上看，你特别有信心，但这种信心也许很快就会退转。虽然你见到上师、见到佛像的时候特别感动，但如果在道理上没有真正明白，就很容易退失。所以我们一定要有真正的正知正见。这是听法的条件和目标。

甲二（论义）分三：一、出离心；二、菩提心；三、无二慧见。

所讲的法分为三个方面：第一是出离心，出离心就是看破放下世间的意义；第二是菩提心，就是要帮助所有的众生；第三，要懂得无二智慧。

乙一分三：一、需发出离心之理；二、能生出离心之方便法；三、生出离心之量。

丙一、需发出离心之理：

无有清净出离心，求有海乐无寂法，
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

首先讲出离心。为什么要生起出离心？如果没有清净的出离心，一直追求世间八法、世间快乐，那么永远都没有获得寂灭解脱的时候。贪执世间各种事物的众生，首先应该寻找出离心。就像我们在座的很多人，有些为了家庭而执著，有些被钱财所束缚，有些为了地位而沉沦……每一个人都有所贪执。我们开七天法会，有些人连手机都放不下，关机七天都很困难，就是因为我们有贪执。

但是我们要知道，其实所贪执的一切，都不属于自己。我昨天在微博上说：许多人都误以为“房子是我的，存款是我的，轿车是我的”，自认为是这一切的主人，却不知自己只是一个过客。一旦无常降临到了自己

头上，这些身外之物没有一样带得走。那什么可以带走呢？只有所造作的善业和恶业，才与自己如影随形，正所谓“万般带不走，唯有业随身”。我们对外在事物其实并无所有权，最后真正能拥有的只有精神财富，大家要懂得这个道理。执著于世间感情、地位、财产的人其实是特别可怜的，所以我们现在要寻找一个出离的道。大家一定要明白，如果没有产生出离心，修什么法都不可能得到解脱。

丙二、能生出离心之方便：

人身难得寿无常，修此可断今生执，
无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

生起出离心的方法是什么呢？修人身难得和寿命无常，就可以断除对今生的执著。如果没有出离心，那我们就应该天天修人身难得和寿命无常，这样对今生当中的一切地位、名利都不会贪执，这是最好的一种方

法。修因果无欺和轮回痛苦，就可以断除对后世的贪执。现在很多人对后世不堕恶趣、后世获得轮回快乐这方面是非常执著的。

总之，生起出离心的方便方法主要就是修人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚这四加行。这些方面大家如果多多修持，一定能产生出离心。很多人说：“我现在没有出离心，该怎么办呢？”《大圆满前行引导文》前面部分就有一些修法，只要你反反复复看，反反复复修，就一定会自然而然生起出离心。以我个人而言，修了无常之后，确实不得不出离心，好像整个世间在无常面前都没有什么可贪执的。有时候翻开历史，也会知道一切都是无常的。所以，寿命无常等四加行的修法非常重要。

丙三、生出离心之量：

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，

日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

出离心的量是什么样呢？我们修了轮回痛苦等四加行以后，最后对世间轮回中的一切福德、福报、财富等等，连一刹那的羡慕心都不会产生，日日夜夜心里除了求解脱之外一无所想，这时候，就已经真正产生了出离心。但要做到这样还是很难的。这里说的“一刹那”，是成事刹那还是时际刹那？宗喀巴大师的界限比较严格。但按一般标准，这里的意思是说，对世间一切基本看破了。

我也认识很多居士，他们对名也好，利也好，情感也好，很多方面都没有太大执著，虽然家庭和生活都不错，但是他们也知道，所有的一切到最后也就是这么一回事。当你没有的时候好像特别执著，但当你拥有以后，也仅此而已，越执著其实就越痛苦。真正的出离心，就如《大圆满前行引导文》中华智仁波切所说，他的上师对世间任何财富、名声、地位，根本不起一点羡

慕或贪求之心。我们虽然现在还没有达到那样的境界，但是作为佛教徒，应该慢慢对世间一切看淡，知道这些没什么可执著的，应该发自内心地认为：只有解脱最重要。这是真正的出离心的一种相。

真正的出离心就是，最终知道，不管变成人还是旁生，轮回到哪里都是一样受苦。世间人都羡慕有钱、有地位、相貌端严的人。但是有钱的，死的时候一分也带不走；有美貌的，就像夏天的彩虹，过不了几年就变了样子；有地位的，即使是国家领导，过了几年也会有换届的时候，无常就是这样。这所有的世间法都没什么可羡慕的，大家如果懂得了这些道理，就说明出离心生起了。界限就是：对世间不起羡慕心的时候就产生了出离心。这很重要。

修行人需要看破，如果没有看破，很难真正修行。但我们要有一种善巧方便，刚开始的时候，不要把相似的出离心当成真正的出离心。华智仁波切在《莲苑歌

舞》中也说过，二者很像，很容易搞错。有人本来并没有产生真正的出离心，而以相似的出离心，把家庭和单位的关系都搞砸了，什么事情都不想做，天天光在那儿念经，人也变得怪怪的。这样的话，最后别人可能先把你“看破”了。这方面我们佛教徒要多注意。

刚开始谁都会有一种暂时的出离心，但这种出离心不一定稳固。我们即使自相续中有了出离心，表面上也一定要随顺他人，不要张嘴就说：“啊，一切都是无常的，一切都是痛苦的……”好像对什么都特别悲哀。佛教徒应该在内心当中真正生起三界轮回犹如火宅的定解，但是在表面上还是要随顺众人，不要显得太悲观了。不然的话，人们会觉得佛教徒全都很悲哀，整天痛哭流涕，关在屋子里不出来，这样的话也不利于家庭关系。所以今后这方面一定要注意。

家庭关系是很重要的，家是社会最基础的组成部分，如果家庭搞不好，社会就搞不好，社会搞不好，国

家就搞不好，国家不团结的话，世界也会动乱。世界大战，有可能就是从家庭开始爆发的（众笑）。大家最好不要发生家庭战争，不然，这种战争会慢慢延伸，发生第三次世界大战。

所以，学佛以后，虽然你的出离心很强，但最好还是要随顺他人。前辈大德们虽然有出离心——就像我们的上师如意宝，内心确实不同于常人，但他跟世间人交往的时候，还是说该说的话，做该做的事。他根本不会说：“你是领导，但你是世间的普通人，比不上我的境界，所以我不想见你，不想跟你说话。”这些成就者和大德们相续中有出离心，但还是以善巧方便来随顺众生，这很重要。然而，我们现在有些佛教徒，因为佛学的基础比较差，很容易走极端。一旦走极端，很多事情就搞不好。所以这方面一定要有一种善巧方便。

乙二（菩提心）分二：一、需发菩提心之理由；二、如何发菩提心。

下面讲菩提心，分为为何要发菩提心以及怎样发菩提心这两个方面。

丙一、需发菩提心之理由：

倘若于此出离心，未以菩提心摄持，
不成菩提乐因故，智者当发菩提心。

虽然有了出离心，但这种出离心如果没有以菩提心来摄持，就根本不能成为获得佛果的因。菩提心是无上大安乐的根本，所以，作为有智慧的人，一定要发菩提心。南传的小乘佛教也有出离心，但光想自己解脱是不够的，没有菩提心，则根本不会成佛。我们学佛的目的是达到成佛这样一个最高的境界。今天讲的层次比较高，如果你们思维跟不上的话，要多祈祷宗喀巴大师或者莲花生大士。

所以，智者不能光有出离心。我们念四十万遍金刚萨埵心咒，一是为了自己解脱，看破世间，二是

要以菩提心来摄持，所以每天都要用《普贤行愿品》来回向。如果没有菩提心，天天只是念“嗡玛呢巴美吽……嗡玛呢巴美吽……”或者是“阿弥陀佛……阿弥陀佛……”都不能成为成佛的直接因。

有智慧的人，应该要有菩提心。刚开始建立学会时，我想叫什么好呢？“菩提学会”这个名字，显宗也承认，密宗也承认，叫“菩提学会”的话，但愿大家都有菩提心。所以，学会最初是从学习《入菩萨行论》开始的，也许加入菩提学会、学习《入菩萨行论》的人，多多少少都会有一分菩提心。这一点你们现在可能还意识不到，但再过十年、二十年，当你们回顾自己人生的时候会明白，如果没有遇到《入菩萨行论》，自己在世间不一定能成为一个佛教徒，即使是佛教徒，可能也只是追求自我解脱，不是一个高层次的佛教徒。所以，我们一定要要有菩提心的摄持。如果只有出离心，没有菩提心，就不算很高的层次，不能成为成佛的因，自己也不能获得究竟解脱，这样是很可惜的。

丙二、如何发菩提心：

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩，
辗转投生三有中，不断感受三大苦，
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。

为什么要发菩提心？怎么样发呢？我们要想到：在三界轮回当中，众生感受着非常猛烈的生老病死四大瀑流，以及难以抵挡的业和烦恼的束缚，困在我执和我所执的坚固网罟当中，并且被无明黑暗所笼罩。像这样的三界众生一直在轮回中辗转，就像瓶中的蜜蜂一样，始终得不到解脱，不断感受苦苦、变苦、行苦这三大痛苦。我们作为一个修行人，看见这些众生的惨状，要想到这些老母有情多么悲惨可怜，不能放弃他们，所以一定要发菩提心。因为只有自己一个人得解脱的话，并不合理。就像我们一起乘坐渡船，其他的可怜众生都落水淹没，只有我自己一个人逃生的话，从世间角度看也是

没良心的。所以，发无上菩提心特别重要。

有些道友以前学过《入菩萨行论》，但光学一遍是不够的。以前我讲得很广，我很希望你们在颂词上以简略的方式再次地学习，每年最好都能读一读、背一背。这些论典并不是学完一遍就行，学完很快就会忘的，况且其中的道理很深。《入菩萨行论》听过或者看过三四遍以上，这时你的菩提心才会稳固一些。“我四五年前学过的，我是看过《入菩萨行论》的……”光是这样不一定能真正通达，我们还是应该再三地学习，这样心里就会自然而然生起菩提心。

刚开始我们的我执心可能特别强，但慢慢就会考虑到身边的人，考虑到众生，到了一定的时候，自相续中就真正有了菩提心，所作所为就自然而然全都是利他的。到时候即使自己遇到各种痛苦或者困难，也愿意代受众生的痛苦，修自他交换。如果没有自他交换的菩提心，就算不上真正的大乘修行人。

有一次我在国外一所著名的高校，看到那里的教授都比较傲慢，我特意对他们说：这里虽然有些人名气很大，但是，没有菩提心的话，也没什么可傲慢的，即使你是国家总统，也没有什么了不起的。（掌声）

以上讲的是发菩提心，下面讲无二慧，分四个方面。

乙三（无二慧见）分四：一、需证无二慧见之理由；二、认识无二慧见之补特伽罗；三、认清其见是否观察已究竟；四、叙述观察究竟之见量。

丙一、需证无二慧见之理由：

不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，
亦不能断三有根，故当勤证缘起法。

首先，修无二慧的必要是什么呢？如果我们不具足无二的智慧，纵然有菩提心和出离心，也不能断除轮

回的根本，所以，一定要证悟缘起空性。

丙二、认识无二慧见之补特伽罗：

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。

有些人光有一个出离心或者菩提心，这样是不够的，还要有智慧。单单发世俗菩提心可以吗？不行。最好还要学习中观和因明，否则虽然想发菩提心，但是智慧不一定足够，要做到智悲双运。所以，我们光有出离心和菩提心是不行的，一定要证悟一切万法的缘起空性，这很重要。对于通达缘起空性、具无二智慧的人，现见轮回涅槃所有的法，在世俗中因果无欺而存在，在胜义中一切万法都无所缘。这样的人才是真正踏上了佛陀所欢喜的道。

真正的修行人，通过学习中观、般若，最后会知道：一切轮回涅槃所摄的万事万物，在世俗当中，业因

果和轮回确实无欺存在，善有善报、恶有恶报、种子产生果等等现象根本不能否认；而在胜义当中观察，就如《金刚经》所讲，“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，一切都是不可得的。包括今天我们正在上的课，我这个传法者，你们这些听法者，所有一切的一切，显现当中就像梦幻泡影一样，再进行深入剖析的时候，远离四边八戏，除了大光明境界以外，什么都没有，这种光明境界也是不可思议的。这就是万法的真相。

现在很多量子物理学家都想寻找事物的真相，但再怎么费尽心思也无法找到，而我们从中观里面确实能找到。谁拥有这样的见解，这个人就称得上真正的修行人、真正的学者、真正的瑜伽士、真正的大成就者。

丙三（认清其见是否观察已究竟）分二：一、说未究竟之见量；二、宣说已究竟之见量。

下面讲中观见解中，不究竟的见解、究竟的见解和最究竟的见解，分为这三个方面。

丁一、说未究竟之见量：

何时分别各执著，无欺缘起之显现，
远离所许之空性，尔时未证佛密意。

什么是不究竟的见解？在某个时候，还有显和空的分别执著，也就是将无欺的缘起显现和远离四边八戏、没有一切承认的空性，这两者分开执著——这个是显现，那个是空性。比如，这里有一个瓶子，它无欺而显现的这部分和它的本体空性，对于我们是分开执著的，空的时候不显，显的时候不空。显和空，就像黑色和白色的绳索搓在一起，一者有的时候，另一者没有。现在很多人就是这样认为的。我们说“色不异空，空不异色”，但实际上心里想，色就是这个显现，空在它的本体上。很多人都在念着“色不异空，空不异色”，但

其实并没有真正懂得这个道理。这时候，就是还未真正通达佛的密意。

佛的密意是什么呢？佛的密意就是万法的真相。所以，上述这个见解还没有究竟。我们也要扪心自问，有没有将显空分开执著？当你看到柱子的时候，会不会自然而然知道，这个柱子跟空性无二无别，柱子就是空，空就是柱子，未生起这样的定解，就说明你还没有真正通达佛的密意。禅宗讲的是明心见性，中观里讲的是证悟四边八戏，大圆满里讲的是证悟觉性光明——还没有证悟这种境界，就不是如来最欢喜的道。

我们作为修行人，要观察自己。有的人觉得自己已经开悟了，就到处去讲，认为自己有些境界，然而别人一批评你就气得要命，把手机“啪”地砸到地上。开悟者怎么会扔手机呢？

这就是还没有达到究竟的见解。究竟的见解是什么样的呢？

丁二、说已究竟之见量：

一旦无有轮番时，现见无欺之缘起，
断除一切执著相，尔时见解即圆满。

一旦对显空没有任何轮番执著，也就是说，到一定的时候，现见世俗法无欺显现之缘起并且断除一切执著相，对显和空这两者没有任何轮番的执著。现在我们看到这根柱子跟它的空性两者是分开的，但是，一旦真正证悟了空性，在我面前，显即是空，空即是显，显和空不需要再轮番交替执著。

我们现在一想到空的时候，显现的部分就没有了；一看到显现的时候，空的部分就没有了。但实际上，一切法就像水中的月影一样，显和空无二无别。万事万物本来就是这样的，但这个道理我们还没有通达。在很多大成就者的境界中，自然而然显即是空，空即是显。一旦所有显空根本不需要轮番的时候，你对中观、般若的

见解就真正圆满了，那个时候就可以说是明心见性。我们偶尔通过智慧来观察的时候，可能会有这样的见解，但不一定长久。所以，这是一个很深的修法。

虽然这些颂词看上去很简单，但是宗喀巴大师把小乘出离心、大乘菩提心、中观这三大思想，用短短的教言，以通俗易懂的方式，给我们明明白白地完整宣说了。所以，我们今后要懂得，首先要发出离心，然后要发菩提心，但光有出离心和菩提心还不够，还要有证悟空性的见解。如果没有这种见解，就断不了轮回的根本。学习《现观庄严论》的时候我们就会知道，光有菩提心不够，还是要不断地在轮回中流转。然而，一旦证悟了空性，不管你学密宗也好，学显宗也好，这时候你所有的见解都会圆满。最近我们在学《六祖坛经》，这些修行跟其中的内容也完全可以相合。

丙四、叙述观察究竟之见量：

了知以现除有边，以空遣除无有边，
缘起性空显现理，不为边执见所夺。

最后，宗喀巴大师旁述了另一种比较有特色的见解，也是最高的一种见解。我们一般在中观里学习的是：以显现的原因，不会断灭；以空性的原因，不是实有。我们平时都是这样说的。但宗喀巴大师最后的见解是：以显现的缘故，所以断除了有的边；以空性的缘故，所以断除了无的边。这是另一种讲法。为什么这样说呢？因为显现的缘故，所以它不是有；因为空性的缘故，它不是无。一这样说的时侯，大家可能有点糊涂了。有些人还在高原反应中，本来就晕，这样一说就更晕倒了。这是显空晕，旁边的金刚道友赶紧给他念“嗡玛呢巴美吽”（众笑）。这个道理是很难懂的，没有一定的境界可能不行，但实际上就是这样的。因为显现是空性，所以才能显现，如果不是空性的话，就不可能显现，所以显现也不是有。是这样一种推理方式。

最后要知道，缘起空性显现无二之理，实际上就是最高的见解，不会被世界上任何一种见解所夺。我们相续中最高的中观见解，就像麦彭仁波切《定解宝灯论》所讲，盗贼也偷不走，强盗也抢不去，任谁都拿不走。我们手上如果拿着宝贝，就会胆战心惊，很多人黄昏的时候因为害怕，包都不敢提，金耳环都不敢戴，担心被人抢走了。但是，你相续当中现空无二的最究竟的见解，任何人想夺也夺不走，想抢也抢不了。

这就是中观当中最高的思想。没有一定的中观基础，对于这种最高的现空无二的道理也许听不懂，但不管怎样，我想给大家先种下一个善根。同时，也提醒佛教徒们不要太傲慢，你念完了四十万遍金刚萨埵心咒也没有什么了不起的。

甲三、末义：

如是三主要道论，自己如实通达时，

当依静处而精进，速修永久之佛果。

最后的末义，宗喀巴大师说，这样的三主要道，我们应该先通过闻思而通达，通达以后再依止寂静的地方精进修持，最后一定会获得无上圆满的佛果。

此乃多闻比丘罗桑札巴（宗喀巴）对擦库官员阿旺札巴之教言。

这是宗喀巴大师罗桑札巴给擦库地区一个叫做阿旺札巴的官员的教言。

今天是为了创造一个缘起。总而言之，大家以后在修行过程当中，哪怕修得不好，口头上也可以经常给别人讲：出离心！菩提心！无二慧！你们以后坐车时，或者看到一个路人时，可以问他：你有没有出离心？你有没有菩提心（堪布笑）？在佛教徒面前经常这样提醒，也许就会有一种力量。我们要知道这些内容的重要性，知

道了重要性，以后就会注意的。

好，今天就讲到这里。

四法宝鬘论略讲

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2016年8月9日

四法宝鬘论略讲

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

今天简单介绍一下《四法宝鬘论》的略义。这四种法很重要，首先是“心趋入法”，之后是“法入于道”，然后道遣除违缘，即“除道之迷”，最后现前智慧，这叫做“转迷为智”，就是把自己迷乱的心变成智慧，这四个过程对于修行人是至关重要的。我们藏地经常有这样的发愿文：“祈愿心入于法，祈愿法入于道，祈愿遣除道障，祈愿迷乱变成智慧。”我们平时在修行和发愿的过程当中，应该经常用这种方式来祈祷。莲花生大士的祈请文中也有同样的发愿，我在 2005 年也

讲过。

因为《四法宝鬘论》后面部分有很多外续部的密法以及内续部的大圆满法，在“除道之迷”和“转迷成智”中讲到很多大圆满的不共窍诀。这次网上以及现场的一部分道友可能没有真正得过外续部和内续部的灌顶，这样的话，直接讲无垢光尊者的《四法宝鬘论》不是很方便，但我可以用归纳的形式将其中的意义给大家做一个简要的介绍。

为什么叫《四法宝鬘论》？因为作为一个修行人，如果要通过修行来成就自己的所愿，那么必须具足这四个阶段，顺利通过这四个阶段的话，一定会获得暂时或究竟的果位。全知无垢光尊者的窍诀非常深奥，藏地很多大德也特别重视，所以我们祈祷的时候经常需要这样发愿。

大家在修行过程中要学会经常发愿，不论我们念《普贤行愿品》《文殊大圆满愿文》，还是念《入菩萨

行论》当中的愿词，都要根据其中的内容，从自己内心深处发出甚深的誓愿。还有诸如龙猛菩萨、弥勒菩萨的一些发愿文，以及乔美仁波切造的《极乐愿文》等等，念诵每一个愿文的时候，我们都要发自内心地发愿，这非常重要。

一、心趋入法

《四法宝鬘论》中讲：作为一个修行人，首先要“心趋入法”。以前没有皈依佛法，没有修行的时候，我们的心跟世间的普通人一样，不论世界观、人生观、价值观，都是世俗的。大多数人都认为，人只有一世，这一世过后就像火灭水干一样，什么都没有了。所以现在的人大多只为了眼前这几十年而奔波，除此之外没有任何长远之计，这就是世间大多数人的价值观。但如果我们的心真正入于正法，就会明白这样的观念远远不够，在这个基础上，还要懂得人生的价值，懂得人死之

后还有后世，而后世的状况跟今生的行为有密切关联。我们要让心真正入于佛法，就必须修行。

那修行的主要内容是什么呢？就是我们经常讲的外四加行——人身难得、寿命无常、轮回过患和业因果，这是非常重要的。有些人认为：“这是初学者修的，像我这样密法根基的人、像我这样的知识分子，不需要修这种法门。”其实这是对自己的一种高估而已，事实上他们并不像自己以为的那样了不起。

很多人修法不成功的主要原因就是基础没有打稳。想要让自己的心真正趋入于法，仅仅依靠外在的形式根本起不到作用——办个皈依证、受个菩萨戒、在别人面前炫耀我是佛教徒……但内心对于这外四加行根本没有生起丝毫的理念。外在可以有很多有漏的功德和善根，这些是不可否认的，但要真正让心入于法，我们内心当中首先应该对人身难得生起定解。不管别人说什么，自己都觉得这个人身的确非常难得，如此难得的人

身不应该以贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢等各种烦恼而耗尽，不应该在散乱、懈怠和无意义的琐事中耗尽，而应该如理如法地去修行，让这样难得的暇满人身具有真实的意义。

什么才是真实的意义呢？假如我们得到一个非常珍贵的宝贝，如果没有好好利用，而是用它装不净粪，或者扔在一边，有智慧的人见了一定会讥笑的。同样的道理，我们每一个人都应该有这样的价值观：我的这个人身真的很难得！《大圆满心性休息》中讲，我们的人身分为珍宝人身、相似人身和普通人身几种，我得到的到底是哪一种？本来已经得到了珍宝人身，但我现在的所作所为可能会让它变成相似人身，不应该这样！我的上半生造了很多恶业，但下半生绝不能这样空耗。我们应该对自己有一种积极的勉励。这就是人身难得的修法。

同样，对于寿命无常也要生起定解。不管是什么样

的身份——年轻、年老、富贵、贫穷等，我们的人生其实都非常短暂，转瞬即逝。我翻译《四法宝鬘论》到现在已经十多年了，想起来就好像是昨天发生的一样。当时也有很多道友听我讲课，但现在可能有些人已经离开这个世界了。无常每天都在我们身边不断发生，我们自己和身边的亲朋好友最终都逃脱不了无常。恐怖的无常大军什么时候到来，谁都无法估计。今天大家高高兴兴地一同参加法会，明天也许就四散离开了；今年我能参加法会，明年还能不能也很难说；今天我在这里讲课，明天我还在不在世间也无法确定。谁也不能断言“你绝对不会死”。有些人说“没事，我敢保证你不会死”，但这其实谁也无法担保。在米拉日巴尊者的传记中，当初他跟上师求法之时，也有一段因为看见家园破毁、亲人亡散而感悟人生无常的故事。

我们的人身确实很不稳固，没有任何确定性，认识这一点非常重要。现在大多数人由于没有无常的观念，所作所为都特别荒唐。当然，对于没有受过无常教育、

没有修行过的人，他们认为事物是恒常性的、长久性的，这也能理解。但我们作为修行人，如果连一点无常的观念都没有生起，那是非常可怜的。所以，我们应该有一种紧迫感，要立即修行。

第三是“轮回过患”。人死以后如果真的什么都没有那就罢了，但实际上还会掉落到轮回中去，不离地狱、饿鬼、旁生、人、阿修罗和天人这六道。

六道轮回中没有真正的快乐。在六道当中，人道还算是比较快乐的，可仍然有很多痛苦。现在的人有些为了几百元、几千元而苦恼，有些为了几个亿、几十个亿而苦恼，实际上都同样在世间奔波挣扎，每个人内心的痛苦都同样强烈。普通人为了一千块钱工资而苦闷的时候，拥有百亿家产的富豪，内心也一样会有挣扎和窘迫。所以，在人间不管是穷汉还是富翁，都要感受痛苦。而六道之中，人已经是痛苦较少的了。旁生、饿鬼、地狱众生要遭受什么样的痛苦？稍微有些佛教观念

的人都会知道。

所以，三界轮回犹如火宅，从本质上讲根本没有真实的快乐。当然，暂时也会有一些快乐的显现。比如我今天很开心，看到路边的花觉得像仙境一样美。旅游的时候，一大堆人戴着同样的墨镜、穿着同样的衣服、拿起同样的手机自拍，“哇！好开心呀！”暂时来看，这些人年轻又潇洒，好像确实很快乐，但实际上，不管是身体还是心理，过了盛年之后，还能不能永恒快乐下去呢？不一定的。我们要知道，事实上轮回中的痛苦是一直不断涌现的。

第四是“业因果”。轮回流转的根本因就是业和无明。业有善业和恶业，依靠善业，我们在善趣中流转，依靠恶业，就在三恶趣中流转，这是一种规律。

这四个道理，对于普通的修行人，可能已经听过无数次，不一定觉得很新鲜。但词句纵然不新鲜，内容上我们仍必须再三地修行。如果你真正对四加行生起了

真实无伪的定解，就说明心已经融入法。可很多人对这四加行没有什么概念，“轮回的痛苦说是这样说，到底苦不苦呀？”“虽然我肯定会死，但现在还不会吧？”“现在死了也无所谓吧？”……有些人的心真的很刚强难化，没有办法与法相应，这种情况就是心没有趋入于法。

每个人的情况都不同。同样皈依了三宝，一个人的心已经真正入于法，修行得很好；而另一个人，表面上也在听法，看起来也是很如法的样子，但实际上，就像古大德所讲，心跟法之间的距离，远到可以赛马。法在那边，心在这边，心根本没有融入法，法也没有融入心，心和法完全是脱离的。这种情况，即使皈依了很多年，也不算真正的修行人。

有些出家人也是这样，穿上出家衣服已经很多年了，但心一直没有入于法。当然，有这身衣服也是很好的，我们可以对他赞叹、合掌、顶礼，“哇，你已经出

家这么多年了！”但是有些人虽然出家多年，相续中的烦恼一点都没有息灭，年纪越大，嗔心就越大，贪心也越来越旺盛，痴心也越来越厉害，嫉妒心和其他的根本烦恼、随眠烦恼也不断增长，那说明这个人没有将法融入心。

因此，我们要重视祈祷，要经常祈祷上师三宝，让我们的心融入法。在藏地有很多人经常这样祈祷，包括一些老年人，有些连腰都直不起来了，还拿着转经轮，一边转一边不停祈祷：“祈愿心融入法，法入于道……”

有些人可能过去依止过很多上师，参加过很多寺院的开光等各种仪式，跟上师们拍过无数合照……但这些能不能让法融入心呢？不一定的。很多人喜欢跟自己崇拜的偶像、明星合照，这从世间角度是可以的，但从真正修行的角度来讲，依止上师的目的是要让上师相续中的法跟自己的心相融，也就是心趋入法，这才是最重

要的。

希望大家在修行的过程中，要真正观察自己的心，看看自己的心是否在佛法上，看看这四加行在心里生起定解没有。《大圆满前行引导文》中这四加行的每一个引导后面都讲了觉受生起的界限，比如人身难得在相续中生起来的标准是什么？每一个加行都讲到了。所以，要对自己的心反反复复观察。心趋入法的首要条件就是务必要修四加行，只是看过一遍、观修过一两次是不行的，应该终身之中经常修行。

我们要时常这样想：自己的这个人身实在很难得，这么难得的人身可能很快就不会再拥有了，失去人身的话就太可惜了！所以在拥有人身的时候，我要好好修善法、造善业，这样将来就不会转入三界轮回中去。这虽然是一种自私的出发点，但这种心态在修行的初期是不可缺少的。

以上是我简单介绍的第一个部分，就是心趋入法。

二、法入于道

接下来是法入于道。法入于道是什么意思呢？虽然我们皈依了，也学习了佛法，但是所学的法能不能转为道用？能不能成为你的道？这很难说。

有些人虽然在修法，但法并没有入于道。法没有入于道是什么意思呢？就是没能顺利地将修法进行下去。虽然已经开始修行，但有些人中间误入歧途，产生邪见而离开；有些人在修行过程中产生了自我寂灭之心，放弃了大乘的道；有些人因为前世业障或者今生的一些外在因缘，没有如理如实地生起道相。法是否入于道，就是要看法在你的相续中能不能真正圆满道相。有些人修着修着，修到一半，就离开了，道还未完成就半途而废；有些人修到后面，觉得自己好像跟法不相应。所以，刚开始修法的人很多，但真正修法成功的人却比较少。所以我们要发愿，希望一定要完成修法，修道圆满。

我很随喜一些老修行人，每当见到一些七八十岁的老出家人、老修行人，都会生起一种信心。尤其是见到一些高僧大德的时候，似乎自相续都随之转变了，本来自己的心比较庸俗，修行境界好像一直提不上来，但看到他们的一切行事，“哦，原来真正的修行人是这样的！”通过他们无形的力量和加持，很长时间自己的修法都能非常顺利、非常圆满，有这种情况。

所以，我们在修行过程当中，一定要令法入于道。否则，有些人虽然出了家，但是中间由于法未入道，最终与圣道背道而驰。有些居士一开始兴致勃勃地参加学会，或是去学院，可后来由于心没有入于法，因此法也不可能顺于道，最后甚至变成了修行中的一种违缘。所以有些人在修行的过程中，始终无法对法义产生真正的信心。

在“法入于道”这个方面，按照无垢光尊者《四法宝鬘论》的观点，首先要依止善知识，因为所有的道

都要依靠上师来了知。所以，一定要依止具有法相的上师。什么是具有法相呢？比如这位上师具有出世间的智慧、具有大悲心、誓言坚固、能讲经说法、对经论教典精通无碍、无有自私自利心、能满足众生的愿望等等，按照共同乘和不共乘所说，有很多种法相。对于具有这些法相的上师，你就可以以自己的真诚之心去依止。就像《华严经》里所讲，依止善知识的过程当中应具足四想¹⁴，以这种方式依止上师之后，要真正生起出离心和菩提心。

所以，法入于道的要诀就是相续当中要生起出离心和菩提心。出离心是怎样产生的呢？你的修行并不是为了暂时的治病、健康，或者为了家庭幸福、美满，不是这样的。从最究竟来讲，应该是为了从三界轮回中获得解脱。有了希求解脱的出离心，在此基础上还要产生利益一切众生的菩提心。菩提心就是大乘广大的誓愿、

14 《华严经》：“善男子，应于自身生病苦想，于善知识生医王想，于所说法生良药想，于所修行生除病想。”

无量的发心、无量的慈悲。如果生起了这样的心态，那法一定会入于道。归纳起来，前行中首先讲的四个共同外加行，实际上就是心趋入法的过程；其后的依止善知识和发菩提心，再加上出离心，就是法入于道的窍诀。

为什么很多人修道不圆满？其实就是因为没有生起出离心、没有生起菩提心、没有很好地去依止善知识，导致修道不成功。有些人修着修着就不行了：“我现在好像什么感觉都没有了，以前刚皈依的时候，我的信心可大了，但现在却越来越弱……”原因可能就是没有很好地去依止善知识。本来依止善知识是非常简单的，不像我们学习物理、化学或者其他世间技术那样复杂。但很多道友对于依止善知识一直都有些迷茫。有些人认为互相之间的承诺才叫依止，其实这并不是依止上师。真正的依止，是自相续依靠善知识所传的佛法而得以转变。也就是说，当你在某位具有法相的上师面前听受了教言，从那个时候开始，他就是你的上师。但现在很多人并不这样认为，对于真正的上师，他没有当作上

师，不是上师的，反而认定为自己的上师。

依止上师是要依靠佛法来改变自心的。有些人天天帮上师炒菜、提水、洗脚、按摩……认为这就是依止善知识，其实这只能说是对上师的一种承侍。真正的依止，是用上师相续中的慈悲和智慧充实自己。自己最后就像擦擦小像一样，从模具里倒出来，所有的花纹都跟模子一模一样。如果自己能原原本本地具足上师相续中的大悲心、智慧和利他的力量等等，这就是真正的依止善知识。在我们学修过程当中，需要具备这些方法。有了这些话，就说明法已入于道。

我们平时也特别需要祈祷。刚开始要让心入于法，表面上这是比较容易的，但法入于道，很多人到最后都不究竟。有的人刚开始皈依、受戒、学佛都很顺利，但学到中途，就没办法继续下去。这一方面跟自己誓言不坚定有一定的关系，另一方面是修行的方法不对。现在很多人并没有把解脱作为修行的目的，认为修行只是暂

时的一种体验，简单来说，就是把修行当作一种心灵的奢侈品，暂时享受而已。当然这样也不是不可以，但真正的修行，应该是生起大乘菩提心来完成利他的事业，这个很重要。这是第二个方面，法入于道。

三、除道之迷

第三点讲除道之迷。如果心趋入法，法入于道，那接下来修道时会遇到什么样的障碍呢？

我们知道，修道过程中肯定会有它的违品，五道十地都有各自要断的烦恼障、所知障。我们修行大乘或小乘佛法，在修行圆满的同时，也会知道它的违品和障碍。尤其是修大乘法，它的违品是什么呢？就是自私自利的心，也就是我执——对自我的执著，而这些可以通过大乘显宗和密宗的法来遣除。

大乘显宗的法就是要真正了达胜义谛和世俗谛。

在胜义当中，一切诸法如《中观根本慧论》所说，“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去”，远离四边八戏的境界，在我们的相续中完全可以生起来。在世俗当中，一切诸法应以幻化八喻来了知，如梦、如幻、如泡影、如阳焰、如乾达婆城等等。这不只是说说而已，我们要对二谛的道理真正生起无伪的定解，甚至证悟。这是共同乘的二谛。至于不共乘，外续部主要是以生起次第和圆满次第方便为主，而内续部不共的大圆满则是以窍诀为主，真正认识心性。密法中这种认识心性的修法，没有很多弯弯曲曲的见行过程，就是直指本来的心性。在禅宗中也有比较类似的方法，但跟密宗还是有一定的区别。通过这些方式，可以断除光明心性的违品——俱生无明和遍计无明，从而现前智慧。

四、转迷成智

最后是所谓的“转迷成智”，也就是让迷乱的心转变成真正的智慧。这是最后现前证悟的过程，它有暂时的阶段和究竟的阶段。暂时的阶段，即使是凡夫人，也可以相似地生起密法中最高的本来清净的见解，以及显宗最高的空性见解。中间经过五道十地，在究竟的阶段，迷乱变成了智慧，就是证悟成佛、究竟涅槃的时候。这对现在的我们来讲，还比较遥远。不过，依靠上师的窍诀和前辈大德的教言，我们现在也可以将世间的种种烦恼和痛苦转为道用，当下就能领悟。

大概在 1952 年，德格有一位老人，当时已经 79 岁了。他平时一直在山上刻玛尼石，并不出名。但他曾经依止过一些善知识，自己也在不断地修行，经常到山顶上去修一些密法。他总是对儿子说：你要好好修行。他的儿子是个出家人，并没有想到自己的父亲有什么高深的境界。临终时老人告诉儿子：“我对心性光明的认识

已经达到究竟，我死以后，尸体安放七天不要动。”他透露这番话的时候，儿子并没有相信，结果这位老人真的虹身成就了。这个事迹在当时很多历史资料中都有记载。法王如意宝当年去石渠求学的路上，也曾经去供奉他头发的地方拜访过。

所以，即使表面上只是一个每天忙于家务的普通居士，实际上如果真正将心融入法，法融入道，道融入除障的智慧，可能内在已经有了常人难测的境界。一些我们认识的居士和出家人，死时出现了非常奇妙的瑞相，包括往生清净刹土的相，那个时候大家才知道：哦，原来这个人修行很深！

教言

有一些人，表面上“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……哇，上师你来了！”眼泪汪汪，看起来很有信心。刚才我来的路上，有一个居士，一看见我就马上把

鞋一脱，扔在一旁，“啪！”一下在马路上磕起了大头。我都有点不好意思了，因为旁边的喇嘛们都看着。也不好说这是有信心还是没有信心的表现。有时候一些人确实比较容易激动，也有些可能是假装的，我也分不清楚。这种行为我不是很赞叹。每次路上遇到这样的人，我就装作没看到，我走开的话，别人也不知道他在给谁磕，因为等他站起来的时候，我都已经走出去很远很远了（众笑）。不仅仅是对我，有些人只要看到出家人就在路上磕头，这种行为当然也可以，但最重要的是什么呢？就是在学习和修行的时候，应该让心入于法，而且要入得很深。

我们在学习五部大论时，不是听听课就可以的。有些道友，好像每一部论都在听，但只是表面上待在那里。还有些道友带了很多吃的，躲在柱子后面，一直吃吃吃，法师讲完课，他也吃饱了。我认为他可能是为了节约时间，把听课的时间也用来吃饭（笑）。这样的行为，心不会入于法，法也不可能入于道。

要是不想学也行，做个所谓的自由学者、自由信仰者，这样也可以。但如果要学的话，能不能在学任何一门课时，都不要自己欺骗自己？世间人总说：“你骗我！你骗我！”其实不单他人会骗你，你自己都会骗自己，明明并没有好好学法，却认为已经学了。我们应该利用求学的这段时间，学得踏实、学得深入、学得真实、学得实际，这样也许在我们短暂的人生中，或者临死之前，佛法中讲到的一些境界会真正出现。当然，我们不是为了死时烧出个舍利，或者发出个光，反正到时候人都已经没有了，出现舍利有什么用呢？我们修行不是为了这种目的，而是要让自己真正从轮回中获得解脱，这才是最重要的。

所以，我们今后要学就好好学。我有时候到城市里，向一些学会的学员提问，发现有的人根本没有认真学习，只会说“我已经全部圆满了”“我是密法班的”“我是终身学员”“我是辅导员”……一方面这些名称也很重要，人活在这个世界上，有时候确实需要有

个头衔，但更重要的是让心入于法，法入于真正的道，修道过程中把违品遣除，让迷乱转成智慧，这样修行才会圆满。

你们有时间的话，尤其是得过密法灌顶的，应该好好看一看《四法宝鬘论》，无垢光尊者的这部论非常有加持。大概在 1999 年的时候，法王如意宝传讲过无垢光尊者的零散教言，后来我也讲过一次。无垢光尊者和麦彭仁波切的教法，具有特别大的加持力，对我们非常重要。如果得到了加持的话，我们学习这部法就会很容易；如果没有与加持相应，即使你学得很卖力，智慧也不容易开发出来。

所以，我建议大家，要记住《四法宝鬘论》中的这四个法。同时，要经常发愿：“希望我的心不要那么冰冷、刚强，要能够与法相应；不仅要心入于法，法还要入于道，跟修道结合；光有修道也不行，要遣除道的障碍，最后现前智慧。”这对每个修行人来讲，都是非

常重要的。就像一个人最开始发愿要去往某地，仅仅启程是不够的，还应该把路程圆满，在道路上还要遣除障碍，最后就能如愿以偿地到达目的地，那时你最初的目标就会实现。

这次大家参加法会基本很圆满，明天我们的普贤云供法会就结束了。接下来学院要开莲师法会，可能会念四臂文殊的仪轨，这个法会并不对外。在莲师的殊胜日，你们可以在各自的地方念《七句祈祷文》。有些人说：为什么莲师法会要念四臂文殊？其实从最初法王如意宝弘扬佛法、建立学院之时，这里就是念修四臂文殊，我们学院每月初十的会供也是念麦彭仁波切的四臂文殊仪轨，其实这也是跟莲师无二无别的修法。关于这方面的一些道理，我在 12 号可以给大家讲一点，因为 13 号就是藏历的初十，到时会念这个仪轨。

参加一些法会，或者参加一些放生活动和慈善活动，是很重要的，这些都是我们成佛的一种因缘。但更

重要的是，希望大家就像今天所学的一样，心趋入法、法入于道，让道真正成为修行中的圣道，现前道的功德，断除道的障碍，那样每个人都会成为一个成功的修行人。

我最近也一直在跟大家强调，我们一方面要深入研究和学习佛法，另一方面还要实际修行佛法。如果对《四法宝鬘论》中的道理没有好好去修，那就仅仅是对佛法的一种研究，这是学术界的做法。这样的人，可能在理论上能把五部大论为主的显密教言滔滔不绝地讲出来，但实际上要真正把这些道理融入自心，让心融于法，可能有一定的困难。所以，我们不应该仅仅当一个理论上的专家，更重要的是成为一个真正的修行人，这是完全不同的两种人。

有次我在康定机场遇到一个人，他似乎对藏传、汉传佛教都颇有研究，跟我一会儿辩论、一会儿提问、一会儿请教、一会儿赐教。但我从他的语气、行为等侧

面，感觉到他的修行好像不怎么样。当时我表面上装成比较愚笨的样子，他给我讲课的时候，我一直“哦，这样啊……”但实际上我在观察，发现他理论上虽然还可以，但修行上好像没什么，只会走理论这条路。

居士当中也有这样的情况。有些人只喜欢修行，一到听理论的时候，就打起瞌睡了，这也不太好。因为没有理论的支撑，修行不一定能圆满。没有扎实地学好理论，我们有时候就容易产生邪见、产生分别念。如果没有《定解宝灯论》里讲的那种坚定的正见，旁边一旦有人说“你学偏了，学错了，你这样不如法，是浪费时间，浪费精力”，有些人可能马上就“对对对，我错了，我要改邪归正，把以前所有的错误观念全都抛弃，从现在开始要依止你、追随你”，有这样的可能。所以，没有理论作为后盾是很危险的，但光有理论，没有很好地去修行，法和人完全脱离，这也不合理。

我以前讲过，有一位玉科喇嘛，他非常了不起，因

为他的传承弟子后来都是特别成功的修行人。其实我们的上师如意宝，如今也显而易见，他老人家的很多传承弟子也是既有理论基础，又有实修窍诀。不论在汉地、藏地，上师真正的传承弟子当中，有相当一部分人修行是非常好的。

所以，希望大家把自己的学习和修行，都做得深入一点，不要一直漂在表面上。否则，就像《萨迦格言》中的比喻，把麦穗放在水上会漂浮起来，因为它很轻，里面什么也没有；但如果把石头、珍宝放在水里，一下子就会沉下去，说明它很重。所以，我们的见解要有沉淀和积累，否则就只是停留在形式上、表面上，等到自己真正临死的时候，可能一点境界都没有。

有些修行人表面上修了很长时间，可真正遇到一些事情的时候，他的反应就像从来没有修过一样。而有些人表面上好像很调皮、很顽劣，但真正遇到一些事情时，会发现他的修行很不错——原来这是一个真正的修

行人！所以，有时候一个人的修行如何，从外表上是看不出来的，关键是内涵。内在的心灵经过佛法长期的熏陶，一定会有不同的境界。

辞师之言讲解

杰美多吉尊者·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2019年3月22日

辞师之言讲解

杰美多吉尊者·造论

索达吉堪布·译讲

今天我们讲一段短短的《辞师之言》。这个教言很有意思，所以想跟大家讲一下。

我几年前得过这个传承，来自我们朵芒寺的拉雪老堪布。他年轻的时候，依止过上师杰美多吉——康区比较出名的一位大德，《辞师之言》就是他写给拉雪堪布的教言。

拉雪堪布现在应该有 94 岁了，他很喜欢修行，虽然看起来普普通通，但实际上特别精进，修行境界非常

不错。他没有什么名气，也没有特别广大的弘法利生事业，一辈子住在寂静的地方，在寺院里有时跟周围少数人讲一点引导法，就是这样的一位老上师。他是在1948年的时候离开自己的家乡，到康区白玉那边依止当时著名的杰美多吉上师。这位上师后来好像是1969年圆寂了。今年我又通过别人问了一下拉雪堪布，他大概是1954年29岁时回朵芒寺的。回来的时候辞别上师，上师就给他写了这么一个教言。

这个教言我认为挺有意思的。为什么呢？我从中看出两个方面的意义：一是我们拉雪老堪布完全按照这个教言中的内容来做了一辈子的修行人。前几年杰美多吉大师的著作出版时，我看到一段话：“给朵芒喇嘛拉雪的教言。”后来我回寺院时问了一下拉雪堪布：“这个喇嘛是不是您？”他说：“是啊，就是我。”“当时那个传承应该有吧？”他说：“有有，有传承。而且当时上师写下的手稿，还在我念诵集里面。”从1954年到现在，中间过了这么多年，而且藏地也发生过各种各

样的变革，在那段岁月里，不要说经文，连脖子上挂念珠被看到了都会受到严厉的惩罚。经历了这许多的风风雨雨，这份手稿还一直保存在他老人家的书函里，这是一方面。另一方面，他自己一生都按照这个短短的教言来以身作则。另外，在他当初离开时，好像还有一个用来修上师瑜伽的泥塑上师像，这尊像我没有见过，听说他至今还保存得很好。

这些方面引起了我的注意。我想，就我自己而言，曾经依止上师时，上师有时候也给过一些佛像和教言，但现在除了一串念珠以外，基本上什么都没有了。所以在自身依止上师的方式，以及对上师教言依教奉行方面，我们跟这些老修行人还是有差距的。

后来我就很感兴趣，请他给我念个传承。然后老堪布就通过背诵的方式来念，念完之后，就把这个手稿送给我了。我去年在课堂上给大家看过一次，当年是在一张很薄的纸上写的。后来我想，这份手稿我自己拿着可

能不是很好，有些堪布也说，最好不要一直带在身上，万一没有保存好就很可惜，最好放到哪个寺院的图书馆里。我说肯定会有的，以后应该会放到德巴图书馆或是其他地方。

这是很薄的一张纸，由拉雪堪布的上师亲手写的。当时拉雪堪布 29 岁，还很年轻，在上师那里待了大概六年。听说这期间他十分精进，一直苦行。他以前也讲过当年依止上师的一些苦行经历，非常感人。所以我想说，我们很多道友，不管是在家人、出家人，在依止善知识的过程中，虽然听了很多法，但没有将法融入心，也没有特别去重视，只不过把它当作世间的英语、汉语或者物理一样的课程。像这样对待法的话，最后法对你的相续能起到什么样的作用呢？我不是特别清楚。

我先念一遍这个教言的传承，然后从字面上给大家做一个解释。

（堪布念传承）

下面我们就看看里面的内容是什么。

顶礼与佛无别之上师！

首先是顶礼与佛无二无别的上师。杰美多吉上师当时写这个教言的时候，首先是在和我等本师释迦牟尼佛无二无别的根本上师前进行顶礼。

对于我们佛教徒，礼佛在日日夜夜之中都是很重要的。我们不管走到哪里，住在什么地方、做什么事情，只要方便的时候，都要以自己的身体做顶礼；如果不是很方便，比如上班等时候，就用内心来顶礼，这就是意礼。我们行住坐卧，晨起之后，睡觉、吃饭之前，各种时刻都要经常保持礼佛的习惯。这对于佛教徒而言非常重要，也是修行人的一种基本行为。

很多道友在吃饭时习惯先供养三宝，也就是献新，这是很重要的。有些非佛教徒不一定理解，当然我们也没必要让他们理解所有的行为。我们有依止三宝的价值

观，各自信仰不同，行为也不一定都要相同，每个人都有自己的梦想和愿望，都有自己的行为和习惯。

我自己觉得，不管在什么时候，经常磕头是非常好的。以前我也讲过，磕头对身体健康很有帮助。现在大家都提倡锻炼身体，各地都有健身的场所，人们通过各种设备、各种方式来让自己身体更加健康，这也是很好的。比如跑步，现在很多人建议每天跑三公里、六公里或十公里，这样的话一天得跑很长的路。我倒不建议跑那么多，但每天至少也要走一公里左右。这里很多人很喜欢住在经堂附近，但从长远来讲，对你锻炼身体也不是很有利。住得离经堂远一点的话，你每天就不得不走一段路过去，这也是一种很好的锻炼。表面上似乎很辛苦，但实际上这是一种无形的健身。所以，无论住在山上还是山下，离经堂和道场远一点的话，方便我们多走一些路。

对于我们的身体健康，运动确实是很重要的；而我

们内心的健康，就需要依靠佛法这种心灵的甘露妙药，这个更重要。同时，一些适当的保健也是需要的。当然，不一定所有的保健产品都有效，但有些药物的力量确实是不可思议的。有些人认为，除了白开水以外，什么都有毒，什么都不能吃，这种观念可能太极端。现在的科学和医学确实非常发达，一些先进技术研发的药品和食品，某种程度上对健康也是有利的。

用身语意来顶礼佛，会对你的健康和心态有不可思议的加持。比如我们在佛像前顶礼，身体就能得到健康，因为每天都在锻炼；我们口中念诵佛号，而不是用妄语骗人、恶语骂人，当时的语言也非常清净，这样就清净了语业；对佛有恭敬心，我们的心态也会非常清净。现在很多人心态都比较糟糕，这是当今社会一个特别严重的问题。所以，一个修行人表面上好像只是在礼佛，但实际上身语意都得到了净化和锻炼，这从世间法层面来讲，对我们也是非常有意义的。

这个教言跟法王如意宝的《胜利道歌》有些相似。

《胜利道歌》里讲到了人格贤善、出离心、菩提心、大圆满，以及发愿往生极乐世界。这个教言有些不同之处，我们后面会讲到。

浊世已入佛门者，先如理守妙法戒，
获得人身定具义，

首先讲的是出离心，也就是别解脱戒的道理。我们身处这个五浊恶世，现在已经入了佛门，首先应该如理如法地守护佛陀在相关经典中开示的深妙之法——别解脱戒。作为真正想要解脱的人，必须先守持清净的戒律。

在家人有三皈五戒，还可以经常守八关斋戒；如果是出家人，有沙弥和比丘、沙弥尼和比丘尼等不同层次的戒律，我们应该如理如法地像守护自己的眼目一样护持别解脱戒。如果你得到了暇满人身，而且受了戒，之

后没有失坏戒律，经常以正知正念来守护，那这个人身确实是非常有价值的。

有一部经叫做《集一切福德三昧经》，里面讲道：“若有持戒便有三昧，若有持戒便有智慧，若有持戒便有解脱。”意思就是说，如果守持了戒律，那就有了禅定和智慧，有了禅定和智慧，那就肯定会有解脱。就像《赞戒论》中所说：一个人如果有了清净的戒律，即使没有一分闻思修行的功德，死的时候除了往生清净刹土以外，也不会有其他的去处。¹⁵

所以要护持戒律，这样人身就会非常有意义。原因是什么呢？

如来临近涅槃时，执侍者阿难手言：

未来佛法与本师，唯是戒律予弘传。

依教如理护戒学！

15 《赞戒论》：“无论何人受持清净戒，虽无一分闻思修功德，死时必定往生清净刹，行善无欺缘起之特法。”

佛陀在毗舍离城接近涅槃的时候，拉着侍者阿难的手说，未来的佛法和佛陀二者，实际上都是戒律。我们经常讲：“佛在世时，以佛为师；佛涅槃后，以戒为师。”佛陀最后示现圆寂之时说：我为众生宣说了这么长时间的法，在我涅槃之后，你们就要依止戒律。所以，戒律是佛法的根本，佛法依靠戒律得以成长，并且产生所有的功德，所以说戒为一切功德之本。因此当时佛陀告诉阿难：你要对戒律予以弘传，并如理如法地进行守护。这主要是针对声闻乘的戒律而言。

所以，对于我们佛教徒而言，出家人要守好出家的戒律，在家人至少要护持居士五戒中一分以上的戒体，这非常重要。护持以后，将来获得人身就没有任何困难；如果连一分戒都没有，将来要获得善趣是有一定难度的。

就像《俱舍论》所讲：“为得善趣戒重要，为离烦恼修重要。”这两者都非常重要，如果没有持戒，也

没有修行，那我们下一世会漂泊于什么样的轮回险地，是非常难说的。所以，作为修行人，相续当中应该有戒律，这很重要。

我们身处末法时代，尤其是如今这个充满网络和手机等散乱对境的智能时代，初学者要真正守持清净的戒律可能比较困难。但我们同时也能发现，有些人可能前世有守持戒律的因缘，即生又遇到了一些很好的戒律清净的善知识，自己有机会置身于清净的僧团或居士团体中，所以也并不是没有机会守持清净戒律。很多人在这方面非常精进，包括一些在家居士，大家对戒律很重视，在一些重要的日子里都会守八关斋戒。总之，对佛陀的戒律具有恭敬心、欢喜心，并尽心尽力地守护，这是非常重要的。

这是这个教言中第一部分的内容，主要是讲声闻乘的戒律，这很重要。佛陀涅槃之后，戒律一直传承至今，希望大家重视。我们喇荣五明佛学院，上师如意宝

要求以“清净戒律、团结和合、闻思修行、利益众生”作为我们的院训和根本的教言。所有的僧团都应当以这种方式来修行，这非常重要！

大小众善尽奉行，彼亦非是图私欲，
愿行发心摄为要。

第二部分内容，是讲发菩提心，也就是讲菩萨戒。我们不管奉行哪一种善法，大的比如闻思修行、利益众生、放生等等；小的比如简单的磕头、念诵、一瞬间的发心等等，大大小小无论哪种善行，在奉行的时候，都不要以贪图自利的心摄持。应该以这些善行愿所有众生暂时离开三恶趣，获得善趣的安乐，究竟让他们证得圆满菩提的果位，以这样的一种菩提心来摄持。

菩提心有愿菩提心——发愿让众生获得究竟解脱；以及行菩提心——不但发愿，还要在自己的实际行动中真正去利益众生。以这样的发心来摄持非常重要。

我们平时讲的三殊胜，就是首先以菩提心来摄持，中间以正行无缘来摄持，最后以回向众生来摄持。我们口头上经常这样讲，实际行动中也要做到。大多数人应该都没有问题，现在不管到哪里，大家都有一些闻思的基础，所以懂得怎么做。有些人可能由于环境的原因，有些人是自身烦恼习气的原因，做得不是特别理想，但总体来说，很多人都知道，做任何善根不能一直怀着自私自利的心。当然，我们作为凡夫人，自私自利的心也不可能完全没有，但只要我们不断去改造，不断去反复发心，以这样的方式一直训练、串习，那么刚开始是“有伪”的菩提心，后来就会变成“无伪”的菩提心。到后面自然而然做任何善事都是为众生而做。这确实需要长期训练，不是一天两天的事。有些修行人特别在意修行的结果，想要短时间内得到立竿见影的效果。但有些时候也不要特别地急于求成，因为要获得任何一个成果，其实都需要相应的因缘。这种因缘的成熟，不一定如你想象得那么快。

所以，要以菩提心来摄持，尽量断除如毒药般自私的心。很多大德们的教言都共同强调这一点，他们自己的修行也确实是这样的。

以菩提心来摄持是很重要的。《佛说大迦叶问大宝积正法经》中讲：“所行众善行，不离菩提心。”后面也提到，如此行持，就不会损害任何众生。所以，我们行持善法和一切所作所为，都应该不离菩提心。在座各位都自认属于大乘佛教，我问任何人：“你是大乘佛教徒，还是小乘佛教的？”“我是大乘佛教徒，因为我以前受过菩萨戒，发愿利益众生。”既然如此，大乘佛教徒所做的善行都应该不离菩提心，这是最基本的前提，大家都非常清楚。

所以这里讲，有愿菩提心和行菩提心的摄持非常重要。这是第二部分的内容。

求深密宗灌顶法，根本净观与誓言，
总别守戒切莫舍。

第三部分讲的是密乘戒律。求得甚深的密宗灌顶和法要，也包括引导文，这些的根本就是净观与誓言。

我们入密法要得到灌顶，得到灌顶之后还要得到引导法，得灌顶和引导法最根本的是什么呢？一方面是清净观。学过《大幻化网》的人都知道，五蕴也好、四大也好，万事万物在本体中无一不清净，都是本来清净的。密法的根本就是清净观。

有些人常说：“不要说他的过失啊，要观清净心……”这是一种很简单的清净心。真正的清净心是什么呢？就如《大幻化网总说·光明藏论》所讲，一切万法本来都是清净的，只不过我们不认识而已，依靠上师的窍诀才能明白。这就是真正的净观。

对于学小乘法的人，出离心很重要；对于学大乘法的人，利益众生很重要；对于学中观的人，空性观很重要；对于学密法的人，清净观很重要，应该有一种无二的净观智慧。

密法的根本，一个是清净观，另一个就是誓言，密乘的誓言一定要守护好。密乘誓言分为总誓言和别誓言，也就是需要守护的总戒和别戒，这些誓言千万不能舍弃。

《三戒论》中讲，总誓言就是别解脱戒、菩萨戒这些基础性的誓言、戒律，也就是总的所护戒律；别誓言，就像密宗《大幻化网》有五条根本誓言和十种分支誓言，比如不舍弃清净的见解、要恭敬密宗的根本上师、不舍弃同坛城的金刚道友、经常修持密咒、不舍弃手印和本尊，等等。别誓言中还有根本誓言、支分誓言、特殊誓言。特殊的誓言包括贪嗔痴转为道用等二十五种特别的誓言。

要学密法的话，得到灌顶和引导非常重要。有人觉得“我得到了窍诀！我已经在某上师那里得过法了！”就非常欢喜。得法倒是容易，但后续如果没有护持好净观的见解，没有守好誓言，也就是三昧耶戒，恐怕是不

行的。

就像我们喇荣的建筑，有一个发心人员经常说：“这些建筑建起来是很重要，但我更担心的是后面的维护。”确实如此，一个人要受个灌顶是很容易的，有些灌顶比较简单，半个小时、一个小时就可以完成，有些稍微长一点，需要几天的时间。但接受灌顶之后，你就具有了一种责任，如果誓言和清净观没有维护好的话，密宗中的所有功德，在你的相续中不一定能起到作用。特别是如果犯了密宗的戒律，可能对你更加不利。

就好比一个人考上了非常著名的大学，如果按照这个大学的要求去做，顺利毕业的话，那就是一生中很大的光荣。但如果在学校里没有遵守要求，甚至被学校开除，那就是一生中的巨大耻辱。这是一样的道理。智悲光尊者说入密宗后只有两条路的原因也在这里。¹⁶

受持三戒无违理，当依三戒论了知。

16 《功德藏》：“入密士夫之去处，恶趣佛外无三处。”

以上我们已经讲了别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，这三戒要如何圆融呢？受持这三戒是不会相违的。一个人既受了别解脱戒，又受了菩萨戒，还受了密乘戒，这三个戒体不会互相冲突抵触，而且它们的功德越来越增上，就像我们经常说的“本体不会混淆，功德增上具足”。同时我们也要知道它的开遮，也就是开许和遮止的一些原则。

在我翻译的《三戒论》后面，有一篇麦彭仁波切的《建立三戒一体论》，专门讲三种戒律在一个人的相续当中是不会相违的。一是三戒各自对应不同的阶段，或者说它的本体是一体，而反体不同。就像同一把宝剑，弱小的人、中等的人、勇敢的英雄，三个不同的人拿着它，这把宝剑起到的作用是完全不同的。因为宝剑虽是同一把，但这三个人应用的方式不同。从宝剑的本体来讲，它有同样的能力。我们的戒律也是如此，在三种不同的阶段中，以出离心摄持的时候，是要对整个轮回出离，严禁自相续的恶行。到了菩萨戒的阶段，不但不会

行持恶行，而且在此基础上所作所为都要利益众生，这就成了菩萨戒的戒体。到了密乘戒阶段，不但自己没有染污，还要利益众生，这个过程中还要具有清净观，这样利益众生的作用就更为超胜。

不管在哪一个阶段，三戒都不会相违。《大圆满禅定休息》里说：“声闻菩萨与持明，三戒悉皆不违越”，就是说声闻乘、菩萨乘和密乘，这三种戒律是不会相违的。为什么呢？因为“禁自相续尽利他，所现转为解脱道”。意思就是，这三种戒律，别解脱戒是要断除自相的烦恼，菩萨戒是在此基础上面有利他的心行，密乘戒是将所有的一切显现转为解脱的道用。

所以，我们不要认为一个人的相续中有三种戒律会有矛盾，不用担心的。这方面具体的道理在《三戒论》里讲得很清楚，我以前翻译过，听说也有英文版，其中有堪布云嘎的注释。在我们喇荣，很多人对《三戒论》学得都很不错。《三戒论》中先讲别解脱戒，接着

讲菩萨戒，然后讲密乘戒，最后讲这三种戒律在一个人的相续中如何护持。三戒不但互不相违，而且功德越来越增上，这个道理从阿里班智达班玛旺格嘉波所造的《三戒论》中可以清楚知晓。

《三戒论》现在成了我们这里的常规课程，很多道友都在学习。以前外面的居士团体，只能学习居士戒的部分，现在菩萨戒和密乘戒也可以学了。希望对戒律比较重视的人，最好认真学一下《三戒论》。《三戒论》比较简略，以前上师如意宝也特别重视。我在十几二十年前就已经翻译和讲解过。希望大家都能明白三戒的相关道理。

这以上从三个方面讲到了清净戒律。

立誓依止寂静山，切莫放逸懈怠行。

下面讲正式的修行。

当时拉雪堪布在离开的时候，可能发下了誓言，要

依止寂静的地方。当然这也可以做两方面的解释，从我们自己来讲，应该立下这样的誓言：即生当中依止寂静山，远离喧闹，远离散乱的城市和人群。

不过，即使你居住在寂静的山里，但要是天天散乱的话，修行也没有什么用。有些修行人虽然已经远离了红尘，一直在寂静之地，但成天玩手机、看视频，这样的话，住在山里其实更可怜。听说以前闭关的时候，有一个人看了七十多集连续剧，这叫闭关吗？这种“闭关”真是很可怜，这样的话还不如早点回到城市里去。

这个教言要求住在寂静的山里。当然，对于很多城市里的人，要去寂静的山里有一定的困难，那就还是尽量在自己的生活圈子中，不要特别散乱。城市里的佛教徒刚开始也不要太过分地远离人群，不然到最后生活压力会很大。这里是对出家人的教言，与在家人还是有差别的。当时拉雪堪布是作为一个出家修行人，所以应该一辈子在寂静的地方不散乱。我也希望我们这里的出家

人不要天天往城市里跑，“我可不可以下山？我头好痛哦，我心脏也不是很好，有时候怦怦怦地跳，晚上也睡不着……”不知道对你来讲这是一种顺缘还是违缘。但作为在家人，刚开始学佛就把什么都抛开，是有一定困难的，所以这方面大家应该灵活应用。

不管是出家人还是在家人，要尽量放弃、断除过多的散乱和放逸。我们经常会抱怨：“我没有时间，因为我要发心……”有时候这可能是一种借口，对于修行人来讲，心还是在你自己身上。

所以，杜绝散乱是很好的，我自己也有这种感觉。前阵子我做“寒假作业”的时候，对自己有些小小的要求，写了个纸条发在微博上，有些人就在下面留言：“这肯定是做不到的，刚开始一两天可以，但时间长了绝对做不到，我有经验。”我当时心想，他应该很有散乱的经验。

其实像我这样的做法，一点都不算精进。你们看

一下永明延寿禅师的《慧日永明寺智觉禅师自行录》，他每天都要做一百零八件佛事、善行，看了以后都无法想象他是怎么做到的。比如，每天早上起来要礼《华严经》、礼文殊菩萨、念《法华经》七卷——我们念一遍《法华经》就需要很长的时间，他还要念《般若经》《华严经·净行品》，以及很多很多咒语，每天念十万佛号，晚上要讲经说法，白天还要撰写《宗镜录》……在他的传记里，好像说他一生中念了一万三千遍《法华经》。看这些大德们的事迹，好像就算晚上一点觉都不睡，也根本做不到这些事，而且他念的许多佛号和咒语都特别长，很多是唐密的咒语。你们方便的时候也应该读一读永明延寿大师的《自行录》，看看他如何行持善法的，而且他一辈子都一直这样做。

鲁迅先生说过，时间就像海绵里的水，只要愿意，总是可以挤出来的。但我们有时候怎么也挤不出来，还觉得有很多压力。不懈怠的人，不管哪方面的事都能做得到。有些人经常借口自己忙，但是去年我们喇荣期末

考试的时候，我看到那些特别忙的发心人员，反而样样考试都得奖，而有些比较闲的人，好像一直都没有什么进步。现在有些人每天都是玩手机、看娱乐节目、看一些没有意义的碎片信息，这其实是因为你没有自律。看护自己的身口意需要一种内心的勇气和力量，而你根本不愿意，每天宁愿看一些外在的宣传，活在一种无聊当中。这就叫做懈怠。

所以，希望大家在修行过程中，应该长期精进，这很重要。如果实在不行，那每天坚持听一些课，修一些善法，这也是非常重要的。总体上讲，我们每天晚上听课的道友们，都是很努力的，这一点我很认可，虽然我的认可没有什么了不起。不过我确实希望每个人都不要堕落。有的人已经学了很多年，但后来一直下滑，最后就滑落到万丈深渊中了，那就非常可惜。

我们遇到了那么好的善知识，遇到了那么好的大乘佛法、显密窍诀，如果没有好好把握，那就实在是太

可惜了！所以大家不要特别散乱。当然，也不要一天两天特别精进，只睡两三个小时，然后过不了几天就累垮了，为了补充睡眠又翻倍睡懒觉，这样也没有必要。

下面因为涉及一些密法方面的内容，我就从字面上简单解释一下。

**得诸法藏大圆满，无上最密灌引导，
无有戏论唯实修，专心信解敬祈祷。**

首先，修密法需要一些基础。要得到一切法要的密藏，就是大圆满。大圆满是最无上、最甚深的，它的所有灌顶和引导都是无有戏论的。这种无戏论的法一定要通过实修才能证悟，如果没有实修，就无法获得。实修的过程中什么最重要呢？一定要专心致志，还要以清淨的信心、恭敬心来进行祈祷。

因为大圆满的根基主要就是信根和进根，也就是信心和精进，这很重要。只要对法和上师有信心、有

恭敬心，就能自然而然证悟大圆满；但如果没有的话，那就很难。为了具足这样的根基，要经常祈祷上师和本尊。

我是1985年出的家，1986年去马尔康安居的时候，路过朵芒寺，在拉雪堪布面前求了一些仪轨的传承。当时我说：“请您加持我，我明天要去传法。”那时候我很傲慢，虽然只在喇荣待了一年，就觉得自己好像很了不起的样子。当时堪布说：“你现在还比较年轻，要好好地祈祷，不然我们的分别心很容易被引发。要终身成为一个修行人是很难的，应该经常祈祷上师三宝，这是非常重要的。”这番话我一直记在心里。这可能就是堪布从他上师那里得到的教言。所以，我们对祈祷应该要非常重视。这是第一个方面。

勤深界觉双运教，今生来世定无欺。

第二个方面，修行大圆满一定会得果，这是无欺

的。精勤地修行这样甚深的觉空无二法门，今生或者来世一定会获得成就，这一点是无有任何欺惑的，这是绝对的。这方面我们应该有一种信心，当然，如果你没有很好地去修行，不一定能感受得到。

昨天我讲了莲花生大士的很多外在形象，那实际上也是一种修行。很多人跟我说，昨天的学习让他重新认识了莲花生大士到底是什么样的。其实只有学习了大圆满，才能了解莲花生大士真正的智慧，那个时候才是真正认识了莲花生大士。如果没有这方面的学习，就还认识不到大圆满，认识不到莲花生大士。

当然，这种无欺的果，是需要经历一番努力才能获得的，没有努力的话也不容易获得成就。但有些人因为没有得果，就对密法产生误解。以前有一个名叫华沃斯洛崇瓦的人，这是一位早期的大德，他写过一部藏传佛教的历史。他还专门写过一本书，对那些误解大圆满的人进行了反驳。书里有一个例子，一个名叫沃热华增的

人，刚开始是学大圆满法的，后来因为修行没有成就，就改学显宗去了，然后就开始诽谤大圆满法。他晚年的时候，舌头全部结脓糜烂，受了很长时间的苦。后来他家族中所有人，一代一代全部变成了哑巴，非常可怜。书里写得很清楚，我可以给你们念一下（堪布念藏文）：“他的舌头一块一块全部糜烂了。”“后来他的种姓，他家族的传承，一直到现在都全部是哑巴。”有时候我们看到一家子全都是盲人或者全都有什么疾病，那可能就是一起造的业，或者一个人造了严重的罪业，染污了他的整个家族。

所以，为了保护自己，以后即使你不懂大圆满，也不要去做谤，不然对你个人会有非常严重的后果，这一点大家要牢记！

时而为增修境界，耳传道用分有寂，
随自觉受精进修。

第三个方面讲到了修加行。为了增长自己的修行境界，将大圆满中口传耳传的修法转为道用，包括大圆满的一些前行修法，比如金刚坐、“吽”字修法、区分有寂等等，这与我们汉传佛教禅宗的一些方法比较相似，就是一会儿观轮回，一会儿观清净的一种行为。然后随着自己的觉受精进修行，这些属于前行方面，为了提升自己修行的境界，要根据觉受来精进地修行。

**觉性自现者罕见，显境界之渐悟者，
于生圆处依次第，有所领受尤重要。**

下面讲要次第地修行。

修行人有两种，一种是“觉性自现者”，也就是我们经常讲的顿悟者，就像六祖大师那样当下顿悟，一切显现在觉性当中了悟。这种人在如今这个末法时代非常罕见。

另一种是“显境界之渐悟者”，就是先显现外境，

然后逐渐对这个境的本体慢慢了悟，就像神秀大师或是其他的逐渐领悟者。这种人对生起次第和圆满次第的法，所有领受是慢慢地、次第性地得到的。

意思就是说，我们大多数人应该都是渐悟者，不是顿悟者。不信的话，看看你在考试的时候得了多少分。有些人可能想：“六祖考得也不是很好，我考得还不错！”六祖考试的话应该是很好的，从《坛经》里看，他对《涅槃经》《法华经》无所不通，虽然不识字，但确实是许多识字的人都无法相比的。

总之，我们要依次修行生起次第和圆满次第，然后从中逐渐有所领悟。我们应该先修五加行，对其中的人身难得、寿命无常等每一个道理都有自己的感受和收获；接着修不共加行，对其中每一个修行都有感受；再修生起次第以及圆满次第。这样一步一步逐渐修，就会有所感受，这样的修行是很稳妥的。

现在有一些人自认为根基不错，经常在道友群体

中乱说。其实这些人平时有什么样的贪嗔痴等烦恼习气，我们都知道。去年听说有些发心人员将一些密法行为在研讨的场合中过度宣讲，这种人要严肃处理，该开除的开除。任何人如果修行不好犯了戒律，那没办法，自己离开僧团也可以。但如果有人以一些密法行为来故意破坏密法的话，那后果是非常严重的！

现在国内外有些人利用密法的所谓“双修”等说法欺骗了很多入，受害者们还真的以为“那个法师很厉害！那个上师很了不起！”到了最后才发现，自己修的原来不是真正的佛法，佛法其实根本不是那样的。

所以，作为渐修者，大家不要认为自己很了不起，听到某个上师的事迹和一些密宗大成就者的传记，就去模仿，那些根本不是我们的境界。希望你们不要误认为自己跟某某上师一样，引用他的几句话，假装自己和他一样，那样你的骗术不会很长久。也许你暂时可以在少部分群体中表演，可表演一旦被揭穿，你的本来面目

就会显露无余，那个时候自己也是很羞愧的。

我们要是修行不好那没什么，但至少不要故意摧毁最珍贵的佛法！如果你破了戒，或者境界实在跟不上，那说明你是个很懈怠、烦恼深重的人，你可以这么反省自己。但明明是你自己的相续被贪嗔痴染污严重，表面上却还用各种行为来故意摧毁我们的精华密宗，这就是佛教的“怨敌”！对于这种人，一髻佛母等密宗护法神们时时都会盯着的，这样的人今生和来世都不会有好结局。这一点有识之士应该认真思考！

吉祥密藏幻化续，灌顶以及讲解等，
反复得受阅经函，句义不离大要点。

上师推荐堪布经常看《大幻化网》的相关典籍。对于吉祥密藏大幻化网的续部，以及相关的灌顶和讲解等等，应该反反复复地得受，还要经常阅读并且受持。

拉雪堪布经常阅读《大幻化网》，对此非常精通。

去年很多上师都到他面前去求荣索班智达《大幻化网注疏》的传承。堪布现在眼睛已经基本看不见了，所以是旁边的人念一遍，然后堪布再重复，一连好几天中都是这样来念传承的。因为他有许多《大幻化网》方面的殊胜传承，所以现在很多大德都去他那里求法。人们总是这样，等上师已经老了，眼睛看不见了，才发现：“哦，我要到你那里去听课！”

要经常阅读《大幻化网》，而且对于其中的词句和意义要“不离大要点”。很多人有时候只懂得词句不懂得意义，其实词句和意义有着密切的关系，没有智慧的话可能就难以懂得。所以，这两者不能分离，这在修行当中是非常重要的。

这是关于修行方面的内容，最后做一个总结。

繁多琐事有何用？毕生修行至究竟。

世间各种各样的琐事有什么用呢？其实对解脱没

什么用，对今生也没什么用。应该放弃世间八法为主的一切琐事，终生修行，活到老，修到老。

我想，拉雪堪布确实如此做到了，他一直远离世间琐事、世间八法，从来不会追求名声、财富。他一直在寂静的地方，对少数弟子传授一些窍诀。除此之外，一辈子基本上都没有什么大的佛事活动，一直到现在也是这样。

当然，大家也要知道，法王如意宝在《胜利道歌》的最后讲到了，与人交往要人格贤善，这就涉及生活佛教。为什么会有这种差别呢？因为过去的修行人是自己居于寂静地为主，尤其是出家人，在寂静的地方终身修行是很重要的。而我们现在身处这个特殊的时代，有特殊的机会，这种时候佛教徒也不应该全都钻到山里。如果有修证的人全都躲在山洞里不出来，那我们佛教可能不需几年就被现在的信息完全替代了！

现在这个世界变化非常快，一个 5G 网络就让人们

的生活发生这么大的变化。不仅仅体现在手机上，如今人们的整体生活方式都有了大幅度的改变。再过一段时间，我们的生活又会有更多的变化。现在各种技术都在快速成熟，一切都变得特别快，接下来不知道众生的业力又会如何。这种时候，如果我们佛教徒个个都是“我要好好修行啊”，除了自己修加行以外什么都不管，那整个世界很快就会被其他思想占据。那个时候你就不得不融入他们的世界中去，连自身立足的空间都没有了。

所以，我们佛教徒一方面当然要精进地修行——“繁多琐事有何用？”应该“毕生修行至究竟”，这很重要；但另一方面，我们每个人都应该有一种责任感，现在机会很好，大家一定要抓住这个难得的机遇！每个大乘佛教徒都有责任，如果我们认真地运用一些方式，确实能利益很多很多的众生。

我为什么过段时间要讲《善生经》，因为我一直在想，什么方法能对现在这么多的世间人更为有利？作

为佛教徒，我们大家都要思考。比如说，一个地方有十位佛教徒目前在一起学习，那再过十年、二十年，这样的闻思修行要怎样继续下去？大家都要想一想。不要天天都等着法师安排，像小孩儿一样，没有主动思维的能力。自己应该考虑：“我以后怎么样弘扬佛法？”如果我们每个人都这样去想，应该会找到办法的。

尤其是这个时代的各种电脑程序、设备、技术，我们佛教徒一定要掌握。如果只会借用人家做好的，自己什么都不会，那到了最后，我们佛教徒就变成他们的仆人了。

我们佛教徒应该用自身的智慧、能力、创意，来激发各种各样的技能。要适应如今的社会和人性，做出一些新的发明和创意，这样我们才有生存的空间。这个时代是有生存危机的，所以大家既要有一种危机感，也要有一种充满希望的心态。

不要听了这个窍诀以后，所有人都“繁多琐事有何

用？毕竟修行佛子行”，这样的话，就真的有点可惜。我们这个时代是非常难得的，我看到这里有这么多的专业人才，觉得很多人应该大有作为。幸好当初上师如意宝没有自己待在一个山洞里，如果他当时没有转法轮的话，在座很多人可能现在连皈依的机会都不会有。我时常这样想，上师如意宝他们那一代的大德们把佛法交给了我们这一代许许多多的人，我们也应该一代传一代。我的任务完成之后，就看你们后面的人会怎样做了。希望你们这一代人也要把佛法传下去。

虽然我不是什么继承人，但我至少也是法王千千万万弟子中一个名义上的传法者。我们每个人都应该有这样一种责任感，这很重要。

朵芒喇嘛名拉雪，暂且返回故里时，
请求善愿之教言，杰美多吉谨撰写。

最后这里说道“朵芒喇嘛名拉雪”，朵芒寺的“朵”

我用了花朵的“朵”字，这样好看一点，因为朵芒寺有很多花，代表又有花“朵”又有光“芒”。当时堪布拉雪要回家乡之前，请求上师加持，赐予一个终身修行的教言。在他祈求之后，杰美多吉上师就传授了这个教言给他。这是一位非常了不起的大圆满上师，大概在1958年被关进了监狱，后来1969年圆寂，不知道当时是什么样的情况。他留下了大概五本著作。

我们要认真学习这些前辈上师的教言，希望每个人都能修行圆满。同时，我们身处这个特殊的时代，要发现和认识现在和过去时代的差异。这是一个飞速变化、非常可怕、但也值得珍惜的时代。在这个时候，我们应该要有一种既要弘法利生，也要好好修行的心态，这样我们得到人身就真的非常有意义。

亲友书讲解

龙树菩萨·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2019年6月8日

亲友书讲解

龙树菩萨·造论

索达吉堪布·译讲

今天准备给大家传授“第二大佛陀”龙猛菩萨所造的《亲友书》，先利用这节课的时间念个传承，中间有必要的地方会给大家做一些讲解。

我们有一本《亲友书讲解》，记得是 2007 年讲的，2008 年定稿。当时讲了二十节课，今天只有一节课的时间，所以可能讲不完，不管怎样，今天先给大家结上一个善缘。《亲友书》非常重要，汉地的天息灾译师以前翻译过，但风格比较古，我以前做过对照。我自己是在 2004 年翻译的，当时应该连同麦彭仁波切的注释一

起翻译了。

我在国外很多书店都见过不同版本的《亲友书》，英文版大概就有十来种，有仁达瓦大师、宁玛巴麦彭仁波切、萨迦班智达的注释，还有一些其他教派高僧大德的相关著作，正式出版的就有十来本，可能还有很多没有正式出版的讲记。相较而言，《亲友书》在汉地流传得不是很广，我们看到的汉文版并不多。在藏地，《亲友书》非常出名，就像《入菩萨行论》和《宝性论》一样，各宗各派的大德们都会经常传讲。

我们今天虽然时间很短，但也能以此给予大家一个加持、一个祝福。藏文的传承全部念完可能需要一个小时，中间遇到一些比较重要的地方会做一些讲解。当然，我觉得这里面的内容都非常重要，所以也不知道怎么选，就看感觉给大家稍微讲一下吧。

你们听传承的时候，可以自己看其他书，也可以默默地念咒语。因为这和听课不同，真正听佛法课的时

候，转经轮、念珠这些都要放下，要专心致志地听。但听传承的时候，你们也听不懂。以前我们听《大藏经》和一些论著的传承时，有时候要听好几天、好几个月，所以私下也可以写写东西之类。当然，上面在念传承，你在下面玩手机或者看连续剧，这肯定是不行的。

如果你们想要详细了解内容的话，可以看《亲友书讲解》和《亲友书释》，在我的全集中都有收录。我们作为佛教徒，应该多学一点，提升自己的智慧。我们要通过智慧来提升自己的境界，而不是用其他方式。当然，其他方式有时也是需要的，比如可以有一些感性的信心，但更重要的是要有理性的智慧。下面我先念传承，中间有必要的时候会稍微给大家解释一下，你们手中有汉文版的话，自己也可以默默看一遍。

（堪布念《亲友书》传承）

梵语：色哲达累卡

藏语：西波张耶

汉语：亲友书

顶礼文殊童子！

为令堪德善妙者，希福我依佛尊说，
稍许集成圣梵音，汝当恭敬而谛听！
佛像纵然以木雕，无论如何智者供，
如是我诗虽拙劣，依妙法说勿轻蔑。

龙猛菩萨最开始时说到：佛陀的像即使是用木头做的，智者无论如何也会供养；同样的道理，他造的论典哪怕修辞不是特别巧妙，但因宣说正法之故，也不应该诋毁。

于大能仁之众教，王汝虽先已精通，
犹如石灰依月光，岂非较前更美妙？
如来殷切而告言：佛陀妙法与僧众，
施戒天尊六随念，各功德资常忆念。

身语意门当常依，奉行十种善业道，
杜绝一切醇美酒，欢喜贤妙之维生。
知财动摇无实质，如理施比丘梵志，
亲朋贫者为他世，施外无余胜亲友。
汝戒未失无缺憾，未混未染当依之，
戒如动静之大地，一切功德之根本。
施戒安忍精进禅，如是无量智慧度，
圆满趋向有海岸，成就如来正等觉。
何者孝敬父母亲，彼族具梵阿阇黎，
供养彼等今名扬，他世亦转善趣中。
损害盗夺与淫行，妄语贪酒非时餐，
喜高广床与歌唱，舞蹈花鬘皆当断。
随行罗汉之戒律，若具此等八斋戒，
持长净转欲天身，当赐善男善女人。

前面讲了六种随念，这对于在家人非常重要。我这次为什么要传《亲友书》？因为最近网上和现场听课

的在家佛教徒比较多。你们作为在家人，应该按《亲友书》行持。龙猛菩萨虽然是一个出家比丘，但《亲友书》是他为乐行国王宣讲的非常殊胜的教言。就像之前我们讲过的《善生经》一样，这对于在家修行人来讲是很重要的。

今年我们每个人都要学一遍《亲友书》，这是我给大家布置的作业。学会的有些道友以前已经学过了，但这次不管是现场的或是在其他地方听课的人，都要学习《亲友书》。以前学过的，再学一遍也是很值得的。我们藏传佛教里很多人都能把《亲友书》倒背如流，你们即使不能背诵，也至少要每年好好读一遍，通过我们的讲记或者通过自己的思考来学习，这是非常有意义的。

慳吝谄诌贪懈怠，贪欲嗔恨增上慢，
及以种貌闻韶华，权势而骄视如敌。
佛说不放逸甘露，放逸乃为死亡处，
是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。

何者昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，
如月离云极绚丽，难陀指鬘见乐同。
如是无等忍苦行，汝莫令嗔有机乘，
断嗔获得不退果，此乃佛陀亲口说。
我为此人相责骂，殴打击败夺吾财，
耿耿于怀起冲突，断除怀恨即安眠。
当知心如于水面，土石之上绘图画，
其中具惑如初者，诸求胜法如末者。
佛说语言有三种，称心真实颠倒说，
犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。
今明后明至究竟，今暗后暗至最终，
今明后暗至终点，今暗后明至圆满。
如是四种类型人，国王当做第一种。

有些人从光明中前往光明；有些人从光明中前往黑暗；有些人从黑暗中前往黑暗；有些人从黑暗中前往光明，这里讲了四种类别。我们行持善法的人，获得了

人身，可以说是从光明之中前往光明的地方；有些人今生有福报、有财富、有端严的相貌等等，但如果造恶业的话，就是从光明趋往黑暗。这四种类别，你到底属于哪一种？自己也可以观察观察。

**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。**

芒果有的内成熟、外也成熟；有的内成熟、外没有成熟；有的外成熟、内没有成熟；有的内外都没有成熟。芒果有这四类，我们人也是一样。有些人内外都不成熟，有些人内外都成熟，有些人内成熟外不成熟，有些人外成熟内不成熟。修行人当中有这样的差别。

你们也要看看自己是哪一种。有些人外表看起来好像很成熟，但其实内在并不成熟，烦恼特别重；有些人外表看起来好像有点刚强，但内心其实特别调柔；有些人内外都非常刚强难化；有些人内外都很像一些阿罗

汉和高僧大德，外在的形象成熟而寂静，内心也是如此。这些我们一般是看不出来的，就像芒果熟没熟一下子也看不出来，要剖开以后才知道。印度有很多芒果，我们讲《维摩诘经》的时候提到过芒果园，龙猛菩萨在这里也用芒果来做比喻。

切莫眼瞧他妻室，若睹亦随其年龄，
 作母女儿姊妹想，若贪真观不净性。
 当如闻子宝藏命，守护动摇之内心，
 犹如猛兽毒刀刃，怨敌烈火厌欲乐。
 一切欲妙生祸殃，佛说如同木鳖果，
 世间人以其铁镣，缚轮回狱当断彼。

现场学过《亲友书》的有多少人？（大众举手）不多啊，这可不妙，接下来还是要学啊。没有学过的人今年必须学，好吧？要学的人举手。（大众举手）很好，别忘啊！

知伏六根诸对境，恒时动摇不稳固，
 沙场胜敌此二者，初诸智者真勇士。
 当观少女身背后，臭气显露九孔门，
 如肮脏器难填满，皮饰遮掩亦不净。
 如麻风病虫蠕动，为得乐受皆依火，
 非但不息苦更增，当知贪欲与彼同。
 为见胜义于诸法，如理作意而修习，
 与之相同具功德，他法少许亦无有。

这里从断除贪欲方面讲了很多身体不净的过失。

族貌闻虽具全士，然离慧戒非受敬，
 何者具此二功德，彼无他德亦应供。

这里讲，一个人虽然相貌庄严、种姓高贵、博学多闻，但如果他离开了清净的戒律和智慧，就不值得恭敬；如果具足清净的戒律和智慧，哪怕没有其他功德，也应该恭敬。这个教证很重要，以前上师如意宝经常

引用。

知世法者得与失，乐忧美言与恶语，
赞毁世间此八法，非我意境当平息。
汝为沙门婆罗门，师客父母王妃眷，
亦不应造诸罪业，地狱异熟他不分。
有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，
然死降临头上时，罪业之果必现前。

这里讲了世间八法。其实《亲友书》里的很多道理都非常重要，大家今年一定要好好学，不然听了传承也没什么用。你们如果认真学习，年底参加考试，这样的话，我们这节课就是有意义的。我原来广讲的时候也只有二十节课，你们一个月学一节多课就可以。想学习的人应该可以做到的吧？

佛说信心与持戒，多闻布施净知惭，
有愧智慧圣七财，了知余财无实义。

这里讲了圣者七财，也就是信心、戒律、广闻、布施、知惭、有愧、智慧，对我们来说，圣者的这七种财富是非常关键的，比世间有漏的财富更加重要。

赌博以及看聚会，懒惰依附恶劣友，
饮酒夜晚入村落，断毁名誉之六法。
佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，
是故应当常知足，知足无财真富翁。

这里讲了知足少欲。在我们所有的财富中，知足少欲是最殊胜的财富。如果有了知足少欲，即使没有世间的财富也算是富翁。

现在这个时代，人们的贪欲都比较重，对现有的环境和资源越来越不珍惜。整个地球给我们提供的资源是有限的，所以我们佛教徒要重视低碳环保和节约资源，不要无止境地贪求，这非常重要。

人类每个时代都有其特点。这个时代，科技越进

步，欲望越增长。表面上，各种先进技术好像给我们带来了方便，可是，也在很大程度上破坏了环境和资源，主要的原因就是人类不懂得知足少欲。如果我们能知足一些的话，其实大多数人现在拥有的财富已经足够了，可人们仍然贪得无厌，一直在滋生更多的欲望，导致如今我们的地球也遭到了非常严重的破坏。

我经常在藏地的路边、河边看到很多塑料袋和瓶子。现在我们藏地的垃圾污染非常严重，这一方面可能是因为环保观念不是很到位，另一方面是因为现在游客越来越多，到处乱扔垃圾。尤其是塑料垃圾，对全世界来讲都是一个严重的问题，因为塑料在很长时间中都无法降解。现在很多生活垃圾，不管是塑料袋还是塑料碗、塑料罐，一般来讲可能在三四百年到一千年中都不会消失，而且会给我们的身体健康带来非常严重的危害。

塑料垃圾会渐渐进入海洋，变成一种很细微的颗

粒，在我们吃的一些食盐和海产品，尤其是海鲜之类的肉食中，都有这种塑料颗粒，这些颗粒会沉积在我们体内，始终无法消化。一些英国科学家经过分析发现，喜欢吃海鲜的人，通常一年会吃下一万多个这种微细到肉眼看不见的塑料颗粒。所以，塑料垃圾给我们的食品安全甚至生存带来了严重的危害，这是非常大的问题。

我们藏地原本有蓝天白云、青山绿水，环境是非常好的，但现在随着交通等各方面越来越便利，土壤、空气、水源等的污染也越来越严重。现在有些大城市里空气差到连呼吸都困难，这都是我们人类自己造成的。如果我们把环境破坏了，将来留给子孙后代的，将是非常危险、可怕的地球！

所以，环境保护对全世界而言都是至关重要的话题。我们应该有更强的环保意识，特别是垃圾处理方面。国外早在很多年前这方面的意识就已经很强了。我以前去过一些地方，回来以后很想推行他们的垃圾分拣

经验，但是现在暂时没有办法，因缘还不成熟，很多人的水平和观念还不到位。听说像上海等一些城市，从今年开始要强制进行垃圾分类。不管是哪个国家的经验，只要是对环境保护和人类健康有意义的理念，我们都应该去行持。尤其是我们佛教徒，大家都有奉献精神、利他思想，应该在食品健康、环境保护方面做一些有意义的事。

西方很多没有信仰的人都在积极地参与环保，包括一些运动员和明星，有些人一边跑步健身，一边捡垃圾，他们有很多值得我们借鉴的举措。我们佛教徒以后不能盲目地乱扔垃圾。大家可以看到，现在藏地很多旅游胜地，垃圾污染越来越严重，这样是很不好的。

包括我们这里的商店，以后要尽量少用一次性包装袋、塑料袋，而且要选择对我们的身体健康有利的产品，这一点很重要。前段时间的食品安全检查中，我们这里的商店没有卖过期的东西，我听到后也很高兴，说

明我们的发心人员对僧众的健康很重视。我们进一些食品的时候，要尽量选择健康的。当然，绝对健康的食物，现在恐怕在这个世间也难以找到，但你们要尽量在这方面多做分析。我们出家人中也有一些以前做过相关工作的专业人士，对食品安全方面比较懂行，可以为我们提供一些信息和方便。

人的健康是很重要的，所以一方面要依靠一些医疗方式来对我们的身体进行保健，另一方面要注重饮食的健康。佛教当中也非常重视健康，有了健康的身体、健康的心，修行会很方便，利益众生也方便，生活也会很开心。如果我们身心不健康的话，再怎么想做一些有意义的事，恐怕也无法办到，毕竟我们住在这个世间的时间是很短暂的，到时就来不及了。

因此，保护资源、保护自然界是很重要的，包括水、土壤、空气各个方面。如果越来越多的人有这样的理念，慢慢再过几十年，就会有整体的改变。现在是网

络信息时代，这些有意义的环保理念、健康理念，大家都应该学一学。尤其是佛教徒，有些人一直说“什么都不要执著”，但是你生病的时候是很痛苦的，到时不得不执著。所以，《亲友书》里其实也讲了很多我们现在这个时代需要重视的理念。

智者痛苦如财多，少欲之人非如是，
一切龙王头数目，所生痛苦如是多。

龙王的头越多，痛苦也越多，因为它的头上会被降下热砂。同样，人们的财富越多，痛苦也会越多。华智仁波切说过：“有一条茶叶就会有一条茶叶的痛苦，有一匹马就会有一匹马的痛苦。”比如我们有一辆车就有一辆车的痛苦，既要年审，还要经常加油，停车位也越来越贵。所以说，在这世间，拥有也痛苦，但没有也痛苦，因为怕赶不上时代。有人跟我说：“哎哟，有了虽然也痛苦，但是相比没有的痛苦呢，还是有更开心一点。”

性如联敌刽子手，轻凌夫君如恶女，
微财不放如盗匪，当弃此等三妇人。
随顺自己如姊妹，情投意合若挚友，
仁爱自己似慈母，听从如仆敬若神。
了知饮食如良药，无有贪嗔而享用，
非为骄横体健朗，唯一为使身生存。
贤明君主勤度过，白昼上夜及下夜，
睡时亦非徒无果，于中夜具正念眠。
恒常真实而修持，慈悲喜舍四无量，
纵然未证正等觉，亦得梵天无量乐。
以断欲行喜乐苦，四种禅定次第生，
梵天光明遍净天，广果天之四天界。
恒贪不具对治法，功德主田之事生，
五种善恶更为重，故当精勤行大善。
数两盐转少水味，非能改变恒河水，
如是当知微小罪，无法摧毁大善根。
掉举后悔与害心，昏睡贪欲及怀疑，

当知此等五种障，乃夺善财之盗匪。
信心精进与正念，等持智慧胜法位，
当勤于此称力根，乃为顶位之本体。
病老死及爱别离，如此业即我所造，
如是反复思维者，彼对治门不骄矜。
若求善趣与解脱，理当修习世正见，
若持邪见纵行善，亦具难忍之苦果。

我们想要获得人天福报，一定要熏习正见。如果一个人具有邪见，即使他行持善法，最后的异熟果也是难忍、痛苦、可怕的。

断除邪见对我们修行人而言尤为重要。有些人对三宝也不信，对上师、对阿阇梨、对道友、对佛教徒，也经常有严重的邪见。这种人即使表面上天天念经、行持善法，看似是为了获得解脱，可最终不但不能解脱，反而会堕入恶趣，这是很可怕的事情。所以断除邪见很重要。

当知人本无安乐，无常无我不清淨，
未忆念此之众生，四颠倒见即祸根。
当悟经说色非我，我不具色非依存，
色亦不依我而住，如是余四蕴皆空。
当知蕴非随意生，非时节及自性生，
非体自在非无因，乃由无明业爱生。
理应了知戒禁取，萨迦耶见及怀疑，
结缚有中此三者，阻塞解脱城市门。
解脱依赖于自己，他人不能作助伴，
具足广闻戒定者，应当精勤修四谛。
理当恒常勤修学，殊胜戒律及慧定，
二百五十余分戒，真实摄此三学中。
自在忆念所属身，如来所示一捷径，
彼当策励勤守护，丧失正念诸法亡。
寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，
呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！

我们的寿命受到来自很多方面的危害，就像被风吹动的水泡一样，是无常的，在睡眠的吸气呼气之间能醒过来也是非常稀有的。这个教证在《大圆满前行引导文》中也引用过。人的寿命真的是无常的，明年的现在，可能我们在座的不少人都已经离开了世间，这是谁都难以预测的。晚上睡下去，第二天早上能醒过来也是很稀有的事情。我们如果无常观得好，早上醒过来时会觉得：“哇！我还是很了不起的，昨天晚上没有死！”

身际成灰干腐烂，终究不净无实质，
 当知一切皆坏灭，各自分散之自性。
 大地山王与海洋，终为七烈日所焚，
 有情化为尘无余，弱小人身岂堪言？
 如是无常与无我，无依无怙无存处，
 轮回无实如芭蕉，人君汝心当厌离。
 大海漂浮木轆孔，与龟相遇极难得，
 旁生转人较此难，故王修法具实义。
 谁以宝饰之金器，清除肮脏呕吐物，

转生为人造罪业，与之相比更愚蠢。
身处随圣之境地，依于殊胜之正士，
已发宏愿积大福，此四大轮汝具足。
依止真实善知识，梵行圆满能仁说，
是故当依诸大德，依佛多士得寂灭。
执持邪见转旁生，投生饿鬼堕地狱，
无有佛教于边地，转成痴哑野蛮人，
长寿天生任一处，此等即是八无暇，
远离此等得闲暇，为不转生当精进。
智者于此求不得，病老死等众多苦，
根源轮回当生厌，亦应倾听彼过患。
父转成子母成妻，怨敌复次成亲友，
是故流转轮回者，无有少许确定性。
每一众生所饮乳，胜过四大海洋水，
今仍流转投异生，未来所饮更过彼。
过去每世所遗骨，堆积一处超山王，
地土抟成枣核丸，其量不及为母数。

这里的每一个偈颂都很重要，但是都讲的话肯定没时间，先念完再说吧。

帝释堪称世间供，以业感招亦堕地，
纵然曾为转轮王，于轮回中复成仆。
纵然长期于天界，享用婀娜之天女，
复堕地狱遭碎断，感受极难忍受苦。
长久居于山王巅，随足起伏极惬意，
复沦塘煨尸粪泥，同熏难忍之苦味。
与诸天女相倚喜，美丽乐园共嬉戏，
复将为诸剑叶林，斩断手足与耳鼻。
或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，
舍身步入无滩河，炽门难挡受热浪。
欲天界中大乐者，梵天离贪得安乐，
复成无间狱火薪，不断感受痛苦也。
获生日月自身光，照耀一切世间界，
死后复至黑暗处，伸展自手亦不见。
如是知成罪恶后，当撑三福之明灯，

独自趋入日月光，无法遣除之暗处。
屡屡造罪之众生，复合黑绳极烧热，
众合号叫无间等，诸地狱中恒受苦。
有被压榨如芝麻，另有碎成如细粉，
有者以锯割之，有以难忍利斧劈。
有于沸腾溶液中，灌注炽烧之铜汁，
有被炽燃铁戈刺，周身缠绕利荆棘，
有被铁齿之猛犬，撕扯双手仰向天，
利喙飞禽尖爪鸦，持执身已不由己。
有以各种昆虫类，万数黑蝇蜂触食，
遍体鳞伤实难忍，辗转反侧出哀号。
有者置于火烬堆，不断被焚口亦张，
有于铁制巨锅中，身成小团被烹调。
诸作罪业之恶人，断气受苦存活时，
闻诸地狱无量苦，毫不生畏如金刚。
即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，
亦能生起怖畏心，何况真受异熟果、

这里意思就是，看到描绘地狱的图像，或是听到别人讲地狱的痛苦，这时候我们会产生很大的恐怖。有的寺院墙壁上有一些地狱的画像，现在还有一些动画、漫画，可以让我们看到地狱是如此可怕。如果我们真的转生到那样的地狱里，怎么能忍受？认识到这一点也是非常重要的。

所有一切安乐中，灭尽三有堪乐王，
如是一切痛苦中，无间狱苦最难忍。
于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，
彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。
如是剧苦极难耐，百俱胝年亲感受，
乃至恶业未穷尽，期间必定不离命。
诸不善果之种子，即身语意造恶业，
尽力不染纤尘许，汝当如是而精勤。

《亲友书》中有很多对地狱痛苦的描写。现在有些纪录片中，也描述了世间的很多痛苦，比如核辐射带来

的可怕灾难，就像人间地狱一样。在一些基督教的经典中，对地狱的景象也描述得很清楚，只不过细节略有不同。在西方，很多人都接受天堂和地狱的存在。我们东方的儒释道文化背景中，对于人死后可能会堕落，以及堕落到什么样的世界，主要在佛教中讲得比较详细。

现在有些人总怀疑：“到底有没有地狱？这些到底是不是真的？”有这种怀疑也属正常，但确实不敢说没有地狱，因为造恶业所承受的异熟果是非常可怕的。所以，这里讲了很多地狱、饿鬼、旁生的不同痛苦。

旁生生处亦遭杀，捆绑殴打各种苦，
 弃离趋寂诸善法，相互啖食极难忍。
 有因珍珠有因毛，血肉骨皮而遭杀，
 毫无自由受人打，鞭抽铁勾等役使。
 饿鬼所欲不遂意，屡生痛苦不可转，
 饥渴寒热疲畏惧，所生极其难忍苦。
 有者口小如针眼，腹如山丘饥所缠，

虽得少许不净物，然无享用之能力。
有者裸体皮包骨，瘦骨嶙峋如干薪，
有者夜晚口燃火，投火飞蛾吞入口。
有者劣种排脓血，粪等脏物亦不得，
相互殴打从喉中，出生肿瘤化脓食。
诸饿鬼界春季时，月亮亦炽冬日寒，
树木不生诸果实，仅望一眼河亦干。
连续不断受痛苦，有为所造罪业索，
紧紧束缚之众生，五千或万年不死。
如是一切诸饿鬼，一味获得种种苦，
彼因爱财如命士，非圣吝啬佛所说。
天界虽具大安乐，死堕痛苦大于彼，
如是思维高尚士，不贪终尽之天趣。
身色变得极丑陋，花鬘枯萎不喜座，
衣染污垢身体上，前所未有汗汁流。
天境天人已出现，天界死堕之五相，
犹如地上临终者，所示一切之死兆。

由天界中死堕者，设若善根毫无余，
后不自主而投生，旁生饿鬼地狱处。
非天嗔恨天福故，心中生起大痛苦，
虽具智慧以趣障，无法现见真实谛。
轮回自性即如此，天人地狱饿鬼畜，
生于何趣皆不妙，当知乃为多害器。

《亲友书》中讲到了整个人间的痛苦、地狱的痛苦、饿鬼的痛苦，还有天界的痛苦。很多人邪见很重，因为从小到大所受的教育中都没有天堂、没有地狱、没有三宝、没有善有善报恶有恶报的这些理念。在这样的教育中长大，确实会存有一些怀疑。但有些人善根比较深厚，从小就深信因果，非常重视善恶取舍。

我们要尽量懂得因果取舍的道理，了解地狱的痛苦、解脱的快乐。虽然我们不能百分之百做到如理如法，这一点确实很难很难，但对于平时犯的一些错误、产生的一些烦恼，也不用特别害怕，因为这对于凡夫人

来讲也是正常的事情。有些人说：“好可怕啊！怎么办呐？我学了这么多年佛，现在还是不断产生各种不好的分别念。”每个人的习气、善根都不同，但至少我们即生当中对释迦牟尼佛产生了信心，真的拥有了这种信仰；至少我们知道众生的生命如是宝贵，不会拿刀子直接杀生，这种善心在恐怖的轮回中是非常难得的。

大家作为佛教徒也不要认为“我修行好像没有什么境界，我还没有证悟大圆满，我还没有证悟大中观”，其实修学过程中也不能对自己要求过高。一些前世善根习气比较深厚的人，修行确实会立竿见影；但对于大多数的凡夫人而言，生生世世的恶习气都比较重，自己也不断产生烦恼和痛苦，所以这些都是正常的。

我们作为佛教徒也不能对自己过于失望。一旦产生烦恼、痛苦，或者修行不成功的时候，就对三宝、对上师、对自己失去了信心，这样是不合理的。

头或衣上骤燃火，放弃一切扑灭之，

精勤趋入涅槃果，无余比此更重要。

这里说，如果我们的头上或者衣服上着起火来的话，那我们会迫不及待地马上把这个火扑灭。所以我们每个人为了断除轮回，不要在轮回中继续流转，一定要在这一生中解决生死大事。为了究竟解脱，一切的努力和精进修行都是值得的。

以戒定慧趣涅槃，寂灭调柔无垢染，
 无有穷尽无老死，得离四大日月果。
 正念择法及精进，心喜轻安及等持，
 等舍此七谓觉支，证得涅槃之善资。
 当知无慧无禅定，无有禅定亦无慧，
 何者定慧兼有之，轮回海成蹄迹水。

没有智慧的话，不可能有禅定；没有禅定的话，也不可能智慧。如果谁具足了智慧和禅定，那么对他而言，轮回的大海很快就会干涸，变成牛蹄迹里的水。

所谓十四无记法，世间日亲所言说，
于此等法莫思索，依之非令心寂灭。
无明生行行生识，由彼中生名与色，
由名色中生六处，从中生触能仁说。
触中生受彼生爱，由爱生取彼生有，
从有出生若有生，出忧病老求不得，
死与畏等剧苦蕴，生灭则令一切灭。
此缘起乃佛语藏，弥足珍贵最甚深，
何者若能真见此，已睹真如佛法身。

缘起法就是如来最秘密、最深奥的宝藏；谁见到了缘起法，谁就已经见到了如来。这句话也是龙猛菩萨说的。

正见正命与正勤，正念正定与正语，
正业正思八圣道，为获寂灭当修此。
此生即苦称谓爱，爱即彼之集谛因，
灭尽此等即解脱，能得即八圣道支。

一定要好好学《亲友书》！我们作为佛教徒，如果不懂《亲友书》，真的很可惜。以前我们学院有个堪布，去年已经圆寂了，他依止法王三十多年。有一次，他说让我去他家里吃中午饭。我到的时候他家门还没开，我就从窗户往里面看，他一直在背《亲友书》。

在我们藏地，并不是听完一次传承就可以的。我们在学院里都要把颂词背诵下来，而且要把它当作自己终身的修行，并不是因为要考试才看一下，这是很不好的习惯，应该自觉修持。在佛教当中，不管哪一个宗派都共同承认，龙猛菩萨的权威是无与伦比的，而龙猛菩萨的教言在《亲友书》里归纳得特别全。

如果我要求今年必须考试，那你们可能会马马虎虎看一下，但学习不应该只是为了交作业，应该自觉地通达《亲友书》。如果能对《亲友书》的内容全部了如指掌，那对提升我们的见解、闻思和修行都会有非常大的助益。

我最近一到经堂，很多人都特别热情，有些人拉我的衣服，有些人在哭，但这些狂热的表现我不是很赞叹。大家长时间以来在网络上听课，所以见了面就比较感动，这也能理解，但我真正赞叹的是自觉地学习。学习到一定的时候，你们不会那么狂热，但会很有见解。

有一部分佛教徒以前由于各方面的原因没有系统地学习过，暂时的信心倒是很足，可这种信心没有智慧作依靠，也许很快就会退失。如果我们有了智慧的依托，虽然也有可能退，但不会那么容易。

所以，佛教的学习很重要、闻思很重要、修行很重要，这样你的信仰才会是长久的。现在佛教徒有相当一部分人学了一段时间就学不下去了，原因是什么呢？就是没有品尝到真正佛教的教义。如果你真正品尝到法味，那么对法绝对不会舍弃，对上师绝对不会舍弃，对道场绝对不会舍弃，对自己的传承也绝对不会舍弃。就像一个人对自己的事业胸有成竹的话，那他就不会轻易

放弃，因为他已经从中得到了利益；如果没有得到利益，到了混不下去的时候，也许就随意放弃了。这也是一种自然规律。

今天在短短的时间中，通过念传承，也算是给大家一个加持、一个祝福！这个传承是以前上师如意宝传下来的，是很清净的。我一方面是以这种心态来给大家念传承，另一方面也希望你们自己要主动学习。我去年前年也有这样的学习要求，比如要大家学《中观宝鬘论》。很早以前，我用古代的那个版本讲过一遍《亲友书》，后来在法王圆寂以后开始自己翻译，2004年翻译完。本来法王当时要讲无著菩萨的《入行论释·善说海》，但后来没有讲成，《宝性论》也没有讲完，法王就示现圆寂了。

最关键的是，大家不要认为听过一次《亲友书》就行了。我看今天现场学过的人连15%都不到，刚才举手的时候人很少。好可怜。所以今天我还是要特意强调

一下。

事实如此故为见，圣者四谛恒精勤。
未抛舍财诸俗人，了知取舍越惑河，
现前圣法之彼等，亦非从天而降临，
非如庄稼由地出，昔随惑转之异生。
离畏何需更繁述，有益窍诀此义藏，
汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。
如是奉劝汝教言，纵是比丘难尽行，
随力能修其一德，当令人生具实义。
随喜诸善三门善，为得佛果普回向。
如是以此善福蕴，汝于无量生世中，
拥有天人世间福，犹如圣者观自在，
摄受数多苦难众，出世除老病贪嗔。
犹如阿弥陀佛尊，世间怙主寿无量。
戒慧施生净大名，遍及虚空大地上，
人类天众妙龄者，喜乐生爱定寂灭。
尽息惑缠苦有情，坏生死证如来性，

超离尘世名亦息，证得无惧无罪果。

阿阇黎圣者龙树劝勉挚友乐行王的《亲友书》撰著圆满。

印度堪布遍知天萨瓦匝德瓦，大罗匝瓦万得即噶瓦拜则于前弘时期翻译并校对审订。

我原来讲了二十堂课，每天讲一个小时。今天利用一个多小时就把《亲友书》全部传完了，所以你们这次来听是很值得的。

我们的修行是很漫长的，这条漫长的修行道路上，难免会起起伏伏。有时候觉得“哇，我的修行境界真不错！”对自己充满了信心；有时候遇到一些事情，又对自己特别失望，这些情况都会有的。但我认为，不管怎样，我们今生获得人身还是很有意义的，因为遇到了特别好的传承和善知识，至少也懂得了一些因果取舍之理，值遇过无上大圆满，念过本师释迦牟尼佛的佛号。

包括我们这么多人一起念一遍《普贤行愿品》，功德也是不可思议的。在以前想要把这么多的善根融汇一体作回向，可能多生多世都无法完成，而现在，尤其是在这个网络时代，我们这么多人哪怕什么课也听不懂、什么事情都做不了，但只要一起念一遍《普贤行愿品》，善根力也是无法想象、不可思议的。

所以，大家应该用欢喜心来修行，不要总是认为自己是一个很失败的人，修行不成功、婚姻不成功、赚钱也不成功……对自己有无数负面情绪，其实是不太好的。

我觉得我们是很成功的，怎么成功呢？我们有眼睛能看到佛像，有耳根能听闻佛法，自己还具有信心，能思维法义，等等。人身难得，我们已经真正得到了，现在应该好好珍惜。《亲友书》里有很多的真理，希望大家好好学习。

修心七要讲解

恰卡瓦尊者·造论

索达吉堪布·译讲

修心七要讲解

恰卡瓦尊者·造论

索达吉堪布·译讲

第 1 课

2019 年 8 月 5 日

今天讲《修心七要》，明天继续，一共用两天的时间给大家把颂词讲完。

《修心七要》要在两天内讲完的话确实比较赶，但如果讲得太长，可能这里一些道友不一定有时间，所以我打算就用两节课的时间来讲。今天和明天的课也许时

间会超一点，但也超不了多少。

先给大家念一下《修心七要》的藏文传承，今天念一部分，明天念一部分。

（堪布念《修心七要》传承）

接下来开始讲《修心七要》。

大概是 2005 年，好像也是在普贤云供法会期间，我讲过一遍《修心七要》，距离现在已经有十四年了。当时用的是无著菩萨（《佛子行》作者）的讲义，总共讲了八堂课，后来理成了文字，大家如果有兴趣、有信心，可以自己看一看。

我希望大家好好学习《修心七要》，因为这对修行会有非常大的帮助。我们学过的《入菩萨行论》《学集论》《大乘经庄严论》，主要是从理论层面宣说菩提心；在实际修持层面，有《修心七要》《修心八颂》《佛子行》等，这些都是大乘最殊胜的修心窍诀。虽然

看起来文字非常简短，但其中有很多殊胜教言，隐藏着许多窍诀钥匙。所以，大家应该重视起来。

在我们藏传佛教中，不管哪一个教派，都非常重视《修心七要》，各派都有修行和讲述的传承和传统。而在藏地以外的其他地方，《修心七要》弘扬得不是特别理想。很多人确实对《修心七要》里的窍诀并不熟悉，所以我今天诚恳地建议，希求大乘菩提道的人，能否都学一学《修心七要》？我们这次通过这两堂课，只能给大家提供一个方便法，稍微指点一下，其实里面真正甚深的窍诀是没办法讲完的，大家最好看看我以前的讲记以及翻译的注释。

我以前要求大家学《中观庄严论》《中观宝鬘论》，以及其他中观相关的论典，有些人确实比较听话，认真地看了；而有些人把我课堂上的话当耳边风忘了。当然，我的话也不是对这种人说的。在这个世界上，哪怕有一两个人愿意听我的话，也可以。你们今年能不能好

好看一下我以前讲《修心七要》的讲记？

去年有位西方的心理学教授发心翻译《修心七要》的讲记，听说现在已经基本上译成英文了，其他语种的译本应该也会有。《修心七要》确实很重要，大概上世纪七八十年代的时候，顶果钦哲法王在西方许多地方都弘扬过。后来陆陆续续出现了二十多个不同版本的讲记和译本。蒋果贡智仁波切有一个《修心七要》的讲义叫《加持日光》，我以前在一位堪布面前得过传承，那个讲义讲得相对广一些。许多此类的注释已经译成了以英文为主的不同语言。在西方有很多人都特别喜欢修菩提心，喜欢修持《修心七要》。

我也希望大家把它当作一个重要的修法，因为里面的内容确实特别殊胜，日常生活中遇到的很多事情，依靠《修心七要》都能转为道用。有的道友边哭边说：“《修心七要》里面的窍诀太殊胜了，要不是学了这些，我都不想活在世上了。”所以，《修心七要》也许

真的救了很多人的，因为里面的窍诀的确特别尖锐，也特别殊胜。

大家今天念了一天经，现在可能身心都很累，我也不忍心。但不管怎样，为了佛法而苦行是很有必要的，前辈大德们为了一个四句的偈颂，经历了什么样的苦行，大家都应该清楚。所以我们为了求得大乘佛法，有时候哪怕不吃不喝，再劳累、再辛苦、再忙碌，也是非常值得的。在生命中求得大乘佛法，对我们是特别有意义的事。

我今天就按照蒋果贡智仁波切的藏文注释，对颂词的字面意思简单讲解一下。以前我是按照托美桑博，也就是无著菩萨的注释来讲的，今天我根据贡智仁波切的窍诀来讲，其中的科判跟托美桑博的基本相同。

佛经中也有修心法门，莲花生大士的教言里也经常提到“修心”二字，《空行心滴》等密法中也有很多修心法要。《修心七要》讲的是通过菩提心来修自己的

心，总共有七个要点。最初阿底峡尊者从著名的金洲大师、把身肉布施给众生的达玛绕杰达，以及真实修持自他交换的慈氏瑜伽这三位大德面前求得菩提心的窍诀，后来他传给仲敦巴——据说仲敦巴是观音菩萨的化现，然后仲敦巴传给博朵瓦，博朵瓦的弟子夏拉瓦又传给了恰卡瓦。当时是藏传佛教的后弘时期，恰卡瓦尊者将这些修行窍诀撰著为《修心七要》，也有说法是他的弟子笔录的，不管怎样，这个传承一直在藏地十分兴盛。

希望大家得到这个传承之后，在有生之年，最好能将这部《修心七要》或者其中的部分教言传给别人。如果有因缘，你们作为辅导员或者法师，可以完整地传讲这部法；如果不能整部传，也可以把其中的一个要点或者一些词句，随机地传给别人。比如做一些卡片、书签，放上一句偈颂、一个道理，再配上注解，这种传播方式也是很重要的。

关键是你自己能否领受其中的道理，如果自己感

觉很好，肯定愿意分享给别人；如果没什么感觉，那也不会有传给别人的想法。就像你在一个地方吃了个火锅，如果觉得特别好吃的话，肯定会推荐亲朋好友去吃。但如果自己吃得没啥感觉，那就不会想再来吃第二次，也不会愿意推荐给别人，这就是世间的一种规律。

我想很多人在通过《修心七要》修行菩提心的过程中，应该都会特别有感触。我自己就觉得：“哇！这个很好！讲给别人听的话他们肯定会欢喜的。”所以，自己有感觉才会想要分享给别人，就像我一样。

下面就正式开讲《修心七要》。前面有“顶礼大悲尊者”，这应该是注释者的顶礼，颂词原文里没有。

《修心七要》总共有七个要点：前行、正行、恶缘转为道用、终身的修行、圆满修行的标准，以及誓言和学处。这七个要点囊括了修菩提心的所有窍诀。所以，我们要对《修心七要》特别重视、经常修行，要对里面的内容特别熟悉，这是很重要的。

全文分七：一、宣说前行法；二、正行修持菩提心；三、恶缘转为菩提道用；四、归结终生之行持；五、修心圆满之标准；六、修心之誓言；七、修心之学处。

甲一、宣说前行法：

当修前行法。

第一个要点是要修加行。这里的加行并不是密宗里的五十万加行，而是指修任何一个法之前都要修上师瑜伽，噶当派也是这样认为的。藏传佛教中，一切悉地的来源、一切功德的根本，就是传承上师，如果没有得到传承上师的加持，很多法都难以修行下去。

在自己的顶上观想上师，然后在上师面前一心一意真诚祈祷：“祈祷上师如意宝，加持我自相续中能生起无伪的愿菩提心和行菩提心。这种菩提心未生令生起，生起后不退失，并且蒸蒸日上，能利益无量无边的众生。”

如果有上师祈祷文就念祈祷文，就像法王如意宝的上师瑜伽，念完之后观想上师化为光，融入自己的心，自己的心与上师的心无二无别而安住。这是一般的上师瑜伽修法，这对于修任何法都非常重要，我们每次课前都要念一遍上师瑜伽，原因也是如此。这是上师瑜伽的修法。

然后开始修人身难得、寿命无常、轮回过患、业因果这四种共同加行。四种共同加行我在这里不广说，大家一定要理解其重要性。

不论修什么法，首先都一定要修人身难得。我们生于南赡部洲，遇到了佛法和殊胜的善知识，得到了能今生成就的窍诀，如果没有修行，就太可惜了！我们的人身确实超越了地狱、饿鬼、旁生道的众生，即使是天人的身体，也没有像我们这样好的修行机会。所以首先应该想到，自己的人身在修行方面是非常难得的，应该有一种强烈的难得之心。

然后在这个基础上想：这个难得的人身不知道能活多长时间，我们的寿命都是无常的，不知道会何时死亡、如何死去。既然如此，现在趁身体强壮的时候，一定要求到像大乘菩提心那样对众生、对自己都有利的正法，否则生命无常，来不及等待了。要以这样一种紧迫感来修行。

我们都知道，人死之后并不是如无神论所说那样一无所有、全部断灭。随着业力的支配，人死之后还要在六道轮回里转生。六道轮回那么痛苦，虽然我们人道已经算是善趣，但人生实际上也是很苦的，不管什么身份，苦才是真正的人生。所以我们要懂得轮回的痛苦。

轮回的痛苦不是无缘无故的，是我们自己的恶业感召而来的。所以，我们要小心谨慎地取舍因果，尽量多行持善法，不做恶法，否则一旦恶业的果报成熟于自己的相续，那时候确实会非常难受、难忍、难熬。

我们修任何一个法之前都要好好地修前行。我希

望真正想好好学法的人，从《大圆满前行引导文》开始修，真正放下一切执著，先好好地从人身难得的引导开始，修共同加行，然后从皈依开始，修不共加行。这样的前行很重要。如果前行修得好，就像地基打得很稳固，上面的墙壁和花纹才会持久地存续。所以前行的基础对我们修行人的确特别重要。这里是第一个修心要点——修前行法。

甲二、（正行修持菩提心）分二：一、修持胜义菩提心；二、修持世俗菩提心。

第二个修心要点是正行，主要是修菩提心。正行分为两个方面，一个是胜义菩提心，一个是世俗菩提心。

乙一、修持胜义菩提心：

胜义菩提心，就是佛菩萨相续中证悟空性的境界。我们没有证悟的时候，能不能修胜义菩提心呢？虽然不

能完全如理如法地修，但我们可以根据前辈大德和圣者们的遗教，随顺他们相似地修持胜义菩提心。

思诸法如梦，观心性无生，
对治亦自解，道体住普基，

胜义菩提心的修法分入定和出定两个方面。入定就是“视诸法如梦，观心性无生，对治亦自解，道体住普基”。“道体”在有些版本中是“本体”，“普基”就是阿赖耶的意思。

这是什么意思呢？首先从本体上观察一切万法，虽然显现，但实际上如梦、如幻、如阳焰、如水月般现而无自性，这是可以通过观察得出来的。那么这种如梦如幻的心是不是真实存在呢？其实观其本性，心也是无生、无灭、无住的——心没有来源、没有住处、没有去处，也没有颜色、没有形状、没有本性、没有任何特质等等。

既然诸法如梦如幻，心也是无生空性，那对治它的空性智慧有没有自性呢？实际上对治的智慧也从来没有本体，是自性解脱的。这三句话讲的是观察修，通过观察来修行胜义菩提心。

下面是“道体住普基”，道的本体实际住于阿赖耶之上。这里的阿赖耶是指自性如来藏，也就是说，我们修道的时候，是安住于阿赖耶或者说自性光明之中。有时候密宗里会讲，安住于阿赖耶不是正确的修法，只是一种无记的状态，有这样的说法。但这里的阿赖耶是一个正面的名词，实际指的是我们的光明如来藏。这里意思是：观察修的时候，要修如梦如幻，修离戏空性；安住修的时候，这种修道的本体安住在光明如来藏、光明阿赖耶当中，是显而无自性的。

前面三句讲的是观察修，后一句是安住修；也可以说前面三句是第二转法轮空性的修法，后面的道体安住是第三转法轮光明的修法。这是胜义菩提心入定的

修法。

坐间修幻化，

刚才说，入定的时候要么安住，要么思维中观不可思议的境界，那座间出定的时候怎么修呢？要修幻化。你不可能一直入定，闭关也要出来的。出来的时候，不管是吃饭、走路、跟别人聊天，都不要有太多实执，应该修幻化。有些修行人入定的时候是很好的，但出定以后就跟别人吵架，把事物当作特别实有，那样是不行的。

你不是刚刚还在闭关吗？怎么一出来就会有那么强的实执呢？应该继续修如幻，不要那么执著。因为刚才入定是如梦如幻的，在座间出定时也尽量不要离开之前入定的境界。这是胜义菩提心的修法。

乙二、修持世俗菩提心：

下面是世俗菩提心的修法，也分为出定和入定。

杂修二取舍，彼二乘风息。

入定是“杂修二取舍，彼二乘风息”。修菩提心要取和舍轮番修。取就是要取受众生的痛苦，自己来代受；舍就是舍弃自己所有的快乐、善根，将一切布施给众生。这就是自他交换法。

自他交换并不是那么容易，自他平等相对容易些。想到“我需要离苦得乐，他也需要离苦得乐”，这是一种换位思考。但真正的换位思考就是自他交换——别人的痛苦我来承受，我的快乐让别人来享受，这对我们来说确实很难，但还是要这样修行。在这个过程中还要理解为什么要这样修，以及阿底峡尊者的知母、念恩、报恩等修悲心的七种窍诀¹⁷。修世俗菩提心应该修

17 《修心七要耳传略释》讲解：“这里依照的是阿底峡尊者的教言：1) 知母：了知一切众生皆做过自己的母亲；2) 念恩：当她们做我母亲时，对我的恩德极大；3) 报恩：了知母亲的恩德后，应想尽一切办法报答恩德；4) 悲心：在报恩的过程中，愿这些老母有情远离痛苦；5) 慈心：愿她们获得暂时和究竟的一切安乐；6) 胜解信：使她们离苦得乐的任务，一定要由我来承担；7) 生

这样的自他交换。

还有一种结合呼吸的自他交换修法：呼气的时候，观想把自己的一切快乐、善根、福报变成白气，通过鼻孔向外融入其他众生，让众生得到快乐，自己也发自内心地欢喜；吸气的时候，观想把别人的痛苦、疾病全部都吸过来，让众生减轻痛苦，自己也非常欢喜。要这样非常勇猛地祈祷和修行。我以前教艾滋病志愿者自他交换的修法，有些志愿者有点害怕，我说：“没事，这只是观修方法，不可能传染你的，你没有那么厉害的功夫。”

修行时就像这样一边吸气、呼气，一边观想。我们在医院里做一些检查的时候，医生也会说“吸气、呼气、憋住”，这时也可以做一个观修自他交换的修行吧。医生让憋住时要怎么修呢？是不是安住在阿赖耶上（堪布笑）？这里讲的是入定时结合呼吸的观修方法。

起：如此认真观修后，菩提心便会在相续中生起。”

三境毒善根，为促忆念彼，
诸威仪持颂，取次从自起。

这是出定时修法。有些版本没有“为促忆念彼”这一句。这里的三境就是指悦意的对境、不悦意的对境、不乐不恨的对境，分别会产生贪心、嗔心、痴心三毒。不管是别人的还是自己的贪嗔痴，如果将其断除，或者转为道用，那就是善根。

小乘是将贪嗔痴断除，大乘是将其转为道用，这就叫做三种善根。这三种善根要经常忆念，也就是经常想：所有众生的贪嗔痴我来接受，我无贪无嗔无痴的善根全都赐给众生。这种忆念就是世俗菩提心出定位的一种修行。

我们的修心教言中有这样的发愿：“如果我生病对众生有利，但愿我生病；如果我身体健康对众生有利，但愿我健康；如果我离开人世对众生有利，希望我早一点死去。”不知道我们敢不敢这样发愿？这就是督促忆

念菩提心。

我们平时行住坐卧所有的威仪中，都应该这样持诵。还可以念诵朗日塘巴尊者的教言“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”，或者法王如意宝经常讲的一个自他交换的教言“利乐施有情，利乐遍天下；痛苦自取受，干涸诸苦海”。

我们也可以修断法。平时遇到一些违缘、魔障，或者做噩梦的时候，可以一边修自他交换，一边念这些偈颂，前面加上一个“南无”。刚才念的“利乐施有情，利乐遍天下；痛苦自取受，干涸诸苦海”这个偈颂，大家一定要记住，要经常念诵并修自他交换，“所有的快乐施给有情，让快乐遍满整个世界；所有的痛苦我来接受，让所有的苦海尽快干涸”，这是非常伟大的一种发愿。

以前上师如意宝外出的时候，路上如果出现一些妖魔鬼怪兴风作浪，或是遇到一些违缘，大家就会停下

来念一些施身法。其实很多教言的道理都集聚在刚才那个偈颂里面，大家可以经常念诵。

这种自他交换并不是理论上说说就可以，要接受众生痛苦的话，就要次第性地从自己开始，就像很多人喜欢讲的从“我”做起。“如果将来会产生痛苦的话，希望这些痛苦即生当中成熟在我身上；如果明天会产生痛苦的话，希望今天这些痛苦就成熟在我身上；如果其他众生会产生痛苦的话，希望这些痛苦全都成熟在我身上。”这样发愿的话，实际上你不但不会受痛苦，还能遣除自己所有的痛苦，这是一种特别殊胜的自他交换的修行。

有些人担心：“哇！修自他交换好可怕啊！我会不会得到所有的痛苦？”表面上看，人人都喜欢健康快乐，害怕这样修的话自己可能会很痛苦。其实不会的，通过这样的修行，不仅让众生离苦得乐，自己也能依靠菩提心，让心的力量马上成熟，利他心越来越强大。

这是胜义菩提心和世俗菩提心的正行修法，每一个正行都有入定和后得两个方面的修行。

甲三、恶缘转为菩提道用：

第三个修心要点，就是恶缘转为道用，分为总述和别述。

罪满情器时，恶缘成觉道，

总述就是“罪满情器时，恶缘成觉道”。意思就是，罪恶遍满整个世界——器世界和有情世界。器世界方面，我们整个环境充满天灾人祸，自然灾害频发，环境非常糟糕，到处都是罪恶；有情世界方面，每一个众生身处五浊恶世，烦恼猛烈，痛苦蔓延，特别恶劣。

人们常说现在的整个大环境不好、世间的趋势不好、格局不好、形势不好。所以当恶缘蔓延至整个器世界和有情世界的时候，要把所有修行的违缘、生活的违

缘、工作的违缘、感情的违缘全部转为觉道，也就是恶缘转成菩提道。

不论世界上发生什么事，对于一个好的修行人来说，没有一个是违缘，全部都可以变成顺缘。就像一些高明的医师，可以把山上所有的草木都变成良药。所以对于修行很好的人，别人赞叹、诽谤都是一样的。别人对你特别好，你也是修行人；别人对你特别不好，你还是修行人。但现在有些人一听到别人赞叹，就开心得不得了，载歌载舞；别人稍微说一下，就愁眉苦脸，甚至“哇哇哇”哭上三个小时乃至三天三夜。

所以，对于一个好的修行人，器情世界所有不好的恶缘全部可以变成顺缘。下面具体分三个方面讲转为道用的方法：世俗菩提心转为道用，胜义菩提心转为道用，四种殊胜的加行转为道用。很多人经常害怕出违缘，其实真正的修行人不怕违缘，什么都可以是顺缘。这次学完《修心七要》，以后我们不能再说“出现违缘

怎么办？”应该明白什么违缘都能变成顺缘。

报应皆归一，于众修大恩。

首先是以世俗菩提心将恶缘转为道用。不管是身体上的痛苦、心里的忧愁，或是别人对你的流言蜚语、诋毁诽谤，当各种不顺的逆缘出现的时候，你应该知道，这是无始以来自己造的恶业如今成熟在自己身上。外境只不过起到一个因缘的作用，根本上是怪自己。所有这些报应归根结底都不是别人的事情，而是“报应归一”。“归一”指的是我执，无始以来正是因为有了我执而造下了这些业，现在我执这个根本因和外在的缘结合起来，就感受到了这些不顺心的事情。一切的罪魁祸首就是我执，是它惹了那么多的麻烦和是非。

所以当我们遇到不悦意、不开心的事情时，不要去寻找别人的过失，应该认识到是自己的过错，报应全都应该归在自己身上。我们经常说：“不怪别人，是我自

己业力深重。”“不怪你，是我的我执太重了。”“不怪别人，都是我无始以来造的恶业……”这些都是很好的修行人的想法。其实的确是这样的，就是应该从自身找原因，这么说是对的。

所有的报应归于自己，这是一个方面。另一个方面，我们在修行的过程当中，不论是所有众生，还是分别与你结缘的这些众生，对你都是非常有恩德的。因为一切众生都当过你的父母，对你有过恩德；而且他们是你未来成佛的因缘，因为六波罗蜜多全部都要依靠众生来修。尤其是修行过程当中对你制造违缘的众生，真正是你的善知识、你的好上师。

所以不管是对任何众生，都要有一颗感恩之心。敌人也罢、朋友也罢，对你好的人、不好的人……对所有众生都要有特别大的感恩之心。有些人可能做不到，“我对某个人倒是有感恩之心，但是对那个人，不但没有感恩，而且觉得他对我阻碍很大，是我修行路上的提

婆达多！”（众笑）

你们身边有没有提婆达多？（众答：有）有几个提婆达多？哇，有一个人有五个提婆达多！很好，那你有五个可以特别感恩的众生了。

这是世俗菩提心的修法。思维众生都当过自己的父母，或者思维是我执带来了各种麻烦，通过这种方式就可以将违缘转为道用。这样一来，很多事情都不怪别人，而是怪自己，那样就很容易解决问题，这个修行的殊胜之处就在这里。

迷境观四身，空护为最上，

第二个方面是以胜义菩提心来修行。在迷乱的对境面前，你可以观自己的心，而心，其实是不生、不灭、不住、不二的。比如，我今天受到别人的诽谤，别人给我带来了违缘，这个时候实际上就是一种迷乱的心，就如我们前面所分析的，这一切都是如梦如幻的。

如果具体来分析，实际上这种心，也就是这种外境的迷乱现象，它的本体是空性的，这就是法身；它的本性也是带有光明的，这就是报身；这种空性和光明是不分开的、无别的，这就是化身；这三者全部是一味一体的，这就是自性身。

所以，当我们遇到一些不顺，只要用智慧去观察，就会发现，原来这只是一个迷乱的显现。这个迷乱的显现没有脱离本体空性、自性光明、明空无二的本质，这就是我们在修行过程中常说的法报化三身以及自性身。

“哇，我今天遇到一些违缘的话，法报化三身就出现了！”其实这三者的本体就是大空性，这就是修行过程中最能保护我们自己的“空护”。空性的保护是最殊胜的、最好的一种窍诀。

所以，魔鬼也好、敌人也好，工作不顺利也好，家庭不平安也好，所有我们认为非常可怕的事，实际上都是我们内心的一种迷乱显现。而这些迷乱的显现，如果

再加以分析，就是法报化三身，或者是显空无二无别。这样的空性智慧，实际上就是一种能保护我们的最大的修行。

我今天看到一个新闻，有一个女子在桥上要跳河，旁边的人要拉她，但她还是跳进了河里，好在后来被救上来了。如果她通达空性，那何必往河里跳呢？可惜人们不懂空性。有些人不管说话也好、做事也好，都特别执著。不懂空性的人真的非常可怜！

我希望大家在遇到这么好的佛法时，能对空性法门加深一点理解。不说彻底通达空性，至少应该知道你所执著的一切全部都是假立的，没有任何实在的意义。你今天执著的，明天也许就不算什么了，再到了明年，就更不是什么了，等过了十年以后，更觉得可笑！但不懂空性的人，不管痛苦也好，实执也好，所作所为都有很多迷乱的成分在里面。所以，我们最好的修行方法就是修习空性，就像龙猛菩萨所说，空性法是所有万法中

最好的甘露妙法。

大家知道，米拉日巴尊者在山洞里修行时，有一次出去捡柴回来，看到一个眼睛瞪得很大的魔女出现在那里。他用了各种方法都奈何不了这个魔女，最后安住在上师给他宣讲过的光明空性无二无别的境界中时，这个魔女就逃跑了。

所以，我们生活中遇到违缘的时候，观空性是最好的。如果能使用观空性这种胜义菩提心的修法当然很好，但有些人没有生起胜义菩提心，连世俗菩提心也没有，那怎么办呢？就可以运用下面四种殊胜的加行修法：

四行胜方便，所遇修道用。

很多人没有世俗菩提心观众生为父母的能力，也没有胜义菩提心的空性境界，如果无法用这两种方法应对恶缘，这时就可以运用四种加行。

第一种叫做积资加行，也就是积累资粮。当你遇到顺缘违缘的时候，要观察到这种苦和乐的根源，与你做的善事、恶事有关。所以要增加善根才能够消除痛苦，因此就要多积累一些资粮，比如供佛、供僧、转塔……我们生病的时候经常去转塔、交钱念经，其实这些也是管用的，虽然没有胜义菩提心和世俗菩提心那么灵，但是你临时抱佛脚也是可以的。藏地汉地的老百姓都喜欢这样。有些人平时对佛教嗤之以鼻，一旦自己出现违缘的时候，马上拿出一些钱，“给我念个经。”（众笑）平时反对信佛，这个时候就要依靠三宝了。

哪怕平时不信，遇到一些事情的时候，临时做一些善法，这也不是没有用，还是可以积累一些善根的。通过这种积累福报的方式，可以转变一些违缘，就像我们生病的时候马上吃药、打针，会有一定的效果，虽然不一定能解决根本问题，但还是有用的。这是第一种方法。

第二种是忏罪的加行，就是忏悔罪障。因为我们之前做过很多恶业，这种因导致现在遭受恶果，所以应该好好忏悔自己的罪障。比如我现在身体不好，或者遭人诬陷，那肯定因为是我无始以来害过别人，我要好好通过念金刚萨埵心咒、念百字明等方法来忏悔。马上励力忏悔的话，这个罪业也许很快就能消除，很多因缘也会因此转变，这就是忏悔加行。

有些人生病以后特别精进，“我以前不懂，杀了很多生，这次肯定是冤亲债主来找我了，我现在正在努力忏悔。”

第三种是布施食子，就是通过对一些魔众布施来缓解违缘。有两种情况：上根者遭受违缘、魔障的时候特别开心：“病魔违缘，欢迎你们来害我！你们不断害我，我就不断将安乐给予你们。”这是比较高的境界。中等的情况，一般是做火施、火供、烟施、水施，通过念一些咒语，布施食子给冤亲债主，或者经常回向善根

给它们：“求求你们，不要给我制造违缘、不要加害我，希望我修行能善始善终。”

第四种就是供护法。出现违缘时，依靠护法神的保佑、护持非常管用。平时我们遇到一些事情时，要么自己开始供护法，要么交钱请僧众念经。我们学院也经常安排大家一起供护法，很多人一开始特别精进，但过一阵子就不念了，再过一段时间又“快念护法啊！格萨尔王！紫玛护法神！”

护法神是很厉害的，能力非常强，很多因缘通过护法的力量可以转变。我们要成办一些特殊事情的时候，可以念护法。我看大家每天念护法都念得不错，很多事情想要善始善终，确实与护法神的加持和威力有不可分割的关系。

这就是恶缘转为道用的四种加行。个人和集体都可以运用这些方法。以前法王在世的时候，我们学院或者是他老人家自己在修行中有时候遇到一些事情，也会

这样做。如果前面的胜义菩提心和世俗菩提心都用不起来的话，那么就好好运用这四种方法：积资、忏悔、给魔众施食、供护法。

甲四、归结终生之行持：

第四个要点就是终生修行，分生前的修行和临死的修行两个方面。

总摄窍诀要，应修习五力，

首先是生前的修行。人活着的时候，终生最重要的修行就是菩提心。菩提心是所有窍诀中的窍诀，大乘佛法归根结底就是菩提心。很多人都说“愿我生起无伪的菩提心”，有些可能是装的，有些是真心这样发愿。

既然所有修行的窍诀就是菩提心，那菩提心要怎么修呢？应该通过五力来修行。这五种力我先简单讲一下，你们自己看注释。

第一是引发力。愿生生世世不离愿菩提心和行菩提心，乃至成佛之前，一定要具足菩提心。自己有一种发自内心的誓言，这就是引发力。

第二是串习菩提力。依靠正知正念，千万不要忘失菩提心，不要离开菩提心，一定要具足菩提心。如此不断串习，不断修行，这就是串习菩提力。

第三是善种菩提力。善种力就是积累善根。要想具有菩提心，就需要福报，没有福报的人刚开始似乎有一点菩提心，但过一段时间就没有了。如果我们平时多做念经、放生等善事，福报越来越大，菩提心就不会离开。这就叫善种菩提力。

第四是破斥力，就是要破除我执。障碍生起菩提心的根源就是我执，如果我执很强，菩提心肯定修不好，因为有很厉害的自私自利心。破除我执就是第四种力。

第五是发愿力。我们生生世世都要发下誓愿：即使

梦中也不舍弃菩提心，尤其是遇到违缘之时，千万不能舍弃菩提心！自己如此发愿，这就是发愿力。

我们活着的时候，要依靠这五种力来修行。

大乘死教言，五力重威仪。

下面讲临终时的教言。大乘关于死亡的教言，也是刚才所讲的五种力。要重视这五种力，还要重视它的威仪。

首先是善种力。人在临死的时候，面前尽量不要有任何贪爱的对境，财物最好都上供下施，不要有贪恋；对亲朋好友也不要贪恋。这是第一个力，善种力。

第二是发愿力。在离开这个世间的时候，应该好好祈祷上师、本尊、护法神，发愿生生世世不离菩提心。在临死的时候一定要有这样的发愿。

第三是破斥力。临终的时候，最根本的危害就是我

执。所以要断除我执，消除自私自利之心，在利他心的状态中死去，这是最好的一种破斥力。

第四是引发力。不管是在临终还是中阴的时候，都希望自己不要离开菩提心。这种想法就叫做引发力。

最后是串习力。平时自己要好好地修行，临终如果实在无法发愿，最好旁边有一些道友来给你做提醒：“你要好好发菩提心，不要有自私自利的心。你现在即将离开人间，应该好好忏悔，不要再去执著，要好好发愿。”这叫做串习力。

具足这五种力离开人间，一定会生生世世快乐的。

同时，还有一些威仪应当注意。人死的时候，如果以狮子卧式或者金刚跏趺坐式死去，就不会堕入恶趣，可以获得解脱。

甲五、修心圆满之标准：

诸法摄一要，二证取上首，
恒当依欢喜，能散即圆满。

第五个方面是修菩提心圆满的标准，也就是“诸法摄一要”。所有大乘佛教的修行方法，如果摄集在一起，就是破我执。“一要”就是“破我执”这个要点，我执减少了的话，就说明修行很好。

这一个要点之中有四个标准。看修行好不好，首先要看我执重不重。就像有些修行教言里讲的，如果过一下秤，发现我执太重的话，修行绝对不好；如果修行很好，不管在任何时候，都不会因为“我”而引起争吵、争论、是非。所以这里要将破我执作为诸法一要，衡量修行好不好，“我执重不重”这个标准很重要。

有些人修了很多年，认为自己修行很不错，但是一遇到事情就像发疯一样。从这个方面可以衡量，这样的人根本谈不上有什么高深的境界，甚至连一般正常人的心态都没有，更不可能具足菩提心。这是第一点。

第二就是“二证取上首”。我们修行好不好，要么由别人来证明，要么由自己来证明。在这两种证明中，别人的证明不一定可靠，别人来认证你修行好不好，不一定是正确的。因为别人可能会因你一时的行为就认为“哇，你的修行不错！”或者“你的修行不好！”比如你偶尔一次行为有些不如法，就会被别人认为整体不如法，但你内在真正的功德他不一定能发现。

人贵有自知之明，自己才是最清楚自己的。所以，在两种证明中，最好是“取上首”，“上首”指的是自己为主。自己修行好不好，问别人不一定清楚，自己应该是清楚的：“我表面装得很好，但实际上贪嗔痴特别重、嫉妒心特别强、特别懒惰，只不过在别人面前不得不装成修行人，但实际上我真的很糟糕。”所以，这些只有自己清楚。

在一些场合当中，有些工作人员虽然心里很郁闷，但表面上一直保持着微笑。这只是外表，内心是什么

样，只有自己才清楚。有些人经常欺骗别人，欺骗似乎已经变成了他的一种专业，话语和行为全都是伪装出来的。一个人自己应该清楚，“我是故意骗别人的，实际上我没有这个功德，没有这个能力。”实际上到了一定的时候，他自己也会暴露的。

所以这两种证明中，自己的证明才是最重要的，不用别人来说，应该自己衡量自己。

第三是“恒当依欢喜”。一个修行人，遇到任何违缘，都不会扰乱自己的心，也不会扰乱别人的心，而是经常处在一种非常欢喜的状态之中。

我们在遇到顺缘时，自然是开开心心的；但在遇到违缘的一些关键时刻，你的欢喜心会不会丧失？《入行论》中讲：“遭遇任何事，莫扰欢喜心。”不论遇到任何违缘，都能处于一种非常平静的状态中，那说明这是真正的修行人，菩提心修得很好。如果快乐的时候装得像个修行人，一到痛苦的时候却比世间人还要糟糕，那

就算不上有菩提心。所以要恒常处于一种欢喜心之中。

第四个衡量的标准是“能散即圆满”。“即圆满”是以上全部的总结。“能散”的意思是，在散乱的状态中也可以修行。我们平时闭关、念诵时，门一关上，任何人都见不到，可能觉得自己有信心、有境界，修行还是比较不错的。可是当我们处于非常散乱的环境中、熙熙攘攘的人群里，比如一边在恶人群体中上班、做事，还能不能一边修菩提心？

如果在散乱中也能真正修行，那说明你的修行是很好。但一边上网、聊天、看电视、玩游戏，一边修菩提心，而且对这些丝毫不会执著，菩提心的状态越来越增上，这样我们可能是做不到的。如果菩提心真正修得很纯熟，就像精通马术的人，虽然有时心会散乱，但绝对不会从马上掉下来，因为他的技巧已经运用娴熟，即使偶有一些变化，也能马上恢复。但是我们做不到这样，一旦从马上掉下去，就会摔得遍体鳞伤。

有些人在寂静之处把门关上，也许可以修菩提心，但在散乱中根本不可能好好修行。一旦接触到一些人和事，脸也红了，眼神也变了，泪水也涌出来了，最后身语意的恶业全都造了，这就是修行很差的一种表现。虽然表面上发了菩提心，要度天下无边的众生，但实际上——一遇到恶缘，所有的修行全都原形毕露。

这里说，能够在散乱中修行也是一个圆满的标准。

这以上讲了修行圆满的四种标准。这几点我确实觉得自己也很难做到，通过这些标准来衡量，自己的很多修行境界都暴露无遗。我相信，有很多自以为修行不错、学佛时间比较长、经常处于自我满足状态中的人，听到这些话以后，也会重新思考自己的定位。

第 2 课

2019 年 8 月 6 日

接下来继续讲《修心七要》。

昨天讲了《修心七要》中的前行、正行、恶缘转为道用、终生修行的方法，还有修行圆满的标准。当然，这里的修行圆满指的是达到一种修行的境界，并不是再也不用修行了。因为真正的修行圆满是获得佛果，那时才算真正的圆满。所以诸大德都讲到，我们达到“常处欢喜心、散乱时能修行、自己做证、我执减少”这四个标准，只是修行到达一定境界的象征，并不是因为减少了我执就再也不用修行。我们的修行乃至获得佛果之前都是不能间断的，要一直蒸蒸日上、不断努力。这是昨天所讲的内容。

今天的内容也会稍多一点，大家还是应该认真听讲，尽量做笔记。学会和我们这里的讲考班不同，有些居士刚开始听课特别激动，可到了后面由于没有讲考的压力，所以就有些松懈。闻思修行时要像饿牛食草一样专心致志，这很重要。

（堪布念《修心七要》传承）

下面接着讲《修心七要》。

甲六、修心之誓言：

《修心七要》中第六个要点是修心的誓言，共有十六条。

恒学三总义，

首先，学大乘修行法门的人应该学习三种总义。

第一个总义是“不违承诺”，即不违背以前受别解

脱戒、受菩萨戒、受密乘戒时的承诺。

第二个总义是“不疯狂行”。修大乘法门的人，行为不能无有正知正念，不能肆意喝酒、抽烟、践踏绿地、摧毁森林，做一些离经叛道的过分为行。现在有些所谓的密宗瑜伽士、成就者，他们不一定有这种境界，却在别人面前做各种各样的疯狂行为。作为大乘修行人，行为应该清静，不能做违背世间规则的不如法之行。

第三个总义是“不偏袒”，也就是对所有众生都一视同仁。不能是人类对你的危害可以忍受，其它动物对你的危害就不忍受；上等人对你的危害能接受，下等人对你的危害就不接受；亲朋好友对你不满可以接受，其他毫无关系的人对你不满就无法接受，等等。这样的偏袒行为，对于大乘修行人而言也是不合理、不应该的。

要经常学习这三种总义，一切行为都要如理如法，常年如一日。不要今天非常寂静，明天特别疯狂，不能

这样。

转欲自稳重，

第二条，修了大乘佛法以后，要从根本上改变以前的欲乐。以前我们是自私自利、以自我为中心的人，从现在开始，就要把众生放在首位，把利他心作为自己最主要的修行，所以要转欲。

还有“自稳重”，修行过程中不能经常炫耀功德、自我吹捧，应该具足内在的功德。在自己的同行面前、在志同道合的群体中，应该默默无闻、寂静如理地修行，不要在外面高调地宣传。

现在很多人动辄给自己做各种各样的宣传，其实除了个别高僧大德真正从利益众生的目的出发，在别解脱戒、菩萨戒中有所开许，除此之外的自我炫耀，佛教历来并不赞叹。所以应该低调稳重，以修利他心为主，改变自己原有的不良习惯。世间大多数人都自以为是，

认为自我中心是非常合理的，但实际上我们无始以来正是因为以自我为中心，才造了无量无边的业，最后一直在轮回里无法解脱。这是第二条。

不应说缺陷，

第三条，修行人不应该说其他众生世间方面的缺陷，包括身体方面，比如叫别人聋子、哑巴、跛子、胖子、矮子、高个子等等，以缺陷来称呼他人是不合理的。或者在修行方面，说这是个破誓言者、破戒者、破见解者等等，这样的称呼也不合理。即使别人有这样的过失，你也没有必要在公众场合中，或者在他人面前随便宣说，这是非常不好的。

有些人也许是因为前世业力，经常一开口就说别人的过失，觉得别人修行不好、戒律不清净、脾气不好等等，好像只有自己像佛，其他众生都像魔一样，这很不好。如果自心清净的话，周围的对境都是清净的；自

心不清净，就会觉得除了自己以外全是坏人。这其实是自心的一种投射，你的心是什么样的，外境的显现也会如此。

全莫思他过。

第四条，我们不能总是思维别人的过失，觉得别人这也不合理、那也不合理。藏族有一种说法：“别人脸上有虱子都看得出来，自己脸上有牦牛却看不出来。”别人有一点点过失就吹毛求疵，鸡蛋里找骨头；而自己有天大的过失也不会察觉，这是不合理的，不是修行人的行为。

先净重烦恼，

第五条，先应清净自己最重的烦恼。有些人贪心非常严重，欲望很大，干了许多坏事；有些人嗔恨心非常严重，一发脾气好像整个须弥山都会动摇；有些人愚痴非常严重，特别愚昧无知；还有些人嫉妒心非常严重、

傲慢心非常严重，或者狡诈的行为特别可怕等等。

我们要先着重铲除自己最深重的烦恼。如果嗔恨心特别严重，就要把所有的修行集中用来对治嗔恨，比如学习《入菩萨行论》的安忍品，以及《学集论》里的教言；如果贪心非常严重的话，可以用《中观宝鬘论》或者《入菩萨行论》第八品中的教言来进行对治。

我们要观察自相续中的哪一种烦恼是最可怕的。可以这么想：“我这个人本来修行还是可以的，但我的嫉妒心太强，对谁都看不惯。”或者“我的傲慢心太可怕了。”应该这样观察自己，哪一种烦恼最严重，就去对治和清净这个烦恼。

断一切果求，

第六条，应该断除对世间的一切希求，包括希求名闻利养、健康快乐。因为在大乘佛教里，不论对今世还是来世的追求，如果没有想到众生，那就是错误的追

求。即使你想追求解脱，自私自利的解脱在大乘佛教里也是不赞叹的。

不论是希求今生的名声、财富、健康，还是希求来世的人天福报，但凡你想要让自己得到美好，这种如毒一样的自私自利心都是不被认可的，应该追求利益众生的心。

舍弃有毒食，

第七条，有毒药的食物谁都不敢食用，一旦食用肯定无法消化，最后毁坏生命。同样的道理，自私自利的心在大乘佛法的修行中是最可怕的。

有一种毒药叫做哈拉毒，一旦接触这种毒药，身心马上会全部毁坏。同样，如果自私自利心非常严重的话，不管是听经也好，讲经说法也好、拿念珠用转经轮也好，所做的一切善根就如同《般若摄颂》里讲的“如吃杂毒上等食”。所以，我们应该像断除有毒的食物那

样，断除有毒的自私自利心。

当然，我们作为凡夫，也做不到完全没有一点自私自利心。有些经典中也讲，就像不净粪本来就有臭味一样，凡夫地的时候自私自利心是以俱生的方式存在的。但是我们通过学习大乘佛法，可以减少自私自利心。有些特别自私的人，学了大乘佛法以后，自私心就能慢慢减少或者消失，当然，也不是光听一堂课就马上没有了。对于一些毫无利他心，特别自私的人，要通过修行来改变自己。

莫学重义气。

第八条，不要像世间人一样特别看重所谓的义气。

人们常说的“护亲灭敌”是一种世间的规则，对怨敌要报仇，对亲人要报恩，就像所谓的“君子报仇十年不晚”。以前有两个小和尚在经堂门口打架，我用念珠打在他们身上以示警戒——好像重了一点，我很后悔。

当时一个小和尚对另一个小和尚说：“今天在堪布面前我不敢打架，但是君子报仇十年不晚，到时候你等着瞧……”世间人也是这样的。

前段时间我看到一则新闻，一个 13 岁的孩子，他的母亲被邻居的三个男人残忍地杀害了。过了二十二年，这个孩子长大了，一直耿耿于怀，后来找到机会报仇，把那三个男人全部杀了，最后他也被判死刑。一些学者和律师认为不应该判他死刑，有些则说应该判。但不管怎样，二十二年来仇恨一直埋在他的心里，仇人没有受报，也没有人解决这个案子，所以最后才有了如此可怕的恶性循环。

从世间法来讲，报仇是正常的，特别是有些少数民族，普遍认为有仇必报是应该的。但我们通过学习大乘佛法，发了大乘菩提心，就要改变这种观念。不要像以前那样，别人对不起我，我就一定要报仇。报恩是可以的，但尽量不要报仇。《弟子规》也讲：“恩欲报，怨

欲忘；报怨短，报恩长。”有仇必报不是大乘佛教的理念。我们不要跟世间人一样，一定要对世间法的规则有一种突破，有一种超越，这样才是大乘佛教。

莫发粗恶语，

第九条，平时交谈的过程中不要说粗语，不要以恶口谩骂别人。有些人的语言特别难听，不管你是什么身份，如果当众说出一些难听话，一方面语言会对别人造成很大的伤害；另一方面，也说明了你的人品和性格特别粗暴野蛮。

我们应该经常说一些温和的语言。喇拉曲智仁波切在《极乐愿文大疏》中，讲了很多粗语的过失和公案，你们应该记得。

勿候险阻处，

第十条，有些人受到了别人的伤害，可能暂时不

会报仇，而是一直等待机会，一旦因缘成熟就会进行报复。就像世间有些人，想找人报仇的话，会在非常危险的路段等着对付他。同样的道理，有些人可能表面上挺好，但实际上不满情绪在某个时候可能会爆发出来。

“文革”期间，有些高僧大德的弟子也站出来批斗上师，说他以前对自己如何如何不好。很多人确实是这样的，有些领导的下属平时非常听话，可一旦上面出了点事，下面的人就开始站出来算账了，这就是他们一直等待的机会。

但实际上，从大乘修行人的角度，这种做法是很不应该的，这只是世间的一种行为。当别人遇到困难和危机的时候，我们应该更加帮助他，这才是真正修行人的行为。

莫刺要害处，

第十一条，不管用语言还是用其他方法，不要刺

伤别人要害的地方。本来别人遇到了困难和痛苦，你还故意揭露他的过失，说一些刺激性的语言来打击他的要害；或者对一些非人，用猛烈的恶咒来诅咒，这些都是不应该的。我们应该用爱心、清净心、欢喜心来对待每一个人，而不是利用自己的口才去打击别人，用尖锐的语言刺激别人最软弱的地方，让别人遍体鳞伤，非常痛苦。

尤其在现在这个时代，很多人都是“玻璃心”，如果你语言不当，别人很有可能无法承受，最后选择自杀，那你一样有杀人的过失。所以我们在世间最好用一些文明、温和的语言来沟通。当然，在某些特殊的情况下，可能也需要一些特殊的语言，否则在某些场合中就会显得非常软弱无力，那样别人就不会把你放在眼里，甚至对你进行歧视和侮辱。

编载莫移牛。

第十二条，犏牛所载的物件，不要移到黄牛身上。

有些版本翻译成“犏牛所驮负的行李不要移到母牛、奶牛身上”，这种译法可能不对。犏牛既有公牛也有母牛，主要用于耕耘。它的身体比较纤长，尾巴也是长长的，和其他牛的身体形状不同。牦牛一般不能直接用来耕地，因为不听话。在牛里面，犏牛被称为牛王，它的价值是很高的。这里意思是说，犏牛驮载货物是它的责任，不要转移到别的牛身上，别的牛也不一定能负担得起，而且也没有这个必要。所以我们做任何事情，自己负责的就应该好好去承担，没有必要推到别人身上。

有些人做事情，成功的话，就说是自己的功劳；事情不太成功的话，就把责任推给别人。现在我们这里有很多人让我签字，我知道他们是什么意思，主要是想让我背锅（众笑）。很多人都比较聪明，一旦遇到什么事就先明哲保身，包括世间的一些领导，很多事情一直推诿，不愿意承担，稍微有一点贡献就赶忙争功“这是我做的”，不是他做的也会说“我参与其中了”；而稍微

出现一点问题的时候就说“这个跟我没有关系，不是我签的字”，各种情况都有。

所以，我们自己该承担的责任，就要有胆量承担，不要推到别人身上，推卸责任的行为是不合理的。大乘佛子应该有一种担当和心量。我们不是要代众生的苦吗？自己该承担的重任如果不去承担，那也说不过去。

不好强争先，

第十三条，世间当中比赛的时候，大家都会争强好胜，争先恐后地去抢、去争、去夺；但实际上，世间的名声也好、地位也好、财富也好，对于这些我们不应该特别地去竞争，这样是不合理的。

人们本来确实需要有一定的竞争心，佛教也不否定正当的竞争。但如果为了自利而损害他人，以这种心态去争夺、去竞争的话，没有多大的实义。

断除诸邪命，

第十四条，邪命，包括邪见——断见、常见；邪修——邪的修行；还有邪行——邪的行为。在生活中应该断除以这三者为主的邪命。

天莫沦为魔，

第十五条，本来供奉天人会被赐予福德，但如果你没有很好地依止，他可能就会变成魔来危害你。我们修行正法也是如此，如果如理如法地修行，就会获得解脱；但若没有如理如法地修，就会像塔波仁波切讲的那样：“若不如法而行法，正法反成恶趣因。”这也是很可怕的。

有些人依靠正法最后反而堕落了，比如诽谤三宝、破誓言等等，法没有入心，而心里入了魔。本来是天人，但最后变成了魔鬼；本来是给我们带来快乐、断除痛苦的正法，可你没有好好去修，还造下各种恶业，后果会非常可怕。这是第十五条。

为乐莫求苦。

最后一个誓言是，不要为了自己的安乐而让别人痛苦，也就是说，我们的快乐不能建立在众生的痛苦之上。

有些人看到自己的敌人遭受违缘就非常高兴；有些人看到自己的施主生病，就觉得有了好机会；有些人看到竞争对手生意不好，就特别开心……我们的快乐不应该建立在别人的痛苦之上，对于别人的痛苦，我们应该尽量去帮他承担。即使自己没有能力，也应该尽量感同身受，为他回向或者发愿，这也是非常有意义的。

这以上总共有十六个法。有些注释中是把前面三个总义分开，就有十八个。这里讲的是誓言，我们修行时需要遵守这些誓言，大家自己也应该好好观察一下。

甲七、修心之学处：

接下来讲学处。关于誓言和学处，一般来讲，密宗的是“誓言”，显宗的是“学处”。但这里讲的誓言是指前面发下誓愿的意思，发了誓愿以后，下面在实际行动当中就有这些学处，也就是戒律的意思。这里总共有二十二个法。

诸瑜伽摄一，

首先是第一个法，“诸瑜伽摄一”。这里的瑜伽是指平时的威仪，也就是我们平时的行住坐卧、吃饭睡觉等等日常行为。“摄一”的意思是，修持大乘佛法修心法门的人，唯一要有利他菩提心。无论白天晚上，还是吃饭、走路或聊天，时时都要将菩提心放在心上、挂在嘴上、落实在行为上。身口意全部摄在这上面，身体力行，这样就是大乘佛教。

遇违缘修一，

第二是“遇违缘修一”。修行过程当中，遇到任何

违缘，包括病魔、怨敌、鬼神扰乱，或者情绪波动、痛苦，以及人间的各种天灾人祸等等，这个时候应该只修一个法，就是利他菩提心。

病魔来袭的时候，你可以希望这些病魔得到快乐，自己痛苦没什么；别人诽谤、伤害你的时候，你也可以发自内心地想，虽然今天别人害我，但这跟我的前世恶业有关，希望他过得很快乐……我们在生活中遇到各种不顺，遭受各种危害的时候，心里就要这样想。

初后行二事，

第三条是“初后行二事”。初指的是早上，早上起床时，心里要发愿好好发起愿菩提心和行菩提心；白天的所作所为也不离这样的发心和行为；晚上睡觉之前也要思维，今天所做的是否有违背这两种菩提心？如果有的话要励力忏悔，没有的话就对自己点赞，“我太棒了，我今天做的全是利益众生的事情，我现在离成

佛不远了，应该好好吃一顿！”（众笑）自己对自己应该有一种安慰、赞叹。所以早晚都要发愿菩提心和行菩提心。

二境皆应忍。

第四是“二境皆应忍”。遇到顺和逆这两种对境，都应该能安忍。

遇到逆境的时候，比如穷困潦倒、病魔缠身、名声受损……不论世间当中多么不幸的遭遇，一定要能忍受。要知道这些都是如梦如幻的，并没有什么大不了，今天遇到的痛苦跟昨晚的梦并无差别，再过几年这些逆境就全部不复存在了。要这样来修安忍。

遇到顺境，比如美名远扬、身体健康、财富圆满、应有尽有，也要安忍。有些人说：“我现在太幸福了，要钱有钱，要什么有什么！”这个时候你也不能自高自大，不能太张扬。很多人在逆境中能忍，但在顺境中反

而会产生各种傲慢心，最后毁坏自己。以前有一些修行人遭逢恶世，遇到极大的困难都能忍下来，但后来得到自由，各方面的条件好转的时候，修行反而容易毁坏。

所以，我们在快乐或是痛苦的时候都要坚强，不能一快乐就特别张扬，不把别人放在眼里，而痛苦时又特别伤心，整天伤感不已。不管是快乐还是痛苦，其实都是如梦如幻的，没什么大不了。在这个世间，快乐也保留不了多久，痛苦也持续不了多久。应该明白，快乐、痛苦，其实都没有什么实质。

舍命护二事，

第五是“舍命护二事”。宁舍性命也不舍弃总的誓言和别的誓言。总的誓言就是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，别的誓言就是我们前面讲的十六条誓言。

当学三种难，

第六是“当学三种难”。应该学习三种难——刚开始认识烦恼很难，中间对治烦恼很难，最后消灭烦恼也很难。所以我们刚开始的时候应该觉察烦恼的萌芽，中间进行对治，最后断除所有的烦恼。

取三主要因。

第七条是“取三主要因”。修大乘菩提心的时候要具有三种主要的因。第一是给自己宣说慈悲菩提心的善知识，这是不可缺少的；第二是自己的心要堪能，要对大乘佛法有信心；第三是要修菩提心的话一定要有顺缘，吃穿等等方面都要因缘具足。

这三个法是主要的因缘，如果缺少了其中一个，可能就没有修菩提心的机会了。没有很好的上师你就不会修行；有上师但是自己没有信心也没办法修；有了上师和信心，但如果你没有生活方面的顺缘，住处也没有、吃的也没有、穿的也没有，虽然菩提心很殊胜，但最后

可能还是不得不离开。我看到有些道友确实很想修行，但是福报不够，那也很无奈。所以修菩提心要有这三种主要的因。

修三无失坏，

第八条是“修三无失坏”。要修行菩提心的话，有三点不能失坏。第一是对上师的信心不能毁坏。如果失坏了对上师的信心，菩提心是修不成的。上师是三世诸佛的总集，如果对上师起邪见、生嗔恨心，这样的话，连上师瑜伽都没有办法念。

以前有一个人跟上师有矛盾，就跑到青海的一个山洞里准备住下来修行。他也懂一些修行的道理，知道应该修上师瑜伽，可他一忆念上师，跟上师的矛盾就在眼前浮现出来。他心想：“这样观修上师，肯定得不到悉地。”后来就只好离开了。

所以，首先不能舍弃对上师的恭敬心。第二是对大

乘佛法的信心不能失坏，如果信心失坏也无法修行。第三是不能失去对整个佛教的戒律、誓言、威仪，这也是修行当中很重要的。

成就三无离，

第九是“成就三无离”。身语意都不能离开善法——身体要经常行持磕头、转绕、供养等善法；语言要时常念咒、诵经、背诵等等；心里要日日夜夜修利他心、慈悲心、菩提心。这些都不能离开，这就是三不离。

于境修无偏，

第十个法是“于境修无偏”，就是对于对境修无偏的大悲心、平等心。“境”包括有情的对境和无情的对境。

我们知道，对于有情是指要对所有众生修大悲菩

提心，那对无情怎么修悲心呢？就是对无情法也不能有嗔恨心。有些人在生气的时候，会把气撒向无情法，比如把手机摔在地上，或者发泄在门上，把门摔得啪啪巨响。

其实现在很多人都是从一些电影和电视里学成坏人的。很多影视剧里，父母之间也好、男女之间也好，关系稍微不佳就开始搞各种各样愚痴的行为，导致很多观众在现实生活中也照着做。其实一个真正稳重、有涵养的人，即使偶尔生气，也不会对无情法上发泄。佛经里讲过，对木炷也不要生嗔恨，否则果报无量。这种行为的异熟果报是非常可怕的。所以，不管对有情众生还是无情法，都不能产生邪知邪念，不能有嗔恨心、恶心，不能发恶愿。有些人在家里吵架的时候，把各种东西砸来砸去，那有什么用呢？这些东西又没有惹你。现在有些电影里的人喜欢打砸锅碗和家具，这其实是一种表演。

凡夫人都难免生嗔恨心，但是你生嗔恨心的时候没有必要把自己的这种“修行境界”推到无情法上去，这是一种更加愚痴的做法。所以对各种对境都不能这样，应该修无偏的平等心。

遍且深修习。

第十一个法是“遍且深修习”。这里的意思跟前面基本上是一样的，就是对无情法和有情众生修大悲菩提心。要普遍地修，而不是在这里修，那里不修；修的时候要非常深入，而不是在表面上修平等心，应该真真切切发自内心对一切都有平等心。

当然，要有全然的平等心是有一定困难的，但我希望大家，对情绪应该有一种自我控制的能力。很多学大乘佛法的人，连自己都控制不住，这其实是很可怕的。我去过很多监狱，里面大多数犯人都是因为没有控制住烦恼才犯了法。地狱里这种失控的众生肯定更多，因为

监狱里关的只是犯罪被发现的人，还有更多人的罪恶没有被发现。所以，一个人最大的错误就是不能控制自己，这是一种严重的毛病。

这里说要深入地修行，就是对无情法和有情法不要产生严重的烦恼，应该对其有无边的慈爱心和菩提心。以前有些高僧大德通过修行，因为慈悲心的感化，整个山河大地和所有植物全都异口同声念起金刚橛心咒“嗡班匝_儿格勒格拉雅吽_的”。所以，一个修行很好的人，可以让有情法和无情法都得到善法的感染；而如果一个人的心特别恶，那有情法和无情法都会感染恶念，这也是自然规律。

《修心七要》特别能对治我们的烦恼，所以在学习过程中，有的人可能觉得“堪布是不是在骂我？”我其实并没有针对任何一个人，如果这里面有些教言刺中你的“伤口”，这也不是我，应该是恰卡瓦格西在“骂”你，我只是把前辈高僧大德们的语言重复了一下。

其实我也修得不好，这里面很多话也是针对我自己的。我看《修心七要》的时候也觉得很惭愧，给大家讲这样甚深的法，我好像不具备这样的资格。但就像《华严经》里所讲，即便是盲人，只要他手里拿着灯，别人也能依靠这种灯光看见道路。因此，我们学了这些法以后，应该看看能否控制自己的烦恼。

于厉境恒修，

第十二是“于厉境恒修”，意思是在严厉的对境面前要恒时修慈悲菩提心。

这里的“厉境”有几方面的意思：一是自己的竞争对手和经常损害自己的人，有一些注释里解释为“业力众生”，就是跟你一直纠缠不清、与你有恶缘的人，这是一种严厉的对境。严厉的对境也可以指自己的根本上师、父母，以及对自己有恩德的长辈等等。还可以指病人、圣者，还有说法师，也就是经常宣说佛法的人，这

些也是严厉的对境。

对于这些人，不能有害心、嗔恨心，应该经常修慈悲菩提心。如果对这些严厉对境产生了恶心的话，今生来世都不会快乐的。所以对于严厉的对境要长期修慈悲菩提心。

不依赖他缘，

第十三是“不依赖他缘”。在修行过程中，有些人顺缘具足的时候修行特别精进；而遇到恶缘的时候，就有借口不去修了。

有些人一旦遇到身体不好、气候不好、心情不好、环境不好、太忙了、事情太多了……诸如此类的情况，往往就不能好好修行；而气候好、心情好、吃得好，什么工作压力都没有，种种顺缘具足的时候，就特别精进。这样是跟随外缘而转——外缘稍微不顺，就把修行抛之脑后；没有多少违缘时候，好像修行还可以，这种

人的修行其实是不太好的。

真正修菩提心的人，处在任何外境条件下，都不会受丝毫影响。不管身体好不好、心情好不好、环境好不好、吃得好不好，都能持之以恒、夜以继日地修行，什么外缘都不会对他有任何障碍。不依赖他缘，这才是真正的修行人。而很多人都是依靠于外缘，只有外缘条件好的时候才会修行。看前辈大德的传记，他们的修行不知比我们现在难多少倍。而我们要让自己身心堪能，就不得不依赖很多顺缘。虽然每个人都会遇到各种各样的烦恼和琐事，但根本上只要自己有信仰，能控制住自己，各方面的因缘就会具足。可如果你一直依赖外缘的话，修行永远都不会好的。所以不能依赖于他缘。

今当修主要，

第十四个法是“今当修主要”。我们无始以来流转在轮回当中，现在获得了暇满的人身，一定要好好修

行。那么是为今生修行重要还是为来世修行重要呢？为来世修行更重要。为自己修行重要还是为他人修行重要呢？为他人修行更重要。是修其他法重要还是修菩提心重要呢？修菩提心更重要。菩提心有理论的修行和窍诀的修行，哪一个更重要呢？窍诀的修行更重要。对于佛经里的很多教言，龙猛菩萨、无著菩萨和寂天论师在不同的论典中都有阐释；后来阿底峡尊者、仲敦巴尊者，他们都是以窍诀的方式来修的。

所以我们现在修菩提心真的很方便，因为有特别好的修行方法，仅仅通过这个《修心七要》，就已经可以让一个人好好修行了。就像开车时有驾驶说明，你看了《修心七要》以后，就会非常明白修菩提心的方向。这些窍诀都是高僧大德们一直传到今天的。现在佛法虽然遍于整个世界，但真正修菩提心的窍诀，也不是到处都有，不信你们可以从世界上所有显宗密宗的经论中找找。所以，修菩提心时，窍诀是非常重要的。

不颠倒是非。

第十五是“不颠倒是非”。这里有六种颠倒：

第一是安忍颠倒。有些人该忍受的时候不忍受，不该忍受的时候却很能忍受。比如有些修行人背一部论典都很困难，但是追一部连续剧却特别有兴趣、有耐心、有韧性，不用吃、不用睡，这就叫做安忍颠倒，就是做世间各种无意义事情时特别能忍受。

第二是意乐颠倒。对于善法就像在饿狗面前放青草一样，一点兴趣都没有；但是对世间无有意义的事情却特别有兴趣，特别有欢喜心。

第三是品味颠倒。对闻思修行佛法的甚深美味一点都品尝不到，而对一些世间法、五欲六尘，就很愿意品尝。

第四是悲悯颠倒。对真正苦行的、在山洞里面闭关的这些特别好的修行人产生悲悯心，“哇，那个出家人

好可怜啊！”而对被业和烦恼束缚的、整天杀生造恶业的人，却觉得“他挣的钱好多啊，真不错！”这就是颠倒的悲悯。

以前米拉日巴尊者在苦行时，有七位美女对他说：“像你这样可怜的人，世界上都是没有的。”米拉日巴尊者对她们说：“像你们这样可怜的人，世界上才是没有的。”后来他们互相对歌，开始宣说道理，米拉日巴尊者的传记里有这段记载。实际上众生才是真正痛苦的，应该对他们产生悲心才对。

第五是营求颠倒。对相熟的人，不让他们求正法，反而让他们整天追求一些世间法。有些有能力的人，不要整天让身边的人造一些堕落的因。某些上师身边的人，整天忙这个忙那个，尽做些跟解脱没有关系的事，这也是营求颠倒。作为弟子，应该做闻思修行和利益众生相关的事，除此之外，对于那些没有实义的事情不应该特别注重。

最后是随喜颠倒。有些人看到敌人遭受危害就兴高采烈，“我的对手今天倒霉了，真高兴！该庆祝一下！”当初“911事件”发生的时候，很多人都幸灾乐祸，其实这种恶心、害心并不是很好。即使是你最看不惯的对手，他在遭受痛苦的时候，你心里也应该默默发愿：“虽然他对我不好，但希望他不要遭受这种痛苦，愿他获得快乐。”我们内心应该要有这样的发心。不然很多人看起来好像很慈悲，但其实心是很黑的。自己是什么样，自己应该最清楚。表面上拿着念珠和转经轮，一直“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……”然而内心之中对这个也恨、对那个也恨，这样口是心非，是很不合理的。

以上几种颠倒都是不应该有的。

不时停时修，

第十六个法是“不时停时修”。我们修行的时候

不能三天打鱼两天晒网，今天好好修一下，明天就不修了，过段时间又开始修一下。修行应该细水长流，恒常修一个法才会有力度、有进步。有些道友刚出家的时候，两三天里夜不倒单，特别精进，早上三点钟就开始修行；可过了一段时间之后，就一点精进都没有了。真正的修行，一定要恒常。做任何事情都需要长期坚持，而不是期望短时间内就立竿见影，应该有恒常心。世界上最伟大的那些人，他们都是非常有恒心、有耐心的。所以，我们修行不能一会儿修、一会儿停、一会儿再修，应该长期地坚持。

当坚定而修，

第十七是“当坚定而修”。“当坚定”就是修行中一直要有一种非常坚定的意志，要持之以恒、不松不懈，而不是只持续短短的时间。从你皈依佛门、发菩提心开始，就要一直往这个方向努力。我经常看到一些道友，他们从十年前、二十年前就很努力，现在还一如既

往。这些人可能是福报比较大，一直不会退转，不会失去信心。坚定而修是很重要的。

以二观察解，

第十八是“以二观察解”。“二观察”是指观察自己的我执和观察自己的烦恼，是这两种观察方法，或者是指观察自己烦恼粗大的阶段和观察自己烦恼细微的阶段。通过观察自己到底有没有烦恼，慢慢就能发现烦恼，发现以后就能进行对治，进而消灭，获得解脱。应该以这种方式来修。

不好大喜功。

第十九是“不好大喜功”。这句在藏文里有不同的版本，一些版本里是“不自怨自艾”，这个意思也比较通。

不好大喜功，就是不要做了一点功德就到处去宣

扬、炫耀、自我赞叹，经常在别人面前邀功、说自己的功德，不应该这样。

也可以说不自怨自艾。修行也好、利他也好，其实都是你自己的职责，不应该抱怨：“我这么辛苦，为什么你们不理解我？不关心我？不关注我？”在修行过程中，很多人总觉得别人应该怎样对自己，其实这是不太好的。你应该要摆好自己的定位，利他也好、修菩提心也好，都是你自己发愿要做的事情，不应该抱怨别人不理解，更用不着为此特别不开心。在我们整个修行过程中，不能自怨自艾或者抱怨别人，应该有自己承受一切的心态，这才是修行圆满。

所以这一句可以从两方面来解释。

不暴躁易怒，

第二十是“不暴躁易怒”。在修行过程中不应该暴躁易怒。有些人平时文质彬彬，但是遇到一些事情时就

暴跳如雷，表演各种各样的行为。作为佛教徒，应该尽量对治此类情况，尤其是出家人，如果在各种场合中穿着僧衣，却在人前破口大骂或是说一些粗暴的语言，那真的会让其他非修行人对佛法失去信心。

作为居士也是同样。暴躁易怒的情绪真的很可怕，如果一个人在公众场合当中肆意发泄情绪，那从此之后别人对他的看法也会一落千丈。也许大家平时认为这个人是个不错的修行人，但因为这样的一次行为，印象就彻底破坏了。人都有这个毛病，一次好的行为给别人带来的印象不一定很强烈；但一次不好的行为，就会让别人从根本上对他产生不好的看法，这就是“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。所以情绪容易变化的人，要尽量自我控制。

有些注释里讲，人不应该变得像卫藏的厉鬼一样。卫藏的厉鬼是什么样的呢？当地的老百姓稍微惹到它一点，它就马上被激怒，让他们遭受各种不好的事情。

《大圆满前行引导文》里也讲过，这种忍耐力比伤口中的嫩肉还脆弱。现在有些年轻人也是这样，别人的一句话、一点行为，很容易就让他大受刺激。有人因为非常简单的因缘，就可能做出一些特别不明智的行为，甚至选择自杀。所以，暴躁易怒的人确实就像卫藏的厉鬼一样。

不喜怒无常，

第二十一是“不喜怒无常”。人不应该像春天的天气一样，一会儿乌云密布，一会儿万里晴空。万里晴空的时候笑逐颜开，开心无比，就像天人和天女一样；乌云密布的时候，又变得非常可怕。所以，像春天天气一样的喜怒无常是很不好的。

莫追求声誉。

最后一个是“莫追求声誉”。不管做什么事情，真正的修行人是不追求名声的。虽然有名声也许能利益众

生，做成一些事情，但再大的名声也只是一种虚名，没有实际意义。如果你的功德配不上，那得到这种名声也会招致灾祸。所以，如果自己内在的功德不具足，就没有必要去追求外面的虚名来养活自己、填充自己，这是非常没有安全感的一种表现。

作为一个修行人，不会特别地追求名利，尤其是修菩提心的人，不会把自己放得很高。这一点跟世间的信念或者其他一些宗教是不同的。很多人都觉得对自我要重视，尤其是西方人，认为以自我为中心才是成功之源。但如果我们太重视自我的话，其实会给自己带来无穷的烦恼和痛苦，对整个社会、整个国家、整个世界也是不利的。我们可以看到，现在世界上有很多国家首脑是相当自私的，所以这些国家的人民也非常自私，这样下去，最后我们活在这个地球上会越来越没有安全感。这一点凡是有智慧的人都可以推导出来。

以上讲了二十二种修行的学处，接下来是最后的

结文。

将此盛五浊，转为菩提道，
窍诀甘露藏，乃传自金洲。

五浊恶世之中，如此将恶缘转为菩提道用的殊胜窍诀，就像甘露精藏一样。不论谁饮用甘露，都能断除所有的痛苦。

我们依靠阿底峡尊者传下的这个窍诀，在这个五浊恶世，的确能将违缘转为道用。这和其他一些修行方法是不一样的，在其他某些修法中，出现违缘的时候，大家就真的将其视为违缘——“我现在违缘很重，您要加持我啊！”但在这个窍诀中，违缘出现得越多，我们就越开心：“哇，我现在修行肯定很成功！”其实对于修菩提心的人而言，违缘并不可怕，违缘越多就像火上加油，燃烧的火焰也会越来越高，那样修行就会越来越成功。

这是来自金洲大师和阿底峡尊者的传承。

由昔修业醒，自众信为因，
能轻苦讥毁，请调我执教，
今死亦无憾。

最后恰卡瓦格西说：因为前世修行的善业苏醒，以众多的信心为因，我可以轻视所有求法过程当中的痛苦、讥毁，请到了能调伏我执的教言。也就是说，格西是通过自己的福报、信心和苦行，才得到了这么一个能断除我执的殊胜教言——《修心七要》，即使明日死去也没有遗憾了。

《论语》里讲：“朝闻道，夕死可矣。”我们听到了《修心七要》，那何时死去没有任何遗憾，因为这里面确实包含了特别殊胜的修菩提心的教言、违缘转为道用的教言、大乘佛教学处的教言、大乘佛教前行和正行的教言。

这次利用短短两节课的时间，我根据前辈大德的言教，给大家传授了这个法。希望大家铭刻于心，今后在实际行动中尽量力所能及地做饶益众生的事情！

世间规之忠言讲解

土观·洛桑却吉尼玛 造论

索达吉堪布 译讲

传讲时间：2019年8月11日

世间规之忠言讲解

土观·洛桑却吉尼玛 造论

索达吉堪布 译讲

这节课的主题是世间法和出世间法之间如何掌握分寸，藏传佛教中一位大德土观·洛桑却吉尼玛曾讲过一些关于为人处世、待人接物的教言，我今天为大家简单讲解一下。

藏传佛教中对出世法的修行，比如修空性法门、修菩提心、修出离心等方面有很多殊胜的窍诀。确实，佛教的最终利益，并不是得到名声、快乐、富裕、健康、平安，我们的最终目的应该是让自己和众生获得解脱。在尚未达到这种境界之前，佛教的教义也不像有些人以

为的那样，彻底放弃所有的世间法，包括钱财、名声、感情，对世间的一切作为都不理不睬，并不是这样。佛法中其实有很多对世间法深入细致的分析，我们学习这些道理，对自己的生活和人生有非常大的帮助。

人生中的种种苦乐，有些因为前世业力现前而不可避免，有些则被我们称之为“遍计”——依靠别人的观点而安立出来的概念。这些概念并非真实存在，但我们形成了一种习惯性的价值观，所以难以摆脱和突破遍计的束缚。

这种遍计的痛苦在我们的生活中并不少见。有些痛苦是实实在在的，比如饥饿难忍或者身患癌症，但有些痛苦并不真实，只是因人和人的竞争而来，因欲望得不到满足而来。实际上，很多东西即使没有也可以，但很多人就是想不开。尤其是在如今这个时代，人们看得多、听得多，却无法实现自己的愿望，因此感受到的痛苦也就越来越多。这时候我们很有必要运用佛法的观点

来审视自己，这样会看得更加清楚。下面我为大家大致分析一下大德的教言，同时补充一些自己的观点。

顶礼上师三宝！

虽然年轻人教育老年人不合情理，但老一辈教诲下一辈却应当应分，这篇讲述遵循世间准则的忠言，就是为了利益年轻人而写下的。

意思是说，这番教言年轻人可能不会特别重视，但老一辈的大德和智者会告诫后辈遵循世间的各种教诲和忠告，这对年轻人非常有帮助。

心地正直固然很好，但如果过于正直，在此污浊不堪的末法时代，就会像乞丐的猴子一般被人戏弄。因此，把握好正直的尺度，是我的忠告。

教言包括哪些方面呢？首先是人心正直。有些人说，为人直爽些好；有些人则说，做人不能太直了。关

于这个问题有很多讨论。一个人如果心地正直善良，这固然很好，但要是过于耿直的话，在如今这个末法时代，人们可能不会对你特别器重，甚至会像对待乞丐的猴子那样戏弄你。所以我们在任何时候，都应该掌握正直和不正直之间的分寸，这还是很重要的。

有时候做事太过刚直，可能会伤到别人，但要是过于狡猾谄曲，连说话都转弯抹角，那做任何事情也很难成办。尤其是一些愚笨之人，要是太过耿直，很容易伤人伤己。《萨迦格言》有云：“愚蠢又是憨直人，有者毁己有伤他，林中直树被人砍，笔直利箭会伤他。”意思是有些特别愚痴的所谓“正直”的人，不管说话还是做事，经常都会伤己害人，就像森林中那些特别端直的树木，很容易被人砍下来做木材。

通常伐木的人到了森林里，最喜欢砍的就是长得笔直的树木，因为适合做柱子、房梁等。此外利箭也很直，但正因如此，它很容易刺伤别人。这个比喻说明了

什么呢？有时候过于正直也不利于自他。《萨迦格言》里还有这么一句：“笔直道中亦遭难，右旋海螺成吉祥”，意思是说，过于正直会伤人伤己，有时候要像右旋海螺一样，虽然迂回弯曲，但人们都把它看作吉祥之物。

在这个时代，佛教徒该正直的时候一定要正直，但有的时候也没必要特别直来直去。有些人总说“我是个直爽的人”“我说话很直”，其实这种人根本不会观察周围的环境和人群，一旦在公众中说话，很有可能刺激、伤害到很多人，同时也给自己招来很多负面评价，令自己受到伤害，甚至被这个社会抛弃。这种可能性是存在的。

现在有些年轻人由于缺乏社会经验，到了一些企业等群体中，说话直来直去，自己觉得“我是实话实说，对事不对人”，什么事情都不过脑子直接说出来，这样到最后可能会没有生存的空间。不少年轻人在社会

上都搞不好人际关系，有的人在现实中实在不能合群，无法融入社会，只能整天泡在网上。这个时代中很多人确实难以适应社会，缺乏社交的勇气。包括一些修行人，一看到别人过来心里就不自在，赶紧把门关上。这样的人修行不一定好。这也是当代社会中一种普遍的心理现象。

所以，有时候做人太直不一定很好。某些情况下需要直来直去，但多数时候，我们说话也好、做事也好，不宜太过直接。尤其是面对一些奸诈狡猾的对象，如果你说话特别实在，不一定有好的效果，这需要你们自己观察。

能说会道、能言善辩虽然也不错，但如果何时何地都口无遮拦，滔滔不绝地夸夸其谈，则自己内在的一切，都会被别人一览无遗。因此，把握好说话的分寸，是我的忠告。

接下来是说话方面。有些人能言善辩，口才超群，这当然是非常好的，但如果不分时间场合，口无遮拦、滔滔不绝，什么事情都夸夸其谈，那样很有可能把自己内在的一切都暴露在别人面前。

有些人特别不爱说话，寡言少语，什么都讲不出来。我们藏族有一种说法：“某人像哑巴一样，嘴里的话用锄头也挖不出来一句。”还有一种说法：“嘴里像装着石头一样说不出话来，就像个哑巴。”这样也不是很好。而有些人特别爱讲，别人也没问他，他自己一会儿说这个的过失，一会儿说那个的功德，喋喋不休、没完没了，仿佛要讲遍全世界的事。因此，任何时候都要掌握说话的分寸。

有些佛教徒也有说话啰唆的毛病，说得大家都不想跟他交往，因为这人话太多。当他自己说得兴起的时候，其实旁边的人都在笑话他、嫌弃他。在世间，这就叫做言多必失。话说得太多，把各种有意义、没意义的

事情一下子全说出来，很有可能祸从口出。我认识一个喇嘛，有时候我很怕见到他，因为他总是在人耳边“巴拉巴拉”地唠叨，哪怕没有任何人听，他也喜欢把一件事情反反复复说个不停，这样其实不好。

当年莲花生大士离开藏地之时，对君臣留下了殊胜教言，里面说过：没有必要的时候少语为妙，因为大多数的恩仇都是语言造成的。麦彭仁波切在《君规教言论》中专门著有“语言品”，其中指出一个道理：有必要的时候必须说，因为有些事情不说出来别人根本不知道真相，但没必要的时候就不应该说。所以该说、不该说的分寸，自己应该掌握。

说话要有技巧、有分寸，有没有必要说出来，应该通过自己的智慧来分析，然而现在有些人根本不观察自己。语言过少的人，我建议你多练习表达，可以输入一些话语存在心里，在必要的时候张开嘴说出几句话来。有些人语言的开关一直开着，我建议你没必要的时候最

好还是把它拧紧，等需要时再打开，这样可能好一点。我们每个人最好都观察一下自己，就像《修心七要》里讲的“二证取上首”，在自他两种作证方式中，自己是最清楚自己的。一句话该说还是不该说，最好由你自己来判断，别人无法控制你的话语权。

我建议平时特别啰唆的人最好少说一点，特别沉默寡语的人有必要时也要多说几句。就像你们讲考的时候，该说就要说。有些人讲考时什么也吐不出来，“嗯嗯啊啊”吞吞吐吐，可能跟前世的业有关，也可能是因为没有足够的培养和练习。

总之，大家应该重视表达能力。语言是我们在世间的一个非常重要的沟通工具，不管是东方人还是西方人，都要靠语言来判断别人的内心和行为。我们刚开始对一个人不了解，经过一段时间的交往，有智慧的人基本上就可以观察出这个人智慧的深度、人品的贤劣、办事能力的高下。当然，极个别人可能语言上讲得很精

彩，做起事来却不怎么样，但大多数情况下，通过语言完全可以推断出一个人的心理和行为。所以，我们平时在说话的过程中也要多观察自己。

韬光养晦、大智若愚固然很好，但如果过于保持缄默，任谁都不知道自己内在的智慧，就会像暗暗涌动、却不为人知的甘泉一般不起作用。因此，把握好外显与内敛的尺度，是我的忠告。

接下来进一步分析。有些人做人很高调，有些人则非常低调——当然，平时做人低调一些、深藏不露，这是很好的，但如果过于低调或者沉默，别人就很难知道你内在的智慧，就像暗暗涌动的甘泉，如果没被人发现，就起不到任何作用。所以我们做人也应该把握好外显和内敛的分寸。

就像有些前辈大德，虽然他们确实有超群绝伦的成就、超凡入圣的境界，可是因为喜欢寂静，不愿意外

露功德，所以他们一辈子的修行境界极少为人了知，最后对周围的人也起不到多大的作用。

过于炫耀自己，到处自我宣传，这是没有必要的，但要是过于低调、过于谦虚、过于保守沉默，这样的话，虽然你内在功德满满、学识丰富，但你这一辈子的学问却难以影响周围的人。所以，按照大乘佛教的教义，在必要的时候，将自己的内在功德实事求是地宣说给有缘人，也是合理的。

我们东方人在这方面尤其保守，经常把低调、谦虚视为一种好的品质。很多佛教徒开口总是“弟子愚笨”“弟子错了”……有的人在演讲台上也习惯过度自谦：“我本来不想讲，但是他们非让我讲几句，我现在特别紧张，特别难受，但是实在没办法，只好说两句。不过我对这个领域不熟，没有信心……”藏地汉地都是这样，大多数人都觉得不傲慢、不炫耀的才好，“这个人还算比较踏实、比较谦虚”。但在西方你这样说的

话，可能大家都在下面笑你：“既然你这么低劣、这么悲观，何必上来？”西方人普遍比较自信——“我的专业就是这个，我对这门学问非常精通，所以我今天很想分享一些观点”，场面一下子就充满了吸引力。

现在也有些人喜欢直接讲自己的功德，生怕没有人替他宣传。别人介绍他时，“他刚才介绍得太简单了，实际上我的专业和学问不止于此，下面我来讲讲我做过的项目。”“我的修行境界他还不了解，我自己才知道。其实我可以显现神通、可以飞……”有时候这样一讲，别人反而对他产生很大信心：“哇！这个人很真实，我应该依止他！”以上两种都是极端。

诚然，一个人若是过于谦虚，别人很难知道他的功德。当年阿底峡尊者的上师美德嘉那尊者来到藏地的时候，因为翻译在半路上死了，所以只能一直低调地在一户人家打工，最后死在了藏地。尊者写的诗特别好，后来阿底峡尊者通过美德嘉那尊者留下的一首诗发现了

自己上师的行踪，当时他流着眼泪悲伤地说道：“你们藏地福报太浅薄了！我们印度东西方都没有比美德嘉那尊者更了不起的班智达，可他到了藏地之后，什么弘法利生的事业都没有做，就这样示现圆寂了。”《前行引导文》里面也讲到，作为善知识，如果没有转法轮，也难以利益众生。

我经常想，如果法王也特别低调、一直不愿见人的话，可能我们后来的很多人都没有机会见到他、得到他的传承。法王平时为人非常低调谦虚，但有时候也示现高调。我们 1986 年去了藏地很多地方弘法，当时出行的车队有二三十辆车，那个时候没什么管控，我们就放着高音喇叭，一路浩浩荡荡地行进。在此过程中我看到很多藏民特别激动，一听见喇叭的声音，马上就流泪、磕头。

通过这种高调的行为，有时候也会引发起一些人的信心，但也可能令一些人产生反感。

不管怎样，每个人都有各自的情况。有智慧的人知道什么时候该高调，什么时候该低调。永远都保持低调、过于谦虚的话，也不一定很好。作为修行人，在这方面也应该多加观察。

虽然世人都说嫉恶如仇很好，但如果经常无缘无故地发起强烈的无名之火，就会像看门狗一样与所有人结仇。因此，不要轻易发怒，是我的忠告。

世间人一般都爱憎分明，别人恨我的话我就对别人恨，别人爱我的话我就对他好。很多人崇尚嫉恶如仇，从世间的规则来讲这是好的，但如果过于嫉恶如仇，自相续中可能常常会无缘无故地产生强烈的嗔恨心，所作所为也会损害别人，就像看门狗一样，把很多人都得罪了。有的人脾气不太好，动不动就对社会上一些所谓的恶人恶事恨之入骨，这样经常会得罪人。

我们藏地有一种说法：老狗只能活九岁，但它却

得罪了全世界的人。有些人家的恶狗寿命虽短，却咬了很多。短暂的生命中本来应该广结善缘，可恶狗的做法不是这样，它为了保护自己的家，伤害了很多，这实际上并不合理。所以不要轻易暴躁发怒，随便产生强烈的嗔恨心。不要看到一点不好的事，就满怀恨意；对谁有一些不满，就反目成仇；明明别人没做什么严重的事，但却一直看不惯。人应该学会调整自己的心态。

有些人对所有人都非常慈爱，即使别人对他做下一些有害的事，他还是一视同仁，或者以自轻他重的方法，用爱来回应对方。从大乘佛法的角度来讲，这确实很好。当别人无缘无故害你的时候，你应该把他当作善知识，当作自己的父母。虽然暂时看来人们可能会认为你这种做法太过懦弱，但实际上正如孟子所说的“仁者无敌”——仁爱的人没有敌人，全世界的人对他而言都是朋友。我们如果能真正践行大乘佛教的理念，或者效仿先哲所提倡的仁者无敌，那是非常好的。

寂天菩萨说过，有些人害你并非无缘无故，可能是因为前世的业缘，或者因为他迫于烦恼而不由自主，从这个角度一想，很多事我们应该都能理解。假设我对一个人特别好，但他却无缘无故来害我，按照世间的理念，人不犯我我不犯人，人若犯我我必“杀”人，可能会这样。但按照大乘佛法的观念，人若犯我，我应该从多方面考虑：也许他是在烦恼驱使下才这样做的；也许我自认为没错，但事实上确实伤害过他……从这些角度来想的话，自相续中的嗔恨心就会消失无踪，对方也会逐渐受到感化。

在人生中，凡事不应堕于两边——那叫做极端。现在很多人的做法非常极端，爱的时候特别爱，爱得死去活来；恨的时候又特别恨，恨得你死我活。小说家毛姆说过：平凡的人生是一种非常朴素的伟大。人不能落于两极，心情愉快时载歌载舞似乎要飞起来，痛苦郁闷时恨不得钻到地里面去，这两者都是极端。其实在我们的人生中，苦也苦不了多少，乐也乐不了多少，爱也爱不

了多少，不论怎样，最后都是别离，所以再怎么爱，再怎么恨，其实都没必要。人生中的很多问题，都在这里点明了，因此，我们要学会掌握分寸。

这节课的内容主要就是讲要掌握分寸，不能走极端。做任何事如果堕到两边的话，不仅会给自己带来痛苦，也会给他人带来痛苦。在这方面，我们都要善加观察。

嘴甜心善固然很好，但在这个好人不受待见、坏人称王称霸的时代，过分善良软弱却会被人蔑视与欺辱。因此，掌握好软弱与强硬的分寸，是我的忠告。

我们平时处世讲究软硬适度，该软的时候要软一点，该硬的时候要硬一点。语言温和，心地善良，这样的人当然特别好，但在现在的社会上，很多好人受到歧视，而很多恶人受人顶戴。在这样一个时代，如果过于柔善、软弱，很有可能会遭到别人的蔑视。但如果我们

在任何时候都非常强硬，那也行不通。有些人是所谓的“强硬派”，但很多事情并不是硬碰硬就能解决的。所以我们在不同的场合中一定要软硬适度，不能太软也不能太硬。

一个人如果太过软弱无力，就容易受到别人的轻视，不把你当回事。有些修行人、出家人，觉得自己发了菩提心，就应该善良，别人怎么说怎么做都无所谓。但只会一味隐忍，在这个时代很容易被人踩在头上，这样的话，很多弘法利生的事业就难以成功。所以作为修行人，一方面内心要保持柔软，一方面也不能太过软弱，否则也是不合理的。

《水木格言》中讲过：“非处过于柔顺，浊世受众人欺，皆称棉花柔软，众人岂不做垫。”也就是说，如果过于柔弱，是会被人们歧视、践踏的。我们经常会看到，一些会议场合，有的人说话软绵绵的，好像马上要睡着一样，他发完言后谁都不理他，但有的人又过于强

硬，一开口就大发雷霆，这样的话大家也会心生厌恶。

说话要有分寸，软硬也要有分寸。就像刚才所讲，如果过于柔顺温和，就像棉花一样，大家都用它来做坐垫，不会把它放在高处。就佛教的观点而言，不能在所有事情上都太过柔软和脆弱。有些人可能会说：“你们不是发了菩提心吗？你们不是众生的仆人吗？我说什么你们就要听什么！”如果事事都退缩忍让，到了一定的时候，可能我们想抬起头来走自己的路，别人都不给你这个空间。

在现在这个时代，有时候该说的话就要说，该做的事就要做，该争取的权益就要争取。作为佛教徒，不能把菩提心和软弱混为一谈。《二规教言论》中讲了很多种放逸者的过失，如果过于放逸，不仅得不到出世间的功德，连世间的人格也没有，这样的话什么事都做不成。所以佛教徒也应该按照世间的基本规律来做事。

做人不能过于软弱，不然会受到别人的轻视。现

在这个社会看的是你有没有实力，如果没有某方面的力量，人们就不会把你放在眼里，在这方面要重视。我们佛教徒如果太过软弱，确实容易受到各种人的歧视。所以在适当的时候，应该发挥出自己的能力、智慧、特长，这是非常有必要的。

我们佛教虽然以慈悲为怀，但现在不论作为宗教还是非宗教组织，有时需要表现出强势。有了这种强势，谁都不敢随便欺负你。很多人说：“我是佛教徒，别人惹我也无所谓。”那样的话，很多人就会对你进行摧毁、打压和排斥，这样的情况有可能发生。

一般来讲，在不舍菩提心、不舍众生的前提下，必要的时候应该示现自己的威力，这也是佛陀开许的。我们以前也引用过一些圣教里的教证，大家应该清楚。

不贪钱财固然很好，但在这个一名不文的乞丐会遭到所有人唾弃、大户人家的走狗却会被奉为上宾的时代，适当地积攒一些财物，是我的忠告。

接下来说到世间的财富。修行人赚钱合不合理呢？一般来讲，知足少欲、不贪执财物是非常好的，但我们在这个时代，如果身无分文，像乞丐一样，所有人都会对你歧视、嫌弃。现在不用说富贵之人，就连大户人家的狗也被很多人羡慕敬仰、奉为上宾，我们身处的就是这么一个时代。在这样的情况下，必要的时候适当积累一些财富也是很应该的。

在小乘佛教的一些观点中，积累财富确实有很多过失，应该知足少欲、清贫寡欲，把财富视为一切祸害的根源。但根据大乘经论，发了菩提心的人在对众生有利的情况下，也应该挣钱。《瑜伽师地论》中说：“若诸菩萨求诸世间工业智处，为少功力多集珍财，为欲利益诸众生故。”意思就是说，诸菩萨求世间的工巧明，如果不需要特别大的功夫，只用花少量的时间和精力，那么就有必要以此来赚些钱，并不是为自己的利益，而是为了利益众生。这并不像现在有些人那样，把所有的资源控制在自己手里为自己赚钱牟利，根本没有为时代

和众生着想。

在现代的价值观下，很多人只会想着自己。我遇到过很多成功人士，他们经常谈论赚钱的事，但格局很小，只是为了自己身边的人，除此以外好像没有什么广大的发心。所以，我们很有必要为了利益众生而积累一些财物，这也是非常好的。在这个时代当中，如果你身无分文，像乞丐一样，做任何事情都会很不方便，甚至寸步难行。当然，出家人应该以精神财富为主，按照《入中论》所说，并没有挣钱的要求。但有些在家佛教徒把挣钱的事全部放下，有一点钱就拿去放生，结果自己一贫如洗，家人也看不起你，朋友也看不起你，甚至要到处去借钱，最后不要说学佛、修行，连维持自己的生存都很困难。

有的人刚产生一点出离心时，就把万事都抛下，这也不合理。因为你的这种出离心可能过一阵子就荡然无存了，那时候出离心也没有、钱也没有、亲朋好友也没

有——原来应有尽有，现在一无所有，这样的话你自己在这个世界上会特别可怜。所以，在还没到达一定的境界之前，自己也应该适当地积累财富，同时也要适当地做一些上供下施。其实，我们的上供下施主要应该从法供养和法布施方面来做，这样更适合一点。

短斤少两、不讲诚信的奸商行为，会搅得整个国家都不得安宁。摈弃贪求暴利、实则无义之不良经营方式，君子积财，取之以道，是我的忠告。

接下来讲的是，世间积累财富应取之有道。不论是有能力还是没有能力的人，在经商的过程中如果经常短斤少两、不讲诚信，这会令自己和整个社会都不得安宁。有些人为了谋求暴利，经营方式非常不如法、不合理，这样的话会给自己和他人带来很多不利。所以说，君子获取财富，应该取之有道。

积累钱财要遵守道德原则，这是很重要的。《大

学》云：“德者本也，财者末也。”如果要经商，一味地积累钱财并不是根本，重要的是品德，这才是根本。如果舍本求末，最后不一定能得到自己需要的，反而会招来不想要的。

因此，我们在积累财富的时候，不能做不合理的、违背因果的行为，应该如理如法而行。从事商业也好、工农业也好，这都是佛陀开许的，我们在《善生经》里讲过¹⁸，工商业、农牧业，这些都是在家人可以从事的工作。然而佛陀也不开许在没有必要的情况下过度追求财富，或是以违背因果规律的方式来积累财富。我们在积累财富的时候，一定要讲道理、讲规则，这很重要。

有些人过于贪求钱财，一辈子都在拼命赚钱，却从来不关注自己的生活质量。像泰国、缅甸这些东南亚国家，老百姓虽然生活不一定很富裕，但他们非常讲究

18 《善生经》：“一食知知足；二修业勿怠；三当先储积，以拟于空乏；四耕田商贾，择地而置牧；五当起塔庙；六立僧房舍。在家勤六业，善修勿失时。如是修业者，则家无损减，财宝日滋长，如海吞众流。”

生活的品质，平时赚到一点钱，冬天就去好好休息。欧洲人也同样，他们习惯赚一阵子钱就休一段时间的假。而我们很多人一辈子只顾拼命赚钱，等到医院下了癌症晚期的病危通知书才后悔莫及。前段时间我在重庆，有一位企业家告诉我，他一辈子辛苦赚钱，结果六十多岁得了癌症，钱虽然赚了很多，但这个身体已经没办法享受了，非常痛苦。他赚了那么多钱，最后却几乎全用作治疗费了，一辈子根本没有好好享受过生活，这确实很可悲。

在生活中，努力创造财富固然重要，但也不能过于贪财，那样的后果是很可怕的。司马迁的《史记》里也说过：“人人言利，天下危矣！”动乱祸害的根本其实就是金钱，如果人人都只关心钱，那天下就大乱了，确实很危险。现代人大多过于看重金钱，除了少数修行人，我在社会上接触的各行各业，不论公务员、医生、老师、商人，都特别贪执钱财。西方人对钱也特别重视，其他事情还好说，一讲到钱，态度和语气就变了，

不管关系再亲、感情再好，一涉及钱马上就变得特别敏感。事实上，我们在人世间赚到的钱，只有一部分自己能用上，很大部分最后未必属于我们。

“君子爱财，取之有道”，这是很重要的道理，我们对于财富，应该以合理的方式去积累。

善于理财固然很好，但如果一毛不拔、吝啬成性，就会众叛亲离、于己不利，像守护宝藏的恶鬼一般孤立无援。因此，掌握好积财与施舍的尺度，是我的忠告。

善于理财是很好的，但如果过于吝啬，那身边的亲朋好友可能都会远离你，最后就像守护宝藏的恶鬼一样，只剩自己孤零零的，没有人帮助。因此，我们积累财富的同时，也应该乐于布施。积累到了一定的时候，一定要善于处理财物，比如将自己月收入、年收入的百分之几、千分之几用来上供下施，或者做一些慈善，这

是很好的。否则到了临死的时候，有些人可能真会变成吝啬鬼。

学生时代，我们的老师特别喜欢讲《儒林外史》中的公案。里面讲到一个特别吝啬的人，他临死的时候看到油灯里还有两根灯芯燃着，因为担心费油，一直不肯咽气。现实生活中可能真的会有这样的人。特别吝啬是不好的，特别浪费、过于奢侈也不应该，所以节俭和奢侈也不能堕于两边，该享用的时候可以享用，该布施的时候也要布施。把握好自己的财富观，这就非常好。

朋友众多、交际广泛固然很好，但秉性恶劣的朋友却会把自己引向邪路，最终毁坏自他，以致双双坠入江河般的险境。因此，交往的朋友不要搞错，是我的忠告。

接下来讲交往朋友。朋友越多，我们的社交关系就越丰富，这固然是好事，但如果交到了一些秉性恶劣的

朋友，他们也很容易把你引入邪道，毁坏自他，最后双双堕入邪见的深渊中无力自拔，这是非常可怕的。

我们在交往朋友、道友的过程中一定要小心谨慎，不要未加了解就变成密友。有些人或许是业力的原因，刚开始对人特别热情，后来变成了纠缠，这也是业缘；有些人由于自己智慧不足，交上恶友，结果开始酗酒、赌博、吸毒……甚至染上艾滋病。这些人大多数都是因为交友不慎，导致自他都被毁坏，最后追悔莫及。

与人交往之初，不必像世间有些人那样，对谁都有敌对的防备心，这样也不好。但也不是任何人都能结交，尤其是刚刚走出学校，没有社会经验的孩子，特别容易轻信他人，这个时候如果不注意，在社会上很容易受坏人影响，最后才知道：“原来这是恶友！”

《瑜伽师地论》中提到五种恶友¹⁹：无惭愧的人、

19 《瑜伽师地论》：“由五种相建立恶友。一无羞耻。二有邪见。三有懈怠。四有邪行。五性怯劣。当知与此五相相违五种妙相立善说者及与善友。”

具有邪见的人、懈怠的人、邪行的人、怯劣的人——怯懦和低劣的人，这种人看起来胆小软弱无力，但他要害你时就很有能力。“文革”的时候，有些上师身边的个别弟子，平时看似软弱无力，一旦跳出来却非常凶狠。以前法王的弟子中也有过这种人，平时连走路都走不稳，好像旁边没人扶就随时要摔倒，但是做起坏事来却比什么强人都要厉害。对于这种人，有些可以提前防备，有些可能是业缘的原因，最后被他害了才会发现。不管怎样，我们在这个世间，如果交友不慎，会造成很多问题，这也是值得注意的。

无喜无忧、心态如如不动的人虽然很少，但若过于喜怒无常，就会遭人轻视、唾弃，以致失却友伴。因此，保持心境的相对稳定，是我的忠告。

虽然我们达不到完全如如不动和无喜无忧的境界，但是过于喜怒无常的话，也会遭人唾弃和歧视。平时应该守持自己的心境，保持情绪稳定，否则身边的亲

朋好友可能都会离开你。

我们学《修心七要》的时候也讲过这一点²⁰，情绪控制很重要，有些人喜怒无常、暴躁易怒，这是很可怕的。这样的人容易生嗔恨心，也容易自卑，这些情绪会带来很多困扰。我在这方面再三提醒过。大家最好能把《修心七要》背下来，里面文字不多，但对我们的修行很有帮助。

我非常细致地观察过人的情绪，发现有一部分人情绪爆发确实事出有因，但有一部分则是因为过于敏感、过于脆弱。有些人就是所谓的“玻璃心”，无法控制自己的情绪。心理学上有个词叫“野马效应”，是什么意思呢？非洲有一种野马，它忍受不了蚊虫叮咬，一旦被咬上，就特别暴躁，一直发怒狂奔，最后没有被咬死，却把自己气死了。我们都清楚，野马身体那么庞大，被蚊虫咬一口并没多大伤害，但它却因为自己的执

20 《修心七要》：“不暴躁易怒，不喜怒无常。”

著而丢了性命。有些人也是同样，因为一句简单的话、一件小小的事而崩溃。事情本身其实并没有那么严重，甚至只是个误会，但对他来讲却比天还大。

前段时间新闻报道说，有一个女人去丈夫单位送饭，看到丈夫和女同事一起打伞，她一下子接受不了，但没有和丈夫吵架，而是直接去跳河自杀。后来人们把她救了起来，问她为何轻生，她说：“我对他那么好，他竟然跟别人在一起，我活在这个世界上还有什么意思呢？”现在这种野马效应确实发生在很多人身上，其他人看来也许根本不是什么事，但在这种情绪极端敏感的人看来，好像天都要塌了。所以，这个教言对我们很重要。喜怒哀乐都不能过度，否则不仅会毁了自己的前途，甚至今生来世都会因此而毁坏。

修行也是同样的道理。所谓的修行是什么呢？就是对真实的道理再三思考，在佛教中这就叫做修行。我们看一个人修行好不好，不一定非要看他坐禅多少

时间，“哇，他能坐三小时如如不动，这个人修行真好！”并不是这样的。如果他在座上如如不动，三个小时内连一根汗毛都不动，鼻孔上放毛发也没反应，是死是活都看不出，但是出定之后暴躁易怒，发起脾气来比谁都厉害，那也很难说修得有多好。

在现实生活中，人的情绪经常被影视媒体放大。现在很多人在面对朋友、家人间的感情问题时，除了人心本来的情绪之外，还多了一些格外脆弱的反应，就是这个时代的媒体给我们带来的恶劣影响。今天有些企业家要我做开示，我说，我没有太多开示，你们最好全面地了解自心。如果能做到，就会发现其实世界上没有什么大不了的，没有什么值得过于担忧的，也没有什么值得过于追求的。所以，“认识自己的心态”，这就是最好的教言。

如果对信任、投靠自己的亲友，都暗中算计，毫无怜悯之心，像野狗一样不知好歹，这种对投靠者都

敢欺哄吓诈的人，就是所谓的无愧者。因此，知耻有愧、值得信赖，是我的忠告。

下面是关于信任方面的教言。对于信任自己、投靠自己的亲友，如果暗中算计、伤害他们，这是非常不应理的。就像野狗一样，不知好坏，谁用石头打它，它也不知道，谁拿肉喂它，它也没有报恩的心。这种人从不把别人的珍贵信任当回事，还会无缘无故加害别人、欺骗别人，在世间这就叫做无愧者。

我们应该做一个知惭有愧、值得信任的人。不论在佛教教义还是在西方思想中，这都是十分重要的品质。有时候要百分之百如理如实地做到，可能有一定的困难，但至少对投靠、信赖自己的人，我们不能故意去伤害，这是做人的基本原则。

如果一个人的人格特别低劣，他会经常伤害到身边信赖自己的家人和朋友。汉地有一个词叫“杀熟”，就是坑害最熟的人。我们藏地也有一句俗语：“家里

的盗贼，家人很难发现；邻居当盗贼时，家狗很难发现。”因为一家子平时都生活在一起，家里人偷自家东西，谁都难以发现；同样，看家狗特别熟悉邻居，所以邻居过来偷东西，狗是没有警觉的。

最亲、最爱、最信任的人在背后害你，可能要到把你伤透的时候，你才能看清他的真面目。所以，我们对信任自己的人，应该尽量去保护，这也是世间做人的一个重要道理。

当面吹捧赞叹、阿谀奉承，背后说三道四、指责过失，当面一套背后一套，一张嘴巴吐出两根舌头，就像毒蛇一样可恶。因此，人前人后都不要说得太多，是我的忠告。

有些人当面对别人吹捧、赞叹、阿谀奉承，背后却经常说三道四、指责过失，这样当面一套，背后一套，就像毒蛇的嘴一样，可以伸出黑色和白色两种舌头。这

样的人，我们会说他是“明里一把火、暗里一把刀”，人前说一套，人后说一套，这是非常不好的。到了最后，这种人的心思也会被大家看透。

做人应该表里如一。常言道：“路遥知马力，日久见人心。”特别爱当面吹捧你的人，背后很有可能一直对你造谣诽谤；当面不爱夸你的人，背后可能也不会说你坏话。有些人表面上说“你太伟大了！”你一走，他马上就讲你的过失，这种行为是很不好的。如果当面不敢说坏话，背后也尽量不要说。背后说短论长的人，人格等很多方面都要打折扣，我们也要从这方面多去观察。

凡事都唯唯诺诺、点头称是，事后也出言必行的人十分罕见。答应得越爽快，就越容易弃之脑后或拒不执行。所以，不要随便相信那些轻易承诺的人，是我的忠告。

遇事的时候，有些人答应得非常爽快，但事后未必真正落实。答应得越轻易，越容易抛之脑后不去执行。所以，这个教言告诫我们，不要随便相信那些轻易承诺的人。

有些人承诺起来非常随便，“没问题、没问题！你说，我来做！”有时候太容易给出承诺，我都会产生怀疑。“您说什么我都依教奉行，没问题！对我来讲这是很简单的事。”“没事、没事，你尽管开口，我来做就可以了。”这样的人，其实从语句中也透露出轻率。还有些人遇事又特别麻烦，提什么要求他都有推诿的方便：“啊，不行不行，这个我干不了、干不了！”其实没了他地球还是会照样转，答不答应都无所谓，没什么大不了的。

我对这两种极端的人都不会相信，尤其是这也不行、那也不行的人。有些人求他做事确实很难，但有些人又答应得太过简单随意，这样的话也会让人怀疑：

“到底怎样？有那么简单吗？”不管什么要求，不假思索太快答应，往往会有问题。你随便答应下很多，最后可能什么也做不好。如果这也想拿，那也想拿，最后可能会一无所得。而有些人这也不行、那也不行，这也不合理。所以对于承诺也要掌握分寸。

我们今天的话题都是围绕掌握分寸，那究竟该怎么掌握呢？这需要智慧，没有智慧是很难把握的。

心思太多，琐事也会随之增多；琐事一多，最后大多不能善始善终；若不能善始善终，则不但于己有害，也会招致别人的嘲笑。所以，不要让心思和琐事太多，是我的忠告。

在做事的过程当中，有些人想法过多，相应的琐事也越来越多，这样会导致很多事情难以善始善终。如果做事不能善始善终，对自己、对他人都是有害的。所以，我们最好不要有太多的心思，否则琐事太多很难

处理。

《亲友书》里讲道：“当知心如于水面，土石之上绘图画，其中具惑如初者，诸求胜法如末者。”意思是说，智者不会轻易许愿，一旦发下誓愿就像石头上刻的文字一样，死也不会退悔。我们也应该如此，在很多事情上都要稳重，不然想得太多，这也要做、那也要做，就容易变化。尤其是现在这个网络时代，大家看得也多、听得也多，有些人摆的摊子特别大，这件事也做一点、那件事也做一点，结果反而一事无成。现在的人做事大多缺乏工匠精神，以前的匠人做什么都特别专注，而现在很多人做事三心二意，特别浮躁。

不过，有些情况也是形势所迫，没有办法。就像很多下岗失业的人，只能在这里做一段时间，然后又到那里做一段时间。因为这个时代变化特别快，同时人们的要求也越来越高，导致整个社会空间让人越来越难适应和生存。

我有时候看到社会上失业人群越来越多，对此也很担忧。现在这个社会为什么变化这么快？不像以前，工人就是工人，农民就是农民，在各自的岗位上可以干一辈子，现在这基本是不可能的。今天在这里上班，不久之后就遇上裁员，然后又到那里上班，结果又遇到同样的情况。有些人甚至一年之中连换十几次工作。我在社会上遇到过这样的人，一会儿在这里，一会儿到那里，一会儿月入一千，一会儿月入两万，就像心电图一样，忽高忽低，起伏动荡。这是这个时代和社会中的不安全因素。这种情况跟人的福报和智慧有关系，同时我们目前的环境、形势也不太安定。虽然现在人们都在拼命赚钱、拼命存钱，然而最后很有可能全都落空——我可不是吓唬你们！

受到众人恭敬时，要把握住自己；遭到众人排挤时，也要奋发自强。独立自主，是我的忠告。

以上内容，是关于世间法的部分。关于佛法的内

容，将在别处宣说。无论是否有人听从，以上所述，都是本人以利他之心而写成的。

愿吉祥！

最后一个教言讲的是赞叹和讥毁。受到人们恭敬的时候，要把握住自己，不要得意洋洋；遭到人们排斥的时候，也要奋发自强、独立自主，不要因此垂头丧气，痛苦万分。

我经常引用萨迦班智达的一个教言：“不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自之功德者，此乃正士之法相。”不要别人一赞叹，就飘上虚空，自信万分，脸上仿佛挂满了全世界的欢乐和喜悦。遇到一点挫折，就垂头丧气、一蹶不振、伤心痛苦、无力自拔，这样没有什么用。

我们活在人世间，其实一切都是如梦如幻的。自己如果有功德，别人赞不赞叹都可以；自己要是没什么

功德，就像饿狗被人说成是大狮子，也没什么用。如果你是真正的雄狮，别人哪怕把你贬成饿狗一样，也无所谓。所以，遭遇衰败的时候，要坚强；受到赞扬的时候，要稳重。我们做人做事都要讲究分寸，这很重要。

总而言之，最好不要把“鼻绳”交到别人的手里，自己应该把握自己的主权。做任何事情都要有自己的取舍之道，这样才算明智。

观音心咒转经轮功德讲解

乔美仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

观音心咒转经轮功德讲解

乔美仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

第 1 课

2023 年 8 月 24 日

今天开始讲《观音心咒转经轮功德》。这个讲完以后，再讲一下列绕朗巴大师的《大乘道之根本·三殊胜略修法》。前段时间，慈诚罗珠堪布也给僧众传授了一次，大概讲了四节课。我现在正在将《三殊胜》翻译成汉文，如果能完成的话，就准备讲解这个。

过几天，你们都会得到《西游回忆录》。这本书的写作很不容易，对于我来说，付出了许多心血，希望大家能够予以重视。

为什么这次要传讲《观音心咒转经轮功德》呢？因为这是法王如意宝圆寂前两年所讲的，可以说是法王离开人间之前最重要的遗嘱之一。在最后一节课时，我会把这个传承念给大家。我个人在法王面前得过这个传承，你们也算是得到了近传加持。当时，我在法王面前听受这部法，同时做了同步翻译，后来又把它翻译成汉文。大概零几年的时候，我也曾讲过《观音心咒转经轮功德》，但不是逐字逐句讲解，只是简单概括一下，所以这次我打算进行详细讲解。

前段时间，我们给大家发了转经轮。这几天，觉姆和喇嘛那边也发了。关于后续的制作、请购或赠送，我还没有观察好，这个到时候再说，现在主要以常住道友为主。我们学院的道友应该每个人都有好几个转经轮，

有黄色的、红色的，大的、小的，上等质量的、中等质量的，然而有些人的转经轮，一次都没有用过，天天“睡”在家里，这样也有点可惜。

大家平时没事的时候，最好不要打开绮语的“伏藏之门”，而应该精进地闻思修行，无论是念“系解脱”还是其他功课，都应该养成使用转经轮的习惯。现在每次上课时，大家都在用转经轮，这一点非常好。

希望我们的堪布、堪姆也能呼吁，让大家在课前、课后使用转经轮，这样才能养成良好的习惯。多年以来，在使用转经轮方面，学院的汉族道友表现得很出色，而很多喇嘛、觉姆好像还不如你们。按照法王如意宝的教言，我们在弘扬转经轮方面付出了很多努力，实际上这样做非常有必要。这对自己、对他人以及整个自然环境等很多方面，提供了非常多善的氛围、善的力量，这一点是决定的。所以，我想今天再次跟大家讲一下《观音心咒转经轮功德》。

我当年翻译的时候，使用了比较浅显易懂的语言，字面上没有什么难理解的，但我仍然想和大家一起再次学习。对于已经理解的人来说，这是一个提醒；对于不明白的人来说，这是增加信心的机会。以前学过的佛理，有时也需要重新学习，虽然之前听过一次，但现在很多都忘了，以至于自己的行为背离了经论中的教导。

大家不要认为这个法之前学过了或者看过了，没有什么不懂的，因此不珍惜、不在乎。从内容上看，确实没什么不懂的，但是再次一起学习一下，对你来说也没有损失。在学习的过程中，也许你会受到很多启发，了解到转经轮的功德确实非常大。

无论是经典、续部中，还是传承上师的教言中，都明确讲述了转经轮的不可思议功德。因此，这次我选择再次讲解二十多年前翻译的乔美仁波切的《观音心咒转经轮功德》。在讲《极乐愿文》的时候，我也向大家介绍过乔美仁波切。他出生于 17 世纪（1613 年—1678 年）。

在传记中提到，乔美仁波切从小就对观修心性有着浓厚的兴趣，五岁时已经对心的本来面目有了一定的认识，七岁时在仲巴上师面前剃度出家，并且精通噶举派和宁玛派的所有教言，是一位特别了不起的大德。

乔美仁波切与白玉天法派的不变金刚尊者互为师徒，他们之间经常以问答方式来宣讲一些非常有意义的教言。因此，乔美仁波切的著作有很多，包括各种修法仪轨，以及《山法》、传记、赞颂等，有些我们以前也学过。

在他晚年的时候，直接不舍肉身、带着眷属前往极乐世界。这么一位公认的大德所造的《观音心咒转经轮功德》，我们一定要好好学习。

嗡索德！

“嗡索德”是“愿吉祥”的意思。

五身体性上师金刚持 化身三部怙主六能仁
教传上师本尊寂猛众 空行护法伏藏教主前
三门恭敬祈祷顶礼后

“五身”是指法、报、化三身，以及不动金刚身、现前菩提身。乔美仁波切的上师是金刚持的化身。“三部怙主”是指观世音菩萨、文殊菩萨和金刚手菩萨。

“六能仁”是指佛陀以六个能仁化身的形象来调伏六道众生：天界是帝释能仁，阿修罗道是正信能仁，人间是释迦牟尼佛，旁生道是狮子奋迅能仁，饿鬼界是焰口尊者，地狱道是中阴法王。

“教传上师本尊寂猛众，空行护法伏藏教主前，三门恭敬祈祷顶礼后”，无论是教传还是岩传，从嘎绕多吉一直到现在，所有传承上师、寂怒本尊、空行护法，以及专门守护伏藏的护法神，在他们面前恭敬顶礼和祈祷。

三世诸佛菩萨众化身 为引具有善缘诸有情 依巧方便化现种种相 为成四种事业示异相

三世诸佛菩萨示现种种化身来到这个世界，主要是为了引导具有善缘的有情众生。怎么样引导呢？依靠善巧方便化现各种形象，有些是人相，有些是动物相，有些甚至是桥梁相，这些化身相都是为了成办息、增、怀、诛四种事业，显现各种不同的相，通过化身的方式来利益众生。

为净众生二障圆二资 言简易行成办二种利 任运自成四业转经轮

使用转经轮可以净除众生的两种障碍，圆满两种资粮，成办自他二利，现前任运自成的事业。

前面已经提到，诸佛菩萨显现种种化身相，是为了成办四种事业，而转经轮其实也具有成办四种事业的力量。

不可言说无量诸功德 自佛众多经续论典中
所说教义言简意赅书 为诸无边众生得解脱
于此汇集教言略宣说

转经轮有着不可思议的功德，这是以经典、续部的教证和传承上师们的教言作为依据。乔美仁波切使用言简意赅的表达方式，为了利益无边无际的众生获得解脱，在此处汇集成一个教言来进行宣说。

以上包括了顶礼句和立誓句，以及造论的目的。

每次听法之前，大家一定要为了利益众生而发菩提心。发了菩提心以后，还要想到学习转经轮的功德是为了成办自他二利和四种事业。大家应该清楚，现在很多佛教徒都在使用转经轮，特别是那些具有转经轮誓言传承的人，几乎每天都在使用转经轮，包括一些喇嘛和觉姆，无论走到哪里都不离身。

我们降魔胜利洲的道友，虽然有些人没有做到每

天都用，但至少思想上非常重视。上课时就会看到，一些体型瘦小的人拿着较大的转经轮，而一些体型健壮的人拿着较小的转经轮。尽管每个人的爱好和修行方式并不相同，但我们都有一个共同的意愿，那就是通过使用转经轮来获得真正的加持。

我以前上课的时候，一直没有用转经轮，直到法王如意宝传讲了转经轮的功德后，我才开始用一个小号的转经轮。后来我想，如果我用一个大号的转经轮，可能会引起其他人的好奇心，促使他们也开始用转经轮。所以，我在自己的座位旁边放了一个大号的转经轮，结果一个堪布对别人说：“你看，他在用转经轮，说明他已经老了。”一般来说，我们这边有些精通显密的老堪布会经常用转经轮，所以好像拿着转经轮是老年人的象征，但实际上并不是这样。

任何一个人，不论男女老少，都可以用转经轮，这非常好。当然，在家居士可能需要注意场合，比如说

你旁边坐的都是不信佛的人，如果你在他们面前过于用力地摇转经轮，好处是可以让他们种下一个善根，但坏处是他们可能会认为你精神有点问题，或者产生其他想法。因此，如果在公共场合，则要运用智慧分析具体情况。

在我们学院里，道友们经常拿着转经轮，上课时也一直用，大家都觉得这样做非常好。如果一个人没有拿转经轮，其他人反而会想这个人是不是新来的，觉得有点特殊。我认为，在弘扬转经轮方面，我们做得还是不错的，包括我自己，基本上每次讲课时都会拿着转经轮，即便去其他地方，也会带上一个小号的转经轮。

总的“经轮”，可分为修行轮、保护轮、摧毁轮、杀害轮、轮回轮、砍断轮、发射轮、吉祥轮、长寿轮、任运成就息增怀诛一切事业轮以及转经轮共十一种。其中的“转经轮”，又包括水转经轮、风转经轮、火转经轮、土转经轮及手转经轮五种。这其

中，特别是手转经轮极为重要。

这里讲到的转经轮功德，是指广义上的转经轮。总的来说，转经轮可以分为几种类型。

修行轮，在修某种法时所用的，有些是顺时针转动，有些是逆时针转动，并且其中还含有空性的咒语；保护轮，有些是画在纸上的，有些是需要转动的，为了起到保护的作用，比如说大白伞盖；摧毁轮，是指用此转经轮摧毁敌军，在《殊胜赞》里就提到了很多兵器，比如说帝释天的兵器，都带有摧毁轮的属性；杀害轮，上面带有一些猛咒；轮回轮，我们的大经堂门口专门做了一个轮回图，这也可以称为轮回轮；砍断轮，有些猛咒念了之后，可以砍断别人的头颅，其中有些是伏藏法，有些是降伏法，其他宗教中也有这样的咒语；发射轮，可以发出某种光芒；吉祥轮，比如说八吉祥的图案，就像一个轮子；长寿轮，上面带有长寿咒语；任运成就息增怀诛一切事业轮，息、增、怀、诛四种事业各

自也有轮，主要是一些咒轮；转经轮，也就是我们手里经常用的这种。总共有十一种。

这里主要讲的是转经轮，包括水转经轮、风转经轮、火转经轮、土转经轮以及手转经轮五种。水转经轮，类似于过去的水磨房，河边会有一个小房子，里面放置着一个大型的转经轮，利用水力来驱动转经轮旋转，过去磨糌粑也是用这种方式。

一般来说，山区比较适合安装水转经轮。去年，在我的家乡，有些人进入山谷，摧毁了很多水转经轮。本来这些水转经轮在山谷里谁都看不到，但在某些特殊时期，甚至包括我们自己本民族的人，都像发疯一样，做出了许多疯狂的行为。以前的“文革”时期也是如此，很多寺院、佛像、玛尼石堆等都被摧毁了。这些人可能着魔了，因此开始随意摧毁、践踏三宝所依。

风转经轮，可以安装在院子的房顶上，依靠风力来转动。火转经轮，可以安装在钢炉旁边，依靠热气和热

量来转动。土转经轮，我当时翻译的时候，也咨询过一些人，但并没有得到明确的答案，好像除了水、火、风之外，还可以利用其他力量。如果将转经轮埋在土里，让土里的众生获得利益，会不会是这样呢？这个也不好说。另外，这里并未提及电动转经轮。

其中，手转经轮尤为重要。一般来说，印度很少有人用手转经轮，而在藏地用的人非常多。我们以前去印度金刚座时，看到很多人一边拿着转经轮，一边转菩提伽耶的佛塔，但基本看不到本地人用转经轮。不丹人也比较喜欢用转经轮，包括许多寺院旁边都有大型的转经轮。以前很多汉地寺院也有转经轮，但近年来情况比较特殊，转经轮被认为是藏传佛教的象征，有些被拆除了。

事实上，转经轮并不仅仅是藏传佛教独有的，根据《神僧传》卷四中记载：“初大士²¹在日常以经目繁多

21 即南朝梁代傅大士。

人或不能遍阅。乃就山中建大层龕。一柱八面。实以诸经运行不碍。谓之轮藏。仍有愿言。登吾藏门者生生世世不失人身。从劝世人。有发于菩提心者。能推轮藏。是人即与持诵诸经功德无异。今天下所建轮藏皆设大士像。实始于此。”

《佛祖统纪》中也有记载：“梁傅大士，愍世人多故，不暇诵经，及不识字，乃于双林道场，创转轮藏，以奉经卷。其誓有曰：有三登吾藏门者，生生不失人身；有能信心推之一匝，则与诵经其功正等；有能旋转不计数者，所获功德，即与读诵一大藏经正等无异。”当时，有些不认识字的人，专门以闭关的方式转绕此转经轮，由此获得了非常大的功德。

现在有些官员或其他教派的人，一直认为转经轮是藏传佛教独有的修行方法，因为一些画册、电影、电视中经常出现一个嘴里只剩一颗牙齿的老年人使用转经轮的形象，但这只是一种拍摄手法，他们认为这种画

面更加吸引眼球。

无论是藏传佛教还是汉传佛教，甚至是南传佛教的一些寺院，都有使用转经轮的传统。有些南传佛教的法师，手里也会拿着类似曼陀罗的转经筒在转，其中装的可能是佛经。因此，如果认为转经轮是藏传佛教独有的，这是一种不合理的想法，也是对历史不太了解的表现。

制作方法：上等用金、银、朱砂，中等用松耳石、螺贝，下等用墨汁制成。若将一百零八遍的观音心咒做成经轮，以吉祥愿词作开光后，经常手转，则可获得息、增、怀、诛之成就，好似如意宝置于掌中一般。

这里介绍了转经轮的制作方法，主要是将心咒写在纸上，上等材料用金、银、朱砂，中等材料用松耳石、螺贝，把它们磨成粉末后写在纸上，下等材料可以

用墨汁书写。如果有条件的话，还可以在墨汁中添加一些金粉、宝石粉。

如果将一百零八遍的观音心咒制作成转经轮，并以吉祥愿词进行开光，经常手持转动，则可以获得息、增、怀、诛的一切成就，就像手中拿着如意宝一样，具有非常重要的意义。

今年，借助几位发心人员的努力，你们每个人都得到了一个大号的手动转经轮。在制作和工艺方面，我也花费了好多时间。有时候太大了，有时候太小了，有时候不够庄严，有时候要校对经文，在这些方面也投入了一定的人力和财力。但总的来说，相当于给了每个人一个如意宝。现在我们发的这个大转经轮，下层有五十四遍《圣大解脱经》，上层有八万遍观音心咒。我们还制作了一个同款的小号转经轮，朵芒寺那边发了一些，它下层有二十六遍《圣大解脱经》，上层有五万遍观音心咒。

我们大概统计过，这款大号转经轮一个小时可以转五亿遍观音心咒，这个功德无比巨大。因此，我们这次特意将观音心咒做成转经轮，由全体僧众以吉祥愿词进行开光。当然，个人也可以开光，尤其是出家法师开光效果是最好的，《开光仪轨》收录在新版《喇荣课诵集》里。以前法王如意宝外出时，经常被邀请进行这样的开光。如果实在找不到高僧大德，那么两三个出家人或者一个出家人也可以开光，最好是修为较高的人，但也不能一概而论，因为咒语的力量不可思议。

大的僧团，比如我们学院的全体僧众；小的僧团，比如各个法师群体，都可以对三宝所依进行开光。我们这边有些法师特别喜欢发东西，今天发一个书签，明天发一个挂件。男众中有一两个堪布喜欢这样取悦大家，女众中也有个别堪姆很懂得四摄，这样也很好。作为法师，最好不要整天愁眉苦脸、冷漠无情，好像特别伤心痛苦的样子，应该每天都法喜充满，大家一起开开心心地学习。如果法师特别有激情、特别有感情、特别有感

觉，听众也会感到温暖。但也不用刻意造作，有些法师本身比较威严，带有一点威猛相，结果听我这样说后，可能会特意装着笑一笑，这样看起来也不太庄严。

开光的时候，最好由僧众按照《开光略轨》来做加持。《开光略轨》的前面是迎请偈，中间念元音咒和缘起咒，然后念三遍咒语，接着撒米，最后念吉祥偈。普通居士最好不要随便帮别人开光，不要来一个人就说：

“我学会如何开光了，你把需要加持的东西拿过来，我来进行开光。”除了具有一定境界的密咒师以外，其他人这样做并不值得赞许，藏地也几乎没有这样的传统。

如果真的得到由僧众开光的转经轮，的确就像得到如意宝一样。去年，我们刚开始发转经轮时，有一个人说：“如果我今生得到这个转经轮，就算死也没有遗憾了。在晚年的时候，我要一边转转经轮，一边念观音心咒，这样度过自己的一生。”这种人是有信心的。如果没有信仰或者信心不足，可能会觉得这是一种负担，

反而认为：“这么大的东西，往哪里放啊？”

前两天，有些平时闻思修比较忙的觉姆，得到转经轮后就立刻寄回家里，这样也可以，家人应该会很高兴。在藏地，几乎找不到不喜欢转经轮的家庭，如果有，也是非常罕见的。

由于转经轮具有简便易行、事半功倍、功德颇巨、速获成就的特点，因此，如果身语意三门策励精勤，自己不需猛厉祈祷，自然会得到殊胜的本尊、护法神护佑加持，胜伏一切损害。

如果经常使用转经轮，即便没有特别地祈祷、修行，本尊和护法神也会与你形影不离，随时随地保护你，上师也会不断加持你。法王如意宝曾经说过：“如果在亡者头部周围放一个转经轮，那他根本不会堕入恶趣。”达莱贡秋嘉村等大多数还魂师的言教中都说：

“转观音心咒转经轮的人，没有一个转生恶趣和漂泊中

阴的。”所以，大家要尽心尽力转观音心咒转经轮。

按照藏地的传统，在某人死亡之后，如果来不及超度，或者没有人给超度，可以在其头部的方向放一个转经轮，一尊阿弥陀佛的圣像，一本《上师心滴》或其他法本，摆放好三宝所依后，再供香、供灯、供水等，以此远离邪魔外道和人非人的损害。

平时手转装有密咒要诀的珍宝经轮之人，等于同时观修了上师、本尊、空行三根本，念诵了一切心咒。

当我们使用转经轮时，其实就是在修三根本。平时大家课前、课后都在用转经轮，这样轻而易举就能获得极大的功德。

每当法会时，学院的藏族管家都会在大喇叭里呼吁大家一定要用转经轮，好像一直在求着你们一样。但有些年轻的喇嘛根本不想拿，也许他们没有转经轮吧。

我记得以前听公开课时，看到一些喇嘛只拿手机，不拿转经轮，上课时就悄悄地用大氅把头盖上，然后躲在里面玩手机，这种听课方式很不好。不知道现在这种情况有没有改善，可能仍然会有个别人这样。

一般来说，在课前、课后或开法会时，尽量用大号的转经轮，如果太大、太重不方便拿，也可以用小号的。在我的印象中，学院已经发过好几次转经轮，包括大号、中号和小号。

如果你有多余的转经轮，也可以送给别人，如果汉地没人需要的话，也可以结缘给喇嘛和觉姆，不然只是放在家里从来都不用，真的非常可惜。因此，如果家里有多余的转经轮，最好是结缘出去，这样别人可以用一用，尤其是一些藏族老乡，不管是放牛还是坐车，或者在家里，经常会用转经轮。

它包括了经续教藏、四大的精华、三界一切众生的寿命福德、功德之精藏。修任何一法，获大加持，

成就迅速，事业广大。

在修法时，如果使用转经轮，将会得到很大的加持，并迅速获得成就，事业也会越来越广大。实际上，这与个人的因缘和信心有一定的关系。

在闻思修的过程中，如果经常使用转经轮，就会对转经轮产生一种感情，这样无论是弘扬佛法还是成办其他事业，都会变得非常容易。

手转一次经轮的功德也是不可思议、言之不尽的。火转经轮的烟所及之处的众生都将获得解脱的种子。若用风转经轮或水转经轮，则风、水所及之处的所有众生都将获得菩提果位。

在其他经典中，也有类似的教证，包括国王赤松德赞的《玛尼全集》中，也讲得非常清楚。比如，观音心咒的经幡，风接触的所有众生都能逐渐获得解脱果位。而风转经轮和水转经轮，风和水接触的所有众生，比如

说水里的鱼、虾等，这些众生都能得到解脱。然而，由于环保等原因，现在不能随意悬挂经幡或安装转经轮。

前几天，我们在讲莲师心咒的功德时也说了，现在学院附近的一些经幡需要尽快处理一下，因为有些经幡已经掉在地上，确实看着不太卫生，还有些碎片被牦牛吃了后，又出现牦牛死亡的现象，引发了很多问题。就像放生的时候，也会遇到很多问题。

风转经轮和水转经轮，在制作、环保、政策等方面，也有很多需要注意的问题。因此，大家要谨慎行事，不能今天讲完风转经轮的功德，明天每个人就在自己的房顶上安装一个。一般来说，风转经轮会发出很大的声响，让人睡都睡不着，也不是特别方便。

大家应该明白这些转经轮的功德，但如果要制作或者发放的话，最好和管理人员提前商量一下。最近，学院里有些人会以各种名义在外面化缘，然后把这个发给大家，那个也发给大家，处理起来也很困难。尽管都

是三宝所依，但有些东西的制作工艺，包括材料、材质等，并不是很好，很容易损坏，这样不知道是功德还是过失。因此，在做事之前，应该先通过智慧来抉择。

如果有人手转经轮，谁人见到、听到、忆念、接触他及转经轮，都可令诸众生趋入善法。平时手转经轮之福德：可获得与转轮王同等福德，威德荣耀、财富丰裕、容光焕发，一切极为圆满，具有广大的威力及加持力。

如果一个人使用转经轮，谁人见、闻、忆、触他或转经轮，那么这些众生都可趋入善法，今生快乐安宁，来世逐渐获得解脱。

经常转此经轮之福德：生生世世面见诸佛、僧众、上师、本尊、空行、护法，具有享受佛法的机缘，具有为自他转法轮的缘分。

在我小时候，如果某个家庭里有个小小的黑色皮

革转经轮，大家都会非常羡慕。我家的邻居阿克²²日嘎，就有一个比较大的转经轮，周围的人都很羡慕他。有时，日嘎喇嘛会让我帮他放牛，然后说：“如果你今天没有丢失牦牛，回来后我可以让你摇一下转经轮。”当时，宗教政策还没有开放，但是我对三宝的信心仍然很坚定，这要归功于父母的恩德。

因此，不管是刮风还是下雨，我都愿意帮日嘎喇嘛去放牛，这样回来就能摇一下转经轮。在我七岁的时候，离开了日嘎喇嘛家，后来我自己放牦牛时，每天都有很多事情要做，比如念观音心咒或莲师心咒，当时我用的是一条柏木念珠。

我那天问了一下，现在柏木的价格比较贵了，以前才几毛钱一斤。那时，我会在脖子上挂一个袋子，然后在山上一边挖柏木，一边转转经轮。但那时宗教政策还没有开放，只能偷偷地转，否则会被别人投诉。因此，

²² 阿克：是藏人对僧人的一种尊称。

用转经轮的时候，一定要躲到树丛里，转大约十几分钟，就把它揣在怀里，然后继续挖柏木、放牦牛。小时候，我在转转经轮方面有着比较深刻的习惯，也算是一种缘分吧。

此外，转此经轮也是修怀业、修财神法、修长寿法，可使您长寿无病，受用增长。可使您摆脱怨敌盗匪、地火水风四大、星曜、冰雹等一切灾难，也可从兵器毒害的畏怖、饥馑、疾疫、痛苦、罪过中解脱出来，

有些人喜欢修怀业自在，有些人喜欢修财神法，有些人喜欢修长寿法，这些功德都可以通过使用转经轮而获得。此外，依靠转经轮还能摆脱怨敌盗匪、地火水风四大等一切灾难。我们在山谷里生活，或许感觉不是特别明显，但其实现现在外面经常发生水灾、火灾、风灾等。在灾难频发的时候，大家应该多用转经轮，以便获得更大的功德。

中国人一向提倡“天人合一”的理念，大自然与人类之间确实存在一定隐秘的联系。实际上，天上有各种各样的恶星、妖星，它们一旦作怪，就会导致世界频繁发生战争、饥荒等问题，而依靠转经轮可以摆脱这些违缘，包括冰雹等一切灾难，也能从兵器毒害、饥馑、疾疫、痛苦、罪过中解脱出来。

如今，粮食安全已经成为全球性的重大问题。许多粮食大国陆续宣布限制出口，因为很多地方的农田长期被工厂污水淹没，致使无法耕种。还有些地方退耕还林，将农田改成种松树，包括我们附近的很多地方都采取了这样的做法。但现在随着大米、面粉价格的持续上涨，我们真的需要储备粮食。因为这个问题不仅困扰着我们，也困扰着其他国家，包括非洲和一些西方国家，都面临着严重的粮食危机，最后全世界会变成什么样，也很难说。

如果我们与自然和谐相处，就会风调雨顺、国泰民

安。如果我们过度破坏环境，必定会受到大自然严厉的惩罚，那我们所有的努力最终可能会付诸东流，而且还要承受无量的痛苦。

当我们使用转经轮时，要一心一意地为一切众生而回向。比如，念《普贤行愿品》的时候，心里要想：希望依靠三宝的加持，依靠观音心咒的加持，让世间所有的饥荒、战争、瘟疫等天灾人祸全部消于法界。要知道，真心发愿的力量是非常强大的。

现在很多物理学家经常讨论“量子纠缠”，有些力量确实是存在的，咒语所具有的神秘力量更不用说了。诸佛菩萨的力量不可思议，幻术同样不可思议。而转经轮既有诸佛菩萨的加持力，又有咒语的加持力，还有很多高僧大德谛实语的加持力，就像我们所服用的妙药，看上去并无特别之处，但实际上却能消除疾病。同样，依靠某些缘起物也能起到相应的作用。

我认识的一个大老板，他虽然没有任何宗教信仰，

但脖子上却戴着一个大大的赞巴拉²³像。我问他：“这是佛教的财神，你也不信佛，戴这个干什么呢？”他说：“我不管它是不是佛教的，只要能保佑我发财就行。”对于没有信仰或不懂缘起法的人来说，可能会认为他很愚蠢，一块玉怎么会给人带来财富呢？但我相信，只要他自己有信心，借助缘起的力量，这样做能够起到一定作用。当然，世间上的任何事情都没有百分之百的绝对，所以并不是说使用转经轮后，就什么疾病都没有了。

有些人可能会想：“我已经转了转经轮，但病得还很严重，是不是它没有加持啊？”事实并非如此。实际上，无论是医生的技术，还是医院的药物，都可以对治病起到一定作用，但这些作用是有限的。大家应该清楚，任何一种力量都有其局限性。

还可以摆脱世间他人、国王的惩罚，并且不被鬼

23 财神名。

王、魔、外道、破誓言者等控制，

有些人害怕与破誓言者接触，担心沾染上晦气和垢气。然而，如果我们经常使用转经轮，即使破誓言者坐在你旁边或与你共住，你也不会被他的负能量所影响。

又不遭受星曜晦气、龙、地神、妖精、邪魔、鬼女、天、食肉鬼、罗刹、寻香、独脚鬼、卡绣鬼一切天龙八部的损害。

“卡绣”是一种鬼的名字。其实，转经轮本身就是一种护轮。我父亲以前去放牛的时候，会带上转经轮，他说这样可以避免各种违缘损害，算是一种保护。如果你拿着一个转经轮，说是为了保护自己 and 牦牛，有些人可能会认为你有心理问题，但实际上这种力量的确不可思议。

为什么一些没有任何宗教信仰的人会在车里挂观

音菩萨的像呢？虽然有一种“菩萨保佑”的说法，但其背后还有一些历史故事和文化背景。用现在的话来说，任何一种现象或物质的背后，都隐藏着一种深层的精神，可以说包含了一种文化。

文化包括民间文化、宗教文化等，在这些文化中，有些是肉眼无法看到、耳朵无法听到的，就像现在所说的“暗物质”一样，是一种隐藏的力量。只有高僧大德或某些领域的专业人士，才能发现物质背后的力量、文化和作用。而我们只是看到表面现象，停留在物质层面上，很难感受到深层的意义。

除了转经轮以外，佛像、佛珠等也是如此，很多人对它们的理解仅仅停留在表面。前几天，我们举办了一个关于藏族服饰的研讨会。我当时以开玩笑的语气对他们说：“如果一个民族的服装完全变成另一种风格，那他们的文化基本上也会消失。就像出家人虽然没有违犯戒律，但如果所有寺院的僧人都穿西装，外人一看就知

道，这个寺院的文化已经破坏了，即使他们并没有破根本戒，只是换了衣服而已。”

因此，我们学院也有相应的规定，如果出家人在外面穿在家人的衣服做一些不如法的事情，两年内不得回学院。有些人可能认为这样做过于严厉，但作为出家人，应该展现出出家人的形象。所以，表面上看只是衣服的问题，但实际上其中代表了他的身份和修行。在世俗社会中也是如此，无论是警察还是医生，每个人的身份都有一种标志和象征。尽管衣服只是一种物质，但其中包含了文化和价值观，也代表着对方的身份，涵盖了很多内容。就像有些人认为：“转经轮只是由铜、纸和文字组成，通过手转怎么可能产生这么大的力量？”实际上，如果真正理解其中甚深的缘起力，就不会对此感到疑惑。

简单来说，就像出家人应该穿红、黄、灰等色的僧衣，医生应该穿白色的大褂，如果反过来，出家人穿医

生的衣服，医生穿出家人的衣服，就会显得很奇怪。

剃不剃光头对你有什么影响呢？如果觉得僧人是否剃光头无所谓，那很难通过现象认清本质。我们应该探寻现象背后的深层意义，就像有些智者一样，他们对很多现象并不是特别关注，而是对其中所包含的内容和缘起有着深刻的洞察。

比如，对于一个瓶子，物理学家、化学家、社会学家和人类学家等，不同的人会有不同的分析方法。物理学家会把它分解为分子、原子来研究，声闻乘修行人会把它分解为无分微尘，中观修行人会分析它的空性道理，而密宗修行人则认为它的本体是清淨的。因此，外境的任何一法，通过不同的数据来分析它的本质和意义，这是非常重要的。

对于一些好奇心强的人来说，他们可能会打开转经轮来看看。实际上，转经轮的表面是一圈黄铜，外面可能覆盖着一层皮革，里面装着印有观音心咒的纸张。

除此之外，并没有其他特别的东西。然而，对于学过密宗，特别是学过《大幻化网总说·光明藏论》的道友来说，他们应该清楚观音心咒就是观世音菩萨，而观世音菩萨就是自己的心。只有从深层次进行剖析，我们才能理解其中的甚深意义。

转此经轮可遣除违缘，圆满成就世出世间法的一切事业。转此经轮可享用珍宝、宝珠、珍珠、青金石、火晶、水晶、金、银等七宝，以及虎豹衣服、绸缎布匹、氍毹等，和青稞、大米、小麦、豆类等九种粮食，并且可享用马、水牛、大象、黄牛、骡子、山羊、绵羊等一切牲畜及圆满的衣饰、财富。

这里提到的“七宝”与《阿弥陀经》等经典中所说的略有不同。按照当时藏地的生活状况来看，人们特别重视虎豹皮衣、绸缎布匹、氍毹等，而现代人更看重宝马、奔驰等。一般来说，经常使用转经轮的人生活状况不会太差。

最近，为了保护、研究、传承藏族服饰文化，我计划编辑一本书，需要收集、整理与藏族服装和饰品相关的图片、实物和文献资料。希望大家能够支持，并尽可能提供一些资料，图片一定要清晰，不能是网上随便搜索的。

佛在经中说：“转此经轮等同于不间断地供养十方诸佛菩萨、上师、本尊、空行、护法，对众生作财施法施，还可清净自己对上师、道友、寂猛本尊空行护法失毁誓言、发生冲突、怀恨在心、激烈争论以及身语意三门的一切罪过。如果一边转经轮一边猛烈忏悔，那么，五无间、四重、八邪、十不善等所有罪业全部可清净无余。胜伏三界三有天鬼人，聚集法财食。

经常使用转经轮可以清净对上师、本尊、道友等不恭敬所造成的破坏誓言的过失，以及发生冲突、怀恨在心、激烈争论等身语意三门所产生的一切罪过。由此可

见，使用转经轮确实是一种很好的忏悔方式。

《前行备忘录》中有讲，所谓的“四重罪”：1. 居智者之首位；2. 享用密咒师的财产；3. 不居比丘顶礼之前；4. 享用修行人的食物。所谓的“八邪罪”：1. 诽谤白法；2. 赞叹黑法；3. 对行善者积累资粮从中作梗，减少他们的资粮；4. 对修善的信士说难听之语而扰乱其心；5. 已入密宗金刚乘坛城以后在会众行列中发起争斗、恶语相骂、争吵不休，背弃上师；6. 已入密乘者远离本尊；7. 已入密乘者脱离道友；8. 已入密乘者舍弃坛城。

转此经轮可令人天欢喜，一切三宝大悲尊主、上师圣众都欣然随喜，此人弘法利生事业周遍四面八方，美名传遍三千大千世界。”

有些人可能会想：“我长得这么难看，很多人不喜欢我怎么办呢？”这个问题其实不必担心，因为经常使

用转经轮的话，很多人会慢慢开始喜欢你。

有些人喜欢名声，有些人喜欢财富，有些人喜欢令人欢喜。世间人们追求的一切，都可以依靠转经轮来获得。实际上，如果你自身具有一种气场和强大的力量，别人自然会越来越喜欢你，你的事业也会越来越顺利，因为有福报的人一定可以心想事成。

总之，使用转经轮不仅可以忏悔罪业，还可以积累资粮。如果积资净障到达一定程度时，很多事情也会容易成办，这也是一种缘起力。

第 2 课

2023 年 8 月 25 日

乔美仁波切的著作较多，他是一位非常有智慧的大成就者、大伏藏师，也是一位窍诀丰富的上师。在此之前，我们已经对乔美仁波切做过一些介绍，这里就不再详述。

莲花生大士说：“依靠转经轮的功德可任运成就修法的一切顺缘，消除一切违缘障碍、病缘害缘、三百六十种疾病障碍、八十万种魔障、二万一千种骤魔、三百六十种本魔、诅咒厌胜压制，以及不吉祥卦象、噩梦、凶兆、严重灾难相等一切违品的恶缘。”

依靠转经轮的功德，可以遣除修行过程当中的违

缘障碍，使修行变得顺利、圆满。特别是在末法时代，有些人很想修行增上，但常常遇到障碍、病缘、害缘等，以及三百六十种疾病障碍、八十万种魔障、二万一千种骤魔、三百六十种本魔，这些数字在相关经典中都可以找到。比如，二万一千种骤魔，是指突然降临的一些魔众；三百六十种本魔，是指与生俱来的一些魔众；八十万种魔障，在密宗续部中有所介绍。

诅咒，是指他人使用各种恶咒对你进行诅咒。厌胜，也是诅咒的一种，他人通过咒语或仪轨，以你的名字、头发、指甲、衣服等对你进行诅咒。压制，是指在建造佛塔或寺院时，有的人会在其墙角下埋藏某物以对某人进行压制，以前曾有这样的做法。当然，这是其他宗教的一种行为，但个别佛教徒有时也会这样对待他们的怨敌。因此，一般来说，某些高僧大德的头发、指甲等不能轻易送人，以防别人对其进行加害。

在藏文中，有压、焚、抛三种行为，其中“压”是

指压伏魔众，“焚”是指焚烧魔像，“抛”是指抛替身食子。在藏文词典中称之为“南奏堂森”，“南”意为压，“奏”意为烧，“堂”意为抛掷。这些作用都可以通过转经轮实现。

以上这些关于转经轮的功德，都是莲花生大士亲口所说。当出现不吉祥卦象、噩梦、凶兆、严重灾难相时，比如说你出门遇到别人拿一个空桶，或者你把自己最喜欢的碗打碎了，这些不吉祥的事情，以及各种外魔或内魔的相，包括有些人生病时经常做噩梦，所有这些违缘都可以依靠转经轮来遣除。

如今，世间当中出现非常多的灾难相，其中一些灾难甚至已经真实发生。8月22日，日本政府在相关内阁会议后宣布，将从24日开始，将福岛第一核电站的核污染水排入海洋，这一做法引发了全球范围的争议和谴责。

如此一来，很多海边的房子，包括三亚，都可能

从过去的海景房变成“核景房”。海洋中的所有生物，包括海藻和鱼类，都会受到各种核污染，这对海洋环境造成了严重破坏，也是一种严重的灾难相。然而，对于日本政府来说，可能有着其他考虑。据说，日本政府正在秘密购买巴西的土地，并计划将超过日本国土面积3倍的土地用于移民安置。

这个消息的真实性我们不得而知，也不确定一些新闻的真实性。不管怎样，现在世界上每天都会出现一些与过去不同、对自然环境造成严重破坏的现象。事实上，如果我们能够发善愿，经常转转经轮来祈祷，肯定会起到很大的作用。

密主金刚说：“转此经轮比修一百次长寿法、观一百次护轮、作一百次护轮的威力还大。”

平时我们修持长寿佛、观护轮、做护轮，这些都很重要，但更重要的是将发菩提心与转经轮结合起来。当

我们的行为越来越趋向善法，我们的利生事业也会越来越兴盛。

一些经典中提到，如果我们的行为偏离善法，接近恶法，这就是所谓的魔业。所谓的魔，并不一定是以头上长角、张着大嘴、瞪着眼睛的魔鬼形象来到你面前。如果你的心越来越邪恶，行为越来越不如法，与利益众生越来越相悖，对上师三宝的信心越来越薄弱，那说明你已经接近了魔事。相反，如果你的心越来越善良，所作所为与利益众生越来越相合，那说明你已经远离了魔事。这一点不需要别人告诉，自己也会非常清楚。

如果经常使用转经轮，实际上就不需要单独修持长寿法，因为它是最好的长寿法。那天，我在朵芒寺看到一位 98 岁的老修行人，到现在仍然行动自如，他整个晚年都在家里使用转经轮，有些事情的缘起确实不可思议。所以，如果你想要长寿、想观护轮，其实使用转经轮是最好的选择。

转此经轮将成为具功德者、具禅定者、具名声者、具财富者、具威力者、勇猛者。可免遭一切痛苦不幸、灾祸。

如果经常使用转经轮，自然会获得世间与出世间的一切功德，并使其不断增上，还可以远离一切痛苦、不幸和灾祸。

虽然我小时候家境贫寒，但是我父母的心地都很善良。那时，我们家有一个小小的黑色皮革转经轮，父母经常轮流不停地转动它。一般来说，晚上八九点左右，我们还会再吃一顿晚饭。吃完以后，家人会聚在一起念观音心咒、莲师心咒，然后轮流转转经轮。那时候我就想，要是每个人都有一个转经轮就好了！

其实，在那个年代，没有饿死、冻死，与三宝的加持肯定有一定的关系。

转此经轮如同在诸佛、菩萨、上师、本尊、空

行、护法、财神面前作遍满虚空的普贤云供，令他们欢喜，从而欣然赐予悉地。

使用转经轮是最好的供养之一，与在诸佛菩萨、三根本、护法面前作遍满虚空的普贤云供没有什么差别，如此可令他们欢喜，从而欣然赐予悉地。

当然，在听法的时候，是不能用念珠和转经轮的，课前、课后念诵时才可以使用，因为闻法时需要专心致志地听受。一般来说，在听传承的时候，是允许使用转经轮的，但有时也不开许，因为有些转经轮的声音很大，会影响到旁边的人，或者让人觉得你并没有在专心地听。因此，有些上师只允许看书，而不允许用转经轮，也有这种情况。

善男信女转此经轮之福德：眷属云集、受用增长、财运亨通等，享用如雨水般一切如法的财富，最后获得佛果。

有些人将转经轮称为转经筒，或者冠以其他新的名称，但在藏族文化中一般都称其为“转经轮”，因为它上面确实有一个轮子。

转经轮的藏文名字是“玛尼扩罗”，意思是六字真言转经轮，翻译成“转经筒”有点不够准确，听起来像是一个装有经文的筒子。其实，“转经轮”也是藏传佛教密宗中的一种特殊术语。

如果经常使用转经轮，从世间角度来讲，眷属云集、受用增长、财运亨通等，一切都会滚滚而来，根本不用担忧，更不用刻意勤作，自然而然会积累很多福德。从出世间角度来讲，最终会获得佛果。

转此经轮者，将来可于诸佛、本尊、上师的坛城中获得成就，尔后饶益一切有情。成为一切国王、大臣、王妃、庶民及所有众生的悦意供养处。

如果经常使用转经轮，别人对你的供养也是可以

消化的。如果自身功德不具足，比如戒律不清净、不闻思修行，那你可能很难消受别人的供养，正所谓厚德才能载物。但是，如果你经常使用转经轮，就可以成为所有众生的悦意供养处。

我认识的一位老喇嘛，他每次吃完饭后都会立即使用转经轮，他说：“我的业障比较深重，享用的信财也比较多，所以一定要经常用转经轮。”因此，在课前、课后或共修念经时，我们最好使用转经轮，这有利于消化信财。特别是对出家人来说，每天享用着施主的供养过生活，但如果个人的修行不到位，那么这些信财对你来说，到底是有利还是有害也很难说。但是，如果你经常使用转经轮，这些罪障都可以清净，也可以接受别人对你的供养。

大能仁（佛陀）对阿日乐空行母说：“破别解脱戒、菩萨戒、密宗誓言的有些僧尼，如果以追悔之心一边忏悔一边转此经轮，则可清净。”

阿日乐空行母是佛陀时代的一位空行母，她是人还是天女，我不太清楚。因为在佛陀时代，空中经常会出现一些天女，有时也被称为“空行母”。

作为出家人，在受了三戒²⁴以后，应该像保护眼睛一样守持戒律。虽然在末法时代，守持清净的戒律非常困难，但大家应该清楚，即使有一些破损，通过使用转经轮的方式也可以得以清净。

转此经轮之人不会转生于邪见之家、有盲聋哑跛者之家以及贫穷之家中，会获得不为罪业所染的种族高贵、长寿无病、相貌庄严、财富丰裕，在同类中获得清净身体，值遇面见具有智慧、敦肃、善良三功德的诸善知识，具有行持正法的缘分。

无论是长相、财富、种族还是智慧，人与人之间的差异是很大的。人们常说：“可怜之人，必有可恨之

24 三戒：别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。

处。”对于一些非常可怜的人，即使你想要好好地帮助他，也不一定能帮得上，因为有些人确实有可恨之处。

如果我们即生当中经常使用转经轮，下半生或下一世就会具足这些世间的圆满，并且还会值遇具有智慧、敦肃、善良三功德的善知识，具有行持正法的缘分。

其实，很多善缘和恶缘与我们自身的行为密切相关。如果我们经常发善心，做善事，今生和来世都会获得快乐。

转此经轮之人可得到一切白法方面天神的保护、救护、庇护、掩护，摆脱一切非时的横死苦难。

使用转经轮的人，可以得到一切白法天神的保护，比如四大天王、帝释天以及我们宁玛巴三大护法神等。

上世纪五十年代，我们寺院的好几位活佛都被关押在监狱里。格琼活佛就是在监狱里圆寂的，扬唐活佛在监狱里度过了二十年。还有一位专门刻《大藏经》的

益西多杰活佛，当时那些追捕他的人已经来到楼梯口，益西多杰活佛恰好下楼，但他们就像没看到活佛一样。

之后，活佛离开了寺院，前往青海。那些追捕他的人没有看到他，就问其他人为什么活佛不在家，其他人都很奇怪：追捕的人明明碰到了活佛，但好像对活佛视而不见；而且那些人还特意让认识活佛的人带路，然后在楼梯门口又与活佛擦肩而过。所以我想，有些人确实依靠护法神的庇护而摆脱了一些危险。

在法王如意宝的传记中，也多次提到依靠护法神的庇护，有些人来抓法王时，明明法王就在那里，但他们却没有看见。用现在的话来说，有点像隐身术，护法神可以让人隐藏起来。此外，护法天神还可以帮助人们摆脱非时的横死。

女人求子得子，

如今，老龄化问题已经成为世界性三大社会问题

之一。过去，由于计划生育政策的实施，人们想要生育但不能生育。现在政策开放后，人们反而不愿意生育了，因为生活压力太大，养不起孩子。但是，如果有人希望生育子女，也可以依靠转经轮来实现这个愿望。

对于经商谋利寻求财产者，天神大力相助、护佑，使他们诸事顺遂，死后不会转生于三恶趣，断除低劣生处，不会转生到边鄙之地，获得清净的人身后行持正法，即使转生到地狱、饿鬼、食肉鬼、罗刹、夜叉、寻香众生之中，也是为其他众生宣说佛法，并发宏愿者。

“低劣生处”是指投生为乞丐、屠夫、妓女等。

对于经常用转经轮的人来说，即使堕入恶趣当中，在那里也会成为特别了不起的众生，以与众生相应的方式来给他们宣讲佛法，共同发下弘法利生的大愿。佛陀就是以这样的善巧方便，在地狱中以地狱众生的形象，

在饿鬼中以饿鬼众生的形象，在食肉鬼中以食肉鬼的形象来讲法，这是一种非常有意义的利益众生方式。

手转经轮者可圆满资粮、净除二障，之后获得不变身、无灭语、无迷智慧、显现证悟，并无碍成就一切所欲之功德事业，成为诸法之主，通达佛法获得不忘陀罗尼后，无碍地讲、辩、著。

身语意的一切功德，都可以依靠转经轮来获得，并且你还会成为所有佛法的主人，就像某些法师一样，通达佛法获得不忘陀罗尼之后，能够无碍地讲法、辩论、著论。

有些人可能认为，使用转经轮不如专心地闻思修。但是，如果实在没办法闻思修，也很难做到讲、辩、著，那你可以选择使用转经轮。尤其是在考试期间，可以不用看书，不用背诵，好好地睡一觉，然后早上起来用一下转经轮，直接上考场，必定能考一百分以上，如

果考不到，那就说明你的信心不够。（众笑）

手转经轮之人，可享用无死寿、无尽藏、无贫财、无等福德、种种饮食、各种衣饰、众多眷属。

手持转经轮的人，可以享用无死的寿命、无尽的宝藏、无穷的财富、无等的福德，以及种种饮食、各种衣饰、众多眷属。从世间的角度来讲，转经轮确实具足这些力量。

实际上，有时我们自己也会有这种感觉，通过专心使用转经轮修行，似乎很多所求都能够称心如意。尤其是心烦意乱时，一边使用转经轮，一边拿着念珠好好念经，心自然就平静下来了。

有时候感到疲倦、情绪低落、身体不适时，我会想：“这些执著有什么用？全是一些琐事，障碍菩提道，我要放下这一切，好好地转转经轮，嗡玛呢巴美吽……”有时，我也会念莲师心咒，前段时间我发愿每

天念一千遍。

以前的老修行人，每天都会不间断地念咒，一边念莲师心咒、观音心咒或度母心咒，一边转转经轮，因此他们的心情也经常特别好。然而，现在很多人，只要有时间就一直玩手机、玩网游，这也是这个时代的通病。

从某种意义上说，现在是特别好的一个时代，做什么事情都很方便。比如，你想听课、下载资料都非常便捷。以前人制作转经轮时，里面的心咒需要手写或木刻印刷，做起来很不容易。而现在，通过工厂来制作，打印心咒也变得非常容易。但凡事有利有弊，我们应该具足正知正念，尽量减少贪嗔痴等烦恼，做增长福慧二种资粮的事情，这样的人生才有意义。

下个星期，我们会讲伏藏大师列绕朗巴所著的《大乘道之根本·三殊胜略修法》，它的传承我也有。之后，我们还会讲龙猛菩萨的《智慧百论》，这部论主要是讲做人方面的道理。我之前也讲过《格言宝藏论》

《水木格言》《君规教言论》《二规教言论》，这些论典中也包含了许多做人的道理，但近年来我们很少讲了。

龙猛菩萨不仅在中观方面的讲解非常出色，对于做人方面的教言也同样非常精彩，值得我们学习。之前我在香港待过几天，那时正好有些空闲时间，于是为《智慧百论》做了一个简单的注解。

手转此经轮者，完全实现宏愿后以各种方式无偏利益众生，他人谁也无法与之比拟，获得远离一切执著等同虚空般的禅定，他人随喜也会如愿以偿。

如果想要利益众生，就一定要使用转经轮。有些人非常渴望成功，但这也需要各种因缘的聚合。

我以前也讲过，在他人面前使用转经轮时，一定要注意场合。有一次，我在北京火车站看到一个道友，他一直在那里使劲地转着转经轮，很多人都用奇怪的眼

光看着他，不知道这是好还是不好。在有些国家，尤其是一些西方国家，无论你穿什么样的衣服，做什么样的行为，甚至是吸毒，他们都能完全接受。但在国内一些地方，一旦看到带有宗教色彩的行为和仪式，有些人马上就会认为你参与了非法活动，或认为你可能有精神问题。因此，曾经很长一段时间内，凡是与宗教有关的行为，都被戴上“迷信”的帽子。

在大城市里，是否合适使用转经轮要根据具体环境来看，而且也不能强迫别人一定要用，包括自己的家人。有些人可能会对家人说：“你必须用转经轮，如果不用的话，我就跟你断绝关系。”这种做法其实没有必要。学佛是个人的自由，也是根据个人的信心选择的。如果因缘尚未成熟，你越是强迫他，他可能会越反感，不如顺其自然，因缘到了自然水到渠成。

因此，我们不要过于强求，也不要过于执著。有些在单位上班的人，拿着转经轮在一些不信佛教的群体中

使用，可能会不太方便，这需要我们运用智慧来观察。

希望大家都能获得远离一切执著、如同虚空般的禅定，这样你们的愿望都能实现。如果别人随喜你的话，他们的愿望也可以如愿以偿。

依靠手转经轮，可成就谁也无法想象的一切所愿，并具有用之不尽、源源增长的受用。

转经轮也是一种财神修法。现在很多人都希望变得富有，而转经轮可以帮助大家实现这个愿望。如果你之前没有积累福德，现在又不用转经轮的话，财富也许会越来越少，最后可能不知不觉就没有了，就像现在有些年轻人一样，每到月底都会变成“月光族”。

以此手转经轮，来世中阴时以八瑞相、八瑞物、轮王七宝、五欲妙、五供、八天女等供养佛及佛陀刹土，随后前往东南西北佛刹中，于毗卢遮那佛、金刚萨埵、宝生佛、无量光佛、不空成就佛前聆听正法恭

敬承侍，轮回未空之前饶益无量有情。

依靠转经轮的功德，当我们进入中阴界时，会自然而然具备各种供品。这些供品在《极乐愿文大疏》中有详细介绍，法本中也有相关的图案。将这些供品供养给诸佛菩萨和佛的刹土之后，我们则可以前往东、南、西、北、中的佛刹，在他们面前聆听正法、恭敬承侍，并在轮回未空之前饶益无量有情。

在藏文中，只有“东南西北佛刹”，没有“中”。但加入“中”可能更好一些，因为中央是毗卢遮那佛，东方是金刚萨埵佛，南方是宝生佛，西方是无量光佛，北方是不空成就佛。

如果我们想要利益众生，将来往生极乐世界，使用转经轮是非常重要的。

手转经轮之人的威力、智慧、大悲将同三部怙主。

所谓的三怙主，是指金刚手菩萨、文殊菩萨和观世音菩萨，他们分别代表威力、智慧和大悲。

一切世间界充满七宝，以此作供养的功德可以衡量，以大发心手转一次经轮的功德却无法衡量；一切世间界大地的微尘可一一数尽，手转一次六字真言经轮的福德量却不可胜数；布施给三界每一众生生命的福德量可以衡量，为饶益众生而手转一次经轮的福德量却不可衡量；一切有缘善根的功德可以衡量，于无缘中手转一次经轮的福德量，三世诸佛也无法衡量。手转经轮的功德，等同于供养恒河沙数佛陀的福德。

这段话引用了佛经和论典中的教证来说明转经轮的功德。其中提到，以菩提心转动一次转经轮的功德是无法衡量的，而我们每次课后念《普贤行愿品》时都会转动很多次，可见功德非常之大。

“于无缘中手转一次经轮的福德量”中的“于无缘

中”，是指安住在“正行无缘”当中。

有些人的转经轮过去一直“睡”在供桌上，现在听了这些功德后，可能要开始“站”起来了。有些道友天生就喜欢闻思修，不喜欢使用转经轮，这并不是一个好习惯。像法王如意宝这样的大成就者、大伏藏师，也经常使用转经轮，而且是好几个转经轮换着用。当我们去拜见法王时，他有时会用转经轮来加持，有时会用其他圣物来加持，比如“系解脱”。所以，大成就者们尚且显现上仍在积累福德资粮，更何况我们这些没有修证境界的凡夫。

如果你以前不喜欢使用转经轮，那就应该多了解它的功德，了解功德之后，就能生起坚定的信心。作为佛教徒，我们应该相信佛陀、莲花生大士和乔美仁波切的教言。除此之外，很难找到更有权威性的人来相信。

对于大多数人来说，不应该舍弃有相的福德资粮。有些人只有来经堂的时候，才把转经轮拿来用一下，因

为课前、课后或法会期间，每个人都在用，如果不拿的话，可能自己会感到不好意思。但是，他们在家里从来都不用，这从他们的态度和行为中也能看出来。

我每次在家的時候，如果没有其他事情，都会使用转经轮，这样心里感觉很踏实。我家里有几个大小不同的转经轮，一边念经一边转转经轮，可以说是一举两得。

其实，转一圈转经轮的功德都那么大，更何况在课前、课后转近四十分钟的时间了。如果在此期间没有用，实在有点可惜。我曾经规定过，每个人在课前、课后都要用转经轮，这对大家有很大的帮助。如果这么多年以来，你们每次课前、课后都用转经轮，不知道已经积累了多少功德，至少下一世应该不会堕落。但遗憾的是，个别人从来不来经堂，也不用转经轮，他们的转经轮与其他东西之间已经结上了蜘蛛网，这是非常可惜的。

依此手转经轮可圆满六度，不间断色身事业。邬金莲花生大士说：“凡是印度译成藏文的佛法中，身语所做的善事里没有比转六字真言经轮利益功德更大的了。”

藏文的《大藏经》有一百多函，论著则有两百多函。在这些佛法中，除了心里发菩提心、观空性等以外，在身体和语言的善行中，使用六字真言转经轮的功德是最大的。对此，莲花生大士绝会说妄语。

1999年，学院制作了第一批转经轮，是委托温州工厂做的。当时法王说：“如果不能广泛地闻思修，那么一边拿着念珠口诵观音心咒，一边转转经轮，也可以成为一名清静、合格的佛弟子。这个转经轮的价格是三十元一个，功德非常大，你们还是赶快请一个吧。”

法王如意宝非常了不起，因为当时用转经轮的习惯基本消失了，很多人并不了解它的功德。但在法王倡导之后，全世界的人都开始行动起来，大家对转经轮

的功德也有了更深的了解，商人们也开始“致富”。

（众笑）

帮俄色大师说：“六字真言转经轮的数量，上
等为一千遍，中等七百，下等一百零八，若一位具相
上师对其开光念诵吉祥愿词，则可成就一切所欲之
事；若昼夜不间断手转此经轮，则等同供养其纸张数
量的比丘斋食的福德；若对此经轮装饰，也等同于供
养六字真言数上师衣服的福德；如果于昼夜六时中手
转经轮，则等同于六座身语行法善根的福德。此外，
世间人众修长寿、财神法、护轮等一切依靠转经轮即
可。”

这里的“数量”，应该是指手工书写经书的数量，
因为那时科技发展尚不发达，经书基本上都是手工写
成的。

通常来说，转经轮里内部的心咒会写在一张纸上，

有时可能会有两张以上。因此，这里提到的纸张数量应该指的是内外层纸张数。

前两天我提到过，在汉地也有转经轮。最早是在南朝梁代由傅大士²⁵所建的，它是《大藏经》的转经轮，被称为“转轮藏”。现在很多寺院也有这种转经轮，比如北京智化寺有明代的转轮藏，山西塔院寺有清朝的转轮藏，北京的雍和宫也有。有些无法读诵经文的人，可以通过转绕它的方式，来获得与读经同等的功德。

因此，转经轮并不是藏传佛教独有的，现在越来越多的西方修行人也是不离转经轮。

此外，出现不祥卦相，临近死亡时，若勇猛精进手转此经轮，无疑可遣除噩相、死相。如果以殊胜的信心和了知经轮功德的定解手转经轮，则可遣除怨敌、窃贼、强盗的危害，风、胆、涎疾病，军队、盗

²⁵ 傅大士（497-569），本名傅翕，字玄风，号善慧。称傅弘，又称善慧大士、鱼行大士、双林大士、东阳大士、乌伤居士。东阳郡乌伤县（今浙江义乌）人。一生未曾出家，而以居士身份修行佛道。

匪、野兽的进攻等一切违缘。

如果做了噩梦或遇到不祥之兆时，可以一边转转经轮，一边念缘起咒、莲师心咒等，或者请僧众念经加持。

不了解《金刚经》功德的人，觉得它只是一本书，好像没有什么特别，但对于了解《金刚经》的人来说，它真的是一个宝贝。转经轮也是如此，对于不了解的人来说，它似乎只是一件物品，而一旦你了解了它的价值，它就是价值连城的珍宝，具有不可思议的加持。

因为书写经轮可能会出现增少文字的现象，所以印刷最佳。

过去，一些经文是通过木刻印制的，印刷是最好的制作方式。

应用火转经轮迅速；水转经轮持久吉祥；风转经

轮，若风势猛烈则会出现障碍；土转经轮难以制作。

火转经轮，可以迅速成就事业；水转经轮，可以获得持久吉祥；风转经轮，如果风势太猛烈，则容易出现障碍。因此，在使用转经轮时，转动的速度不能过快。

在藏地有一种说法，转得太快会成为恶转经轮。有些人转得特别快，这样并不好。一般来说，转动时不能太慢，也不能太快。

（印刷时）将五种珍宝掺在墨中，之后恰如其分（不多不少）地制成转经轮，具相的上师开光，诵吉祥愿词。外面用各种饰品庄严。

印刷转经轮的心咒时，应该将五种珍宝按比例混合在墨汁中，进行印刷，然后由具相的上师进行开光，同时念诵吉祥愿词。

吉祥之日，边手转经轮边供养各种供品而举行会

供，自己发何愿都可如愿以偿。手转经轮具有十万功德，并可成办诸吉祥事。

这里提到的“十万”，并不是指具体的数量，而是表示非常多。

手转经轮时，如果发出“仔仔”的声音，则对生命有害；若发出“扎扎”的声响，则对财产有害；如果发出“沙沙”声，则对眷属有害。应如水流般无声地转此经轮。

有些转经轮因为过于老旧，经常会发出各种声音，只要涂上点油就好了。而有些是制作工艺上的问题，这种情况比较难以解决。在这次制作转经轮时，我们也是特别注意，尤其是轴承的质量非常重要，同时木柄用的是缅甸的花梨木。

如果有人造杀上师、杀父母、破戒律、杀阿罗汉、破僧和合五无间罪以及十不善业等如山王般的罪

业，也可通过边手转经轮边猛烈忏悔而得以清净。

这里所讲的五无间罪的安立方式与其他经论略有不同。

依靠此经轮，偷盗、妄语、不净行、谄诌、狡诈、虚伪等一切罪恶都可清净。

我们应该经常提醒他人，不要让转经轮一直闲置在家里。如果自己有多余的转经轮，可以送给其他人，包括朋友和亲人。让他们也多多转动，这样能够积累巨大的功德。

在石头上、岩壁上、头骨上以及珍宝上刻六字真言，后置于山顶或十字路口或者山脚、丘陵下，则等同于一个菩萨住在那里行利生事业。

我从 2008 年开始恢复玛尼石刻，现在大概有一百个工人。他们只专注于刻观音心咒，我给予他们一些工

艺费作为酬劳。因为我小时候对此很有兴趣，所以在在这方面比较有缘分。

在藏地的路边，以前有很多观音心咒被刻在石头上或岩壁上。但由于各种原因，现在很多都已经消失了。其实，这些玛尼石刻非常重要，尤其对佛教不兴盛的地区而言，比如非洲和阿拉伯国家。我们应该在这些地方刻一些观音心咒，如果自己不会刻，可以直接请一些刻好的石头放在那里。

现在也有很多人将观音心咒刻在水晶上，然后放在干净的地方，这对众生会有很大的利益。当然，也可以放在人迹罕至的山顶或其他地方，最好不要放在树下或路口，因为那里经常有非人和饿鬼出没，他们不信佛教，可能会感到害怕。

如果你有观音心咒石刻，可以将其面向南方或东方放置。

此外，在布上撰写（印刷）六字真言，开光后放在净处，山间、庙宇殿堂中、大河上、山顶等，则随风飘扬，风所吹之处的一切众生均可获得菩提果位。其传承：法身无量光佛—报身观世音菩萨—化身莲花生—法王赤松德赞等传至今日。

在藏地，很多桥边、路边会悬挂观音心咒经幡，随风飘扬，此风所吹之处的一切众生，都可以获得菩提果位。

大家不要认为，藏地刻玛尼石和悬挂经幡是没有传承的。要知道，其传承是从法身无量光佛、报身观世音菩萨、化身莲花生大士、藏王赤松德赞等传至今日。

有些人可能会想：“藏地到处都是玛尼石刻，到处都是各种经幡，这些到底是不是佛法？”无需对此感到担心，乔美仁波切已经讲了这个传承。

此观音心咒转经轮的功德，所引教证如下：《观

音法源》《观音印度论》《悲华经》《宝篋经》《骏马游舞续》《集密藏续》《千手千眼观音续》《百臂续》《毗卢遮那佛续》《二臂观音续》《四臂观音续》《胜海续》《业际续》《根除轮回续》《世间自在续》《如意轮续》《救护无畏续》《莲花王续》《卡萨巴讷续》《国王全集》，帮俄色上师所著《观音心咒转经轮功德》《上师密集续》中的《转经轮功德品》。此外，佛经续部、前辈大成就者的论典、上师活佛们的圣教、具德善知识们的窍诀、诸多精通因果智者们的教言中都宣说转经轮功德是不可思议的。

在此教言中，乔美仁波切引用了二十多部有关观音菩萨的经论和续部。《国王全集》指的是《玛尼全集》。

在《大乘庄严宝王经》和《悲华经》中，并没有直接宣说转经轮的功德，但讲述了观音心咒的功德，如此也算间接说明了观音心咒转经轮的功德。

在一些经典中，确实没有直接宣说转经轮的功德，你们查的时候也不一定查得到，包括我们以前学过的一些经典中，也没有直接讲述，但却讲到了观音心咒或观音菩萨的功德。不管怎样，用转经轮就是与观音菩萨结缘。

以上这些经典、续部，一般被称为二十一种观音菩萨的修持法门。

第3课

2023年8月26日

昨天我们提到过，乔美仁波切在此处所阐述的道理，实际上源自二十多部经典、续部和论典中的教义，以一种简明扼要的方式来向大家叙述。

阿闍黎莲花生大士的未来授记中写道：“我前赴西南方，之后，将来调伏一切罗刹的验相即是六字真言经轮将在边地兴盛开来，那时，凡是转经轮以及见到、听到、忆念和接触经轮，甚至其风吹到的一切地方的人们，暂时可成办吉祥诸事、清净罪障，最终获得菩提等，有无量功德。”

莲师当时说，在他前往西南罗刹国之后，他将来调

伏一切罗刹的验相，就是六字真言转经轮在边地兴盛开来。如果能够兴盛开来，这说明他在罗刹国调伏罗刹众生的事业非常成功。现在看来，法王如意宝的弘扬是非常广大的，近年来我们也多次进行弘扬。

有的人跟我说：“法王接近圆寂时，讲了转经轮的功德，大力弘扬转经轮，您是不是也要圆寂了？”我开玩笑地对他说：“我讲过很多次转经轮的功德，之前也给大家发了几次，但都没有死，这次也没有离世的打算。”

我们要多多推广和弘扬转经轮的功德，这样一来，无论是东方还是西方，会有越来越多的人使用它。

因此，诸位深思此经轮的重大意义和功德后，应以各种方便依靠此经轮成办自他一切众生的无量利益。

以上是莲花生大士的亲口教言，诸位应该深思转

经轮的重大意义和功德，通过各种方便方法依靠转经轮成办自他一切众生的无量利益。

很多道友都知道转经轮很好，但可能没有想到它有这么多的功德。我们以前讲的时候，由于受众人群较多，只是简单地提及一些内容，并没有进行详细讲解。当时，我要求大家多次阅读，不知道你们看了没有。

法王如意宝接近圆寂时，在极乐法会的最后一堂课上讲到，在末法时代，观音心咒的转经轮功德非常大。1999年，法王讲了《观音心咒转经轮功德》，后来我在2000年将之翻译成汉文。法王在世时，听过这部法的人并不多，所以这次可以算作一次补充。

我认为，各个道场、中心以及不同国家和地区，都非常有必要弘扬转经轮的功德。

我（作者）今参阅了以上经续、论典未来授记中所宣说转经轮的功德，归纳总结了自己所见的一切教证

而撰写成此文，主要为了使智慧浅薄之人易懂，令邪见者、怀疑者生起诚信。

乔美仁波切说，他在参阅以上经续、论典的未来授记中所宣说转经轮的功德后，归纳总结了自己所见的一切教证而撰写成此文，主要是为了让智慧较浅的人更容易理解，让持有邪见或怀疑的人产生信心。

持有邪见而不自知的人，有些是因为恶知识而产生邪见，有些是因为愚痴而产生邪见，有些是因为前世业力而产生邪见，有不同的情况。如果是因为愚痴而产生邪见或怀疑，比如有些人认为，转经轮只是一个转动的经筒，里面装有一些纸片，那么学过这部法后，他们就会明白，原来转经轮并非没有功德。就像中药，看上去只是一些植物粉末，把每一种药材分开后，也似乎没什么特殊的作用，但合在一起服用，便可以治疗各种疾病。

实际上，世间中的任何东西，无论是精神层面还是

物质层面，都是因缘而产生的。这些因缘的搭配，只有专家、科学家或者佛教的高僧大德，才能洞察到其中的奥秘和意义。

当今时代，普遍存在这样一种现象：美其名曰是正法，为塑佛像、印佛经、造佛塔而举行赛马活动，举办演讲、大型宴会，还为誊写《丹珠尔》《甘珠尔》《般若经》等而杀害当地的许多众生，竟然自以为这是正法，简直就是在血海、脓海中著书，虽然算不上是轻毁经论，但由于误解等所造下的弥天大罪，其异熟果报也是极其严重的。

乔美仁波切说，在当今这个时代，存在一种普遍现象，即有些人美其名曰是正法，但实际上很多活动与佛法并无关联。比如，有些人以造佛像、印佛经、建佛塔为名义，举行赛马活动、举办演讲和大型宴会，这些其实并不一定与佛法有关，可能只是为了宣传效果。事实上，有些人为了举办活动而杀生，有些人为了修建三宝

所依而杀生。

《丹珠尔》是高僧大德所写的论著，《甘珠尔》是佛陀所说的经典，《般若经》包括般若部类的众多经典，而藏地普遍更加注重《金光明经》《般若八千颂》等单独的经典。但是，有些人会为了誊写这些经典和论典而杀害许多众生，竟然还自以为这是正法，简直就是在血海、脓海中著书，虽然算不上是故意轻毁经论，但由于误解等所造下的弥天大罪，其异熟果报也是极其严重的。

法王如意宝没有讲放生功德之前，有些藏民会为了建佛塔、造佛像、前往拉萨朝拜等而杀生，虽说做的这些都是善法，但为了做善法而杀生，也是不合理的。

在《杂阿含经》中，也有很多类似的公案。有一次，舍卫城中有大婆罗门名叫长身，他准备按照婆罗门教传统的祭祀仪轨举办一次大规模的祭祀大会，并计划在法会上杀大量的牛、羊，以及各种数量庞大的动物。

但这位长身婆罗门内心深处对这种祭祀仍然感到隐隐的不安，他担心自己付出了这么大的代价，却无法实现祈求神灵赐福的初衷。所以，当他听说佛陀正在舍卫国祇树给孤独园时，就放下不同宗教门派的架子，带领着自己的门徒来拜访佛陀，并向佛陀请教是否可以通过杀生祭祀来积累功德。佛陀说：“这样做没有任何功德，因为你的身语意全部与罪业相关，而且直接断绝了众生的生命，不可能得到丝毫的利益。”这位婆罗门听了佛陀的教诲，回去就叫人将所有动物都放生了。

大家一定要明白，无论是修建三宝所依还是誊写经文，只要是通过杀害众生的方式，那就绝对不是善事。

我们以前也提到过，在造佛像或建经堂的过程中，很有可能会无意杀害一些小虫。根据《殊胜赞》的观点，外道认为这是有罪过的，但我们认为没有罪过，因为这种行为不具足意乐，究竟来说，它们的丧命与我们没有直接关系，所以说不会有很大罪业。

手转经轮之人，甚至在酒徒中争吵的罪业也不会造，并可成办后世的重大之事，不会有不能成办的事，因无有贡高我慢而趋入正道。

通常来说，在酒桌上的人最容易争吵，最容易造恶业。但是，手持转经轮的人不会参与争吵或杀生等行为。不过听说有些人，包括一些藏族人，他们会坐在汽车的副驾驶座位上，一边转转经轮一边念咒，然后车上装着几十头牦牛，到郫县、康定等地去卖，这也可以算作屠夫的行为。但一般来讲，手持转经轮的人不会造这些罪业，并且可以成办后世的重大事情而不堕落。

对我们人类而言，今生是非常短暂的，来世是非常漫长的。因此，如果能够一直不堕恶趣，这是很重要的保险。世间的保险最多只有几十年，比如现在六七十岁的人，在人间的时间可能最多是十到二十年。其实，十年、二十年过得特别快。我翻译这篇功德文都已经二十四年了，可见时间过得有多快。尤其对于年纪较大

的人来说，他们活在世上的时间非常有限，一眨眼就过去了，而来世的生活是非常漫长的。如果我们今生造下严重的罪业，来世一定会遭受痛苦，这是无人能够代替的。如果今生经常使用转经轮，听受一些有功德的大乘经论，念诵一些有功德的咒语，这样至少来世会很安全。对于有智慧的人来说，应该思考有关后世的重大事宜。

我最近想到，这篇功德文已经翻译二十多年了，应该给大家讲讲了。其实，人生的后半段非常短暂，像我这样的老年人，身体等各个方面，会有很多不确定性。一些无常道歌中也说，来世看似很遥远，但实则离我们非常近，明天和来世哪一个先来，谁也无法确定。

法王赤松德赞说：“说是正法，于是在造罪的基础上还傲气十足，由此对后世毫无利益可言，这是轮番造善恶业，无有大功德。”

在这段话中，法王赤松德赞主要讲到了傲慢的过失。也就是说，在傲慢的心态下，行持任何善法，都不会有很大功德。

一般来说，傲慢的人很难接纳他人的建议，总觉得自己是正确的，自己的观点或看法始终高于他人。现在有些人，稍微有点权力的时候，就什么都想自己说了算，一直认为自己说得对，有点像个独裁者。在任何场合当中，傲慢的人经常表现得自以为是，当自己的建议不被别人接纳时，他会感到愤怒和不满。与其他烦恼不同的是，傲慢的人根本认识不到自己的过失。

我们常常发现，一些领导者或负责人，因为自己相续中有很大的傲慢心，一直认为别人是不对的。傲慢者经常找别人的过失，却看不到自己的问题，一方面是因为愚痴，另一方面也是因为傲慢遮障了很多功德。傲慢的人经常看这个不对，看那个也不对，其实他自己也好不到哪去，内心一大堆的烦恼，但自己根本不知道，反

而自认为非常了不起。其实，别人都在背后说他性格不好、态度不好、没有功德等等。

因此，我们也要经常反省，是否自己也是傲慢的人，因为有时观察别人的过失很容易，意识到自己的过失却很难。

因此，对于后世利益来说，放生（放鱼蚁），念诵一遍《金刚经》，转一次经轮，诵十万观音心咒，作一次回向发愿，则可同等清净罪障。

这里的“转一次经轮”，应该不是指只转一次，而是指在一次放生、念经、诵咒时使用转经轮。

最近，学院这边一直在念莲师心咒，要求每个人念诵一万到十万遍。大家最好不要懈怠、散乱，否则后面可能会完不成，应该每天都保持精进。其实，很多事情没有圆满，都是因为时间没安排好。如果能够合理安排时间，完全可以按时完成任务。

当我们做完一些善事后，一定要进行回向发愿，这样可以清净罪障。

罪大恶极的众生不了知转经轮的功德，认为是在浪费财物，别人讲述也充耳不闻，不屑一顾。

有些人经常质疑购买转经轮是否有用，认为这是浪费财富；还有些人对放生的功德表示怀疑，认为这只是给一些商人赚钱的机会。实际上，放生只是偶尔的行为，而世间人买肉、杀生是长年累月的行为，这才是长期给商人提供赚钱的机会，但人们都不会谴责自己。

此经轮本体清净，功德广大，不会成熟恶果，不耽误念诵，不障蔽思维了义法，简便易行，谁人都可使用，而且行住之时可以顺便手转，自然便可获得善根（具足上述特点）。

当使用转经轮时，并不会妨碍我们念诵。比如，念《普贤行愿品》时，可以一边转转经轮一边念诵，包括

念咒语、念课诵时，根本不会影响念诵，也不会障蔽思维法义。以前的藏地大德，经常一边转转经轮，一边备课或讲课，但我们这边讲课时没有开许使用。

总之，一边阅读书籍，一边使用转经轮，并不会障碍我们思维法义。这种简便易行的方式适用于任何人，但有些人可能因为身份或其他原因，而不敢公开使用转经轮。

我认识的一位领导，他为人很不错。有一次，另一个领导敲门突然进来，看到这位领导正在用转经轮。这位领导就有点不好意思，说自己正在锻炼手部。其实，另一个领导也是藏族人，他明明知道实情，却装作很理解的样子，说这个对锻炼手部确实非常有用。

自然而然就可成办后世利益的法门，非此转经轮莫属了。

电动转经轮也是有功德的，虽然佛经中没有明确

提及，但我认为电动转经轮的功德在于其中的心咒纸张同样在转动，只是动力的来源不同。

现在发电的来源，有些是核能，有些是水力，有些是太阳能，无论哪种方式，都属于四大元素之一。因此，我们缴纳一些电费，实际上与自己手动转动并没有太大区别，所以说使用电动转经轮也是很好的。

有些电动转经轮的质量很好，有些则质量较差。以前益西彭措堪布做的大自在祈祷文转经轮质量就很好，可以使用很多年，基本上没有什么噪音，听说是在成都一个工厂制作的。如果我们以后做的话，即便成本稍贵一些，也要确保质量过关，内部经文一定不能出现错别字、缺字或倒装的情况。

以前有一个叫华卓的喇嘛，他和我说他们村子里有一户人家，几代人都用一个黑色的革制转经轮。后来打开一看，里面的经文都是颠倒的，对此他们都很后悔，但只要心善的话，一般不会有很大的罪过。所以，

有时候我们可以打开转经轮检查一下，确保经文没有颠倒。有些人对藏文不了解，甚至不知道藏文的正反是什么样，这也有点麻烦。不管怎样，我们一定要使用转经轮，而且还要正确使用，这一点非常重要。

刚才我们已经讲了，转经轮适用于任何人，无论是在家人还是出家人，男人还是女人，身份高贵的人还是其他身份的人。一般来讲，有恭敬心的人才会使用转经轮，而傲慢者通常不喜欢使用，这种差别也可以看得出来。

这里讲到，唯一依靠转经轮，就可以成办来世的利益。

希望诸位实修此转经轮法并广泛弘扬，贫僧我为了自己的后世以及思维能否利益他众而写，除此之外，无有丝毫藐视杜撰佛经之意，也未有自我臆造非理之词，如若掺杂自私自利、追求利养之心，请空行护法痛饮心血，愿三界一切众生普遍现见此经轮，弘

遍整个世界，胜伏一切非法，兴盛于一切世间界，增上吉祥！

乔美仁波切在这里做了自我澄清，如果他撰写这篇功德文夹杂着自私自利、名闻利养的心，那就请所有白法护法神痛饮他的心血。我们在讲《开启修心门扉》时提到过，有些修行人也会发类似的毒誓，如果自己修行不精进或者产生恶分别念，就请护法神进行惩罚。

乔美仁波切肯定没有自私自利的心，我们讲闻这部法应该也没有。包括我自己在翻译时，没有想通过翻译来获得稿费、名声，或者得到其他的利益。你们听课也是一样，并没有想要从中得到什么，最多是想得到转经轮而已。

我们现在每天都在使用转经轮，如果不了解它的功德，只是机械地转动，并没有太大意义。但如果了解它的功德，这样转动会事半功倍。

我以前讲过，在我从少年到成年的记忆里，最佩服的人就是依罗喇嘛。我读小学期间，一直住在他家。他的生活非常有规律，每天天还没亮，他就起床，然后一边念咒，一边转转经轮。

在藏地，有一些老修行人非常值得我们学习。有些道友从小就在他们身边长大，所以对佛法有着坚定的信心，各方面都非常不错。当然，学院的道友们也很好，这里很多人是在复杂的家庭环境里成长的，但遇到佛法以后，没有任何怀疑，非常虔诚地使用转经轮和念珠，确实很不错。

在这里，乔美仁波切并没有使用一种特别严谨的写作风格，而是像世间人写随笔一样，所以有时候同一个话题会多次出现。有些汉地大德在写作时，也是随笔的风格，不在意会有所重复。

一般来讲，结尾时才说“增上吉祥”，但这里提前说了，意思是希望这篇功德文广弘于整个世间。

此外，上述诸经续中说：“分别或诽谤经轮者、怀疑其有无功德者、无信心者、对此生嗔者、倒转经轮者、佛父佛母经倒转者、不恭敬顶礼者、不将其作为承侍应供处者、随意搁放者、跨越者、对其轻蔑者，其罪过：发疯癫狂，昏厥倒地，成为跛盲聋哑之人，多病痛苦，连续不断遭受怨敌、盗贼、强盗的危害以及各种损失的灾难，经常出现贫困、死亡、障碍各种不吉祥之事，后世也将堕入地狱。”

这里所说的“倒转”，不是顺时针转动，而是逆时针转动。

我们最好不要把转经轮放在垫子或地板上，而应该放在较高的地方，否则会有很大的过失。

我听说，有一个地方开法会时，很多西方人和东方人直接从转经轮上跨来跨去，旁边人看都不敢看。不管是佛像还是其他三宝所依，有些西方人表现得毫不在乎，可能他们的上师没有讲清楚吧。他们去接受灌顶

时，因为害怕风把法本吹走，就把大圆满的法本放在坐垫下，然后上去接受甘露，下来后再把法本从坐垫下拿出来。这些人可能确实不知道：绝对不能跨越或踩踏三宝所依。

一般来讲，不能把转经轮放在床上或坐垫上，应该放在干净的地方。如果要放在地上或床头，也应该先放一些衣物，然后再把转经轮放上面，这样才如法。

还有一些人，看不惯他人使用转经轮，认为这是疯疯癫癫的行为，经常说一些轻蔑的话语。这种罪过可能会导致人发疯癫狂，昏厥倒地，成为跛盲聋哑之人，多病痛苦，连续不断遭受怨敌、盗贼、强盗的危害，以及遇到各种灾难。比如，股票赚不到钱，房子还不起贷款，车子被水淹没等。

今年的水灾，导致许多车辆最后变成废铁，这也是让人心痛的事情。有些人辛辛苦苦攒钱买了一辆车，结果没多久，车就被水冲走了，可见人生确实有很多不如

意的事情。暂时来讲，学院的道友过得还不错，没有饿死、冻死或累死，但就像智悲光尊者说的那样，生活不会一成不变，每个人都要面对最大的怨敌——无常。

通过使用转经轮可以获得巨大的利益，但如果使用不当，也有一定的危险，会出现贫困、死亡、障碍等各种不吉祥的事情，后世也会堕入到地狱之中。可见，世间中的任何事情，都有光明和黑暗两面，爬得高的人可能也会摔得很惨。

总之，使用转经轮确实有功德，但如果使用不当，就像学习密法一样，如果不守誓言也会带来过失。这一点，我相信大家了解后应该会注意。

极个别人有目的地故意诽谤和摧毁转经轮，这种情况也是存在的。我读小学的时候，有一次被老师带去公社，那里有一个叫扎西旺角的领导。老师说：“我这个学生很不听话，现在我把他交给您来处理。”当时，这位领导正在烧火，但很多丫丫柴都湿了，一直无法点

燃，而且他自己喝得醉醺醺的，就像没有听到老师的话一样，并没有骂我。但我有些同情他，因为我看到他把一个转经筒当作凳子，放在自己的钢炉旁边。

在那个年代，有些人会把经旗做成衣服，把大的转经筒当成凳子。当时，人们会把小的转经轮隐藏起来，否则被发现的话，会受到严厉的惩罚。我们家有一个黑色皮革的转经轮，每次换一个地方搭帐篷，我们都会专门挖一个洞，然后把转经轮放进去。等到夜深人静时，家人会聚在一起念经，轮流使用转经轮，如果发现有人过来，就马上又把它藏起来。

有时候，我们会在石墙里挖一个类似箱子的洞，不用的时候就把转经轮放进去，再在前面放几块石头，这样别人来了也看不见。在那个年代，转经轮确实非常罕见。我们小时候，很少见到完整的转经轮，反而经常见到转经轮的咒纸被火烧掉，或被扔在路边，或被做成坐垫，以及诸多不如法的现象。

后来，我听说那位领导最后死得很惨，不知道与他不恭敬转经轮是否有关。他其实也是藏族人，但他不算普通民众，而是有身份的官员。在那个特殊时期，很多人的行为变得与以往完全不同，这是非常可怜可悲的。人有时候因为愚痴或特殊环境因素，最后就像着魔一样而造下各种恶业。

因此，希望大家以虔诚的信心、恭敬心、胜解心转此经轮。内心深处恭敬顶礼精勤手转此经轮十分重要。畏惧来世恶业、罪障的人们也应铭记于心，实际修持此法。可胜伏四魔的此经轮，能完全断除无边的邪见，任运成办二利，圆满意趣后彻底根除三有轮回。

有些人很害怕自己以后会堕入恶趣。那么，现在了解转经轮的功德后，就应该开始修持这个法门。实际上，使用转经轮本身就是一种修行。修行不一定完全局限于精神层面，有时候也涉及物质层面，比如说绕塔、

搭桥、修路等。在汉文中，“修行”的含义更广，所以我们一定要使用转经轮。

我本人使用的经轮有一百零八页，其中有七千二百遍观音心咒、二百一十六遍发愿文、四十六遍佛父佛母密咒，此经轮是佛法的精华。因此请大家精勤实修。我从未见过比此法功德更大、威力更巨、更深奥的法了。

乔美仁波切广闻博学显密教法，但他从来没有见过比转经轮更具威力的法门。那么，像我们这样孤陋寡闻的人，就更不用说了。自古以来，许多大德为什么非常重视观音心咒转经轮，原因就在于此。

我们修行人也时常会受到恶魔的干扰，有些持出家形象之人于在家的善男信女面前装模作样，内心充满了贪嗔痴，一心专注于世间八法追求名闻利养，口口声声说不求饮食、不要牲畜、不贪亲属，一心一意

为众生。这种被魔加持了的人说：“转经轮无有功德，而且有如何如何的过患。”这是厉鬼、饿鬼中的凶神恶煞伪装成出家人形象而制造违缘障碍的，所以，大家小心提防、不为违缘所转极为重要。革萨里尊者游十八地狱时，认识到身语的善业中没有比转经轮功德大的，思维能否利益诸世人而撰。

诽谤转经轮的人，以前和现在都有，包括国外一些人，经常说使用转经轮只是一种形式而已，有各种各样的说法。有些教派的僧人非常重视转经轮，而有些教派的个别僧人则认为转经轮没有什么利益，因为佛经和论典中并没有详细讲述。乔美仁波切可能有点生气，因为当时藏地有个别的出家人会这样说，现在也有这种情况。

由于种种原因，现在不允许制作大型的转经轮。有些地方，像云南香格里拉，就有特别大的转经轮，门措上师在学院做的那个转经轮也很大。实际上，高僧大德

制作的转经轮具有特殊的因缘，也有大德们特殊的发愿力摄持。

如果在寺院周围装置一批手推转经轮，在不违犯男女纪律的前提下，让大家经常去使用是非常有意义的。

革萨里尊者游十八地狱时，认识到身语的善业中没有比转经轮功德更大的。乔美仁波切在圆满人间的事业后，直接不舍肉身携母亲、家犬等一同往生极乐世界。对他来说，云游十八地狱是轻而易举的事。所以，乔美仁波切为了利益众生，写下了这篇功德文。

不要随魔及外道转，应当实修此法，饶益有情。
嗡玛呢巴美吽舍、嗡玛呢巴美吽舍……

这里是劝请大家千万不要随魔转，一定要修行转经轮，因为有些外道或着魔的佛教徒可能会诽谤转经轮。

在藏地，人们一般会说“喻玛呢巴美吽、喻玛呢巴美吽”以示恳求，就像汉地很多人会说“阿弥陀佛、阿弥陀佛”一样。为了增加一种气氛，也是一种请求。

法王如意宝以前讲过，藏地有位非常出名的空行母，叫西琼堪卓玛，她也是一位还魂师，经常前往中阴界，也去过十八大地狱，却没有见过生前使用转经轮的人堕地狱。很多老道友应该见过这位空行母，我母亲当时也拜见过她。我母亲经常跟我们讲，她曾经拜见过两位大德，一位是西琼空行母，一位是玛尼喇嘛班玛斯德²⁶。

玛尼喇嘛曾亲自来过朵芒寺下面讲法，当时他转法轮的地方有一个石头堆的法座，尽管后来被毁坏了，但我小时候放牦牛时经常看到。那天我们去找的时候，也找到了大概位置，而且挖出来的时候，也是原来的法座，砌的石头都还在那里。现在我们又把它恢复起来，

26 法王如意宝曾在班玛斯德尊者前，听受本来清净、任运自成的窍诀和中阴法门。

这样人们转绕时可以得到非常大的加持。

莲花洲大师的《水轮海》中《观音海续》中说：

“何者具有菩提心，具足智慧力士夫，制作观音心咒
函，生次开光赞颂后，水风抑或手旋转，一定摧毁诸
轮回，任运成就四事业，彼之功德不可说。”

莲花洲大师，也叫班玛朗巴。在他的伏藏集中有一
本《水轮海》，其中包括《观音海续》和我们所熟知的
《胜海观音》。伏藏大师班玛朗巴在《胜海观音》的修
法中，也提到了转经轮的功德。

一般来讲，手转经轮更好一点。但使用电转经轮也
可以，因为它可以白天和晚上不停地转动，肯定会有很
大的功德。

《观音轮续》云：“大菩萨之瑜伽士，欲以方便
利众生，五种珍宝撰经函，恒时不断旋转者，彼之业
障速清净，趋入善趣解脱梯。”

有些人可能认为，观音心咒转经轮哪里有什么功德？但其实在一些经典、续部中都有记载。包括在汉传佛教中，比如一些宣说观音法门的经典里，也有提到过观音心咒的功德。大家有空的时候，可以去了解一下。

这些都是藏传佛教中与观音法门相关的经典和续部，并且已经详细说明了出处。如果有人对此表示怀疑，可以引用这些教证来证明。

《观音除暗灯续》云：“发心补特伽罗者，作多观音心咒轮，若依四大来旋转，速成所欲诸事业，尤其连续不间断，手转经轮必成就。”邬金莲师说：“善男子善女人，凡是欲求往生极乐世界者，应当勤转此经轮，五无间罪也可依此得清静，奇哉！大悲观世音菩萨，是藏地雪域的本尊，观音心咒经轮尤其将兴盛于康巴贡布地方，多康的善男信女们应弘扬六字真言教法。”

我们很多人都发过愿往生极乐世界。今年藏历九月份，每个人还要念阿弥陀佛心咒三十万遍。在共修的过程中，希望你们能够一边念咒，一边转转经轮。虽然我自己也是有时做得到，有时做不到，但这确实是法王如意宝给我们留下来的一个珍贵教言。

如果每个人每年念诵四十万遍金刚萨埵心咒和三十万遍阿弥陀佛心咒，一定可以往生极乐世界，大家对此要充满信心。现在来看，在学院使用转经轮已经成为一种普遍现象。大悲观世音菩萨，是藏地雪域的本尊。实际上，观音菩萨在很多地方都受到推崇，不仅是藏地，在汉地也有“家家阿弥陀，户户观世音”的说法。

为了让当地民众产生信心，有些大德会故意做一些强调。比如，《西游回忆录》中有讲，法王如意宝去西方弘法时，会刻意强调《文殊大圆满》对西方人的重要性。我们当时就在想，为什么只针对西方人，特别是

美国人呢？其实是有一定密意的。

实际上，无论是在藏地还是其他地方，观音菩萨都是很多人的本尊。在汉地南方，几乎每家都会供奉观音菩萨，每个城市也都有观音菩萨的道场，观音菩萨是慈悲的象征。

这里讲到，观音心咒转经轮将兴盛于康巴贡布地区。“康巴”亦称康区或康巴地区，分为东康和西康，东康包括成都和多康地区，西康包括乡城和稻城等地。当地的善男信女，包括在藏地生活和求学的其他人，无论身处何地，都会得到诸佛菩萨的加持。

当时，莲花生大士为了度化藏地众生，传讲了文殊法门和观音法门。如果是在汉地讲法，则是以汉人为主要对象，而在其他地区或国家，比如新疆或印度，也主要是为当地人而传讲。包括佛陀的很多经典，当时主要是针对印度特定的人群而宣说，但实际上所有人都可以修持。比如，佛陀传讲的经典，有些是给阿难讲的，有

些是给维摩诘居士讲的，有些是给须菩提讲的，但除了他们以外，其他人也是可以修持的。

在一些经典和论典中，可能会特意提到某些人，但实际上这些教言并不仅仅适用于个别人，而是适用于所有人。就像莲花生大士对益西措嘉空行母讲的很多教言，并不仅仅是益西措嘉空行母一个人的修行法。因此，大家应该明白，弘扬六字真言教法，不仅仅是多康地区人们的事情，而是我们所有人的事情。

此转经轮的功德，出自于乔美仁波切的手稿。

这篇功德文是在 2000 年 10 月 15 日翻译完的，现在已经过去了二十四年。说快的话，这二十四年一晃就过去了；说不快的话，在这二十四年里，也发生了各种各样的事情。不管怎样，我们这次圆满了转经轮功德的学习。我也特别感谢你们，如果没有你们的参与，我就没有机会传讲这部法。

接下来，我用藏语念一下传承，因为这个传承是法王亲自传授的，可以称得上“近传”。将来你们可以将其传给他人，这样自己也会获得加持，对你们的修行也有很大的利益。

（堪布念传承）

大乘道之根本・三殊胜略修法讲解

伏藏大师列绕朗巴・造论

索达吉堪布・译讲

大乘道之根本・三殊胜略修法 讲解

伏藏大师列绕朗巴・造论

索达吉堪布・译讲

第 1 课

2023 年 8 月 28 日

今天，我们开始讲伏藏大师列绕朗巴的三殊胜修法。前段时间，藏族的喇嘛和觉姆已经学完了。虽然我没来得及一起学习，但听说大家都认为这部法非常好、非常重要。

我希望我们这边的汉族道友也能学到这部法，所以最近把它翻译成了汉文。对于长期在学院闻思的道友来说，这里面的道理很多人都明白，但不知道能不能做得到。所以，大家一定要好好思维这些内容，然后再对照自己的相续，看看自己到底修得怎么样？其实，尽早了解这些道理非常重要。

我们都认为自己在修学大乘道，但其实大乘道的根本就是三殊胜。《大圆满心性休息》中讲过三殊胜的修法，还有其他一些论典，包括《前行备忘录》以及华智仁波切、堪布根华所造的论典中，都强调了三殊胜的重要性。在一些佛经中也讲，大乘佛法的核心是发菩提心、正行无缘和回向殊胜。但是，以窍诀方式来讲的，可能主要是宁玛派的高僧大德。

我记得在朵芒寺伏藏大师德钦朗巴的教言中，也有关于三殊胜的修法。今天要讲的三殊胜修法，并不是特别广，而是一个略修法。

多年以前，我曾计划将这部法翻译出来，但一直拖延没有完成。这次传讲，我希望不仅是学院的常住道友，其他直接或间接听到此法的人，也都能明白其中的道理。否则，遇到这么殊胜的大乘善知识和大乘佛法，最后修持的结果却是我们常常看不起的小乘，或是连小乘都不如的世间法，实在是很不划算。

这次学习的过程中，希望大家能够以认真的态度对待，不要认为这些文字自己早懂了。从文字上看，确实没有什么不懂的，但可能有些在学院待了十几二十年的人也没有真正做到。

大家应该清楚，伏藏大师列绕朗巴是法王如意宝的前世。他出生于1856年，圆寂于1926年，出生地是康巴地区的新龙县。

幼年时期，列绕朗巴被白玛邓灯尊者认定为莲花生大士亲传弟子降魔金刚的化身。但是，他父亲舍不得唯一的儿子出家，坚持让他过世间的生活。不久以后，

有一天他外出打猎，用猎枪瞄准动物时，却看到了空行文字，很快他就病倒了。病好之后，父亲要求他再去打猎，但他做了一个梦，梦中一髻佛母出现在他面前，用她的白色独牙刺穿他的心脏，后来他以前的种性逐渐苏醒。

青年时期，列绕朗巴前往噶陀寺、佐钦寺等地，不断开取伏藏，并依止了诸多高僧大德，包括蒋扬钦哲旺波、贡智云丹嘉措、麦彭仁波切、华智仁波切、纽西龙多等。他在麦彭仁波切面前学习了中观。在 33 岁那年，列绕朗巴被邀请到拉萨与第十三世尊者互相灌顶，从此之后，他越来越出名。这些事迹在他的传记中都有记载，在《西游回忆录》中也略有提及。

当时正处于英国入侵西藏初期，外部形势十分严峻。在这种情况下，列绕朗巴在拉萨开始闭关修行，并在大昭寺、布达拉宫、桑耶寺等地取出许多伏藏，同时弘扬佛法。后来由于形势更加复杂，他前往青海果洛地

区，在不同的神山中又取出许多伏藏。在他的伏藏法中，主要包括金刚橛系列修法、威猛忿怒莲师修法以及马头明王修法，都是对众生非常有益的法门。尤其是金刚橛修法，具有特别的加持力。

列绕朗巴最后示现圆寂的地方是色达的五彩湖附近，那里也有法王如意宝修建的佛塔。

在列绕朗巴的著作中，伏藏法有 20 函左右，但现在可能存在不同的版本。西琼活佛曾著有一本关于他的传记，大约有七百多页，内容涉及他在哪里取伏藏、在哪里喝茶、遇到了什么样的人，总之讲得比较详细，可能现在的人会比较喜欢。

之前，我们几个人为法王撰写了一个简略的传记。法王当时说：“西琼活佛所写的列绕朗巴传记太啰嗦了，写传记应该像阿琼堪布的传记一样，着重讲述成就相，否则只是琐事，是很无聊的。”但以现在的视角来看，认真地记录细节，包括具体的时间、地点、人物和

事件，这样读起来或许更精彩。

目前好像没有人将列绕朗巴的著作翻译成英文，而且也还有很多没有被翻译成汉文。我以前看过他的汉文传记，有些写得也比较广。

其实，列绕朗巴不仅是一位伏藏大师，还是一位作家。希望大家这次学习时，能够逐字逐句、反反复复地阅读，并将其与自己的相续进行对照，因为这些内容确实对每个人都有提醒的作用，以此也可以调整自心，这样做非常有意义。

修行正法时，首先要观察好自相续，认识到贪嗔等一切不善的恶分别念，都是轮回痛苦之因、一切堕罪的根本，并依靠对治来铲除过失，立即断除。

修行最重要的是观察自己的心，不一定非要闭关冥思苦想。广义的修行，包括念经、绕塔、闻思、放生等，即使是做扫地、门卫等工作，也可以发心利益众

生，也是一种修行。

如果一边做事一边产生烦恼，甚至处于听法行列当中，仍然产生贪心、嗔心等，就会成为轮回痛苦之因、一切堕罪的根本，应该依靠对治法来立即铲除过失。

我们首先要认识到，即使表面上在行持善法，但实际上发心不善，一直杂有各种烦恼，则如同吃了有毒的食物一样。比如，你去做放生、绕塔、烧香等善事，但内心所求不善，那也没有多大的意义。

因此，外在的形象并不重要，内在的善行才是最重要的。一旦认识到烦恼，就要立即摒弃和铲除，这非常重要。

即使追溯过去，过去的一切好与坏都已成为过去，都只是回忆的对境，对当下没有太大的利害；

从世俗的角度来看，回顾历史是有价值的。但在真正修行的时候，我们要不断地打破妄想。

藏地有一种说法，男人经常夸耀自己过去多么英勇，而女人则夸耀自己过去多么美貌。但实际上，这些都只是回忆的对境，对当下没有太大的利害。

当然，有时候我们需要回想自己过去所做的善业，并随喜自他所做的善根。有时候我们需要回想自己过去所做的恶业，并对此感到后悔，进行励力忏悔，也是有必要的。但最重要的是，我们要深刻意识到，很多过去的回忆对于现在和未来并没有什么意义。

即使迎接未来，自己所做善恶而导致的苦乐果，也只会成熟于自己头上，而不会随自己的想法消失，所以没必要妄想将来；

在修行的时候，不要有一个事先去迎接未来的心态。未来的善业和恶业，不会凭个人的臆想而提前出现或消失，所以对于未来不要有太多的妄想。

从世俗的角度来讲，我们需要有梦想和计划，但在

修行的过程中，如果一直抱有不切实际的想法，那修行则成了空谈，像月称父一样，还没实现就中途“夭折”了。因此，我们要专注于当下，对过去和未来不要产生太多的分别念，否则会障碍修行。

现在的心识如果散乱在恶劣对境中，就会成为障碍善法、增上罪业的根源。

如果我们的分别念太多，时而产生贪心，时而产生嗔心，时而产生傲慢心，一直耽著于贪嗔痴的对境上，则会障碍善法、增上罪业，毫无意义。

从胜义的角度来讲，应该像《金刚经》中所说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”或者像无著菩萨所说的，不要追逐过去，不要迎接未来，也不要耽著于当下的分别念，应该将心专注于所做的善法上。

因此，必须强行断除与三时有关的乱七八糟的

一切妄念，以表里如一的增上意乐，一心一意地修行正法。

无论是禅修还是念《普贤行愿品》，做善法时发心一定要清净，有始有终，表里如一。我们以前也讲过，开法会的时候，最好每天参加四座，如果实在不行，至少要圆满一座，包括前面的发心，中间念咒，以及后面的回向都要专注。按理来讲，有些世间人做事都比较规范，有头有尾，我们就更应该如此了。

不管从发心上讲，还是从行为上讲，都应该做得很完美，这才是真正的修行人，就像很多前辈大德一样。而对于后学者来说，虽然表面上看起来是在修行，但实际上还有很多不完美之处，存在着各种各样的缺点。因此，修行时候，首先要调整发心。

所修的法，是人天众生导师、无等殊胜本师释迦王如实彻知所谓“如是善恶因，生如是苦乐果”——

因果不虚的正道后，相应所化的根基，完整无误宣说的解脱与遍知之道。

人天导师、众生怙主、无与伦比的殊胜本师释迦牟尼佛，如实彻知了“如是善恶因，生如是苦乐果”的因果不虚正道，这是佛陀真正的特点。

尽管世界上有很多宗教导师，但唯有本师释迦牟尼佛是一切智智者，彻知万事万物的真正实相，并根据众生的不同根基，完整无误地宣说了暂时的世间人天道、声缘的解脱道，以及遍知的佛道。

除此之外，我们在讲《殊胜赞》时也提到过，世界上有许多宗教，他们都有自己的观点，但只有佛陀宣讲的因果正理经得起推敲、经得起观察。

佛法有八万四千法门、十二部经、九乘次第等诸多不同分类的安立，佛经浩瀚，圣教众多，且不说了知这一切而去实修，甚至仅仅是听闻，也是极其困

难的。

佛法分为八万四千个法门，也可分为三藏十二部经，而按照宁玛巴的说法，则分为九乘次第。总之，有很多不同分类的安立。

藏文《大藏经》有 104 函或 108 函，汉文有《乾隆大藏经》等，阅读一遍也是极其困难的。以前学院请帝察活佛念的时候，好像念了四五个月，只是听一遍都需要这么长的时间。南怀瑾先生在峨眉山闭关阅藏，也是花了三年的时间。因此，在短暂的人生中，要了解如此众多的佛经并进行实际修持，恐怕是不现实的。

如今，幸好我们即生遇到了佛教，尤其是藏传佛教，它具有殊胜的窍诀性、次第性的修法，这对我们来讲非常重要。否则，有时候看到书店里有许多佛经、续部以及高僧大德的著作，根本不知道从何下手，而藏传佛教中有很多短小精悍、易于理解的论典。

但必须知道，这些经续的所有实修法，都归结为三士道，即所谓“小士道，是诚信因果的信心；中士道，是不贪恋轮回的出离心；大士道，是希求利他的菩提心”。也就是说，小士道能成就增上生，是世间道；中士道能成就小乘声闻缘觉的寂乐，是解脱道；大士道是大乘，即能成就遍知圆满菩提之道。

藏传佛教以阿底峡尊者所造的《菩提道灯论》为基础，把学佛的次第分为三士道。因此，龙钦巴尊者所造的《大圆满心性休息》，以及宗喀巴大师所造的《菩提道次第广论》，都宣讲了三士道的修行次第。

所谓的三士道，包括小士道、中士道和大士道。小士道是以诚信因果轮回、前世后世的信心为主，具足世间正见；中士道是以不贪著轮回的出离心为主；大士道是以希求利他的菩提心为主。

我们要观察自己属于哪个士道的修行者，是否具备足够的信心、出离心和菩提心。如果三者都不具足，

那可能连小士道都不如，对因果也没有很相信，偶尔或许信一点点，但基本上不太相信轮回的存在。如果连小士道的基础都没有，也从来没有想过要从三界轮回中获得解脱，就谈不上中士道了。如果从来没有考虑过利益无边众生，让他们获得遍知佛果，根本称不上是大士道的修行者。

以上道理，大家字面上都能明白，但当我们反复观察时会发现，有些出家人或在家人，他们学习了很多年，但对于三士道的理解还不够深刻，甚至还没有进入到相应的境界中。如果连基础的境界都没有，更别说大手印、大中观和大圆满了。

现在很多人喜欢求灌顶、窍诀和大圆满法，这些都很殊胜，但如果个人的修行跟不上，法再殊胜也得不到很大利益，正所谓“巧妇难为无米之炊”。

小士道能成就增上生的人天果报，就像所提倡的人间佛教一样，从历史上来看，人间佛教的出发点是菩

提心，但现在很多人利用这个旗号只强调今生行善来世获得人天果报，基本上没有提到出离心和菩提心，所以还不够完美无缺。

中士道能成就小乘声闻缘觉的寂灭安乐道，即出离轮回的解脱道。一般来说，南传佛教的大多数修行人，更加重视自我解脱。实际上，如果我们学习大圆满法，只是为了自己获得解脱，那也可以说是中士道的密宗修行人。虽然它属于解脱道，但发心的境界并不算很高。

大士道是大乘道，即能成就遍知圆满菩提的道，它是最殊胜的。因此，我们一定要想尽办法让自己发起菩提心。如果拥有菩提心，做任何事情，修任何法门，都会成为解脱的因，就像最殊胜的点金剂一样，少许便可将众多铁块变成黄金。依靠菩提心，什么事业都可以成办。但如果怀有世间八法的心、自私自利的心，或者只追求自我解脱的心，都不属于大乘道。

如果别人说我们没有进入大乘道，我们可能会特别不开心，但如果反观自心时发现，自己学了一辈子佛法，却还没有真正进入大乘道，内心也会感到很惭愧。

因此，现在的佛教徒特别需要闻思，最好是广闻博学，学习五部大论和其他显密经论。如果没有这样的学习机会，至少应该明白三士道的道理，否则学了一辈子佛法，可能还是没有踏上解脱道，是非常可惜的。

能成就遍知的大士道，包括远道、近道、速道。

“远道”是指因相乘的显宗道；“近道”是指密宗金刚乘新旧派共同道的实修法——生圆二次第的甚深道；“速道”是指究竟金刚乘诸道之顶王、前译宁玛派不共特法的无勤大圆满之道。有云：“金刚乘近道是现有皆清净的清净观，大圆满速道是无勤自住于正念觉性。”

“远道”是指显宗因相乘，需要经历三大阿僧祇劫

才能成佛。

“近道”是指密宗金刚乘，新派旧派共同有四续部，即事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部，包括《时轮金刚》《密集金刚》等密法。共同道的实修法主要是生起次第和圆满次第。

“速道”是指究竟金刚乘诸道之顶王、前译宁玛派不共特法的无勤大圆满之道，也就是我们现在所学的一些密法。

虽然很多人非常向往速道，尤其是宁玛巴的无勤大圆满，但这就像在高速公路上开车一样，如果技术不好，也有很大的危险性。像米拉日巴那样的上根利智者，可以选择最快的方式，但他最开始修大圆满也没有成功，最后修大手印才成功的。因此，我们也要观察自己的根基，是否适合速道的修行。

有些经论中提到，金刚乘近道是现有皆清净的清

净观，比如在《大幻化网总说·光明藏论》的“见解品”中讲得很清楚，轮回和涅槃所摄的一切万法都是本来清净的，这是密宗总的见解。

无上大圆满是速道，即自然地安住在正念觉性中。如同《入大乘论》中所说的正念觉性，心处于光明、透彻、赤裸的境界中，不受外境和分别念的染污，在这样的境界中修持。由此可知，近道与速道之间也是有差别的。

总之，能成就遍知佛果的大士道，分为显宗乘和密宗乘。

如是，所有教义与道次第都不会超出教法、证法二者。“教法”是三藏之类的能诠句；“证法”是三学之类的所诠义。

“教法”是三藏之类的能诠句，主要是可用文字和语言方面进行解释的经、律、论。“证法”是三学之类

的所诠义，主要是能以实修去现证的戒、定、慧。

无论是显宗、密宗还是大圆满，任何法都需要句义不相脱离来实修。如果连句义都不明白，证悟真义就更难了。

大圆满本身也属于密宗，但它是比较特别的修法，所以这里单独提出来。

有些人认为，修行不需要闻思。但实际上，如果基本的句义都不了解，证悟其中的意义就更难了。

虽然精通了词句，但如果没有实修其意义，也不会对自相续有利。

如果没有实地修行，天天只是闻思，可能会变成考试机器。当然，不考试也不行，而考试的话，大家又都特别关心分数和面子，真正修持的时间比较少。

现在大家有机会一起闻思，比如考试、辩论或探

讨，这是不可缺少的。但了知法义之后，还要尽心尽力地修行，如果没有修行，闻思多少年也不能断除自相续的烦恼。

因此，认识到“正法如意宝是能救脱一切轮回之苦、能获得增上生人天乐果与决定胜解脱、遍知一切功德的无欺方便”之后，就要以坚定的诚挚信心，恒常专注于正法的闻思修行。

我们要认识到，佛法能遣除一切轮回的痛苦。依靠佛语不变谛实力的加持，可以消除我们生活中的痛苦，获得人天的果位以及最究竟遍知佛果，这是一种缘起力。因此，我们要坚定不移地诚信，并恒常专注于正法的闻思修行。

对于这里的每个字句，大家都要反反复复地思维，其中有很多窍诀，可以帮我们解决生活中的很多问题。哪怕是听一堂课，也要把它当成最重要的事情。

人的一生中有许多重要的事情，每个人都有不同的价值观，有的人认为生意很重要，有的人认为修行很重要，有的人认为旅游或其他事情很重要……但实际上，能真正解决生死大事的就是佛法的闻思与实修，这才是最重要的。

如果自己闭门造车地闻思修行，是没有利益的。在没有于本师的随行者——具相上师面前求法之前，需要认真观察、仔细寻觅。

在没有遇到具相上师之前，一定要认真观察、仔细寻觅。上师是非常重要的，世间的老师也是如此。大家都知道，学习任何一种知识，无论是学裁缝、学技术、学开车，还是学文理科，如果老师教得很好，那学生也会有出息。相反，如果老师教得不好，那他培养的学生可能也不怎么样。因此，依止一位好老师非常重要。

实际上，佛教的善知识也非常重要。《大圆满前

行》和《如意宝藏论》中专门讲到了依止善知识的重要性以及善知识的法相。在没有结上法缘之前，我们要按照前辈大德所说的，反复观察和寻找上师。不要听说哪里有个灌顶，然后问都不问就去参加，这样没有什么意义。

世间学校聘请一个老师时，也会调查他的背景和教师资格证，观察他的智慧和个人素质。同样，在求法之前，也一定要观察上师，因为这不仅涉及今生的很多问题，更关乎我们生生世世的解脱大业。

对于具诚信的上师，口中不能说妄语，心中不能有谄诤，上等者要依教奉行，中等者以身语承事，下等者以财物供养而令师欢喜，进行如理依止。

观察之后，在具德上师面前，我们应当诚信对待，口中不能说妄语或不恭敬的语言，心中不能有谄诤、傲慢或邪见等。上等者要依教奉行，中等者以身体和语言

来承侍，下等者以财物供养而令上师欢喜，进行如理依止，这非常重要。

希望大家都能遇到真正的善知识，尤其是像法王如意宝那样具有殊胜窍诀的上师。在末法浊世中，这样的上师极其难得。否则，如果遇到表里不一的假上师，然后自己依止很多年，最后发现上当受骗了，非常不值得。

依止上师的目的，就是渴求并实修上师亲修实证的法，一直学到自己明白而不再需要他人为止。

依止上师，就像请了一个老师，老师懂得的所有知识，我们都要学习；同样，上师相续中的慈悲和智慧，我们也要随学。如果上师不具足各种功德，则很难满瓶倾泻，就像将一个空瓶倒入另一个空瓶，得不到任何东西，这样做没有任何意义。

因此，一定要依止具有智慧和慈悲的上师，一直

学到自己能够独立修行为止。当你依止上师三年、八年或十年，已经通过闻思断除增益，不管在哪里独自修行都没有任何问题，达到这种境界以后，再离开上师也不迟。

明白之后，不能满足于表面的一知半解，而要专注于实修，最好能像模具里复制的小泥像一样，达到与上师相仿。

擦擦像是从模具中复制出来的，有地藏像、莲师像、观音像，也有小泥塔等。现在的模具基本都是铜质的，但我们通常说的擦擦像是泥质的。

一般来说，上师特别有悲心，弟子也会有悲心；上师非常广闻博学，弟子也是广闻博学；上师有很强的弘法利生能力，弟子也基本上是这样的。虽说弟子很难和上师一模一样，但也应该尽量做到与上师相仿。《大圆满前行》中讲：“上师的意趣行为怎样，弟子相续中也

需要得到，就像神塔小像从印模中取出来一样，印模中有什么样的图案，全部会显现在神塔小像上。”

擦擦像毕竟是复制出来的，不一定和印模完全相同。同样，弟子也未必具足上师的所有功德。但如果遇到真正的善知识，那他相续中的知识，弟子基本上能得到。

即使做不到这样，也要像氍毹染色一样，令恶劣的自相续得到很大改善。

其实，氍毹²⁷的本色是白色，但在染锅中煮一段时间后，就会马上变成红色或花色。同样，有些人刚依止善知识时，脾气和性格都不好，但经过一段时间的闻思后，较之以前完全判若两人。

真正的修行人应该像模具中复制的小擦擦一样，即便无法与上师完全相同，也要像氍毹染色一样，令恶

27 氍毹：藏族人民手工生产的一种毛织品，可以做衣服、床毯等。

劣的自相续得到很大改善。

如果连这一点也做不到，那么，只是依止贤德的上师、得受深广之法，擅于空谈也无济于事，就像善星比丘依止佛陀真身二十四年，也能够背诵并宣讲十二部经一样。

有些人很喜欢和别人说，自己的上师是什么法王，自己得到的法是无勤大圆满法。但实际上，如果他的相续跟原来一样，一点没有改变，这只是一种炫耀，对修行无济于事。

善星比丘依止佛陀真身二十四年，也有说是二十五年，在不同经典中有不同的记载，此外，他还能诵持三藏十二部经典，但这些其实对他并没有什么利益。因为他将世尊的一切行为都看成是欺诳之举。他对佛陀说：“我给你做仆人已经二十四年了，除了你身上的一寻光以外，我没有看到芝麻许的功德，而佛法方面

我比你还精通，所以我不愿意再继续承侍你了。”说完他就扬长而去。

当时，阿难问佛陀：“善星比丘将来会转生到何处？”佛陀说：“善星比丘现在只有七天的寿命，死后将于花园中投生为饿鬼。”

关于善星比丘的行为，《大般涅槃经》33卷中描写了很多，让人看了有点啼笑皆非。比如，一次佛陀在晚上为帝释天传法，善星比丘因为是侍者，必须承侍佛陀就寝后，自己才能休息。他一直在那儿打瞌睡，很不耐烦佛陀长时间说法。当时，王舍城有种风气：每当孩子哭闹不休，父母就会吓唬说：“薄拘罗鬼要来抓你了！”善星比丘猛然想起此事，就恐吓佛陀说：“世尊，快去禅堂歇息吧，不然薄拘罗鬼要来抓您了！”佛陀回答：“痴人，你不知道佛已断除了四魔，是无所惧的吗？”

有一次，佛陀前往城中乞食，善星比丘跟在身边。

许多人信佛虔诚，念念不忘要瞻仰佛陀，即使是佛的脚印也想顶礼膜拜，而佛陀因为足掌具足千辐轮相，所以他的脚印也有非常庄严的花纹。对此，善星比丘很不开心，他就跟在佛陀的后面，故意把佛陀的足迹踏乱抹去。结果不但抹不掉，反而让大家十分反感。

还有一次，有个异教徒叫苦得，他不承认因果，常常对人宣扬说：“烦恼是无因无缘产生的，解脱也是无因无缘产生的。”善星比丘听后非常赞成，他认为苦得是最殊胜的阿罗汉，并对佛陀产生邪见。佛陀向他解释了外道的错误观点，并预言说苦得再过七天会腹痛而死，死后投生为食吐鬼，尸体被同学抬到尸陀林中。

听了佛的预言，善星比丘赶紧跑到苦得那儿告诉他说：“您一定要注意啊，千万不要被佛言中了，要想办法让佛落个妄语罪。”苦得听后便在六天中不饮不食，到了第七天，实在忍不住就吃了黑蜜，喝了点冷水，结果腹痛而死。

即便发生如此多的事情，善星比丘还是无法对佛生起信心。他依止佛陀二十多年，甚至在阿难尊者之前就是佛陀的侍者，但仍没有修行成功，反而产生各种邪见，最后堕入恶趣当中。

因此，这里也强调，如果自己的心没有调整好，再具德的上师也没办法，再深奥的法也没有用，再精进的修行也没有多大意义。

虽然从具有法相的殊胜上师那里得到的法，无一不是甚深稀有的法，但仅仅依靠所修之法的善妙是不够的，作为修行人，心地善良更重要。

前面讲到，即便法非常殊胜，对你也不一定有效果。就像开车一样，无论是宝马还是奔驰，车本身都很好，但如果司机技术不行，甚至连倒车都不会，那么车再好也没用，而且还有掉落悬崖的可能性。

因此，仅仅依靠所修之法的善妙是不够的，作为修

行人，心地善良更重要。

如果你怀有恶意，那么表面上修再多的法，也不会成为正法。所以，我撰写了这部《大乘道之根本·三殊胜略修法》。

如果心存恶意，常怀嫉妒心、自私自利心，即使你修的是最高的法，也不会成为正法。相反，如果心地善良，即使你修的是小乘法，或者只念观音心咒，天天都是“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……”，但你内心一直想着让所有众生离苦得乐，那也可以获得很大的成就。

现在很多人喜欢求大法，到处得灌顶、听窍诀。虽然说在具相上师面前得灌顶、听窍诀也很好，但如果我们自身不是法器，哪怕已经得到殊胜的法，也没有多大用处，甚至还会有害，就像瓦器盛狮子乳会崩裂一样。

因此，列绕朗巴大师在撰写这部法时提到，如果心

怀恶意，表面上修再多的法，修再长的时间，也不会成为正法。

按照古大德的说法，“所修之法中，修行的方式更为重要”。

《大圆满前行》中也有讲，修法很重要，但更重要的是修行的方式。我平时上课时也经常强调，一定要注意方式方法、善巧方便。

无论修行显密何法，首先最重要的是好好观察自相续，调整发心。

有些人可能认为：“我是修大圆满的，最后肯定能成功。”但实际上，修什么法不是问题所在，好好观察自相续才是。

比如，我们现在有前行班、五部大论班、密法班等，你在哪个班学习都可以，关键在于你的学习动机，

依止善知识的目的是什么？或者，有些人喜欢打禅七，也要观察自己的目的是什么？总之，发心很重要。

也就是说，以谋求今生长寿无病、富有受用等舒适快乐的发心而修任何法，都只是为了今生的利益，除此之外，不但对来世没有任何利益，而且今生的幸福美满基本上都带有罪业的自性，

这里讲到了几种不同的发心。首先是追求今生长寿无病、富有受用等舒适快乐的发心而修大圆满法或显宗法。比如，现在很多人参加禅修或其他活动，只是为了世间的安乐。

一般来说，汉地寺院会在过年期间举办法会，当有些人被问到参加法会的目的时，他们的回答通常是为了家人平安、财源滚滚、孩子健康、老人长寿等等。

这些发心都只是为了今生的利益，除此之外，不但对来世没有任何利益，而且今生的幸福美满也都带有

罪业的自性。比如在藏地，有些人修普巴金刚或八大法行²⁸，也只是为了家人平安，一年过得安稳。还有一些人为了身体健康而行持善法，比如说转佛塔、绕神山、磕大头等。

许多人只追求今生的快乐、财富和地位，这样的发心对来世的解脱没有任何意义，为什么呢？因为世间的随福德分善根，成熟一次果报后就会穷尽，没有再次生果的能力。就像射箭一样，如果瞄准的是近处的目标，则不可能落在远处。

为什么希求今生的利益会带有罪业的自性呢？因为世间人的追求，无论是求发财还是求长寿，大多数都伴随着恶业。就像《中观四百论》中所讲的，作为凡夫，平时在有意无意中造作了种种恶业。

如果你想今生长寿无病，但既没有发菩提心，又因

28 宁玛派生次所修出世五法行和世间三法行。前五者为妙吉祥身、莲花语、真实意、甘露功德、摄事业；后三者为召遣非人、猛咒诅詈、供赞世神。

此而造下很多恶业，那结果就是一种带有罪业性质的长寿，后世还可能会堕入恶趣。当然，也有极少数不带罪业而长寿的情况。

所以依靠正法只能成办轮回，并有后世趋入恶趣的果报；

如今，很多人只追求现世的利益，并将正法作为工具，就像让国王扮演乞丐的角色一样。他们在成熟人天果报后，又会因为前世所造的罪业而堕入恶趣。《开启修心门扉》中也提到，只是为了今世的快乐和长寿，这样的闻思修行有什么意义呢？

一位大德曾说过：“获得快乐和长寿之后会怎么办呢？可能会转生地狱、饿鬼、旁生三恶道，因为他们的动机带有现实性和罪业性。”因此，我们要明确自己的修行目标，不能稀里糊涂的，别人去朝拜，你也去朝拜，别人依止上师，你也依止上师，没有一点正知正

见。无论是去寺院拜佛还是向善知识请教，许多人的愿望都是平安快乐。然而，这种修行并没有多大意义。

修任何一个法，如果你的动机是为了今生的利益和快乐，其实就是带有罪业性的善行，哪怕你很精进地修行，也只能得到一些人天果报。

这里讲得很清楚，在修法的过程中，如果杂有贪嗔痴的烦恼，或者带有希求今世安乐的心态，都属于不善的发心。

发心有三种，包括不善的发心、无记的发心和善的发心，而善的发心又分为小士道、中士道和大士道的发心。

以无所思维、漫无目的、心不在焉、模仿别人之类的无记发心，不管修多少法，都不是真实之道；

有的人，其他人去拜见上师，他也去拜见，其他人去五台山朝拜，他也跟着去。实际上，他没有任何目

的，只是盲目地模仿别人，这叫无记的发心。这种人无论修多少法，都不能成为真实之道，因为他的发心是无记的，既不是善心，也不是恶心。

在求法过程中，有些人也会出现类似的情况。别人去听课，他也去听课，别人去灌顶，他也去灌顶。尽管前面提到了要发无上菩提心，但可能时间久了渐渐就麻木了，根本想都不会想。虽然每天都在听法，但只是因为别人在听，所以自己也跟着一起听，除此之外没有其他发心，始终处于无利无害的无记状态，这样所修的法也不是正道。

怀着为后世解脱三恶趣苦、救护怖畏、获得增上生乐果的善愿意乐——小士发心，修行任何显密法门，只会成为增上生之因的随福德分善业，绝不会成为解脱与遍知的近因；

有些人很害怕自己下一世会堕入恶趣，所以天天

念“喻班匝_ལ萨埵吽”。然而，如果抱有这种心态，无论修持显宗法还是密宗法，都只会成为随福德分善业——人天增上生果位的因，不会成为解脱的因，因为这属于小士道的发心。

只求自己解脱三有六道的苦因苦果而获得寂灭阿罗汉果位，以这种自私作意的发心，即使修多少显密大圆满之类的法，也只会随着意乐成为下乘随解脱分善——中士道，而不会成为大乘法。

这段教言非常重要，大家一定要注意。只求自己从三界轮回中解脱而获得寂灭阿罗汉果位，这是中士道的发心。如今，许多修显密法要的大乘佛教徒，也抱有这种自私自利的心态，尽管他们没有直接说自己想当阿罗汉之类的话。

即使你修的是生起次第、圆满次第和无上大圆满，但如果没有发菩提心，也只会随着意乐成为小乘随解脱

分善，最多只能获得阿罗汉果位，成为人无我空性的证悟者，而不是大乘的修行者。

其实，许多希求大圆满法的人只考虑自己从三界轮回中获得解脱，而从来没有考虑过众生的解脱，这种思维方式与小乘行人有些相似，这一点需要引起重视。

因此，凡是希求遍知的诸位有缘者，应当完全断除上述这些发心。

作为希求遍知佛果的大乘行人，必须断除不善的发心、无记的发心、小士道的发心和中士道的发心。无论做任何善事，首先一定要发无上殊胜的菩提心，而且要长期专注地修习，做到一作意就是这个心。

每次上课之前，我们都会一起念诵：“为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！”我现在也养成了这种习惯，在翻译论典之前，会先发愿说：“为度化一切众生，我发无上殊胜的菩提心而翻译。”另外，在做

其他事情之前，我也会先想到要利益众生，而不是只想着自己的利益。

其实，这种发心并不需要很长时间，就像摄像机的开关只需要打开一下一样，你后面录制的所有影像都会储存在其中。同样，最初发了菩提心以后，在整个讲法或听法的过程中，所有善根都会被大乘发心所摄持。如果没有这样发心，则无法成为大乘法。

遍知的无误之因，就是以三殊胜摄持的大小的一切善根。三殊胜是：加行发心殊胜、正行无缘殊胜、结行回向殊胜。

如果想要获得遍知佛果，就必须以三殊胜来摄持大小的一切善根。所以，做什么善事不重要，重要的是要以三殊胜来摄持。

三殊胜，包括加行发心殊胜、正行无缘殊胜和结行回向殊胜。

一、以方便摄持善根的加行发心殊胜，是指广大意乐菩提心的殊胜发心。

做任何善事之前，都要先发菩提心——也被称为广大意乐的殊胜发心，因为这种发心非常广大，遍及天下无边的众生。

菩提心不仅能让所有众生暂时离苦得乐，还能让所有众生获得究竟的遍知佛果。自私自利心与菩提心，二者完全无法相提并论。

如果以此方便来摄持，那么即使你修的是小乘小士道善根之类的法，因为意乐的差别，也会成为真正的遍知之因。

这一点非常关键，如果以菩提心来摄持，即使学习的是小乘法，比如《俱舍论》、小乘戒律以及与小乘阿毗达摩相关的内容，或者修行连中士道都不如的人天乘，比如说为了利益一切众生而追求长寿和财富，只要

带有利益众生的发心，就可以成为大乘法。因此，修什么法并不重要，重要的是发心。

现在很多人，一听到要讲四念处，就说这是小乘法；一听到要讲人间佛教，就说这是人天善法，不是解脱道；而一旦听说有大圆满的心滴灌顶，立刻就要去得受。但是，如果自私自利心很重的话，修行大圆满也不一定会成为大乘道。

为什么修大乘法反而变成小士道或中士道的善根呢？这是因为意乐的差别。所以，阿底峡尊者也说过，大乘与小乘的根本区别在于有没有菩提心。有菩提心的就是大乘法，有清净观的就是密宗法。一切都是在心上安立的，而不是在外境上安立的。从外境上看，大圆满修法与小乘修法似乎没有太大差别，但实际上二者的善根存在巨大差距。

因此，在没有生起真实无伪的菩提心之前，我们要一直持续修心。很多人总是想先求大乘法，先弘法

利生，先闻思修行，却从来没有想过先好好修心。实际上，如果自相续中生起了无伪菩提心，那么无论修什么法都很容易成功。如果没有菩提心作为基础，只是世间八法的心态，或者是自私自利的心态，杂有希求今世安乐的心态，那所做的善法就无法获得广大无边的善根。这种善法的功德并不大，对自他的利益也不大。

比如，两个人一起闭关，一个人有菩提心，另一个人没有菩提心，他们的功德差距会非常大；或者，两个人一起出去弘法，一个人有菩提心，另一个人没有菩提心，差距也会非常大。这是由他们的意乐差别所决定的，而不是表面上做了多么了不起的事情。

这个修行法讲得很好，希望你们好好地看一下。

所以，最初没有生起无伪菩提心之前要一直修心，尽心尽力以这一殊胜方便摄持而行持所有善法，这是至关重要的。

想要生起菩提心，就要经常修习四无量心。关于菩提心的功德，大家可以看一下《入菩萨行论》。前段时间，慈诚罗珠堪布也给藏族那边讲了，听说讲得比较广，还传授了菩萨戒。

我希望法王如意宝的传承弟子们都能拥有一颗菩提心。这样的话，不管是睡觉还是散乱，都能成为解脱的因。如果相续中没有菩提心，即使给别人讲经说法，做一些看似广大无边的事业，但实际上连小乘法也不一定算得上。所以，我们应该尽量以这种殊胜方便来摄持所有的善法，包括念经、听课、发心等，无论做任何事情，都要以菩提心为动力。当然，说起来容易，做起来还是很难的。

每次看到这种比较触动人心的教言时，我总感到有点羞愧，有点痛心，想想自己已经学了这么多年，做善法时好像还是迷迷糊糊的。但有时候又感到有点欣慰，庆幸在人生最好的时候，依止了善知识，值遇了殊

胜的大乘法，一些善根也算是以菩提心来摄持了，并没有自私自利的心或希求今世的心。不管怎样，也算是尽心尽力了吧。

每个人的能力不同，前世的因缘也不同。有些人修菩提心特别容易，有些人修菩提心特别困难。如果让一个人学流行歌曲，或者跳迪斯科舞，他可能一下子就学会了，甚至还没有讲解，就已经通达了。但是，学习深奥的大乘法时就很困难，有时法义刚听完就忘了。但无论如何，了解菩提心的功德肯定是有帮助的。

我希望以后能有更多的人了解三殊胜的修法，对很多在家人的修行来说，会有很大的帮助。如果连这个法都不重视的话，那么只是口头上念佛，或者没有窍诀而禅修，不一定有很大的利益。因此，尽心尽力以菩提心摄持而行持所有善法，这是至关重要的。

第2课

2023年8月29日

这次我不单独念藏文，因为通过汉文也可以得到传承。伏藏大师列绕朗巴的全集传承，我是在喇嘛安蒋、嘎秋堪布等人面前得到的。

昨天我们已经讲述了三殊胜的重要性，无论修行任何善法，如果不具足三殊胜，就无法成为大乘福慧资粮的因。这样的话，即使修的法再多、再高，实际上也会落入人天法或小乘法。

因此，修行的方式至关重要。塔波仁波切曾说过：“若不如法而行法，正法反成恶趣因。”

菩提心有两个侧面。其中第一个侧面，不是如此

爱执自己的有垢恶心，而是缘众生的悲心。

菩提心有两个侧面，或者说有两个方面、两个意义。其中第一个侧面，不是如此爱执自己的有垢恶心，而是缘众生的悲心。《现观庄严论》中也说：“发心为利他，求正等菩提。”这句教言非常重要。前一句是以悲心缘众生，后一句是以智慧缘佛果，这两种心态都必须都具足。

有些人稍微有一点点悲心，就认为自己已经具足了菩提心，但其实以上两个条件都具备才是真正的菩提心。

也就是说，虚空遍及之处，遍布着其他众生，所有这些众生，都直接被各种痛苦折磨着，间接被业与烦恼的集谛逼迫着，不由自主恒常受着苦因苦果的损恼。

在现实生活中，我们可以看到无边无际的众生，无

论是人类还是其他生命，都被各种行苦、变苦、苦苦折磨着。

众生受到业力和烦恼的控制，不由自主恒常感受着苦因苦果的损恼。有些正在经历痛苦，有些虽说并不明显，但实际上即将成熟苦果。《中观四百论》中说：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”意思是说，无常法一定有坏灭损害，有坏灭损害则非真正的安乐，所以说凡属无常的一切法，皆是痛苦的自性。

当然，如果你根本不关心其他众生的苦乐，那就另当别论了。但如果你真的关心众生，就会发现他们真的非常可怜。

这一切可怜众生与我并非毫不相干，从无始以来的生生世世，我在这个六道之中不断反反复复生死流转的时候，每一个众生都曾无数次做过我的母亲。

为什么我们经常说“老母有情”呢？因为用智慧观察时会发现，一切众生都曾当过我们的母亲。当然，众生也曾当过我们的父亲或是其他亲友，但因为母亲非常重要，所以这里主要讲的是母亲的恩德。

《梵网经》中说：“一切男子是我父，一切女子是我母。”意思是说，一切众生实际上既做过我们的父亲，也做过我们的母亲。但一般来说，母亲对孩子会更加疼爱，所以佛经中经常讲所有众生都曾当过自己的母亲，这样观想的时候也会更有感觉。

我们平时所接触的人类或旁生，看起来可能与自己没什么关系，甚至有些可能是怨敌，但实际上，在无始以来的生死轮回中，他们都曾做过我们的大恩母亲。

无欺的佛经和诸位大德的教言都能证明“如此一切有情均反复成为自己之母”。所以要反复思维，无边无际的一切众生绝对都当过自己的大恩母亲。

许多佛经中都讲过这一点，还有前辈高僧大德的教言也能证明如此，因为他们已经证得宿命通，具有彻知前世后世的智慧。

在噶当派的教言中，就有丰富的教证、理证和窍诀，可以说明一切众生都当过我们的母亲。如果不了知这一点，就很难修持菩提心。有一次，阿底峡尊者在聂塘时，看见一匹马将脖子卡在树中，拼命地在那里嘶叫挣扎。尊者忙对旁边的人说：“我的老母亲正在受苦，请快救救她！”对于真正生起菩提心的人来说，无论看见任何众生，都会自然生起与父母无别的想法，绝不会产生杀害之心。

大家要经常思维今世母亲的恩德，然后观想：不仅今世的母亲对我有大恩大德，实际上一切众生都无数次做过我的母亲，与现世的亲生母亲一模一样。因此，我们要按照阿底峡尊者所讲的七种教言来修行，包括知母、念恩、报恩等，《前行备忘录》中也有详细的

介绍。

如果我们能够反复思维，就会深刻地意识到每个众生都曾经是自己的大恩母亲。这种认知非常重要，即使是蚂蚁、蚯蚓或者其他微小的生命，也要认识到它们曾经是自己的母亲。这样一来，当我们遇到众生的干扰时，比如一些道友的小木屋里，经常有老鼠跑来跑去，让人感觉很不舒服，又比如汉地夏天的时候，很多人家里会有蚊子、苍蝇、蟑螂、蚂蚁等，这时，不应该杀害它们，应该想到它们都是老母有情，只不过因业力深重而堕入此身。这是佛经中非常有深度的一个教导。

事实上，我们对世间事物的认知是非常有限的，包括平时看到的瓶子，都会认为它是实实在在地存在着，但其实以中观的推理方法来看，万法无有丝毫实质可言。即使是以现代量子力学来观察，除了中子、夸克以外，也没有一个真实的瓶子存在。同样，我和我的敌人也是不存在的。由此可见，人们的许多习惯认知都是错

误的。

凡夫因无明和我执，一直沉溺于生死轮回而不得解脱。如果再进一步深入探究，就会发现大多数人都处于迷茫的状态当中。因此，我们不需要用教条来束缚自己，而是应该用佛教的空性理来观察，认识到实有的法都是不存在的，我与众生的亲怨关系也不存在。

众生与生俱来就有一种非理的执著，这种非理的执著影响着大多数人的的人生观和价值观，让他们沿着错误的道路不断地前进。对于佛教的很多观点，虽然他们不一定能够接受，但事实的确如此。

总之，我们修悲心的时候，一定要想到所有的老母有情。如果没有这种悲心，就无法生起菩提心，正如《大乘理趣六波罗蜜多经》中所说，大乘的六度万行都以大悲心为先。大悲心是大乘法的基础，如果没有它，所谓的修行就成了空中楼阁。

那时，母亲竭尽全力消除我所有的恐惧、苦难、灾害。她们还倾其所有再再为我提供衣食住行等受用，让我珍爱的身体、宝贵的生命得以生存。

母亲总是竭尽全力消除子女的痛苦和恐惧，就算是遇到老虎、狼和狮子，也会为了保护子女而愿意付出一切，甚至包括生命。此外，母亲还为我们提供衣食住行等受用，让我们珍爱的身体、宝贵的生命得以生存。

除了极少数的父母以外，大多数父母都会为子女提供最好的物质条件，让我们能够一直存活于世间。

《大圆满前行》中也有讲，我们刚出生时，母亲没有放任不管，而是一直保护我们，让我们得以存活，这是母亲的恩德。有些人可能认为：“我的母亲与其他母亲不同，我对她没有好感，所以不想报恩。”这是一种很愚痴的想法。即使再差的母亲，对自己的孩子也是很好的。

大家可以想一想，你刚来到这个世界时，只是一个

小小的肉团，如果母亲真的没有慈悲心，她完全可以把您直接扔进垃圾桶，但她并没有这样做。相反，她一直养育您、保护您，让您平安长大，接受教育，过上安稳的生活，这些都是母亲的恩德。一般来说，父亲对孩子不一定很关心，而母亲会特别关心。所以，如果我们没有感恩之心、没有报恩之心，这是非常不合理且愚痴的行为。

现在，包括一口食物、一件衣服、一针一线，都唯一来自于其他众生的恩惠，并不是我靠自力所能成办的。

这里讲到，以母亲为主的所有众生，都对我们非常有恩德。我们现在吃的、穿的和用的，都不是完全依靠自力而成办的，实际上跟老母有情有直接的关系。

有些人可能认为：“这些都是我自己花钱买的，我自己奋斗得到的，跟别人有什么关系呢？”一方面来

讲，确实有你的一份努力；但另一方面来讲，世间的很多事情，很难一个人单独完成。比如，没有其他众生做出衣服，你拥有财富不一定能织布；没有农民的耕耘和收割庄稼，你一个人也不可能完成这项工作。因此，以智慧来观察就会发现，我们现在所拥有的一切，都有其他众生的一份恩德。

如果我们有感恩心，整个世界都会变得美好起来；如果没有感恩心，对什么都看不惯，只有抱怨和怨恨，连世间人的知恩图报都没有，更别说修行大乘菩提心了。因此，在修行的过程中，每个众生都应该有一颗感恩心，这非常重要。

所以，轮回中的一切舒适快乐，都是来自于众生的恩德。

不管是吃的还是住的，我们拥有的一切，都与众生有关。有些人可能认为：“这是我自己的福德力感召

的。”当然，这个事实也不可否认，否则你可能没有机会享用这些。然而，即便你有很大的福报，但如果没有众生为你提供资具和食物，你根本无法享用这些世间欲妙。因此，一旦经过仔细观察，就会发现众生对我们的恩德非常大。

我记得法王如意宝刚到旧金山时，我们在一家餐厅吃饭。当时，法王一边吃饭一边流泪，过一会儿他说：“三宝的加持不可思议！在如此遥远的地方，还有人为我们这些陌生人提供食物。”我在《西游回忆录》中没有记录这件事，因为担心西方人可能不理解，认为这不是佛陀的恩德，而是他们提供给我们的。其实，从某个角度来讲，如果没有佛陀的教法，如果你不是出家人，想要在那里弘法，可能会被直接忽视，更不会有人接待你。此外，如果没有众生，谁给你这种恩惠，谁为你提供食物呢？

因此，无论是在宾馆休息，还是去餐厅用餐，或者

在任何地方，我们都应该怀有感恩之心。如果没有感恩心，认为自己对世界有很大的贡献，反而众生一直欠着你，这种想法是不合理的。

让我拥有修行正法的殊胜身份、具有所有大小资具的修行顺缘，也无不是源自于众生的恩德。

我们现在用的法本，听课的经堂，以及音频、视频等，这些都与众生有一定的关系。如果没有众生的帮助，没有人建造经堂，没有施主捐款，没有人提供电子设备，那我们根本无法正常地讲法、听法。

因此，今天有幸听到伏藏大师列绕朗巴的教法，是因为有许多众生的参与，我们应该发自内心地感恩他们。

最初发殊胜菩提心、中间以布施等佛子行而成办二资粮海，都必须依靠众生的恩德。所以，如果不依于众生的恩德，就无法获得大乘地道的功德连同究竟

遍知果位。这个道理应当仔细思维。

最初发菩提心时，我们都会说：“我要度化一切众生。”但如果没有众生，就无法发起菩提心。在修持六度万行时，每一个行为也都依赖于众生。正如《大乘经庄严论》中所说，最初的发心和中间的积累资粮都需要依靠众生。因此，按照大乘的观点，我们不应该怨恨敌人，而应视所有众生为老母有情，并意识到众生的恩德极大。这不仅仅是口头上的表达，而是发自内心的感激之情。

我们一定要尽力去帮助众生、利益众生。如果每个人都有这颗心，说明已经具备了修行菩提心的条件。如果每个人只考虑自己的利益，最后一定会出现问题。

前几天，有位汉族堪布和我说：“我们班上很多人都不愿意发心，他们更倾向于独自修行，应该怎么办？”我和他说还是慢慢来吧，但我当时心里想，也许他自己经常告诉别人好好修行就行了，不要想着度化众

生。所以，无论在哪个集体，领导者都是非常重要的。如果法师对利益众生充满激情，那下面的人也会对此有感觉，因为他们都是随学者。如果法师自己都认为度化众生很累、很苦，这是多余的事情，不如下山独自修行更好，那下面人的心态也会与之一致。

学校里的老师和学生之间也会有这种情况。如果老师不爱打扮，学生也不爱打扮；如果老师爱打扮，学生也会爱打扮。出家群体也是如此，如果你真心觉得：“众生特别重要，没有众生的话，我连大乘法都修不了。”那你不可能一直待在家里，除了念观音心咒什么都不干，这样肯定没有度化众生的机会。因此，大家在修行中一定要有勇气、有毅力。

一般来说，学了《入菩萨行论》以后，每个人都会有一种感觉：如果不依靠众生的恩德，无法得到大乘地道的功德，更无法得到究竟的遍知佛果。如果你对众生感到厌烦，谁都不愿意见，那你很难与众生结上善缘，

这种心态也会障碍你的修行。

尼采曾说过：“感恩即是灵魂上的健康。”此外，感恩还能增强免疫系统的功能，提高身体抵抗力，让我们更加健康。始终心存感恩的人，他的世界也会变得非常庄严、美好；而常有抱怨心的人，他的世界也会变得非常粗糙、丑陋，并且他也开心不起来，长此以往可能会导致短寿、多病等。

心存感恩非常重要，大家应该仔细思考这一点。同时，我也希望你们这次学完以后，不要把法本丢到一百米以外，再也不想看了，“拜拜了，列绕朗巴”，这样对自相续的改变不一定有利。

一般来说，利根者听到一个教言之后，马上就能接受并行持，中根者要反复看几遍才能领会其中的意义并加以实践，而钝根者看很多遍都不一定能理解其内容。

假设有人想：一切众生，与我为亲的时候，就是

饶益者；但与我为敌、为魔的时候，就是加害者。

虽然众生都曾做过我的父母，但也曾做过我的怨敌，为什么只报恩而不报仇呢？可能很多人都有这样的疑惑，下面会对此进行解释。

造成这些灾难和损害的原因，是你造罪的果报落在了自己头上，所以不能怪加害者。

虽然有些众生曾经是我怨恨的敌人，但究其原因，是我造下过恶业，比如我以前加害过众生，现在他反过来加害我，这完全是自己的业力现前。一方面这些众生受到业和烦恼的控制，另一方面我自己也损害过他们。因此，不能责怪他们，一切都情有可原。

如果从正法的角度来想，他们是成就安忍不可缺少的大助缘，也是激励行善的鞭策、扫除罪业的笤帚、提醒实修的启示。

从修大乘菩提道的角度来讲，即使众生加害你，对你来讲也是修安忍的最好助缘。他们可以鞭策你行善，好好地修忏悔法门，同时也可以提醒你，你的安忍境界还不够高，你的布施还不究竟等等。

有些人表面上看好像在害你，但实际上却在帮助你，让你的修行进步。

认识到这一事实，这些加害者更应该被视为可喜处，视为所需，视为大恩人，视为必不可少的。

我们应该将这些伤害转为道用，就像《入菩萨行论》中说：“故敌极难得，如宝现贫舍，能助菩提行，故当喜自敌。”如果你能将违缘转为道用，以慈悲心来对待怨敌，那他们对你只会有利而不会有害。当然，有些人可能认为这代表了软弱，会被人欺压，所以不愿意这样做。但这只是世间人的一种说法，以牙还牙最终只会毁坏自他。

如果把别人对自己的加害视为业力的显现，视为修安忍的对境，将其视为救命恩人等等，以这种方式来修行，一方面自己的修行会非常成功，另一方面也不会损害众生。有时候，冲破世间的规律，其实也挺有趣。

自从美国前总统特朗普宣布自己要参加 2024 年的大选后，很多竞争对手都在找他的麻烦，听说前几天已经把他送进监狱，并且还要面临多个官司。作为一个总统候选人，本来入狱是非常可耻的事情，但这个人很奇妙，他马上在监狱里拍摄一张大头照，然后在推特上发布，引起许多人转发，结果反而成为一种独特的现象。现在很多人也没有分析善恶的能力，他们只会觉得这很好玩、很厉害。

特朗普好像只进去二十分钟，然后就出狱了，但他的照片一下子就出名了，因为这是美国历史上首次出现前总统入狱的情况，也不知道后来的竞争会怎么样。

如果一个人有胆量、有办法，即使遇到人生中最糟

糕的事情，也可以把它看作是一种助缘，然后勇敢地接受它，这不但不会对你有任何损害，反而还能从中获得有意义、有价值的东西。

因此，对于修行大乘法的人来说，怨敌确实是我们的恩人。

对于这些恩重如山的有情，我过去暂且不说报恩，反而还做过种种损害，实在懊悔不已。

有些人可能想：“和我关系不好的人，哪怕他快死了，我也不会救他。”从世间的角度来看，这是可以理解的，但从大乘佛教的角度来看，每一个众生都对自己恩重如山，所以我们有责任去度化他们。

《大乘经庄严论》中说，肩负着度化众生重任的菩萨，如果缓慢地行持六度万行，对众生不闻不问，那是非常不庄严的事情。因此，对于发了菩提心的大乘行者而言，应该敢于承担这个责任。

现在，唯一由我来关注这些曾成为我母亲的众生的苦乐，要成办他们的安乐，遣除他们的痛苦。如是反反复复观修。

作为大乘佛教徒，应该有担当、有胆量地站出来说：“我要去利益众生，我要去弘扬佛法。”成办众生的快乐，遣除他们的痛苦，如是反反复复地修行。

大家要有主动性、自觉性，而不是让你去度化众生时，显得特别勉强、特别痛苦。有些人自诩为大乘佛教徒，但不管做任何事情，内心都比较自私，真正想利他的心很微弱。

当然，有的人可能因为业力深重，一直生不起来菩提心，而陷入一种没有感觉的状态当中。这时候需要祈祷上师三宝，忏悔自己的业障，积累修行的资粮，比如多供曼茶。如果菩提心或无我观一直修不出来，那就多忏悔一段时间。

人的心情就像天气一样，时好时坏。有时候，无缘无故会特别心烦，甚至想要自我毁灭。在这种情况下，连正常的生活都很困难，更不用说修菩提心了。我们应该像前辈大德那样，身心各方面顺缘具足时，精进地去修行；身心状态不好的时候，就要好好地忏悔和祈祷，等调整好以后再继续修持菩提心，这一点很重要。

当你以这种肩负利他的欲乐去看待众生的苦乐时，就会发现，一切众生都随业和烦恼而转，虽然他们希求乐果，却不知道要自觉行持它的因——一分的善业与正道，而且指示正道的善知识与善友也难遇。

如果我们关注一下就会发现，每个众生都在追求快乐，但真正快乐的人非常少，大多数人都活在痛苦之中。更遗憾的是，他们很难遇到指示正道的善知识和善友。尤其在大城市里，如果有一些高僧大德和善知识，能给人们讲解善恶因果等大乘佛法的教理，许多人的善根都会逐渐成熟。但能做到这一点的人，不仅在世间的

群体中寥寥无几，甚至在一些高等院校里，比如哈佛、剑桥、牛津，以及清华、北大、复旦等，虽然有很多厉害的老师，但他们也只是讲一些现实生活中的道理，真正能讲解众生苦乐根本因的人几乎没有。当然，学校也不允许他们传播宗教，甚至与宗教相关的科学也不允许讲授。

如果一个城市里有几个能真正讲法的善知识，比如讲一讲《大圆满前行》和《入菩萨行论》，或者其他一些简单的开示，那住在这个城市里的人会非常幸福。但可惜的是，人们很难遇到这么优秀的善知识。

即使遇到了，你也会寻思他们的过失，积累罪业，没有虔诚地信解；

由于众生缺乏福报，一般很难遇到真正的善知识，即使遇到了，也会经常观察他的过失，以至于失去信心。尤其是现在的年轻人，心态很浮躁，该有信心和出

离心没有，不该有的贪嗔痴慢疑全都有。

即使依止真佛菩萨般的善知识，不被平等相待之魔所控制而懂得请求有利教言的人，也是极少的；

真正的善知识是佛菩萨的化身，是非常了不起的。但大多数人往往平等地对待他们，将上师视为与自己平等的朋友，就像有些拉萨人把觉沃佛像当作普通的塑像。

许多人把善知识视为亲人、师兄弟，看作是普通人，或者像对待朋友一样对待善知识，这些都是被平等相待之魔所控制了。即使你依止了真正的善知识，也很难观清净心，并且不会珍惜他的教言。

即使你得到了教言，也没有真正实修；尽管做了一点形象上的修行，但精进和毅力十分微弱，没有善方面的习气，缘分非常下劣，所以修一座也觉得太难太苦，诸根识都衰退而失去功用了。

以上这些状况，不知道当时藏地是否存在，但列绕朗巴的描述完全符合现在很多人的情况，并且描写得非常真实。

首先，遇不到好的善知识，即使遇到了，也不一定得到有利的教言。即使得到了教言，也不一定真正实修。即使做了一点形象上的修行，但精进和毅力十分微弱，没有善法方面的习气，缘分也非常下劣，所以观修一座或听一节课，也觉得太累太苦，好像诸根识都衰退了，眼睛看不清东西、耳朵听不清声音、心识缘不住法义……有些人，听一节课都觉得耳朵嗡嗡作响，身体也变得沉重无力，但如果是看电视连续剧，可能通宵也不觉得累。

伏藏大师列绕朗巴圆寂于 1926 年，距离现在将近 100 年了，那时的藏地可能没有这么糟糕，但放在现在确实很贴切。

在善法方面，连水、土都舍不得布施。即使你成

办了一件表面风光的善事，也会依此变得傲慢自大、自命不凡，被许多自我炫耀、轻蔑他人等非理心态所染污。

有些人通常不做善事，稍微做一点就会大肆宣扬，“我今天做了什么好事”“我放生了哪些生命”“我参加了什么活动”等等。现在很多居士也是这样，经常跟人炫耀说：“我和某个上师关系很好，他告诉过我什么，给过我什么。”

其实，正因为他们自身修行不足，所以才想要通过这种方式来包装自己。

尤其是，当今诤时浊世的众生刚强难化，嗔恨心极其强烈。结果，在行持善法的同时，却被嗔心所焚毁，确实很难有成果。

大家应该清楚，嗔心可以毁坏功德之林。现在的许多人，很容易产生嗔心，情绪一下子就爆发出来。特

别是一些年轻人，稍微说他两句，他就抛给你一句话：“那我不干了，我走了。”做事情的时候，不但没有耐心，而且情绪变化也比较大。

因此，表面上看起来像是修行人，但内在的话，谁都很难让修行善始善终。

现在很多人的修行无法善始善终，年轻人因为贪心比较重，老年人因为嗔心比较重。

正因为作为因的善业极其稀少，所以乐果就更罕见了，正如没有种子就无法生长庄稼一样。对于这些众生来说，连增上生的安乐都很难得到，虽然有少许表面的快乐，但也如同树梢上的鸟儿、草尖上的露珠一样转瞬即逝，只是变苦的自性。

我们可以看到，大多数人整天都是吃吃喝喝，以此造下无数罪业，不要说解脱，连人天善果都遥不可及。如果不仔细观察，似乎所有人都过得很好，但深究起来

的话，好像下一世连人身都得不到。因为他们没做什么善事，恶事却做了很多，而且烦恼也非常严重。虽然表面上有一些快乐，但就像树梢上的鸟儿、草尖上的露珠一样转瞬即逝。

按照佛教的观点，世间的快乐就是这样，始终离不开变苦的自性。有些人认为，佛教特别喜欢强调痛苦。实际上，这讲得非常真实，并不是否定事实，把本来不苦的说成痛苦。如果说一切都是快乐、幸福、美满的，那为什么现实中还有很多受苦的人？在电影和电视中，世间的婚姻总被描述得很好，但有婚姻经验的人应该清楚，真正在其中感受到快乐的人很少。

生活中确实有暂时的快乐，佛教也承认这一点。按照《俱舍论》的观点，人有苦受、乐受与舍受²⁹三种感受，并没有讲全都是苦受，而否定名言的快乐。世亲论师在其他论典中也说过，世间的种种感受是存在的，但

29 即不苦不乐。

这些感受的本质都是痛苦，因为轮回皆苦之故，所有的快乐稍纵即逝。

这里运用的比喻非常好。清晨时，草尖上的露珠显得晶莹剔透，非常好看，但太阳一出来就会消失不见。树梢上的鸟儿也是如此，有一点动静就会飞走。可见，世间的快乐很难寻找，即使找到了，痛苦也紧跟其后，不然为什么说轮回皆苦呢？

为此，我们应该反复思维远离乐因乐果的道理。如果你喜欢广修，可以在此时结合慈心的所缘境，观察与安住轮番而修。

前面都是关于悲心的讲述，悲心主要是缘痛苦的众生而修持。

尽管人们不愿感受哪怕一丝苦果，但往往会在不经意间，顺便积累起它的因——许多力量强大、严重、可怕的自性罪和破失佛制三戒的罪业。

比如，以前人们打鱼，一次只能捕获几条鱼，而现在通过渔网，湖泊和海洋中的鱼可以被一网打尽。

他们在这方面很擅长，也很有能力，造罪的朋友也很多，他们都从心底里喜欢作恶，并在散乱、懈怠等罪恶的心态和行为上志同道合，积极参与。

我不清楚以前藏地有没有这么严重的情况，但现在造恶的人确实越来越多，在这方面有能力、有智慧的人也很多。

这个时候，他们不仅身强力壮、精力充沛，甚至舍弃生命也在所不惜。浊世之中，黑法方面的助缘多，运气好，为非作歹的人大多有权有势，自然建立起许多罪恶的基地，这些都是现实中可以看到的。

那些经常参与杀生、偷盗、战争的人，往往运气都很好，反而学大乘佛法、修自利利他、修自他空性的人，经常是违缘重重。

为非作歹的人大多有权有势，自然建立起许多罪恶的基地，包括军事基地以及杀鸡、杀猪、杀牛等杀生基地。现在许多人喜欢做各种非法的行为，比如邪淫、妄语、抽烟、喝酒等。

建立这些基地和场所，办理相关手续非常简单，建筑费用也很容易筹集。然而，如果修建一个佛塔、道场或学校，就会违缘重重，相关手续也很难办理。因此，从某种程度上讲，众生真的非常可怜。只要是造恶业，想要帮助他的人很多，投资多少亿都没有问题。

在藏地，现在建立新的道场非常困难，甚至原有的出家人也越来越少。但是，建立杀生基地或者做其他非法行为，则各方面的顺缘都会具足。像乌克兰和俄罗斯，他们建造各种军事基地，购买各种军事武器，不但没有人谴责他们，反而还有很多人报名去参战，愿意付出自己的生命去攻打对方。

在五浊恶世时期，造恶业的顺缘很多，造善业的顺

缘很少，甚至造善业时还会遭遇众人诽谤等违缘。这就是这个世界的本来面目，在现实生活中也可以看到。

再加上，自无始以来，自性罪、佛制罪累积的时间漫长、累积的程度严重、累积的数量众多，就如同种子的因多，果也就比它更多。

俗话说：“春种一粒粟，秋收万颗子。”在世间，如果春天播下一粒种子，那么秋天就会收获丰富的果实。同样，如果造下恶因，哪怕只是一点点，将来因缘成熟时，果也会比它更多。

所以，即使你不想承受，罪业的自果——各种剧烈的、难忍的痛苦，也会像倾盆大雨、肆虐狂风般降临。

罪业的果报现前时，谁也没办法避开。

当你在感受着先前罪业的苦果时，常常还在拼

命造着痛苦的罪因，却没有看到自取毁灭的过患，仍然认为自己是一个血气方刚、精明能干的好汉，但事实上，你就像一个疯子，所想与所行背道而驰。俗话说：“上师难度罪恶人。”

即便是最伟大的上师，也很难度化最恶劣的人。

对于众生的业力，佛陀也无能为力，本师的大悲之手也无法阻止众生的苦难。就像一个无助的盲人被遗弃在荒野，实在可怜，实在令人痛心！

汉传佛教中也经常说：“天雨虽宽，不润无根之草；佛门广大，难度不善之人。”本来佛陀是要度化一切众生，但对于没有缘分且业力深重的人，佛陀也无能为力。就像一个无助的盲人被遗弃在荒野之中，实在可怜，实在令人痛心！

对于这些可怜的众生，上师无法度化，佛陀也无法度化，暂时没有任何人能够度化他们。但不管怎样，我

们还是要发愿度化众生。

这次我得到了暇满人身宝，遇到了这么殊胜的皈依处大恩上师，很幸运能听闻如此甚深的正法，若能实修，那么在自由自在的此时，为了报答一切老母有情的恩德，唯有我能让她们尽快彻底摆脱轮回恶趣的一切痛苦与苦因——各种业和烦恼的集谛、堕于寂灭边的自私作意的心行、一切所知障与习气的部分。

我们应该这样发愿：尽管众生如此刚强难化，如此难以度化，但是我现在有这么好的机会，一定要尽心尽力地饶益众生，帮助他们断除苦因和苦果，包括各种业和烦恼的集谛、堕于寂灭边的自私自利的心行、一切所知障与习气障的部分。

对于发了大乘菩提心的人来说，无论是去非洲还是去大城市里弘法，都是可以的。按理来讲，真正有勇气度化众生的人，不一定要闻思过五部大论，也不一定

要有密宗的修行境界，关键是要开示一些取舍因果的道理。

因此，按照大乘佛教的理念，有些法师一定要去一些偏僻的地方，去度化那些可怜的众生，就像一盏灯一样，驱散他们内心的黑暗，这样做可以起到非常大的作用。而不是以自私自利的心，到了那边以后无恶不作，逐渐开始诽谤佛法 and 出家人，这样是不如法的。

真正有利他心的人，不会追求自己的快乐，而是希望把正法传给有缘的众生。因为这些众生可能一辈子都无法遇到正法，如果他们能够遇到正法，并且我们的行为没有让他们产生厌烦之心，那么就有度化他们的机会。

我有时候想：“人生真的太短暂了，如果再延长二三十年，然后身体再好一点，至少在弘扬佛法方面，我还可以做出更多的贡献，也能与更多的众生结上善缘。”尤其是汉地，并不像西方国家那样有着深厚的宗

教基础，让西方人去了解一种新的宗教，学习取舍因果的道理，是非常困难的。而国内很多地方，并没有什么宗教基础，如果刚好遇到开示人生真理、遣除痛苦的法门，那里的人会很乐意接受。而且接受之后，他们的世界观、人生观和价值观都会发生巨大改变。

因此，如果各方面因缘具足的话，我们一定要报答所有老母有情的恩德。

为此，对于不仅是这一善法，乃至随学三世诸佛菩萨不可思议二资海的一切善根，我都会以一心一意的诚信，在没有获得菩提之前，永不间断地如理行持。专心立下如此殊胜意乐的坚定誓言，反复修心。这是菩提心的第一个侧面。

以上是缘众生的修法，接下来是缘佛果的修法。

此外，要在心里发愿“愿我能快速彻底地清净一切老母有情的所有苦因苦果”，像这样表里如一地

反复发愿：“如果我现在、当下就能让众生远离所有苦因苦果，那该多好”，再三生起如此强烈的欲乐心；诚心诚意怀着猛厉、坚定不移的虔敬心，恭敬祈祷“遍虚空的一切佛菩萨及其总集大恩根本上师如意宝，请您们现在、当下、此时此刻，快速现量加持我，能迅速彻底救脱众生远离所有苦因苦果”。

第一，要有发愿心。在日常修行中，我们先要立誓发愿：“愿我能快速彻底地清静一切老母有情的所有苦因苦果。”像这样表里如一地反复发愿。

第二，要有欲乐心。我们要将自己的发愿与意乐相结合，反复发愿：“如果我现在、当下能让众生远离所有苦因苦果，那该多好。”再三生起如此强烈的欲乐心。

第三，要诚心祈祷。诚心诚意怀着猛厉、坚定不移的虔敬心，恭敬祈祷“遍虚空的一切佛菩萨及其总集大恩根本上师如意宝，请您们现在、当下、此时此刻，

快速现量加持我，能迅速彻底救脱众生远离所有苦因果”。

这段教言非常重要。首先发愿，然后生起强烈意愿，最后猛烈地祈祷十方诸佛菩萨和根本上师，加持自己能够时时刻刻度化众生。

真正发愿的力量不可思议。也许你以前只是一个普通人，但是因为发了这样的善愿，自此以后你的相续中真正生起了菩提心。一旦生起菩提心，就不需要每天都去思考自己有没有菩提心。因为受了菩萨戒以后，只要你不发恶愿说：“我以后再也不度众生了。”那么，菩提心将一直留存于你的相续中。

在《众经撰杂譬喻经》中有这样一个故事：有一位证得阿罗汉果位的老比丘，带着一位小沙弥徒弟进城游观。老和尚的衣钵非常沉重，就让跟在后面的小和尚扛在肩上。小和尚边走边想：“人在世间一辈子都在受苦，想要免除这些苦难应该修什么道呢？”又想：

“佛陀常常赞叹菩萨最殊胜，我现在应该发起菩萨的大愿。”

老和尚因为有他心通，观察到了小和尚的想法，就把包袱取过来说：“你走在前面，包袱让我背！”小和尚走了一段路后，心想：“行菩萨道太辛苦了，不如还是先自己解脱。”老和尚知道他的想法后，又和小和尚说：“你背上衣钵走在我后面吧。”

小和尚迷惑了，不明白师父的举动。老和尚告诉他说：“刚才你发了一念的菩提心，功德已远远超胜于我，所以我只能走在你的后面，不敢让你背包，但你后来又退转了，那还是应该让我走在前面。”

若能将这样的立誓发愿、欲求、祈祷，用于修心的一切时，那就是最圆满的了。

不管是转绕还是闻思，做任何善事，都应该这样立誓发愿、欲求、祈祷，这一点非常重要。

如是基于想令众生离开痛苦的大慈悲心，现在这些老母有情只得到增上生的人天安乐、声闻缘觉阿罗汉的解脱寂乐，并没有多大利益，

人天的安乐看似很好，但其实很快便会消失，最后还有可能堕入地狱。而声闻缘觉的解脱，是出于一种自私自利的心态，对众生的解脱没有太大的利益。

所以我应该尽可能让他们获得不住二边、具足四身五智、二利任运自成的圆满遍知佛果如意宝，及其因——大乘显密地道所摄的殊胜善资粮，为此，我要修持真实善法，诚心立下坚定誓言而修心，这是菩提心的另一个侧面。此外，凡是有关发愿、欲求、祈祷的一切，都可以从上述内容中了知。

所以，我们应该尽可能让众生获得如意宝般的佛果，以及它的因——大乘显密地道所摄的殊胜善资粮。为此，我们要修持真实善法，诚心立下坚定誓言而修

心，这是菩提心缘佛果的另一个侧面。

能修成遍知的其他所有法，如同耕耘，而此珍贵的菩提心，如同种子，是大乘显密二道必不可少的唯一命根，因此，应随时随地唯一反复地观修它。

修行其他法门，就像耕耘一样，不是直接的因。而珍贵的菩提心，如同种子，是大乘显密二道必不可缺的唯一命根。

因此，修行菩提心非常重要，应该随时随地唯一反复地观修它。

你若能依此修心，就能清净一切罪业、消除一切违缘、实现一切愿望、增上一切善资，以此摄持的众善，会成为遍知之因，由此可以无欺获得究竟圆满菩提。

如果我们的所作所为都能以菩提心来摄持，那一

切事情就都好办了，这样的善根也会非常大，并且可以无欺获得究竟圆满菩提。

无论行持什么大小善根，都必须以最初刚刚生起想要行持它的发心为前提，这就叫“初始等起”。

无论做什么事情，都以菩提心作为前提，这叫初始的等起，也叫初始的发心。比如，你今天要去转绕或者听一节课，一定要以为了所有众生获得佛果为动机，以这样的菩提心来摄持。

“初始等起”意味着你每做一件善事时，最初都要发起菩提心，为了利益一切众生而去做。比如，我要翻译一本书，是为了利益一切众生而翻译。包括为公家做一些事情，比如说打扫卫生或修建厕所，实际上也是为了利益无边众生。

这个发心在每一座都要达到标准，这叫“彼时等起”。这两者都极其重要。

这两种发心在《俱舍论》中也有提到，意思大概相同。也就是说，做事情的时候，要尽量达到它的标准，善始善终。比如，修建厕所时，最初要想这是为了利益众生而修建，然后在整个修建过程中，保持原有的初发心，不断坚持下去，这叫做彼时等起。

这两种发心都极其重要，一个是最开始的发愿，一个是做事期间的发心。《十住毗婆沙论》中说，人有自利、他利、共利和非共利四种方式，其中共利是自他都获得究竟快乐，是最无上的。发菩提心的人，表面上看是利他，但实际上也是利己。因此，我们一定要以菩提心来摄持善根。

第3课

2023年8月30日

无论做任何善事，都要以菩提心来摄持，如此才能成为大乘道的根本。希望大家能够再三地去了解、思考，因为这部法确实很殊胜。虽然很多人都学过，我也多次讲过三殊胜，但这里还是有一些新的概念和窍诀。得到这样的窍诀，对每个人的修行都很重要。

对于这些教言，最好不要当耳边风，听完就忘了，这样有点可惜。遇到这么殊胜的教法非常难得，我们应该重视起来。

三殊胜是行持任何善法都不可缺少的。那么，正行无缘的时候怎么修持呢？

二、使善根不被外缘所毁的正行无缘殊胜：包括善根正行无缘、共同正行无缘、不共正行无缘。

如果善根以正行无缘来摄持，则不会被外缘所摧毁。

在藏文中，正行无缘的分类并不明显，而按照汉文的语法来讲，可以分为三种无缘，即善根正行无缘、共同正行无缘和不共正行无缘。

（一）善根正行无缘，是指在修行的法中，不外散他处，心松紧适度、处于清晰状态，对于了知法的句义，要欢喜踊跃、信心十足，一心一意专注于某个法的句义，不紧不松地精进。像我一样的初学者，心相续就像一匹野马，总是毫无意义地涣散。

相较于其他修法而言，伏藏大师列绕朗巴的教言讲得更为详细。

我们以前讲的时候说，不管修任何善法，如果一心一意地专注于行持的善法，也可以称得上是正行无缘。

“无缘”即不缘一切法，以三轮体空的智慧来摄持，但对于初学者来说很难做到。

列绕朗巴在好几处地方都说：“像我这样的初学者……”在众人面前显得特别谦虚。其实，如果像他这样的智者都不能了知、不能做到，那我们这样的凡夫就更不用说了。

在没有证悟空性之前，一般只能具足发心和回向，中间的正行无缘很难做到。而像此处所讲的正行无缘，是完全可以做到的。比如，修大悲心或修阿弥陀佛时，心专注于所观修的法上，不要太松也不要太紧，处于清晰的状态，远离昏沉和掉举，对于这个法的句义，要欢喜踊跃、信心十足，一心一意地专注修行。

对于初学者而言，如何做到正行无缘，此处已经讲得很清楚，希望大家不要轻易忘记。遇到这么殊胜的

法，对于长期观修法义的人来讲，会觉得非常珍贵，如获至宝。如果平时做事时，没有发菩提心，没有以正行无缘来摄持，也没有进行殊胜回向，对于这种人则没什么可说的，因为他们只关注吃喝和身体健康，除此之外没有更高的人生目标。

这里讲到，修行应该不紧不松地精进。尤其是修空性时，如果心绷得太紧，时间长了以后，很容易出现一些问题。有些人盲目地闭关修行，最后出现许多迷乱的显现，甚至可能造成精神不正常。实际上，刚开始修持时，应该采取时短而次数多的方式，如果心不能专注，也不要过于勉强。

有的人特别着急，很想马上安住下来，一直不断地刻意压制分别念，就像强制性地把洪水挡住一样，一旦溢出来，立刻会出现泥石流和水灾。因此，对于分别念要适当地照见，这一点非常重要。

列绕朗巴大师肯定可以做到正行无缘，因为莲花

生大士把许多意伏藏和地伏藏都亲自交付给他了。虽然藏地有很多伏藏大师，但拥有二十多函伏藏法的人还是比较罕见的。但是，他仍然很谦虚地说，自己只是一个初学者，心相续就像一匹野马，总是毫无意义地涣散。

如果心能够不随沉掉之缘所转，反复转向所要了知的善法方面，那么心稍微堪能的境界就会保持一段时间。

修禅时，通过九种方法，可以逐渐驯服自己的心。这九种方法，叫“九住心”，而九住心中的前三种，即安住、相续住、数数住，对初学者来说非常重要。

安住时，如果心散乱于他处，应该运用正知正念，让心重新回到之前安住的状态，这样心就会慢慢安静下来。当心静下来以后，再去思维诸行无常、人身难得等道理时，自然而然会变得堪能。

最初，心可能像野马和猴子一样，根本没办法安

住，但经常串习的话，久而久之心相续逐渐会被调整过来。

所以，与自相续达不到的口头高见相比，这似乎更有利于心相续。

如果一直达不到大圆满、大手印、光明离戏的境界，不如先尝试修一些简单的法，这样可能会更好。

关于专注的程度，《入菩萨行论》和《杂阿含经》中都有提及。比如，国王命令一人端着满满一钵油，绕王宫而行，只要洒出一滴油，即处以死刑，那么此人定会极其小心谨慎，即使从围绕着美女、歌舞伎乐的群众中穿过，也不会使他分半点心神。实际上，修行也应如此。如果分别念涣散的话，就会带来今生和来世的痛苦，只有专注于所观修的法上，才能获得解脱，远离一切怖畏。因此，在没有获得稳固境界前，要一直专心致志地修行。

世亲菩萨在《止观门论颂》中说：“人间散心善，还流生死河。”意思是说，以散心所修的世间善根，仍然会让我们堕在生死的江河里沉沉浮浮。因此，作为智者，心应该专注于所修之法，并且要长期修行。许多老修行人基本已经养成了这种习惯，一坐下来就自然而然地专注于自己的境界中。这可以被视为初步的正行无缘。

无论修习何种法门，都应该专注于其中。比如，念诵十万遍莲师心咒时，要一直观想莲花生大士，尽量让心不被贪嗔痴所转，这样一座下来，也可以称之为正行无缘。又比如，观修无我或菩提心时，在这一座当中，不要一会儿看手机，一会儿出去一下，一会儿看看其他书，这样心很容易散漫。

修正行的时候，最好不要看手机，或者听一些教言，应该放下一切琐事，一心一意地专注于所修的境界中。在修学过程中，大家务必要牢记这一点。

（二）共同正行无缘，就是此处真正要讲的内容。

这里主要是讲人无我和法无我，以证悟无我的空性智慧来摄持善根。

毁坏善根的因缘，共称有嗔恨、对善行感到后悔、向他人炫耀、未以回向摄持。

毁坏善根的因缘有四种。第一种是生嗔恨心，一刹那的嗔恨心便能摧毁多生累世积累的善根；第二种是生后悔心，对自己当时所做的善行感到特别懊悔；第三种是炫耀，向他人夸耀自己的功德，比如放生、磕头、修五加行等；第四种是没有以大乘的回向方法来摄持善根。

这些行为都可以毁坏我们的善根，在《极乐愿文大疏》中讲得也比较广。

一般来说，一切恶心、恶行都是善法的障碍。如果你追求今生的琐事，就会顺便造下罪业，在烦恼的驱使下，没有自由地只求今生目标。烦恼的根源是我执，所以，如果调伏了我执，那么烦恼的根源、今生的琐事以及一切罪恶自然就会被遮止，就像炉子里的火熄灭了，房上的烟就会断绝一样。

如果没有很好地调心，一直造恶业或忙于今生的琐事，在这种情况下，根本没有修行的缘分。

事实上，一切烦恼的根源就是我执。很多经论中都说，我执才是真正的魔王。如果调伏了我执，那么烦恼的根源、今生的琐事以及一切罪恶自然就会被遮止。

因此，如果想要做到正行无缘，首先要从断除我执下手。《入中论》中说：“慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生，由了知我是彼境，故瑜伽师先破我。”意思是说，以智慧见到一切烦恼和过患都是由萨迦耶见而生，而“我”就是萨迦耶见的对境，所以瑜伽师首先应该破

除我执。就像炉子里的火熄灭了，房上的烟雾自然而然会消失。

对治我执的方法，就是证悟无我的见解。

无我的见解非常重要。《大庄严论经》中说：“唯佛师子吼，说诸行无我。”意思是说，唯有佛陀以狮子吼声宣说了诸行无常。

看你能不能认识它，必须认识了才可以实修。

我认为，每个人都应该好好学习无我的法门，特别是中观法门。通过学习中观理，认识到无我并不困难。有些人可能认为这只是在说大话而已，但实际上并非如此。其实，只要你认真学习《中观根本慧论》《入中论》《入菩萨行论·智慧品》《中观宝鬘论》《中观四百论》等中观论典，除非你特别愚笨，不然不会道理上都不明白。

我们天天口口声声说“我”，早上说“我要吃饭”，晚上说“我要睡觉”，甚至梦里也经常说“我”，一直陷于我执和我所执的罗网当中。然而，当以中观理证来分析时，我和我所的本体丝毫也不存在，所有的虚妄分别都会土崩瓦解。

我以前也多次讲过，即生当中遇到如此殊胜的般若空性法门是极其难得的。如果听闻以后，仍然没有证悟无我的境界，或者说没有认识到无我的真谛，那是非常可惜的事情。即使你认识到了，但如果没有实修，仍然无法对治我执，就像云间的太阳一样，一会儿明亮照耀，一会儿又被乌云遮障。因此，要再再串习无我的定解，让无我的习气逐渐成熟。

实际上，伏藏大师列绕朗巴在中观方面也很厉害。虽然他在此处讲得并不多，但我们应该清楚他的伏藏法非常殊胜。有些伏藏大师可能不太擅长讲解理论，以前也有过类似的情况。但列绕朗巴与众不同，因为他是华

智仁波切的弟子，而且在麦彭仁波切面前学过中观，好像在他很小的时候就学过《入行论·智慧品》。毫不夸张地说，他在任何领域都很出色，并且抉择方式也具有独特的窍诀，并非别的高僧大德讲完后，他自己再重复一下，然后立成文字放在那里。因此，这次学完以后，即使是那些多年学习中观的人，也会有更多新的收获。

我执有两种：人我执、法我执。其中，认为有一个“某某人我”在我的三门上实有存在，就是“人我执”。

通常来讲，人我执是指执著五蕴的总聚为我，在五蕴上安立人我。而这里是在身语意三门上安立人我，认为我就是这个身体、这个语言、这个心念。

因此，认为有一个“我”在身语意三门上实有存在，这叫做人我执。

具体来说，从无始以来的生生世世，我们丝毫

不知道要观察、分析所谓的“我”是否成实，就想当然地断定它一定存在、一定真实，这就是“俱生我执”。

我经常去一些高校演讲，发现他们很多人确实是这样认为的。如果老百姓不知道“我”不存在还情有可原，因为他们普遍受教育程度不高。但是，世间人特别崇拜的高等知识分子，也完全被极其坚固的实执所束缚，这有点说不过去。有时候，看到这种自欺欺人的场面，悲悯之心不禁油然而生。

这里讲到，我们丝毫不知道要观察、分析所谓的“我”到底是否真实存在，就想当然地断定它一定存在、一定真实，这就是俱生我执。

大多数人从来没有问过，也没有思考过“我”是否真实存在。大概两岁的时候，我们就开始说“我”，虽然那时自我认知比较模糊，但天生地认为自己肯定存在且真实存在，这就是所谓的俱生我执，甚至动物也有

这种执著。

在《动物世界》里也经常可以看到，每一个动物都为了维护自己、获得饱食和生存而不断奋斗，这就是俱生我执。这并不需要父母的后天教导，即使是最愚笨的动物也有我执，也就是把自己的三门执著为“我”。

随行于恶知识与颠倒的宗派，以增益的恶缘，认为有这样那样真实成立的“我”，这就是“遍计我执”。

长大以后，受到老师、父母或恶知识的影响，很多人认为某些根本不存在的“我”是存在的。此外，在外道的观念中有特别多的“我”，比如神我或恒常不变的我。受到不同历史和传统习俗的影响，他们认为存在这样的我。

如今，一些古老的宗教正在逐渐消失，同时新的宗教也不断地涌现。有些人会将其他宗教的词汇和教义拼

凑起来，形成一个新的宗教派别，而且这样的人和事越来越多。

总之，认为存在常有的我、自在的我或恒常不变的我，执著本来不存在而增益出来的“我”，叫做遍计我执。

认为我的三门与外器内情所摄的种种这些法，就如同见闻觉知行境中存在一样是成实的，这种执著是“法我执”。

法我执，是指把自己的三门与外器内情所摄的种种这些法，执著为实有存在。

这里与其他的分法有些不同。以前我们所说的人我执，是指将五蕴执著为我，而法我执是指执著外在的法，比如外面的人、外面的动物，甚至我的帽子、我的鞋子、我的身体，这些从某种意义上讲，虽然是我所执的对境，但其实也属于法我执。但在这里，列绕朗巴认

为执著三门上有个“我”是人我执，有俱生和遍计两种，而认为身语意和内外的种种对境实有存在，就是法我执。

也就是说，不观待宗派自然而有的一个实执，是“俱生我执”；随宗派而执著两种无分法等成实存在，即是“遍计我执”。

在没有学习任何宗派的前提下，自然而然地认为身语意等对境是存在的，这是俱生法我执。

随着小乘宗派而执著两种无分法，即外境无分微尘和心识无分刹那，认为这两种法成实存在，这属于遍计法我执。

因此，归纳起来有人我和法我两种执著。其中，人我分为遍计人我执和俱生人我执，法我也分为遍计法我执和俱生法我执。这些分法实际上非常有意义，对自身的修行也很有帮助。

法与人，在名言中存在；成实的两种我，在名言中也不存在；

有些宗派认为，瓶子本身是不空的，瓶子以什么空呢？瓶子以实有空。这样一来，似乎存在成实和瓶子两个本体，但实际上并非如此。凡夫众生只要执著法或人，其实都具有一种成实的执著，根本不会是无实的执著，也不会是如梦如幻的执著。所以，根本没有必要加“成实”两个字，因为这种执著本身就是一种成实的执著。有关这方面，各个中观宗派进行了许多辩论。

即使在名言中，成实的人我和法我都是不存在的。就像《入中论》中所说，石女的孩子在名言中也不存在。一切自性实有的法在名言中都不存在。

两种我执心，在名言中存在；

假立的两种我执心，在名言中是存在的；而成实的任何法，在名言中也不存在，应该这样来理解。

俱生我执，在除了以对治已经断除它的诸位行者以外的其他迷乱者前存在；

无论是人类还是动物，都存在俱生我执。而真正的阿罗汉、大菩萨和瑜伽士，已经断除了俱生我执。

遍计我执，在执著某种宗派的迷乱者前存在。

现在很多人认为，常有自在的我或常有的神是存在的，实际上这是受到各种宗派的影响。

如是人我执与法我执，也各有俱生、遍计两种，这四种我执就是所断。它们的对治就是证悟无我的见解，它也有证悟人无我的见解、证悟法无我的见解两种。

人我执和法我执，各有俱生、遍计两种，包括俱生的人我执和俱生的法我执，以及遍计的人我执和遍计的法我执，总共有四种。

我们可以通过修行来断除这四种我执，对治的方法是证悟无我的见解，包括证悟人无我和法无我。因此，它也有证悟人无我的见解、证悟法无我的见解两种。《入中论自释》中说：“无我为度生，由人法分二。”意思是说，佛陀为了让众生获得真正的解脱，宣说了人无我和法无我。

接下来，再进一步分析人我和法我。在这方面，列绕朗巴大师的分析方法很有意思。

其中，抉择人无我见解最简单的方法就是：依靠智慧分别剖析自己身体的一切血肉、骨骼、内脏、皮肤、汗毛，再三观察分析它是否存在所谓的“我”，认为“这个我住在这儿、存在的方式是这样”是根本得不到的，由此可以断定身体无我；

抉择人无我见解最简单的方法是，依靠智慧分别剖析自己的身体、语言和心识。列绕朗巴大师把人我执

和法我执都安立在三门上，这在其他论典中比较少见。

大家应该清楚，真正的正行无缘，一定要以人无我和法无我的空性智慧来摄持。下面，先从三个方面来理解人无我：

第一，依靠智慧来分析身体的各个方面，包括血肉、骨骼、内脏、皮肤、汗毛等三十六种不净物。通过再三观察和剖析，最终意识到所谓的“我”并不真实地存在于这个身体中，由此可以断定身体无我。

现在很多医学院会上解剖课，其实以解剖学来分析无我的见解非常容易。比如，将整个身体的肉、液体和骨骼分门别类，你会发现“我”在哪里都找不到。所以，大家可以用类似解剖尸体的方法来观察自己的身体。

有些人可能认为，人死以后“我”肯定是不存在的。那么，活着的时候，“我”到底在哪里呢？从身体

的角度观察，理论上我们完全了解，所谓的“我”根本无法在身体中找到。

许多东西方的知识分子，几乎没有对此进行过深入分析，这真的让人感到很奇怪。当我去一些高校演讲时，为什么我非常把握呢？并不是因为我特别有智慧，而是因为佛教的教义无懈可击，没有人能够否认。无论是大教授还是大科学家，我们都可以大胆地在他们面前说“我不存在”。

如果他们不认可，那我们可以问一问：“你的身体上存在‘我’吗？你的语言上存在‘我’吗？你的心上存在‘我’吗？除了身语意以外，‘我’还以另一种方式存在吗？”当我们这样提问时，对方根本无法辩驳。如果是信仰为主题，那对方完全可以说：“我不信这一套。”因此，我们不谈信仰，只讲道理。

人们口口声声说“我”，那么这个“我”究竟在哪里？通过这种剖析方式，对方根本无法给出答案，说：

“‘我’就在这里，给你看一看。”所以，确实有很多人在学习无我法门后，真正树立了无我见。

如是仔细观察口中所说的好坏语言是否有所谓的“我”时，也会断定语言无我；

无论是赞美的语言还是诽谤、嘲讽的语言，是否存在所谓的“我”，这比较容易得出结论，语言根本没有“我”。

如果认真观察心念——善心、恶心、无记心等所有分别念中是否有所谓的“我”，也一定会发自内心地得出“心亦无我”的结论。

通过对身语意三门的观察会发现，实际上“我”确实不存在。这些道理，只要稍微有观察力的人应该都能明白。可惜的是，现在很多人似乎没有关注和学习这方面的知识。这样来看，人类有时候确实很可怜。

在这个世界上，有许多有能力、有智慧、有学识的人，但正如我刚才所说，如果是那些没有知识的农民或牧民不懂得无我，我们还能理解，因为他们没有这样的机缘和条件。但是，天天给别人讲人生观、世界观的这些人，却从来没有思考过“我”到底在哪里，真是非常奇怪的现象。

如是通达三门皆无我时，如果你再用智慧反复仔细地抉择“与其异体的三门跟前，是否有老马旁边住着小马一样的我”，就会对“我”不存在之理获得诚信。

前面是通过我与三门一体的方式来观察，现在是通过我与三门他体的方式来观察，直接抉择与其异体的三门跟前是否存在“我”。就像观察一匹老马旁边是否有小马一样，三门在这里，然后看三门旁边有没有一个小小的“我”，或者是一个大大的“我”。这样观察以后，就会对“我”不存在的道理生起诚信。

总之，我与三门一体、他体的方式都不成立，这是比较容易观察的。

当我们执著于“我”时，会说：“这是我的身、语、意。”而根本不会说除了身语意以外还有另一个“我”，就像有两匹马一样，一个是我的身语意，一个是我，这是不可能的。

如此认识到各自的身语意与所谓的“我”既不是一体也不是他体，甚至连思维有的怀疑也不会产生，从而生起了彻底断定无我的定解智慧。这种智慧称为证悟人无我之见。

从理论上抉择无我还是比较容易的，也会比较有感觉。《中观宝鬘论》中说：“士夫非地水，非火风虚空。”意思是说，人不是地、水、火、风、虚空，五大皆不是我；《入行论》中讲，头发、指甲、血肉等，这些都不是我；《入中论》是用七相推理来抉择；《大智

度论》和《中观根本慧论》是用我与五蕴一体、他体的方式来抉择，通过这些理论可以断定无我。

在详细观察时，我是不存在的，但当一根针刺入身体时，又明明感觉到我是存在的，二者是否矛盾呢？关于这一点，根登群佩说过：从理论上分析，我是不存在的，而在现实生活中，我是存在的，但这种存在是迷乱的、不合理的，就像有眼翳者看到的毛发一样。众生因无明愚痴而颠倒执著，将没有的东西执著为有，有的东西执著为没有，真的非常可怜。

有人想：如果“我”根本不存在，那么一切众生都说“我行、我住……”，瑜伽行者们都说“我解脱、我迷惑……”，诸佛菩萨都说“我的教法、我的随行者……”，这一切又是为什么？

很多人可能也会想，我明明是存在的，怎么能说我不存在呢？这个道理很简单，这里分析得也很好。

他们所说的“我”，根本就不是成实的存在，而是不真实的、如梦如幻的。

实际上，根本没有一个真实存在的我，只是世人不知道而已。《大智度论》第一卷中讲到了一个疑问：如果我不存在，为什么每一部佛经的开头都说“如是我闻”呢？龙猛菩萨说：“佛弟子辈虽知无我，随俗法说我，非实我也。”意思是说，佛陀及其弟子随顺世间人而说有我，其实并没有实有的我。大家方便的时候，可以看一下《大智度论》。

如果不去观察和分析，“我”看似真实，实则是虚假的自性。这就是名言中的“我”，仅仅是这个，也不该不存在。

如果不详细观察，名言中的我似乎真实存在，然而一经观察，我就像水泡、月影一样，根本不可能存在，也不需要刻意去遮破，因为它虚幻不实，是虚假的

自性。

一般来说，世间人没有经过详细观察，都会认为有我的存在，实际上也不需要刻意遮破它。麦彭仁波切在《中观庄严论释》中说：“总之，否定眼前共同显现之此法的中观派何处也无有，承认自性成实法的中观也同样不存在。”

这样无实如幻的“我”，只是依靠设施处三门以心假立的，但“我”的实体却什么也没有。

在《瑜伽师地论》中，讲到了说有“我”的几个原因。第一，为了与世人更好的交流，人与人之间经常会使用主语来沟通；第二，为了随顺世间，世间众生都认为我是存在的；第三，为了消除对无我的恐惧，因为如果没有我，一些外道会感到特别害怕；第四，我可以作为功德和过失的所依，让人们断恶修善产生信心。

以上是通过理论来讲人无我，不知道大家懂了没

有？这些教言是伏藏大师列绕朗巴在一百多年前留下的，我们现在通过其他民族的文字来学习，重新回顾他的思想，让他的思想在世间焕发新的活力。通过这种直指无我的方式，如果我们能够领悟到无我空性，这完全归功于列绕朗巴大师和三宝的加持。

通过以上这些分析，就会明白人我确实是不存在的。这一点无需使用任何隐晦的方式来推测，只需要通过观察自己的身体、言语和心念，就能懂得这个道理。因为身语意都属于自身，而不像电脑零部件，需要借助其他仪器来进行测量。

当我们反观自身时会发现，每个日日夜夜都在说的“我”，根本没有真实存在过。然而，众生被无明愚痴所蒙蔽，直到大慈大悲的佛陀讲述后才恍然大悟，初步地认识到无我的重要性。

因此，在修持善法时，应该以无我空性来摄持。也就是说，首先要认识到人我并不存在，然后进一步认识

到法我也不存在。如此一来，才能证悟万法空性，达到圣者的境界。

“法无我”的见解，简单来说，有人会想：“如同蛇不存在，但它的迷乱基——花绳存在一样，虽然‘我’不存在，但这个‘我’的设施处身体，是看得见、摸得着的对境，语言能听到、心念行境中现量存在的这些，也都是成实存在的。”

刚开始，你可能误认为有一条毒蛇盘旋在那里，后来通过灯光来观察，你发现那条蛇并不存在，但仍然能看到迷乱的根本，即花色的绳子，就像《入大乘论》中所讲的，有些人认为蛇不存在，但花色的绳子是存在的。同样的道理，有些人观察之后认为：虽然我本身并不存在，但我的设施处身体，是看得见、摸得着的对境，而且语言能听到、心念行境中现量存在的这些，都是成实存在的。

如果我们认为就像蛇不存在一样，“我”也是不存在的，但是我的身体、语言和心念就像花绳一样是真实存在的，这种观点也是不合理的。为什么呢？因为这些都无法成立。

这些也无法成立，身是现空、语是闻空、心是念空。

身语意等对境也无法成立，为什么呢？因为身体、语言和心念的显现都是空性的。虽然我们看得到身体的显现，但是它的本体无有丝毫实质。同样，声音和心念的本体也是空性的。

此处提到了现空、闻空和念空，在密法当中也有很多类似的专有名词。对于没有接受过相关教导的人来说，仅仅看到现空、闻空和念空的字眼，他并不会太多感觉，这就是为什么说“佛法无人说，虽智莫能解”的原因所在。

所以，我们有时候也不用担心密法法本被泄露，因为一般人看了也根本看不懂。如果没有人指点，像现空、闻空、念空这些简单的名词，也无法理解和体会。就像是一本书，如果有人讲解，或者自己真正进入这个领域，那这本书好或者不好，你是有感觉的；否则，你对其中的每一个名词、每一个句子、每一段内容，可能都毫无感觉，对你来说这本书就只是一堆文字，除此之外别无他物。

因此，对于特别珍贵的书，只有拥有智慧的人才能感受到它的加持，而没有智慧的人，看什么书都没有差别。

具体而言，身语二者皆是无情法，因此若以智慧剖析，依次可遣除所有粗大部分，抉择到连微尘也不成立；

具体而言，身体是由微尘组成的，语言是由声音组

成的，都是无情法。如果以智慧来剖析，两者都可以抉择为无分微尘，最后无分微尘也不成立。

按照小乘有部宗的观点，声音也是一种微尘。《俱舍论》中讲³⁰，任何一个色法都必定具足八种微尘，如果再算上具足根尘与声尘，则有十种微尘。不管怎样，虽然声音是耳识所闻的对境，但最后连微尘也是不成立的。身体也是如此，连微尘也不成立。

刚才提到的设施处，就像《入大乘论》中所讲的，刚开始认为是毒蛇，然后认为是花色的绳子、一段线、几根毛与草，最后连毛与草的微尘也不成立。由此可见，所谓的毒蛇根本不存在，花色的绳子也不存在，通过这种抉择方式，可以通达微尘根本不存在的道理。

心是觉知分，若以伺察慧来善加剖析，可以抉择到连刹那也不成立实有。

30 八微：地、水、火、风、色、香、味、触。

刚才讲到，身体和语言都不存在，实际上心识也只是觉知分。如果用伺察智慧来再三剖析，可以抉择到连无分刹那的心识也不成立实有。也可以通过三时来观察，过去、现在和未来的心识都无法成立。

如此领悟了身体连微尘许也不成实、语言如回响般不成实、心一刹那也不成实的道理。对自己身语意的自性空性获得定解时，自然就通达了其他一切众生三门及外器世界无实空性之自性，这种智慧称为证悟法无我之见。

这次学习的过程中，有些人因为分别念重、打瞌睡或是产生其他分别心而不能专注听闻，这非常可惜。希望你们以后能将三殊胜的教言传授给别人，如果没有机会，那么自己也要静下来，重新听一次音频或视频。

虽然我讲得不够好，修得也不够好，但我对其中讲到的道理完全认同，也有一些比较深的体悟，应该能给

别人带来一些利益。而且，这里讲到的三殊胜修法非常简明扼要，无论是菩提心还是人无我和法无我，都是以窍诀性的方式来进行抉择。

中观的论典有很多，如果全部学习，一两年也学不完。但从根本上讲，只有这样一个窍诀。如果我们依靠这个简短的窍诀，证悟了人无我和法无我，那就不用学中观了。你可以不做任何事情，天天逍遥自在，骑着野马在藏地雪域的高原上奔驰，在蓝天白云下奔跑。

这段教言也非常具有窍诀性。此处再次剖析了法无我，即诸法无我如幻的道理。实际上，业因果等一切名言上的安立是存在的，包括刚才提到的人我和法我，在名言中也是可以假立存在的。但是，当用智慧来观察时，心识和外境所摄的任何法，连芝麻许的实有也不成立。

我认为，从理论上证悟法无我，相对来说是比较容易的，这并不是在说大话。很多年前，我跟随法王如意

宝前往西方弘法，在美国波士顿的时候，我讲了三殊胜和无我的教义，在《西游回忆录》中也有记载。其实，当时我的修行时间还很短。我是1985年来学院的，然后在这里学习到第三年，按照现在的学制来算，都还没有毕业，但对中观好像一学就学进去了，每个道理都非常清楚。当时，我给西方人讲的时候，尤其是无我空性的内容，他们好像特别喜欢，因为通过推理分析，确实找不到“我”。

对此，有些人觉得很稀奇、很有意思，有些人则比较害怕，如果我不存在，那我修行这么多年，还发愿往生极乐世界，是不是全都白费了？这个不要紧。《中观四百论》中说：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”因此，如果你对空性产生合理的怀疑，甚至有点恐惧，这说明你已经破坏了轮回的根本，有了很大的进步，因为以前连怀疑和恐惧都没有产生过。

从现在开始，你会重新认识自己，重新认识世界。就像有一个盗贼，他肆无忌惮地偷窃东西，可一旦别人提醒他，他会觉得自己的行为是恶劣的，这时会产生恐惧和担忧，慢慢断除偷盗的行为。

因此，刚开始可能产生一种合理的怀疑或担忧，担心“我”不存在会有什么问题。这其实是一件好事，大家也不必害怕，因为名言中这是可以显现的。

也就是说，诸法无实如幻之理、业因果等一切名言的安立存在，是有法世俗谛；它们自性无所成立的空性，是法性胜义谛。

接下来，简单讲一下二谛的关系，即世俗谛和胜义谛。在《中观根本慧论》以及坚意菩萨所造的《入大乘论》中都有提及，三世诸佛都是根据世俗谛和胜义谛来宣讲佛法，这样才能让众生趋入解脱。如果不明白二谛，则无法了达佛法的甚深意趣，很容易误入歧途。因

此，二谛非常重要。

抉择二谛有两种方式，一个是异反体的方式，一个是本体的方式。通常来说，异反体是凡夫面前的安立方式，一本体是圣者面前的安立方式。

有些人可能会想，世俗中有、胜义中无，到底是怎样一种境界？对此比较模糊。下面会讲到，在凡夫面前，二谛现似相违，而在圣者面前，二谛圆融无违。

二谛异反体是指，色存在于“见”“触”的对境中；这个色的空性，是手等“触”不到、眼睛“见”不到的。

一般来说，色法是看得见、摸得到的，但在胜义谛中，或者从它的本性来讲，看也看不见，摸也摸不到。

在我们异生凡夫的迷乱面前，二谛显现看似直接相违，这是二现戏论没有消于法界所致。

在凡夫面前，二谛显现看似直接相违，色不是空，空不是色，这是二现戏论没有消于法界所致。因此，凡夫无法通达现空双运的意义。

二谛一本体是指，色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。对境——色的现空无二无别一味安住的离戏清净法界与其有境——有学圣者入定智慧、无学佛陀无分别大本智入定后得无偏任意一者前，法界与本智无别一味，除此之外，连细微的二现也不存在，因此安住于远离迁变的双运自性中，但现分互不混杂、了了分明、互不相违。

缘离戏清净法界的有境有两种，一个是有学地一到十地圣者菩萨的入定智慧，一个是无学地佛陀出入定无别的双运智慧。

无论是有学地的入定智慧，还是无学地的出入定无别智慧，在这两种智慧前，法界与本智一味一体，

色不异空、空不异色，除此之外，连细微的二现也不存在，因此安住于远离迁变的双运自性中。

任何一个圣者，都是安住于远离一切迁变的自性中，但由于有境不同，现分互不混杂、了了分明、互不相违。比如，一地菩萨入定时见法界，完全是远离一切戏论的，但在他出定的有境智慧面前，一切显现了了分明，这两者并不相违。因此，对于圣者来说，确实是色不异空，空不异色，法界与有境无二无别，一方面不可分割，另一方面了了分明。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说：“空性显现凡夫前，虽似相违于现见，诸智者以奇语赞，说此双运真奇妙！”意思是说，空即是显、显即是空的双运境界，凡夫面前现似相违，于圣者面前却根本不相违，正因为如此，诸位高僧大德才说证悟此现空双运的意义极其稀有。如果你能看到的我也能看到，你看不到的我也看不到，那也没什么稀有的。但对于凡夫来说相违的，在圣

者面前却不相违，这是非常稀有的。实际上，诸法的本性就是二谛双运。

由不是一切的法性中，可以显现一切，它也是按照生灭住、境有境、有为无为等种种差别而显现二法的。然而，正在显现时，它安住于无二双运离戏的自性中，这相当于甚深中观。

在出定的时候，或者说在现实生活中，存在着生住灭、境有境、有为无为等种种显现。然而，正在显现时，也是安住于无二双运离戏的自性中，这相当于甚深中观。

此处，伏藏大师列绕朗巴说：实际上，种种不同的法正在显现的同时，从来没有离开过现空双运，所以说色即是空，空即是色。然而，在我面前肯定色不是空、空不是色，但在文殊菩萨面前，色就是空、空就是色。因此，这相当于甚深中观。

就此而言，不应该执著“显现与空性”“见与见境”随时随地都是水火不容般相互对立。

无论是显现与空性还是见与见境，我们都不应该执著，也不能认为它们随时随地都是水火不容般相互对立，这样肯定是不合理的。在圣者面前，一切都是圆融的，而在凡夫面前，却是水火不容，现与空、见与见境都是相互矛盾的。

第一部分是讲善根正行无缘，但凡夫人很难做到心不外缘；第二部分是讲人无我和法无我的中观见解；第三部分是讲大圆满和大手印。列绕朗巴大师说，像他这样的人并不了知这些。可见，法王前世示现上还是很谦虚的，但在《西游回忆录》中示现的并不那么谦虚，尤其是谈到他自己的证悟境界时。大家到时可以看一看。

第4课

2023年8月31日

加行发心殊胜已经讲完了，现在正在讲正行无缘殊胜。正行无缘殊胜包括善根正行无缘、共同正行无缘和不共正行无缘三个方面。其中，善根正行无缘已经讲解完了。在第二个方面中，昨天已经抉择了人无我和法无我的道理，大家应该都有所了解。

在闻思的过程中，对于人无我和法无我，至少要有理论上的理解，或者有一些证悟境界，这非常重要。

昨天讲到，显现和空性可以说是一本体异反体的关系。在凡夫面前，二谛是不同的概念，名言中存在，胜义中无有；而在圣者面前，二谛完全是一味一体的，

如同《心经》中说：“色即是空，空即是色。”

有些人可能会问：“为什么《心经》中讲‘色即是空，空即是色’呢？”其实，这就是圣者的境界。我们看起来好像互相矛盾，但实际上并不矛盾。因此，显现和空性是一味一体而不是水火不容。

昨天也讲到了二谛的一本体和异反体，异反体是指不同的反体。这两个道理，你们要好好思考一下。

在这里，针对像我一样的初学者，是时候着重宣说唯一无实空性就是共同正行了。

列绕朗巴大师谦虚地说，针对像他一样的初学者，是时候着重宣说唯一无实空性了。因为在正行无缘时，主要是讲解空性并在其中安住。

因此，法与人在胜义中皆无，在名言中无实如幻地存在。

这句话非常重要。在胜义中，法与人都是不存在的，从色法到一切智智之间的万法，连芝麻许也不可能得到。但在世俗中，一切又无实地存在，如同梦幻一般，这是谁也无法否认的。

为此，瑜伽行者入定时要修空性，后得时要学会将虚幻道用：在寂静的地方，身体端坐于舒适的坐垫上，除垢气，自然呼吸，调正发心，将上师观于头顶，虔诚祈祷，将上师收摄于自身，稍许休息。

麦彭仁波切的许多教言也是如此。入定时，在远离四边八戏的境界中安住；出定时，一切以如梦如幻的方式转为道用。这是一种很好的修行方法。虽然出定时会有种种分别念和显现，但这些都是现而无实的，就像是梦幻一样。在这种如幻的境界中，行持利益众生的事业，这一点很重要。

那么，如何修持空性呢？列绕朗巴大师讲了一个

简单的修持方法。在寂静地方，身体端坐在舒适的坐垫上。坐垫既不能太软也不能太硬，应该根据个人的舒适感来选择。然后，排除九次垢气，自然地呼吸。接下来，调整心念，发起无上的菩提心，远离不善心和无记心。将上师观在头顶上，虔诚地祈祷。最后，观想上师化光融入自身，获得上师身语意的加持，于此境界中稍作安住。

很多上师经常讲，修任何一个法之前，最好先修一座上师瑜伽。如果时间有限，可以修持法王如意宝的上师瑜伽，然后多念几遍祈祷文，最后观想上师化光融入自己心间。法王的上师瑜伽与《大圆满前行》和《七句祈祷文上师瑜伽》中的融入方法略有不同。

总之，无论修持哪个法门，都要按照相应的仪轨来修持，这都不矛盾。

之后以见解进行抉择：我的身语意与“我”，以一体、他体任何方式也不存在，身是现空如幻、语是

闻空如回响、心是念空如云散空中，如是外内器情一切法皆不离无实空性的自性。

之后，运用中观理开始抉择，如何抉择呢？观察自己的身体、语言、心念与所谓的“我”，以一体或他体任何方式也不存在。

前面已经观察过了，人我不存在，法我也不存在。这个观察方法对于很多人，尤其是那些接受过世间教育的人来说非常有效。因此，现在有些人没有学习过《大圆满前行》，就开始学习《中观根本慧论》。

但我认为，最好先学习《大圆满前行》《入菩萨行论》等，有了一定闻思基础后，再学习《中观根本慧论》，这样可能更好一点。否则，虽然你明白了胜义中不存在的道理，但对于名言中存在的道理却不了解，可能无法很好地行持善法、取舍因果。

听说最近学习《中观根本慧论》的人很多，我也非

常随喜他们的求法精神。但对于没有基础的人来说，直接接触中观应成派的观点，不知道合不合适。

有些人可能会想：“身体明明是存在的，为什么说它不存在呢？”实际上，身体的本性是现空无二，就像幻术一样；语言的本性是闻空无二，就像空谷回声一样；心念的本性是念空无二，就像云消散在虚空中一样。

列绕朗巴大师的抉择方式有点与众不同。他是通过三门来直指人无我和法无我，这种观察方式确实比较少见。如此思维以后你会明白，不仅身语意本性是空性的，内外器情世界的一切法，也都不离无实空性的自性。

最终，于不离此定解的妙用中尽量安住；不能安住时，再如前一样观察，随之于空性中安住，即观察与安住反复轮番修行。最后回向并发愿，然后起座。

此处提到的不离如梦如幻定解的妙用，在禅宗和密宗中都有讲述。

在 2017 年的时候，我给大家讲过麦彭仁波切造的《禅修法》。在这部法中，也讲到了如何让心安住。如果想要心安住下来，首先要修好寂止。修任何一个法，都不能离开寂止，这个很重要。

现在的大学、公司、医院里都提倡禅修，尤其是西方人特别喜欢，很多大城市里的人为了缓解压力而禅修。其实，这些禅修内容大多来源于佛教。然而，我们佛教徒自己却没有好好修行，白白浪费了这么好的资源。对于比较高深的寂止和胜观修法，我们暂时可能修不上去，但一些简单的调心法门，都比较容易修，而且对身心健康和闻思修行也很有帮助。

如果一个人的心经常能够安住，那他的闻思修能力应该很强，对上师的信心也会更加坚定。然而，有些人的心总是往外散乱，无论是修出世间法，还是做世间

法，都无法集中注意力，做事情时心思涣散、飘忽不定。因此，不管修什么法，关键在于调伏自心。如果心很淡定，那么世间和出世间的一切事情都能应对自如。

正行的时候，如果心无法安住，那就再次如前一样观察修，随后在空性中安住，即观察与安住反复轮番修行，这在《定解宝灯论》中有专门分析。另外，《如意宝藏论》中也有让心安住的相关教言，莲花戒论师所造的三部《修行次第》，也讲述了正确的见行次第，现收录于藏文《大藏经》中。

总之，最初时观察修，中间观察安住轮番修，最终安住修。

在所有座间，心不散乱，一切威仪皆依无实如幻道用而行善度日。

这里介绍了一种简单的修行方法，即在日常生活中，比如吃饭或休息时，保持心不散乱，一切威仪皆依

无实如幻道用而行善度日，这也非常重要。

真正通达中观或大圆满的人，当他出定的时候，表现得仍和普通人一样，也需要交谈、吃饭和走路，但却经常不离如梦如幻的境界，这是一种很殊胜的修法。

所以，对于发生的很多事情，大家不要特别执著，因为在现实生活中，即使你过于执著，也没什么可执著的，一切都是幻变的。如果你进行分析，也无法得到答案，但现而无实的显现是存在的。我们应当在这样的境界中，将一切显现转为道用。

《宗镜录》中说：“修习空华万行，安坐水月道场，降伏镜像天魔，证成梦中佛果。”意思是说，修行像空中鲜花一样的六度万行，安坐在像水中月亮一样的道场，降伏像镜中影像一样的天魔，最后证成现而无自性的梦中佛果。这句教言听起来好像特别飘，但实际上这是一种很高的境界。

根登群佩在他的中观教言中也说，摧毁幻化的城市，得到幻变的宝洲，也就是说一切都是幻化的。如果幻化的城市已经被摧毁，还能得到一个真实的宝洲，这意味着有些法是空的，有些法是不空的，但实际上万法都是空性的。

我听说很多道友正在学《大圆满虚幻休息》，而且学得还不错。我以前讲过几次这部法，当时感觉很深刻，但现在很多年没有讲，忘得也差不多了。那时候，在讲完《虚幻休息》的两三年里，我好像一直处于虚幻的状态中度日。

这里说的是行善度日，并不是说在虚幻中天天造恶业。其实，这些教言非常有分量。高僧大德们，尤其像伏藏大师列绕朗巴那样证悟境界极高的成就者，哪怕只是讲一句简短的教言，也蕴含着甚深的道理。而一般的凡夫人，写再多篇幅的文字，也不一定有这样深刻的内涵。

如此对诸法无实如幻生起定解并领受时，如果认为一切善恶业皆如幻，因此无利无害，从而轻视它，那就是黑法蔓延的魔之见行。所以，千万不要如此。

将一切万法视为如梦如幻，对此生起定解和领悟，每个人都可以做到，并不需要获得阿罗汉或一地菩萨的果位。通过观察完全可以了知，万事万物与幻术、梦境、镜像没有任何不同，相信大家都能明白此理。然而，如果认为一切善恶业都是如幻的，因此什么都无利无害，从而轻视业因果，那就是黑法蔓延的魔之见行，持有这种观点非常危险。

以前藏地有一个老乡，他每次杀羊时都说：“你也不存在，我也不存在，我们两个都是空性的。”边这样说边杀羊，这就是一种邪魔的说法。莲花生大士曾对国王赤松德赞说：“君王，我的密乘见解极其重要，但行为不能偏堕于见解方面，否则善空恶空黑法漫布，将成为魔见。同样，见解也不能偏堕于行为方面，否则将被

实有和有相所束缚，而无有解脱的机会。”又说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”

因此我们不能认为，善恶业都如梦如幻，所以无利无害——这是邪魔的见解和行为。所以，千万不要如此。如果我们学习了中观，学习了《虚幻休息》，最后将一切善恶都否定，什么都不做，只能说明已经落入歧途，实在是非常可怜！

了知空性是业果的助伴而连细微善恶也不能轻视，应当具足三殊胜，正确行持所有大小善根；如毒般警惕一切罪业，如果不由自主地造了罪，必须立即以悔前戒后的方式认真忏悔，这是殊胜要点。

如果我们对空性有所认识，就不会轻视因果，反而会更加谨慎取舍因果。入定时，一切都是空性的，而后得时，如梦如幻的善恶果报也不会虚耗。这个道理非常重要，也是非常殊胜的教授。

对于有闻思基础的人来说，应该能明白佛教的究竟意趣就是如此。当然，如果没有善知识的指点，这些道理也确实很难懂。从字面上看，《大乘道之根本・三殊胜略修法》似乎很简单，但只是读一遍的话，不一定能完全理解其中的意义，读书和听讲还是有差别的。

尤其是密法，比如《上师心滴》《文殊静修大圆满》《大圆胜慧》《法界宝藏论》等，这些法本都非常殊胜，但如果没有善知识讲解，只是自己看的话，对于利根者来说，依靠文字便能通达其中的意义，而对于一般人来说，文字就是文字，相续就是相续，两者之间若没有一个桥梁，则无法融合在一起。

（三）不共正行无缘，是指直接宣说与圣者智慧随同之实相的甚深窍诀方便——大手印、大圆满的所正行引导。像我这样的人，对此并不了知。

不共正行无缘与诸佛菩萨的实相境界相应，包括

大圆满和大手印的所有正行引导。

大家应该清楚，无垢光尊者总是自信满满地给别人传授教言，并且毫不谦虚地说，自己的智慧就像无垢的光芒，可以照耀整个世界，遣除一切邪见黑暗，开启智慧的莲苑等等。相比之下，列绕朗巴大师就不会这样，而是非常谦虚地说：“像我这样的人，对此并不了知。”

实际上，列绕朗巴是莲师二十五大弟子之一降魔金刚的化身。当时，莲花生大士将一切金刚橛续部究竟心要交付于他，这些法都隐藏在他的大圆满法界智慧中。如果他没有证悟大圆满，则没有办法取出这些意伏藏，而事实上他早已证悟。不像有些人一样，经常和别人说：“过来，我给你讲个大圆满。”自我感觉特别好，根本看不到自己的不足。

不过话说回来，我们东方人，尤其是亚洲人，特别谦虚，认为谦虚是一种美德，也是一种功德。因此，很

多大德在某种场合下会表现谦虚。

以前，第二世敦珠法王刚去西方时，也显得非常谦虚，在西方人面前说自己没有智慧、不懂佛法。后来，这些话被当地媒体报道出来，说敦珠法王是不懂佛法的人。其实，这只是他自己的谦虚之辞，但西方人比较较真，认为如果你自己说不懂，那就是真的不懂。但对藏族人来说，如果你问他吃不吃饭，他肯定会客套地说不吃，即使再饿也不会直接说吃。

因此，在这里，列绕朗巴说一些谦虚的话，也是可以理解的。而相比之下，现在有些人明明什么都不懂，却声称自己懂大圆满，这是非常可笑的。

三、善根与日俱增的结行回向殊胜：包括回向之证人、所回向之善资、回向对境之众生、回向之目的、回向之方式五个方面。

起座时，相应自己的境界，思择分析入座时所修

的任何善根是否已成为清静善法。如果成了不清净的善法，就要想到“我实在后悔”，立即忏悔，发誓以后不再犯；如果成了清静的善法，则值得欢喜，认为未来需再接再厉，之后作回向。

比如，你刚才入定了一个小时或半个小时，那么下座之后，就要思维自己所修的善根是否已成为清静善法。

如果在修行中产生了嗔心或贪心，使善法变得不清净，就要深感后悔并立即忏悔，发誓以后不再犯这些过失。如果在修行中相对较清静，没有产生恶的分别念，一直安住在自己的境界中，则值得欢喜，意识到将来要再接再厉，之后作回向。

下面，具体分析回向的五个方面。

（一）回向之证人，是诸佛菩萨及其总集根本上师如意宝。要观想他们现量安坐在自己前方的虚空

中，观修他们是我善根回向菩提的见证者，并以大慈大悲加持我修行顺利。

每次念诵《普贤行愿品》时，大家可以观想一切诸佛菩萨和传承上师，坐在自己面前的虚空中，作为自己善根回向菩提的见证者。就像我们要举行一个颁奖仪式，然后特地请一些人来作见证一样。

最后，祈请诸佛菩萨和传承上师以大慈大悲加持自己修行顺利。

（二）所回向之善资，是我这一座所修的善法，从无始生世到现在、从今生直至获得菩提之间三时所积累的一切善资。现在这一世直至获得菩提之间的一切贤劣所依之身体；用于维生的巨细优劣之受用；佛及佛子所行之善资海，所有老母有情已积、将积之一切善法，均以心来观想，将其聚集在一起。

通常来说，所回向之善资的顺序是身体、受用和

善根。但是，这里讲先回向三时所积累的一切善根，然后是现在这一世直至获得菩提之间的一切贤劣所依之身体。这些身体有好有坏，比如人天、地狱、饿鬼、旁生的身体，人类中也有些身体特别健壮，有些则经常生病，气色也不好。

总之，先是三时的善根，然后是三世的身体，还有用于维生的大小受用，以及佛陀和佛子所行持的所有善资，所有老母有情积累的一切善法。无论是已经积累的、正在积累的，还是将来积累的，全部聚集在一起进行回向，这就是所回向的善资。

（三）回向对境，是今生的大恩亲生父母、憎恨的怨敌和魔众为主的普天下一切老母有情，无有偏袒，普皆回向。

回向给谁呢？全部回向给自己的父母、亲人、朋友，包括与自己关系不好、天天制造违缘的怨敌，以及

无形中的魔众，这些全部都要回向。

有的时候，泛泛地回向给所有众生更好一些，因为具体分析时，可能不愿意将善根回向给跟我们关系不好、对我们怀有怨恨的人。比如，我们在分东西时，被问到是否要给大家，都会说可以、可以，但一旦涉及与我们关系不好的人，可能会犹豫或放弃，很多人都有这样的毛病。因此，佛经中经常将父母和怨敌两者合在一起观想。

以前，一个农夫的妻子去世了，他请无相禅师为亡妻诵经超度。佛事完毕后，农夫问：“禅师，我妻子能从这次佛事中得到多少利益？”禅师说：“佛法如慈航普渡，不只你妻子可以得到利益，一切有情都能得到利益。”

农夫不高兴地说：“我妻子非常娇弱，其他众生也许会占她便宜，把她的功德夺去，能否请您把善根只回向给她，不要给其他众生？”禅师开导农夫说：“如果

将善根回向给一切众生，就像点燃一盏灯，这盏灯又点燃一千盏灯，既能利益无量众生，你妻子也不会有任何损失，这样何乐而不为呢？”

农夫听后勉强答应了，但又提出一个条件：“我的邻居姓赵，这个人经常害我，你在回向一切众生时可不可以把他排除在外？”禅师以严厉的口吻说：“既然是一切众生，哪里来的排除在外？”

因此，回向的时候，一定要将平时与你关系不好或对你有意见的人观想在你的面前。就像修皈依时，观想父母在左右，怨敌在前方，大家全部面向皈依境。

总之，对于听课、转绕等善根，最好不要仅回向给自己的身体健康，而要回向给一切众生，包括大恩父母、怨恨的敌人，以及经常伤害自己、让自己生病、制造违缘的魔众为主的普天下一切老母有情，这才是大乘行者的行为。

（四）回向之目的，是看能否做到不求对自己现世有利的好报及利益后世的异熟果，而是不杂私欲、唯一只想利他而回向。

回向的目的，就是为了利益众生，除此之外没有其他目的，这一点大家应该能做得到。

“利他”是指前面发心中提到的两个侧面，也需要在这里具足。

“利他”是指以悲心缘众生，以智慧缘佛果。发心的时候需要利他，回向的时候也需要具足，后面也会讲到，其实发心和回向是一个意思。

做事开始前，发心为了利益众生而行善；做事结束后，发心为了利益众生将这些善根回向。归根结底，就是要缘众生，帮助众生。

因此，为令现世父母、怨魔为主的遍天下一切老

母有情的六道世间之痛苦和苦因——业与烦恼、所知障连同习气垢无余一切速皆清净，将身体、受用、善资普皆回向。

令三界轮回中一切老母有情，包括现世父母、怨敌、魔众等众生的苦果和苦因——包括烦恼障、所知障及二障的习气，全部都要清净无余，这就是回向的目标。

为了实现这个目标，将自己的身体、受用和善根统统回向给他们，这是利他的回向方法。我们不仅要口头上这样说，心里也要这样作意。

接下来，通过三种不同的方式进行具体分析。

为令一切老母有情的苦因苦果悉皆灭尽、清净之因缘普皆圆满，心中观想以今生为例，将生生世世的一切身体、一切受用、三时积累的一切善资均如此普皆回向。

具体而言，以现在的身体为例，实际上与之前的意思基本相同，只是把句子反过来讲，将生生世世的一切身体、一切受用、三时积累的一切善资全都回向给众生。

如是令一切老母有情离开痛苦，享受增上生人天所依妙法的殊胜种姓、相应正法的富足受用，而且为了迅速获得诸佛菩萨之地道的功德究竟、二利任运自成的圆满佛果如意宝，将身体、受用、善资悉皆回向。

这里讲到，为了众生离开痛苦，暂时享受人天的安乐，究竟迅速获得圆满正等觉的果位，为了实现这个目标，同样要将自己的身体、受用和善根全部回向给众生。

这两段的内容基本相同，但其实侧重点不同。此处是为了让众生获得暂时和究竟的快乐，将自己的身体、

受用和善根全部回向。

愿唯我的身体、受用、善资，成为令一切老母有情圆满具足速得遍知佛果如意宝的因缘。应当诚心诚意地反复思维。

我们一定要反复观修，将自己的身体、受用和善根，全部回向给天下无边的众生。

我之前遇到过一个老领导，他一生都从事世俗事务，但他的内心一直关注着众生，对众生充满了怜悯之情，尽心尽力地帮助众生。现在这个时代，很多人的防备心特别重，哪怕有机会利益众生，有时也会感到胆战心惊，不愿意与众生接触，总担心会受到牵连。而有些人虽然没有天天得受灌顶和教授，但可能受到过大乘佛法和善知识的影响，无论大事小情，只要能够帮助众生，他们都会全力以赴，无视自己的名声、地位和损失，这才是真正发了菩提心的大乘佛教徒。

我们回向的时候，一定要将利他放在最重要的位置。为了天下无边的老母有情得到暂时和究竟的利益，在诸佛菩萨的见证下，虔诚地发愿，将自己的身体、受用和善根全部回向，愿他们远离苦因和苦果，获得圆满正等觉的果位，享受妙法带来的无漏喜乐。如此诚心诚意地反复思维。

（五）回向之方式，如果回向时有三轮的实执，则成了有毒的回向，这里并不是这样，而需要了知随同于无毒三轮普皆清净的回向。因此，必须将所回向的善资，为了所回向的对境众生获得佛果的目的，以三轮无实如幻的定解来回向。

这里讲到了三轮体空，即所回向的善根，所回向的对境众生，所回向的目的让众生获得佛果，这三者在胜义中了不可得。而在世俗中，众生如梦如幻，善根如梦如幻，获得的果位也如梦如幻。以这种方式进行回向，才能被称为三轮清净的回向。就像《入中论》中所说，

凡是具有三轮执著的布施、持戒等，全部属于世间波罗蜜多；以三轮体空摄持的布施、持戒等，称为出世间波罗蜜多。

反之，如果认为自己所做的善根是实有的，不愿意回向给众生，而只想自己持有，这实际上是不清净的。

应当观想：尽管依靠自力只知道这些，但随学于具有慧眼的三世诸佛菩萨如何回向，我也如是普皆回向。

按照三轮体空的观想方法回向是一种方式，还有一种方式，当依靠自力比较困难时，可以随学具有慧眼的三世诸佛菩萨和高僧大德的回向方法，他们如何回向，自己也如是普皆回向。比如，口里念诵“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然……”两颂，来作印持。实际上，这也可以算是《普贤行愿品》的简略回向。

总之，应当观想：“往昔的诸佛菩萨如何回向，我

也如是回向。”这种回向可以代替三轮体空的回向。下面会讲到，这样回向有很大的功德。

如是缘于回向对境的无量有情，以想要遣除无量有情的无量痛苦而回向，想到具无量痛苦的无量有情都被一一安置于佛果而回向。

回向的对境，是天下无边的众生；想要遣除无量有情的无数痛苦，这是回向的目的。也就是说，以悲心缘一切众生远离苦因和苦果，将他们一一安置于佛果而回向。

那么，诸佛的数目无量，一一佛陀有无量功德，将这些功德的数量一次性作回向，结果善根增长至具足四个无量或具足四个无数，所以，这称为能使善根与日俱增的结行回向殊胜。

刚才提到的对境众生无数，他们的痛苦也是无数，而所安置的佛果无数，佛的功德也是无数。将这些功德

的数量一次性作回向，每一次都如此回向，这样善根就会不断增长，直到具足四个无数或四个无量。

虽然这里的词语稍微有些难懂，藏文上也不太好理顺，但意思就是这样。总结而言，众生有无数，他们有无数的痛苦，我们要将他们安置于无数的佛果，获得无数的功德，所以要一次性作回向。

表面上看，我们要将善根回向给无数的众生，但实际上也可以进行细分。就像《普贤行愿品》中说：“十方所有诸众生，愿离忧患常安乐，获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余。”意思是说，众生无尽则烦恼无尽，烦恼无尽则业惑无尽，所以发愿也是无尽的。就像这里所说的，我们进行回向时，其实也使善根增长至具足四个无量。因此，这被称为能使善根与日俱增的结行回向殊胜。

以菩提心宝所摄持的一切善根，犹如妙树之果，不断生出暂时的人天乐果和菩萨不可思议的地道功

德。然而，这些善根不会耗尽，它会成熟为究竟遍知之因。

如果以菩提心来摄持回向，即使中间产生嗔恨心，善根也不容易毁坏。同样，把未来的善根现在回向，即使未来对他人产生嗔恨心，善根也不容易毁坏。

将过去、现在、未来三时所造的一切善根回向给众生，对于获得一定境界的人来说，应该能够做到，否则只是口头上说一下，不知道能否成为真实的回向。总之，我们要将菩提心与回向结合起来，这样善根就不会耗尽，会成熟为究竟遍知佛果的因。

《慧海请问经》中说：“水滴落入大海中，海未干涸其不尽，回向菩提善亦然，未获菩提其不尽。”意思是说，如果有一滴水落入大海里，那在大海未干涸之前，这滴水是不会干的，因为它已经与大海融为一体了；同样，如果将善根回向无上菩提，那在未得佛果之前，善根永远也不会耗尽。

如是加行发心与后行回向二者略摄为一义——方便世俗菩提心的实修法，是积累有缘福德资粮的方便；正行无缘是智慧空性胜义菩提心的修法，是能圆满智慧资粮的方便。

实际上，加行发心和后行回向都离不开众生，都要有利他心，二者可以略摄为一个意思。一个是开始的阶段，一个是结束的阶段，但其实都是为了利益众生。

在三殊胜中，包括了世俗菩提心和胜义菩提心。正行无缘的空性修法属于胜义菩提心，是圆满智慧资粮的方便；加行发心和结行回向属于世俗菩提心，是积累福德资粮的方便。因此，三殊胜也是积累二种资粮的一种方便。

我等初学者，尽可能以信解行、精进、毅力修持空性大悲藏是非常重要的。

从世俗层面来讲，要好好地发心和回向，从胜义层

面来讲，要安住于空性或大圆满的境界中，这两种修法都属于修持空性大悲藏。因此，作为初学者，我们要有信心、有精进、有毅力、有感觉地修持。

在修行时，内心的意乐非常重要。如果只是因为法师的要求，不得不勉勉强强地修行，被动应付性完成任务，这样会感到特别痛苦，也根本修不出成果，为了修行而修行并没有什么意义。我们应该快乐地修行正法，这样效果才好。

要知道，空性与大悲双运的空性大悲藏，只有发菩提心的人才能拥有，如同《中观宝鬘论》中所说：“空悲藏授予，有修菩提者。”

依此，能使世俗菩提心与胜义菩提心相辅相成，依靠增上之果，可以寂灭学道各个阶段所断的染污品，次第增上所证的清净品之功德。

依此三殊胜，能使世俗菩提心与胜义菩提心相辅

相成，依靠增上的善果，能逐渐寂灭一地到十地所断的染污品，次第增上一地到十地所证的清净品之功德。

获得所有上上地道功德时，会得到断证殊胜功德的威德力，广利老母有情，从安乐走向安乐，最终自在拥有究竟大乐、断证究竟、二利任运自成的圆满佛果如意宝。

获得所有上上地道功德时，会得到断证殊胜功德的威德力，即获得菩萨果位或佛果。这时，你可以广利老母有情，从安乐走向安乐，最终自在拥有究竟大乐、断证究竟、二利任运自成的圆满佛果如意宝。

因此，愿诸位有缘者恒常实修世俗与胜义两种菩提心宝。

世俗菩提心和胜义菩提心都是非常重要的。《万善同归集》中说：“菩萨成就二法，魔不能坏。一者观诸法空，二者不舍一切众生。”其实，修行的方法非常

多，但归纳起来就是观空性和不舍众生，一个是胜义菩提心，一个是世俗菩提心。在所有的修法中，这两者是最重要的。正如大德们经常说的，一切大乘法最主要的精华就是空性大悲藏。

修行空性大悲藏，其实就是修一切万法都是空性的，即人无我和法无我，可以用大圆满的方式修，也可以用大中观的方式修；同时，在做善事时，一开始要发菩提心，最后要把善根回向给众生。

回向时，大家要尽量去想回向的五个要点，即回向的见证者、所回向的善根、回向的对境、回向的目的、回向的方式，如果这些一一具足，那我们的修行一定会成功。有了这些窍诀，修行也会变得简单，不然学到最后很可能会变成法油子，这是非常可怕的。

至此，三殊胜的窍诀已经全部传讲圆满。如果各方面因缘具足，希望你们以后能够反复阅读，尤其是一些在家佛教徒，没有长期在学院闻思的机会，应该自己学

习这些法门。

身处这个时代，我们要学会利用网络来学习。如果遇到了善妙的因缘，那你在家打开电脑就可以接受佛法，这样也很方便。因此，我希望你们以后每年都能看一遍《大乘道之根本・三殊胜略修法》，文字上没有什么不懂的，但每年都要提醒自己一次。这样的话，即使你在其他理论方面不太懂也没有关系，至少你的修行会很不错，不会走偏，也不会误入歧途。

如果你自己学得比较好，学得比较有感觉，自然而然会愿意帮助与自己有缘的众生。即使你无法帮助他们，那么经常发善愿，今生也是有意义的。

希望所有的听众，无论是现在正在听的，还是以后听音频或视频的，都能像真正当下听课一样对待。如此一来，在你的相续中，一定会获得伏藏大师列绕朗巴为主的高僧大德和传承上师的加持。

为满朗哲·旺钦丹增秋嘉之意愿，伏藏师列绕朗
巴撰著。

2023 年 8 月 27 日

译于莲师禅林

寂止修法讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

寂止修法

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼文殊菩萨！

观心成寂止，渐生真胜观。
于空心中，明然清澈识，
内收而安住，名为心观心。
观心而不得，谓此之所缘，
然若谓心有，无非心内。
异想动念源，观彼同时住，
坦然莫觅心，不寻有无处，
有住心即可。诚然体内心，
安然住卧榻，住法无需余。

如日照水中，涟漪光闪闪，
起心速动念，直遮难阻挡。
不动静止水，光相了了现，
如是无动念，知源坦然住。
依不忘本性，正念续无间，
空朗住彼中，明了住彼中，
动念住彼中，巍然本赤裸，
所生住彼中，名谓明空动，
知而不追踪，自住平常心，
长期串习彼，寻伺抛自地。
无念昏沉时，随意消遣住，
动念猛生时，动者即心故，
彼上观而住，止动摄自地，
动念自泯灭。一切动不动，
唯觉生在心，是名心自住。
心置心间榻，或心自放松，
动念结自解。动念无尽头，
无有自消时，动念皆枉然。

恶念苦无穷，故明此过已，
无始随此转，功德无所得。
今除贪此已，竭力修住心，
获得三摩地，神通众功德，
自在住胜乐。以知功过慧，
尽力驾驭心，未得寂止前，
精进莫松懈。如是屡修习，
摄风入中脉，纷念愈寂灭，
自心愈堪能。无余师直指，
住法此窍诀，风顺心易住。
如此依观心，真实内安住，
速疾不费力，等持得堪能。
无需细明点，色字与持风，
观有彼自心，同时护正念。
此外无更深，易行具大利，
寂止教言法。最初住心已，
以心观心时，如屡视虚空，
不得所见法，自解诸恶见。

明空融心密，现于法性要。
依传加持见，自生大觉空，
本位俱生智，光明大圆义。

火马年元月初六中午座间，麦彭巴撰写。善哉！

2023 年 9 月 10 日

于文殊法藏宫

寂止修法讲解

麦彭仁波切・造论

索达吉堪布・译讲

第 1 课

2023 年 9 月 21 日

今天讲全知麦彭仁波切造的《寂止修法》。

修止之必要，功德利益多

我以前看过这个修法，但印象不深，本想将它和其他法一起翻译的。但上个月，堪布热囊也发了它的藏文

过来，说是很好；我再看也觉得确实好，所以先译出来了。后来听说，慈诚罗珠堪布今年给学院的藏族道友也讲了。

不管怎样，这个修法很重要。如今，不仅佛教徒或其他宗教徒，世间人为了缓解压力、对治烦恼，也经常禅修。比如，西方人也喜欢轻松的坐禅，虽然西方的大学有时不允许传教，但允许禅修。社会各种的岗位上，都有人选择禅修，包括学校也这样。我们以前出去讲座，不管在学校还是企业或者其他团体中，都讲过一些简单的禅修法。

实际上，寂止也可以叫“禅修”——禅，有动禅，有静禅。总的来说，寂止指通过寂静的方式来让心安住；胜观指通过观照，认识自己的心是空性。所以，止观双运是所有佛法的核心。显宗当中，天台宗的智者大师及禅宗的前辈大德们都重视禅修；藏传佛教当中，前译派和后译派对止观双运的修法也非常重视。所以，各

位如果仅仅是整天闻思、研讨或考试，这样还不够，重要的是平时要修。

如果寂止修得好，并经常践修，那么心一定会堪能，修什么法也都会容易。总的来讲，寂止有多方面的利益和功德：

第一，心堪能。南传佛教及其他传承的禅师们，都经常观自己的心。因此，在任何场合，他们的心都很寂静，威仪很庄严。

第二，身心健康。很多疾病自然远离，晚上也不会做噩梦，睡得特别舒适。

第三，平息苦恼。如果禅修，相续中很多明显、不明显的痛苦、烦恼会逐渐减少，甚至根除。因为，禅修的人根本不会执著世间乱七八糟的事，任由自己的身心时常处于恐惧或痛苦当中。比如，在山里修行的禅师心很寂静，不会被世间的纷纭扰乱自心。所以，禅修对我

们很有帮助。

第四，帮助闻思。禅修有助于闻思的原因是：定可生慧。我们知道，以戒生定，以定生慧——如果没有清净的戒律，心就没法安定；如果心定下来，那么，对所专注的任何学处，都能轻易通达其中甚深和广大的意义。有些人为什么闻思那么好？因为他的修行境界很好，所以，他的心缘到哪里，都很堪能。

如果心不堪能，可能法师在上面讲，自己在下面胡思乱想。看书的时候，自己的心也往外纷飞，又怎会专注其中的意义呢？因此也无法生起智慧。

所以，禅修确实很重要。如果自己不禅修，就算一辈子讲法，一旦烦恼、痛苦来了，依然无法应对。如果法在外面，心在里面，心和法之间有距离，结果法就是法，心就是心。心和法都脱离了，只是听过法又怎么起作用呢？因为根本没有结合自相续去精进修持。

所以，一方面我们要重视闻思，不仅五部大论、密法等都要闻思；更重要的是，一定要实际行持。

寂止法虽多，此法乃根本

要知道，无论显宗还是密宗，经典还是续部，所修的寂止法门都非常多。从广义上讲，寂止也叫做禅修。在汉地，大多数禅修是安住而修：止息所有的分别念，在寂静的境界中安住，是一种寂止修法。南传佛教中，以四念住或观呼吸来修寂止，这方面的修法也很多。藏传佛教中，有九种住心法³¹——这在法王的修行教言中讲过，无垢光尊者的《三休息》³²中讲过，麦彭仁波切

31 《大乘经庄严论》：“九种住心者。一安住心。二摄住心。三解住心。四转住心。五伏住心。六息住心。七灭住心。八性住心。九持住心。此九住教授方便。应知系缘者。谓安住心。安心所缘不令离故。速摄者。谓摄住心。若觉心乱速摄持故。内略者。谓解住心。觉心外广更内略故。乐住者。谓转住心。见定功德转乐住故。调厌者。谓伏住心。心若不乐应折伏故。息乱者。谓息住心。见乱过失令止息故。或起灭亦尔者。谓灭住心。贪忧等起即令灭故。所作心自流者。谓性住心。所作任运成自性故。尔时得无作者。谓持住心。不由作意得总持故。如是修习得住心已。次令此心得最上柔软。”

32 《三休息》，全知无垢光尊者造，即《大圆满心性休息》《大圆满禅定休息》《大圆满虚幻休息》。

的《光明藏论》为主的许多教义里也讲过，寂天菩萨的《入菩萨行论》第八品中也提过。

其实，九种住心说起来简单，但每种住心一环扣一环，是逐渐递升的次第。先安住起来，再相续安住，然后数数而安住，一步一步地上去，最后达到欲界一心³³。当我们获得这种欲界最高的寂止境界，就可以直接修成四禅，并获得种种神变神通。但如果连欲界一心都没获得，那么有时也难以显现超胜的功德境界。

所以，前辈的大德们都特别重视修寂止。无著菩萨、莲花戒论师的论典中，也有不同的寂止修法。比如，修白骨观时，可以将心专注在所缘境上；观无常时，无论粗无常还是细无常，也可以修寂止；观空性时，可以专注于其上而修。包括显宗和密宗常提到的观佛像，比如观释迦牟尼佛或药师佛，也有一缘专注的修法。或者，自己面前随意放一个木块、杯子等，心

33 欲界一心，亦称“欲心一境”，指欲界当中最细之心。

也可以专注它而修寂止。所以，寂止的修法种类很多。

又如，《菩提道次第论》《瑜伽师地论》，还有莲花戒论师的《修次三篇》³⁴当中，也都专门讲了寂止的不同修法。

但是，唯独麦彭仁波切的这个修法，是以“心观心”来修寂止，这非常重要。所有的寂止修法中，它是根本之法。

实际上，麦彭仁波切的智慧超越想象，常人无法比拟。他抉择的修法，具有珍贵的窍诀和传承加持。所以，希望各位在这两节课好好学习怎么修寂止。当然，这个修法并没有上升到大圆满、大手印的最高境界，它是前辈大德们按照传统，在修完五十万加行，即将学密之前，先在两三年中进行专修的寂止法。当心真正静下来，再进入中观的修法，进而观察心的来龙去脉，趋入

34 《修次三篇》，又名《修习次第论》，是莲花戒论师所造的佛教入门指引之合集，内容涵括了上修行次第、中修行次第、下修行次第，是藏传佛教修行道次第论的开端。其中的《修行初篇》，宋施护汉译为《广释菩提心论》。

大圆满和大手印的境界。当然，特别利根的人可以直接修大圆满，不一定经过先修寂止、再修胜观的历程。但大多数人是直接所化的根基吗？也许还有一段距离。

所以，我们最好先让心能够安住，这样修其他法时也会容易许多。比如，我们修莲花生大士、修《文殊大圆满》或者修本尊，心都要有所调顺；否则，就像骑着一匹野马，肯定难以抵达目的地。但如果先驯服野马，那么，无论骑着它去何地，它都会听话——让心任何时候都听话，这很重要。虽然，无始以来，心就像闪电，又像猴子，特别调皮，不容易那么听话，但只要通过训练，就像驯象师用铁钩慢慢训练，大象也可以被驯服一样，我们依靠九种住心法或正知正念来慢慢调教，心也可以堪能。

这种修行，对初学的修行者很重要。因为，有些人可能没什么窍诀，修行时就有点过头，直接上升到大圆

满的境界中去了；有些人则一直处于阿赖耶的状态中。所以，寂止的修法并不简单，而且中间有一些歧途。当然，大圆满不能说是歧途，但如果你一直沉溺在阿赖耶当中，前辈的修行者是制止的。对此，上师如意宝在《直指心性》的注疏里也讲了很多窍诀，大家应该有印象。

接下来，我们先从字面上讲解。

这些字面的道理，如果时间允许，希望法师们最好能够辅导，将来如果能开展一些禅修教学也会非常好。现在，禅修在内地、西方等多地都很受欢迎，但大家都不知道怎么修。那么，依靠这个法，我们可以教人禅修。

这个修法的藏文是九个字一句。刚开始，我翻译成了七个字一句，但有些词感觉不太妥，所以又把它们译成了五个字。但这样一来，汉文的字面意思就有些深奥了。我自己刚看的时候，如果不参照藏文，有些地方都

有点难懂，所以，个别字还要调整。

顶礼文殊菩萨！

这是麦彭仁波切的顶礼句。

观心成寂止，渐生真胜观。

用自己的心观自己的心，渐渐成为寂止；在此基础上，逐渐能生起胜观。

我刚才讲了，寂止是心安住的一种修法。首先，我们通过禅修来以心观心，成为真正的寂止。结果让身心变得堪能，心也能一缘专注，无论让它缘哪里，它都听话。比如，观无常时，没起座之前，心一直沉浸在观无常的状态中；或者，观白骨观、观空性、观光明等等，凡是所设定的范围内，心都不会逃跑，这就是寂止。当心处于这种状态时，让它放弃安住或者入定都可以。有了这样的基础，就能逐渐生起胜观。

一般来讲，寂止是依靠安住而生起。九种住心法都是安住，没有观察修或轮番修，就一直安住——处于分别念中时安住，起现空性感觉时也安住。但任何时候，让它“站住”，它就能即刻停下，这就是寂止的修法。

胜观则不一定要安住，可以通过观察来修。全知麦彭仁波切在《定解宝灯论》里讲了安住修和观察修。其中，安住修是寂止的修法，观察修是胜观的修法。也就是说，胜观的修法是通过观察分析，认识到心的本来面目或万法的空性。通过修持，逐渐让我们真正通达无我的空性见解，就是胜观。

于空心脏中，明然清澈识，
内收而安住，名为心观心。

在空空的心脏中，有明然、清澈的心识。将它内收而安住，就名为心观心。

既然说，观心能成就寂止。那什么是观心呢？

首先，要把体内的心脏观成是空空的。当然，心脏本来是有肉的，但为了修法，我们什么都可以观——所以，要把自己的心识观成明然的状态。所谓的“明然清澈”，并非单单的空性，也并非灯泡那样璀璨明亮，而是指明明了了的心识。那么，既不对悦意的对境生贪心，也不对可恶的对境生嗔恨心，把这个明澈的心识往内收，而且安住，不往外散乱，这就叫做“心观心”。

没学过佛的人可能困惑：什么是“心观心”？什么是“认识本面”？什么是“了了分明”？其实，好多新名词都不懂，是情有可原的。《定解宝灯论》中也说，宗派的某些名词，如果没有前世的因缘福报，百千劫中都难以通达。但是，修寂止或禅修的时候，我们可以观想，身体里有空性的心脏，而空性心脏的当中，有了了分明的心识；让心识不要像路灯的光那样外散，而是以内收的方式安住，就叫做心观心。

本来，一个人不可能有两颗心，其中一个作为能

观者、一个作为所观者，但是当我们通过内明的方式修行，就可以说“以心观心”。其实，名言当中，未经仔细观察的时候，以心观心也是成立的。就像中观里面所讲的自证——一人有自知之明，自己知道自己有一颗心，也知道自己以前做过什么、前一刹那想过什么，还知道自己此刻正在做什么、想什么。那么，修寂止时就像这样，知道自己有一个自明自知的心，但它不像平时那样外散，而是在自己空性的心脏当中，观想一颗明然的心，然后让它内收，并安住下来。

其实，密法当中经常用心观心。全知麦彭仁波切在《老狗吐金》里就说：“观外百法，不如观内一法胜。”意思是，观外面的一百个法，不如向内观心殊胜。这句教言，以前上师如意宝好像在《直指心性》的注疏中也引用过。所以，外面的山河大地如何美、国际的形势如何变幻，这些当然可以观，但都不如观自己的内心——我的起心动念是怎样的？我的心到底是怎样的？这对修行者来讲很重要，平时都应该观察。

当然，如果以安住的方式来观，要求就比较高，只有禅修过的人才能做到。世俗人没经过禅修训练，也从来都没观过自心，平时贪心、嗔恨心起现，就任由它随意产生，根本没想过：“我要不要观一观自己的心？”但作为佛教徒，尤其是想修行成就的人，观自心就非常重要。

观心而不得，谓此之所缘，
然若谓心有，无非心脏内。

通过心来观心的时候，根本得不到所谓的“所缘之心”。然而，如果要承认一个所谓的“心”存在，无非就是在心脏里面。

观心的过程是怎样的呢？当我们通过心来观心，根本得不到所谓的“所缘”。心的本体是什么颜色和形状？心是有实法还是无实法？心到底在什么地方？这样观下来，根本得不到一个确定的心。

当然，观寂止无需像大圆满那样细致寻找：“我的心是红色还是白色？是四方形还是三角形？是在头上，还是在脚底……”只需笼统地知道：“心是存在的，但除了心脏以外，再没有余处的心。”这一点很重要。

有些人认为，大脑里有心。其实，心的本体，从胜义角度是没有的；从世俗角度可以说有心，但这种心并不在头脑中，也不在脚上。如果一定要有心，那肯定是在心脏中，这是名言现相里多数人都承认的。比如你说：“你要记在心里啊。”对方会拍着胸口：“好，我记在心里。”而当你想记住某事，也不会说：“我要在脑海里记住。”实际上，它既不会在脑海里记住，也不会手脚上记住，更不会在耳朵中记住。任何事情，大家都习惯地认为，就是在心中记住。但是，心脏里有没有真正的心呢？这里并没有说是实有。

而且，传统认知里，人的性情跟心脏有关。比如，现在的心脏移植手术，生前喜欢唱歌的人，死后心脏移

植到别人体内，别人就自然有了喜欢唱歌的习气。甚至有些成功移植了动物心脏的人，也承袭了动物的一些习性——有人移植了猪的心脏之后，就开始有了吃不净粪的习气。所以，我们的心脏虽然只是一坨肉，但它跟内心的愚笨、聪明，以及喜好都有关联。

也有人说，大脑跟心有关系——大脑出问题，心就会迷乱或疯狂。对此，我们可以承认，心脏、大脑是重要的身体器官，因此，心的感受与大脑有直接或间接的联系。但我们不能说“大脑就是心”，否则，有大脑的人就应该有意识了。也不能说“心脏就是心”，否则，死人的心脏还在体内，那么死人也应该有意识了。

总之，全知麦彭仁波切说，如果要承认有心，那么，除了心脏之外，不可能我们的肠子里面有心，或者大腿上有心、其他的身体部位有心。如果说，心脏当中还有一个心，那就变成一个人有两个心了。所以，修寂止的时候要知道，如果一定要有心想，那这颗心不用详细

去观察，只需任由它安住在那里。

我可能有点啰唆。但我希望，通过这次学习，大家都能稍微懂得如何修寂止。实际上，有些人以前可能过急了，禅修时一直观大圆满的本来清静，或者观《法界宝藏论》中所讲的觉性，这跟寂止的禅修还是有差别。

这个修法，今后也可以让没得过灌顶的世间人去修。到时候，我们不一定用现在这种偈颂的方式来弘扬，而是给他们讲解其中的道理，他们也能够接受。

其实，禅修和寂止，实质上就是禅定。《大乘义章》中也讲：“心住一缘离于散动，故名为定。”心住在一缘当中，离开了所有的散乱和分别动念，这叫做定。所以，这种定跟这里的寂止，意思一样。但一般来说，我们入定的时候，也不会想：“啊，我的心现在大脑中入定。”入定时，心应该什么都不想，就在心脏中这样安住。

异想动念源，观彼同时住，
坦然莫觅心，不寻有无处，
有住心即可。

对于思想各异的动念之来源，只需观察心，同时在心上面坦然安住。这时，不需要寻觅心的“有无”或“来去”，只要有住心就可以。

心应该怎么安住呢？真正的寂止修法是这样的：我们会有不同的起心动念，那么，不用详细观察自己所产生的贪心、坏心、嗔恨心等分别念，就观：“刚才动念的来源到底是什么？哦，来源无非是心。”然后就观这个心，同时在上面安住。

比如，当你想到各种事情的时候，就观它们的来源是心，然后在心上坦然安住。这时，不需要寻觅心的来龙去脉，它的本体是怎样的；也无需寻找，它到底有没有住的地方，是在身体的上方还是下方。只需要大概知道，心脏当中有颗心，然后，有一颗心在住。它在哪里

住都可以，不用观察。

有些人修禅定，一直思维《金刚经》中讲的“过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得”，就这样以三世来观察；接着又多方面去观：“心到底是什么？心的来源是什么？住处是什么？去处是什么？心到底在哪？心的本体在外还是在内……”其实不用这样观。只需要知道，起心动念的来源是心，然后就在心上安住，只要有一个安住的心就可以。有一颗心在住，这个谁都观得起来吧？

总之，修寂止时，不用特别细致去观察：“啊，我有一颗心。那它的本体是光明吗？是空性吗？是大悲周遍吗？”否则就变成了大圆满的修法。

其实，现在世间人特别适合修寂止。跟他讲什么“本体空性”“自性光明”，他肯定没法理解。但可以让他知道：自己有一个内在的心。起心动念的根源是心，但不用分析这个心在哪里、到底怎么回事；就让这

个心安住，好好地维护住。这就是寂止修法。

诚然体内心，安然住卧榻，
住法无需余。

诚然在我们体内的这个心，让它安然住于自己的卧榻就可以。此外，无需其余的窍诀或修法。

我们身体里的心，让它安然住于卧榻当中。“心的卧榻”是指，你不用加太多分别念：“这个心到底是怎样的啊？”也不用管它住在上还是下，反正会有一个它住的地方。其实，心真正住的地方在阿赖耶上面。比如，一切外境的显现是阿赖耶，五根识的根源是阿赖耶，所有分别念的根源也是阿赖耶。有些法本里说，晚上睡觉时，外面的五根识入于阿赖耶，阿赖耶再入于法界光明³⁵。而在这里，让心坦然地安住，就是心的住

35 《大圆满心性休息大车疏》第四品：“欲界众生睡眠时，五根识与染污意融入意识，意识融入阿赖耶识，顷刻出现明而无念之状态。虽然新派有些上师承许说：‘认识阿赖耶识本面的人在此基础上安住，从而无梦享受光明法性。’但（我认为）实际上是阿赖耶识融入不分别任何法的阿赖耶中，阿赖耶又融入法界而使粗细执著隐没，并显现了光明离戏之法性。如果已经认清了这一本面，

法。此外，无需其他的观察，只要心住在这里就可以。

总之，修寂止时，不用细致地观各种形色，按这里讲的来修就可以。有些人的分别念很重，一会儿观这个，一会儿观那个，但这已经变成其他的修行方法了。你也不用担心：“我产生分别念怎么办啊？”其实，这时任何的起心动念也好，对光明、空性的执著也好，都无需理会，就尽量将心安住在当下。就像《华严经》中讲的：“心不在内外，心亦无所有。妄取故有法。”真正观心的时候，内外都没有心，心也没有什么实体。其实，心是一种妄取；如果没有了取，则是寂灭。这个心，你不用去寻找，不用去跟随，也不用去探究，只需稍微加一点关注。

麦彭仁波切的这个修法很重要。总之，只要别让心去过多地分别，就让它安住在自己的卧榻上，这就是心的安住方法，也是寂止的修法。

才可断除迷惑。《集密智宝续》中云：‘七识聚入阿赖耶识，后阿赖耶净法界，尔时显现本俱生，明空自然本智，瑜伽士当知此理。’”

如日照水中，涟漪光闪闪，
起心速动念，直遮难阻挡。

如同阳光照耀在水中，涟漪的波光闪闪，我们心头速然起现的动念，就像闪烁不歇、此起彼伏的波光，要直接遮挡是很困难的。

这里用了比喻来说明。如同太阳的光照在水面，涟漪泛出闪闪的光芒，那就像我们的心。任何时候，心都有一种不停快速起伏的动念，一会儿想这个，一会儿想那个。有些人因此觉得：“我业力太深重了！依止了善知识这么多年，现在想安住十分钟还这么难，我肯定没希望了……”其实，所有没修过心的凡夫都一样，所以，不用失望，也不用担心。

这里说，就像阳光照射水面时，闪闪的涟漪不断动摇，我们的心也不断涌现有时明显、有时不太明显的分别念。那么，想在短短时间里直接遮挡它们，有点困难。

其实，很多修心法门讲，修行过程中有一些动念也无妨，无需遮挡。甚至境界如果再高一点，可以像以前仲敦巴尊者跟阿底峡尊者的对话中谈到的那样去做。仲敦巴问：“产生一个分别念怎么办？”阿底峡尊者答：“没事，这就是法身智慧。”“那产生第二个分别念怎么办？”“没事，它是第二个法身智慧。”“可是，不断产生一百个分别念怎么办？”“没事，它是一百个法身智慧。”

当然，如果能认识分别念的本性，那可以说，这些动念是法身智慧无二无别，确实对我们不会有任何损害。但如果没有认识，那么，庸俗的贪心、嗔恨心，都仅仅是庸俗的分别念，而不叫法身智慧。总之，一下子就要遮挡住庸俗动念，要丝毫分别念都不产生，确实有困难。如果是常年修禅定的人，刚开始虽然很难，但最后还是能调伏。可是对有些人来讲，这当中也有一些歧途。

以前许多修行人，包括敦珠法王、玉科喇嘛等上师的有些弟子，不说话也不吃饭，好几个月都处于安住当中。例如，《藏密佛教史》里讲，西日嘉灿在禅修时，头发都有鸟巢和蜘蛛网了，他还依然在入定。有些人是处于真正的修行中；有些人则处于一种昏暗中，这种状态完全是安住于阿赖耶，实际并不好。所以，以前的个别上师为了制止这种现象，会让修得有偏差的弟子暂停，并让其发愿一段时间内先不修。

总之，我们修行的时候，如果有细微的分别念，不用特别去担心。就像涟漪光芒闪闪动摇一样，分别念肯定很难阻挡。如果要阻挡，最好的方法是什么呢？就是心自然静下来。

不动静止水，光相了了现，
如是无动念，知源坦然住。

就像静止的水，显露出澄清了然的光明状态，心如这般无有动念的时候，了知所有分别念的来源是心，然

后，心坦然安住。

这是真正的寂止修法。就像一瓶浑浊的水，如果不断摇动，那它永远不可能澄清。从本体上讲，水跟浑浊永远不可能变成一体：水有水的微尘，浊有土的微尘或其他垢染的微尘。想要光明的水单独呈现，唯一的办法，就是让浊水停止动摇，直接安住。因为土尘较重，水尘较轻，当土尘慢慢沉淀，水就清了。这就像我们的心，如果不断动摇，就没有澄清的机会。

其实，心的本体跟烦恼分别念的本体截然不同，它们一个是清净的，一个是不清净的。本来清净的这部分，是阿赖耶和法身的本体，如果心慢慢安住，让浊染的烦恼分别慢慢澄清，像云消于虚空一样，这时就会呈现阿赖耶大圆镜智的本体。

这个过程，跟让浊水静止没什么差别。如果是不动摇的静水，那么，动念就能“光相了了现”——当它毫不动摇，连一丝微风都没有，那么，虽然睡眠当中还

可能剩有残余的“涟漪光芒”，但也基本是微不足道。当然，如果用细微的智慧观察，凡夫的任何一种禅定都还有动摇；尤其是欲界的细微禅定，还剩有一种动摇。《上阿毗达摩》中也是这样讲的。

总之，让心安住下来，无有动念；再了知所有分别念来源是心，此外别无其他来源；然后心坦然安住。这就是寂止。

我们修寂止的时候，无需再寻求他法。只要让心慢慢沉下来，不让分别念跟随；让心知道有一颗心，除了这颗心脏以外，再没有其他住处存在，这时，稍微关注它，让心安住下来，就叫“坦然住”。这种安住方法，就像九种住心所讲的次第一样。

依不忘本性，正念续无间，

观修时，要依靠不忘本性的正知正念，这样的相续不要间断。

修禅定最大的两个障碍：昏沉、掉举。其中，掉举是往外散的状态；昏沉是往内沉，昏昧不知的状态。

有些教言书说，掉举和昏沉可以分为粗大的掉举和细微的掉举、粗大的昏沉和细微的昏沉。

粗大的掉举，完全离开了所缘的法。比如，我本来是在观心，但安住的时候，心却关注到外界的彩虹、云上面去了。细微的掉举，指虽然我的心还没离开所缘境，但也没完全安住，还有细微的分别念在起现。

粗大的昏沉，指本来我要观心、在心上安住，却一直处于昏厥或贪睡的状态，完全离开了所观的境界。细微的昏沉，指虽然没完全离开，但也没安住在上面。

前辈的很多大德也讲，观寂止虽然不该有明确的执著相，但心应该是明晰的状态。比如，观佛像时，并非处于一种昏昧当中去内观，也并非要清楚地往外观，而是自己的注意力一直不离开所缘的佛像；同时，内心

是很清晰的，不是混沌模糊的状态。这是观修寂止、胜观的重要窍诀。

修行好的人，不管观什么都很有效率。对于所观的法，心既不会离开，也不会处于昏暗，而是会观得清清楚楚。如果以这样好的状态去观修，那么，时间越长，效果越好，心也会完全堪能。所以，刚才讲到的昏沉和掉举就值得重视，一旦出现这些禅定障碍，那么，对治的办法就是正知正念。

正知正念对修行人不可缺少。我们讲《入行论》时说，修菩提心时，正知正念很重要；今天我们要说，观寂止时，正知正念依然很重要。

那么，具体怎么观呢？当我用心来观心的时候，保持状态不要忘失，叫做正念；自己经常去观察，叫做正知。当然，这种观察不是一种明显的分别念，否则，刚才那种寂止的状态就丢了。要点是，在心不忘失的情况下，也有一种观察在守护着。

这是完全可以做到的。比如，眼望前方的时候，虽然没有刻意看左右两边，但对两边也有一种基本的察觉。也就是说，看中间时，两边也可以同时守护。又如，观佛像时，一方面要不忘观佛像的正念，没有明显的分别念；另一方面，在不忘失正念的同时，要关注到我的观察是否正确。就像一个人有两架摄像机，其中一架是主机位，另一架是辅机位，那么，两架摄像机，他一个人也顾得过来。同理，我们观“心是不是在安住”的时候，依靠的是不忘的正念、了知的正知——这两个是修行的主要工具，修任何法都很需要；不仅观佛像是这样，观莲花生大士像也是这样，观皈依境还是这样。所以，正知正念很重要，如果不会观，修行就会很困难。

空朗住彼中，明了住彼中，
 动念住彼中，巍然本赤裸，
 所生住彼中，名谓明空动，
 知而不追踪，自住平常心，

长期串习彼，寻伺抛自地。

有时，心处于一种空朗朗的空性当中，就让它空性中安住；有时，心处于一种明明了了的光明境界，就让它明了中安住；有时，心还是在起伏动念，就让它动念中安住；有时，心有一种巍然、本然、赤裸的本来状态，也让它在那里安住。总之，心所产生的任何状态，都任由它安住。所谓的“明”“空”“动”等状态，心明明知道，但不去跟随。让心处于自然的状态，而安住于平常的心，这样长期地串习修行，寻伺分别念就会被抛去自己的本地。

在不离正知正念而安住的情况下，以心观心。有时候感觉，心好像处于一种空朗朗的空性当中，一切都一无所有了。这时不要担心：“啊，我的心跑到空性中去了，得马上回来！”其实，发现它在哪儿，就让它安住在哪儿。就像老人看护小孩时，有些小孩一会儿跑到池边玩，一会儿跑到河边玩，一会儿又去花园玩，或者

一会儿骑着大象，一会儿骑着小牦牛等等。老人也没有刻意去执著：“你不要去，回来回来！”而是很淡定：“只要走不丢，这个小孩还在我的视野当中，就没事。”观寂止就是这样。

观心的时候，它有时可能在空朗的状态，有时可能在明了的光明境界。当然，这种光明并不是最高的如来藏光明，空也并不是中观里的究竟空性。总之，无论心处于空的状态还是明的状态，都任由它在那种状态中安住。

如果你正在安住，却发现，心还是在动念，那就让它在动念当中安住。不用着急：“不能动念啊，马上回来！”

有时候，心有一种巍然、本然、赤裸的状态。当然，这里的“赤裸”也不是大圆满中讲的赤裸觉性，而是指一种明了、单独的、心自己的本来状态，这时也任由它安住。

总之，心产生任何状态时，都让它就地安住——明也好，空也好、动也好，你明明知道，但都不跟随它。这在修寂止的时候很重要。就像刚才讲的，老人看护小孩时，没必要拄着拐杖跟着小孩后面跑：“过来、过来！”只需要在视野范围内关注就可以。同样，心在明的、空的、动的、赤裸裸的状态也好，或者其他的任何状态也好，就在那当中护持。

很多人以前修行，不一定懂得这点，那么，这次听到全知麦彭仁波切这样讲，也不用担心：“以前修偏了，现在怎么办？”实际上，观心时不用紧张，也不用刻意放松，但也不能什么都不管；应该避免堕入两边，让心处于一种自然放松、清净的状态。

要知道，所谓的“在自然当中安住”，也并非没有原则——原则是，心在任何状态时，就让它在那种状态安住。就像小孩只要在不远的地方，那就跑不到哪儿去，因为还在你的视野里。但这里要注意的是：心产生

分别念没事，只要自己不因此跟随它，继续产生更多的分别念。

其实，一个人没有两颗心，但在观察的时候，也可以说有。没修过的人可能想不通，人怎么会有一个像小孩的心，一个像老人的心呢？但是，当你真正修行时候就会有。其中，老人一样的心，就像老人从大的方面管小孩，不能有太大的分别念，只需从远远的地方关注，而不是以靠近它的方式去执著。

以前我们放牦牛也这样，只要牦牛还在山谷里，我们都不管，任由那些牛群玩也好、睡也好、动也好，但只要它出了山头，就会把它吆回来。同样，你的心在光明空性或起心动念的时候，不要跟随它。如果心处于光明的状态，却一直执著：“这是光明、这是空性。”那你的寂止就修不成。所以，你应当知而不随，自住于平常心。

禅宗经常讲“平常心”，其实修寂止也是这样，应

当自然安住于平常的心，长期去串习修行。久而久之，那些像糠皮一样粗大的寻伺分别念，自然会被抛回本地。同时，心真正的本来面目也会自然显现，就像水在静止安住的时候，澄清的部分就自然出来了。这是很重要的窍诀。所以，在座的各位一定要好好学习，并尽量修持。

这个修法，翻译上不会有错，只是五字一句的译文可能稍微难懂，但我讲完了以后，大家应该都能明白。那么，这些道理还是要记住。不然，大家今天听的时候挺自信：“修寂止嘛，没什么不会的。”但可能过段时间，就已忘得一干二净了。所以，今天我不仅从字面上介绍了它，也再三强调了它的重要。

今后只要大家切实地去修，就不会出现偏差。不然，以前有些人可能修得太高了，修寂止的时候，一直修到大圆满的本来清静、直断要诀当中去了。而有些人稍微产生一点光明或者空性的觉受，却又在担心。实际

上，九住心当中的前几步是很重要的：首先安住。如果产生分别念，就再次地去观察，要么让它回来，安住在心的状态，或者让它在“明”当中安住。总之，无论发现它在哪儿，就观想它在那里慢慢安住。这样的话，不清净的分别念就自然抛去了本地。这就是寂止的修法。

第 2 课

2023 年 9 月 22 日

前面我们介绍了麦彭仁波切的“以心观心”修法窍诀，今天继续讲后面的部分。当然，昨天的内容稍微有点深，今天就比较简单，字面上不算难懂。

那么，怎么修行寂止呢？昨天也讲了，对于想修心的人来讲，最好先看看自己的心能否堪能。如果心一直往外散乱或往内昏沉，没法把它用在修行上，那么，无论你表面再怎样闻思，精通了多少显密论典，考试成绩多么好，但在真正面对烦恼痛苦的时候，对治的力量依然薄弱。所以，现在我们有机会修行，就一定要珍惜。

其实，不管是你们听课、还是我讲课，这对双方

都是很好的因缘。想一想，世上有那么多人，能得到佛法甘露滋润的却很少。很多人也特别想听、想接受佛法，但是因为末法时代的各种因缘，而没有学习机会。然后，自己糊里糊涂地虚度一生，珍贵的人身就此失去了。所以，大家也不要认为，学法是寻常的事，机会有的是。其实，从过去、未来、现在的各方面情况对比，现在闻法的机会确实非常难得。

法王也说，修行九年，不如一次闻法的功德大。当然，有时我们侧重讲“修行的重要性”，会说闻法不如修行；有时侧重讲“闻法的重要性”，就会说修行不如闻法。总之，现在趁有机缘，大家最好将每个教言记在心里或笔记本里，每天都能汲取法的意义，这很重要。

无念昏沉时，随意消遣住，
 动念猛生时，动者即心故，
 彼上观而住，止动摄自地，
 动念自泯灭。

当心处于没有任何念头的昏沉状态时，就让它以消遣的方式随意安住；当心产生强烈的动念时，以动者就是心的缘故，就让心在动念上观照而安住。慢慢地，动念的相续停止动摇，摄在自己的本体上，这时，所有的动念自然泯灭。

昨天也讲了，以心观心时，无论心处于明、空、动摇等任何状态，都无需特意制止，而应守护它，慢慢让它在自己的本体上安住。也就是说，心产生任何的动念也好，陷入昏沉也好，都安住在它的平常状态上。这就是修寂止的核心窍诀。

有时候，心是没有任何念头的，像睡着了一样，有时是特别困倦，有时是一直内沉。那么，处于这种昏暗的时候，你也不用太伤心，就让心随意地慢慢安住。例如抬头看一看外面，或者站起来稍微走一走，就以这种消遣的方式安住。因为，修寂止时如果完全是昏昧不觉的状态，那就根本算不上修心。但这也是修行常见的

情况，很多人打坐，打着打着就睡着了，第二天才醒过来：“啊，昨晚我明明在打坐，怎么衣服都没脱就睡了？”其实，就像昨天所讲的，这也是一种障碍。

如果你虽然没有昏厥，但正在观心时，忽然产生了一个强烈的动念，比如嗔恨、嫉妒或烦恼，那么，这时你也可以慢慢观，不用过于担心，也不用马上遮止。因为，其实动念就是心——无论嗔心还是贪心，善心还是信心，我们任何的动念，都不会离开心的范围。既然动念是心，那就像前面讲的，要么它是光明的，要么它是空性的，要么它是其他的动念。这时，就让心在动念上一直观，慢慢安住。

这里说的“止动摄自地”，“止”是指控制或制止，让它别再继续动摇。比如，嗔恨心的过患严重，那它产生的时候怎么办？如果观察到自己生了嗔恨心，就不要让它继续产生。你没必要分析这个对境是怎样的，就让心停止它的嗔恨，或者停止这个动念的相续，让它

慢慢摄在自己的本体上。这时，所有的分别动念会自己消失，就像云在空中飘，最终会自然消失于虚空。所以，所有的动念，你都没必要添油加醋，不要增加各种的分别去继续喂养它。当你正在产生动念时，就在这个动念上安住。

要知道，这里的核心窍诀就是安住；九种住心法，主要也是在心上安住。如果是修大圆满，那么，在讲到认识本面的时候，就是“贪心自解脱”或“嗔心自解脱”。但这里不是在讲大圆满，只是在讲，当你产生任何一个猛厉、强烈的分别念时，你就自然地放松，让心安住在这个动念上面，而没必要直接去断它。

“啊，我产生分别念了！这可怎么办？”这时，有人会拔自己的头发，用手掌扇自己的脸。其实也不用那么痛苦。要知道，我们产生分别念是正常现象。作为活着的人，肯定会有各种的起心动念，这也没必要特意制止。只需让它别再不断地动念，让它摄在自己的本体

上，这时，就像云消失于空中、水泡消失在水中一样，这个动念会慢慢泯没在阿赖耶上或者说自己的心性中。

今天这里的每一颂讲了不同侧重的修法。

一切动不动，唯觉生在心，
是名心自住。

所有动摇或者静止不动的心，都有唯一的明觉生
在上面。让明觉在心上安住，叫做“心自住”。

总的来讲，动摇也好，静止也好，凡是心的任何状态，实际都有唯一的明觉。动的话，有一个明觉；不动的话，也有一个明觉。这种明觉生在心的上面。那么，不让这种明觉的心延续下去，而让它慢慢安住在心上。这叫做什么呢？就是“心自住”。

当然，这并不是要我们自己压制自己。其实，任何的起心动念，或者说，生在心上的明心，都让它住在自己的本体上就好。本觉上，有明觉的一颗心，但这种

明觉的心，并非明确执著于某个地方。比如，你今天在想：“中午去吃了火锅，中间的那个菜真好吃啊！”那么，当你用正知正念观察到心正在动念时，就不要随它再继续想下去了；同时，也没必要刻意止念，而是当心正在想“中间的花菜和豆干很好吃”的时候，就在这个念头上安住。这时，你的分别念自然不会再延续。或者，当你没有忆念，处于“明空无念”的明觉状态时，就在那个明觉上安住。不要故意延伸后续的分别念，就让它的心上面慢慢维护，就地安住，这就叫做心自住于心。

比如，如果你想抓一头牦牛，那么，它吃草的时候就任由它吃，不要惊动它。慢慢地，它吃着吃着就饱了，然后睡在那里了。同样，我们的分别念如果不断产生，就任由它产生；但在产生的过程中，让它安住。这时，它就不会再延续。其实，分别念的本性就是这样，有些上师的教言不是讲了吗？我们的心相当于一个小贼，一旦被旁人发现，小贼就不敢再偷。所以，分别念

只要一旦被认识，它就不会再继续；如果没有认识，它就会不断作怪。

大家要记住，“心安住于心上”，这也是很重要的一个窍诀。

心置心间榻，或心自放松，

动念结自解。

当心安置于空性的心间卧榻上，或者让心自然放松的时候，它所有起心动念的结，会自然而然解开。

虽然，人都没有两颗心，但在概念上可以这样观想。例如，就像昨天讲到的自证，《智慧品》在针对“灯自明”的辩论中说³⁶，灯的上面没有黑暗，又怎么遣除自身的黑暗呢？而就世俗的现相来说，灯的本身就是明亮的，肯定能照耀自身，这叫做灯自性自明。那么，我们的心也是这样——心虽没有能知、所知的两个

36 《入行论·智慧品》：“若谓如灯火，如实明自身。灯火非所明，其无暗蔽故。”

法，但它完全能明白自己的本性，就叫做心自明自知。

当我们的心安住在自心上，或者让心放松，而不是紧张地非要把它禁锢在某个范围，那就像昨天讲的，将水静置，它便会自然澄清一样；当心自然放松，它之前所有起心动念的结，也自然会解开。就像蛇盘结的身体不用别人去特意解开，自然而然，它自己会解开，心结也是同样。

所以，大家实修寂止的过程中，可能有一些疑惑或苦恼，或者非常欢喜——这些都不用执著。有些人修寂止能安住比较久，就开心得不得了，茶余饭后到处讲：“我现在很开心，很想住在禅定中。”有些人喜欢这样讲，实际这不一定好。有时，这叫做是欢喜魔——太执著的话，就被魔所控制了。有些人则特别痛苦：“我修了那么长时间，怎么一点收获都没有！”这样着急也不行。因为，这个心无始以来串习了那么长时间的烦恼，短短几天、几月或几年的修行，不一定马上立竿见影。

但你有耐心的话，逐渐逐渐，肯定会有所成效。

所以，修心的过程中，大家要注重修行次第。初学的时候，时间不能太长，否则容易对禅修产生厌倦心，这样入定的效果就不是很好。前辈的大德们也讲，刚开始，修得感觉较好的时候，中间要故意停下来。当然，这并非用分别念去强行斩断，而是为了让自己对禅修留下好印象。就像观看一部连续片，如果第一集在最精彩的时候戛然而止，那你还想继续看第二集；如果第一集特别难看，下一集就不一定有兴趣再看。所以，禅修时，要在自己还可以继续入定时停止，下座；在身心放松的时候再继续修。

关于修心的次第，很多教言书中都讲得比较多。比如，《菩提道次第广论》中就专门讲了寂止和胜观，其中主要引用了莲花戒论师关于修心次第的教证，以及《菩萨地论》中的观点。其实，在修心的方法上，各宗基本没有不同的观点，比如，修寂止时，大家都观点一

致：昏沉的话，都会说是昏沉，不会说“这是藏传佛教的昏沉，那是汉传佛教的昏沉”；对于障碍修行的昏沉、掉举，对治的方法也都是正知正念。所以，有关这方面的窍诀书，我们也可以参考。

动念无尽头，无有自消时，
动念皆枉然。

无始以来至今，众生的起心动念既没有尽头，也不会自然消失。这些流转在轮回当中的动念，对于今生来世都枉然而无实义。

这里讲，如果没有认识动念，那么，它们存在于世间也没有意义。众生妄想纷飞的动念，实际是没完没了的。除非你成佛了，获得了圣者果位，又或者是入于了无色界，这时，动念就会自然泯灭——后者是暂时消失了，前者是彻底消失了。

其实，这些流转在轮回当中的动念，都没有好的结

果。不仅是我们人类，包括六道的所有众生，都一直串习各种分别念，但这对于来世的解脱和今生的生活都没有意义。尤其是，有些人分别念特别多，思想太丰富，总是思虑着各种事情，结果给生活带来了一连串的困惑、麻烦和痛苦，甚至灾难。

我原来也讲过，我小时候跟牦牛一起生活过很多年，那些牦牛每天只是吃草、喝水，偶尔跟它的伙伴打打架，活得很简单。但我始终觉得，现在城市里的有些人虽然心态还算好，但大多数都有烦恼。跟这些人相比，山上的牦牛就没有太多的顾虑和担忧。

其实，现在很多人为什么有忧虑？可能跟自己的生活也有关。藏地相对好一些，一户人家可能有四五个、六七个，甚至更多的孩子；隔壁也是这家有孩子，那家也有孩子。孩子们从小成长在乡邻融洽的氛围中，彼此结伴玩耍游乐，各家也互不排斥：“今天你的孩子来我家吃饭吧，明天我的孩子到你家里吃饭。”现在也

还是这样，家家都有来有往。如果碰巧哪家不方便，那就改去另一家串门，去别家去玩耍。不像汉地以前的有些独生子女，和谁都不交流。哪怕是家门口的近邻，比如一栋楼里面，你家住二号，他家住三号、四号，彼此都根本不交往，也不让孩子互相接触。这样一来，孩子从小就有一种防备感，特别害怕生人。长大之后，他们在群体里也会自卑或者孤僻，与人合作也有一定的困难，心没法放松。

如果从小生活在轻松、开放的群体中，性格就不会这样。比如非洲，虽然各方面很贫瘠，但人们的性情始终奔放。同样，虽然许多藏民的生活条件、教育程度等方面都不如大城市，也不像城里人那么有智慧、有能力，但人们的心态不会过于恐惧或担忧。当然，藏地现在也有一些外来习俗引起的变化。但不管怎样，我们作为修行人，心一定要懂得放松。否则，光是每天忙着产生分别念，对于今生来世都没有意义。

恶念苦无穷，故明此过已，
无始随此转，功德无所得。

众生在轮回中恶念无穷，因此痛苦也无尽。当我们明白这种过患，就知道，众生无始以来都因此在轮回流转，并且没有得到什么功德。

实际上，凡夫众生在轮回当中的恶念是无边无际、无穷无尽的。有恶念，肯定就有不间断的痛苦。因此，众生无始以来流转于轮回，不仅没有功德，而且一直很煎熬。正如《本事经》中所说³⁷：“由意有染污，故有说有行。苦随此而生，如轮因手转。”因为我们有了意识的染污，继而就有了语言的“说”、身体的“行”。以身口意造业，痛苦就随之产生。相当于有了手，就可以拨动转轮，手和转轮是相辅相成的。

世间当中的痛苦，都是先源于无明染污，然后开

37 《本事经》：“尔时，世尊重摄此义而说颂曰：‘诸不善法生，为因能感苦，皆意为前导，与烦恼俱生；意为前导法，意尊意所使。由意有染污，故有说有行，苦随此而生，如轮因手转。’”

始造业，最终导致了众生感受各种痛苦。所以，这些苦的来源，其实是我们的分别念没控制好。如果是一个禅修很好的人，身体和语言就不会造这么多的业。如果没有造恶业，那么，依靠行善，在欲界、色界、无色界当中，或者在其他世界当中，都会获得快乐。所以，对于修行人来讲，这个偈颂的道理很重要。

今除贪此已，竭力修住心，
获得三摩地，神通众功德，
自在住胜乐。

所以，从今起应断除对贪欲的起心动念，竭尽全力地修持以心观心的安住法。慢慢地，就会获得禅定三摩地、神通等众多功德，并且获得自在，住于殊胜的安乐境界。

断除今生的贪著，尽心尽力地修寂止，能获得什么呢？能获得禅定、神通等很多功德。

如果没有很好地修，就无法获得禅定。如《宗镜录》中比喻³⁸：“如破器中。水不得住。水不住故。月则不现。如有情身中。无有奢摩他水。佛月不现。”就像破碎的器皿中，月光没办法映现；众生的身体中，如果没有禅定三摩地的水，佛的月影也不会现前——修任何法都需要因缘。所以，修习禅定很重要。

这里说，修寂止能获得各种神通。如，《大乘义章》里就介绍过几种神通³⁹：报通是前世业报所感得的

38 《宗镜录》（第19卷）：“古德问云。佛性共有。诸佛。成佛时。众生尽合成佛。若言各别有。应是无常。

答。佛性与一切众生共有。所证是一。能证有前后。是故诸佛成道。我等轮回。前后约时。性无本末。如昔人云。法身一相。瞻仰异容。正教无偏。说听殊旨。故摄论偈云。众生罪不现。如月于破器。遍满诸世间。由法光如日。释云。如破器中。水不得住。水不住故。月则不现。如有情身中。无有奢摩他水。佛月不现。佛虽不现。然遍一切施作佛事。譬如日光。遍满世间作诸佛事。成熟有情。又如今已眼不明者。皆为执著凡圣。有所系故。如万回和尚歌云。黑白两亡开佛眼。不系一法出莲丛。真空不坏灵智性。妙用恒常无作功。圣智本来成佛道。寂光非照自圆通。”

39 《大乘义章》（第20卷）：“次第五门三性分别。善恶无记是三性也。六通之中漏尽一通力性唯善。其余五通泛论有四。一是报通如上诸天报得五通。如是一切。二者药通。如诸仙等以药力故飞行自在。三者呪通。如波罗捺有婆罗门以呪持身飞上帝宫。变身为释与舍支夫共行欲事。如是等比是其呪通。四者修通。依禅修得。四中前三是其无记。后一不定。依如毘昙他心宿命一向是善。天眼天耳一向无记。身通一种体性是善。所起化心是其无记。他心宿命意识相应慧数为体。与禅定俱。故性是善。天眼天耳眼耳二识相应慧数以通为体。不与定俱。故性无记。身通之体亦是意识相应慧数与定心俱。故性是善。所起化心定前作意欲为诸事。然其所起或自地心。或他地心。不与定俱。故性无记。若依成实五通皆用意识地中慧行为体。悉为利益众生心起。故性皆善。乃至化

神通，就像天人的神通一样；药通是通过药物所得的神通；神足通能自在飞行；咒通是通过咒语的力量所获得的神通，比如，有些仙人通过咒语，去天界跟天人一起生活；修通则是通过修行禅定所获得的神通等等。

《大乘经庄严论》中讲得很清楚，想修得神通，必须得到第四禅定。所以，无论是《大乘义章》讲到的修通，还是其他论典讲到的修行而成的神通，都需要有禅定三摩地，这是至关重要的。

《大乘义章》是慧远大师和鸠摩罗什大师书信来往、遥相对话而成的一部论。当时，鸠摩罗什身处长安，在北方声名远扬；慧远大师驻锡于庐山东林寺，在南方信众如云。那时，鸠摩罗什把《大智度论》一百卷译完，交给了后秦皇帝姚兴，姚兴便请慧远大师写序，大师当时已七十余岁，对此婉拒了。后来，考虑到一百

心亦为利益众生心起。故性亦善。大乘宣说世俗五通。多同毘昙。故地持中宣说无记化化禅矣。诸佛菩萨所成五通实慧为体。乃至所起种种变化皆不离定。悉是三昧法门力起。体性皆善。三性如是。”

卷这样的大论，很多人难以修习，为了利益众多智慧浅薄的初学者，他就从整部《大智度论》中摘选精要，编辑了《大智论抄》二十卷。

当时，两位高僧通过各种方式来交流，慧远大师问，鸠摩罗什答，留下了一段精彩的交集。其实，慧远大师善根非常深厚，虽然当时很多宣讲如来藏的经典还没翻译出来，但他天生就深信涅槃不生不灭，许多观点都为鸠摩罗什所认可。

所以，你们方便的时候可以看看《大乘义章》。要知道，他们那么了不起的大德，相互的问答是很有意思的。以前我也喜欢引用其中的内容。

以知功过慧，尽力驾驭心，
未得寂止前，精进莫松懈。

以智慧进行分析，我们知晓了有三摩地的功德和没有三摩地的过患，之后就应该尽心尽力地驾驭自心。

在没生起寂止的境界之前，应该精进修持，切莫松懈。

这里说，了解到修寂止的功德和没修寂止的过患以后，就应该尽力驾驭自己的心。所以，你们能不能经常修修法？就像昨天讲的，如果没有修心，光一辈子讲法，肯定是不够的。当然，传讲大乘佛法是有很大的功德，一辈子天天念经，功德也很大。但如果没有修心，念是用嘴皮来念的，讲也是用嘴皮来讲的，一旦真正的对境出现，你的心还是很难控制。那么，想调伏自心，就要依靠前辈大德们的教言来尽量修行。

如果早早就开始修，心就会慢慢堪能。否则，也许你年轻的时候，一直觉得闻思很重要，一提起修行就推延：“啊，头痛！算了算了，我现在以看书为主。”当然，看书是很重要，和它相比，积累财产这些都不重要。我也发自内心地觉得，喜欢看书、背书和买书的人，还是很有善根的；对书一点兴趣都没有，光是对吃喝等放逸的事情有兴趣，可能不算好的修行人。但是，

看书跟实修相比，实修也的确重要。要知道，若想直接调伏相续的烦恼，修和不修有很大差别，讲和不讲也有很大差别。比如我们的法师、辅导员，就不得不看书学习，否则，每天的时间可能就浪费在不知不觉的分别念中了。

此处教诫有智慧的行者，应该通过各种方式修寂止。在寂止的境界没产生之前，应该精进，千万不要松懈。

寂止和胜观是什么？通过安住方法来修心，让心获得轻安的修行境界，就是寂止；通过观察修，让身心堪能，获得身心轻安的一种智慧，就是胜观。无论胜观还是寂止，最终的结果都要身心堪能，获得轻安。一旦有了轻安，无论你怎样放松，心都能自然安住、听话。其实，胜观是指在寂止的基础上有一种智慧。

不管寂止还是胜观，在没获得一定的境界之前，都应该认真地修。在汉文经论当中，有一部世亲论师的著

作叫《止观门论颂》，有些地方说它有七十颂，有些地方说有七十七颂。我查过藏文，但是没有找到。其实，我们藏地对世亲论师、无著论师的法是很重视的。《止观门论颂》当中说⁴⁰：“智人修定心，如救身衣火，即可舍诸缘，宜居静林处。”意思是，作为智者，应该快快修心，就像抢救自身燃火的衣服一样，将乱七八糟的琐事全部放下，然后住在寂静的森林中，天天修止观。

如果住在寂静的地方修行，寂止的智慧很容易生起来。在没有生起这样的寂止之前，尽量不要松懈。如果七天中很认真地修持，必定会获得一些收获。如果修十四天或二十一天，乃至修一百天，心应该会堪能。如果你没有修，只是听听而已，那就没什么意义。所以，麦彭仁波切也说，哪怕是修行七天，也能获得一定的暖相。当然，修的过程中不能太着急：“啊，我一定要修！一定要修！”心绷得特别紧的话，很容易出现发疯

40 《止观门论颂》：“人间散心善，还流生死河，智人修定心，如救身衣火。即可舍诸缘，宜居静林处，勿使无常逼，虚死散心中。”

或者生病等各种情况。

因此，修心的时候，一定要有轻松的状态。如果你一直修不起来，也不必太担心。可以看看书、听听音乐，然后喝喝咖啡，跟朋友聊聊天。虽然这是一种散乱，但是总比发疯好一点。如果你绷得太紧，结果出来变成了疯子，那不如不修。

以前，大德们根据弟子的根基，也会要求有些人一定要闭关三年或者三个月；有些人则一天都不许闭关。所以，每个人的状况和修行方式都不同。

如是屡修习，摄风入中脉，
纷念愈寂灭，自心愈堪能。

如果这样屡屡地修行，我们的风就能摄入于中脉。这时，纷飞的妄念越来越寂灭，自己的心也越来越堪能。

如果早晚经常修，会有什么收获呢？比如，有些道友很喜欢禅修，即使出门时住在宾馆，早上起来、晚上

睡前也坚持打坐，中间有空闲的时候也常常禅修。经常这样修，风就能入于中脉当中。

其实，这个“风”就是起心动念——我们的气息是动摇的，它就是分别念。当气息入于实相中脉以后，就入于了一种禅定状态。这时，你纷飞的妄念会逐渐寂灭，心也会逐渐堪能，这就是修行的结果。只要我们坚持修，肯定会有明显的成效。除非，前世造的业特别深重，导致一点感觉都没有——那也不用担心，只要好好地祈祷上师，好好地忏悔、供曼荼罗，还有转绕佛塔、用转经轮、念念咒，这样逐渐会有进步。

需要注意的是，这个修法不能在痛苦、紧张或者苦恼的状态中去修：“唉，本来我不想打坐的，但是规定要每周汇报考勤，那我就勉强坐一会吧！”这样的话，可能效果并不好。有时为了了解大家的修行状况，我们会这样规定：包括过段时间讲完密法后，大家都至少要在两个七天中闭关。到时除了个别的发心人员，大家都

要好好地祈祷、好好地闭关，是很重要的。

当然，说到闭关，我有点惭愧，从来都没时间闭关，最多有时候闭关七天。但是，大家闭关的时候，应该杜绝所有的散乱，包括上交手机，或者交给有善心的道友保管，最好所有人都关手机，可能好一点。现在最大的麻烦，就是电子产品对心的扰乱很严重。但我们的心是有为法，如果能发愿每年至少观修七天、一个月或者一百天，肯定会大有裨益。

就我自己来说，如果住在林间或某些静地，无论是晚上做梦，还是白天对上师三宝的信心，都会更清净；即使遇到各种事，也完全有转为道用的能力，跟平时在人群中生活、在外面天天开会的状态截然不同。所以，每个人都应该把握修行的机会。说到这里，个别的发心人员确实很伟大，把自己的入定时间都用来发心了。当然，有些人还是出来发心好一点，否则，自己修得不好，还不愿意发心，那就更没有意义了。

总之，不管怎样，只要屡屡地坚持修行，我们的分别念就一定会慢慢灭尽，心也一定会越来越堪能。

无余师直指，住法此窍诀，
风顺心易住。

这时，无需其余上师来直指心性，依靠这个住心的修法窍诀，你体内的风自然会顺，心也会容易安住。

其实，按照这个法来修寂止，即使没有其他上师的指点也可以。因为，一旦懂得了以心观心，修寂止就变得简单了，不仅呼吸的风会变顺，心也很容易安住。

如果我们的气息不顺，或者心一直妄念纷飞，修行就不会成功。如果能做到心安住于心，修行的效率就会很高。自然而然，起心动念也会非常少，包括作息，晚上会睡得很好，白天的心态也很好；想让心安住的时候，它在规定的时间内就能够安住。

现在，课前修上师瑜伽的时候，我们也安排了让大

家稍作安住，修上几分钟。这都属于住心的方法，是非常重要的。

如此依观心，真实内安住，
速疾不费力，等持得堪能。

如此依靠心来观心，在心里面真实安住，就能毫不费力地迅速获得等持——禅定的心得到堪能。

当你的心不是在外安住，而是在心上安住，那么，很快就能“等持得堪能”，意思是，你的禅定三摩地都堪能了。所以，产生任何分别念时，直接安住很重要。无垢光尊者在《三十忠告论》中说⁴¹：“心产生分别念的时候，就直视分别念；心得到定解的时候，就安住在定解上。修行安住的时候无有修；没有什么可修的，就是关要。总的来讲，修习无散乱，就是我的忠告。”

总之，修行的过程中，心不要散乱。无论产生分

41 《三十忠告论》：“心生分别之时直视要，已得定解之时安住要，修行安住无修是为要，修习无散即是吾忠告。”

别念也好，还是产生定解、产生安住也好，全都是在—一个状态中——让心不要跑了。用心观心的时候，应该像昨天讲的，就像在山谷里放牛，不管牦牛跑去哪里，只要还在你的视线范围内就好。同样，老人看护孩子，只要在视线内不丢，他也不会一个个地去追：“你在干什么？在玩什么？”否则，原有的修行状态就被破坏了。

总之，我们应该从大的方面关注心，而一些小的动念，就不用去管。如果从大的范围当中一直观心，就能在很短的时间内获得“禅定之心得到堪能”的等持。

无需细明点，色字与持风，
观有彼自心，同时护正念。

以心观心时，无需在心间观一个五色的明点或白色的“阿”字等，也无需在肚脐部位观宝瓶气、持风。只需观“我有一颗心”，同时用正知正念护住它。

这些都是麦彭仁波切很深的窍诀啊！

观心的时候，唯一要观什么呢？就是观自己有一颗心，同时用正知正念护住；或者护住正念，和心互相观照，不要丢失。禅宗也常讲，心了了分明、不丢失，这就已经足够了。

有些人提到修寂止就紧张：“一定要控制住心！”其实，控心是指在大的范围内控制它不外散；但在小范围内，心还是会动念，包括冥想、空想，以及细微的动摇。不过，那时也不必担心。只要让心一直安住、再再安住、数数安住，用各种方式让它安住，到一定的时候，心就自己回来了，无需刻意用对治法遏制。也就是说，修心时，只要自然安住，心就会自己回来，不用你去强迫管住它。就像有些老人带小孩，刚开始还会提醒：“你不能去那里，不能贪玩。”等到孩子稍微懂事了，他自己知道活动的范围，不会跑去更远的地方。所以，你也不用想：“现在该观哪个法？这个还是那个？”此处，麦彭仁波切讲的就是以心观心。

我以前也传讲过其他寂止法。比如，观佛像是很有加持力的，当时我在一些大学和团体中讲座，就曾经教他们观佛像。我在耶鲁大学讲了对应九种住心的禅修方法，他们也很感兴趣。在墨尔本大学时，我讲了“动中禅”——心在动摇当中怎么禅修。当然，那都是我参考了一些前辈大德的教言，用现代人能接受的语言来讲的，所以都是通过分别念来诠释的一些法，肯定不像法王如意宝，传法都是在智慧中自然流露的。

总之，大家修的时候，应该抓住要点。

此外无更深，易行具大利，
寂止教言法。

除此之外，再也没有比这更深、更简便易行、更利益广大的寂止教言法了。

以上都是很重要的教言，此外没有更深的了。密宗和显宗当中，寂止的修法虽广，窍诀虽多，但又深、又

容易操作，又对自己利益特别大的，唯有麦彭仁波切以智慧抉择的这个修法。

修寂止对闻思修行很有帮助，甚至有些脾气大的人，常修寂止之后也调柔了。就像人们常说的“瑜伽士的嗔心就像用棍棒打在水里”一样，棍棒打在水里，瞬间会激起水波，但过会儿就没有了。同样，经常修心的人，即使发脾气，发完也就马上没有了。而那些没有修寂止、天天都在浇灌分别念的人，可能今天跟人吵了架，过了三四年还记恨在心，看到对方还要痛骂。所以，平时修行的人，跟不修的人真的不同。修行人虽然还会有一些烦恼，但就像有些上师教言中讲的，修行人的脾气就像春天的风，虽然在吹，但是力量很微弱。

经常观寂止，你可能还会产生嗔恨心，但是很快就没有了。闻思的时候，心也能专注；否则，考试的时候如果心特别乱，那即使你想得起来，也不一定写得出来。包括讲课，如果经常修禅定，自始至终都会讲得有

逻辑，层次分明。

如果没经常修寂止，可能心都是乱的。当你想讲一堂课，要在一两个小时内始终专注在一个状态，也并不容易。同样，如果你想听一节课，但没有一定的功夫，要想让心始终不散乱，也很难。所以，无论任何时候，无论修行、做事都是一样，心都需要专注。有些人做事能善始善终，做得特别好；有些人做着做着，产生一个分别念，然后就半途而废了。所以，作为修行人，禅修真的很重要。

为什么现在很多西方人经常打坐？为了提升工作效率。以前，乔布斯的所有员工不仅休息时要打坐，开会之前也要打坐，因为开会时需要激发很多智慧。很多人也说，为什么乔布斯有那么多创意？是因为心静下来了。

实际上，心静的时候，阿赖耶上的很多智慧伏藏就可以挖掘出来。总之，这方面的功德非常多，我在这里

不多说。

最初住心已，以心观心时，
如屡视虚空，不得所见法，
自解诸恶见。

最初，让心安住在心上，以心来观心；最后，就像屡屡地目视虚空，在虚空中得不到任何所见法一样，所有的恶见全部都自然解脱。

这里说，如果我们经常观自己的心，那么，所有“贪嗔”“有无”等各种恶见和非见的忆念，全部都自然解脱。这个境界就比较高了，就像《般若摄颂》中讲的：“有人说见到虚空，但怎么能见到呢？进行观察的时候，根本没有可见的虚空。”同样，如果你在最初时安住心，用心来观心，那所有的恶分别念当下就没有了。《定解宝灯论》中讲：“尔时如视前虚空，自心正在动念时，亦为空性之定解，必须深深而生起。”接近

见到大圆满时，就像我们直接看着虚空；心正在起心动念的时候，同时也正处于空性的境界当中。所以，大圆满也是这样讲的，我们目视虚空，有助于认识自心的本性。

当你屡屡地观心，不断地安住于心，最后就像望着虚空，了无所得一样，慢慢地，所有的烦恼、痛苦就消失了。《定解宝灯论》中还说：“明空无二之境界，如同目视虚空中。”明空无二的境界，就像目视虚空一样，一切分别戏论了不可得。

麦彭仁波切前面是在讲寂止，到这里已经讲得很高了。如果经常这样观，可能很快会了悟大圆满的最高境界。

明空融心密，显现法性要。

这时，明空双运、圆融无二的心之秘密，显现为法性的要点。

到了这时，会怎样呢？依靠法性的要诀，明空无二的秘密境界，可以在心上面显现。

依传加持见，自生大觉空，
本位俱生智，光明大圆义。

以传承的加持力，能够现见自生大觉空的本位俱生智慧——它就是自心光明大圆满的真正意义。

经常修寂止，依靠前辈传承上师们的加持，能亲见大觉空的觉性。我们自己本具的智慧，就是大圆满妙意，到那时，一切就都通达了。

火马年元月初六中午座间，麦彭巴撰写。善哉！

这是火马年元月初六中午的座间，全知麦彭仁波切撰写的。善哉！

好，这个寂止修法到此讲完了。明天讲“阿”字的修法。

上师瑜伽讲解

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·译讲

上师瑜伽持讲解

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·译讲

2023 年 12 月 28 日

今天是共修第五天，后面还有两天，这个过程中，大家都非常努力。在法王如意宝示现圆寂二十周年的特殊日子，大家来到喇荣参加这场法会，非常不容易，但也特别殊胜，我想在座各位应该都非常欢喜，法喜充满。

最初我计划给大家讲讲上师瑜伽或者发菩提心的功德，但因为“天气”不太好，就暂时取消了。今天

“天气”又稍微升温，所以就给大家安排了这一堂课。我不会耽误很长时间，大家全天念修已经很累了，明天一早还要继续念，我要是占用你们太多时间，也不大合理。

首先，我想跟各位简单讲一些道理。在座听众的水平可能参差不齐——有些人已经学佛多年，长期修行，有了一定的境界；有些人要求今晚做个皈依，这说明他们应该还是刚入佛门的初学者。近四十年来，我不管讲经说法也好，空磨嘴唇也罢，一直在给大家不断地讲这个、讲那个，现在我算是已届晚年，以后还能讲多长时间也不好说。同样，你们的寿命也是无常的。所以，这次大家能参加这场非常殊胜的共修上师瑜伽、忆念上师功德的法会，确实是千百万劫中极为难得的机会。续部中讲“何人俱胝劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师胜”，在千万劫中修十万本尊，也不如一刹那间忆念上师的功德殊胜；“念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜”——念咒语、修祈祷千万遍，也不如祈祷一次上师

的功德超胜。通过这些教证来推理，这次大家日日夜夜念修的功德是极其难得的。

当然，在这次求法过程中，大家也吃了不少苦。很多人想尽各种办法才来到这里，每个人都有非常精彩的故事。有的人徒步十几个小时，有的人坐车，有的人坐摩托，有的人骑马，有的人爬山，有的人穿过森林，有的人钻污水管，有的人越过“铁围山”——翻铁丝网，还有人花钱通关，给了几千甚至上万。大家通过各种各样的方式来到求法之处，相信每个人都能求得正法。这些苦行在历史上也有不少前人经历过，在如今也不是没有——为了修行，为了求得上师加持，一切付出都是值得的。

我们在世间曾毫无意义地花天酒地，也曾千辛万苦地打拼谋生，为了感情，为了地位，为了名闻利养等世间八法，从无始以来直到现在，自己最珍贵、最有价值的东西，也舍弃过不少。相比而言，我们为了求得正

法，经历一些苦行是很有意义的。现在这样的苦行，虽然无法与前辈高僧大德们的求法经历相提并论，但是大家经过种种努力，最终得到了最为难得的东西，自己也应该感到尤为珍贵。世间当中也是如此，越是稀少的东西才越有价值。大家也知道，这次共修差点被取消。虽然我们只是共同祈祷、怀念一下二十年前离世的一位老人，并没什么可怕的，也没什么好紧张的，但有时候因缘也不尽如人意。在这个特殊的寒冬腊月，很多东西都容易冻结，我们的一点鼻涕、口水落到地上，都有可能变成冰块。在无常之中，我们还能继续活着、继续呼吸、继续持咒共修，这其实是非常幸运的事情。

在座各位这几天都比较辛苦，因为要从早到晚念诵，但从另一方面看，这种辛苦也不算什么。很多法会都要更长的时间，比如念《大藏经》传承，或是汉地的打佛七。藏地有些法会从早上四五点开始，一直持续到晚上十点才能休息。参加这次为期一周的共修，不少人感到十分疲劳，累得躺在地上不想动。要是身体素质本

就不好，又加上高原反应，如果心力薄弱，确实容易遇到一些障碍，但如果我们心力够强，身体状况也还行，把这几天的共修坚持下来，也并不是特别艰难的事。在我自己的求法经历中，也有过没有住处、没有饮食、没有铺盖的情况。过去一些高僧大德外出传法或灌顶的时候，一切资具都要自己携带，除了随身的一点糌粑之外，没有其他食物，甚至连栖身的帐篷都没有，然而他们对食宿毫无要求，一切全靠自己解决。相比而言，我们学院多年以来，一直在给各地来的求法者提供接待服务。当然，我们的发心人员和志愿者给予的服务，不一定能满足所有人，尤其是那些喜欢挑剔、爱生邪见的人——这种人总是看到别人的毛病和过患，而对于更多的优秀之处和清净的菩提心，却不一定看得到。不管怎样，大家能在如此殊胜的纪念活动中，勉强安置下来，有吃的，有喝的，有共修的机会，确实很不容易。你们中有些人也许习惯了优越的生活，从没体验过与这么多陌生人一起打地铺、一起吃斋饭，但是为了求法，这些

苦行都是值得接受的。

在这里，我想代表学院的僧众、居士，以及外来的信众，向学院所有发心人员致谢。他们在这次法会中，给大家提供了住宿、饮食、安保、卫生等里里外外各方面的服务——很多事情你们也许不了解，你们从小在父母温暖的怀抱中长大，已经习惯一伸手就有吃的、有穿的，也许不知道背后需要多少付出。事实上，我们举办这场法会，因为无法名正言顺地提前公开准备，也没有容纳这么多人的场地和环境，所以学院里很多道友只能暗地里偷偷摸摸地给大家提供服务。他们也是人，在这样的寒冬里也会冷，也会有高原反应，但他们不顾一切，在外面对大家进行保护，在内部给大家安排吃住，虽然不一定能百分之百令你们满足，但他们为了提供这些服务，已经倾尽了全力。在这么殊胜的时刻，他们宁可放弃自己念诵和修行的机会，也要保证你们安安逸逸地修持下去。所以，大家应该知道这有多不容易。

我自己这次没有福报在学院与大家一起参加法会，但是在遥远的地方也了解到了一些情况，所以特别随喜学院的发心人员。要知道，服务这么大的群体意味着什么——通常举办一场百十来人的活动，背后都需要很多复杂的准备工作，哪怕只是组织二十来人参加一场为期数日的共修，也要解决吃喝拉撒等各种问题。这次依靠三宝的加持和道友们的付出，现在我们的共修已接近尾声，这个过程中每个人都尽心竭力，所以我要感谢所有发心人员，感谢负责的堪布、堪姆，他们从大局上做了很多工作，如果没有他们的努力，这次法会恐怕很难圆满。你们也许不知道，很多人为此在精神上和其他方面扛了多大的压力，比你们经历重重艰难来到这里还要不易得多。

这次怀念上师如意宝的共修即将圆满，我希望大家在接下来的两天里，继续把剩余的念修完成。在修行过程中，你们一定要争气。我看到绝大多数人都很珍惜这个机会，一直在努力地念修和祈祷，但也有个别人，

可能陷于习气和烦恼，来到了如此殊胜的圣地还不好好修行——有的人没有时间观念，有的人不知是太累还是高原反应，一直躺着、靠着、睡着。虽然同样参加了共修，可最后每个人得到的修行成果却差距很大。所以，我希望大家珍惜后面这几天，一定要好好发愿和回向，以后还有没有这种机会，是很难说的。你们可以这么想：“这可能是我最后一次来学院参加共修。”这样想也许对你们有好处，这也是观无常的一种方法。确实，从现在里里外外诸多环境的约束来看，以后要举办一些大型的佛教活动，包括灌顶、传法等，都不一定方便。当然，将来环境也许会更加紧缩，也许会更加开放，各种因缘都是不确定的。

我也经常提醒学院常住的道友：“你们在喇荣，既要怀着一颗求法之心在这里好好安住，也要时时有所准备，一旦到了该离开的时候，自己也得有个去处。”作为一个修行人，尤其是出家人，如果在这里修不成功，将来回到世间，要想再找到一个安身之地，其实是很难

的，所以我不得不时常讲这些话。你们自己也应该想：

“这次依靠上师三宝的加持，在殊胜的喇荣圣地，跟这么多僧众一起共同念修、共同发愿，是特别难得的机会。即使我人生中只有这最后一次机会，也值得心满意足。我一定要好好祈祷上师如意宝，好好发愿，就算未来不能再参加法会，即生当中我也可以说，自己已经没有任何遗憾了。”每位道友都应该有这样的觉悟。也许你们认为这种想法毫无必要，觉得自己以后有的是机会再来——我虽然没有神通，也没有授记的能力，但是我知道应该从各方面观察因缘，如果以后我们没有机会再办大型的活动，没有了组织，大家应该学会自己默默地修行。

我们现在整理出了很多法本、音频和视频，可以直接或间接地提供给大家。现在我们不能一起学习，这当然是比较遗憾的。前几年我解散了菩提学会，那是出于我个人自愿，否则在许多方面会有不便。解散以后，我不但没有后悔，还觉得这样也好，否则早晚会有不少

麻烦。今天我趁此机会再次声明，希望大家听明白：菩提学会已经不存在了，任何人如果以菩提学会的名义组织共修之类的活动，都不是我授意的。我在这里已经把话讲明了，如果继续组织这些活动，可能会受到相关部门的严查，组织者自身也会面临一定的风险。当然，如果有人凭个人意愿来组织，我也无权干涉、阻拦。从我的角度来说，学会早在三年前就已经解散了，我个人也确实没有再组织过任何活动。我可不是当面跟大家说一套，背地又派一些法师或居士搞组织，没有这种事。但如果有人想自发共修，或是私下自己修，我也没有权力去阻止，毕竟我的菩提学会早已不复存在了。

我对学会解散的结果其实很满意，否则等我不在了以后，若是留下一个这么大的摊子，难免会被各种各样的人利用。现在也存在这种现象，有个别来自学院或其他地方的人，自称是我派去传法的某某堪布、某某上师，其实根本不是我安排的，希望大家搞清楚。观察上师应该谨慎，不能盲目依止。有的人虽然在学院待过，

但不一定具有上师的法相，学院里也有各种各样的人。大家知道，从某所大学里出来的人，不一定是这所大学里最好的老师，所以有些时候大家也应该谨慎观察自己的缘分。

自从学会解散后，有不少人开始建立各种组织、平台，这些情况我也能理解。世间也不乏这种现象，一家企业解散以后，员工会各自分流，另找工作，这也属正常。但我始终希望各位，应该通过正规的途径继续学习佛法，这是最重要的。虽然我们的平台已经不在，但是大家的学习不可间断。这些年来，有些人一直在坚持自己学习，而有些人从学会解散后就断了自己学佛的因缘，甚至入于各种邪道和歧途，这种情况也是有的。所以，今天我在这里也想告诉各位：学佛不必非要去某个道场、非要见某位上师，在这个时代，亲见上师不是最重要的一一要见也有诸多困难，我们其实可以通过各种方便方法来了知上师的密意，学习上师所讲的法，然后依靠所学之法自己好好修行，这才是真正重要的。

我非常希望大家以个人的方式，认真学习一下《大圆满前行引导文》，这是佛教中对于每一个修行人都至关重要的法。很多人以前学过，但不一定学得很扎实，再学一遍也许对你会有非常大的帮助。学完这部法以后，最好继续学习《入菩萨行论》，这对我们相续中生起大乘菩提心有非常重要的作用。要认真学习，仅仅看一遍是不够的。这部法我在十多年前讲过一次，大家可以一边听当时的音频，一边看讲记自学。

你们如果想听我的课，我最推荐的也就是《大圆满前行引导文》和《入菩萨行论》，还有我讲过的《金刚经》《妙法莲华经》《维摩诘经》《楞严经》等经典。我知道有相当一部分人在持续学习这些课程，有人一天听三节，有人一天听一节，认认真真地学完了许多经论。我们现在身处 21 世纪的网络时代，不一定非要像过去那样辛辛苦苦来雪域求法，其实安坐自己家中，也能得到许多法要，关键的是，大家应该找到符合这个时代的求法方式，要学会运用各种方便方法。当然，在城

市里学佛和修行，难免要面对一些违缘，毕竟城市里不像学院这样的寂静处，有佛法的氛围和特殊的加持力，但不管怎样，我们自己要尽力好好修行，这是人生中最重要的事情。

说到修行，有一点我要提醒大家。藏传佛教中有一个著名的词，叫做“干燥的理解”，意思是什么呢？学任何一门知识的时候，如果仅仅停留在学术的认知上，这种理解其实是非常干燥的。佛法的学修中如果没有菩提心和信心的滋润，就会沦为“干燥的理解”。说其“干燥”，是因为空有干枯的知识，缺乏出离心、慈悲心、菩提心的滋润，并不能解决真正的问题。所以我希望各位一定要将出离心和菩提心的修行重视起来，这是我要特别强调的。

正式讲解

接下来我给大家讲讲法王如意宝的上师瑜伽。这

个修法你们每天都在修，但不知有多少人能真正观修起来，所以我觉得还是稍微讲解一下比较好。

你们是不是有点困了？如果困的话，我就讲简单点，不广说。困还是不困，我是看得出来的——我能听到有人在打哈欠，能看到有人闭着眼睛，也能感觉到有人非常疲倦。作为一个讲课多年的老师，我对课堂上听众的状态其实都一目了然。这节课原本计划讲一个小时左右，如果大家很困的话，我也可以少讲一些，根据大家的状态来决定。

为什么今天我要讲上师瑜伽的修法呢？我们学院的道友每天都会在课前共同念诵一遍法王如意宝的上师瑜伽，这次涅槃法会上大家也在共修这个法门。虽然很多人口头上都会念仪轨词句，但说到真正的实修方法，不知道大家掌握得如何——如果没有掌握，确实需要好好学习一下。这个上师瑜伽的修法，我在法王圆寂三周年的时候讲过一遍，之后就没再传讲过了。这次正

值法王圆寂二十周年之际，时隔十七年，我想再次给大家从字面上稍作解释。有些人可能会想：“这个仪轨我已经念了二三十年了，不用讲我也懂。”可是，也许你念得很熟，但不一定会如法观修。所以，希望大家趁这次讲解的机会，自己对照一下，你对观修的理解是否正确。

下面我就从字面意思上讲一讲。法王如意宝的上师瑜伽修法在新版的《喇荣课诵集》中有收录，跟以前的版本稍有不同。有些人这么多年来已经念熟了，突然看到个别字词有改动，可能不太习惯。我当时也考虑过这个问题，但后来想，这是我即生当中最后一次改动，所以有些字词还是稍作调整比较好。有人可能会担心，以前念的是不是没有功德了呢？并不会。就如公案所讲，念“喻玛呢巴美吽”和“喻玛呢巴美牛”都有同样的功德。只要你自己具有信心，以前按旧版仪轨念诵是没有问题的，现在稍微纠正一些字词也是有必要的。

这个上师瑜伽的仪轨是法王如意宝所造。起初是我们学院的丹增嘉措活佛为了当时的弟子和未来的众生，向法王请求造一个上师瑜伽修法。当时在喇荣“小五台山”的南台上，法王如意宝从觉性当中自然流露出了这个仪轨，学院的龙多活佛在现场作了文字记录。这两位大德的名字也记在了后文的小字中。所以，这个上师瑜伽也是法王如意宝对两大弟子的特殊交付。在上师圆寂后的二十年来，这两位活佛不管在灌顶还是传法方面，都对继承法王事业做出了不共的成就，这是大家有目共睹的。

下面我就给大家简单介绍一下这个仪轨。

【释名】

上师瑜伽·速赐加持

什么是上师瑜伽？瑜伽是一种相应法；上师可分为法身上师、报身上师、化身上师，究竟而言，上师就

是佛。上师瑜伽就是令自己与佛相应的一种修行。我们的心根本上其实与上师相续中慈悲、智慧的功德无二无别，通过一种金刚语的修炼方法来达到相应，这就叫做上师瑜伽。

此上师瑜伽修法名为“速赐加持”，意思是指，不管你是什么样的人，这个修法都能在最快的时间内给你赐予上师所有的加持。

在这段特殊的日子，我相信很多道友相续中都获得了法王如意宝的加持，这点从大家请购《西游回忆录》和参与发心的热情中也能感觉得到。我前几天在微博上怀念上师：“虽然您已经离我们而去整整二十年了，但您的加持历久弥新，我们的信心依然强烈。”确实，人们对于离去多年的逝者，通常感情会逐渐淡去，包括自己的父母。然而上师却不同，尽管他老人家已经圆寂了二十年，今天学院里仍旧弥漫着如此强烈的怀念之情和祈祷之声，大家忆念起上师时依然热泪盈眶，这

是为什么呢？其实这就是加持的不可思议。

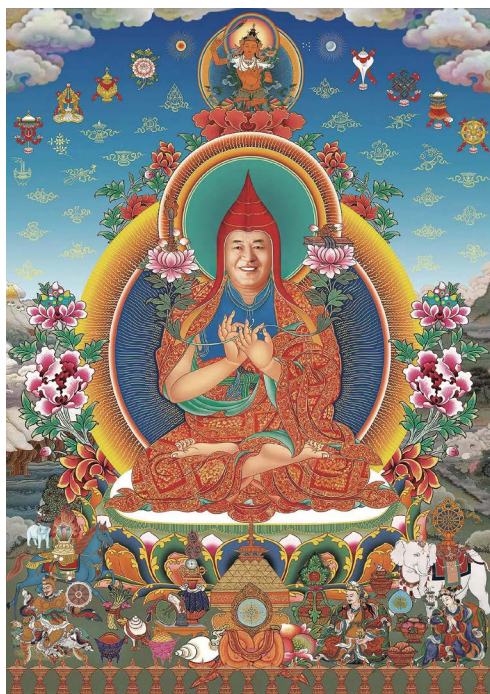
想要成为一个很好的修行人，先决条件就是要与上师相应，得到上师密意的加持。如果不具备这点，很有可能今天还是一个虔诚的佛教徒，过不了几年就落入邪知邪见的泥沼当中。所以，对于我们来说，最为关键、最为保险的，就是要与上师相应，获得上师的加持，而且一定要尽快得到，不能拖延，否则一不小心就有可能滑落到轮回恶趣的深渊。

这个上师瑜伽的修法，既可属于前行，也可作为正行。不论修行哪一个法门，上师瑜伽都很重要，尤其是对于密法、大圆满的修行，上师瑜伽更是不能间断，每一座都需要修持。

我之前反复思考：这么多人千辛万苦来到这里，应该给他们传一个最殊胜、最有利益的法——传哪个好呢？还有我们学院内部的道友，大家等待了那么久，在今年最后的时刻，应该送给他们一个最好的礼物——该

给什么呢？最后我想，传一个上师瑜伽的修法也许比较好。我多少也得到过一些上师不共的身语意加持，通过这样的因缘，如果能给大家带来一些与上师的相应，或许你们今后的修行就不会退转，弘法利生的事业也会更加广大，在证悟心性方面也不会有太大困难，我是这样认为的。

（堪布展示照片）



在《喇荣课诵集》中有一幅上师瑜伽的图片，大家应该如图观修。

【皈依、发心】

一般来讲，修上师瑜伽之前，要先修皈依和发心。今天现场有些人还没受过皈依戒，也有些人想要重新皈依，所以我就在这里带领大家一同进行皈依和发心。一会儿念诵时，大家要如此观想：在十方三世诸佛菩萨和金刚上师面前，自己从现在开始皈依三宝，从现在开始利益众生，发誓以后决不损害众生。这就是皈依和发菩提心。如果你们以前皈依过，也发过菩提心，今天在法王如意宝圆寂二十周年之时，可以再次皈依、发心。

下面我带领大家念偈颂，也就是我们每天所念课诵中的菩萨戒仪轨，我念一遍，你们跟着我念一遍。大家一起大声念，也许就能从迷惑之中把心唤醒过来。

（堪布带念，众人跟念）

秀杰那尤波 桑吉炯丹第 檀嘉当

萨杰拉内波 香确森华森华钦波南当

喇嘛多杰怎巴钦波南达拉 贡色索

（祈请十方一切出有坏正等觉

十地菩萨摩诃萨众

及诸位大金刚持上师垂念我）

皈依：

香确酿波齐杰瓦

乃至菩提果

桑吉南拉嘉森切

皈依诸如来

秋当香确森华耶

正法菩萨众

措拉昂得印嘉森切

如是亦皈依

（三遍）

这就是皈依，你们如果以前没有皈依过，这样就算是已经皈依了。接下来大家一起发菩提心。

（堪布带念，众人跟念）

发心：

杰达温杰得夏吉	如昔诸善逝
香确特呢杰巴当	先发菩提心
香确森慧拉巴拉	复此循序住
得达仁印内巴达	菩萨诸学处
得印卓拉攀敦德	如是为利生
香确森呢杰杰样	我发菩提心
得印德呢拉巴拉昂	复于诸学处
仁巴印德拉巴杰	次第勤修学

（两遍）

我们已经念了两遍，再念完最后一遍，你们就真正得受了菩萨戒。在此之前，我再提醒一下：以前没有发过菩提心的人，现在可以发；以前发过菩提心的人，也可以再次发。发心的时候应该这样想：在前方虚空之中，十方诸佛菩萨和金刚上师全都见证着自己，此刻就在他们面前郑重发誓，从今天开始，自己正式发起菩提

心。我们每个人都该记得自己最初是在什么时候发起了菩提心。现在你们可以说：“我是在法王如意宝涅槃20周年的时候，正式发起了大乘菩提心。”大家应该在内心之中铭记这个关键的时刻。

下面我就念最后一遍，念的时候大家心里一定要想：“我从现在开始真正变成了菩萨，真正发起了菩提心。”我前段时间也按照寂天菩萨的教证说过：如果我们这一世中没有发起菩提心，那实在很可惜；到了离开人世的那一刻，其他一切都会离我们远去，但只要发了菩提心，哪怕变成动物，这颗心的力量也在，乃至菩提果之间不会退失。我们获得了这样难得的人身，如果不发菩提心，是特别遗憾的。所以，今天每个人一定要发起菩提心。人的一生非常短暂，何时离开人世谁都说，可如果我们这次真正发起了大乘菩提心，以后生死就有把握了。下面我们念最后一遍，大家要真实地在相续中发起菩提心。

(堪布带念，众人跟念)

杰达温杰得夏吉	如昔诸善逝
香确特呢杰巴当	先发菩提心
香确森慧拉巴拉	复此循序住
得达仁印内巴达	菩萨诸学处
得印卓拉攀敦德	如是为利生
香确森呢杰杰样	我发菩提心
得印德呢拉巴拉昂	复于诸学处
仁巴印德拉巴杰	次第勤修学

【修法讲解】

下面我就开始对上师瑜伽仪轨作解释，可能需要二十分钟。在这个过程中，希望大家精神一点，要是连二十分钟都坚持不了，说明修行定力太差。我不会占用太多时间，只要求你们在这二十分钟里认真听讲；要是不好好听，也许后面我讲得就不会很深入。

法王如意宝的上师瑜伽修法，既可以按照显宗的祈祷方式来修行，也可以按照密宗的生起次第、圆满次第或大圆满的方式来修行，总共有三种或四种修行方式。我先按共同乘的方式给大家简单讲解一下，这是一种被普遍公认的修法方式，修行起来也比较简单。

阿

轮涅诸法本净觉性中

自性不灭智慧五光界

本体具德文殊金刚尊

形相唯一怙主如意宝

白明美悦班智达装束

说法手印执持剑经函

双足跏趺放射无边光

明然观想自现净庄严

最前面的“阿”字代表法王如意宝的心咒。法王的梵文名是“阿贝拉江嘎绕”，意思是无畏圆满。此处以

法王名字的首字“阿”表示对他老人家的呼唤，同时这个“阿”也是他的种子咒。

偈颂的意思是：在轮回与涅槃一切诸法皆为本来清浄的觉性当中，自心的白、蓝、黄、红、青五色智慧光芒不灭，在这样的境界中观想上师。观想成什么样子呢？上师的本体是大家熟悉的具德文殊菩萨，形象是我们唯一的怙主法王如意宝。如果你有其他根本上师，也可以这样观想。上师如意宝的身相十分洁白、明清、美妙，和颜悦色，身着班智达装束。所谓“班智达装束”，通常是头戴班智达帽，袈裟底下有蓝色的内衫。上师的形象整体与文殊菩萨的法相一致，只是身相是法王如意宝的样子。双手结说法手印，手里持着宝剑和经函——宝剑代表断除一切无明，经函代表开启智慧。双腿金刚跏趺坐于月轮和莲花之上，放射无边光芒，度化无量众生。再观想一切都是自现清浄的庄严——上师是非常清浄的庄严身相，我们所住之处也是如极乐世界或莲花生大士的铜色吉祥山一般的清浄刹土，一切都非常

庄严清静。

如此观想之后，就要按下面的偈颂不断祈祷。

自大圣境五台山

文殊加持融入心

祈祷晋美彭措尊

意传加持得证悟

从汉地圣境五台山，文殊师利菩萨的加持入于上师心中；我们向晋美彭措上师祈祷，请赐予意传的加持让我们得到证悟。如此不断念诵上师的祈祷文。

末观师成五光之明点

由自头顶融入于心间

获得诸佛智慧之总集

上师同等缘分之加持

入定于离意法身中……从中起定时，一切现有观为上师本体，平日行住坐卧如是行持。

此文，第十七胜生周木猪年六月二十五日于虚空彩云萦绕静处，雪域语自在丹增嘉措活佛劝请：“为利我等徒众，请造一上师瑜伽。”即刻，阿旺罗珠宗美无勤显现觉空文殊自声，由具足智慧净戒成就自在者龙多降措活佛立成文字。善哉！

最后结座之时，观想上师变成代表五种智慧的五色光芒，从自己的头顶融入心间，自己由此获得与一切诸佛菩萨的智慧总集上师如意宝同等缘分的果位。

这是一种比较简单的观想方法，我们通常就是照此修行的。

如果你们想修得再深一点，我今天也可以稍微讲讲密宗的修法方式。

有些人可能会想：“我从没有见过法王如意宝的面，也没有亲耳听过他的声音，感觉法王离我很遥远。这样向他祈祷，到底能不能得到加持呢？”通过密宗的

修行，可以让我们与上师更加贴近。然而，对于没有受过密法训练的人，这种修行方式也许不太容易接受，如果学过《大幻化网》《入大乘论》等密续的观点，修行起来就容易得多。

下面，我就用密宗的方式给大家讲讲上师瑜伽的修法，会与前面稍有不同。一般来讲，密宗里有生起次第、圆满次第和大圆满三种层次的修法。大圆满的修法我们先不讲，今天在这里主要讲接近大圆满的生圆次第的修法。

以生圆次第观修上师瑜伽的时候，必须具足三种等持——真如等持、显位等持、因位等持。这三种等持分别是什么意思呢？

我们观想任何一位本尊之时，要先将所有轮回涅槃之法都观为空性，这就叫真如等持。可以用“嗡 索巴哇 谢达 萨瓦达玛 索巴瓦 谢多杭（一切诸法住于空性中清净）”这个咒语来将诸法变成空性；也可以用上师瑜

伽仪轨前面的“阿”字，因为“阿”即代表无生空性，我们一念到“阿”字时，包括自身在内的一切万法当即变为空性。

安住于空性之中继续观想，本来万法皆空，但六道众生却因为没有证悟空性，一直在轮回中流转受苦，于是对他们生起强烈的悲心，这就是显位等持。

在这种强烈悲心的基础上，我们要通过修持本尊获得本尊的果位，最终饶益这些众生，于是自己开始观想本尊，这就叫做因位等持。

通常观修密法生圆次第的时候，都必须具足这三种等持——先将诸法变成空性，继而对众生生起大悲心，然后将自己或他人观为本尊。

我们在上师瑜伽中观修本尊的时候，应该知道，所谓的上师其实不仅仅是外面的肉身，上师的含义包括了法身上师、报身上师、化身上师。

法身上师是什么意思呢？就是一切诸法如虚空一般的空性。上师瑜伽仪轨里“轮涅诸法本净觉性中”这一句说的就是法身上师。轮回和涅槃所摄的一切诸法本来都是清淨的——我们也称之为本体空性，本体空性就是法身，也就是这里说的法身上师。

报身上师又是什么意思呢？就是在本净空性之中，自性光明不灭。我们的心其实是本体空性、自性光明的，其中自性光明这一点就是报身。所谓报身，就如东方不动佛、南方宝生佛、西方无量光佛等五部佛，这就是报身上师。仪轨中第二句“自性不灭智慧五光界”说的就是报身上师，即五光智慧显现为五佛。

我们心的本体是空性的，这是法身上师；自性是光明的，这是报身上师。那化身上师又是什么意思呢？实际上就是大悲周遍，显现各种各样的化身。就如仪轨中所说的“本体具德文殊金刚尊”——上师的本体是具有相好圆满功德的文殊金刚尊。五台山有五部文殊的幻化

身，上师本体就是化身文殊，而化身文殊实际上就是我们自己的心。

我们所观想的上师本体其实是具足法、报、化三身的文殊菩萨，而在众生面前与我们每个人相应的时候，形相是自心如意宝——我们自己的心本来就具足了法身上师、报身上师和化身上师。所以，“形相唯一怙主如意宝”的意思是说，我们所观想的形相是如意宝，这里的如意宝，既可以指法王如意宝，也可以指自心如意宝。佛教当中经常讲，自心即是如来，明白了这一点，你就不必担心“法王如意宝走了二十年，还会不会加持你”，因为自心如意宝每个人都有，你的心就是佛，佛就是上师，上师就是如意宝。这个道理大家应该不难理解。

我们自己的心就是如意宝，显现为外面的色相时有一些表示法。任何一尊化身佛，外在都有各种化身的形象。在这个仪轨中，班智达装束代表摧毁一切魔众、

显现本来光明；说法手印表示断证圆满，手中执持的宝剑是断圆满，经函是证圆满；双足跏趺表示压伏四魔；放射光芒，表示利益无量无边的众生。

最后一句“明然观想自现净庄严”的意思是，法、报、化三身无二无别的上师具足了一切庄严，包括身庄严、语庄严、意庄严等诸多功德。

接下来念法王如意宝的祈祷文进行祈祷。文中所说的五台山并不是要我们观想一座有五个台的山，而是将我们的贪嗔痴等五毒转为五种智慧，最后得到无畏的自心如意宝的果位，现前断证圆满的正觉。

最后结座时观想五光，住于与五种智慧无二无别的境界，这就是上师融入自身，自身获得了上师的果位。

今天因为时间关系，大概就讲这些。

我想，可能很多人以密宗的解释方法来修上师瑜伽会更有感觉。按照密宗的见解，虽然上师如意宝已经

不在世上，但其实每一时每一刻，我们的法身上师都从未离开过；既然法身上师从未离开，与之无二无别的光明报身上师也不曾离开；同样，我们的化身上师——自心如意宝，也没有离开过。通过这种方式祈祷，虽然上师似乎很遥远，但只要我们证悟较高一些的境界，就会发现上师其实一刹那也没有离开过，与我们始终无离无合，也会懂得为何禅宗讲自心即是佛。禅宗讲明心见性，大圆满讲本来清净，我们自己的心想要达到这种证悟境界，并不需要去别的地方寻找。

所以，我希望大家从外相上祈祷上师的同时，心里也要明白这一点。大家在学院里集体念诵《上师供》和祈祷文时气氛非常好，与僧众一起这样共修固然很殊胜，但你们每个人也要想到，上师实际上就是自己的心性，自心如意宝与自己从来没有分离过。萨绕哈巴的颂歌和龙猛菩萨的著述中，都有对自性的顶礼。我们通过这种方式来修上师瑜伽，就会离上师的境界越来越近，同时也会真正认识到，原来上师从未离开过自己，因为

我们只要反观自心，就不难明白法、报、化三身具足的境界。

以后大家修习上师瑜伽，可以按共同乘的方式对法王如意宝或者其他上师观修，也可以按密乘的方式以自心即佛的观念来修。如果有了究竟的见解，大圆满本来清浄的许多道理也可以完全包括在这个短短的上师瑜伽修法之中。今天我担心大家太累，以后有机会再传吧。

这节课纪律很好，我从大家的表情上也能看出来，你们都很有信心。这次我本来没有传法的打算，但是大家来到这里确实很不容易，我也希望你们能得到法王的加持。我之前说的是自己的心里话，一般来讲，一位老人离世多年后，人们对他的记忆会渐渐淡去，就如我的父母。我母亲是 2016 年去世的，现在我的弟弟妹妹们提起她时，已经不会再流泪了，但是，我们在座的人一想起上师如意宝，依然会饱含热泪。我这几天来也一直

梦见上师，所以很希望你们每个人都得到上师的加持。如果大家内心得到了加持和转变，以后的修行之路，自己走下去就不是难事了。

这个时代十分便捷，过去如果没有上师的亲自传授，佛法是很难得到的，而现在你们可以通过各种方式找到学习机会，只要自己肯努力，听一百堂课、两百堂课，想学多少法都没有问题。

一方面，现在是一个很好的时代，音频、视频等各种学习资料都能轻易获得。虽然我不能现场给每个人进行引导，但很多人这几年来都在通过各种途径认真地闻思、实修。只要真正学过、修过，见解和行为都会大不一样。

另一方面，现在又是一个非常复杂的时代。大家也知道，很多人在依止善知识的时候，稍不注意就会上当。这个圈子里鱼龙混杂，有些人自称是某派的掌教，有些人自称是大活佛、大堪布、大格西。不要光听别人

怎么说，要靠你自己的学习，真正明白佛法的经典和续部里怎么讲，怎么寻找上师，怎么得到窍诀，这样到最后哪怕死也无憾。

我这样的人，虽然修得不好，但确实依靠上师如意宝和前辈大德们的恩惠，得到了不少利益，现在可以说是心满意足，人生里有了满满的收获，死也值得。轮回本来就是痛苦的，这毫无疑问，早就应该明白。我们从来没有指望会一直快乐下去，人生不像小说，可以有永远幸福的结局。虽然人生的本质就是苦，但我们从中可以找到意义和价值。

所以，这次你们既然来了这一趟，我希望每个人心中都能有所收获，而不是只有形象上的转变。一定要懂得佛法的道理，一定要生起菩提心，一定要对上师信心坚固——要是今天依止一个，明天又换一个，这说明修行不太好。

同时，我也希望，在家人对自己的家庭负好责任。

佛教徒不可能全部出家。现在有的人出家以后又选择还俗，还口口声声说僧团很复杂，把自己说得好像很了不起。其实这种人是因为自己烦恼深重才还俗的，否则不会一开始做了出家的决定，最后又反悔，这其实是没有智慧的表现。可以看得出来，这种人出家后并没有真正学到佛法的精髓，否则不会说出那些话。所以，不管一个人有多大的名气、财富、威望、权力，如果没能真正懂得佛法的甚深教义，始终是遗憾的；而我们依靠善知识们的恩惠，得到了佛法的精髓窍诀，今后的人生可谓有了把握。

这次有如此难得的机会，大家来到学院纪念法王，确实特别不容易，也特别有意义，我非常随喜你们的功德。我虽然不在现场，但也默默发愿，默默祈祷，希望你们每个人都能好好修行佛法，得到上师的加持，也希望你们能将上师如意宝的法脉继续传下去，至少可以向身边的人多分享。这次给大家结缘的《西游回忆录》，虽然是三十年前的回忆，但依靠上师的加持，不论英文

版、藏文版还是汉文版，都在这个世界上许多小小的角落里起到了一些小小的作用。我也非常欢喜与在座各位有这样一种因缘。

同时我也要再次感谢所有的发心人员。很多人这段时间从早到晚忙碌，冒着外面的严寒，凌晨就要出来护持道场。冬天的喇荣很冷很冷，但大家在寒冷之中得到了温暖的加持，这就是我们这次最大的收获。

好，我就不啰嗦了——人老了总是爱啰嗦，这是一种特点。

最后，祝大家一切吉祥，得到上师的意传加持。吉祥如意！

快乐之歌讲解

无著菩萨·造论

索达吉堪布·译讲

快乐之歌

无著菩萨·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼上师！

自他虚幻此蕴身：如若患病当快乐，
灭尽昔积诸恶业，修行正法众所作，
皆为净除二障碍。如若无病亦快乐，
身心舒适善行增，欲令人身具实义，
三门奉行诸善法。如若无财当快乐，
无有守护忙碌事，所有争端及恼怒，
悉由贪执财物起。如有财当快乐，
广兴福德之善资，暂时究竟诸利乐，

定是福泽之果报。如若速死当快乐，
恶缘无机作阻挠，衔接来世之善缘，
定入无误之妙道。如若久活当快乐，
修行体悟之庄稼，长依教授温湿度，
茁壮成长得成熟。无论如何皆快乐！

此病等道用快乐之歌，乃说法论师无著因萨迦地方一位
格西请问“生病等如何转为道用”而撰写。

快乐之歌讲解

无著菩萨·造论

索达吉堪布·译讲

2023 年 12 月 30 日

今天又要给大家讲一堂课，本来上回已经算是圆满了，但几位堪布堪姆要求我再讲一堂，我就答应了。我想，虽然法会结束了，但这里大多数人应该不急着想今晚离开，这样的话，讲一堂课也不耽误事。但也有人要今晚下山，所以我不会讲太长时间，尽量在九点之前结束。你们也不要太急着走，我们藏地有种说法叫“夜行不急”，夜晚行走时不能太着急，还是慢慢而行

比较妥当，我也会在六七十分钟讲完这节课。

今天要讲的是无著菩萨的《快乐之歌》。这节课时间不长，希望大家打起精神认真听讲。我知道你们这几天念经都很累，听课容易疲倦。上回讲《上师瑜伽》的时候，我本来是打算讲深一些的，但是看到有些道友很疲惫，担心大家太累，就想赶快结束，所以后面的部分没有详讲。今天在这一个多小时的课程中，请大家把手机关机或者调到静音状态——有些人可能正在订车，不用手机也不行，但最好不要影响别人。这节课我会先讲《快乐之歌》，然后再跟大家聊聊最近的情况。如果有人今晚就要出发，可以在讲完《快乐之歌》后就先行离开，后面的部分不听也没太大关系。

什么是《快乐之歌》

《快乐之歌》我很早以前在网络上讲过一次，当时应该是 2007 年，那年 9 月我也在现场课堂上讲过一

次。从那时候到现在，已经 17 年没再讲过这部法了，很多人都没听过，所以今天给你们补上这一课。

我觉得这堂课是很值得一听的，因为现在人们普遍面临三个方面的痛苦——一是生病，二是没钱，三是怕死，这三大痛苦威胁着许许多多的人，但是学习了这个教言以后，就会发现，病也是值得快乐的，穷也是值得快乐的，死也是值得快乐的。这样的窍诀，在世间知识中根本找不到。任何一所大学都只会教你拥有健康、财富、生命才是快乐的，从来不会给你相反的教育，但如果换个角度用心思考，其实很有意思。这样殊胜的教言，唯有佛教之中才有，所以我想利用今晚的时间，给大家做这场开示。

无著菩萨的这篇《快乐之歌》，法王如意宝以前经常会讲，我记得自己在法王面前听过好几遍，有时候法王会将它与《佛子行》同时传讲。我有法王如意宝直接的传承，所以一会儿先用藏文给大家念一遍。法王曾

经得到过无著菩萨的特殊加持，他老人家在圆寂之前，本来正要传讲无著菩萨的《入行论释·善说海》，可惜后来未能如愿。所以，这节课也相当于为法王如意宝满一个愿——将无著菩萨的教言给大家传讲一遍。我相信依靠这位大菩萨的加持，你们只要认真思维，一定能在相续中生起真正的菩提心。今天中午他们劝我再讲一堂课，我一时找不到讲什么好，后来想，《快乐之歌》虽然以前讲过，但是今天再讲一次的话，也许会有不一样的新鲜感。下面我就先给大家念传承。

（堪布念传承）

我刚才看的是一函很古老的法本，我非常喜欢。本来我想过要不要找一本新的，或是用电子版，但是古书读起来的感觉更好，新印的书似乎没有那么大的加持，所以我还是用古书来念。虽然上面字迹很小，不容易看清，但我还是用它把《快乐之歌》的藏文传承给大家完整念出来了。

接下来我就从字面上给大家讲解一下。我们平时讲课之前，通常会给每人发一份纸质的颂词，但这次时间太紧，教务这边来不及准备，你们只好空着手学习这节课了。经堂的大屏幕上本来可以显示颂词，但现在被巨幅唐卡遮住了，我对这样的布置其实是有点意见的，因为念诵时大家看不到仪轨，听法时也看不到颂词。这次来不及调整，以后我们每次法会布置会场时，希望不要遮挡屏幕，因为这里是专门给大家学法的讲堂，用太多供品和陈设占据空间是不合理的。

虽然我们今天还没把颂词印出来，但我希望你们每个人都要把这篇《快乐之歌》背诵下来。如果你们肯听我的话下决心背诵，那么，在几个月内背完这些颂词其实是很容易的。《入菩萨行论》和《佛子行》背不了也情有可原，但《快乐之歌》只有短短几个颂词，即使是八九十岁的老人也能背诵。我今天讲完这堂课后，大家必须背颂词，这是给你们布置的作业，不然光靠我一个人努力讲，你们不完成作业，那就没什么意思了。现

在虽然没有纸质版，但电子版已经发出来了，大家可以在手机上互相转发分享。

此论名为《快乐之歌》，作者是藏地的无著论师，也就是《入行论释·善说海》和《佛子行》的作者，并不是印度的无著菩萨。

顶礼上师！

无著菩萨在造论之前，首先对上师顶礼。

论体主要讲了三个方面的内容：有病或无病都快乐，有钱或没钱都快乐，死亡或长寿都快乐。

大家可以想一想，如果我现在问：“有没有人喜欢生病？喜欢生病的举手。”举手的人可能一个都没有。但如果我问：“有没有人喜欢健康？”所有人肯定都会举手，这是人们普遍的反应。然而，真正的大乘修行人，应该同等看待二者，同等看待一切，这才是最好的修行。今天这堂课的目的就是要让大家学会这一点，如

果学不会，那说明你只是表面上的佛教徒，实际上没什么内在的修行。

下面我们就开始学习如何将生病与无病、有财与无财、速死与久活全部转为道用。

自他虚幻此蕴身：

第一句是总述：自己或他人所拥有的这具身体，其实是虚幻不实、五蕴假合的。所以，这样的身体，有病也可以，没病也可以；有财富也可以，没有财富也可以；死亡也可以，存活也可以。

如若患病当快乐，灭尽昔积诸恶业，
修行正法众所作，皆为净除二障碍。

人人都关心自己身体的健康，然而，当身体出现疾病的时候，其实我们应当感到快乐。大多数人可能不会这样认为。大家扪心自问：你愿意生病吗？谁都不愿

意。但是，对于大乘修行人，生病应该是件值得高兴的事。拿我自己来说，虽然生病时说不上有快乐的感觉，可好像也没觉得痛苦。生病也好，不生病也好，对我而言似乎都无所谓。

无著菩萨为什么要说“如若患病当快乐”呢？因为通过感受病苦，能灭尽自己无始以来所积累的杀盗淫妄等自性罪，以及毁犯别解脱戒、菩萨戒和密乘戒的所有罪业。如果趁着生病的时候好好忏悔，往昔所有恶业都能得以清净。我们努力修持正法的一切所作所为，目的不就是为了清净烦恼障和所知障吗？既然借助生病就能净除这些罪障，那患病实在是一个难得的好机会。

所以，大家以后如果生病，一定要意识到，这是最好的忏悔方法。最近大家为了求法都吃了不少苦，睡也睡不好，吃也吃不好，很多道友连吃了几天泡面，肯定准备着下山以后好好吃一顿。但实际上，这些体验是一种很好的苦行，通过这样的苦行，能遣除你无始以来

所积的许多罪障。为了求法而苦行尤为殊胜，你们相续中的罪业，在这几天里肯定已经消除了许多。有些道友很重视消业，经常说：“我罪业很深重，一定要努力清除。”我们只要有了正确的认识，不论感受病痛还是为法苦行，都能起到净除罪障的效果。所以，生病对于修行好的人来说，确实是一件非常值得高兴的事。

我以前讲解过《苦乐道用》的教言，还有麦彭仁波切的《治病甘露流》，里面有一些重要的窍诀，希望大家看一下。只要懂得了这些道理，其实生病也好，受苦也好，心底都会有种安慰，因为这是最好的忏悔之法。同时，通过感受病痛，我们还能消除相续中的傲慢等烦恼。人们在健康安乐的时候，很难生起真正的出离心和对众生的悲心，很多人正是因为患病，才皈依了佛门，甚至不乏因为生病而面见本尊、证悟空性的例子。

当然，我们也不要刻意去得病，病了也不能故意不治，这些都是没必要的，该看病吃药的时候就要看病

吃药。但要是到了病痛实在不可避免的时候，也不用特别担心，应该这么想：“我的机会来了！依靠这个肉身臭皮囊，能净除无始以来的罪障，这是多好的消业方法啊！”

这个偈颂把生病值得快乐的原因解释得很到位，大家应该记住。

如若无病亦快乐，身心舒适善行增，
欲令人身具实义，三门奉行诸善法。

从另一个方面看，如果我们没有疾病，身体很棒，心情也很好，这也很值得快乐。人活在世上，身心康健，无病无痛，是很难得的。很多人身体还算健康，但内心充满痛苦，遭受着抑郁、焦虑等情绪病的折磨。有些人身体常常不适，今天头痛，明天腰酸，浑身上下都是毛病，每天大把大把吃药。就像我一样，身体常有各种问题，中药、西药、藏药也一直在吃。无病无痛当然

是最好的状态，否则人一旦生病，哪怕一个感冒，都会变成华智仁波切形容的那样——就像被石头打中的小鸟，动都动不了。所以，一般来讲，对于健康，我们应该随喜。

我看很多道友都比较年轻，身体健壮，没有病痛，这是非常好的。如果身心健康舒适，那我们身语意所行的各种善法就能逐渐增长。要想令这个人身具有意义，不令暇满空耗，健康是很重要的；有了健康，三门就能多行善法。就如《中观四百论》所说：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”虽然身体是无常之物，是犹如怨敌的众苦之源，但如果我们好好使用它，也可以行持许多善法——身体可以转绕佛塔、行善积德；语言可以诵经念咒、宣讲佛法；内心可以发起出离心、菩提心……各种善法都能精勤行持。

我们学了这个道理以后，应该懂得，生不生病都可以是一种快乐。世间人都希望身健体康，可是大家想一

想，这个世界上从不生病的人能有几个呢？疾病突然降临的时候，我们应该调整自己的心态，其实只要心里转过这个弯，就能轻松面对。要是身体得了病，心也跟着受煎熬，那就会雪上加霜，更增痛苦。可如果有个好心态，就会觉得，身体上的病痛没什么大不了，这是消业的机会，挺好的。

前段时间朵芒寺有位喇嘛圆寂了，之前他被诊断为癌症晚期，医院已经无法治疗，他知道以后反倒很开心：“太好了！我修行了一辈子，现在终于等到这个时候了，我可以把病转为道用，心里特别快乐！”他不是假装的，确实是由衷感到开心。所以，我们作为修行人，健康无病固然很好，万一生了重病，也不必愁眉苦脸、垂头丧气，更不要一蹶不振、自怜自伤。我们学院很多修行人在生命的最后时刻，都非常安详。大家都知道，无常早晚会来，明年的今天，不论在座各位还是我，谁也难保一定还活在世间。有时候疾病一来就是绝症，过不了多久就没命了，花几天处理一下遗体，亲人

哭一下，仇人笑一下，就这么结束了。人生就是这样的，看清了以后，也就没什么特别值得痛苦的了。

所以，有病也好，无病也好，都应该感到快乐。无病的快乐大家容易体会，不用多说，但生病的快乐，很多人可能不太理解。无论如何，就算我们生病时做不到积极乐观，至少也不应过度忧愁。生病的人要保持内心的快乐并不容易，但只要调整好心态，就不会在疾病面前手足无措、叫苦连天。

以上是本论的第一层内容。

如若无财当快乐，无有守护忙碌事，
所有争端及恼怒，悉由贪执财物起。

今天在座的听众，居士比较多，你们如果能把本论所讲的道理牢记于心，在世间也能成为很好的修行人。

颂词第二部分讲的是对于财富的态度。如果我们身上没什么钱，日子过得很清贫，这种情况应该感到

快乐。

有人会说：“没钱还怎么快乐？钱是命根，没有钱什么都做不了，处处都是麻烦。”这里说的无财，并不是指穷到没有吃穿的地步。现在大多数人的生活都能满足温饱，不像我们小时候，确实是穷得缺衣少食，衣服上都是一层层的补丁——所以我从小也会自己补衣服。那时候我们还要为吃的发愁，家里经常没有粮食，不得不去找人借一些青稞，等有了再还给人家。现在人们都已经衣食无忧了，但财富的增长却带来了更多的欲望。所以，没什么钱财，其实是很快乐的，因为可以免去最初辛苦积财、中间小心守财、后面担忧财散的诸多痛苦，不必为了财富而劳碌奔波、营营逐逐。

大家都知道，世间大多数的争端、愤怒、恐惧、冲突，都来源于对财富的贪著和争夺。其实，少一点物质财富，反而会拥有更多的快乐。前阵子，东方甄选闹出了围绕主播董宇辉的一系列事件，网上议论纷纷。有

些网友感慨，董宇辉作为农民的儿子，一夜之间成了名，赚了钱，本该意气风发，可现在却身不由己，陷入名利风波，脸上也没有了以往的开心和自在。确实，很多人没钱的时候，还能拥有自由、健康、快乐，但是在追逐财富的过程中，却失去了这些。虽然世间总认为有钱人一定活得快乐无比，但如果真正去问他们，“你的身心是否健康安乐？有没有时间休息？晚上会不会失眠？……”其实不用回答，从他们的气色和神情上就能看得出来。

所以，像前辈大德们那样，一辈子身无余财，也是很好的。有一次，有个人说想供养一大笔钱给我，我当时就发愁了：该怎么处理好呢？在以前还能用来建学校、建医院，但现在已经没有做这些公益的机会了；捐给寺院的话，数额太大有时也会引起麻烦。后来发现，那个人只是说说而已，我也就轻松下来了，因为现在没有需要用钱的地方，既然做不了什么实事，拿着一大笔钱反而是巨大的负担和烦恼。

钱财招祸患，很多人不懂这个道理，但确实有相当多的痛苦都是因贪财而引起的。快乐其实根本不必与财富挂钩，只要有吃有穿，过简简单单的生活其实就是一种幸福。不要整天做发财梦，被金钱束缚住你的人生。只要安贫守道，其实没钱也是三宝对你的一种加持。

如有财当快乐，广兴福德之善资，
暂时究竟诸利乐，定是福泽之果报。

那有钱又如何呢？如果不需特别勤作而拥有一些财富，也是很值得快乐的，因为有了财富就能广兴积累福德的善事。

有一定经济能力的话，可以经常上供下施、印经旗，或是放生。不过，我听说最近有些人花几千元钱去买我们学院发的金刚橛，那其实是免费结缘的，但有人趁机在中间倒卖，还声称是为做善事募资，实际是想自己赚钱。我们从来都不允许售卖三宝的所依物，如果有

人打着学院的旗号卖，那一定是骗子。奉劝你们，即使再缺钱，也不要拿这些三宝物来倒卖牟利，不然来世要受很严重的果报。所以，大家如果有钱，一方面可以多做诸如造佛像、放生之类的善法，但另一方面也要注意分辨方式和渠道，以免上当受骗。

对财富善加利用，可以帮我们实现诸多利乐，因为要获得暂时的人天福报和究竟的解脱，就必须圆满福德资粮和智慧资粮，而福德资粮需要依靠行持布施来获得。所以，财富是善法的一种资源，拥有这种资源是很值得快乐的。

很多人都能理解有钱的快乐，但不一定能理解没钱的快乐。实际上，有钱没钱都自有其好处，大家应该从总体上去理解这一层意思。

希望大家认真思考：为什么当世人都在追求健康、财富、长命百岁的时候，我们佛教徒要讲生病、无钱，甚至死亡的快乐。初学者也许会有点想不通，但只要你

持续深入学习佛法，渐渐就会有所感悟。

如若速死当快乐，恶缘无机作阻挠，
衔接来世之善缘，定入无误之妙道。

接下来讲的是对于死亡的态度。现场有没有人觉得自己马上死去会很开心？有的话请举手。好像还真有一个人举手，“你该不会是想自杀吧？”——开玩笑的。（众笑）

如果死主魔王即将到来，死期近在眼前，活着的时日不多了，这时候也应该感到快乐。这是我们每个人都要做的练习，因为即便你不想死，死亡必定会在某天来临。现在全世界有 80 亿人，可是一百年以后，这些人里百分之九十多肯定都会死去。不说一百年，只要再过十年、二十年，我们这些人里也不知会有多少人逝去。死亡并不在遥远的地方。人们总是忌讳谈死，这其实完全是自欺欺人，任何人早晚都会死的。正因为这样，佛

教中才要强调生际必死、死期无定、死亡之时唯有佛法真正有利，这些道理有非常重大的意义。

在死亡面前，我们不可能打什么商量：“能不能缓一缓，让我明年再死可不可以？”像无著菩萨这样真正的修行人，对生死的态度就是当死则死，根本无所谓。我们学《修心七要》时也讲过，要经常这样发愿：“如果我死去对众生有利，就让我早点死去；如果我活着对众生有利，就让我长久活着；如果我生病对众生有利，就让我尽快生病；如果我健康对众生有利，就让我保持健康。”作为修行人，要是真正到了癌症晚期，或是躺在重症监护室里，自己也知道剩下的时间不多了，就应该这样思维。佛教中有很多为死亡做预备的修行方式。

为什么速死值得快乐？因为“恶缘无机作阻挠”。我们的生命中难免遇到突如其来的恶缘，如果此生很快终结，就彻底断绝了破戒、生邪见、造恶业的机会。今天得了灌顶，明天马上死去，即生之中就不会破密宗誓

言。作为出家人，在破戒的罪过出现之前圆寂，就能保持终生戒律清净；作为居士，在生邪见之前离世，就算得上终生具足正知正见。所以，在恶缘出现之前死去，其实也是一件好事。此生的善根不会遭到损坏，又有衔接来世的善缘，即便立刻死去，也是从光明走向光明，一定会无误入于解脱妙道，这难道不值得快乐？

我们都受过戒，得过灌顶，听过那么好的正法，遇到过那么殊胜的上师，不论何时死去，都没有任何遗憾。所以，当你得知自己将不久于人世的时候，应该感到开心；即使无法开心，也不必特别悲伤，至少可以尽量淡定地告诉自己“我修了一辈子法，死也没什么问题”，再把身后之事安排妥善，就没有任何可担心的了。就像死囚，有的自己步入刑场，有的怕得走不动路，但不管怎样，前方都是一死。我们同样也在向死而生，何不快乐地面对这个结局？

真正的修行人，可以直面死亡而没有任何后悔。

假如死亡马上要降临，此时此刻，我与上师、道友的关系没有丝毫裂痕，对佛法没有半点邪见，也没有杀生、破戒、诽谤三宝，足以坦然地离开这个世界。但如果在茫茫的人世中继续活着，不一定能保证自己不会迷失，万一着魔，也许毁佛谤法的恶事也干得出来。

之前有一个网红，打着破封建迷信的口号，在各大网络平台上发自己砸毁观音像的视频，结果不久之后就 from 网上消失了；三年以后他又重新出现，但已经皈依了佛门，还专门建立了一个放生的团队。他说，自从拍了那些视频之后，家里便一直不顺，他对自己的所作所为十分懊悔，所以发愿终生行善。我们学佛之人都知道善恶果报，虽然在正常状态下不会故意去造恶业，但有时候也难保万一。

我时常会这样想：如果我现在依靠上师三宝的加持，以出家人的身份死去，可以说死而无憾，没有一丝后悔。因为我毕生研习佛法，虽然自己修得不算特别

好，但也从未放弃修行。可以确定地说，我从23岁出家直到今天，没有特别散乱过，虽然算不上是最上等的精进者，但绝大部分时间都是在精进中度过的一一阅读经论、传讲佛法、背诵、翻译，可能偶尔会有一两天间断，但在我整个记忆里，从出家到现在，从来没有长时间散乱于外境的情况。我可以肯定，如果自己现在死去，至少也会转生到善趣，不会堕入恶趣，因为我这么多年的努力绝不可能没有意义。所以，对我而言，生命终结在任何时刻都了无遗憾，这是真的。在这个世间，多住几年、少住几年，都没有关系。

我们也知道，历史上如无垢光尊者、根登群佩、创巴仁波切等许多大德，都是在壮年之时便示现了圆寂。即使死亡就在眼前，也应该无惧无悔，每个人都要有这种觉悟。有些人以为死亡离自己还很远，最好不要有这种侥幸心理，毕竟早晚一天死亡都会到来，如果没有提前做好准备，那时候是非常可怕的——一下子天都塌了，任凭你怎么心慌意乱，流泪哀嚎，双手抓胸，痛苦

挣扎，也没有任何作用。既知如此，不如提前做好各方面的准备，就像士兵上战场之前就已经经历了无数次的训练，面对敌人自然勇敢无畏。我看到俄乌战场上有时候交战士兵只相隔几米距离，但双方都十分勇悍，其实他们和我们一样都是怕死的，但因为长期接受军队的教育和训练，所以能迎着前方的战火勇敢地冲上去。同样的道理，我们作为修行人，对死亡一定要有一种把握，不说胸有成竹，至少也要无畏地面对，这是我们每个人都该做到的。

现在大家应该能理解为什么说“如若速死当快乐”了吧，真正的修行人就应该是这样的。

如若久活当快乐，修行体悟之庄稼，
长依教授温湿度，茁壮成长得成熟。

接下来从另一个角度讲：如果死缘未至，长命百岁也是很快乐的。人生其实很短暂，一个人读书读到二十

几岁，然后步入社会、成家立业，到了五六十岁后，就开始四大不调，身体渐渐衰朽，这样短短的几十年，就是我们所谓的一生。然而，如果各方面因缘具足，在这个世间多活几年，也是很好的。就像虚云老和尚、梦参老和尚，世寿都超过百岁，如果能像他们这样每天行持善法，那么住世长久一些也是乐事。

我们此生修行所得的一切觉受、体悟，就如同田里种植的庄稼一样。庄稼成长离不开水肥、温度等外缘，需要长期浇灌养护；我们修行的体悟也不是一天两天就能成熟的，所以修行的时间还是越长越好。如果你从20岁开始学佛，到现在有了十几二十年的学修经验，那最好再多活一段时间，这样就能多念些咒语，多用些转经轮，修行体悟的庄稼就会长得越来越茁壮。行持善法的人，长存于世是很好的；而总造恶业的人，最好还是不要久活，否则多活一天就多造一分恶业，这样活在上全无意义。所以，造恶之人，死得越快越好，而行善之人，活得越长越好，大家应该明白这个道理。

我们活在人世间，其实是非常难能可贵的，这个人身虽不完美，但是它有一个无与伦比的价值。什么价值呢？依靠这个人身，我们可以依止善知识，可以发无上的菩提心，可以渡越轮回，诸如此类对生生世世有利的事，我们都要依靠这个人身来成办。所以，大家也该好好思考一下自己活着的意义。

无论如何皆快乐！

以上所有内容，总结起来，就是这句“无论如何皆快乐”，不管生活里遇到什么事，大家都应该保持这种心态。

有些人习惯“无论如何皆痛苦”，生不生病都难受，有钱没钱都郁闷，大限来临接受不了，活得好好的又总想自杀。尤其是这个时代的大环境下，许多人都感到压力极大，活得很累，了无生趣，但其实只要把心态转变过来，痛苦就会减少很多。就如禅宗常讲的“得失

从缘，心无增减”，我们应该追求这样一种境界，面对一切得失变化，都随缘视之，内心了无挂碍，不增不减。这虽然不是大圆满、大中观的究竟见解，但只要我们能懂得随缘而为，遇事不去强求，就不会陷入心灵的内耗之中。有些人注定会离你而去，有些东西注定是求而不得，不管你再怎么想不通、放不下，也无法扭转。所以，我们要学会接受一切、欢迎一切，或贫或富，或生或死，不管生活给你什么境遇，无论如何都要快乐。

本论讲到了我们人生中最在意的几件事——健康、财富和生命。对于现代都市男女而言，爱情也是一个大课题。很多影视、小说等流行文化中对爱情大加歌颂，把它捧成了人生中不可缺少的至高追求。但是在我们藏族和一些其他民族看来：所谓爱情，只不过是某个年龄段的一种浅层需要，并没有那么重要；为了爱情而寻死觅活，是一种非常下劣的行为，这样的人在我们看来是很没出息的，大家会说这种人是“为了下身而奋斗的人”，因为他把所有的时间、精力都放在了个人的小

情小爱上，不去追求更高的志趣。这个问题也很值得反思。爱情带来的痛苦，通常只会出现在不太成熟的阶段，人生中还会面临其他更为沉重的痛苦，比如贫贱、衰老、疾病、死亡，但不论哪一种痛苦，只要好好修行，都可以化为无形。

我希望大家把无著菩萨这篇《快乐之歌》牢牢记在心里，全文只有短短几个颂词，可以作为长期的课诵。如果能每天念一念，我相信，当你们真正遇到那些境况时，一定能从容转心，游刃有余。

记得我刚来学院的时候，第一次听到法王如意宝传讲《佛子行》，当时我被那些道理深深打动了，虽然自己不能完全做到，但是心中有了面对病痛、贫贱和死亡的勇气。这并不是说大话，我一直都是这样做的。就像今年病了一场，在我身边的人都知道我是什么心态，我唯一担心的就是耽误翻译和讲课，“唉，这次又不能如期上课了”，这是我心里最大的顾虑，至于其他问题

都不值得担心。反正我们的肉身就是这样，时而快乐，时而痛苦，只要心境从容自若，依靠上师三宝的加持，任何一件别人无法面对的事，我们都能轻松面对，这就是佛教徒的与众不同之处。

我们不一定非要证悟万法皆空、明心见性的境界，但在面对人生中生老病死等种种难题时，不会像其他人那样迷茫、恐惧、气馁，因为我们拥有殊胜的窍诀，而且内心早已做好了准备，就像训练有素的军人勇猛无畏地冲上战场，我们也同样可以勇敢应对生命中的一切挑战。

世间人总是用力抓住安全感，拼命回避各种衰败和不幸，可凡事都会由盛转衰，最后总有曲终人散的那一天。很多人接受不了这种落差，但对于大乘佛教徒而言，一切无常都在意料之中，无不是修行的对境。所以，如果我们现在能为预备面对这些问题而认真修行，当挑战出现的时候，绝对可以轻松应对。如今全世界也

没有多少人真正有面对生老病死的把握和觉悟，但对于修行人而言，其实这些并不算什么大不了的事，只要得到了佛法窍诀并运用自如，我们完全可以面对一切，不仅仅是面对，而且能安然地接纳一切，甚至能用自己的身体来表现佛法的力量。

很多修行人生病时都会说：“没事的，只不过有点痛，但并不觉得苦。”确实，痛和苦是两码事。一些高僧大德圆寂之前也会有病痛，也需要打点止痛针，但他们心中没有丝毫痛苦。好的修行人可以痛而不苦，这就是佛法的伟大之处。我相信大家学修了这些窍诀之后，将来如果遇到疾病等违缘，即使不能免去身体上的疼痛，但至少也不会让内心受到困苦煎熬。

今天堪布堪姆们让我讲一堂课，我正好翻到了《佛子行》后面附着的这篇《快乐之歌》，所以时隔17年，再次给大家讲了一遍。光靠我讲这一遍是不行的，你们接下来还要自己尽量背诵、思考。不管我们以后还能不

能再见面，大家都要随这个教言而行、随善知识而行，能这样做到，就是最好的。

此病等道用快乐之歌，乃说法论师无著因萨迦地方一位格西请问“生病等如何转为道用”而撰写。

最后的小字讲了撰著此论的缘起。当时有位格西向无著菩萨请问生病时该如何转为道用，于是无著菩萨便传授了这些窍诀。

本论所讲的道理是针对我们人生中的几大问题而提前预备的。大家光是理论上懂得还不够，需要长期深入思考并且实际修行，要按照偈颂的内容去认真观修——真正到了这些处境下，如何把心态转为积极快乐？大家要着重修负面的三点，正面的不修也可以，因为有钱、健康、长寿的快乐，大家本来就有体会。对于我们较难面对的三个问题，大家一定要好好修持，这样的话，一旦真正遇到那种处境，我们肯定会有完全不同

的心态，我自己在这方面也有很多经验和感受。

回去后要注意

今天正式的课程就讲到这里，如果有人今晚要赶夜车回去，现在就可以离场。不急着回去的道友，我还有几件事要跟你们稍微讲讲，大概需要十来分钟。

我们整个涅槃法会的共修已经圆满结束了，在座道友有幸参加这次法王圆寂 20 周年的纪念活动，是非常难得的因缘。很多人虽然也来了，但没有参加的机会，我也对他们十分挂心。这次结缘的书如果数量够的话，你们可以给上不了山的同伴带一本。那些道友很不容易，不少人在外面等了好几天，始终没机会上来；还有些人被拦在半路，只能折返；尤其可惜的是那些到了门口却被送下去的人。但不管怎样，我们这次对法王如意宝的纪念都是圆满的。

在这个过程中，大家都很有礼貌，刚才堪布堪姆们也在说，这边不论是新来的居士还是常住的道友，都非常配合管理人员的安排，这一点我很感谢大家。在这次活动中，有几个部门做出了非常大的贡献，在这里我要特别表示感谢喇荣饭店、达尔玛巴拉、金萨商店、医院、图书馆以及喇荣宾馆等，这些部门给大家提供了生活和修行各方面的极大助缘。有些医疗组的发心人员，本来自己身体就不太好，但还是不辞辛苦地为大家服务，我要对你们特别感谢。还有我们的管家，共修期间一直在辛苦值班维护秩序，也相当不容易——这个工作天天要得罪人，管严了，有人不服气，“你们这些管家怎么这么霸道！”管不严的话，又有人看不惯，“你们到底管不管事？”这么多人的管理，严了也不行，松了也不行，分寸很难掌握，但他们还是自始至终地把这份责任圆满了。

如果在外边组织活动，就像以前的世青会那样，参与者应该交一些费用，用于场地、餐饮等各个方面的

开支，以前参加过世青会的人都清楚。而学院这次没有任何收费，也没有其他目的，全靠自力组织各个环节，确实是非常辛苦的。要让这么多人共聚一堂进行这样一场殊胜的发愿，真不是一件简单的事。有些人没有这方面的经验，可能感觉不到，还以为自己享受的一切都是福报现前，或者是天人、上师给自己化现的，但实际上，这场活动中的每一个细节，背后都有许多人在辛勤付出。

我尤其要感谢的是我们常住的居士和出家人。每次共修，他们都没机会正式来经堂和大众一起发愿，只能在家里待着，这一方面是由于外面“气候”的原因，另一方面是为了给临时上来的道友们让出空间。你们来一次不容易，所以常住们每次都把经堂的位置让给你们。大家应该理解和感谢他们的给予，要不是他们把自己的空间让出来，你们连坐着一起发愿的地方都不会有。谁不愿意坐在经堂里跟全体僧众一起共修、一起发愿？大家都知道，在现场的氛围和在家里大不相同，但

是常住们愿意把这个机会贡献出来，所以大家要懂得背后有多少人在为你们付出。

接下来我要提醒一下，你们回去以后，有些事情还需注意。

第一，不论是你们得到的密法资料，还是学院的相关情况，包括这次法会的信息，都不要以任何方式发布到网络上。不然的话，这次虽然大家能圆满共修，但以后还有没有这样的机会就难说了。所以这方面请务必注意。

第二，居士们要警惕各类打着学院旗号化缘的信息。要知道，在这个现场参加共修的人，也未必百分之百都是虔诚的道友，我们也发现了一些混在里面的不法之徒。有些人自称是学院的发心人员，以学院的名义私自贩卖三宝物、加持品，实际上是在行骗，所以大家对这些方面一定要小心。你们不要一看到学院的人就轻易相信，学院里也有鱼目混珠的人，同样穿着这身僧衣，

有些人一心利益他众，确实很了不起，但也有个别人以出家人的形相，利用上师三宝的名义来邪命养活自己。这种人虽然很少，但非常可怕，他们什么事都做得出来。所以，不要随便相信那些打着学院供僧、供斋、放生的名义集资的消息，更不要去转发，这些信息本来就不允许在网络上传播。

以前我在课堂上反复说过，不能在网络上讲课，更不能化缘，否则很容易违犯相关的监管条例。虽然我不断提醒，但还是有人不听我的话，后来果然受到了教训，现在再也不敢做这些事了。我讲的道理如果你们不肯听，那就只好等有关部门来给你讲道理了。有的人被带去“闭关”一个星期，回来后我问他：“还敢不敢在网上传法？”“不敢了不敢了，堪布您说得对，真后悔没听您的话。”所以，希望大家在这方面多加注意，这也是为了保护你们自己的安全。现在网上监管很严，你的所有行为都有记录，一不小心就会惹来麻烦。

同样，如果有人想在网上以佛教的名义行骗，也劝你好自为之，就像缅北的电信诈骗，迟早都会被追踪到的。佛教徒中也有一些败类，虽然很少，但确实有别有用心的人。有些出家人和居士，自己在社会上实在混不下去，就跑到我们学院里来搞一些小动作，这种情况过去有，现在有，以后也可能存在。所以，大家在这方面务必谨慎，这很重要，否则一不小心，就有可能把你的信心毁了，把你的财富毁了，甚至把你的人生也毁了。

大家现在最好老老实实，低调学修，通过正规途径自己学习，就不会有任何风险。如果方便的话，可以参加一些灌顶传法，但要是以后各方面不太方便，也没关系，不必难过，自己一个人也可以好好修行。这是我对在座居士们的一个期望。

还有一件事，我们降魔胜利洲现在已经放假了，有些话我要嘱咐假期下山的道友。希望你们在各方面都要做到如理如法，特别是我刚才讲到的问题，对待任何

事情一定要小心翼翼。现在的环境已经全然不同于以往，很多方面都要多加注意，尽量低调而行，不能像过去那样张扬行事。我现在也把主要精力都放在了翻译、写书、念咒、禅修这些方面，不再去其他地方讲课了。从时机上看，现在外面“天气”比较冷，这个时候更适合好好闭关实修。所以，希望你们下山以后，如果因缘具足的话，当然应该尽量去做弘法利生的事，但如果不具足，也不要随意妄为。有些事宣传起来很好听，但最后可能会以麻烦收场。这是我对假期外出的道友们的要求。

还有很多道友假期里留在学院。我也了解到，有些堪布和堪姆准备在假期里讲法，包括《入中论》《中观根本慧论》《入行论·智慧品》，还有一些净土、戒律和修心方面的课。有些道友可能没得过这些传承，趁这一两个月，大家也可以好好闻思和修行。我特别感谢这几位堪布堪姆，你们都很稳重，每到假期经常安住在学院里，利用这个机会来给大家开示佛法，这是非常好

的。也希望其他道友在各个方面都能如理如法地度过假期。

过两天学院的各个部门就要开始为期两月的停业休息了，如果有人身体不太好，可以趁这个冬天下山看看病、调养调养，也是很有必要的。不过马上就要过年了，下山之后很多事情也不那么简单，但不管怎样，调调身体总是好的。在学院这么高的海拔上，大家常年有高原反应，气都喘不上来，再加上最近又频频感冒，都在辛苦支撑。现在我们也在想方设法提供健康方面的支持，比如给大家买医疗保险，以各种方便方法来给学院的道友提供最好的保障。各位堪布堪姆也要多关注自己班里的道友，如果有人看病有困难，应该及时与相关人员沟通，尽量帮他们解决看病方面的问题。虽然我们今天学的道理是病也很好、死也很好，但如果有条件的话，大家还是尽量保持健康为好，这样有利于好好修行。在这方面，希望负责的法师们多加努力。

学院各个部门的管理负责人都很努力，尤其是主管的堪布堪姆，他们都非常辛苦。当然，我们的主管是轮流负责的，每两年就换届一次，希望你们在这两年中用心投入管理。主要负责人包括主管和协管，要是工作全都放在协管手里，也不太合理，所以我希望主管在自己负责的这两年内尽量不要外出，管理上手以后，就应该好好在学院里坐镇。以后每一任主管都应该有这种责任感。学院这么大，事务千头万绪，时常有各种各样的突发事件需要处理，如果主要负责人不在这里，那是很难办的，所以在管理方面，希望你们尽量多下功夫。

以上就是我今天想讲的几件事。于我个人而言，这次法会是很开心的，依靠各方面的因缘，虽然刚开始“天气”有些寒冷，但现在也逐渐好了起来。这次大家都很辛苦，但我也看到，大家求法的意乐特别强烈。我知道，在座很多道友并不是偶然来到这里，而是长期以来经过持续的学修，所以获得了上师和学院的加持。我

们的信心是永远不会退转的，我坚信，喇荣的法脉至少在一两百年内，一定会兴盛于各地。我们的学院并非只有这些建筑，外在布局可能会有变化，但佛法的教育已然深深植入每一颗心中，这一颗颗心一定会在世界各个角落成为不落的太阳。

法王如意宝建立学院之初，是这样设计和定位的：靠上的区域是男众出家部；中间的区域原来叫国际学经会，当时的设想是面向十方求学者传法；下面是尼众出家部；再往下的区域是藏族居士林。这种定位在所有寺院中是很罕见的，法王早在上世纪 90 年代，就这样设计出了学院的架构。在法王圆寂纪念日那天，不论图文还是视频，各个平台上都能看到纪念内容，可以说法王的影响力是世界性的。甚至有个别人眼红，说现在网上到处都是法王如意宝的视频，看着心里不平衡，能不能把别的上师也发一发。可以想见，以后我们学院的架构或许会发生变化，学院的人或许不能继续待下来，传

法的机会或许会越来越少，限制或许会越来越多，各种因缘都有可能出现。无常总是难免的，但不论再大的无常，都不能把我们心灵中的悲心和智慧抹掉。

所以，大家一定要记住：将来学院有可能发生种种变化，上师们也会离开世间，但即便如此，谁也无法熄灭我们法脉的太阳，我们心中的智慧之火一定会在世界的每一处再次燃起，并且长久地照亮下去。法王从上世纪 80 年代开始就一直在学院培养人才，这种教育的力量不是一天两天的。现在法王虽然已经不在，可依然有那么多人每天在这里日夜学习大乘佛法，这种思想已经在我们内心之中根深蒂固，任谁也抹不掉。如此长期耕耘、长期教育的成果，一定会以各种形式在各个地方继续落地、开花、结果。

这次与大家一起圆满了法会，我十分开心。同时，看到法王如意宝圆寂 20 周年后，还有这么多传承弟子以真诚的心对法王虔敬祈祷，我认为这也是一种象征。

有了法王的加持力和我们的信心力，各方面因缘具足，将来我们的法脉一定会光耀四方。我刚才给大家反复说过，以后学院的形式也许会有变化，人也会有变化，许多方面都可能面临很大的变动，但是我们每个人心中的太阳、心中的上师如意宝，是永远不变的。我上节课讲《上师瑜伽》时说过，我们真正的如意宝是内心的上师如意宝，而不是外在的上师法王晋美彭措。法王早在20年前就已经圆寂了，但是给予我们如此强大力量的如意宝，始终在我们每个人心中长存不灭。对于我个人而言，法王的色身虽已离开，但我内心的上师如意宝，在有生之年，乃至生生世世，都不会与我分离。

所以，大家应该感到欢喜。希望今后你们能在世界各个角落，如理如法地以各种合规的形式去弘扬大乘佛法的精神。我并不是要求你们去放生、传法、灌顶或者化缘，在这个时代，应该找到一种属于自己的方式将佛法的精神传播出去。同时，也希望你们用这一生好

好修行，这样人生才会富有意义，大乘佛法也可以遍地开花。

好，今天特别感谢大家，我就讲到这里。

白法螺妙音讲解

门措空行母·造论

索达吉堪布·译讲

白法螺妙音

——利益汉地信众之忠言

门措空行母·著

索达吉堪布·译

大悲事业恒趋入，广大汉地诸所化，
胜圣本尊妙吉祥，除意愚暗尊前礼。
值遇苦乐凶吉事，除无等师如意宝，
我无其余指望处，怙主加持撰写此。
缘于妙法具信心，尤乐顶乘密宗道，
于我欢喜恭敬众，奉上取舍善道语。
我等于此人世间，不能久留如前人，
终需前往后世处，不思此义诚愚痴。
纵然无法免死亡，依昔先圣之事迹，
若知生死皆如梦，则具脱苦之方便。

显密法理大海藏，汇为缘起性空法，
若证双运如幻义，轮回之处无毫苦。
明观本尊亦需此，圆次光明亦需此，
大圆见修亦需此，缺此无望得解脱。
口述空性虽容易，心现空义实非多，
心造空性虽易修，彻断增益者非多。
实修甚深此道时，初修加行五十万，
中间须具二方便，得师加持教理析。
汝等汉人极聪慧，文殊大悲所化故，
当思正理诸法门，能悟现空虚幻性。
初始如理证悟难，愈思疑惑愈增多，
疑惑愈多则表明，观察臻至最深入。
非思佛说即如是，非思师说定真实，
依于自己深思索，内断增益即通达。
若未遣除诸疑惑，初自以为具定解，
如是造作觉受心，视为开悟极荒谬。
前行皈依与发心，正行观修空性义，

后行深愿印摄持，即是无误正道要。
了悟实相无需说，仅生合理之怀疑，
能坏三有之根本，故勿轻视常观想。
外境观空是中观，内心观空大印圆，
若未知空实相见，则无大圆满见法。
古代圣者传承教，依如真佛之上师，
意传加持入心中，顿悟心性者众多。
当今佛法渐衰微，具证成就持明师，
具缘敬信弟子俱，如昔事迹实罕见。
然于如理而传授，灌顶引导根本师，
以视真佛之敬信，智心融一中入定。
此时莫多妄念观，犹如大海无波浪，
以此方便师加持，有缘证悟实相义。
如是深细理证析，或修上师之瑜伽，
乃见心性二方便，不相脱离轮番修。
众生之中有老幼，意乐差别有种种，
纵未如是应机教，亦非无机修妙法。

此大乘法之精华，称为慈心与悲心，
于诸不同高下众，永怀利心善之最。
身处低位欲苦大，身居高位烦恼多，
皆为生老病死迫，轮回之处无不苦。
欲一有情离痛苦，一次生起悲意乐，
能净重如须弥罪，福德等同大海量。
此世间界皆无有，胜爱自命之一法，
于惨遭杀鱼类等，恒常放生今来乐。
苦乐善恶交替行，轮回法尔无可改，
常常祈祷三宝尊，敬信不懈定庇护。
从此生生世世中，需有专注一本尊，
观师本尊无有别，持诵心咒多为妙。
一旦临于命终时，由此世间大搬迁，
日常明观弥陀尊，向往西方极乐国。
死时并非如现今，众多修法难实行，
心中不忘此教言，阻断恶趣胜方便。
如是所说之忠言，汇集显密法心要，

以诚挚信如理修，即成殊胜利益教。
所谓法深或不深，唯依是否相应心，
教言本体无差别，了知此义当修行。
愿以所说之善根，读诵思维受持众，
依无等师之加持，心现解脱正道相。

水虎年（2022年）四月初十，应汉地学法信徒们再三恳求：“非常希望您赐予有益于我们内心之教言。”释迦沙门尼门措于成都四业任运自成宫撰写，喇荣降魔胜利洲堪布益西彭措立成文字，善哉！

译于 2024 年 2 月 13 日

白法螺妙音讲解

门措空行母·造论

索达吉堪布·译讲

第 1 课

2024 年 4 月 5 日

今天，我们一起学习门措上师的教言《白法螺妙音·利益汉地信众之忠言》。

自 1996 年起，每年学院传法之际，为了缘起，都会先讲法王如意宝所造的《胜利道歌》，有时也会讲《佛子行》。这相当于在启动工程项目前搭建围挡或让

工人戴上安全帽，既是为了保护整个道场，也是为了保护我们个人。

因此，我先给大家念一下《胜利道歌》的藏文传承，然后再开始讲课。

（堪布念传承）

现在，我们共同学习这篇对汉地信众有益的忠言——《白法螺妙音》。实际上，按照藏文版本，“白法螺妙音”是副标题，但根据汉地或国外的语言习惯，将“白法螺妙音”放在前面更为合适。比如，顶果钦哲仁波切的自传与访谈录名为《明月》，同样也是将比喻放在前面来命名。

又比如，门措上师的传记名为《白莲花·门措空行母传》，这次我翻译时也是将比喻放在最前面。而且，还有很多论典以“白莲花”为名称，例如，麦彭仁波切撰写的释迦牟尼佛广传名为《释迦牟尼佛广传·白莲花

论》；他宣讲的《现观庄严论》讲义名为《〈现观庄严论〉注疏·白莲花之璎珞》；还有《莲师七句祈祷文》有一个内外密的注释，同样是麦彭仁波切所著，名为《七句祈祷文释·白莲花》。

白海螺的颜色是吉祥的白色。我们也都知道，在讲法之前，首先会传出白海螺的妙音，任何一个众生听到它，都会在相续中种下解脱的善根。人们听到这种声音，心里也会感到特别舒适。

这篇教言主要是利益汉地信众的一个忠告。门措上师与汉地众生结缘，也有几十年的时间了。虽然此处写着“利益汉地信众”，但并不意味着不利益藏地或其他地方的众生，而是主要针对汉地信众的一篇教言。佛陀及其他高僧大德讲法时，所宣讲的经论中，有时也会写上当场请法者或其他眷属的名字，说这部法是为他们宣说的，实际后来也利益了千千万万的众生。

比如，佛陀主要针对阿难尊者宣说了《楞严经》，

然而大家都知道，不仅仅是阿难一个人受益，无量众生也从中获得了利益。这篇《白法螺妙音》，对于汉地修行人来说，依靠它进行修持，能够让自相续中生起智慧和大悲心，而对其他地方的修行人来说也同样如此。

门措空行母，我想也不用多介绍了，是我们比较熟悉的上师。提起“法王如意宝”，后期来学院的很多道友可能不是特别了解，因为法王已经圆寂二十多年了，他们对法王比较陌生，而提起“门措上师”，她基本上每年都给大家灌顶和加持，因此大家对她更加了解。

今年，我把门措上师的传记翻译出来了。去年8月，门措上师身边的一些亲近弟子请我将此书翻译成汉文，我从去年12月开始动笔，历时两个多月，完成了全书的汉文翻译。

这本传记是丹增活佛所写，写得非常好。然而，门措上师为人低调，从不在课堂上或其他场合宣扬自己的证悟境界。因此，作者只能尽量以一些客观的事实来分

析——门措上师是当今时代非常了不起的女性大德。

我们在座的很多人，因为对门措上师比较熟悉，也习惯了她每年回来都给大家灌顶和加持，认为这理所应当，并不认为上师有什么特别之处。其实，不仅是门措上师，许多上师在世时，并不一定被认为非常了不起。直到他们圆寂以后，人们才会纷纷谈及他们的功德、他们的丰功伟绩，这也是一种常态。

过一段时间，大家就能拿到这本传记。如果半年内不能看完一遍，也可以暂时不领。这本书里收录了两百多张珍贵的照片。虽然门措上师经常回学院，但很多人并没有机会与上师近距离接触，而通过这些文字和图片，我们能够更详细地了解上师的功德。

希望各位能怀着信心和欢喜心阅读这本传记。我是一边拖着脆弱的身躯，一边出于对上师的报恩心，才将这本书翻译出来，与我们降魔胜利洲的道友们分享。我认为，当上师在世时，了解上师的功德并对其产生信

心是极为重要的。

读完这本传记，我感慨颇多。从古至今，无论是汉传佛教、藏传佛教还是南传佛教，女性大德虽然不少，但相对于男性高僧大德而言，数量上还是差距很大。尤其像门措上师这样的女性大德，更是凤毛麟角。

慈诚罗珠堪布在传记前写了一个引言，其中讲述得比较客观；丹增活佛也写得非常客观。这并不是因为我们是她老人家的弟子，所以就进行吹嘘。从历史上看，这样伟大的上师的确非常罕见——虽然不能说从未有过，但像门措上师这样年仅 17 岁就开始摄受弟子、讲经说法的女性大德极为罕见；从书中的照片也可以看出，门措上师为无数出家人和在家人灌顶传法的庄严场面，无论是过去还是现在，都是极为罕见的；这本传记是丹增活佛 2022 年写下的，今年门措上师将迎来 59 岁生日，她在 57 岁之前已经念诵本尊心咒超过十亿遍，这在修行人当中也是非常罕见的。这些并不是我在

吹噓。

尤其是，她一生中从未对任何人发过脾气。对于我们来说，不要说一辈子，就是一个月或一年都很难做到不发脾气。当我阅读到这里时，我也在想这是不是真的，毕竟对身边人永远都不发脾气是很难做到的，但我后来回想了一下，上师确实是这样的。

就我个人而言，我与法王和门措上师一起度过的时间，加起来大概有两年多，其中包括在印度的六个月，在美国的三个月，在新加坡接近两个月，以及在汉地五台山等许多地方一起待过的时间。

在我的印象中，门措上师从未对我们发过脾气或表现出不开心的神情。在法王如意宝和阿里美珠空行母面前，门措上师也是特别孝顺，从未做过不如法或令人不满的行为。很多事情确实难以想象，如果没有详细观察就会很难了解。

其实，在法王现在的传承弟子中，得法最多的就是门措上师，这在丹增活佛所著的传记中也有所记载。因为门措上师自出生以后，一直到法王圆寂之间，基本上都在法王身边，法王传讲的教言，她全都圆满听受，而我们其他任何一个弟子，都没有得到过那么多的显密教法。

我想，对于女性修行者来讲，门措上师也是一种典范般的存在。现今全世界的佛教徒中，女性信众非常之多。从某种意义上讲，她老人家是女性修行者中的一种代表、一种象征、一种模范。

所谓“三恩德”上师，是指传授窍诀、续部、灌顶的上师。对我们每个人来讲，门措上师就是这样的三恩德上师。只是她老人家平时很少与人多谈，再加上为人非常低调，可能有些人对她并不熟悉。在末法时代，很多人喜欢吹嘘，没有功德说有功德，没有神通说有神通，而有些人却偏偏喜欢跟随、依止这样的假上师。

对我个人来讲，无论是世间方面还是出世间方面，门措上师对我都有着大恩大德。

正如我之前所说，《白法螺妙音》是门措上师给大家的一篇教言。在传记的最后，还有一些其他教言，包括《上师瑜伽·普降悉地雨》，对藏地信众的《善显解脱道》，对汉地信众的《致善男信女语》，以及基道果的安立《略述见修行·开显解脱道》。实际上，从这些教言中也可以看出，成就者金刚语的加持力和她所宣讲的教义深度。

在这里，我就不再广说了。如果你们想要详细了解门措上师的功德，在得到法本后，应该以欢喜心来阅读。尽管书中的语言比较平淡，但其内容非常殊胜。因此，我们一方面要祈祷上师长久住世，另一方面也要如理如法地闻思修行——这是任何一位上师长久住世、常转法轮最殊胜的一种因缘。

接下来，我简单地给大家做一下字面的介绍。

大悲事业恒趋入，广大汉地诸所化，
胜圣本尊妙吉祥，除意愚暗尊前礼。

此处主要是顶礼文殊菩萨的大悲事业。虽然文殊菩萨是智慧本尊，但实际上他利益众生的大悲心也非常强。文殊菩萨的大悲事业，主要是面向广大的汉地众生。

这位殊胜的本尊——妙吉祥文殊菩萨，无论谁精进地念诵其心咒、心中观想，都可以遣除无始以来的无明愚痴黑暗。因此，门措空行母在开始造论之前，先向文殊圣尊三门恭敬地顶礼。

一般来说，文殊菩萨与汉地众生非常有缘，大势至菩萨与印度众生非常有缘，观世音菩萨与藏地众生非常有缘。但现在看来，好像藏地众生修持文殊法门的比较多，比如黄文殊、四臂文殊等；而汉地众生修持观音法门的比较多，正所谓“家家观世音，户户阿弥陀”。但实际上，汉地众生与文殊菩萨的因缘更为殊胜。因此，

大家一定要经常祈祷文殊菩萨。

去年，在学院僧众闭关之前，我们每个人发愿念诵一百万遍文殊心咒，一起共修文殊法门。我前段时间已经完成了，自己感觉还是比较开心。本来，念诵本尊心咒之类的事情不需要特意向他人提及，但因为去年我们共同发愿念诵，所以在这里和大家说一下。现在，我又开始念诵另一位本尊的心咒，也要念一百万遍，看看自己能否每天努力完成一定的数量。

我相信，你们很多人已经完成了一百万遍文殊心咒，听说有些人在闭关期间就念完了，而有些人可能现在还没有念完。无论如何，经常祈祷文殊菩萨非常重要。我们应该经常念诵文殊心咒，经常观想文殊菩萨，甚至外出时也要携带文殊菩萨像。

实际上，常常以真诚心祈祷本尊，从缘起的角度来讲，就像常常呼唤某个人一样，对方不得不应允。所以，如果我们经常祈祷本尊，自然而然会得到本尊的

加持。

对于每一个人来说，开发智慧是非常重要的，获得利益也是非常重要的。因此，祈祷文殊菩萨至关重要。

下面这个偈颂是顶礼法王如意宝，也是为了撰写此论而祈求加持。

值遇苦乐凶吉事，除无等师如意宝，
我无其余指望处，怙主加持撰写此。

从门措空行母个人的角度来看，在遇到任何事情时，无论是痛苦还是快乐、凶灾还是吉祥，除了无等大恩上师法王如意宝以外，没有其他的指望处、依靠处。

在任何时候，快乐是上师的加持，痛苦是上师的加持，吉祥的征兆是上师的加持，甚至做恶梦也是上师的加持。无论遇到什么情况，都应该想到上师。除此之外，没有其他祈祷的对境。因此，这次门措上师为汉地众生撰写这部论典，也是首先祈求怙主上师如意宝——

请您真诚地加持我，我决定开始撰写这篇教言。

这篇教言是门措上师两年前所写。无论何时，她对自己的根本上师法王如意宝都抱有坚定的信心。

一般来说，人们对于其他人容易产生信心，而对于亲近的人往往缺乏信心。比如，对于家人、朋友等，很难将他视作上师，但门措空行母不同。从门措上师的传记中，我们也能看出这一点，比如法王如意宝圆寂前与门措上师的许多对话，以及法王圆寂后门措上师的行为表现，都表明她对自己的舅舅有着极大的恭敬心。而其他对待自己的舅舅，未必能如此。我们从传记的字里行间可以看出，门措上师并不是从世俗的角度对待舅舅法王如意宝，而是从出世的、视为根本上师的角度对待他。

在偈颂中也提到：除了您以外，我没有其他依靠处，无论遇到任何事情，我都会祈求您的加持，甚至在撰写教言之前也会先祈求您的加持。

大家可以反观一下自己，看看自己是否能够做到这一点。如果你有一位亲戚是高僧大德，你可能对此并不会特别在意。因此，从这一点也可以看出，门措上师对于舅舅法王如意宝的信心之深。

接下来讲受持这篇教言的法器。

缘于妙法具信心，尤乐顶乘密宗道，
于我欢喜恭敬众，奉上取舍善道语。

这篇教言对什么样的众生有利呢？主要是那些对所有显密正法怀有信心的人。

此处讲到了三种人。对所有佛教徒，尤其是对顶乘密宗金刚乘有坚定信心、对门措上师有欢喜心和恭敬心的人来说，通过学习这篇教言都能获得利益。事实确实如此，比如说我讲一部法，对于那些对佛法有信心，尤其是对密宗有信心、对我有信心的人来说，我的讲课肯定会对他们有利。如果对我本人没有信心，那么我的教

言也很难利益到他们。

因此，门措空行母在这里提到，对于那些对佛法有信心，尤其是是对密法有信心、对她本人有信心的人来说，学习这篇教言才会有益处。如果对作者没有信心，对密法没有信心，对佛法没有信心，或者是外道徒，无论给他们讲授多少教言，也无法利益到他们。

在有信心的人面前，门措上师谦虚地说，我要给你们奉上一个能取舍因果、抉择善恶、明示善道的教言。

大家可以反观一下，自己对佛法、对密宗、对门措上师到底有没有信心？如果对这三者没有信心，就没有必要听这篇教言，因为听了也没有什么意义——如果对佛法有信心，但对密宗没有信心，那么里面讲到的密宗教言，你可能也不会接受；如果对佛法和密宗有信心，但对门措上师没有信心，那对你也不一定有利，因为这些都是她老人家的教言。

其实，不仅仅是对门措上师，对任何一位上师——如果他是一位密宗上师，在你对佛法和密宗有信心的基础上：如果你对这位上师有信心，那么他所传授的教法一定会对你有利；如果你对这位上师没有信心，最好不要听他讲的法。总之，在接受教法之前，我们可以这样来取舍。

在真实的教言之前，我们先从无常开始讲。

**我等于此人世间，不能久留如前人，
终需前往后世处，不思此义诚愚痴。**

在这个世界上，所有人都不会住世很长时间，最多也不会超过一两百年。就像我们的父母，我们的爷爷奶奶，我们的祖先一代又一代，他们都不是特别长寿，很少有人活过一百年。同样，我们这些人也不会住世很长时间，就像前人一样，终有一天要独自前往后世。所以，如果不思维“寿命无常”的意义，那我们与动物有

何区别？都活得特别愚痴。

如今这个世界，每天都会发生各种各样的事情。除了个人层面的事情以外，国际上巴以冲突中有多少人死去，俄乌冲突中有多少人死去，台湾地震中有多少人死去，过去两年疫情中有多少人死去，我们身边又有多少人死去，这些你们有没有想过？去年我们听课的人中有多少人死去，大家应该也有所耳闻。由此可见，死亡随时可能降临。

活在这个世界上，如果不对无常的道理进行一些思考，实际上是非常愚痴的。然而，现在地球上有七十多亿人口，真正思维死亡无常的人寥寥无几。有时我想，明明每个人都知道自己会死，但在这七十多亿人中，除了个别佛教徒以外，真正思维死亡无常的人有没有一亿，或者哪怕一两千万？不一定有。有些宗教人士，包括一些佛教徒，根本不愿意去思考这个话题。

实际上，无论学修哪一个法，首先观修死亡无常是

极为重要的。如果对无常没有深度思考，这是愚痴的一种表现。

下面这个修法相对较深。门措上师首先讲了无常法的重要性，然后逐渐引领我们进入非常甚深的中观见解之中，所以说这篇教言非常深奥。尽管字面上看起来很简单，但对于没有一定佛教基础的人来说，未必能够理解其中的甚深意义。

纵然无法免死亡，依昔先圣之事迹，
若知生死皆如梦，则具脱苦之方便。

每个人都无法避免死亡。在这个世界上，所有众生都是“死路一条”。那么，有没有不死之法呢？并没有。除了像莲花生大士、布玛莫札等极个别虹身成就者，他们没有真实的死亡，其他依赖有漏身体的众生都会经历死亡。

然而，在面对死亡时，有一种让人无需恐惧、能够

获得生死自在的方便方法，那就是依照前辈高僧大德的事迹，了知生死皆如梦如幻。只有这样，在轮回中才能不受痛苦的困扰。

米拉日巴尊者曾说过：最初，他因为害怕死亡而去山里精进修行，一直观修死亡无常；最终，他变得对死亡毫无恐惧之心。所以，一旦从梦境中醒来并获得佛果，可以说是“天上天下唯我独尊”——佛陀从梦境中苏醒，获得了真正的觉悟果位，自然不会再害怕轮回之苦。

即便还没有获得圣者果位，只要你从道理上明白了万法皆无实相、生死如梦如幻，那也就不会有太大的痛苦。

当然，这是比较甚深的窍诀，并不容易做到。很多人面对死亡时会依靠祈祷上师等方式，但这里并未提及此类修法，而是告诉我们要观修死亡无常。

一般来说，唯有诸佛菩萨才能完全领悟生死如梦如幻。《华严经》中说：“菩萨能善知，其性皆如梦。世间生灭法，众生去来相。”菩萨能了知万法的本性就像梦一样，对于世间的生灭法、众生的来去相都非常清楚，了知这些与梦境没有任何差别。

梦里的生死、梦里的来去，都没有真实的自性，但真正领悟这个道理并非易事。因此，空行母使用了汉地人们比较喜欢的比喻方式——人们经常说“人生如梦”“一场游戏一场梦”等，用各种梦的比喻来说明人生的虚幻。

如果认识到生存、死亡没有真实性，显现中如梦如幻，本性中无有实质性，那么当面临死亡时，就会比较开心，不会感到畏惧，因为只是换一个身体而已，实际上死亡并非失去一切，而只是梦境的一种幻变；对于证悟境界高的人来说，只是从梦中醒来而已，除此之外别无其他。

这个颂词的意义有点深。一般来说，如果没有证悟空性，很难了知诸法如梦的自性，在临近死亡时要运用这样的境界也非易事。

接下来讲，想要认识到诸法如梦，“缘起性空”是最殊胜的法门。

**显密法理大海藏，汇为缘起性空法，
若证双运如幻义，轮回之处无毫苦。**

显宗和密宗的法理，如同大海中的宝藏，实际上都融汇于缘起性空这一法门当中。也就是说，从本性来讲，万法完全是无实空性；从显现来讲，世俗因果报丝毫不会错乱。显现的缘起和本体的空性无二无别，这就叫做“显空双运”。

显空双运如幻，即显现的同时本体为空性，空性的同时也可以如幻显现。《心经》中的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，讲的也就是这个道理。

一旦证悟了显空双运如幻的意义，就能了知轮回中的痛苦根本不存在。如此一来，便可以解除一切痛苦，彻底从轮回中获得解脱。

实际上，所有佛法的教义都包含在缘起性空当中。如果真正明白了缘起性空的道理，就不会再在轮回中感受痛苦。正如《入楞伽经》中所说：“观察于三界，一切如幻梦。若能如是观，修行得解脱。”这句教言非常重要。我们详细观察就会发现，实际上一切都是如梦如幻，根本没有真正的实有法。如果能够这样去修行，便可以获得解脱，不再感受轮回中的痛苦。

缘起性空之理非常重要。但只是理论上分析，有时候好像完全懂了，有时候又好像一点都不懂，不知道大家有没有这种感觉？其实，听法的时候，感觉真的很重要。无论听什么法都要观察，自己的心是否能够融入到所讲的道理当中？即使只有一瞬间的感觉，甚至有时不是感觉而是错觉，那也说明你深入其中了。我认为这一

点非常重要。

一旦明白了缘起性空，对于轮回中的痛苦就不会再感到恐惧。而要懂得缘起性空的道理，就要学习中观方面的经典和论典，比如《佛说大乘稻秆经》《入中论》《楞严经》《维摩诘经》等，这必然能够领悟缘起性空的真谛。即使在 21 世纪，佛陀的智慧仍然非常超胜，以他的智慧力观察出来的道理，世间任何人都无法对其进行辩驳，根本无机可乘。

在座的各位应该都明白这个道理。事实上，这是通过寻伺的方式来生起缘起性空的定解。

下面讲通达缘起性空的重要性。

明观本尊亦需此，圆次光明亦需此，
大圆见修亦需此，缺此无望得解脱。

修行明观本尊的生起次第，需要依赖于缘起性空，否则观想一个实有的本尊，是不可能获得解脱的。修行

气脉明点的圆满次第，同样需要缘起性空，否则将所有的风脉明点观为实有、成实，也无法获得解脱。无上大圆满的见解和修行，同样离不开缘起性空。

总之，缘起性空贯穿于所有的修法——从加行到最终果位的整个修行道路。所以，佛陀的般若法门真的非常了不起。

为什么空行母在此处强调缘起性空呢？因为汉地信众对缘起性空法门很感兴趣，也有深切体悟，经常听受、读诵《华严经》《金刚经》《维摩诘经》《心经》等。相对于藏传佛教而言，在光明方面，比如《大幻化网》《宝性论》《如来藏经》等，汉传佛教并未特别强调，讲得也比较少。

这里讲到，无论是修生起次第、圆满次第还是大圆满，都离不开缘起性空法门，否则就没有解脱的希望。不仅仅是藏传佛教，任何一个宗派，包括汉传佛教的华严宗、禅宗、净土宗等，缘起性空都是必不可少的

修法。如果缺少了缘起性空，其他法门也无法顺利修成。比如，净土法门强调只念阿弥陀佛名号的时候，不讲缘起性空也可以，但最终无相念佛的时候，还是要讲到缘起性空，或者一心不乱念佛的时候，也要讲到缘起性空。

无论是藏传佛教、汉传佛教还是南传佛教，都非常重视缘起性空法门。如果没有懂得缘起性空之理，怎么能证悟人无我、法无我的真谛呢？没办法的。因此，缘起性空极其重要，它是所有佛法的精髓要点。

然而，缘起性空并非人人都能证得，实际上证悟空性的人很少。

口述空性虽容易，心现空义实非多，
心造空性虽易修，彻断增益者非多。

世间人常说四大皆空、万法皆空、如梦如幻等等，口头上说“空”非常容易，因此很多人喜欢这样说。在

一些艺术品上，也会印有《心经》，甚至连拖鞋上都可能写着“四大皆空”。许多佛教徒也喜欢说：“没事的，不要执著，四大皆空，一切都是空性。”

但实际上，万法无任何实体的空性意义，究竟有多少人真正证悟了呢？出家人中有多少？在家人中有多少？非佛教徒中又有多少？当然，非佛教徒也不讲空性，或者一讲空性就感觉好像一切都不存在，根本不懂缘起性空的深义。

真正对空性教义生起定解的人，并不仅仅是听别人说说而已，而是通过自己的智慧观察而得到的。但不得不说，内心真正显现究竟空性境界的人实在是稀少。

其实，心里想“一切都不存在，瓶子不存在，柱子也不存在，万法都不存在”，这样造作的、相似的空性比较容易生起，如此执著单空的修行人也比较常见。但是，依靠传承上师的指导，遵循佛陀的教言，抉择一切万法皆为空性，彻底断除一切增益和分别念，这样的人

并不多。

在《楞严经》中，每当佛陀讲到空性方面的教言时，阿难尊者显现上似乎也不太理解。像阿难尊者这么了不起的人都不懂，那我们这些普通人就更难说了。现在，汉地有很多居士辅导员，总体来说还是很不错的，大家一起学习《中观庄严论》等。但有些人在辅导的时候，经常喜欢说大话，口里天天说“这个没什么不懂的，道理很简单，你观一观空性就能明白了”，说得好像自己真的开悟了一样。但实际上，当遇到一些困扰或家庭问题时，他们往往无法控制自己的情绪，陷入极度的痛苦当中，与之前夸夸其谈的状态简直判若两人。

正如这句教言所说，口头上说空性的人很多，但真到事情发生在自己身上的时候，空不空呢？很难做到。依照空性法门修的人很多，道理上也比较容易理解，但像法王如意宝或其他大德那样，彻底断除一切增益、心无挂碍的人，却少之又少。

就像我刚才所说的，有时候依靠闻思的智慧，好像分别念真的已经没有了，也明白了空性的意义。然而，当遇到一些事情时，内心可能又变得烦乱不堪，各种情绪起伏不定，此时不要说领悟空性，就连基本的理解可能都没有。这一点，完全不用别人印证，自己就可以印证。

因此，这里说的一点也没错。口谈空性的人很多，但真正证悟空性的人很少；修空性的人很多，但真正断除增益的人很少。大家应该重视实修，毕竟我们不是像六祖那样的利根者，听到一句“应无所住而生其心”就能一闻千悟，应该知道自己有几斤几两。

这里讲得很好，但不知道我们能够做到多少，有时候讲和做是两回事。讲的话，我会讲，你们也会讲。等会儿课后，我们讲考班的人，可能个个都会讲，好像每个人都是真正的开悟者。但是，如果回去路上遇到一些小事，比如有人把你的鞋子藏起来，或者有人在路上刻

意挑衅你，你会不会因此而生起嗔恨心也很难说。

证悟空性并非易事，大家最好不要说大话。很多人稍微对空性有所理解时，就开始爱说大话，这个没有必要。要知道，前辈大德们都非常谦虚，所以我们也要谦虚一点，这样别人才会更有信心。如果经常夸夸其谈，反而会让人对你失去信任，这方面一定要注意。

接下来讲修道的次第。

**实修甚深此道时，初修加行五十万，
中间须具二方便，得师加持教理析。**

那么，如何实修缘起性空呢？在修行时，并不是一开始就要观想万法都是空的。这里的修行次第讲得很好。

其实，这篇教言非常好，有信心的人应该背下来，对你们会有很大的帮助。因为这是门措上师对你们讲的，并非主要给藏族人讲的——当然我们也可以共享。

这里讲到，在实修甚深的缘起性空时，具体应该如何修呢？实际上，修行有一定的次第，首先要修五十万加行。无论你是谁，即使根基再好，仍然建议先修五十万加行。

《白莲花·门措空行母传》中提到，门措上师与法王如意宝、阿里美珠空行母一起修过一次加行，然后她自己又修过四次加行，总共修了五次加行。学院每年法会要求念诵的咒语，门措上师也都是念诵一百万遍。可见，上师在行持善法方面，确实比我们精进得多。

相比之下，我深感惭愧，觉得自己在修行方面确实很差劲。我的五十万加行，数量上是圆满了，但质量上自己并不满意，所以我很想有机会再好好修一次。

最初，一定要先修五十万加行。哪怕你的学识再好，大学毕业也好，博士毕业也好，如果真正想要修行，就要从五十万加行开始。你不要认为自己的学问、财富、相貌很不错，就可以直接入道，还是要规规矩矩

地从零开始修。

中间，必须具备两个方便法。有一种人，像六祖惠能大师那样，不需要广闻博学，依靠传承上师的加持，当下就可以开悟。还有一种人，需要通过教证和理证的分析，次第地闻思修行——他们要了解佛陀的圣教中是怎么讲的，因明中是怎么推理的，中观中是怎么说的，依靠教证和理证来详细观察、分析、研讨和抉择，如此才能获得真实的定解，并逐渐修行而开悟。

修行的方法有两种，这里主要讨论后者。也就是说，在修行过程中，需要具备两个方便法：第一，获得传承上师的加持，类似于惠能大师的顿教法门，但依靠这种方式开悟的人非常少；第二，依靠教证和理证的分析，次第地闻思修行，类似于神秀大师的渐教法门。

实际上，百分之九十九的人，都是渐教法门的根基，如果自以为是顿悟者，可能会存在一定的危险性。因此，我们应当按照渐悟者的方式来修行，这样更为

适合。

接下来的教言，主要按照渐悟者的方式来讲。如何次第性地修行呢？首先要闻思。

**汝等汉人极聪慧，文殊大悲所化故，
当思正理诸法门，能悟现空虚幻性。**

门措上师说，你们汉族人非常聪明、智慧过人。从某种意义上讲，的确如此。我发现，有些藏族人和汉族人一起学电脑或算术时，差距还是很大的，有时候藏族人还没有反应过来，汉族人早已经完全理解了，尤其是在世俗知识方面，他们能够快速掌握技巧。可能因为汉族人主要是文殊师利菩萨大慈大悲的所化众生。

在大悲方面，藏族人可能修得比较好，很多人俱生有一种大悲心，哪怕是一只小虫子，也会发自内心地对它生悲心。而汉族人在智慧方面比较出色——作为文殊菩萨的所化众生，如果不能通过文殊菩萨来开启智

慧，那就有些尴尬了，毕竟谁能比文殊菩萨更能教导你们呢？

你们是文殊菩萨的所化众生，应该都很有智慧。因此，你们要以正理的方式，即中观和因明的推理，比如离一多因、金刚屑因、有无生因、七相推理等，通过观察胜义和世俗的正理，借助种种推理和比喻来进行论证。最终，你会发现任何法都没有真正的实质性，并明白显空如幻的道理。

你们汉族人很聪明，同时又有文殊菩萨的加持，如果在学习之后仍然不理解，应该会感到有些不好意思。实际上，通过各种理门的观察，一定能够证悟显空如幻的境界，通达心的本来面目。因此，在学习中观时，大家应该深入细致地学习，这样才会有所领悟。

学习是一个艰苦的过程，不可能每个人一听就马上开悟，所以在此过程中，有些人可能会产生许多怀疑。下面讲到，怀疑多也是件好事。

初始如理证悟难，愈思疑惑愈增多，
疑惑愈多则表明，观察臻至最深入。

最初闻思的时候，除了极个别前世积累了广大资粮的人以外，多数人是有可能一听闻马上就开悟的。随着闻思越来越久，观察越来越细致，你的疑惑可能会越来越多，但这并不是坏事，汉地也有“小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟”的说法。

然而，个别人好像永远都在怀疑当中，始终没办法开悟——二十年前疑惑重重，二十年后依然如此。而人的一生当中，又有多少个二十年呢？有些人闻思中观时，经常提出一些莫名其妙的问题，好像谁都想不出来的疑惑，而且这些疑惑并不是特别重要。还有些人可能气脉明点有问题，提出的问题都是怪怪的，不能算作真正的问题——说它不是问题，好像又是个问题；说它是问题，好像又不是问题。

这里讲的是合理的疑惑。许多高僧大德刚开始入

门时，都是次第地闻思修行，在这个过程中，有怀疑是很好的。你的怀疑越多，说明你学得越深入，但最后一一定要彻底断除疑惑。

**非思佛说即如是，非思师说定真实，
依于自己深思索，内断增益即通达。**

那么，最后通达时是怎样的呢？并不是心里想着“这是释迦牟尼佛说的，应该是这样的”“这是麦彭仁波切、法王如意宝说的，应该是正确的、真实的”；虽然我们需要依靠佛教的教理来进行抉择，但更重要的是像《定解宝灯论》中所说，要依靠自己的甚深智慧深入思索，这才是真正的通达。否则，当别人质疑佛法时，你可能会对佛陀产生邪见，你的见解也会随之崩塌；或者，在对上师有信心之时，你对上师说的教言会深信不疑，一旦有人说你的上师是假上师，或者你自己发现上师是不对的，你对他的信心就会动摇，甚至可能迫使上师无立足之地。

作为初学者，可以依靠佛经，也可以依靠上师的教言，但更重要的是，依靠自己深入的思考、反反复复的观察，生起完全确信无疑的定解——即使有一百个智者、一千个成就者站在你面前说“佛陀说的是错的，上师说的是错的”，你的见解也不会有任何改变。

当内心真正生起定解时，会像太阳从云层中出来一样，断除了所有的怀疑、增益和分别念，这时才算是真正的通达。在《佛为难陀说出家入胎经》中，佛陀对难陀说：“你不要信我所说，不要随顺我的想法，不要依着我的语言，你应该独立自主，自己是自己的见证者，自己是自己的依靠处。”

在其他经典中，佛陀也说过：“无论是谁，都不要因为我是佛陀，就盲目地接受我的教法，而应像十六次提炼纯金一样，对我的教言进行理性辨别和思考，只有这样才是真正的通达。”

西方人特别喜欢批判性的观察，但他们有时会有

过激的想法，对老师甚至对任何人都缺乏恭敬心，以似是而非的分别念，对这个观察，对那个观察。一些有智慧的人通过这种观察，最终会得到真实决定的信解。

在学习中观、因明和俱舍时，我们要显露出一种以正理引发、不被他夺的智慧，这才是真正属于自己的东西。通达空性的意义，并不是上师说是空性、佛陀说是空性，所以你也认为是空性，如果是这样的话，一旦别人说不是空性，你就可能随之转变观点，因为你没有真正的独立见解，一直依赖于上师和佛陀的说法。

如果是你自己经过反复思考，最后了知万法皆是空性，那别人否认空性时，你就可以依靠正理与其辩论，让其了知万法绝对是空性的。因此，对于佛法，必须依靠自己的智慧进行辨别。

佛教与其他宗教不同，其他宗教主要依靠信仰，比如：我们的教主说了什么，我们的导师说了什么。当然，佛教也重视导师和教主的教言，但更重要的是我们

自己的理性智慧。

因此，在这里，门措上师提醒我们：不要迷信，不要认为某个教法是佛说的或者上师说的，就认为它是正确的，我们应该依靠自己的甚深智慧来进行抉择，最终断除一切增益——就像东方升起的太阳冲破乌云一样，豁然开悟，这是非常重要的境界。

下面讲在修行空性时，应当遣除一切歧途。

**若未遣除诸疑惑，初自以为具定解，
如是造作觉受心，视为开悟极荒谬。**

在修行的过程中，如果没有遣除诸多疑惑，却自认为已经生起了定解，那么无论是光明、空性还是显空双运方面的定解，都是一种造作的觉受。

觉受和证悟存在一定的差异。觉受是指修行过程中的一种感受、一种感觉。当然，有些觉受是好的，比如显现各种本尊相。但这毕竟只是一种感觉，并非真正

的开悟相。

如果没有遣除闻思过程中的怀疑，却自以为已经获得了定解，将相续中明、乐、无念的觉受当作真正的开悟，到处跟人说自己已经大彻大悟，这是极其错谬和危险的行为。就如《楞严经》中讲到的五十阴魔，大多都是自以为已经开悟了，但实际上根本没有。这一点一定要注意。

我希望，道友们以后在讲经说法时，即使你已经开悟了，也不要说出来。一般来说，真正开悟的大德都非常谦虚，像法王如意宝，在他的教言中，除非特殊情况必须透露一些境界，其他时候都守口如瓶。作为法王的传承弟子，我们也不应该口口声声宣称自己开悟了。否则，本来你没有真正开悟，只是一种觉受而已，却将其误以为是开悟相，这是非常可怕的事情。在《楞严经》的后面也会讲，这是一种魔境，是极其危险的现象。因此，这方面一定要注意。

那么，什么是无误之道呢？

**前行皈依与发心，正行观修空性义，
后行深愿印摄持，即是无误正道要。**

这里讲到了三殊胜。无论修持任何一种法门，包括念诵《一子续》，前行都要先修皈依和发心，即念诵皈依偈三遍、发心偈三遍。

作为佛教徒，一定要修持皈依和发心。随后，正行观修空性的意义。比如，观修大悲空性的道理，修法时安住于正见等持中不外散，这就是所谓的“正行无缘殊胜”。后行以甚深的愿文加以摄持，念诵《普贤行愿品》等，发愿利益众生。

我们现在每天上课都具足三殊胜。上课前念诵皈依、发心、《大自在祈祷文》等，中间在现空无二的境界中听课、学习或禅修，最后以《普贤行愿品》等甚深愿文来进行印持。如果每天都坚持这样的修行，那就是

正确无误的道要。

我仔细数了一下，这篇教言共有三十三颂，就像无垢光尊者的《三十忠告论》一样，也可以说是门措上师的“三十忠告论”——如果把前面两个顶礼句和最后的回向文算作一个偈颂，应该可以称为三十个忠告。

实际上，在这篇教言中，详细讲述了修行甚深空性的整个道次第，以及需要遣除的歧途。其中涵盖了很多深奥的道理，但因为时间有限，这次我们不做广讲。如果广讲的话，应该有一个正式的科判，那样能讲出很多修行的道理。

实修无误之道——缘起性空，其功德是怎样的呢？

了悟实相无需说，仅生合理之怀疑，
能坏三有之根本，故勿轻视常观想。

思维缘起性空非常有功德。不要说了悟真正的实

相，仅仅是对空性法门产生一个合理的怀疑——即使还没有完全断除怀疑，但通过各方面的观察，认为万法应该是空性的，也能逐渐毁坏三有的根本。

如今，很多汉地出家人和居士喜欢学习空性法门，比如《中观四百论》《中观根本慧论》等。我的想法是，虽然他们的悲心并非完全欠缺，但仍有提升的空间，因此我希望他们学习一下《入菩萨行论》，而不是只专注于《中观根本慧论》。当然，学习《中观根本慧论》非常好，如果不具足悲心，也很难利益众生。

《学集论》中有讲，智慧和悲心两者都具足，才能以种种善巧方便度化众生。

现在很多人都对空性法门感兴趣，这是很好的。正如我刚才所讲，即使没有了悟实相空性的意义，但对它产生合理的怀疑，认为万法应该是空性的，也能毁坏三界轮回的种子。因此，观修缘起性空并非小事，而是极其重要的事情，大家千万不要轻视它，应该经常进行

观修。

当然，观修空性需要福德，对它产生怀疑同样需要福德。《中观四百论》中说：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”福报浅薄的人，对中观法门连一个怀疑都不会产生。就像现在的很多世间人，不要说合理怀疑，连非理怀疑都不会产生。而我们如果能对空性产生合理的怀疑，则足以摧毁轮回的种子，不会轻易再投生于轮回之中。所以，积累福报非常重要。

大家一定要重视空性法门，它的功德非常大。我们应该每天修行一些关于空性的教言，首先依靠正理来观察，然后认识到一切万法皆为空性，在这样的境界中安住，这一点非常重要。

我记得，法王如意宝在新加坡传授《文殊静修大圆满·手中赐佛》第二节课中的上师瑜伽，最后进行安住时，法王说：如果能够安住在光明大圆满的觉性当中，

当然是最好的；如果实在做不到，那就什么都不想，安住一会儿，这样也可以。

对于不太擅长观察空性的人来说，可以通过思维来确信万事万物在实相中根本不存在，然后在这样的境界中安住，安住多长时间都可以。产生分别念后，马上把心拉回来，再进行安住。如此反复不断地修持，最终心会得到调伏，这也是一种空性修法。即使在短时间内修习空性，也能获得巨大的功德。

下面讲显宗、密宗的最高见解。

外境观空是中观，内心观空大圆印，
若未知空实相见，则无大圆满见法。

外境观修为空性，最后抉择下来的见解是大中观；内心观修为空性，最后抉择下来的见解是大手印和大圆满。也就是说，如果你对空性实相义没有了悟，那根本无法通达大圆满的境界。

有些人可能想不经过中观的闻思，直接进入大圆满的修法。然而，如果没有中观的基础，不具足空性的见解，就无法真正修行大圆满，也无法修行大手印。

这里主要讲的是抉择的时候。当然，外境的空性也涉及大手印和大圆满，内心的空性也涉及大中观。但主要来说，将外境抉择为空性，这是大中观的见解。也就是说，以外境为主，对山河大地等一切万法进行各种观察，最终抉择为远离一切戏论，这叫做大中观的见解。

在《西游回忆录》中，法王说过：“专注入定于寂止的境界，其中心不动摇的那部分，就是大手印；心在外、中、内何处也不成立，这种空性称为大中观；心一缘安住于空性的当下，产生一种明知明觉之见，这种定解就叫大圆满。”

无论是大圆满还是大手印，都需要有中观的见解。《定解宝灯论》中说：“探求本来清净义，必须究竟应成见，仅从离戏分而言，二者无有差别也。”从离戏的

角度来说，大圆满与大中观的见解没有什么差别。而且还说：“印度具德月称师，藏地荣索秋桑尊，异口同声一密意，建立本净大空性。”意思是说，显宗的大中观，即应成派的见解，与密宗大圆满的见解，从某种意义上讲，两者没有任何差别。

当然，从另一个角度来看，应该先有大中观的见解，然后才能通达大圆满的见解。无论如何，如果想要证悟大圆满，具足中观的空性见解非常重要。

禅宗也着重向内求佛，而不是向外求佛。可见，内心观空与禅宗的明心见性有相同之处。不管怎么样，对于成就者来讲，只是在文字运用上有所区别，实际上殊途同归、大同小异，其究竟意趣和密意是一致的。

第 2 课

2024 年 4 月 6 日

这篇《白法螺妙音》是门措上师主要给汉地信众的教言，虽然文字不多，但汇集了显宗和密宗的教言，可以说是门措上师所造的“三十忠告论”。这并非我个人的看法，你们都具备闻思修的基础，应该能明白其中的含义。

为什么要讲这篇教言呢？

实际上，我们依止空行母这么多年以来，每个人都得到了很多法。然而，从某种意义上讲，很多人并没有深入观察过门措上师的功德。此次丹增活佛将上师的传记立成文字，并由我翻译成汉文，相信将来也会有其

他语言的翻译，尤其是英文翻译，西方人应该会非常欢喜。

一般来说，西方人对女性仁波切更为重视，也更有信心。因为他们当中有一部分人非常重视女权主义，经常为各个领域的女性争取平等权益。

我在《西游回忆录》中提到过，1993 年法王去美国时，哈佛大学有一位名叫珍妮特·嘉措的教授，她一直与法王讨论有关“空行母”的问题，而且她特别喜欢门措上师和阿里美珠空行母。二十年后我去哈佛演讲时，两次都是她接待的，她仍然认为女性在各个领域都有优秀者。

另外，我记得在香港开世青会时，有一位香港的老师担任主持人，她也特别重视女性权益。包括我们这里的一些道友，出家前在学校也是学习的人类学、社会学等专业。

对于西方人而言，无论在修行、成就还是社会地位方面，都非常重视男女平等。实际上，我们也应该了解这些。就像昨天所讲的，从高僧大德的男女比例来看，女性大德相对较少，但这并不代表什么；在世间的领导层，包括国家元首，相对而言女性也较少。然而，女性在其他方面也能发挥重要作用。比如，如果世界上没有母爱，那整个世间将会变成什么样子，大家应该心知肚明。

对于门措空行母，有些人认为她很了不起；有些人认为她过于低调，几乎没有任何宣传，在现今社会，如果不做任何宣传的话，可能很多人根本不会意识到她的存在。但实际上，大家都知道，门措上师是女性修行者中的佼佼者，更是其中的榜样人物。

特别是，在她出家的时代，当时整个藏地都认为女性出家是可耻的，认为只有最不成功的女性才会选择出家。在那样的社会环境下，门措上师以出家相改变了

藏族女性的社会地位，也从根本上改变了很多女性的命运。

在《米拉日巴大师集》中有记载，萨来娥是米拉日巴尊者的四大女弟子之一。有一天，米拉日巴尊者外出化缘时，遇到了 16 岁的萨来娥。当时她身着华丽的服饰，佩戴着各种美丽的珠宝。起初她对尊者毫不在意，然而当晚她做了一个很好的梦，从此与尊者结下了善缘。之后，她舍弃一切世间琐事，摆脱了婚姻的困扰和痛苦，最终一心修行而获得了成就——我相信，这对她而言是一生中最快乐的事情。

在汉传佛教和藏传佛教中，尤其是我们学院，女性修行者越来越多。前两年学院进行管理整顿，最终确定常住人数为：女众 3500 人，男众 1500 人。从比例来看，女性修行者的确比较多。如果没有一位非常有修为和成就的女性大德引领，她们很容易迷失方向。

因此，我认为我们应该学习一下门措上师的传记，

了解她的功德。事实上，很多年以前，门措空行母也只是一个在山谷里放牧的小女孩，当时她并没有威望和名声。但是，依靠前世的宿愿、今生的努力，以及一些高僧大德对她的认定，她逐渐成为一位备受瞩目的大成就者和金刚上师。

这些功德，不需要我多说，我们都住在这个形似牛角的山谷中，彼此之间都非常了解。如果她老人家的行为不如法，每天有这么多双眼睛盯着，大家肯定都会知道。

门措上师如今的功德和成就，一般人确实很难达到。但是，即便她已经功德圆满，拥有非凡的学识和修证，仍然会有人对她不满意、不认可，也难免会有各种评论和非议。因此，我希望大家能够从正面的角度来了解门措上师的功德。

事实上，并不是因为她是我们的传承上师，所以我们就以非理的语言来吹捧赞叹她——这样做没有任何

必要。但是，她具有的种种功德，至少我们这些传承弟子应该有所了解。以前，我在课堂上很少讲门措上师的功德，因为上师比较低调，不喜欢别人赞叹她的功德。然而，这次翻译空行母传记有一些特殊的缘起，现在应该是让人们了解的时候了。

我相信，有智慧的人通过阅读这本传记，完全能够了解上师的功德。当然，书中并没有详述她老人家的密宗修行境界，以及一些不可思议的超凡神通。但从表面就能看出，许多人对她有恭敬心、信心和欢喜心，而她始终保持如如不动的心态，所有事情对她来说都如过眼云烟。无论别人对她赞叹还是供养，或是献上鲜花和哈达，上师对一切都不破不立，如此逍遥自在也是一种高超的境界。

换作一般人，无论是出家人还是在家人，如果有这么多人对自己赞叹，或者自己有一个了不起的依靠处，那很可能会心生傲慢、得意洋洋。如果是我的话，我可

能会这样，因为我有这么优秀的上师，别人对我又是如此恭敬，我可能会滔滔不绝地说个没完，也可能会做出各种事情，完全不顾及后果。毕竟对于普通人来说，很难做到掌握分寸、稳重低调。

我在这里不多说了，今天要把后面的教言分享完。

古代圣者传承教，依如真佛之上师，
意传加持入心中，顿悟心性者众多。

昨天讲到修行有两种方便方法：一种是通过教证和理证的分析，这一部分已经讲完了，从中观见解一直讲到大圆满；另一种是通过修持上师瑜伽，获得传承上师的加持。

今天讲第二部分。在古代先贤圣者们的传承教法中，实际上，依靠真佛一样的上师，上师的意传加持融入弟子的心，弟子当下便可以开悟，这样顿悟心性的人非常多。

从历史上看，在任何地方，都有依靠上师的窍诀指点而当下开悟的弟子。比如，当钦哲上师说华智仁波切是“老狗”时，华智仁波切当下观心就开悟了——这对现在人来说可能有点困难，无论被说是“老狗”还是“猪八戒”，都不一定能立即开悟；虚云老法师在高旻寺参禅时，被杯子里的热水烫到，也是当下就开悟了，而我们可能一盆开水倒在头上也不一定开悟。

在过去的时代，上师有功德、有智慧，弟子有信心，就像佛陀在世时的果法期一样，当具证上师的加持和弟子的信心这两个因缘聚合时，确实有很多人能够开悟。

如果我们阅读《梁高僧传》《唐高僧传》《宋高僧传》，也能发现，古代的大德似乎只需稍微指点一下就能马上开悟。在藏传佛教中，也有很多人是这样开悟的。还有佛陀在世时，有些人听到一个偈颂，就能立即证悟人无我，获得阿罗汉的果位。历史上通过这种修行

方式而开悟的人非常多。

然而，在当今时代，相对而言，开悟者则比较罕见。

**当今佛法渐衰微，具证成就持明师，
具缘敬信弟子俱，如昔事迹实罕见。**

当今时代，佛法逐渐衰微，接近末法时代。正如之前所说，具有证悟成就的持明上师相对较少，具有信心、恭敬心和宿世因缘的弟子也相对较少，这两者相遇的情况更是不多——要么上师是成就者，但弟子特别不听话，上师再好也没办法；要么是弟子很有信心，但上师是假上师。两个因缘很难聚合。

玛尔巴大师曾对米拉日巴尊者说过：“你以后摄受弟子时，千万不要让别人行持你这样的苦行。像我这样具有证悟的金刚上师，是非常罕见的；像你这样具有信心的弟子，也是很难得的。你不要模仿我的这种方法来摄受弟子。”事实也的确如此。从时间上看，现在是佛

法衰微的时代。

在过去几十年里，无论是印度、藏地还是汉地，各个教派都有很多高僧大德相继涅槃。如今，真正公认的具有证悟的高僧大德越来越少。而且，以前大德的弟子们，虽然看不太出来，但至少还有一些开悟者，现在也是越来越少了。

虽然现在开悟的事例少了很多，但也并不是没有。门措上师等女性成就者代表着现今世间的开悟者，同时也有很多了不起的男性成就者，我相信还有许多弟子也是如此。只不过相对而言，这样的人越来越少。相对往昔事迹而言，具缘的弟子和持明的上师，这两者的相遇变得更加罕见。

当今世界，国内外的女性大德也有很多。比如佩玛·丘卓，她的著作《活出美丽人生》在西方国家非常畅销。

第十一世敏珠林法王的长女康卓仁波切，在上个世纪八九十年代，经常在北美和欧洲用英语来传授佛法，是藏传佛教中非常杰出的女性上师。

在汉传佛教中，南怀瑾的弟子叶曼居士，毕业于北大，享年 103 岁，也是一位了不起的女性大德。虽然她是在家居士身份，但她所讲的《楞严经》等许多经典和国学，也赢得了西方人的喜爱。

还有康卓·慈玲·秋珑，她是索甲仁波切根本上师蒋扬钦哲·确吉罗卓的妻子，也是公认的女性上师之一。顶果钦哲仁波切尊她为“精神上的母亲”。

可见，近代也有一些了不起的女性大德，只不过相对而言并不多。但我相信，未来世间还会涌现出许多女性成就者。在我们学院，有很多如理闻思的堪姆、女法师，尽管现在没有什么名气，但闻思得以究竟以后，她们肯定能利益无量众生。

这样的女性大德，我相信未来会有更多。事实上，不管是男性大德还是女性大德，未来都不会缺人才。以我们学院为例，近三百名堪布、堪姆每天都在讲经说法，从中也会培养出更多的人才。就像春天的时候，只需浇灌一两桶水，苗芽就会快速生长；我们每天不断地传授佛法，听闻者的智慧苗芽肯定会生长出来。我相信，将来一定会出现成就者，只不过数量可能比较少。

所谓“佛法逐渐衰微”，并不是说现在没有成就者，也不是说没有希望了。下面会讲到，如果我们如理如法地修持上师瑜伽，仍然有证悟的机会。

然于如理而传授，灌顶引导根本师，
以视真佛之敬信，智心融一中入定。

如今是不是没有成就者了呢？并不是。

在如理传授灌顶、引导文、窍诀的上师面前，我们应该怀着视师如佛的恭敬心。虽然这个上师前世并不是

大成就者，也不是当下非常有名的人物，但他是一位具有法相的善知识，能够给予灌顶、传授教法。对于这样具足法相的上师，我们应该把他当作佛陀一样恭敬。

虽然这个上师不是佛，但无论修持哪一法门，若把上师看作佛，就能得到佛的加持；若把上师看作菩萨，就能得到菩萨的加持；若把上师看作普通人，只能得到普通人的加持；若把上师看作特别差、特别坏的人，那你的相续中就会产生邪见，受到不好的影响。

如果以敬信心来恭敬顶礼，将上师的无分别智慧与自己的心融为一体，然后开始修持上师瑜伽，在这样的境界中入定，修行一定会成功。

我们很难做到像古代大德那样，一修法就马上成就了。然而，只要将上师的智慧与自己的心融为一体，把上师观成文殊菩萨、观音菩萨等，就像上师瑜伽中讲的一样，通过入定修行，观想上师和自己无二无别，这样长期修行一定会获得成功。

下面讲有缘者可以通过入定修行而开悟。

此时莫多妄念观，犹如大海无波浪，
以此方便师加持，有缘证悟实相义。

修上师瑜伽时，我们要观想上师与自己无二无别，就像《文殊静修大圆满·手中赐佛》中讲的上师瑜伽一样。此时，不要有很多起心动念、分别妄念，不需要担心自己修得对不对、是智慧还是分别念等，而应该将上师的智慧与自己的心融为一体，没有任何分别念，就像离开波浪的大海一样，在非常平静的状态中入定。依靠这种入定修法，以及传承上师的加持，有缘弟子完全可以证悟究竟实相的意义。

总之，我们要经常认真地修行。要么通过中观的思辨方式来观察万法和自己的心，认识空性并证悟；要么通过信心修持上师瑜伽，将上师的智慧与自己的心融为一体，这样修行也会成功。

这是法王如意宝独传下来的修行窍诀，虽然这些文字看起来平平无奇，在我没有讲之前，你们可能也没有意识到它的殊胜性。门措上师的这些教言都是颂词——如果翻译成长行文的形式，大家可能会没有兴趣学习，但翻译成了颂词，有些人又很难理解其中的意义。

其实，这里讲到的道理很简单。要么用智慧来观察，以中观正理抉择空性；要么以信心祈祷上师，修持上师瑜伽。这两个方便法非常重要，如此修行肯定能开悟。

下面总结以上两种甚深的修法。

如是深细理证析，或修上师之瑜伽，
乃见心性二方便，不相脱离轮番修。

通过甚深、细致的理证智慧来进行剖析，最终了达心的本来面目。我们之前也经常提到，要通过智慧

来观察和分析。无论是学习中观，还是学习《法界宝藏论》，都要观察起心动念，观察心在哪里。比如，《中观根本慧论》中的“观染染者品”，就是通过分析烦恼和烦恼者有无自性来抉择万法的实相。

除此之外，还可以把上师视为真佛，修持上师瑜伽。这两种方便法都可以认识心的本性。它们是证悟心性最好的两种方法，最好不要弃之不用，不然真的很可惜。大家对于这些道理应该都明白，但在实际修行中能不能学以致用就不好说了。

总之，要么以智慧分析中观正理而证悟空性，要么以信心修上师瑜伽而了悟上师的心，与上师心心相印，恒时不离。当然，也可以轮番修持，今天修上师瑜伽，明天修空性见；或者，上午修空性见，下午修上师瑜伽。

大家可以根据自己的情况来安排，并没有绝对的确定性。今天可能对上师很有信心想修上师瑜伽，明天

可能想依靠辩论的方式来抉择一切万法无有自性的道理，坚持这样轮番修的话，最终也能获得成功。

众生的根基各不相同，如果这两种方便法修不通，也并不是没有其他方法了，只不过在修行大乘佛法时，最好选择这两种修法。就像有些商人经常说：“你最好买这个或者那个，这两个是最珍贵的。如果你不喜欢的话，我还有很多其他东西可以向你推荐。”

大乘佛教也是如此，有很多修行法门，一个不成功的话，还可以修另一个。有人可能会说：“我真的学不懂中观，修上师瑜伽也坐不住，更做不到视师如佛，哪个上师我都观不起来。我没有解脱的希望了。”那么，除了这两种甚深修法以外，是不是没有机会修行成功了呢？并非如此。

众生之中有老幼，意乐差别有种种，
纵未如是应机教，亦非无机修妙法。

芸芸众生，各有各的不同。比如，年龄、性别、性格等都有所差别。每个人的学识水平也不同，有些是小学水平，有些是中学水平，有些是中专水平，有些是大学水平，还有些是文盲。而且，各人的修行意乐也有差异，有些喜欢深法，有些喜欢浅法；有些喜欢上师瑜伽，有些喜欢放生；有些喜欢密宗，有些喜欢显宗；有些喜欢快节奏的教学，有些喜欢慢节奏的教学；有些喜欢清楚明了的讲解，有些喜欢不那么明了的讲解；有些喜欢在上课时喝水，有些喜欢在上课时喝茶……总之，众生的意乐各不相同。

众生的根基千差万别，即使是佛陀在世时，也要随顺众生的意乐，应机施教。所以，让大家都修中观也不行，有些人可能想修因明；让大家都学戒律也不行，有些人可能想学禅宗或大圆满；让大家都学大圆满也不行，有些人可能想学其他修法。可见，众生的喜好不一样，应机施教并不容易做到。

前面我们只讲了中观的观察法和上师瑜伽，不一定能满足所有众生的需求，那是不是有些人因此就没有修行机会了呢？并非如此，修行妙法的机会一直存在，只要你有信心，不自暴自弃，认真学修，机会总是有的。

比如，作为出家人，受持清净戒律是最重要的。有些大乘经典中说，僧人行住坐卧必须与三衣同在，不准布施三衣，否则就违反了戒律。因为一切善根中最无上的就是出家持戒，相对而言，布施等行为并不那么重要。

那么，是不是破了出家戒就一切都完蛋了呢？也不是。《学集论》中有讲，即使有些出家人依靠恶友犯了堕罪，也仍然可以发菩提心利益众生。当然，如果破了出家根本戒，就不能与僧团共住，也没有资格参加诵戒、安居等佛事仪式。但是，即使犯戒了，也不会使一切都崩塌，还可以以家居士身份修行。

同样，如果上师瑜伽修不成，是不是所有希望都破灭了？并不是，还有很多其他的修行机会。

有些人修行时，就像世间人对于男女感情的执著一样——总是盲目地迷恋一个人，一旦对方变心了，就好像整个世界都崩塌了，只剩下选择自杀。其实，这是一种误区。有些人可能受到电影和电视情节的影响，所以才会这样执著不放。在这个世间，即使对方不喜欢你，你也不至于活不下去，不管怎样，肯定能找到互相喜欢的人。

如果一个修法没有成功，也不意味着没有其他出路。我翻译的《全知无垢光尊者略传》中提到，无垢光尊者被寺院开除后，他欢欢喜喜地前往别处利益众生，并写下一首广为流传的《三十字母厌世歌》。如果是其他人被寺院开除，可能会觉得自己从此一无所有，但实际上并非如此。

大乘佛教具有极高的包容性和开放性，其教义十

分广大，只要你不放弃自己，修行的机会总是有的。

“亦非无机修妙法”，这一点非常重要。很多佛教徒，尤其是出家人，一旦失去了在僧团中共住的资格，就好像失去了整个世界。实际上，只要你不产生邪见，在其他地方也可以继续生活。

人生总有很多机缘。如果在一个道场由于某种原因被开除，或者发生了其他状况，你仍然可以到其他道场修行。尽管在戒律中可能不允许，但你可以以其他身份继续修行。现在有些人，包括个别堪布、堪姆，在修行中或发心中遇到一点点困难，就彻底放弃一切，甚至连正见也抛弃，这是非常可悲的——说明他们还没有领悟到这一点，不知道自己仍有许多修行机会。

接下来会讲到很多的修行机会，包括修慈悲心、修出离心、放生、念诵咒语、修持本尊等。如果你对空性见解和上师瑜伽实在无法理解，也可以修持下面讲到的这些法。

首先讲修慈悲心。

此大乘法之精华，称为慈心与悲心，
于诸不同高下众，永怀利心善之最。

慈悲心非常重要，是整个大乘佛法的精华，它包括慈心和悲心，即愿众生得乐，愿众生离苦。

实际上，慈悲心就是利他心。对于所有众生，不论高下贵贱，不论是人类还是其他众生，我们都要一视同仁、平等对待，怀着利他的心。在所有善法中，慈悲心是最好、最棒的修法。

大乘佛法的精华就是慈悲心。慈悲心并不是对待于自己有利的人就更好，对待于自己不利的人就经常发脾气，而是始终怀有爱心，始终怀有利他心。

慈悲心是所有善法中最重要的修法。如果我们什么都修不好——上师瑜伽没办法修，中观学不好，因明也学不懂，怎么办呢？那就天天修慈悲心。修慈悲心并

不难，只要不害众生，不发脾气。

不过，不发脾气有点难。在门措上师的传记中，让我深受触动的是，她从来不发脾气。其实，不发脾气对每个人来说确实很难。一个不发脾气的人，他周围的环境应该是非常祥和的，因为发脾气会导致人的身心变得不健康，周围的磁场也会很不好。如果一个上师从来不发脾气、不生气，永远慈爱温和，这是怎样一种氛围，大家可以想一想。

《白莲花·门措空行母传》中有许多精彩的故事和成就的体现，那些正是一个上师所应该具备的特质。我依止门措上师这么多年，并不是刻意赞叹，而是确实亲身经历过。我是1985年来学院的，1986年冬天，我们一起去甘孜、新龙、炉霍地区的很多寺院，几乎整个冬天都在外面。

当时，与法王一同前往的是法王身边最亲近的四个弟子，慈诚罗珠堪布和我也在其中。从那时起直到现

在，在我的印象中，门措上师从未表现出不悦的情绪，这是我近距离接触中所发现的。而我们当中，谁能像她一样从未发过脾气呢？

有些大乘经典中讲，对于菩萨来说，个别不善业可以开许。比如贪心，它可以转为爱众生的心，所以并没有特别遮止。但是，嗔恨心无法转为道用，它会伤害众生，也会伤害自己，这个过失非常严重。因此，有些嗔恨心比较重的人，应该思考如何做出改变，能够对每个众生发慈悲心。

有些人，脾气好的时候像天人一样，一旦发脾气就像魔鬼一样，自己都难以原谅自己，这是非常可怕的现象。这次之所以学习门措上师的教言，也是希望我们的相续能够有所改变，至少从今年开始，减少发脾气的次数。

我对有些发心人员也说过，最好不要天天发脾气骂人，因为这样会失去自己的德性。虽然周围的人可能

不会这样说你，但别人的内心会认为你的性格很差。

以前有一个发心人员，在一次会议中发了很大的脾气。后来，一个不爱发脾气的堪布说：“听说这个人在技术方面很不错，也在学院待了很长时间，但从他刚才发脾气来看，可能修行不怎么好。”所以，一个人发了脾气以后，别人也会对他有看法，正所谓“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。

在世间，尤其在大乘佛教中，嗔恨心是最能毁坏善根的因。所以，希望大家通过学习这篇教言，以后能对所有众生一视同仁地修慈悲心，这是非常重要的一种修法。

如果其他修法不懂的话，可以坚持每天对众生不发脾气。其实，世间当中也有很多修行方法。我曾经在机场里买过一本关于如何控制愤怒的书籍，我想看看通过这本书能不能让自己变得调柔一点。有时候，我也表现得很差，但我能够意识到自己的问题，并不断与自己

的内心作战。相较于以前，现在确实有了一些改善，就像慢性病逐渐好转一样。

一个人，如果性格恶劣，嗔恨心严重，这是最令人无法原谅和接受的。而且，对金刚道友恶口相骂，罪业也会非常深重。大家一定要谨慎，用慈悲心来对治这些问题。

下面讲修出离心，因为整个轮回都充满痛苦。

**身处低位欲苦大，身居高位烦恼多，
皆为生老病死迫，轮回之处无不苦。**

在这个世界上，身处社会底层的人们，比如农民、工人等，每天都渴望得到财物和食物；而身处战争中的孩子和妇女，甚至连一瓶水都喝不到。生活的艰辛可见一斑。

贫穷的人们每天都在渴望中度过，他们渴望得到更多的物质享受、更高的社会地位。而身居高位的上

流人物，虽然没有吃不饱穿不暖的痛苦，却总是患得患失、疑神疑鬼，担心自己会不会被拉下马，会不会被发现贪污受贿等，每天也过得很痛苦。

可见，无论是高贵的人还是低贱的人，每个人都被生老病死逼迫得苦不堪言，在轮回中根本找不到真正的快乐。《中观四百论》中说：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”世间中，上等人以意苦而受逼迫，下等人以身苦而受逼迫，这两种苦受日日毁坏世间，轮回中没有快乐可言。

《佛说大般泥洹经》中也说：“轮回三界中，无一可乐处，唯有生老苦，病死之大患。”三界轮回中没有一个可乐的地方，就像不净粪中没有香味一样，唯有生老病死的大患，这些苦难是轮回所特有的。正因为如此，悉达多王子看到老、病、死的景象后，为了摆脱轮回之苦，选择离开王宫，踏上出家之路，唯一希求解脱道。

这里主要讲修出离心。总的来说，我们要明白上等人有上等人的痛苦，下等人有下等人的痛苦，中等人有中等人的痛苦。不但人类有痛苦，旁生也有痛苦，地狱众生也有痛苦，轮回中没有不苦之处。如果想获得究竟解脱，必须时常修持出离心。

接下来讲如何通过悲心来忏悔罪障，这也是一种修行方法。

这些都是比较简单的修法。作为修行人，一个法修不成功，还可以修另一个法，如果什么都不行，那可能有点说不过去。修空性不行，修慈悲心不行，忏悔不行，放生也不行，啥都不行的话，可能只有吃饭行了——一天到晚就想着吃，别人吃一碗，你吃好几碗，除此之外干啥啥不行。（众笑）

有些人确实如此，发心不行，讲考不行，什么都不行，唯独在吃饭时最开心。而有些人吃饭也行，发心也行，什么都行。

欲一有情离痛苦，一次生起悲意乐，
能净重如须弥罪，福德等同大海量。

如果在自相续中生起愿一个众生离苦得乐的念头——对境可以是一匹马，也可以是一个人，这种偶发的悲心虽不是大悲心，但其功德也非常大。

很多大乘经典中都有提到，悲心可以净除如山王般的罪障，同时带来如大海般无量无边的福德。大家应该都熟悉《大圆满前行》中无著菩萨的故事。无著菩萨在鸡足山修行十二年，期间始终未曾见到本尊，直到他下山后对一只母狗产生一念的悲心，由此净除了自身的罪障，当下得以亲见本尊弥勒菩萨。

可见，修悲心确实能够净除罪障。只要你好好地修悲心，哪怕是对一个众生生起悲悯心，就像无著菩萨一样，他对那只母狗生起强烈的悲心，以至于用自己的嘴去舔舐它的伤口，结果当他睁开眼睛时，便见到弥勒菩萨金光闪闪地站在他面前。

有时候我们的修行一直没有进展，实际上是因为我们的相续被罪障所染污。因此，必须通过修持悲心、金刚萨埵等修法来清净罪障，才能现见本尊，现见自心本来面目。这正是通过修悲心来净除罪障的意义所在。

此世间界皆无有，胜爱自命之一法，
于惨遭杀鱼类等，恒常放生今来乐。

在这个世间，生命是最重要的。每一个众生都最爱自己的生命，没有比生命更为宝贵的东西了。

生活中，我们经常会看到很多鱼类被残杀，特别特别可怜。如果我们真正地行持放生，今生来世都会快乐。尤其对于被放生的众生来说，更是快乐无比。昔日，梁武帝问志公禅师：“放生功德如何？”志公禅师说：“放生功德，不可限量。”

如果前面讲的修法都不行，悲心也不会修，出离心也不会修，上师瑜伽也不会修，那也可以长期坚持放

生。当然，放生也需要钱，没有钱可能有些困难。一般来说，不行的人做什么都不行，行的人做什么都行。

事实上，哪怕只是放生一条生命，也能积累无量功德；哪怕只是放飞几只鸟，也具有深远的意义。当今世界，每天都有大量众生被杀害，真的特别可怜！因此，如果我们经常放生，这个功德也是很大的。

在汉地放生很方便，以前各方面情况也比较好，但现在因为环保等原因，可能会面临一些挑战。但无论如何，我们都不应该放弃。有机会的话，最好多参加集体放生活活动，也可以自己到市场上买些鱼，再包个车去放生。

当年，我们刚到成都的时候，第一次去菜市场，然后包了个三轮车去放生。虽然当时没什么钱，但是很热衷于放生。相对而言，现在放生的机会并不是很多，但还是要想办法解救众生的生命。

如果其他修法都行不通，放生也是一个非常好的选择。如果这个也不行，那可以祈祷上师三宝。

**苦乐善恶交替行，轮回法尔无可改，
常常祈祷三宝尊，敬信不懈定庇护。**

在世间中，苦乐、善恶交替而行，没有一个固定的模式。今天非常快乐，明天却痛苦不堪；今天一切都很美好，明天却变得很丑陋。总之，很多事情都是不确定的，这就是一种法尔理，谁也没办法更改。

身心状况也是如此。今天身体好，明天身体不好；今天心情好，明天心情不好。这怎么改呢？只要有业和烦恼，就始终无法改变。有些道友，今天心情不好，明天心情也不好，过了两三天心情又好了，再过两三天心情又不好了……就像春天的天气变化一样，根本无法预料。

有些人的情绪很稳定，但身体状况却不佳，今天

可能头痛，明天可能牙痛。不知道是药物还是食物的原因，现在大多数人的身体都不好。我听说，现在学院里百分之七八十的人都身体不适，这个比例可能有些高了，但至少也有百分之四五十的人。

作为堪布、堪母，应该清楚自己的班级中，身体健康的人有多少，亚健康的人有多少，以及心理健康的人有多少，心理不健康的人有多少——身体不健康还好一点，心理不健康就真的有些麻烦了。一般来说，心理不健康的人往往意识不到自己的问题，甚至还认为自己是一个健康人。相对来说，身体亚健康还稍微好调理一些。

总之，这就是一种法尔理，是轮回中的一种规律，根本无法改变。因为你无法改变众生的业力，无法改变社会的现实，更无法改变整个世界的运行规律。

从全世界范围来看，按理来讲，每个国家都可以充分利用自己的资源而不必发起战争，但事实却并非如

此。有些掌权者好像着魔了一样，一直产生嗔恨心，不断地打打杀杀，使整个世界变得混乱不堪，真的很令人痛心。在这种情况下，除了一心一意地祈祷三宝，似乎也没有更好的办法了。

《西游回忆录》中有讲，在法国时，有人问法王是如何度过“文革”时期的，法王说：“我唯一就是祈祷三宝。”这是很重要的一个窍诀。无论在学院还是在其他地方，面对好事坏事的交替发生，祈祷三宝都尤为重要。

最近，我看了圣严法师的纪实电影《本来面目》。电影中讲述了圣严法师在晚年面对疾病的折磨时，他曾说：“把身体交给医生，把性命交给佛菩萨，我就无忧无虑了。”2008年12月，他的癌细胞已经扩散。一位学医的弟子对法师说：“师父，您一定会长命百岁的。”法师问徒弟常宽：“你觉得我长命百岁好吗？”常宽无言以对。法师绕了一圈回来又问他：“我长命百

岁好吗？”常宽说：“师父，弟子把这个当成公案来参究。”之后，法师笑笑便圆寂了。

在人生的最后阶段，我们会面临身体或心理上的各种变化，在那个时候，应该一心一意地祈祷三宝。只要我们保持虔诚心和信心，一刹那也不懈怠地祈祷，三宝一定会保护我们。

然而，三宝并不是在所有情况下都能百分之百地保护我们。就像战士的铠甲一样，虽然能够提供保护，但并不能百分之百地保证安全。要知道，任何一种保护措施都不是百分之百的有效，而是只能起到一定的作用。

生活中有许多不可改变的事情，比如我们的业力、社会的现实和整个世界的运行规律等，都没有办法改变。在面对这些不确定因素时，我们唯一能做的，就是一心一意地祈祷三宝。关于祈祷三宝的方法，在法王1995年的一些教言中有讲解（详见《西游回忆录》），尤其

是修行方面的内容，讲得比较多。

下面讲本尊的修法。

**从此生生世世中，需有专注一本尊，
观师本尊无有别，持诵心咒多为妙。**

从现在开始，乃至生生世世中，我们应该专注于一位本尊进行实修。可以生生世世只修一位本尊，也可以这一世修一位，下一世修另一位，总之要有几位重要的本尊。比如，文殊菩萨、观音菩萨、莲花生大士、阿弥陀佛等。

每个人都要有一位本尊。一旦明确了本尊，就要将自己的根本上师与本尊观为无二无别，然后开始持诵本尊心咒，这一点非常重要。

昨天我也讲过，门措上师在 57 岁之前，已经念诵本尊心咒超过十亿遍。按照藏历来算，人的真实年龄应该是算虚岁，因为住胎的九个月是已经来到这个世

界了，所以真实年龄要从进入母胎开始算起。比如我是1962年出生的，那1962年时我已经算是一岁了。《格萨尔王传》中也是这样计算年龄的，要在周岁上加一岁，因为从入胎起到出生之日，就算已经来到这个世界一年了。门措空行母是1966年降生，所以2022年时空行母是57岁。

不管怎么样，我们都需要专修一位本尊，而且要多念本尊心咒。有些人本尊心咒念得多一点，有些人可能认为学中观就不需要念咒，平时也不见他们拿念珠，这实在有些令人失望。要知道，门措上师是空行母益西措嘉的化身，她都如此精进地念咒，而且每个法会的咒语都念一百万遍，我们其他人真的有超过她的把握吗？

法王如意宝在圆寂前统计了自己一生所念的咒语，长咒和短咒总共有九亿遍。而有些人却自我满足、自我陶醉，这实在是不应理。如果你真的不想念咒，我们也无法强迫。但是，有的人却强词夺理地说：“我不

需要念咒，修禅就可以，安住就可以。”特别爱说大话，实际上一点本事和境界都没有。从他的言行举止也能看出，这个人确实没有高深的境界。

无论如何，在有生之年，我们每个人都应该多念本尊心咒。在修持咒语时，我们应该将根本上师与本尊观为无二无别，或者将本尊与咒语观为无二无别。《大幻化网》中讲，下等者用咒语的方式来呼唤本尊，比如用文殊心咒“嗡阿 Ra 巴匝那德”来呼唤文殊菩萨。实际上，我们要认识到咒语就是本尊，本尊与咒语无二无别，这是密宗中最重要的窍诀。也就是说，释迦牟尼佛的心咒就是释迦牟尼佛，文殊菩萨的心咒就是文殊菩萨，上师的心咒就是上师。你口中念诵的咒语，与本尊和上师无二无别，这样修行很快会获得成就。

这里是讲本尊的修法，下面讲修学净土法门。在门措上师所传授的法门中，前面讲的较为深奥，后面的则浅显易懂，适合所有汉地信众修持。

一旦临于命终时，由此世间大搬迁，
日常明观弥陀尊，向往西方极乐国。

对于每个人而言，临于命终时，都是一次大移民、大搬迁。而且，我们永远不知道自己何时会前往下一世。

有时候，我们搬家都会感觉很累，需要打包所有大大小小的物品，但这还是相对幸福的，毕竟这些东西都是属于你的，搬到新家还可以继续使用。而命终大搬迁的时候，什么都带不走，包括自己的身体，我们只能独自前往陌生的下一世。那时，唯一能带走的就是自己的业力。

《彻悟禅师语录》中说：“业力最大，心力尤大。以业无自性，全依于心，心能造业，心能转业。”在临终时，有两种力量可以起到作用，即业力和心力。如果你有强大的心力，那它完全可以改变业力。这句教言非常重要。要知道，善业和恶业均没有自性，业的强弱、轻重等完全由心决定。如果你的心力很强，临终时马上

忆念阿弥陀佛，一定可以往生极乐世界。即使原本是堕入恶趣的业，依靠心的力量也能改变。就像《了凡四训》中所说，每个人的命运都是可以改变的。

因此，一旦于此世大搬迁时，如果能够精进地观想阿弥陀佛，一定会往生极乐世界。但在命终之前，我们就要做好准备，这样在真正面临的时候，才能直接前往极乐世界。

最后一个教诫是，临终时不要忘失教言。

**死时并非如现今，众多修法难实行，
心中不忘此教言，阻断恶趣胜方便。**

我们每个人最终都将离开这个世界。然而，在死亡的时候，情况并非像现在这样——我们可以一会儿修这个法，一会儿修那个法，看起来比较自由；即使是修行水平较低的人，至少也能修习一些法门。

死亡的时候，会现前各种各样的中阴恐怖景象，四

大分解的痛苦也将不断出现，同时还会遭受里里外外的病魔缠绕，各种各样的纷乱现象交杂而起。那个时候，许多修法很难用得上。

实际上，即使是修行比较好的人，临终时可能也会很凄惨。有些人病得很严重，如果平时修得就没有深度，那时可能会发出痛苦的哀嚎声。有些人修行时间并不长，要么是半路出家，要么是半路学佛，修行时间只有十几二十几年，而之前的业力可能更加深重。因此，在那个时候，平时所修的法很难发挥作用。

因此，在临终时，我们要一心一意地祈祷阿弥陀佛，观想自己与根本上师无二无别。法王如意宝在新加坡传讲《文殊静修大圆满·手中赐佛》时曾说：虽然这部法里有不同的修法，但临终时其他什么都不要想，只需把自己的心观想成一个白色的阿（ཨ）字，伴随着“_的啪”“吼”的声音，直接射入安住于头顶上方与文殊菩萨无二无别的上师心间，然后上师也越升越高，最

后去往极乐世界。这是最好的临终窍诀。这个修法在《文殊静修大圆满·手中赐佛》的原文中有，但不同注释中的说法略有不同。

平时观修时，最后要观想：与文殊菩萨无别的上师化光向下融入自己的心间，自己获得了长寿灌顶和悉地。也就是说，平时修的时候，最后要修长寿法，而临终时一定要观想往生极乐世界。

面临死亡时，每个人都应该如此修行。要知道，在临终时，人们不会像现在一样自由自在，很多人死亡时会非常痛苦。那个时候，即使是修行比较好的人，有时也很难安住，更不用说其他人了。

法王如意宝曾经说过：临死时的心，就像面对雷鸣电闪、霹雳巨响时的心态一样，那时不需要一会儿祈祷观音菩萨，一会儿祈祷文殊菩萨，而是要一心一意地祈祷阿弥陀佛和上师。就像莲花生大士在《六中阴》里传授的“刹那往生法”一样，第一个念头必须要观想自己

的心识往上去。

当然，最好是在生前就做好往生极乐世界的准备。就像一个人上战场之前，需要提前使用武器不断地训练。我们也应该如此，因为没有人知道自己会什么时间以什么方式离开这个世间。所以，我们要提前反复修炼。

死亡是必须独自面对的，任何人都没办法帮忙。也许有些道友答应会来给你助念，但那时他在不在你身边也不好说。你可能在医院里死去，也可能在车祸中死去，总之有各种各样的死法。

我们现在在座的人，年龄也不小了，在四五十年之内，大多数人都将纷纷离开这个世间。到那个时候，并不是每个人都能自主修行，但如果心中不忘这个教言，就不会堕入恶趣。所以，这是一个非常殊胜的方便教言。

最后讲一下这篇教言的殊胜性。

如是所说之忠言，汇集显密法心要，
以诚挚信如理修，即成殊胜利益教。

以上所讲的这些教言，都是发自内心的忠告，它汇集了显密一切法的心要和窍诀。大家应该也深有体会，无论是学五部大论还是密法，实际修行时都是围绕这些内容展开的。这也是许多藏传佛教上师最了不起的地方，他们能够归纳、汇集所有显密教言的精要。就像这篇教言一样，内容并不多，以上只有三十多个颂词，却汇集了显密所有教法的要义。

因此，如果能以诚挚的信心如理如法地修行，这些教言就会成为对你具有殊胜利益的教诲。我之前也提到过，如果不能以真诚心如理修持，哪怕是佛陀的遗教，对你也未必有利。如果有真诚心，这就是门措上师单独为我们传授的教言。

大家依止上师这么多年，如果没有得到她的智慧精髓，而只是表面上给她顶个礼，那是非常可惜的。依止上师，一定要修学上师的意趣，这才是依师的最主要目的。如果只是让上师给你摸个顶，或者与上师一起旅游、吃饭、看电影，这些不叫上师的摄受。上师的摄受与一般世俗享乐截然不同，上师能让你的相续中产生出世间的智慧，让你真正懂得取舍，这才是上师的价值所在。

如果你不明白以上道理，依止上师多少年也没有什么意思。上师每次上来下去的时候，你合掌也好、鼓掌也好，哭也好、笑也好，这些都不重要，关键是要以真诚心如理地修行。

虽然这篇教言文字不多，但我希望你们私下能好好修一下。我看大家在辅导时，好像个个都听得很明白，但不知道在家听的道友情况如何——有些人可能已经睡着了，甚至收音机都忘记关了，半夜三更醒来才关

掉。不管怎么样，只有以一颗真挚的心来修行，上述教言才会对你有利益。

我刚来学院时，当时法王正在传讲无垢光尊者的《三十忠告论》。听完后，我深切感受到自己的人生得到了改变，每一句话对我来说都是无上至宝。因此，我相信，对于那些对门措空行母有信心的人来说，空行母所传授的这些教诲也是至关重要的。

将来大家给别人弘扬佛法时，也可以讲一下这篇教言。这是一位女性成就者从智慧中流露出来的金刚语。很多人也知道，这几年，门措上师可能是因为身体的原因，几乎没有怎么讲法，以前讲法稍多一些——2000年，门措上师给大家传讲过《大鹏展翅》，我还进行了同步翻译。

慈诚罗珠堪布在《门措空行母传》的引言中说：“门措上师对法义的理解深刻透彻，讲法清晰明了、通俗易懂。除了宣说法义以外，不会掺杂其他闲言碎语，

讲法风格简练纯粹。无论是谁听了，都会对佛法生起定解，法喜充满。”所以，她老人家的这篇教言很有深义。

作为闻思修多年的人，应该也能看出别人的教言写得好还是不好。我翻译门措上师的传记时就很有感觉，当时我边翻译边激动地想：“今年一定要讲一遍。”现在，这种激动的热情马上用完了，也算是心意足了。

对于汉地信众，既要讲深的法，也要讲浅的法。这一点，门措上师比较了解，我也比较了解。

所谓法深或不深，唯依是否相应心，
教言本体无差别，了知此义当修行。

实际上，法深还是不深，主要取决于是否与你的心相应。如果你的心与这个法相应，这个法就是深的；如果你的心与这个法不相应，这个法就是不深的。

比如，无上大圆满其实是非常甚深的法门，但对于某些人来说，他们无法与之相应，也无法修持，那这样的话，对他们而言，大圆满也不是深法。

本来，对于佛陀传讲的所有法门，不应该有高下、贤劣之想。我们以前讲《发起菩萨殊胜志乐经》时也说过，有些人认为某个法是殊胜的，某个法是不殊胜的，这也是谤法罪。

佛陀讲的八万四千法门，每一个都是根据不同众生的根基而宣讲的，犹如对症下药一般。如果你的心与声闻法相应，那它对你来说就是非常深的法；反之，如果与你的心不相应，它就不是深法。

大圆满法、观音心咒以及这篇教言也是如此。如果这篇教言与你的心相应，那么好好修行后肯定能够获得成就，这就是一个特别甚深的法。如果这篇教言与你的心不相应，它就只是一篇由文字构成的教言，从本体上讲，与其他教言并没有什么区别。

因此，了知此理以后，大家应该根据自己的意乐和根基来选择法门，并且一直修持自己喜欢的法门，最终将善根回向众生。

愿以所说之善根，读诵思维受持众，
依无等师之加持，心现解脱正道相。

愿将以上这些善根回向给谁呢？所有读诵、思维其义、受持此教言的众生。依靠无等上师法王如意宝为主的传承上师的加持，希望他们内心能够显现解脱的正道相，比如大圆满的四相⁴²、觉受和证悟的各种相。

最后，作者将善根回向给所有读诵、思维、受持此教言的众生，愿他们能够得到传承上师的加持，能够与法相应，在自相续中真正生起出离心、菩提心和无二慧，并且对上述提到的修法，包括放生、悲心、念佛法门、念诵本尊心咒等产生意乐。众生的意乐很重要，如

42 四相：法性现量相等四相。

果有意乐，所有的修法都能够行之有效；如果没有意乐，所有的修法都将无济于事。

总之，门措上师将此善根回向给所有见闻觉知的人，愿他们的相续中真正生起正道相、觉受相。

水虎年（2022 年）四月初十，应汉地学法信徒们再三恳求：“非常希望您赐予有益于我们内心之教言。”释迦沙门尼门措于成都四业任运自成宫撰写，喇荣降魔胜利洲堪布益西彭措立成文字，善哉！

译于 2024 年 2 月 13 日

门措上师的名字是门梅益西措姆。在汉文版传记中她被称为“门措”，而在藏文版中的发音是“么措”。然而，如今她的名字已经统一为“门措”，因此我们也没有再做改动。

“成都四业任运自成宫”，是她老人家居住的一个地方。

益西彭措堪布应该有这部法的传承，方便时可以请门措上师或堪布给大家念一下传承。我个人并没有传承，只是给你们辅导一下。当时，我是通过央柔卓玛向门措上师请求开许并加持我翻译这部法的，也问过益西彭措堪布是否已经翻译。后来得知他没有翻译，因此我在2月将其翻译成了汉文。现在是4月份，已经传讲圆满了。

致善男信女语讲解

门措空行母·造论

索达吉堪布·译讲

致善男信女语

门措空行母·著

索达吉堪布·译

以智慧眼恒关照，雪域众生之苦乐，
浊世怙主莲师前，诚挚祈祷悲垂念。
同类业感此人间，平等转生诸信士，
我以善心所驱使，心中所现直忠告。
世间交往众人时，如若合群则自乐，
于诸上中下人前，刺眼恶行当警惕。
尤其享用损健康，有害烟酒恶毒物，
他讥自毁赌博等，低劣行为当永断。
受前世业所感召，众生贫富不均衡，
量入为出当知足，自心常乐乃首富。
当观众人纵无获，毕生唯浸欲望中，

一日安闲亦难觅，终将踏入后世境。
转生轮回此处时，除死路外无他途，
死神降临之当日，内心安然大智者。
孩童时听老人言，青年时听因果法，
一切行为对照己，于己足矣他亦悦。
风华正茂花开时，心中所欲莫妄行，
白发苍苍年迈时，自心见证享安乐。
如密林园树生长，世间人性有种种，
不知随众而行事，人生路遍荆棘丛。
取暖烤火当有度，同伴不宜过亲密，
治病针灸亦有度，报复仇人莫过头。
与自相系父母亲，门犬圈中牲畜等，
业力结成一家中，慈护众生是善妙。
上述世人急需语，当与怨亲交往时，
若不知此人规法，自不快乐他受苦。
于罪恶当多警惕，伤害弱小旁生命，
盗夺毁誓虐父母，现世亦受多报应。

同种人类所需求，中等食财拥有时，
不积罪业守因果，如是今生来世乐。
善法行为虽众多，正法精华唯信悲，
信心坚稳不动摇，无误获得微妙法。
虔诚祈祷一本尊，积数持诵一咒语，
不紧不松坚定信，关键时刻定救护。
于此世间诸有情，同等不愿受微苦，
纵少许乐亦贪求，故于众生修慈悲。
欲一有情离痛苦，无伪悲心生一次，
依此亦净累劫罪，胜百上供下施德。
无需财富与劳作，不出错谬易修法，
一日一座恒修悲，诚信此法最究竟。
此遭得人身一次，了知善恶差别时，
当思今至生生世，从乐至乐方便法。
感受剧苦之恶趣，苦乐相杂人天界，
于诸器情生厌离，屡屡发愿生净土。
尤依极乐世界怙，阿弥陀佛之愿力，

彼刹轻易可往生，故恒常求生彼国。
一旦临近命终时，难以忆念众教言，
祈祷一切本尊师，观为无量光本体。
如是正念中离世，则不堕入三恶趣，
心识往生净土故，更无较此深易教。
此二规法略教言，诸大智者纵不需，
为利虔信于我者，撰此教诲之忠言。
以此善根愿诸众，今生如意成心愿，
来世往生极乐刹，无与伦比上师前。

此文乃喇荣五明佛学院传记采编小组个别人请求：“请为诸善男信女造一简单易懂之教言。”由释迦沙门尼门措口述，僧人革札于水虎年（2022年）六月十五立成文字。善哉！

译于 2024 年 2 月 12 日

致善男信女语讲解

门措空行母·造论

索达吉堪布·译讲

第 1 课

2024 年 5 月 27 日

今天给大家讲解的是门措上师的教言——《致善男信女语》。这部教言是经由几位负责收集门措上师传记资料的藏族堪布堪姆祈请，上师为利益广大信众而撰著的。上次我们学习的《白法螺妙音》是针对汉地信众的教言，而这篇《致善男信女语》主要面向的是藏地的

在家信众，但里面也有适合出家人的内容。我们虽是出家身份，但未必处处都能做得十分到位，所以文中也有很多针对性的教言值得我们学习。

总体上这篇教言非常适合世间人学习，大家将来如若有下山弘法的机会，这就是一个很好的素材。此文并非出自古人之手，像无垢光尊者、智悲光尊者等等古代大德，距今已经好几百年，现代人看他们的著作可能会觉得有一定隔阂，而门措上师是一位当代住世的女性大德，对于她的教言，大家应该会有有一种新鲜感。同处一个时代，受众也更容易获得不共的加持和共鸣。因此，我认为这篇教言相当重要，通过这次讲解，大家会有更清楚的认识。

这里大部分都得到过门措上师赐予的灌顶和密法传承，但除了少数早期来到学院的道友，大家可能都没听过她老人家讲课。这样一位伟大的当代女性大德，到底会讲授些什么呢？这篇《致善男信女语》就是她给予

我们的教言。依照这些教言行持，不论是对我们自己，还是对未来结缘的信众，都会有非常大的利益。

时代需要女性的法音

我这次讲解门措上师的教言还有一个原因。现在藏汉等地的佛教信众，大多数都是女性。在我们佛学院女性也占多数。之前政府批准的名额是女性 3500 人，男性 1500 人，所以，喇荣五明佛学院和喇荣寺的整体人数是 5000，在这 5000 人当中，女性就占了三分之二。既然我们这里大多数是女性，在修行过程中得到一些来自女性的教导，也是很好的。

从古至今，女性当中都涌现过一些非常伟大的修行人。最近慈诚罗珠堪布也在用藏语传讲《莲师窍诀心要》，这是莲花生大士和益西措嘉空行母以问答方式讲出的一部极为殊胜的教言，囊括了针对各类人群的指导，其中也有很多专门给予女性的教导。所以，学习门

措空行母的教言，非常有利于我们将来面向女性受众弘法。大家也知道，在我们佛学院任教的堪姆人数远比堪布要多，这个现象很值得重视。因为女性给女性讲法，效果往往是最好的。

当然，世间很多女性似乎比较喜欢听男性法师讲法，会在网上选择堪布的课程。同样，也有一些男性受众对女性法师更有信心。但我认为，女性受众听女性法师讲课，应该更能获益。为什么这么讲？通常女性讲法者更了解女性相续中的各种烦恼和痛苦，更明白女性各方面的处境，因为她有亲身的感受，所以心态上自然会更具同理心。

女性确实应该多学习女性的教言。我也希望能出现更多的女性上师，但现在不论国内国外，绝大多数上师都是男性，而百分之七八十的受众都是女性，目前情况就是如此。而对于门措上师，正如我之前所讲，当她近在眼前的时候，也许我们不一定认识得到她的伟大之

处。但实际上，近几十年来，从眷属数量、修证境界，以及平时持咒等善行上来看，像门措上师这样的大德，可以说是非常罕见的。她也是你们女众修行人的骄傲。要是在数量如此之多的女性修行人中没有出现伟大的成就者，也许你们心里会不太平衡。现在有一些列举国内外女性顶尖成就者的说法在流传，其中有些我认识，有些不太了解，而门措上师确实当之无愧。她所传授的教言，不仅适合男性聆听，对女性更是有着重要的意义。

为什么我认为女性讲法者更适合女性受众呢？如果一位男性上师给女性讲课，听者有信心还好，但要是信心发展得不成功，说不定会变成烦恼心，最后可能缘上师产生贪心、嫉妒心、嗔恨心，导致师徒之间的心态不再纯粹。而对于女性上师，女弟子的心态通常会保持纯洁、清静，不会滋生世俗生活中异性之间的种种烦恼和邪见。

另外，为什么佛法在当今时代，女性受众越来越多？我认为某种意义上，女性更容易接受真理。我们的社会环境从小给男性培养了一种傲慢的心态，导致男性整体上比较固执，不容易转变。比如面对一位佛教大德时，男性不一定能马上生信心，因为生理心理结构决定了他许多方面比较刚强。而女性的心态则更为柔软，这使她更容易敞开心扉，接受真理。

有些人说，佛教徒中女性居多是因为她们烦恼更多，我并不这么认为。男性的烦恼女性也会有，女性的烦恼男性也会有，只不过稍微偏重。前几天我和一位卖酸奶的藏族妇女交流，她总结经验说，在男众区卖酸奶时，很少有人挑毛病；而在女众区，许多买家都会挑剔一番，“你这个是不是纯酸奶？”“里面掺水了没有？”她原本认为卖给谁都一样，可到了女众区却发现顾客经常不满，这令她觉得自己是不是业力现前。所以，女性有时候在一些场合可能显得更容易较真。当然，总体上讲，我们这里的女众不论在讲经说法方面还

是发心做事方面，都非常优秀、非常能干。（众笑）

我希望男众修行人也可以依靠门措上师这样一位女性的教言来对治自己的烦恼。更希望女众能以这些教言来跟世界上的广大女性受众结缘，教导她们、度化她们，这非常重要。其实对于女性法师，这是一个很好的机会，男性法师可以讲很多普适性的教言，但对于一些女性特殊的烦恼，需要结合她们的身心特质才能开导，男性不一定讲得出来。而女性讲法者完全可以融入女性受众的生活，针对她们的烦恼、痛苦、困惑，用自己的方式给予解答。

世人常说“女性是半边天”。确实，众生的状态本就是一阴一阳、相辅相合，而在其中，女性有自己独特的敏锐性和悲悯心。所以，我也希望学院的女众法师和居士们，将来能从你们女性的视角出发，为广大女性多分享一些佛法教言。从女性的立场来讲法，女性应该更容易接受。我刚才也说过，女性在修行过程中有自己的

优势，不容易起傲慢心，对教言和窍诀接受度更强。女众法师应该担起这个责任。虽然度化男性也很好，但我担心有些人心性不稳，尤其是年轻的女法师，在与男性受众打交道时，自己也许会产生烦恼。因此，你们应该有针对性的意识，把重心放在度化女性受众上。看看世上有这么多烦恼缠身、痛苦难耐、亟待解脱的女性，你们应该尽己所能，将所学的一切用于帮助她们。

我还没开始讲课，时间已经花完一半了。下面正式讲解。

本论分三：甲一、初善；甲二、中善；甲三、末善。

甲一（初善）分三：乙一、论名；乙二、顶礼句；乙三、立誓句。

乙一、论名：

本论题目是《致善男信女语》，语是指教言的意思。

乙二、顶礼句：

以智慧眼恒关照，雪域众生之苦乐，
浊世怙主莲师前，诚挚祈祷悲垂念。

门措空行母首先宣说了顶礼句。莲师恒常以智慧之眼关照雪域众生的苦乐。对于雪域藏地而言，莲花生大士就是众生的怙主，他日日夜夜、昼夜六时关照着众生的心，关怀着我们的痛苦和快乐。莲花生大士是五浊恶世的真实怙主。在莲师面前真诚祈祷，请您以慈悲之心垂念我等众生。

这是藏族善男信女常用的祈祷方式。其实根据莲师的传记来讲，他不仅是加持雪域众生，世间所有众生都能蒙受莲师的加持，我以前也引用过一些这方面的教证。门措上师在宣讲教言之前先祈祷莲花生大士，我们也应该经常这样祈祷。遇到任何违缘时，都应该把密法大圆满的智慧融入自心，观想上师与莲花生大士无二无

别而祈祷，这非常重要。

我们现在身处浊世，邪魔外道的力量尤为猖狂，这个时候，大家最好多多祈祷莲师，这对自己和他人都有必要。只要诚心祈祷，莲师就会垂念我们，但如果你不肯祈祷，即使诸佛菩萨有不可思议的加持力，你也很难得到。就像月亮虽然朗照于天空，可如果下面没有盛水的容器，月影不可能映在粗糙的地面上。所以，信心和祈祷非常重要。

乙三、立誓言：

同类业感此人间，平等转生诸信士，
我以善心所驱使，心中所现直忠告。

接下来是立誓言。在这个同类业感的娑婆世界，所有善男信女都是平等转生到这个人世间的。我们因为同一业力感召，转生在同一个人间，在同一片蓝天下，过着同样的生活。尤其是跟门措上师有因缘的人们，更是

有着共同的业感。在这些信士面前，上师的发心丝毫不掺名闻利养、世间八法，在唯愿众生得到解脱的善心驱使下，直言不讳地为他们宣讲心中所浮现的忠告教言。

这篇教言是门措上师为同缘分的众生专门宣讲的，内容很有针对性。说到针对性，正如阿底峡尊者所言：若能击中要害，说明这个教言对你有利；如若毫无感觉，则不一定对你有用。听受教言后，自己能知过改过，这才是最重要的。在门措上师给汉族人写的《白法螺妙音》中，也有很多针对性的教言。而在这里，门措上师直截了当、毫不讳言，针对藏族为主的有缘之士给出了这样一番教诫。

甲二（中善）分三：乙一、世间法教言；乙二、出世间法教言；乙三、摄义。

乙一（世间法教言）分十：丙一、随顺合群；丙二、断除劣行；丙三、知足常乐；丙四、勿贪俗欲；丙五、死时无畏；丙六、人生轨则；丙七、处世随众；丙

八、亲怨适度；丙九、慈护众生；丙十、总结。

世间法的教言对我们相当重要，有些人或许觉得自己很懂世间法，其实也未必真正通达。之前我们学习《智慧百论》的时候，很多人都说，那些世间道理令他们很有收获。如果我们想要培养出良好的人格，依此教言来改变自己的相续，一定会大受裨益。总之，大家既然生活在这个社会之中，不管身份是出家还是在家，都需要学习世间法的教言。

丙一、随顺合群：

世间交往众人时，如若合群则自乐，
于诸上中下人前，刺眼恶行当警惕。

我们活在人世间，免不了与别人接触和交流。在人际交往中，如果能表现得合群，自己就会十分快乐顺遂。所以，做个合群的人非常重要。

我常说一个比喻，人不合群就像牛角放在口袋里。大家知道，牛角形状不规则，怎么放也放不齐，要是把两三个牛角放进一个口袋，难免会互相碰撞摩擦。我们的心不应该像牛角，而应该像水一样。水有柔顺之德，在什么样的容器里，它就是什么形状，流入沟渠管道，它也会因势利导。水会适应环境调整自己，不用别人来改变。我们应该有如水的心境，随顺身边的人，跟不信佛教的人合得来，跟智慧高深的人合得来，跟脾气暴躁的人也合得来，这就叫做合群。

一个合群的人，时刻都能感到快乐，而跟这个也不合、那个也不合的人，常常十分痛苦郁闷。我们学院评选藏族法师和毕业生时有一条标准，就是从来没被管家处分过。如果一个人从未引起过管家注意，说明他比较合群；相反，一个不合群的人，会被管理人员视为眼中钉。合群的人虽然显得默默无闻，但能活得怡然自乐。我们有种说法：这个人很不错，在人群中一点都不惹眼。当然，如果你智慧非常超胜，可能也会比较惹眼。

总之，合群的人，跟谁都可以相处融洽，大家都会对他的性格给予好评。这点我们在学《智慧百论》时也讲到过。

在向上、平级和向下的社交关系中，应当保持谨慎，勿做刺眼恶行。有些人说话、做事各个方面问题很多，让上面的人看不惯，下面的人看不惯，中间的人也看不惯。所以，出家人也好，在家人也好，都应该有一颗随顺众生的心，这才是最好的做人之道。这样的人，不管是上中下哪类人，都会为他竖起大拇指，“这个人真不错！”而有时候我们商议管家及负责人的人选，有的人一提名字就被上上下下一致否决，“这人不行！”这说明他在随顺众生方面还有所欠缺。

如今西方文化强调张扬个性，好像越是桀骜不驯、放纵不羁，就越显得自己很厉害、很出众，但其实许多人所谓的个性，并不是自立自强的优良品格，而是一种愚痴的表现。历史上许多战争犯都有狂妄的个性，自以

为了不起，但最终都遭受到了全世界人民的唾弃。有些影视角色，最初很善良，后来逐渐黑化，逆袭上位，最终实现了野心，这在世间人看来似乎非常精彩。

我以前遇到过一位演员，他对我解释：“不要觉得我是电影里那种人，那只是我演的角色，我平时不是那样的。我也不认同那个角色的做法，但在戏里只能那样演。”所以，希望大家不要受某些价值观影响。不少年轻人还未懂得做人的道理，容易效仿影视媒体的内容，代入某些角色状态，应用到自己的人生里，最后反受其害。作为佛教徒，尤其不能有过的言行。

门措上师本人就特别随顺众生，在座所有人应该都没听说过她老人家跟谁起过矛盾。汉地藏地许多寺院里，人和人之间都免不了起些摩擦，然而门措上师从来没有和任何人发生过不愉快。她一直非常重视随顺众生、合群友伴。我在《白莲花·门措空行母传》一书的前言中也说过，以前我们曾多次共同出行弘法，但从来

没有听过门措上师跟上上下下任何人发生口角，就连她老人家的亲戚和身边的发心人员也没有听过。换作是其他个别人，跟随在法王如意宝这么伟大的上师身边，那不知要得罪了多少人，至少也会留下一些故事和风评——“当时她跟谁谁急了”“她开除了谁谁，谁谁有什么意见”……群众的眼睛是雪亮的。本来弟子不能观察上师眷属的过患，但总会有些人一边念“嗡班匝萨埵吽”，一边悄悄评论：“上师身边的某某人实在是不怎样。”而门措上师在还没有极大威望的时候，也从没有任何人这样非议她。所以，这也算是她老人家以自身行持为众人做出的表率。

《华严经·普贤行愿品》云：“菩萨若能随顺众生，则为随顺供养诸佛；若于众生尊重承事，则为尊重承事如来；若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。”不管你是什么身份，与上上下下的人相处时，千万不要目中无人，令自己变成他们的眼中钉、肉中刺。大家应该记住，在一切人际交往中，对上者应有恭敬心，对中

者应有和睦心，对下者应有慈悲心，这样才能在所有人心目留下一个好印象。当然，如果你觉得自己不需要别人的认可，对谁都不必随顺，那也随你的便。只是从佛法上看，这种人多少有点愚笨。所以，我还是希望大家时常审视自己的身语意是否存在问题。

我在翻译这个颂词的时候，也反复观察过自己：我算不算个合群的人？我是不是经常得罪人？藏地民间有种说法：看家狗只活九年，但却得罪了所有人。同样，有些人在学院里没住多少年，也得罪了很多，这样很没必要。你们生活在这么殊胜的道场里，应该与上上下下和睦相处，这是我的一点希望。

既然你们要求我讲几节课，我就把门措上师的教言结合自己的思考和经验分享给大家。你们看看说得有没有道理，如果说得对，那就给我点个赞。（众笑）

丙二、断除劣行：

尤其享用损健康，有害烟酒恶毒物，
他讥自毁赌博等，低劣行为当永断。

对于损害健康的抽烟、喝酒、吸毒，以及既受他人讥毁，又损失自己财物的赌博等恶劣行为，尤其应该断除。

在藏地和汉地，一直以来都有许许多多的人受到这些恶行的毒害。我们以前讲过烟酒的过失。世间人虽习惯说“饭后一支烟，赛过活神仙”，或者“无酒不成席”，但其实只是用这些民间俗语来自欺欺人，最后也是以盲导盲。

很多人认为抽烟喝酒没什么，根本不知道其中的过失。就拿抽烟来说，根据一些伏藏法的叙述，烟草的出现是魔王波旬的小女儿发恶愿的结果。当初魔王波旬垂死之际，因为恶心尚未实现而不肯瞑目，他的大女儿和二女儿先后发愿要杀害一千众生、一亿众生，仍不能令他满意。后来小女儿发愿，将以经血洒在地里，变成

烟草来毒害众生，令吸烟者统统耗损福德寿命，不得解脱。魔王波旬听后这才安心死去。

所以，一旦染上烟瘾，对身心都有损害。国家卫健委的一份报告显示，在中国，每年有超过 100 万人因为吸烟损害肺脏而失去生命。正因如此，任何地方都不允许出现烟草的广告。然而，与烟草相关企业还是在逐年不断增加。去年烟草系统中有不少大佬落马，但也只是冰山一角。出家人当然不会去抽烟，但是在国外一些地方，也存在僧人抽烟的现象。大家应该意识到这种危害。

喝酒的危害更不用说。佛陀在经中有所教诫，就算是小如草尖的一滴酒也不能饮下，否则就不是佛的弟子。我以前也讲过很多这方面的事例，比如在《极乐愿文大疏》的讲解中，引用过不少相关的公案教证，大家可以自行参考。

至于赌博的危害，《亲友书》中讲过，我在这里不

广说。

总之，大家应该断除抽烟、喝酒、赌博这类恶劣的行为。在我们藏地，一个人如果烟酒不沾，也不赌博，别人就会给他比较好的评价。特别是对于年轻人，“这个小伙子从来不抽烟，不喝酒，不赌博，人品不错！”在大众的观念里，一个人如果沾染了这些，慢慢就会结交一些臭味相投的恶友，长此以往，行为就会失去控制。我相信在座的道友之中，不会有人身染这些恶习，这是很好的。

你们将来去外面弘法的时候，如果遇到特别贪著烟酒的人，最好不要直接呵斥，否则可能得罪人，讲道理也要看看对方能否接受。比如说，在一些没有信仰、沉迷烟酒的人群中，或是在有这类风俗的地区，如果你没有摄受对方的把握，不妨观察一下他们的表情。如果你自顾自地讲道理，他们却不愿听，中途直接站起来走了，那也不太好。

我们在弘法的过程中，最好不要太过直接。如果遇到爱抽烟的人，你一开口就批评：“马上把烟放下，不然你会下地狱的！高僧大德说过，烟草是魔女恶愿成熟的产物，你这样就是被魔摄受了！”这样不太合适，话最好说得委婉一点：“你这烟还是少抽些为好，你看新闻里都说了，抽烟对身体有影响。当然，马上戒掉可能有点困难，你可以慢慢减少一点，这样也很好。”对于爱喝酒的人也一样，不必强求他们立即戒除。

有时候我跟某些领导见面，对方会问：“我可以抽支烟吗？对你有没有染污？”我说：“没有太大问题，你抽吧。”“我可不可以喝酒？”“可以，不过你最好喝少一点，不然对身体可能不太好。”在有些人面前，尤其是不信仰佛教的人，最好先给他讲一点世间的引导，这样也许比直接说教更为合适。

大家下山弘法时，一定要学会应机施教。有的人只会把学过的教言和公案原原本本讲出来，这种方式不一

定善巧。很可能一上来就把听众全部得罪了，让别人对你有看法，后面完全讲不下去。所以，一定要学会察言观色，要运用智慧来观察当地的情况和受众的接受度，这很重要。弘法也要随顺众生，毕竟很多世间人就是热衷抽烟喝酒打牌，甚至以此为荣耀，你想一下子就让他戒断，恐怕不是那么容易的事。

我希望大家将来弘法的时候，要懂得善巧方便。给别人讲法之前，首先应该了解对方的爱好，把握对方的心态，这很重要。如果一个人有长期的烟瘾，要求他马上戒掉是不实际的。我以前读中学的时候，也沾过烟酒。当时我只有十几岁，有一个猎人住我隔壁，他天天抽烟，慢慢我也跟着学会了，后来好不容易才戒掉。喝酒也是同样。所以，很多事情不能光在理论上讲，更不能强迫别人改变，重要的是慢慢教化。

丙三、知足常乐：

受前世业所感召，众生贫富不均衡，
量入为出当知足，自心常乐乃首富。

众生受前世的业力感召，各自拥有的财富并不均匀。有些人不需勤作，自然而然就有好多“咕噜木”（藏语：钱）哗啦哗啦涌来；而有些人因为前世的福报不够，连基本生活都难以为继，甚至背上一身债务。所以，众生从古至今就贫富不均，未来也是如此。

藏地以前有一位国王，他为举国百姓实施了三次平均贫富的分配，但最后都未成功。所以，众生的苦乐各不相同，即使是一家三兄弟，财富状况也大不相同，这与各自的福报有关。

我们平时的收支管理，应该根据自己的实际条件量力而行，不能要求过高。有什么样的经济能力，就享受什么样的生活，要量入为出，知足常乐。从前，杜鲁门当选美国总统后，记者采访他当农夫的弟弟，问他有何感受。弟弟回答，哥哥的成功令他十分开心，而自己

作为一个农民也十分自豪。他并没有因为自己的平凡而产生丝毫自卑，凭借勤恳的劳动养活家人，这令他感到十分心安。这种心态非常重要。

如今这个社会充满了攀比之风，藏族人在这方面还算稍好一些。我认识两兄弟，弟弟是局长，哥哥在同一单位当门卫。有人拿他开玩笑，“你弟弟都当局长了，你怎么还在看门？”他说：“看门更幸福，我看弟弟整天烦恼很多，压力很大，其实我觉得我这份职业更好。”

我们每个人不论享有什么样的身份、地位、财富，都应该找到属于自己的知足感。如果心中的所求和自己的境况相应，就很容易获得满足，这是一种很好的心态。《佛所行赞》中讲过：“富而不知足，是亦为贫苦，虽贫而知足，是则第一富。”拥有知足感非常重要，这不仅仅针对财富受用而言。假如你是一位佛学院的辅导员，应该对自己能为人讲法而感到知足；假如你

没有什么职位，也可以为自己出家人的身份感到心满意足。做任何一项普通的工作，只要自己觉得适合就好，这是一种非常健康的心态。

丙四、勿贪俗欲：

当观众人纵无获，毕生唯浸欲望中，
一日安闲亦难觅，终将踏入后世境。

这些教言都非常有价值。这里说到，看看世间那么多人，纵然最终什么收获都没有，毕生还是沉浸在欲望当中。现在大多数人确实是这样，从小到大一直想得到这个、得到那个，对人也好，对物也好，始终不知满足，终日沉于欲望，连一天的安闲也难以寻觅。现代人每天忙碌奔波，身心备受折磨，几乎过不上真正开心放松、自由自在的生活。然而辛苦一生，最后得到了什么？命终只有被业力所牵，转入后世之境。

我们可以看到身边很多人整天忙忙碌碌，为了追

求种种欲望而疲于奔命，结果到了离开人世之时，除了一大堆恶业，什么也带不走。到头来，在这人世间奔忙一生，其实根本没什么意义。乔布斯说过，当他躺在病床上回忆自己的一生时，当初无限荣耀的名声和财富，最后都变得黯淡无光，毫无意义。无常到来的时候，其实你追求的那些什么都带不走。

所以我常想，等到自己晚年的时候，如果还有时间，就一心专注修行，一生中追求的各种事务都该放下，不管是讲经说法也好，管理僧团也好。当然，这些事情在踏入后世之时肯定会有一些功德，但我真正能带走的，是自己内心的修行境界，这才是最重要的。

很多人一辈子深陷欲望的痛苦，最后死到临头，孑然一身，一无所有，这很值得我们深思。看看身边那些终日奔波、不停忙碌的人，例如某天我们谈论起某某人病倒了，没过多久，又听说他已经去世了。生前的亲友怨敌，有的哭，有的笑，再后来，这个人的名字就和他

的存在一起从世上消失无踪了。

丙五、死时无畏：

转生轮回此处时，除死路外无他途，
死神降临之当日，内心安然大智者。

凡是在轮回中流转的众生，实际上除了死路一条之外，根本没有他路可走。我们每一个人无不走在人生这条单行道上，终点就是死亡，途中无法调头。当死神降临的时候，如果你生前有一些修行，就能安然自若、生死无畏，如果有这样的境界，那就堪称大智者、大修行人。

真正的修行人是不会怕死的，这种不怕并不是因为愚笨而无知者无畏。有些人喜欢说大话，“我才不怕死，我才不怕下地狱”，其实最后他比谁都怕。真正的生死无畏，应该是像米拉日巴尊者等许多大德那样，最后的时刻，不管在哪里死，以什么方式死，内心都安住

于一种境界。

《宋高僧传》中有一位僧人名叫玄泰，他一生修行，境界很高，65岁时示现圆寂。临终时他留下偈颂：“不用剃头，不须澡浴。一堆猛炎，千足万足”。意思是他死之后，不用像一般习惯那样为他剃头沐浴，只要有一堆猛火焚化，就心满意足了。这说明他对死亡有一定的把握，而我们很多人都没有这个把握。其实一生当中如果好好修行，至少也能做到死时无悔。我们很多道友，虽然没有多高的修行境界，未必能成就虹身，但至少今生已经值遇佛法，身入佛门，得到了许多灌顶和教言，这就是一生当中最大的收获。

我自己也这样认为。我从没想过这一生中要得到多少名声，因为名声是带不走的。我也没想过这一生中要得到多少财富，出家人接受太多信财和供养，反而有点害怕。唯一重要的是，我即生当中遇到了许多像佛一样的上师，得过很多教言和灌顶，这才是人生中最有意

义的收获。虽然我没有如理如法地修行，在守护誓言方面也有一些欠缺，但我也精进地进行了忏悔。这次金刚萨埵法会，我已经把该念的心咒都念完了，还多念了几万遍，所以就算很快死去，我也没有任何遗憾和后悔。不管怎样，今年自己已经真诚地忏悔过了，也念了这么多咒语，这份忏悔力至少能够维持到明年金刚萨埵法会。所以，我们要这样发愿，死亡到来的时候，应该不惧不悔、生死无畏，像米拉日巴尊者一样，那就可以称得上大智者了。

丙六、人生轨则：

孩童时听老人言，青年时听因果法，
一切行为对照己，于己足矣他亦悦。

孩童时期应该多听老人讲故事，因为老人有很多来自传统和佛法中的智慧，对自己的成长和未来的人生很有意义。很多道友小时候也常听家中长辈讲故事，故

事中的道理也许会让你的一生受用无穷。藏地有一句谚语：好听的故事在老人口中，好吃的精肉在骨头缝里。确实，很多传统只有老人才懂，所以小的时候应该多听一听。到了年轻的时候，要多听因果法则，如果为人行事不顾因果，最后吃亏的会是自己。

不管怎样，一切行为应该对照自己的心。自己可以接受的，他人才可以接受，这就是我们常说的“将心比心”“己所不欲勿施于人”。所以，平时我们对待他人时要经常对照自己。比如一句话说出口前，要想想别人对自己这样说是是什么感觉。做一件事之前，想想别人这么做，自己能不能接受。

我们应该学会换位思考，站在别人的位置上想，如果他这么做自己能够接受，那自己这样做应该也是可以的。但要是别人欺负我，或者告我的状，我肯定接受不了，那换位一下，别人也是人，同样也接受不了我这么做。所以，我们应该经常这样换位思考。

这是关于取舍因果的教言。

风华正茂花开时，心中所欲莫妄行，
白发苍苍年迈时，自心见证享安乐。

年轻力壮、风华正茂之时，就如同鲜花盛开一样，在这个时候，对于心中所想，切不可任意妄为。人在这个年纪，风脉明点比较强盛，可能会产生各种欲望，最好不要按照自己的想法一意孤行、肆意莽撞，因为通常而言，最容易犯错误的就是年轻人。

如果年轻的时候能够控制自己，调伏自心，那等你到了白发苍苍的年纪，就可以自心见证，安享喜乐。那个时候，你回想过去，完全问心无愧，因为在自己最有力量、最有地位的时候，虽然有胡作妄为的能力，但却守住了自己的底线，没有做过任何坏事。

前段时间有位领导说：“希望你们不要膨胀。”言下之意是现在学院的规模不能再扩大。他还说：“我

们到了这个阶段，也不会特意做什么。”意思是说，现在他虽然权力在手，但也不会做任何令自己将来后悔的事。有些人有能力的时候不顾及他人，做下一些违背因果的事情，等他经历过人世沧桑，才会反思自己，怎么当初干下那些坏事。

有些老年人也经常后悔，年轻时因为无知或觉得无所谓而造下了杀生等种种恶业，如今越是接近死亡，心里就越是害怕。所以大家要从年轻时就对自己的行为多加约束。有些道友自小出家，从未进入过社会的染缸，这样的一生相对而言是非常清净的。就像去年拉雪堪布圆寂的时候，我其实心里很羡慕，因为堪布从小出家，终其一生克己慎行、洁身自好。而有些人年轻时不太约束自己，到老年时才开始注意行为，其实已经晚了。如果从小就懂得管好自己，一辈子过得简单清净，到了年老的时候，自然问心无愧，活得心安。

所以，人不要倚仗自己的年龄或地位任意妄为。

特别是当你服务在某些领导或者上师身边的时候，更要谨慎言行。你趁着一时风光得意忘形，别人也许表面不说什么，但背后会对你指指点点。一旦出现无常，你的下场不一定很好。以前有位官员，他在位的时候，身边的人十分猖狂，干了很多坏事，后来他穷途末路，选择了自杀，当初那些下属，就连想包辆车都被司机嫌弃，给再多的钱也不愿意让他们坐车。所以人应该把握好自己，风头正盛的时候不能自高自大，因为任何形势都会变化。大家要记住这个教言，如果年轻时行为不正，今后人生中会越来越后悔；如果年轻时行事有约束，越到老时越坦然快活。

藏地一种说法：人的好坏在别人的口中。这句话很有深义。一个人是好是坏，不用自己说，他人会评价，历史会评价。所以自己说自己做人如何，根本没有用。我们还有一句俗语：儿子是否英勇不用父亲说，上了战场就看得出来；女儿是否贤善不用母亲夸，到了婆家就会有评价。意思是一样的。其实每个人的行为自有旁人

打分，你是好人、坏人、中等人，该给你打多少分，大家其实都心明眼亮。所以，我觉得这个教言还是很有意义的。

丙七、处世随众：

如密林园树生长，世间人性有种种，
不知随众而行事，人生路遍荆棘丛。

就像一片茂密的森林，其中的树木会长成各种各样的形状，有些弯曲，有些挺直。人性也同样会有不同的表现，有些人心地善良，有些人心思恶毒，有些人性情古怪。所以，面对形形色色的众生，大乘菩萨应该尽量随顺。如果你不懂得随顺众生而行事，人生的道路可能会遍满荆棘。当然，盲目地一味随顺也不对，不能遇到贪心炽盛的人就跟着他生贪心，遇到嗔心粗重的人就跟着他生嗔心。门措上师在这里所说的随顺，不是随波逐流，实际上是要让我们洞察人性的多样，而学会应机

调化。

就像我刚才讲的那样，有些人难改喝酒、抽烟、吃肉的习气，你没有必要正面指责他，应该先了解清楚他行为背后有什么样的性格和烦恼，然后再慢慢度化。否则一会儿得罪这个人，一会儿冒犯那个人，到处惹麻烦，最后只会落得人见人嫌，就像世间说的“老鼠过街人人喊打”。大家一看见你就避之不及，你自己也落个没趣。

有些年轻人觉得做人就是应该张扬个性、棱角分明，不必在乎别人怎么看，如今这个时代确实不乏这类现象。从佛教的角度来讲，除非你有特殊的密意，否则没必要这么做，不然会给自己的人生道路增加许多阻碍，使你寸步难行。我们毕竟生活在群体之中，如果人人都看不惯你，那你的生活和修行肯定会变得困难重重。所以，学会随顺、合群是非常重要的。

这个教言应该是门措上师自己的经验之谈。虽然

她老人家素来沉静少语，但一开示就是精华之言。我们如果能好好学习这些教言，以后与人相处时也一定会有所长进，使自己在人际交往中更受欢迎，不会成为一个令人讨厌的人。有些人对谁都看不惯，一点小事都要挑刺，这也不对，那也不对，这只说明你心眼太小。不管怎样，修行人应该尽量随顺众生。尤其是在外弘法的时候，大家一定要学会观察，不要一来就把别人得罪了。众生的性格千差万别，要完全随顺当然有困难，但也不要把自己看不惯的事全部都以非法视之，那是不合理的。

总之，这些教言对于我们的烦恼很有针对性。

丙八、亲怨适度：

取暖烤火当有度，同伴不宜过亲密，
治病针灸亦有度，报复仇人莫过头。

取暖烤火要分寸适度，距离过远没办法取暖，但要

是靠得太近，也会有被烧着的危险。同样的道理，我们与同伴交往、合作的时候，也不宜过分亲密。有些人好起来恨不得穿一条裤子，吃吃喝喝全都在一起，但一段时间之后，又会出现各种矛盾。所以，应当如《三十忠告论》所教诫：于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。

治病针灸也应轻重有度，太过轻缓没有效果，但也不能下手过重，否则不仅治不了病，反而会损伤身体。同样的道理，如果想给仇人一点教训，也不能做得太过头。要是因为对方没有还手之力就肆意攻击，最后自己也会遭殃。世间人都说兔子急了也咬人，再温和的人如果被欺负过头，也会以牙还牙。所以，不论做什么事情都要讲究分寸。

古人云：君子之交淡如水，小人之交甘若醴。与人交往应该有度，太过亲密未必是好事。有些道友为人确实很不错，对人和气友善、对事负责能干，不管在哪里

都能收获许多好评，非常令人羡慕。我们的发心人员中就有这样的人，他们注重自我约束，行为清净如法，给别人留下的都是好印象，所以大家都乐于与他合作。哪怕有人想故意挑拨离间，也找不到可趁之机。

法王如意宝也非常重视为人处世的方式，留下过许多这方面的教言，以前也经常引用《二规教言论》《君规教言论》《格言宝藏论》中的道理。所以，我们也应当认识到其中的重要性。

丙九、慈护众生：

与自相系父母亲，门犬圈中牲畜等，
业力结成一家中，慈护众生是善妙。

与自己密切相关的父母、亲人，包括看门犬和圈中饲养的牲畜，其实都是因为前世的业缘才会生活在一家之中，所以，我们应该用慈悲来维护身边所有众生。

现在很多人都喜欢养宠物，会把它们当作家人。有些人对父母子女漠不关心，反而对宠物疼爱有加。尤其是在国外，不少人把父母扔在养老院，自己却养了一大堆宠物，这有些颠倒。但不管怎样，这些都是前世的业力所致。

《法苑珠林》中有这样一个公案⁴³：有一个富翁，儿子十岁时病死了。后来他家中的猪生了一窝小猪，当他准备杀掉其中一头时，突然出现了一位僧人，告诉他这猪其实是他儿子的转生。法王以前也讲过，很多众生都是因为过去的善缘或恶缘才转生到我们身边的，其实与我们关系密切。能和我们生活在一起，说明有一定的因缘，所以应该多给予他们慈悲爱护。

丙十、总结：

43 《法苑珠林》：“晋杜愿字永平。梓潼涪城人也。家巨富有一男名天保。愿爱念。年十岁。泰元三年暴病而死。经数月日家所养猪生五子。一子最肥。后官长新到。愿将以作礼捉就杀之。有一比丘忽至愿前谓曰。此猪是君儿也。如何百余日中而相忘乎。言竟忽然不见。四顾寻视见在天西腾空而去。香气充布弥日乃歇。”

上述世人急需语，当与怨亲交往时，
若不知此人规法，自不快乐他受苦。

上述所讲的都是世人非常需要的重要教言，不论是怨敌还是亲友——藏文中还包括了不怨不亲的一类人，与他们交往的时候，如果不知道这些人规法，就可能导致自己不得安乐，他人也备受痛苦。

以上是关于世间法的教言，我希望大家认真地辅导和讲考这些内容。因为通晓了世间法后，就更容易理解出世间法。如果没有世间法的基础，要懂得出世间法也很难。我希望大家不要活得闷闷不乐，如果通达了上述的道理，相信你们能令自己和他人更加快乐，修行会获得成功，利益众生也会更为容易。

大家一定要听受门措空行母的这些教言。人人都知道益西措嘉空行母的教言很殊胜，但亲自给我们灌顶传法、有近传法缘的上师的教言，哪怕短短一句，都可能影响我们的一生。智者听闻一句教言就会改变自己的

相续，而愚者纵使听一百遍也不为所动。所以希望大家好好吸收上面所讲的道理，尤其是随顺众生的分寸，一定要掌握。

第 2 课

2024 年 5 月 28 日

下面我们继续讲解门措上师的教言《致善男信女语》。

我翻译的《白莲花·门措空行母传》应该发到每个人手里了，希望各个班的道友都能看一遍。请教务科定个截止时间，在那之前每个人都要看完。以前我们在专业课程之外，也曾把《色拉康卓自传》《空行母益西措嘉传记》等作为附加的阅读资料。门措上师的这本传记非常重要，今年我用了两个多月的时间译出了汉文版。昨天我参加一个颁奖仪式，有位活佛说：“你翻译得真快。”我也这么觉得，而且我还同时在翻译其他内容。既然我好不容易翻译出来了，希望你们至少学习一遍，

各班堪布堪姆看看用那种方式比较好。

大德们在世的时候，我们应该怀有信心。如果对身边的上师、道友没有清净心和信心，等失去机会的时候，再想重新树立信心，就不那么简单了，所以我们应该珍惜现有的因缘。表现上这些大德们可能和普通人一样，也要吃饭，也会生病，但实际上他们身上确实有很多我们难以企及的特质。比如念咒语，我们念 40 万遍就已经觉得很不错，但他们一年之中、一生之中念诵的数量常人根本无法想象。再看看心性，我们以前试过在一百天控制自己不发脾气，当时很多人都没坚持下去，而门措上师这么多年来从未对任何人发过脾气。要做到这点其实是很难的。

前段时间我的一个亲戚说自己在修慈悲心、修安忍，天天都打坐。可他的妻子告诉我：“虽然他天天打坐，但越修脾气越大，好像整天都在修嗔恨心，真不懂他到底在修什么。”可见，对许多人来说，控制脾气都

不是件容易的事。但门措上师从来都没有发过脾气，这不是我夸大其词，传记中她的侍者和其他许多人都可以证明。我在传记引言中也讲过，这是极为罕见的品质。很多人可能觉得不发脾气很简单，但实际上我们在和上中下级的各类人接触时，不要说一辈子，就算一百天、一个月、一天之中，也未必能控制住自己的情绪。

虽然显现上与寻常人无异，曾经看上去也只是一个普普通通的放羊小女孩，但门措上师确实是一位难得的女性大德。她的人生有与众不同的地方，不管是在修行上还是在其他方面。且不提现见诸佛菩萨之类的超胜境界，光是从不发脾气这点就让我们远远不及。一个人怎么会没有脾气呢？刚开始我也有点怀疑，是不是弟子们故意夸大。后来经过长时间的接触，确实发现门措上师从来没有对任何人说过不悦之语。

大家都知道，一起出差的过程中，很多事情都容易引发彼此的情绪。平时道友间在学院里还能相安无事，

但一起出去朝趟山，可能就闹别扭了。在我们藏地，一群人相约去拉萨朝拜觉沃佛，路上闹得彼此互不理睬，最后分道扬镳，这种情况也不在少数。所以，门措上师就是这样一位大德，在她的传记中，即使在看似普通的一些字里行间，也可发现值得我们学习的不共之处。虽然我们不一定能达到她那样为大众灌顶传法的境界，但是在这个女性居多的道场里，大家应该把门措上师视为一个榜样。

男众修行人也应意识到，有这样一位值得学习的女性大德。我们不说其他，单看一些堪布和长期修行的男众，他们天天修大悲心，但有没有这样的境界呢？有时我一对照自己，会生起一种惭愧心，因为我无论是对身边的人还是在课堂上，时常也会带着情绪，表达不满。然而，门措上师以前在课堂上给大众传过很多法，她老人家总是安住在非常平静的状态中，从来没有情绪起伏。

现在大家都强调情绪管理的重要性，而佛法对情绪管理尤其有效。这次我们学习门措上师的传记，对自己的修行应该会有些帮助。今年我们安排的课外阅读，上半年就是这部传记，下半年我们再看看还有什么其他传记可以学习。这些传记篇幅不长，大家应该认真学习。

乙二（出世间法教言）分二：丙一、断恶；丙二、行善。

丙一（断恶）分二：丁一、造恶受苦；丁二、断恶受乐。

丁一、造恶受苦：

于罪恶当多警惕，伤害弱小旁生命，
盗夺毁誓虐父母，现世亦受多报应。

世上的恶业有许许多多，包括佛制罪和自性罪。对于所有罪业，我们都应当小心警惕，尽力不造，尤其是

杀生。大部分旁生相较于我们人类非常弱小，它们没有太多自保的方法，而我们人类手握各类武器，通晓种种捕杀它们的技巧。即便看似强大如大象、老虎、豹子，在人类的手段面前也是弱小且脆弱的。杀害这些生命，是严重的杀生行为。

此外，世间还普遍存在盗窃、抢夺、违背誓言、不守承诺等等行为，甚至有虐待父母的恶劣行径。这些恶业会招致极其严重的果报，一旦造下，不仅会在来世承受无尽的痛苦，在现世中也可能立刻感受报应，也就是所谓的“现世现报”。

因此，我们应该远离杀生的行为，对待父母也应当恭敬孝顺。有些经常打猎的人，最终往往自己也会丧命于刀兵之下，因果报应丝毫不爽、极其可怕。记得我小的时候，那时正赶上拆除寺院。炉霍有座寺院在树林里，屋顶上有法轮和双鹿的塑像，十分牢固，怎么也拆不下来。后来有个人想了个办法，他用绳子绑在鹿像的

头上，大家一起使劲，就把塑像给拽下来了。当时人们还夸赞了他。可没过几天就出了意外，这个人在外面放牛的时候，正遇到有人打猎。那个猎人把他错看成一头鹿，一枪就打死了。后来听猎人说，他当时真真切切地看到有头鹿从草丛里跑出来，所以才开的枪。这就是现世现报，确实非常可怕。

《杂宝藏经》中也讲过这样一个公案：有一个老妇只有一个独子，儿子非常叛逆，有一次发脾气抬手打了母亲一下，结果当天外出就遇到了贼人，把他的那条手臂砍了。历史上有很多的这类现世现报的例子。所以，我们平时要尽量地守护三门，不造恶业。

当然，有些人也许会在无意之中造下一些恶业，无心之失虽有过患，果报不会特别严重。但如果故意虐待父母、损害上师和道友、对三宝不恭敬，这样的行为就会有非常可怕的后果，不仅多生累劫堕入恶趣感受无量痛苦，今生当中就有可能遭受报应。以前那个动荡时

期，很多人觉得根本没有因果法则，对三宝所依肆意摧毁，但这种行为往往在不久之后就招致恶报。

我们作为修行人，应该在这方面尤为注意。现在的人大多是半路信佛，我比较担心他们是否真有因果正见，因为有的人即使表面上自称相信因果，但很难说内心深处对方方面面有什么想法。我们应该时常扪心自问，虽然自己已经皈依、已经受居士戒，或者已经穿上了佛陀的袈裟，但是否确实发自内心对善恶有报的因果规则有坚定的信心。如果没有的，那不仅无法企及大圆满、大手印等高超境界，就连佛教徒最基本的标准都未必能达到。我们为什么要在修五十万加行前要先修人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这四种厌世心？如果对因果不虚的道理没有定解，后面的修法境界很难真正生起来。

因果确实值得敬畏，因为我们每个人都可能在有意无意间造过许多罪业。上节课我们也讲过，年轻时如

果犯下过错，晚年难免悔不当初，而年轻时如果没有造下任何恶行，到了白发苍苍的时候就能活得心安理得。我们这里有些道友从小学佛，还有些人在上师如意宝在世时就已经出家了，他们可以说都很有福报，毕竟生活在这个佛学院里，不会造什么严重的恶业，也不会业际颠倒，修行很容易善始善终。相对而言，社会上大部分人就没这种福报了。

有的人在学佛之前无恶不作，但后来能够回头反省，自我改造，现在成为了很好的修行人。可我也担心他们回到社会上，会不会迷失心智，又开始践踏因果，这样就太可怕了。所以，大家要经常祈祷上师三宝、祈祷莲花生大士，让自己在这一生中不要像着魔发疯般生起邪见。邪见一旦生起，什么恶业都有可能造下。我们要经常这样祈祷。

丁二、断恶受乐：

同种人类所需求，中等食财拥有时，
不积罪业守因果，如是今生来世乐。

我们每个人都是生活在地球上的人类一员，需求其实都差不多，只要有中等水平的饮食和财产就足够了。占有太多资源也会导致祸患，许多特别富有的人，最后往往为财富所害。但如果生活过于匮乏，吃不饱、穿不暖，也非常痛苦。其实我们真正所需的是不上不下的适中条件。就像现在的中产阶级和中小企业，处于一个社会的中坚位置，拥有维系自己生存的能力，这样就已经足够。人在适度拥有时应该心满意足，不能膨胀欲望，更不能积累罪恶，一定要恪守因果法则，保持这样的生活方式，不仅今生快乐，来世也会幸福。

我们平时要重视行善积德。有些人可能觉得，行持善法好像没看到什么效果，所以没必要行善。其实并非如此。《成实论》讲得好：“行善见苦，为善未熟，至其善熟，自见受乐。”意思是说，如果行持善法，反而

发现自己受苦，这并不意味着没有因果，只是因为善业还没有成熟。一旦善业成熟，必定会感受快乐。“行恶见乐，为恶未熟，至其恶熟，自见受苦。”反之，如果心地恶毒的人过得很快乐，说明恶业尚未成熟，一旦恶业成熟，终究要感受痛苦。这个教证大家应该记住。有些人可能会怀疑，为什么某某人皈依了佛门，还是生了大病，某某人无恶不造，但是过得很好？那其实是因为他们正在造的业还没有成熟，等到成熟的时候，善恶因果是不会错乱的，一定会如实应验。

所以我们应该保持适中的生活，自我克制，远离恶业。虽然有些时候因为相续中的无明烦恼以及前世的业力，似乎会不由自主地造业，但不论如何，一旦造了恶业必须立即忏悔，以后尽量不再造作。大家都要发这样的誓愿。

以上是断恶方面的教言。

丙二（行善）分二：丁一、修行信心悲心；丁二、修行解脱法门。

丁一（修行信心悲心）分二：戊一、略说；戊二、广说。

戊一、略说：

善法行为虽众多，正法精华唯信悲。

虽然佛陀在佛经中讲述了众多的善法行为，宣说了八万四千种法门，但归根结底，所有正法修行的核心在于修持信心与悲心。这两者是最为重要的。这是略说。

戊二（广说）分二：己一、修行信心；己二、修行悲心。

己一、修行信心：

信心坚稳不动摇，无误获得微妙法，

虔诚祈祷一本尊，积数持诵一咒语，
不紧不松坚定信，关键时刻定救护。

信心是非常重要的。《大智度论》中说：“信为能入，智为能度。”信心就像手一样，有了手才能在山上挖掘宝藏；若没有手，即便山中有宝藏也无法取得。同样，有了信心，我们才能获得佛法的宝藏；若无信心，则不可能得到佛法的利益。因此，当信心坚固、不动摇、不退转时，便能无误地获得微妙的正法——大慈大悲佛陀的教法，唯有通过信心才能得到。

我们对上师有信心，就会从上师的教导中受益；对某部经典有信心，就会从这些教言中受益。包括密法，只有依靠信心，才能真正契入其中的深义。这就是为什么《大圆满前行》在讲皈依前要先强调信心，《如意宝藏论》中也专章阐释了信心的重要性。

我们有了坚定稳固、不被他夺的信心时，才有机会获得妙法的利益。拥有了这样的信心后，接下来如何

修法呢？应该虔诚地祈祷本尊，例如文殊菩萨、莲花生大士或阿弥陀佛，并且一心一意持诵咒语。诵咒非常重要，正如华智仁波切在《初中末善语》中所说：“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。”观世音菩萨是诸佛的总集，六字真言“嗡玛呢巴美吽”是所有咒语的总集，而菩提心则是生圆次第的总集，了知一法遍能普解一切，应该以这样的信心来持诵心咒。我自己常常对正在讲的法充满信心，但过段时间就抛之脑后了。大家应该长期坚持修一个法门，对哪位本尊有信心，就多念他的心咒。念诵这一个咒语的时候，其实就摄集了其他本尊的咒语，所以一咒可以代表所有咒，能这样观想是最好的。

我们每个人都应该依靠信心长期祈祷一位本尊、修持一个法门、念诵一个咒语，可以念到几十万、几百万甚至上亿遍。有些道友已经完成了几亿遍心咒，这是很好的。持咒和修本尊时心态不应过紧或过松，初学者不必日夜不停地持咒，可以适当放松，无论闭关或是

其他形式的修行，都不要让自己太过疲惫。有些上师在这方面可能有不同的观点：对于世间法，比如长时间追剧，人们往往可以不吃不喝地投入其中，为什么对于解脱法不能同样废寝忘食地修行呢？但我认为，修行也不宜过于紧绷，否则可能会让人心生厌倦，最终放弃修行。所以，应当保持一种平衡适中的状态。

只要我们依靠坚定的信心祈祷和修持本尊，在关键时刻，比如面对死亡或重大违缘时，本尊的加持一定不会欺惑，必会现前给予救护。这一点非常重要。当然，仅仅有信心是不够的，还需要通过信心来修行。而如果缺乏信心，我们就很难坚持长期念诵心咒、修持本尊。所以，信心与修行必须互相结合。

以上教言是结合修行来讲信心的重要性。

己二（修行悲心）分三：庚一、修悲心之原因；庚二、修悲心之功德；庚三、修悲心之方法。

庚一、修悲心之原因：

首先，为什么要修悲心呢？

于此世间诸有情，同等不愿受微苦，
纵少许乐亦贪求，故于众生修慈悲。

世间所有众生，无论是动物还是人类，都同样不愿感受哪怕是最微小的痛苦，而对纵使少许的快乐也极其渴求。正如《入行论》中所说，“避苦求乐同，护他如护己”，众生和我们一样，有着避苦和求乐的愿望，因此我们应该像保护自己一样保护他们。这是一个非常重要的道理。

我们为什么要对所有人类乃至一切生命发起悲心？因为我们害怕痛苦，他们也同样害怕；我们希望快乐，他们也同样希望。这是众生共有的追求。如果我们摧毁他们的快乐，或是给他们带来痛苦，那就是有过失的。不仅《入行论》中如此说，寂天菩萨还在《学集

论》中对此进行了详细的阐述。因此，我们应该秉持这一理念。现今世界上很多宗教并没有平等对待众生的观念，甚至有些将杀害动物视为宗教仪式的一部分，这是非常可怕的。无论如何，我们应该对所有众生修慈悲心，这里所说的慈悲主要是指悲心，有时悲心也被称作慈悲心。我们之所以要对众生修悲心，原因就在于此。

庚二、修悲心之功德：

欲一有情离痛苦，无伪悲心生一次，
依此亦净累劫罪，胜百上供下施德。

如果我们希望一个有情远离痛苦，毫无刻意虚伪，满怀真诚地生起一次这样的大悲心，依靠这种悲心，就能够净除多生累劫的罪业。缘着芸芸众生中的微小一员，无论是自己的母亲、父亲、朋友、敌人，还是一头牦牛、一只羊或一条狗，心中真诚地希望：“愿他能够摆脱一切痛苦，得到真正的安乐。”如此发自内心迫切

希求，几乎涌出泪水。对哪怕仅仅一个有情怀有这种愿其离苦得乐之心，就是一种最好的忏悔方式，功德远远超过上百次供养诸佛菩萨和布施可怜众生。

因此，平时修持悲心是非常重要的。正如《大般涅槃经》中所说：“一切众生中，若起于悲心，是名圣种姓，得福报无量。”意思是说，如果对一切众生发起真实的悲心，实际上就已经具备了圣者的种姓，不再是凡夫俗子，而是大菩萨的境界，同时由此能获得无量无边的功德。所以，修悲心具有极大的功德。

有些人可能会担心自己不会修法，其实其他法门不会修没关系，只要修悲心就足够了。前段时间我跟人说过，我很想去非洲，哪怕去一年、两年或三年也好。为什么呢？因为只要看到那里的人们遭受恶趣般的苦难，自然而然就会生起真实的悲心，不需要再闭着眼睛特意观想。

其实，我们在媒体上看到巴以冲突中孩子们的惨

状，或者在生活中看到一些可怜人深受疾病或贫困的折磨，也会让我们的悲心油然而生，这样修悲心的功德是非常大的。许多高僧大德也极为重视悲心的修行，比如《大圆满前行》中，卡隆巴格西对着蚂蚁窝天天哭泣，因为对那些可怜的生命生起了悲悯。如果我们能修持悲心，会有不可思议的功德。

庚三、修悲心之方法：

无需财富与劳作，不出错谬易修法，
一日一座恒修悲，诚信此法最究竟。

修悲心是一种简单且易于实践的方法，不需要大量上供下施、建造经堂或塑造佛像等物资投入，也不需要经历苦行或进行复杂的行持，如修扎龙等。修悲心不容易出错，相比之下，修生起次第和圆满次第时，如果不小心，可能会导致风脉的偏差，而修悲心则相对安全无虞。《楞严经》中提到过五十种阴魔，都属于因修法

不当而引发的问题，但修悲心几乎没有任何风险。只要观察众生的苦难，就会发现他们是多么可怜：地狱众生、饿鬼众生、旁生乃至人类中不知因果、烦恼深重的人，以及不修善法或出家却不守净戒的人，他们都非常值得怜悯。通过观察身边形形色色的众生之苦，希望他们能够真正离苦得乐，这就是悲心的修法。

修悲心要求并不高，每天只需花十五分钟、半小时或一个小时观修一座，无论是早晨起床还是睡前都可以。古代大德通常会把修菩提心或空性作为每日的功课，门措空行母也长期修持悲心，从她的传记中可以看到，她从小便对周围的山羊、小狗等小动物充满深切的悲悯之情。我们应当坚持一日一座，思维众生所受的苦难，并希望他们获得解脱。如果真正诚信此法，那这就是所有修法中最究竟的。

《佛说法集经》中记载⁴⁴，观音菩萨与佛陀对话时

44 《佛说法集经》：“尔时，观世音菩萨白佛言‘世尊！菩萨不须修学多法。世尊！菩萨若受持一法、善知一法，余一切诸佛法自然如在掌中。世尊！何者是

曾言：一位菩萨如果只受持一个法，或者只精通一个法，其他的一切法便会如同掌中之物，自然摄集其中。这“一法”正是指大悲心。事实上，所有的大乘修行都是以大悲心为基础的。有人总说：“我不会修法，该怎么办啊？”其实修悲心是任何人都可以做到的。只需观察周围那些可怜的众生——无论是草地上的虫类、原野中的牛羊，还是大城市里那些不懂因果取舍的人们。当你看到这些众生像蚁群一样熙熙攘攘疲于生存，死后又会落入恶趣不断轮转，这时候自然而然就会生起悲心。这就是一种最究竟的修法。

丁二（修行解脱法门）分五：戊一、修解脱法之重要性；戊二、修出离心；戊三、发愿往生；戊四、修往生法；戊五、修往生法之功德：

戊一、修解脱法之重要性：

一法？所谓大悲。菩萨若行大悲，一切诸佛法如在掌中。’”

此遭得人身一次，了知善恶差别时，
当思今至生生世，从乐至乐方便法。

我们这次得到了难得的人身，虽然有些人可能会有多次机会，但通常来说，得到一次暇满人身就已经非常不容易了。这次我们不仅得到了人身，还了解了善恶因果之理。很多世间人，即使是某些宗教人士，可能还不清楚因果取舍的法则。这个时候，我们应该深入思考，扪心自问，从今生乃至生生世世，从此时的快乐通往永恒的快乐，方法到底是什么？这不仅仅是关于来世的安乐，更关乎如何确保生生世世的幸福。如果我们不去争取，就不会有这样的机会；但只要我们努力争取，就有实现的方法。因此，我们不能虚耗暇满人身，更不能忽视因果取舍的重要性。

有时我觉得，依靠上师如意宝的加持，我们至少了知了因果法则，尽管修行还不够好，但与那些完全不懂取舍的人相比，还是很幸运的。否则，我们可能还在

天天吃海鲜、活鱼，造下无数的恶业，而造善业的机会却寥寥无几。我们至少因为前世的福报而获得了人身，即便现在可能没有世间的名声、地位，曾经的青春美貌也被藏地的烈日晒成了满面沧桑，但这一切本来就是无常的。真正对我们生生世世有意义的，就是懂得因果取舍，这对每个人来说都至关重要。

如今很多人对学习佛法产生了兴趣，一方面是因为，佛教的教义经得起推理和观察；另一方面是因为佛法能活学活用，修行佛法确实能给个人的生活带来很大帮助。现代人大多很现实，如果学佛对他们没有实际用处，也许很快就会失去兴趣。确实，从精神层面来看，佛教的因果教义对我们来说非常重要。即使不考虑来世，仅就今生而言，佛法也能给我们带来很大的利益。这也是为什么许多外国人对佛教抱有浓厚的兴趣，因为他们发现佛法能够应用到生活中的许多方面。

在人生的道路上，我们遇到难以面对的违缘和痛

苦时，学佛虽然不一定能直接消除所有痛苦，但却能帮助我们更好地面对一切挑战。无论是以中观见抉择空性，还是修持菩提心，这些方法都非常有用。因此，我们应该好好思考，从现在开始直至解脱，如何获得真正意义上的快乐，这对每个众生来说都是非常重要的。遗憾的是，现在很多人对来世的态度都很麻木，甚至不信有来世存在。虽然很多影视剧中都有山盟海誓的情节，说如果有来世一定要如何如何，但其实台词越是这么说，越看得出人们骨子里不相信来世。但事实上，从多种角度来观察，轮回的存在并不是任何人想否认就能否认得了的。

戊二、修出离心：

感受剧苦之恶趣，苦乐相杂人天界，
于诸器情生厌离，屡屡发愿生净土。

这个轮回之中，既有感受强烈痛苦的地狱、饿鬼、

旁生三恶趣，也有痛苦和快乐相杂的天、人、阿修罗三善趣。三恶趣显然以痛苦为主；而在三善趣中，虽然有快乐，但痛苦也同样不可避免。生活在这个世界，我们不妨问问自己，人生是苦多还是乐多？或许大部分人很难给出确切答案，因为人间本来就是苦乐交织，今日快乐，明日痛苦，而总体来看，似乎还是苦更多一些。

轮回就像是一座痛苦的火宅，无论恶趣还是善趣，器世界还是有情世界，都没有丝毫安乐可言。与真正的解脱相比，轮回中的一切都是不可靠的。因此，我们对三善趣和三恶趣都应该生起强烈的出离心，不断发愿往生清净刹土，现喜刹土也好，铜色吉祥山也好，西方极乐世界也好。如果真心发愿：“我一定要往生到一个清净刹土，永远离开轮回痛苦”，这就意味着有了出离心。什么是出离心？就是对三界轮回中的一切丝毫不贪执。正如《三主要道论》中所说，“修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心”，又如法王如意宝的《胜利道歌》所述，“于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念”。总之，不

愿留在轮回之中，一心发愿往生清净刹土，这就是总的修出离心的方式。

戊三、发愿往生：

尤依极乐世界怙，阿弥陀佛之愿力，
彼刹轻易可往生，故恒常求生彼国。

尤其是依靠极乐世界阿弥陀佛四十八大愿的愿力，任何一个凡夫众生都可以轻易转生到他的刹土。因此，我们应当发愿往生极乐世界。

永明延寿大师曾说：“无禅有净土，万修万人去；有禅无净土，十人九蹉路。”此语指出了净土法门的便捷。即使没有参禅的境界，只要勤修净土，也能够轻易往生；而如果只是参禅却没有修净土法门，那么十个人中恐怕只有一个人能始终不退转，其他人可能都会偏离正道。

乔美仁波切在《选择净土文》中也讲过，虽然每个刹土都有各自的功德，但他唯独选择极乐世界作为目的地。法王如意宝在世时也发愿，圆寂后一定要往生极乐世界。因此，各位道友虽然修的是大圆满法，但同时也应该发愿往生极乐世界。我们以前也学习过包括《净土五经》《藏传净土法》等很多相关内容，道友应该都有这样的机缘和把握。所以，大家一定要乐于修行净土法门，重视发愿往生极乐。

戊四、修往生法：

一旦临近命终时，难以忆念众教言，
 祈祷一切本尊师，观为无量光本体。

一旦到了临终之际，面对四大分解的强烈痛苦，我们很难回忆起其他教言和各种修法。虽然你一生中可能修了许许多多法门，但在那一刻，不可能再去思考该修哪种法，该祈祷哪位佛菩萨，该忆念哪位上师的教言。

所以，在接近死亡的时候，我们应该立刻将自己的本尊和上师观为与阿弥陀佛无二无别，如此祈祷往生。

我们现在也应该经常练习这种修行。法王如意宝在《文殊大圆满》中讲过，临终时将自心观想为白色“阿”字，融入头顶上师心间，随上师前往极乐世界。大家可以采用这种观修方法，也可以经常思维阿弥陀佛就是十方诸佛菩萨的总集，对此不存任何怀疑。《大乘入楞伽经》中有这样的教证：“十方诸刹土，众生菩萨中，所有法报佛，化身及变化，皆从无量寿，极乐界中出。”也就是说，我们现在经常观修的金刚萨埵、文殊菩萨、地藏菩萨、莲花生大士，从本质上讲，都是阿弥陀佛的不同化身和显现。所以，也许你平时修的是文殊菩萨，但在临终的时刻，应该观想文殊菩萨、上师、阿弥陀佛无二无别。这样观想也非常符合《入楞伽经》的教义。

我希望大家把我平时引用的一些重要的教证记下

来，这样也许能遣除很多修行过程中的怀疑。实际上，千经万论的根本意趣是一致的，但有些凡夫由于孤陋寡闻，对很多道理不能融通，所以会认为存在矛盾，但实际上只要你足够广闻博学，就会知道其中并没有任何矛盾之处。所以，大家应该重视这个教言，经常将自己的上师、本尊观为与阿弥陀佛无二无别，如此修行，到了临终的时刻，心里就会有把握，丝毫不会恐惧。

戊五、修往生法之功德：

**如是正念中离世，则不堕入三恶趣，
心识往生净土故，更无较此深易教。**

如果我们能在诸佛菩萨与阿弥陀佛无二无别的正念中离世，那就绝对不会堕入三恶趣。上等的情况是心识融入阿弥陀佛，直接往生到极乐净土；次等的情况是转生到人间或天道。整个世界上也找不到比这更甚深的教言了。我们修一辈子的法，最后能保证临终时获得解

脱的，就是这最甚深无谬、同时也最容易修的法。

正如前面讲的修悲心一样，修往生法不像修其他法门那样复杂，只要观想阿弥陀佛就可以。我们藏地很多老年人，整天拿着转经轮念“嗡玛呢巴美吽”“嗡阿么得瓦阿耶色德吽舍”等咒语或佛菩萨的圣号。我父亲以前天天念诵佛号，齐美仁真堪布有时来我家喝茶，会开玩笑模仿他的口音。无论家里来了堪布还是其他客人，我父亲都不管，只顾转着经轮专心念咒。这确实是我们藏族的传统，人到了晚年时，就该一心一意念修观音心咒或阿弥陀佛。

我们这里有一部分道友现在也迈入了老年，我今年在外面也时常遇到人问我有没有老年证，因为60岁以上坐车不用付费。我们老年人自然是修往生法的根基，但年轻人也不是不需要修，我也见过不少人年纪轻轻就遭遇无常。每个人都应该或多或少为死亡做一些准备。如果你什么都不懂，那就没办法了，但既然我们已

经学习了这些道理，在临终时就应该做到有所把握。这方面的教言非常重要，因为每个人面对死亡时情况都不相同，如果经历极大的痛苦，那时可能意识会迷乱，根本无法观想。

不仅是普通人，就连一些大德在显现上也可能如此，但我们不必心生怀疑，为什么平时修行很好的人在临终还会受到各种业力的影响。就算看到修行人离世时哭喊嚎叫，我们也不能生邪见。每个人的业力各种各样，肯定有人临终时无比痛苦，但也有人确实能在正念中观修阿弥陀佛而安然往生。我们以前见过不少道友，离世的时候非常安详，他们有的在医院里去世，有的在家里去世。

其实，在哪里死去并不重要，不论是在藏地还是汉地，都没有什么区别。有些人说，我不想死在医院里，一定要回家。但在那个时候，回不回家其实已经没有太大的区别了。大限来临之时，就算回到自己家里也

没有多少意义。在大圆满法中，上等的死法应该像野兽一样，在哪里倒下就在哪里死去，没有什么固定的埋骨之处。所以，真正的修行人死在哪里都没有什么关系，关键是能否在正念中死去。那一刻如果我们能想起阿弥陀佛，能想起上师，至少不会堕入恶趣，如果修得比较好，就能往生到清净刹土。因此，作为修行人，我们对于活法、对于死法，都应该认真修行。

同时，在短暂的人生中，我们还要弘扬佛法、利益众生。不过，虽然这是我们的愿望，但不一定有足够的时间去实现。在座的道友，有些比我年轻二十多岁，有些年轻十多岁，到了我这个年龄后，真的会感到人生非常短暂。大家有建立道场、弘法利生的愿望，这是很好的，但人很快就老了，那时候身体不调，心力不足，忘性也大。很多人年轻时博闻强记，智慧敏锐，但随着年龄的增长，慢慢就会变得连生活自理都困难，更别说弘法利生。对于这样的人来，不如先照顾好自己，少说空话，专心修行。

对于很多老年人，包括一些老法师，我不建议他们继续强撑，不必一边颤颤巍巍、糊里糊涂，还想着给别人讲课。不如自己专心念观音心咒，在别人心里也留下个干干净净的印象。人在不同年龄应该做适合自己的事，我认为这样更好。人生苦短，梦想虽然美好，但有些确实已经来不及实现了。一晃眼人生已到迟暮，这时候除了极个别人，基本上都没力气再扛起弘法利生的担子。发愿肯定要发，但同时也要知道人生短暂，不一定来得及一一实现。

乙三、总结：

此二法规略教言，诸大智者纵不需，
为利虔信于我者，撰此教诲之忠言。

门措上师总结：这个关于世间和出世间的简略教言，对于大智者、大成就者来说肯定是不需要的。这是为了利益那些对我有信心、祈求我指导的信众而撰著。

这部教言对于现在和未来对门措上师有信心的信众，尤其是女性，有着特别的意义。我前面也提到过，女性的教言有其独特的角度，所以门措上师专门为这些人撰写了这部教诲的忠言，这也是她老人家心里流出的忠告。

许多佛教徒喜欢找上师加持。虽然摸个顶也是一种加持的方式，但最重要的是让自己的内心产生变化，这才是真正获得加持。比如说，我看无垢光尊者的著作时，如果有一句话特别打动我，让我内心深受触动，我就会认为这是无垢光尊者给我的加持。同样，大家如果读到某位上师教言中特别精彩、感人的话语，对自己帮助很大，这时候就直接获得了加持。不论是现在的上师还是未来的上师，都是如此。

你们在上师面前祈祷，请求摸顶、加持，这些固然重要，但最重要的是通过他的教言转变你的心。比如你原本在某些方面有所欠缺，如果获得了上师在这方面

的指导，从而有所长进，这才算是真正得到了上师的加持。所谓加持，其实就是改变你的一种力量。如果你的心没有产生改变，那任何形式都不能算是真正获得加持。

甲三、未善：

以此善根愿诸众，今生如意成心愿，
来世往生极乐刹，无与伦比上师前。

依靠这样的善根，愿所有众生，今生成就一切心愿，来世往生极乐世界，在无与伦比的上师法王如意宝面前，享受大乘的法乐。这是门措上师发愿的内容。

不管是根据授记还是根据法王如意宝自己的发愿，他老人家肯定在极乐世界等待着我们。那里还有许许多多圣者，我们只要往生到极乐世界，就有机会再次与上师一起享受大乘的无漏法要，更能利益无量的众生。所以，门措上师最后发愿让所有有缘众生都往生

极乐。

此文乃喇荣五明佛学院传记采编小组个别人请求：“请为诸善男信女造一简单易懂之教言。”由释迦沙门尼门措口述，僧人革札于水虎年（2022 年）六月十五立成文字。善哉！

译于 2024 年 2 月 12 日

丹增活佛在撰写门措上师传记时专门成立了一个资料采集小组。当时他们请求门措上师为众多善男信女造一部简单易懂的教言。这部教言确实做到了既简单易懂，同时意义又十分深远。关于世间和出世间法的道理，大家以前都学过《二规教言论》，而这部《致善男信女语》内容更为精炼，可以算是《二规教言论》的简略版。

我不知道自己讲解得是否清楚，希望大家自己再仔细阅读、学习。光是听一遍，不如自己反复阅读，或

者给别人辅导一下效果更好。我在翻译时想过，很多法师外出弘法时，很适合讲这些内容，因为此文提供了一个科判，告诉大家应该怎样修信心、修悲心、修出离心、修往生法。这些教言对于在家信众非常重要。特别是文中还提醒了他们在世间法上需要注意的事项，比如随顺众生、不要莽撞、与人和睦相处等等，这些都是很重要的做人道理。

这些请法者确实做得非常好。有时候，上师身边如果有这样一些有智慧的人多多请法，也会促使上师传出很多教言。以前麦彭仁波切身边也有一些大德不断请法，所以麦彭仁波切才造了许多论典。而有些弟子整天在上师面前谈论世间八法，既不祈请上师讲法，也不祈请上师造论，最后虽然上师很伟大，但却没有留下什么教言。这也说明，上师和弟子之间的因缘非常重要。所以，我们应该感谢这些请法者，给大家请来了这样珍贵的教言。这部教言虽然内容简略，但所述丰富，意义深远，在将来大家弘法时非常适用。

此文由门措上师口述，僧人革札记录。革札是门措上师的弟弟，是负责守卫门措上师住所的一位喇嘛。他在藏历水虎年（2022 年）六月十五日那天立成文字，我是今年 2 月 12 日完成翻译的。

善显解脱道讲解

门措空行母·造论

索达吉堪布·译讲

善显解脱道

门措空行母·著

索达吉堪布·译

诸佛三密集莲师，无别根本师前礼，
开示解脱道教藏，希求具慧者谛听。
善缘众趋解脱道，最初当寻入道门，
今生来世善资处，净戒守心是为要。
具五德之上师前，受四七断别解戒，
彼无出离不生故，厌离轮回心为要。
具大乘戒智师前，受二宗轨愿行戒，
若无二誓乃形象，故当屡修智悲心。
八相金刚持王前，受四灌顶之誓言，
离二因四缘不得，设法如理得守护。
如是净戒为根本，闻思汇集经义藏，

以胜窍诀要明灯，直观心性奥秘义。
共同不共特修心，渐净自续堪法器，
放纵恶念未调伏，求高深法如冬耕。
于显密巅大圆满，顿行地道之教言，
猛发信乐精进力，精勤实修心要义。
如是暇满具实义，临终无悔得确信，
任运二利之喜宴，心乐舒畅自恩惠。
以此所说之善根，愿佛法兴众生乐，
我亦生生世世中，行持广大利他事。

此乃应受持邬金敏珠林法脉个别僧人之劝请，释迦沙门
尼门措于铁龙年（2000年）九月二十四日，在大密虹身成就寂
静处撰写。善哉！

译于 2024 年 2 月 12 日

善显解脱道讲解

门措空行母·造论

索达吉堪布·译讲

2024 年 5 月 30 日

今天我们一起学习门措上师的《善显解脱道》。这部教言撰著于 2000 年，虽然已经问世很长时间，但许多道友之前并不了解，因为一直以来只有藏文版流传。这次我翻译出了汉文版，下面就给大家传讲这个法教。

本论分三：甲一、初善；甲二、中善；甲三、末善。

甲一（初善）分二：乙一、论名；乙二、顶礼句。

乙一、论名：

此论名为《善显解脱道》，意思是善妙显示解脱道的教言。

乙二、顶礼句：

诸佛三密集莲师，无别根本师前礼，
开示解脱道教藏，希求具慧者谛听。

过去、现在和未来三世诸佛之身、语、意三密的总集就是莲花生大士，在与莲师无二无别的根本上师法王晋美彭措面前，门措上师以身、语、意三门恭敬的方式敬礼。这是顶礼句。

门措上师在其他教言中也会首先向莲师顶礼，祈祷莲师非常重要。慈诚罗珠堪布最近正在讲解莲师的教言，他对我说，那些内容非常好，让我考虑翻译成汉文。我不知道有没有时间翻译，因为现在想做的太多，

而生命又十分短暂，因缘难以确定。莲师法门确实非常重要，而且特别受西方信众欢迎，这也许是末法时代莲师的特殊加持。人们即使只接触到一个简短的教言，也能从中获益匪浅。

莲师是历史上真实存在过的人物。作为一位在家修行的大瑜伽士，据某些史料记载，他在赤松德赞时代在西藏停留了大约一年半的时间，期间撰著和翻译了许多珍贵的论典。遗憾的是，其中有些教言已经散佚，但也有一部分被立成了文字，至今仍在广泛流传。

如果可能的话，我想翻译觉囊派多罗那他尊者关于莲师的传记《具三信文》。这部传记篇幅适中，很适合翻译——算算自己剩下的时间，我现在实在不敢碰长篇内容。我们应该多祈祷莲师的加持，多读莲师的传记，多修莲师的上师瑜伽。大家在学习《大圆满前行》时都修过这个法。一旦强烈的加持入心，我们的修行就会更容易成功。

后两句说的是法器之相。这篇开示解脱道的教言经藏，是为有希求心、有智慧的人而宣说的。《中观四百论》中也讲：“质直慧求义，说为闻法器。”只有具足智慧和正直、追求真义的人，才堪为法器。这样的弟子信众们，请谛听教言。虽然接下来要讲的内容不算太多，但还是希望大家认真聆听。

甲二（中善）分二：乙一、戒律；乙二、修行。

乙一（戒律）分二：丙一、总说持戒重要性；丙二、分说三乘戒。

丙一、总说持戒重要性：

善缘众趋解脱道，最初当寻入道门，
今生来世善资处，净戒守心是为要。

具有善缘的众生若要走向解脱之道，最初必须寻找一条入道的法门，就如同开启解脱之门的钥匙。

无论我们是谁，只要希求解脱，首先要找到一个基本的入门之法，这至关重要。而这个入门之法就是戒律。有了这个基础，今生和来世的一切资粮就有了依处。要清净戒律，守护自己的心至关重要。就如同世间动静万物的根本是大地一样，一切功德的根本就是戒律。正如《华严经》中所说：“戒是无上菩提本，应当具足持净戒；若能具足持净戒，一切如来所赞叹。”

戒律是菩提的根本，我们每个人都应该具足戒律。如果能够具足清净戒律，那么不仅会受到如来的赞叹，自身的功德也会日渐增长。守持清净戒律的人，也会受到护法神的保护。所以，不论是出家人还是在家人，每个人都应该至少受一分以上的戒律。持戒是至关重要的，这是解脱的基础。

丙二（分说三乘戒）分三：丁一、别解脱戒；丁二、菩萨戒；丁三、密乘戒。

丁一、别解脱戒：

具五德之上师前，受四七断别解戒，
彼无出离不生故，厌离轮回心为要。

别解脱戒需要在具足五种功德的戒师面前接受。这五种功德包括：戒律清淨、十年以上的戒腊、具备戒定慧三学、精通三藏、熟悉羯磨仪轨。在这样具相的戒师面前，要受持四断和七断的戒律。四断是指断除杀、盗、淫、妄四根本罪，而七断则是指断除杀、盗、淫这三种身业和妄语、恶语、离间语、绮语这四种语业。由于心上的一些所断难以确定，因此别解脱戒主要侧重于断除身体和语言方面的恶业。

别解脱戒中最高的是出家戒，也就是比丘、比丘尼、沙弥或沙弥尼的戒律。如果无法出家，可以受居士五戒。如果还是无法做到，也可以选择受持一些特定内容和时间的戒律，如终生不杀某种生命，或一年之内不杀生等。

别解脱戒的关键在于出离心。如果没有出离心，那

所受的戒律就不能算是真正的别解脱戒，而只是相似的形式。出离心非常重要，因为只有通过厌离轮回的心，才能真正产生别解脱戒的戒体。正如《诸法集要经》中所说：“不生出离心，彼为自欺诳。”没有出离心，不管你受了多少条戒，也只是表面上的自欺欺人，没有多大意义。

所以，无论是受在家戒还是出家戒，我们内心都应该以获得解脱为目标，再也不愿沉于轮回之中。我们应该明白，无论是转生于三善趣还是三恶趣，都没有实在的意义。尤其是对于深刻理解上师教言的人来说，人间虽然看似不错，但也只是如此而已，至于旁生、地狱、饿鬼的痛苦，就更不用说了。因此，发自内心地生起出离心是非常重要的。

丁二、菩萨戒：

具大乘戒智师前，受二宗轨愿行戒，

若无二誓乃形象，故当屡修智悲心。

这里说的是菩萨戒。正如《入菩萨行论》和《大乘经庄严论》中所讲，菩萨戒应在具有大乘戒律和智慧的上师面前得受。依龙树菩萨的甚深见派和无著菩萨的广大行派的仪轨，受持愿菩提心和行菩提心戒。在我们宁玛派中，通常倾向于甚深见派。在具有菩提心的上师面前，受持两种教轨之一或两者均可，最重要的是发起愿行菩提心。

受菩萨戒时，必须具备度化众生的智慧和悲心。智慧指的是缘佛果的智慧，悲心是指缘众生的大悲心，这两者缺一不可。如果没有智慧和大悲，或者没有愿菩提心和行菩提心的誓言，即“我要度众生”的决心并决定身体力行，那么发菩提心就只是一种表面形式。因此，我们需要不断修持智悲双运的菩提心。这也是为什么我们每天都要念诵《普贤行愿品》并发菩提心，因为这非常重要。

我们课前半小时的念诵看似平常，但如果能持续不断地这样修持下去，依靠大乘善法来摄持我们的每一天，人身就会很有意义。否则，正如宗喀巴大师所言，即使生起了出离心，如果未能被大乘菩提心所摄持，就无法成为获得佛果的因。所以，有智慧的人一定要发无上菩提心。

《华严经》中说道：“若得坚固大悲心，则能爱乐甚深法。”如果我们相续中具有了菩提心或大悲心，就会自然而然地喜爱甚深的法教。这意味着我们会更容易对空性法门产生兴趣，乃至对释迦牟尼佛的一切教法都充满欢喜。所以最为关键的是，我们能否在内心真正生起大悲心。如果有了坚固的大悲心，我们肯定会对大乘法门特别有意乐，因为看到了众多尚未证悟空性、尚未生起悲心的众生，心中一定会充满了想要尽快度化他们的紧迫感。因此，我们应该不断地修持智悲双运的菩提心。这是我对大家的要求。

我们常说修心很重要，尽管说了成百上千遍，但真正去做时却往往容易懈怠。但有时候，即便只是嘴上说出来，也比不说要好，否则更可能迷失在世间法当中。现在我们有这样难得的环境和善知识的引导，大家至少应该做到经常督促自己、提醒自己，这非常重要。

丁三、密乘戒：

八相金刚持王前，受四灌顶之誓言，
离二因四缘不得，设法如理得守护。

要入密宗，应当在具有八种法相的上师金刚持面前接受灌顶。《大圆满心性休息大车疏》和《大幻化网总说·光明藏论》中都引用过相关的教证。密宗灌顶上师的法相与其他二乘的戒师有所不同，至少应具备得过灌顶、誓言清净、具大悲心、通达密续、任运成办息增怀诛四种事业、自相续已得到证悟并具有相应验相等八种法相。在这样的上师面前，弟子可以接受宝瓶灌顶、

秘密灌顶、智慧灌顶和句义灌顶这四种灌顶。每个灌顶都有需要守护的誓言。

若没有二因和四缘，就无法真正得到灌顶。我们在学习密法时讲解过二因四缘。二因分别是相应因和具有因。相应因是指，受灌顶者必须是具有如来藏的有情众生，如果是石头或木头，就无法得到灌顶，无色界的众生因为缺少风脉明点，同样无法得到。具有因是指灌顶时所需的各种物品，比如宝瓶、佛像、水晶等，这些都是灌顶必须具足的条件。四缘分别是因缘、增上缘、所缘缘和等无间缘。因缘是指具备信心的弟子；增上缘是指具有加持力的上师；所缘缘是指灌顶时念诵仪轨和咒语、观想等；等无间缘是指后后的灌顶必须依赖于前前的因缘，例如宝瓶灌顶完成之后才能进行秘密灌顶，秘密灌顶之后才是智慧灌顶，这一次第不能颠倒。

二因四缘具足时，才能获得灌顶。在受灌顶时，弟子和上师也需要具备相应的条件。否则，仅仅拿着宝瓶

做个形式，不一定能得到真正的灌顶。在接受灌顶时，自己应该对每句仪轨，包括皈依、发菩提心、受持誓言等，一边观想一边念诵，这些都是不可或缺的。弟子获得了这样的灌顶后，应当如理地守护密乘誓言。

乙二（修行）分四：丙一、直观心性；丙二、次第修行；丙三、修大圆满；丙四、修行结果。

丙一、直观心性：

如是净戒为根本，闻思汇集经义藏，
以胜窍诀要明灯，直观心性奥秘义。

有了前面所述的三种戒律作为根本，接下来要做的便是汇集所有经藏的意义而闻思修，并借助上师的甚深窍诀作为修行的指路明灯。依靠这三种因缘，我们便可以直接观察自己的心性，进而通达心的奥秘。这一点非常重要。如果缺乏这些条件——没有清净的戒律、没有闻思修行、没有上师的窍诀，仅仅在坐垫上静思，并

不能称之为真正的修行，也无法洞察心的奥秘。

正如《最上乘论》中所说：“千经万论莫过守本真心，是要也。”我们学习那么多经论，归根结底是为了守护自己的本心。寂天论师在《入菩萨行论》中也这样教导：“若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。”这个教证我们之前多次引用过。如果不懂得心的奥秘，想离苦得乐是不可能的。

我们看书或是听课的时候，可能会认为这些道理并不难理解，但实际上要真正付诸实践并不容易。就像之前提到的例子，有的人看似每天都在修行，但却越修脾气越大。确实，有些人在未经修行时还算合群，可一修起来反而变得孤僻古怪，他们自己也为此感到惭愧，旁人看来也觉得不太妥当。所以，修行一定要抓住要领。

如果我们得到了这些宝贵的教言却没有实际修行，在短暂的人生中是非常可惜的。就像拥有了一辆非

常好的车，却多年未曾驾驶，最终只能报废，令人惋惜。我们拥有如此宝贵的法门和窍诀，如果不及时修行，在临终时一定会感到遗憾。因此，遇到这样的窍诀和教言，就应该去观察自己的心，努力认识它的真实面目。当你真正对心性有所觉悟时，面对任何事情都会感到轻松自在。

丙二、次第修行：

**共同不共特修心，渐净自续堪法器，
放纵恶念未调伏，求高深法如冬耕。**

无论是人身难得、寿命无常等共同加行，还是皈依、发心、积资净障等不共加行，乃至修持大圆满时的一些特别的身语意前行、四大瑜伽等修法，都是为了净化自己的相续，使之渐渐堪为法器。这一点非常重要。并不是每个人都有顿悟的根基，我们大多数人都需要通过渐悟的方式来修行。作为渐悟者，应该先从修持

五十万加行开始，逐步让自相续变得堪能，成为合格的法器，这样修行才有望成功。

如果不这样次第修行打好基础，而是放纵自己的贪嗔痴慢不加调伏，任恶念自由发展，然后还妄想达到大圆满、大手印等高深的境界，这实际上是痴人说梦。就像是在寒冬腊月里耕种，很难指望最后会有庄稼收获。诸佛菩萨的境界，只有在因缘具足、相续堪能的情况下才能显现出来。如果不具备这些条件，是不可能达到的。

《华严经》里有一个很好的比喻：“譬如好良田，植种必滋繁；如是净心地，出生诸佛法。”一块肥沃的土地上可以种植作物，令它们得到充分的滋养。同样的道理，在清净的心地上，才能生发出佛陀的种种功德和境界。如果是一片荒芜贫瘠的土地，想要在这上面长出好庄稼是根本不可能的。

许多人不了解这一点，以为自己读读《六祖坛经》、

看看大圆满或是禅宗顿悟法门的书籍，就能立刻开悟，很快有所成就。实际上，如果没有经过基础准备和次第修行，不一定能真正获得利益。这个教言着重强调要修行要依靠次第、循序渐进。

丙三、修大圆满：

于显密巅大圆满，顿行地道之教言，
猛发信乐精进力，精勤实修心要义。

显密顶峰的大圆满法是一种顿悟法门，并非次第性的法，而是顿行地道的教言。从大圆满本来清静、任运自成的意义上讲，这是一个非常高深的法门，能够自然超越整个五道十地。显宗需要三大阿僧祇劫的修行，但在大圆满中，可以在短短一生之内直接超越。但即便是如此高的法门，只要我们有了猛厉的信心和精进力，实地修行心要，在短暂的一生中也能获得证悟。

《忠言心之明点》中讲道：“五浊黑暗尤重时，八

乘星光难驱散，绝密心滴万光日，三信七马乘所引。”

在浊世之中，其他八乘的教法就像星星的光芒，很难完全驱散众生的黑暗；而九乘之巅的大圆满犹如日光一般，依靠信心的指引，能够令我们即生获得解脱。

门措上师的教言指导我们要在持戒和闻思的基础之上，进行次第修行，最终修持大圆满法。上师如意宝也一直这样要求我们，我们既然自称为上师如意宝的传承弟子，应该在有生之年尽可能地护持清淨的别解脱戒、菩萨戒和密乘戒。即使无法完全按照经典和续部中要求的那样行持，也应当在有过失时及时忏悔、酬补和恢复，使自相续得以清淨。然后尽心尽力地闻思修行，最终修持大圆满法，导归极乐国土。这是非常重要的修行指导。

丙四、修行结果：

如是暇满具实义，临终无悔得确信，

任运二利之喜宴，心乐舒畅自恩惠。

如果我们能够按照以上所讲的道理去修行，暇满人身就算真正具有了意义。实际上，在座道友如果没有业际颠倒，真的很有福报，因为在拥有人身时能值遇佛法，多年来一直闻思修行，这样确实是非常难得的。如果没有遇到这样的上师、道场、道友，不知道我们这一生会造下多少恶业，也不知道来世的结果会如何。

依照教言实际修行，不仅能令我们的人身具有实义，而且临终时也不会有丝毫后悔，在死亡面前会拥有一种确信和把握。就像有些道友说的那样：“我今生遇到这么好的佛法，该忏悔的都忏悔了，该修行的都修行了，所以临终时无论身处何地，我都不会有任何恐惧或后悔。我心中有数，即使不能往生极乐世界，也绝对不会堕入恶道，因为我这一生没有违背誓言，对于显密教法也尽心尽力修过。”

我们有时候不必过分谦虚，经常自称“惭愧弟子”。

有些人习惯给自己冠以很低下的名号，这可能是因为亚洲人习惯把谦虚视为一种美德。比如在个人公开演讲时，我们总喜欢说自己业力深重、智慧浅薄、孤陋寡闻、分别念重、性格不好……给自己贴上一大堆负面标签。虽然作为佛教徒，适度的谦虚是好的，但现在这个时代，年轻人越来越直接，也许会把故作自谦的话语当成真的能力不足。而且，从另一个角度来看，某些人的谦虚反而是故意自矜。嘴上自称“惭愧弟子”或“末学”，但实际上心里不一定真的这么认为，反而可能带着一种傲慢的心态。

因此，在自称时，我们需要保持适当的分寸，既不过分谦虚也不过于高傲。藏地有一种说法叫做“走路时只看星星不看地上”，用来形容特别傲慢的人。而有些人正好相反，从不仰望天空，总是低头盯着脚下。其实，人在行走时，目光应当直视前方，既不应过高，也不应过低，这样才好。

我们在修行中也应当有这种心态。我和一位中学同学当初都选择了出家，有一次我在电话里对他说：

“我现在虽然修得不算很好，但有幸遇到了这么好的上师和法门，无论将来在何时何处去世，临终时状态如何，都能心满意足了。”确实，如果没有遇到佛法，遇到上师，我不知会造下多少业。所以，相对而言，我对现状是很满意的。

我经常这样想，这个时代，世界上许多地方都陷于战争冲突和饥荒灾害，而自己能生于佛法兴盛之地，有机会依止善知识，得到殊胜的教言，的确算是十分幸运了。唯一遗憾的是没有投入大量时间来修行。但是，在许多大圆满的教法中都说，即使没有精勤修持，只要此生不破誓言，就不会堕入恶趣。

因此，我想对各位道友说，在临终时，不必特别伤感，否则，心识会随着自己的分别念而轻易下堕。即使觉得自己时日无多，也要尽量调整心态。有些老修行

人在临终时，自己很有把握和确信，的确能做到死时无悔，因为他们一生中已经尽心尽力地守持了净戒、修行了佛法、利益了众生，也体验了生活。可以说，人生中使命已经完成了。

虽然到了一定的年纪，六根会逐渐退化，品不出食物的味道，听不清别人讲的话，但这时也该心怀满足，因为这个五花八门的世界，该吃的已经吃过，该看的已经看过，该听的已经听过。这种满足感不仅仅是物质上的，还包括对自己的作为、修行等各方面的满足。既然这一生中已经尽己所能努力过，临终时就不会后悔。毕竟等到病了、老了、生命到头了再后悔，也没什么用了。

这个教言说得特别到位。我们修行的最终结果，就是让自己生时人身具有意义，死时心中无惧无悔。而且，只要我们的相续中有菩提心，就不必担心这颗心会随死亡而消失，它会任运自成地成办自他二利的喜宴，

直至证得菩提果。如果能活出这样的人生，心境也会快乐舒畅。这就是我们自己施与自己的一种恩德。不像有些人天天造恶业，既害了自己，也害了他人。真正的修行的人，终其一生行持善法，到最后离世之时，自己能享受安详，身边的人也会感到欣慰，与其结缘的众生都会得到安乐。这就是修行的结果。

教言中讲到的这种结果非常令人羡慕，所以我们都应该尽量去依教而行。你们之中大部分人并不是从小就学佛，可能以前在世间造过很多恶业，但幸好现在遇到了佛法。进入佛门之后，一方面要尽力地守持净戒，另一方面，如果遇到了违缘，犯下过失，也应该全心全意地忏悔。最重要的是，千万不能对上师三宝生起邪见。面对世间复杂多变的境况，如果把握不住自己的心，不仅会让自身感受恶果，甚至还会影响身边的众生，令他们也难以得到解脱。

佛陀在《宝积经》中讲过，他在因地有学道之时，

也曾经遭遇众人的种种诽谤和攻击，但他的心从未退失过。在这个世界上，纵然伟大如释迦牟尼佛，也还是难免遇到许多人的不解和非议，其中有的是故意的，有的是无意的，更何况我们这些普通的世间凡夫。在这个五浊恶世中生活，不可能不遇到各种各样的违缘和痛苦。因此，当我们面对他人的误解、批评、攻击、欺凌时，应该明白，这些都是人世间很正常的事。

我们每个人都要面对自己生命中的痛苦和困难。大家身上都有一些或喜或悲的故事，把这些故事讲出来，也许会让许多人得到感动和启发。比如你遇到了怎样的违缘，承受了多少伤害和委屈，又如何把它们转化成修行的力量。又比如，你是怎样值遇并依止善知识的，为何决意一定要从轮回的火坑中获得出离和解脱，又是怎样舍弃一切前往寂静的山林中求法的……每个人应该都有自己正面和负面的各种精彩故事，不管这些故事给你带来的什么影响，你都要把它们变成心里积极的能量。总之，不论遭遇什么境况，都不要对上师三宝

产生邪见。要是实在觉得自己业力深重、烦恼缠身，就应该尽量地去忏悔。

说实话，我觉得各位道友其实已经过得相当幸福了。因为大家生活在这个和平富足的年代，不像旧社会那样要经历饥荒战乱，也不像我们小时候那样缺衣少食。现在基本上每个人都不愁吃穿，这是人生幸福的一大保障。在此基础上，我们还拥有了学习大乘佛法的机会。要知道，这个世界上真正拥有这种机会的人并不多，我们藏地虽然在物质方面资源较为贫乏，但是却有着非常兴盛的显密佛法传承。既然大家已经得到了这样珍贵的宝藏，心里应该由衷地感到快乐，更要发愿今生来世尽量利益众生。我们都要在这方面不断努力。

甲三、末善：

以此所说之善根，愿佛法兴众生乐，
我亦生生世世中，行持广大利他事。

这是回向文。依靠上述教言所说的善根，祈愿佛法如意宝在十方世界中兴盛，让所有众生都能获得暂时和究竟的安乐。作者门措上师也发愿在生生世世中，行持利益普天下一切众生的广大事业。

我们同样应该如此发愿。一会儿念诵《普贤行愿品》时，大家也要这样作意。《普贤行愿品》中的十大愿王归纳起来，核心就是弘扬正法和利益众生。这也正如我们在《愿海精髓》中所发之愿：“无垢佛教长住兴，无偏众生享利乐，恒时心愿唯有此，祈祷加持顺缘成。”我们要在生生世世中，依靠大乘佛法来利益无量无边的众生。发愿的力量是非常不可思议的，所以今天我们课后回向时，大家都应该这样发愿。

门措上师的这部教言十分言简意赅，内容极为重要。大家以后如果有对外讲一两堂课的机会，可以选择讲解这部教言。当然，如果要广讲，其中的内容肯定也可以阐释得非常广。

简而言之，如果一个人想真正走上修行之路，首先应该守持清净的戒律，然后要次第地闻思修各种教法，最后修持大圆满法，进而努力利益众生。同时，我们在修行的过程中，应该尽量让自己的心保持快乐，不要总是伤心怨怼，对这个也看不惯，对那个也听不惯，看什么都带着负面情绪，好像整个世界都是一片脏乱差。这样的话，你会觉得世间一切都成了怨敌，这种心态很不好。我们应该珍惜现在拥有的学法机会，对此感到开心。

这部教言表面看来比较质朴，但其中蕴含的内容却是极为殊胜的。从法义本身来看，无论是由女性还是男性作者所著，并没有本质的区别。然而，从作者的角度而言，就如我们前面所介绍，门措上师是一位非常了不起的女性大德，许多人都是依靠她的威德力和发心力而有了依止的机会，所以这部教言有着特殊的意义。所谓依止，并非仅仅指日常生活中的亲近和照顾，比如天天为她做饭等行为上的承侍，最重要的是三种欢喜中最

上等的一种——通过闻思修行令上师欢喜。所以，我们也应该以这种方式令门措上师感到欢喜。

当今时代，像门措上师这样的女性修行人非常难得，她不仅成就非凡，而且具有极大的影响力。大家应该记得 2016 年和 2017 年的金刚萨埵灌顶，场面多么壮观震撼，一位女性大德能够吸引如此众多的信众参加灌顶，的确令人印象深刻。在《白莲花·门措空行母传》中，记载了许多她的生平故事，同时收录了许多照片，就相当于一本记录她人生历程的历史画册，从门措上师幼年起直到今日，每个阶段都有非常独特的故事。有时通过观看照片，我们心中能产生更加直接的触动。

1998 年时，敏珠林寺认定门措上师是空行母门吉华卓的转世，当时法王派我去拉萨附近的敏珠林寺，参加了门措上师的坐床仪式。仪式的过程和她回忆前世的一些内容在传记中都有详细的记载，我在这里就不赘述了。门措上师前世的事迹确实令人赞叹，但对于现代人

而言，提及前世可能不太容易接受，所以，我们更应关注的是她今生的威德与功德。且不说其他非凡的境界，仅就为人处世、待人接物，以及个人修行的精进程度而言，门措上师都堪称当代修行人的楷模。比如，她完成了大量的咒语念诵，这看似简单，实际上却是一项艰巨的任务，不要说一亿遍，就是一千万遍，对很多人而言也是遥不可及的。去年大家发愿念诵一百万遍文殊心咒，到现在可能还有很多人没有念完。今年发愿念诵的四十万遍金刚萨埵心咒，不知你们完成没有。

人和人也许看上去形貌相似、年龄相仿，但在修行和生活的态度上的确存在非常大的差别。门措上师能够高效地利用时间，并且一直保持平和的心境，人与人的差距就在其中不知不觉拉开。同样是依止上师，她老人家在法王如意宝面前所获得的法教，在现今住世的所有传承弟子中，无疑是最为广博且深入的。这一点在丹增活佛的传记中也有所提及。

我是从上世纪 80 年代才来到喇荣依止法王如意宝，并没听过法王早期的传法，但门措上师从小就在法王面前一字不落地听受法教。她在依止法王闻思的期间也非常认真踏实。我们知道，许多人在面对自家亲戚时，即使对方再有德行，也不一定能恭顺地听从教导。所以，从这些细节上就能看出门措上师与一般人的不同之处，这也许就是圣者和凡夫之间的差别。所以，当我们有机会接触这样的大德时，应该学会观清净心并依教奉行。

我们应当尽量按照教言中所讲去做，尽管不一定人人都能完全做到。这里许多老道友已经无数次听闻过这些教义，他们之中，有的人践行得很好，有的人则未必能完全遵循，但无论如何，闻思修对我们的相续都是有益的。因此，希望大家一起发愿：生生世世中，愿我们都能不懈地闻思修行，运用大乘佛法来利益众生。

此乃应受持邬金敏珠林法脉个别僧人之劝请，释

迦沙门尼门措于铁龙年（2000 年）九月二十四日，在大密虹身成就寂静处撰写。善哉！

译于 2024 年 2 月 12 日

这部教言是在敏珠林僧人的劝请下写的。门措上师 1998 年前往敏珠林寺坐床时，我也一同随行。我之前在其他场合提到过，坐床仪式结束后的第二天，我与另一位喇嘛乘坐敏珠林寺住持的车在前往拉萨的路上，车子翻进了雅鲁藏布江。幸运的是，我们都安然无恙，只是我一只鞋沉进了江里。后来法王在课堂上也提起，他说：“这一行人前往敏珠林寺没有遇到大的违缘，除了索达吉堪布丢了一只鞋子。”我们乘坐的那辆车损坏得非常严重，幸好我们没有在江中遭受什么伤害，事后想想确实非常危险。这对我而言是一次挑战，也是一次难得的修行经历。

门措上师是在 2000 年写下这些教言的。当时有一些敏珠林的僧人在我们佛学院。有些老道友应该还记

得，有一次敏珠林寺许多传承寺庙的高僧大德在我们学院的大经堂里也举行了一次坐床仪式。门措上师的传记中也有所记载。这部教言也许就是那时候写下的。

“大密虹身成就寂静处”是我们喇荣五明佛学院的另一个名称，因为按第一世敦珠法王传记记载，有十三位大德在此处虹身成就，所以这里经常会出现彩虹。昨天我们就看到山上有美丽的彩虹出现，或许有人已经虹身成就了（众笑）。我当初刚来这里的时候，就觉得大密虹身成就静处这个名字真是叫得好。

今天就讲到这里。

忿怒莲师修法讲解

法王晋美彭措·意伏藏

索达吉堪布·译讲

忿怒莲师修法讲解

法王晋美彭措·意伏藏

索达吉堪布·译讲

2024年8月23日

「课前开示」

今天在正式讲课之前，我想跟大家说几件事情。

第一件事，不论你是学院的常住人员，还是临时人员，到这里来的目的应该都是求法。当然，也许有些人有不同的希求、意乐和目标，停留的计划也或长或短，不论如何，希望每个人都能好好珍惜在这里的时间，做一些有意义的事。作为修行人，我们应该

把自己的全部生命和精力都花在解脱上，这一点很重要。

这里不少人可能是趁着夏天到这里旅游或朝圣来的，你可以短期停留一段时间，但长期是不允许的。现在整个佛学院不再接收常住人员，也不能新建房屋。这不是我们说了算的，而是有关部门的硬性规定，也会强制执行，大家应该明白这点。所以，暂住人员不用计划一直在学院里住下去，这里不是养老院，也不是幼儿园，这个现状谁也无法改变。你们在这里稍微待上几天、几周，这是可以的，但是在此期间，一定要遵守学院的相关纪律。这里是个佛教道场，不是什么旅游胜地，即使在世间的旅游景区，也有它的相关规定要遵守，大家都清楚。我们学院的人员现在已经超负荷了，目前正在想办法，一方面减少现存，一方面不再新增。所以，你们也没必要留在这里观望、期待，这里只是个佛学院，没有什么其他的。大家也知道，这几年宗教方面的管理越来越

严，在这样的基调之下，很多事情与以前已经大不相同。所以，希望你们观光之后就离开，不要一直待着不走。很多人都有一种逆反的习气，有时候不让他走，他非要走，让他离开，他又非不离开。对于这种情况，学院也有一套系统的管理方法，最后会照章执行，到时候也希望大家理解。这是一个方面。

至于常住人员，从今年开始，学院制定了新的规定，要求每个人在学业完成后必须离开。如果轮到你了，希望你能主动出去弘法或者修行，不要继续在学院里待着。这是学院的一个新制度。以前我们都希望尽量接收新学员，但现在形势不同以往，只能这样安排。所以，今后希望大家都有这个共识，不管你是堪布堪姆、法师、辅导员，还是普通学员，都要遵照这样的规则执行。

对于极少数法王住世时代就来学院，已经待了几十年的老道友，按照藏僧部的要求，如果行为、修

行等各方面比较稳重，暂时可以不要求离院。以前学院对于一些二十年以上的老道友，可以开许不入班听课，但后来这种情况越来越多，如果又不入班，又要待在学院，现在就不允许了。法王圆寂至今已将近二十一年，有极个别当年在他老人家座下听过法，闻思过关、修行认真、人格稳重、遵纪守法的道友，可能会有特殊开许，除此之外，所有人一律平等，一视同仁。

今天我们降魔胜利洲相关负责人开会时也提到，以前我们有一部分长期闭关的名额，但后来发现有人以闭关的名义做各种散乱之事，不好好修行，自己到处乱跑；还有人闭关之后不但没修出一点境界，反而出现了很多问题。所以，从今年开始，我们在这方面也制定了新的规定。以前以闭关等名义不入班的人，现在必须入班听课，至少也要参加一个修心班，如果做不到，那最好还是到别的地方去闭关。你们这样的人，在有些寺院很受欢迎。

这些相关要求，我希望负责的管家和堪布堪姆落实到位。如果规则制定出来却不执行，最后就成了废纸，没什么意义了。不过在中间应该给大家留一定的时间，比如对于取消闭关，要告知相关人员在什么时间之前必须结束闭关，重新入班。定出明确的时间节点，在此之后不论任何人都要服从安排。

有些人可能想不通，“以前我还可以自由自在地待着，为什么现在就不行了？”确实，变化和改革难免会发生的。要是不根据形势做相应调整，我们也不可能管理好这么多人。包括最近的分班，很多人有议论、有怨言，我都理解。学院里言论自由，你们可以表达意见。但希望大家也理解我们，众口难调的情况下，有时也只能服从大局。经过很多次会议商讨，最后我们只得这样决定。如果换你来当负责人，你也会明白这些决定是不得不做的。在世间的团体中，做管理不是义务劳动。假如我是一个教育局的领导，那肯定有相应的工资，不论是为了工资，还是为了教育事

业，我都得履行这份职责。但学院里的管理人员并非如此。堪布堪姆们带班、讲课、做管理，不仅没有任何特殊待遇，还要加班加点劳心劳力。所以，管理者有管理者的不易。

就像我自己，从1987年到现在，一直给你们汉族人做管理和教学，从来没有一句怨言，顶多偶尔发点脾气。这些年来，我从未要求任何回报，讲课也都是免费的。我之前也说过，这副身体用到现在，确实已经消耗不起了。以这样的脆弱之躯，扛了接近四十年，也可以了吧。世间人上这么多年班，也该退休了。一辆进口车，也有它的报废年限。这点大家都是清楚的。

不仅是我，学院里很多堪布堪姆一直以来也确实非常辛苦。大家能理解就理解，不能理解的话也没关系，我们做这些也不是为了得到理解，而是为了延续法王的传承，为了给众生带来一些利益。其实，这

么大的一个摊子能维持到现在，从世间的角度来讲，上上下下都做了非常不易的付出。如果没有我们这些管理人员，很多事你们自己来管，不一定处理得那么好；当然，也许会管得更好，这也说不定。

关于分班，我们相关的管理人员和教务部门，到一定的时候，也许只能强制进行一些调剂。因为现在各班报名的情况，有的班人特别多，有的班人特别少。当然，背后有方方面面的原因，人少的班并不意味着法师不好。每位堪布堪姆都有各自的特点，有的人威望很高，很具善巧方便，能吸引弟子。法师个性上的差别是一方面，还有一方面的原因是我们的教学框架发生了变更，在这个节点上，有些人可能挤不进去，有些人可能受到一些条件限制，所以报不了想学的专业。但不管怎样，只要你真正想闻思修行，总会有适合的班级。只是到一定的时候，我们也需要服从必要的规则，希望大家能够配合。

在这里有几件特别的事，我要专门说一下。一是今年新评了一些堪布和堪姆。以前有几位堪姆总说身体不好，要请假休息。但现在多了好多新堪姆后，她们可能有了危机感，非要坚持上课。如果身体不好，现在我们可以安排个两三年的长假，可这时候她们又不愿休息了，一定要上课，积极得不得了（众笑）。这种精神固然可嘉，但要是你的身体确实坚持不了，上几天课又生几天病，这样三天打鱼两天晒网，那可能对学员不够负责。我们并不是有了新人就扔掉旧人，不是这个意思。但凡事都要讲求平衡，否则一味“好的、好的”，肯定成不了事。

这些话很多人不太敢说，或者不好意思说，所以今天我来说。反正三四十年来，我当“坏人”已经当惯了。个别堪布堪姆，如果确实身体不好，或者年纪太大，带班比较吃力，自己也觉得需要休养，可以提交休假申请。经过主管堪布堪姆们的审核，可以允许你休息两三年。这不是开除，你依然可以待在学院，

毕竟你是有贡献的人，暂时休假疗养一段时间，这是允许的。我以前总劝你们坚持上课，有的堪布堪姆想下山休养，我一直不开许：“最好还是别出去，别请假，哪怕死在这里也值得。”但现在我觉得应该重视你们的健康，该休息的时候，休息一下也是可以的。

这是身体不好的情况。其实光是这样还不要紧，我的身体也不好，还不是一直在这里勉强支撑。另一种情况是教学年限很长，但教学质量始终上不去，这也不是太好。所以，不论是我还是其他堪布堪姆，到了一定的时候，适当平衡一下也是应该的。否则一直在这个位置上占着也不是很好。我不是要求你们非退下来不可，如果还能坚持，当然可以继续带班。但你既然选择坚持，就要好好讲课，不要因为身体或者其他缘故影响了教学质量。

我今天不想说负面问题，但考虑到眼下选班的情况，稍加分析就知道，很多人的顾虑之处就在于法

师。个别人讲课从来是照本宣科，没有什么发挥和创新，备课马虎，讲课也呆板，所以大家都不愿去他的班里听课。这样的法师，不如稍微休息一下。

还有一类情况是琐事太多，带着班里的人今天到这里朝圣，明天到那里打卦。堪布堪姆中有人就是因为这类原因，被要求停课了。喇嘛这边有一位堪布，有段时间见解似乎不是很正，于是管理人员和教务处共同商量之后，就暂时中止了他的工作。现在他已经回来了，表现还不错。以后我们这边也应该有类似的机制，社会上任何一个组织，要是成员鱼龙混杂，水平良莠不齐，都不可能产出好的结果。

所以，各位堪布堪姆，如果确实需要治病、疗养，或者有外出弘法的计划，我们可以批准下山。但我希望你们离开之后，不像之前有些人一样，再也没有音讯，这可不好。学院培养了你这么多年，让你成为讲经说法的人才，不论将来去到那里，希望你始终

记得学院，保持联系。

这是我要说的第一件事。

第二件事，我考虑到，你们将来回到汉地，对大众最有利益的应该是宣讲佛教经典，所以我们今年设立了经典班。然而我今天看到报名人数比较少。原因之一是大部分人目前正在学五部大论，还需要过渡一两年。中途跳到一个新专业，确实不太方便。另一个原因可能是大家觉得这些经典自己已经学过了。但我真正的想法是，你们以后如果想在汉地弘法利生，讲经典是最好的选择。汉地佛教的传统本就是讲经，不像藏地主要是讲论。所以，将来你们真想弘法的话，应该把重点放在讲解经典上。我建议大家对此多加考虑。

现在报名实修班的人数有些超额，如果你们愿意来学经典，其实这个专业可能更适合你。几年学下来，就算考试成绩不是最好，但以后你们回到自己的

地方，讲讲佛经肯定不在话下。而且，从宗教政策上看，讲汉传的经典更有空间。你给别人讲个《维摩诘经》或者《金刚经》，一般不会有什么问题。你们现在报班也该像世间人一样，看看毕业后什么专业更好就业，不是吗？就业问题应该提前考虑，不论定向还是非定向，这其实很重要。以后“找工作”时，要是你的专业不对口，可能根本找不到适合的地方。想想看，你讲五部大论，能找到几个弟子？讲《大圆满前行》，在有些环境下不一定方便。讲因明，谁都听不懂，根本找不到受众。讲《俱舍论》，那就更没人听了（众笑）。可要是讲《维摩诘经》，情况就大不一样了。这么多部佛经我以前都讲过，现在又有堪布堪姆开班精讲，你将来一口气讲好几年都没什么问题。因此，从目前的整体形势和外部因缘来看，未来弘扬经典也许是更为适宜的形式，也是一个很好的机遇。

在我看来，如果能学会讲一些经典，这对大家来说是非常有益的。所以，我鼓励大家报名经典班，

无论是现在直接报，还是等一两年后学完五论再报，都是可以的。女众这边目前报名人数不多，谁都有机会。但我也不是为了凑人数，人多点少点没关系，我们可以开小班，也可以开中班或大班。我主要是从整体上观察，未来你们从佛学院毕业后，无论是个人“就业”、利益众生、满足寺院需求，还是适应当地政策，应该怎样准备，才更加实际。现在外面的一些佛教道场，很多内容都不允许讲，而讲汉地本来就广泛流传的佛经，相关部门也会比较支持。因此，这条路径更为方便。

这就是我们开设经典班的目的。一部分实修班和净修班的道友，也可以考虑学学经典。以前你们只是在我讲的时候顺便听听而已，但现在是带着目的学习，因为将来也许真有机会把所学的法义弘扬出去。就像师范学校的学生，目标是成为一名教师。你们现在也要认真学好经典，以后在其他寺院或居士团体中为别人宣讲。

总之，从经典入手是未来最适合弘法的模式。我本人并没有其他目的，只是为你们今后的培养和发展考虑。

这是第二件事。

第三件事，这次选拔出的这批新的堪布堪姆，应该先当助理法师。在你们正式带班之前，暂时一段时间，还需要给现任的带班堪布堪姆当助理。现在男众这边各班助理基本已经定下来了，女众这边还在安排。因为堪布堪姆要管理一个班级，必须有一定的经验，不是所有人一评上堪布堪姆，就有带班的能力。所以希望你们先从助理的位置开始锻炼。

一些堪布堪姆手下可能有好几位新堪布或新堪姆，这种情况你可以抽签选一位当助理，或者自己指定一位也行。一般西方国家总统上任的时候，都会自己带着副手。就像特朗普和哈里斯竞选时，都带着一个人，你也可以直接任命你的助理，这是你的权力。

如果担心这样不公平，可以在后备人选中抽签决定。没选上的人可以去其他缺人手的班里当助理。现在觉姆这边就经常用这种方式。有时要安排人去分流的道场，就在所有带班堪姆中抽签，抽到谁，就谁去。要是不这样的话，有些工作很难推进。所以，我建议各班用抽签的方式确定助理法师。

另外，班里人数太多，管理上会有不便。所以，一个班如果超员，除助理法师外，所有人通通抽签决定去留。该谁走，谁就走，由教务重新调剂分班。要是有人赖着不走，就不能再享受日常待遇。一个群体中人数应该适当，人太多会有麻烦，人太少就难以运转。不然，要迁就每个人的私心来做事，根本无法管理。如果你想去某位法师班上，但命运不允许，就要服从调剂。哪些堪姆班上人数不满，你可以选择去这些班里。所以，希望你们不要再继续观望了。我们要求本月 27 号各班讲解《教诲甘露明点》，过渡两三天后，9 月 1 号新学期正式开始。从此之后，各班人

员两三年内不再改变。如果有人非要折腾，那就对不起了，请你不要待在这里，到别的地方去创造你的王国，这样可能比较好。

有些人现在非常纠结，这个班也不行，那个班也不行，就像中阴身一样飘来飘去。这说明你的人格可能存在一些问题。其实换成是我，只要能学法，去任何一个班都可以，每天听个半小时、一个小时，就很满足了。我们这里的堪布堪姆，没有谁水平是差的，如果真的特别差，也不可能这么多年一直带班。能在僧众中讲经说法那么久，说明他肯定有功德，否则讲法的生命力不会那么长。至于适不适应你的口味，那我们也没办法。

最近教务一直忙于分班的事，到现在还没有彻底解决。如果是能力不足，那还情有可原，但有时候是因为部分人带有私心，这样是不行的。不论如何，9月1号起，希望大家都各就各位，不要再有变动。

如果还有人轻举妄动，人事就把他的档案吊销。任何一个组织在发展过程中都会有改革，世间的教育机构也是如此。要一一满足这里每个人的要求，这是不可能的。但是从整体上看，负责的堪布堪姆已经做了充分的商议和最好的安排。我今年身体状况不好，有些具体的会议没办法参加，但听他们的分析和汇报，基本上都非常到位。当然，任何安排都不会百分之百完美，但凡做出决策，就难免会有一些遗漏，但这并不意味着决策是错误的。

既然制度已经定下来了，希望大家都能配合。如果有人实在不肯配合，那人事和管家也不必继续保留他在学院的资格。这个问题我想还是给大家讲清楚比较好。我们这里并不缺这一两个人，而且眼下也在不得不减员的关头。所以，要是有人实在过分，那我们也只能从大局上安排了。

我知道有些堪布堪姆很有威望，很有吸引力，

但他们的班级也有人数限制。藏族堪布堪姆也如此，有的很受欢迎，有的人气平平，但每个班都有人数规定，不能超过上限，而低于下限就不能成班，必须保持中间值。不管怎样，教务有分班的原则，如果不遵照硬性标准执行，一个班可能会涌进几百学员，而有的班可能一个人都没有，这种情况是不合理的。

我建议，现有的班级中如果有人想重新学习五论，可以由这次新任堪姆开班。她们中有些人在学院学法时间很长，对五论十分精通。这么多年来我通过讲考，基本上了解她们的水平。这次我也帮着选了几位堪姆，她们都非常优秀。所以，如果有人愿意重学一遍五论，可以考虑新班，这样原班的负担也能少一点。另外，各班现在上课需要共享教室，交替使用，不能一个班占着一个房间。以我们的条件只能如此，喇嘛和觉姆那边也是这样。这些方面希望大家理解。当然，不理解也无所谓，我们也没有故意损害他人。凡事都有一个标准线，一旦超越，不管你愿不愿意，

都要切断。这是第三件事。

第四件事，我们今年会在女众这边建立英文学习试点。男众这边由于人数较少，暂时等一段时间再看。这次尝试的原因是，未来一些道友也许会有因缘走向外面的世界，用英语来讲课。现在国内熟练掌握英文的人也越来越多。就像我们藏族人，有些内容用藏语不太好表达，用汉语反而更好沟通。未来你们也有可能遇到一些外语环境下的佛学受众。所以，我们现在就以试验性的方式，建立一个英文学习组。大家有兴趣的话可以报名。我们正在挑选适合的堪姆或法师，用英语来给大家授课。

从未来的可能性上看，外面的环境对于我们这种身份、形象，包括衣着，许多方面都太多严格限制，将来也许你们会在更广阔的世界中有所作为。因此，现在英文组先以兴趣的方式试水，以后有可能成为正式的学科，比如你可以得到中观专业的学位，也可以

得到英语专业的学位。我们的很多课程都已翻译成英文，完全可以搭建出系统的学习内容。如果你们有兴趣，或者对将来有这方面的想法，可以参与进来。

这个方案最初是由英编组提出的，我和几位堪布堪姆经过讨论，觉得确实有这个必要。毕竟，我们佛教徒不应该拘束在一个小圈子里。法王最初给我们降魔胜利洲取的名字是“国际学经会”，代表一种建立国际化平台的缘起，我们现在应该尽量去创造这种因缘。

今天说得稍微多了些，但是这些都是我们近期开会决定的内容，希望大家好好思考。这几天一些“中阴身”要抓紧时间转生，否则错过最后期限，可能连胎门都找不到，这就麻烦了。你们也不必特别纠结，因为所有带班的堪布堪姆都是三藏法师，不论你去谁的班里，佛法都像甘露和蜜糖一样，中边皆甜。也许刚开始需要适应一下，但根本上没有什么差别。

我在学法过程中也依止过很多位堪布，不论在哪个位面前听法，我都会起信心。多年来，我从未对任何一位给我传法的堪布生过邪见、起过争执。而有些人业力和习气不同，跟这为法师也起矛盾，跟那位法师也起矛盾，这是很严重的恶业，真的很可悲。但这也不奇怪，你们并非从小就有信仰，中途学佛，难免带着些世间的毛病，所以有些人在因果取舍等方面还是存在不少问题。

从我自身的经验来看，讲法法师没什么差别，但听法者自己的清净心和精进力有很大差别。如果没有清净心和精进力，再好的堪布堪姆来教你，你也还是不行。以前有个别人几乎在所有法师面前听了个遍，结果每位法师对他印象都不好，大家一提起来他的名字，都连连摇头，“这个人还是不要来我这里的好”，有这样的情况。

所以，希望大家配合最近的这些新规。我们毕

竟是一个团体，团体的运行离不开规则。规则有软性的，也有硬性的，必要的时候就得强制执行。这方面我今天反复强调，是因为今年是一个特殊的转型期，在这个时候，如果一些人没把心态调整好，就会成为一种障碍。只要心态调好，其实这些改变没什么大不了的。

有些人非常固执：“我死也不要离开我的法师！”这样也没有必要。法师与你只是传讲佛法的因缘，你们又不是世间的夫妻关系，怎么可能互相绑定。同样，有些法师也不要对自己培养出的学员起执著，明里暗里地加以控制，这样别人也很为难。你们看我对身边任何一个人，从不干预他的选择，他想去哪里都可以。我唯独担心他遇到假善知识，只要他能找到善知识依止，我从来都不阻拦。

我有一次外出时遇到一个人，他说：“虽然我离开喇荣后依止了其他上师，但是在您面前我比较放

松，因为我知道您不会因此不高兴。”确实，我没什么不高兴的，只要他遇到好的善知识，遇到适合的道，我只会为他高兴。在这三四十年的教学中，我从来没有把哪个弟子执为我所。只是态度上有时会略显担心，怕你们出去乱跑，被恶知识摄受，到时候就再也回不来了。除此之外，只要你跟随善知识，不论哪个教派、哪个传承、哪位上师活佛，我都没有什么意见。我已经把该讲的法给你讲了，还有什么可执著的。你要走的路，你自己来选择，这是我一贯的做法。

所以，在这个转型时期，也希望有些堪布堪姆不要对学员舍不得放手，这样也没有必要。他们只是在你面前听过法而已，你没有权力干涉他们的人生。虽然一些人离开你会感到心疼，但还是应该大胆布施。我知道，其中有的是你用心培养的辅导员，有的与你有多年的师徒感情，但是该离开的时候也不得不离开。包括堪布堪姆，将来也没必要全都待在这个地

方，应该出去开展弘法利生的事业。如果实在找不到机会，暂时可以在学院待一段时间。但长期来讲，堪布堪姆不该待在这里养老，而应该出去开拓你的天地，所以，你们也要有心理准备。

我本来是想给最近在这里旅游、打卡的临时人士讲堂课，但今天常住事务讲得多了点，因为之后我暂时没有课，只能借用这个机会。上午开会时发现目前很多工作执行不下去，所以我决定跟大家讲一讲。该做的事必须尽快推进，不能一再拖延。其实都没什么大不了的，有些道友也没有必要观望不决，无非换个群体、换个专业，在学法上没什么差别。只要你好好闻思修行，去哪里都能得到窍诀。所以大家也不要太过执著，该怎么样就该怎么样，实在不行就抽签。比如一班 80 个人中要减掉 5 个人，这 5 个名额就抽签决定。虽然这 5 个人不能留在原班，但法师的意传加持全部都给他们，他们才是最厉害、最优秀的。这种方式最为公平，也不会引起争议。以前我们学院有两个

在青海的分流道场，其中一个谁都不愿意去，最后只能抽签决定，抽到的人也接受了。抽签前大家念几遍缘起咒，这样缘起一定很好。（众笑）

包括刚才讲到的助理堪布堪姆的安排，必要的时候，也可以用抽签的方式。今天会上有一些财务科的事务需要指定负责人，但几位藏族堪布堪姆都推来推去。我说抽签决定，就这样抽出了最终的负责人。这确实是一个不错的方式。大家都清楚缘起性空的道理，这样安排还是很好的。

好，我的课现在准备开始，一不小心讲了快一个小时。（众笑）

今天我给大家讲讲祈祷莲花生大士的功德。

一、如何理解忿怒修法

莲花生大士是集三世诸佛身语意为一体的智慧本尊、大悲本尊、力量本尊，是智悲力三者的融合。时时祈祷莲花生大士，不仅能轻易遣除我们身语意各方面的违缘，还能令我们迅速获得证悟，尤其是大圆满方面的证悟。密乘中无数前辈大德，都是依靠实修莲师而成就的。总的来讲，莲花生大士有不共的愿力和摄受力，不论是谁，只要真诚祈祷莲师，都会在很短的时间内得到感应或成就相，这是毫无疑问的。

我自己从小对莲师很有信心。当时条件很差，我放牦牛时总带着一本藏文版《莲花生大士略传》，天天念、天天背。后来我人生中包括出家、学佛等很多大事，自然而然具足顺缘。当然，也许有其他因缘的作用，但我自己始终认为，是莲花生大士的加持令这一

切如愿以偿。所以，大家都应该认识到祈祷莲师的重要性。

莲花生大士的修法分为寂静和忿怒两大类。寂静修法我们以前在学《大圆满前行》、《七句祈祷文》和《开显解脱道》时都讲过一些。很多上师瑜伽中也有依于莲师的修法。至于忿怒修法，许多伏藏大师的伏藏品中都有不同的仪轨。这些修法或广或略，一些大修仪轨甚至有几百上千页，要一连修三天或七天。以前很多寺院都有进行忿怒莲师大修的传统。然而这些广的修法一方面暂时没有汉文翻译，另一方面相关的传承、仪轨，包括应做的供品，都比较复杂。在这个末法时代，大家要修起来可能有一定的困难。相较而言，法王如意宝的这个略修仪轨更加简便易修。

法王所造的忿怒莲师略修法有两个，一是“莲师多吉卓罗修法”，我们以前讲过，还有一个是“忿怒莲师修法”。这两个修法方式稍有不同。今天我先给大家

念个“忿怒莲师修法”的传承，再从字面上简单介绍一下。希望大家每年都修一修。

为什么要修忿怒修法呢？因为现在这个浊世之中，非人魔众十分猖狂，我们仅仅依靠寂静的方式，念念观音心咒、修修菩提心，虽然也有效果，但有时候不是很明显。而如果用莲师忿怒修法加以调伏，见效会更为迅速。通常而言，这样的修法不应面向大众传讲，应当只传给少数有缘弟子。但我认为，一方面应该秉持法王如意宝的精神，将他老人家珍贵的意伏藏修法传承提供给大家，是很有必要的。另一方面，各位道友在学佛和修行的过程中，可能会遇到各种各样的违缘和障碍，这个时候依靠忿怒本尊的修法，就会立竿见影。所以，这对大家应该是很有利益的。以前我们学院每年都会共修一些忿怒修法。我自己有时也会遇到一些似乎很难越过的坎，但只要修一修莲师的忿怒修法，不管对于个人还是集体，方方面面的违缘都很容易遣除。

但要注意，修忿怒修法的时候，一定要以慈悲心来摄持。记得法王在上世纪 80 年代传过一些忿怒本尊的修法和咒语。当时有一对重庆来的夫妇求法王传授莲师的忿怒修法和心咒，法王就给他们传了。后来他们有一次来我家——那时候不像现在，我的院子没有门，谁都能进来。其中一人跟我说：“我现在修莲师忿怒修法感应很强，应该是修成了。”我问：“你怎么知道修成了？”“我用非常猛烈的嗔恨心来念咒语时，感觉我的敌人瞬间粉身碎骨。”我赶忙纠正：“你这样修肯定不对，不能用嗔恨心来修这类降伏法。”后来我无意间给法王讲了这件事，法王在课堂上专门作了批评。如果以嗔恨心来修忿怒修法，比如存心报复伤害自己的怨敌或非人，那根本的发心就已经错了，这种发心绝对不行。虽然有时候他人会令我们不悦意，或者故意制造违缘，但我们绝不能以嗔心将其作为忿怒修法的对境。

那到底该怎么修呢？其实我们每个人相续中都有很多分别念的魔，依靠忿怒莲师的金刚威猛之力将这些

魔摧毁，这才是修法的目的。我们心中生起强烈的贪嗔痴，也相当于一种可怖的非人相，这时修持忿怒莲师，就能以莲花生大士的觉性本智将其刺穿摧灭。

莲师的忿怒修法可以遣除我们外内密的违缘。外在的违缘包括地水火风的灾害、人与人之间的冲突，以及突发性的人和非人的危害等等；内在的违缘包括我们自己产生的病魔、烦恼、妄想、恐怖、悲痛、怀疑等等；秘密的违缘从根本上来说，就是不认识真相的无明，正是由于无明，才有贪嗔痴等分别妄想。这些炽盛的烦恼其实就是一种忿怒之相。从反面来说，这是粗暴恐怖的魔相；然而从正面来说，这就是觉性金刚本智，这即是忿怒莲师的本相。以忿怒莲师的智慧利刃将粗大的无明分别的魔相统统砍断、刺穿，一切的一切就荡然无存了。这样修有很大的利益。

大家对修行如有一定的理解深度，就应该知道，外在的魔虽是狰狞恐怖、令人畏惧的凶猛之相，但只要认

识到内在自心的状态，心一旦平静，一切世界也会随即平静。这就是最彻底、最甚深的莲师威猛的本质。

在这个修法中，虽然显现上莲师双脚踩着男魔和女魔，手里拿着种种兵器，但这只是一种表示，内在实际上象征着自然本智的妙用。所以我们在修行的时候，千万不能怀有嗔恨心、抱怨心，不要想着莲师的忿怒相，自己也生起气来。像那位重庆居士的想法，就彻底错了，也不符合佛教的精神。

总之，我们在实修时应该认识到，一切恐怖的魔障和违缘，不论显现为人、非人或病魔，抑或是眼睛看不到、心也无法触及的状态，通过祈祷莲花生大士，以忿怒的形象都能统统降伏。如果有些人不太容易接受忿怒相的降伏法，也可以多念莲师心咒和《七句祈祷文》。

《西游回忆录》中《谈谈莲花生大士》一文，就是法王在纽约传授莲师修法的讲记。当时法王也提到了莲

师的不同名号，包括爱慧莲师、狮吼莲师、莲花生比丘等等。顶果钦哲仁波切专门作过一篇包含莲花生大士种种名号的祈祷文，虽然我没有传承，但以后有时间也可以给大家翻译一下。莲师就是这样以不同的名称、不同的形象、不同的方式来度化无量众生。所以，我们每个人都应该多多祈祷莲师。我经常跟大家谈起我对莲师的信心——虽然这只是我的个人经验，你们不一定相应，因为每个人的根基和意乐都不同，但我确实认为莲师有不共的加持。如果能把莲师像、咒语戴着身上，就是一种最好的护身符。

我们今天要讲这个“忿怒莲师修法”略修仪轨是法王如意宝所造。按理来讲，传法前应该先进行忿怒莲师的灌顶，但这个灌顶太深，而现在受众中各种各样的人都有，我不太敢灌这个顶。不过此法包括外修、内修等不同层次的修行方式，我们今天就用外修的方式，先念一遍传承，然后从词句上做个大致讲解，最后大家可

以一起简单共修一遍。这样一来，可以遣除我们这个道场和个人的很多违缘。我之前也给大家强调过，不管我以后在还是不在，你们每个人都要多修“莲师忿怒修法”。法王所造的种种修法仪轨，我也给你们翻译和传讲了，然而其中我最重视的就是莲师忿怒修法，这可能跟我自己的一些修行感应有关。就像我吃了某种药觉得效果很好，就会推荐给其他人吃。如果自身没什么感觉，当然不会随便给别人推荐。但是我同时也有些顾虑，因为这个法很深，是否能灌顶，我经过了很长时间的考虑，也对自己各方面的情况做了观察，后来觉得确实没办法。因此，这次就只给大家念一念传承。

（堪布念传承）

二、此法由来

接下来简单介绍一下这部“忿怒莲师修法”的由

来。法王如意宝于 1988 年受邀去北京的中国藏语系高级佛学院讲课，然后去拉萨等地朝圣。在去桑耶青朴的路上，遇到一个魔女施加干扰，当时法王显现忿怒莲师之相对她做了降伏。这段经历在我写的《法王晋美彭措传》和丹增活佛的《圣者法王如意宝广传》中均有记载。后来法王在桑耶青朴一个山洞中得到了一个海螺形的宝篋，以此缘起，造了这个“忿怒莲师修法”的仪轨。法王曾经说，其实那个宝篋当中还伏藏着莲师寂猛广修修法，但因为当时各方面的缘起，暂时只将这个威猛略修法取出来，其他留待后世。

后来法王去不丹的时候，也给国王和王室成员灌了忿怒莲师的灌顶，并做了相关授记。我在《梦尘回忆录》里讲过这段经历。当时不丹面临被其他国家吞并的危险，法王把不丹国政比喻为雪山，与国王进行了一番交谈：邻国的日光正要把雪山融化，依靠忿怒莲师的修法，雪山可永远屹立。据说后来不丹王室专门修行此法，后来危机果然化解。当时，不丹国师顶果钦哲仁波

切也在那场法宴中，直到圆寂之前，仁波切也一直在修这个修法。事实上，像顶果钦哲仁波切和敦珠仁波切这些宁玛派最重要的大德中，很多人都特别重视祈祷莲师。敦珠法王有一个较略的莲师忿怒修法，与法王在虎穴取的伏藏法相当一致，都是修多杰卓罗，都是念修“吽”字，区别只是本尊手中拿的是铁蝎还是金刚杵。其实，大德们的智慧海是融合一体的，只不过在有缘弟子面前显现各自的法脉和仪轨。

法王给不丹国王授记后，第二天去了虎穴，在那里开取了“莲师多吉卓罗修法”。法王后来说，当时在境现中，本来可取的莲师伏藏法有九函之多，但是为了不破坏缘起，只取出了略的仪轨。

（堪布向周围的道友借法本。“我看看这是谁的法本，是戒智堪布的吗？看来这个法你念得很勤，法本边缘都磨破。我以前说过要常修这个法，说明你确实经常修。”）

三、修法讲解

忿怒莲师修法

一切轮涅之诸法	本来无生净本性
觉性水中鱼跃式	自身忿怒莲师尊
一面二臂身红色	右持金刚举空中
左持毒蝎于心前	双足热扎男女上
威猛舞姿而安住	身著圆满尸林饰
智慧炽燃火聚中	雨降兵器小怒尊
明观摧伏魔军身	心间日垫蓝吽边
咒语之鬘右旋绕	诵咒震撼三千界
妄念鬼魔名亦无	

喻格热阿则呢则纳摩巴嘎瓦得吽吽_的

猛厉念诵秘密咒，胜伏违缘及魔军，
普获胜共诸悉地。莲生究竟此窍诀，
伏藏善缘者心中，后现魔之灾害时，

愿吾心子得值遇。萨玛雅，嘉嘉嘉！

下面我们从字面上简单解释一下这个“忿怒莲师修法”的仪轨。

首先观想，轮回和涅槃所摄的一切法，自始至终都是无生空性、本来清净的状态。我们讲禅修三等持的时候，观想轮涅所摄的一切法是空性，这是很重要的。在这样的空性之中，有许多不同的观想方法，比如生起次第中观想种子、月轮、日轮等，但这里是一种针对极利根者的修行方式——观想自己的觉性和心识如鱼从水中一跃而出，在一刹那间明观为忿怒莲师。

莲花生大士的这个忿怒相是什么样子？这里有张图片，大家一边看图一边学习仪轨。

（堪布展示图片）



喻格热阿泽呢泽那摩巴嘎瓦得吽吽吽的

图中的本尊是一面二臂——有时莲师的忿怒相是一面四臂，敦珠法王的自传中也如此讲过，而这里是一面二臂。身色红火，如同火焰一般——有些莲师忿怒相是紫黑色或紫色的，不同仪轨的观想方式不一样。莲花生大士在众生面前会显现为不同颜色，就像我们很多人今天穿黑色，明天穿红色一样。右手在空中挥舞金刚

杵。左手持着铁蝎。这个铁蝎在莲花生大士的很多仪轨中都有，表示一种缘起，是非常重要的标志。我稍后会介绍铁蝎的功德。现在很多人在网上卖各种九头铁蝎，这是一种护身的法器。莲师的双足踩在男女魔鬼身上——我们修过的莲师多杰卓罗是骑着母虎，而这个忿怒相是踩踏男魔女魔。他以游舞傲然式安住，周身体圆满装饰着各种尸林骨饰。莲师置身于智慧的火焰中，在身周燃烧的熊熊烈焰当中，有许多微小怒尊、兵器、铁蝎，这一切全是火焰本性，无比炽热，就像暴雨一样降下，将世间各种分别烦恼所成的恶魔、眷属、违缘、非人等全部摧毁无余。边念咒边如此观想。

念咒的时候，观想心间日轮上有一个蓝色的“吽”字，周围是忿怒莲师的咒串，以右绕的方式旋转。念诵这个咒语时，整个三千大千世界都为之震动，所有分别妄念变成的恶魔障碍，全部荡然无存，化为虚名。在这样的观想中一直念诵“嗡格热阿则呢则纳摩巴嘎瓦得吽吽_的”。

念诵此猛咒，能克胜一切障碍和魔军，获得殊胜和共同的悉地。在莲师最究竟的窍诀中，此法最为甚深。具缘者应该将其藏于自己心中，未来末法时代各种邪魔猖狂危害之时，有缘弟子会遇到此法。

遇到这个法是非常珍贵的机缘。就像金子要有钱人才能买到，一般人不一定买得起，同样，能够遇到这个法的，都是与莲师和法王的法门有缘的人。从1989年取出伏藏直到现在，已经过去三十多年，经过这么多年后我们有幸值遇此法，只要对莲师具有信心，一定可以降伏一切魔障。

四、相关公案

讲到莲师的修法，我想分享几个前辈大德的公案。《全知无垢光尊者略传》中讲过，尊者在一个地方建经堂时，飞出了许多天灵盖，当时情况凶险，尊者当即示现忿怒相，飞身而起，踩踏天灵盖，将它们压伏在一座

降魔塔下。⁴⁵ 现场有一位喇嘛叫索南桑波，他亲眼见到尊者就是忿怒莲师。由这个公案可知，前辈大德显现上主要是依靠莲师的忿怒本尊相来降伏魔众的。

《一世敦珠法王自传》中有一个故事，在他六岁的时候，一天空中出现了一只九头铁蝎，一个人骑在上面对他说：“忿怒莲师让我给你捎个口信，在三年中，你要在晚上睡时把自己观为铁蝎，虽然自观为旁生不太好，但这是为了帮你遣除违缘，切记！”⁴⁶ 我这里有张九头铁蝎的图片。

45 《全知无垢光尊者略传》：“后来，所有边地的魔军因为被长期地压伏，而且从前所压伏的不同类众生，许多天灵盖中的俑像需要复修的都重新复修了。在为压伏作准备时，突然天降土石之雨，狂风大作，情况变得十分险恶，人们惊惶失措，乱作一团，有的甚至昏厥在地，根本无法帮助压伏魔众。这时，尊者现示黑日嘎的形象，气势威猛，咄咄逼人。跳起金刚舞，口中也铿锵有力地念诵梵音，那些天灵盖从地上跳起，相互碰撞，钉铛作响，其中最大的一个天灵盖腾空而起，并且停在空中。于是他也纵身飞到空中，左脚踩着天灵盖，跳起姿态各异的九种金刚舞，当时全知索南桑波亲眼见到尊者就是忿怒的莲师，最后所有的天灵盖都被压在降魔塔下了。”

46 《一世敦珠法王自传》：“我到了六岁，那一年是鼠年，六月初一的早晨，我刚刚醒来，就看见前方的虚空中有一只黑色的九头铁蝎在缓缓动弹，把我吓得赶紧蒙上头哭了一会儿。这时，听到呼唤‘阿霍’，我露出头一看，在铁蝎的上面有一个人，那个人对我说：‘鄙人骑着这只蝎，来给你捎个口信，忿怒莲师亲口说：你晚上临睡时，要把自己观想成一个燃火的铁蝎，三年之间切不可忘记这件事，尽管不能常常观想成旁生，但这次是为了克胜鬼王加害。就是这只蝎子，快看看，千万要将它的这个形象在心里现得清清楚楚，认认真真看好。’说完他就消失了。”

(堪布展示图片)



这只铁蝎看起来好像跟刚才忿怒莲师手里拿的有点不同的，不知是不是敦珠法王当时看到的那只九头铁蝎。很多唐卡中专门有一个铁蝎的护轮，还包括一些仪轨和咒语。虽然有时候铁蝎看上去比较恐怖，但实际上要对治魔众的话，这种“以毒攻毒”方式是很有效的。

创巴仁波切的家徽就是一只铁蝎，他自从上世纪80年代从虎穴取出了莲师忿怒伏藏后，就把铁蝎作为自己的一个象征。所以，他的弟子们都非常珍视铁蝎，在他们的法会和很多场合都能看到蝎子的印章，这就叫做蝎印，代表很多西方弟子心目中最高的法。

我很早以前也想制作一个铁蝎的法器，因为其中有一些缘起。但后来我又担心，流通的人一多会变成一种商品，而很多人对此容易产生误解。就像现在也有人诋毁藏传佛教，尤其是一些密法的深义，不懂的人可能会有误会。这件事也可以再考虑斟酌，因为在莲师的忿怒法中，铁蝎确实是一个非常重要的因缘。修忿怒本尊时，经常要观自己的身体或口中出现很多铁蝎摧毁魔众，依靠这种因缘，可以降伏外在的众多魔障。

还有第四世竹钦仁波切，他在修行过程中有一次由于接触了一个女众，染上了晦气，以前广闻博学的知识全部遗忘无余。这个时候忿怒莲师出现在他面前，让

他修狮面佛母。他依教奉行，兢兢业业地修持，后来果然遣除了所有的障碍和晦气。

莲师的忿怒相在藏地很多唐卡上和经堂中都很常见。不丹有一座叫日郎扎梅的寺院尤其以此闻名。这个寺院坐落于不丹三大神山之一，离虎穴比较远，寺院的岩壁上自然形成了许多莲花生大士的手印、标帜，包括铁蝎的印子。据说莲师在这里示现过很多神通神变，而且藏了六十卷伏藏法。我虽没有去过，但听很多去过的人说这里特别殊胜。这座寺院在不丹非常有名，当时我们本来很想去，但时间和交通实在不方便。以后你们如果有机会去不丹的话可以看看，忿怒相的莲师在不丹确实比较多见。

多修这样的忿怒本尊是很有必要的，因为我们在修行过程中，难免会出现各种各样的违缘。记得第一世敦珠法王十四岁的时候，一次梦见一个僧人和一个老妇，他们叫他去下面一个快乐的地方。他正准备出发的

时候，一个骑着大鹏的人出现阻止了他，并给他传了一个四臂忿怒莲师的修法。依靠这个因缘，他才没被两个魔鬼带走害死。⁴⁷

梦里的僧人和老妇，会不会就是忿怒莲师脚踩的男魔女魔？所以，有时候我们必须依靠忿怒莲师来遣除违缘恼害。就像前年的瘟疫，我们没有病死，或许也有这方面的原因。我当时一直非常认真地修除疫莲师修法，那也是莲师的一个忿怒相。现在还好好活着，也可能就是因为除疫莲师的加持，虽然不能确定，但我自己是非常相信的。在这个末法时代，大家尽可能每年都修

47 《一世敦珠法王自传》：“在十月初三的那天夜里，我梦到一个老妇人和一个僧人结伴而来对我说：‘你该走了，在我们下方有一个快乐的地方，去那里吧。’正当我准备启程之时，又一个骑着红色金翅鸟、身色鲜红的人出现说：‘孩子，你千万不能去，你要这样想到，命已经落到鬼魔的手中，心里如此观想：吽！自己的身语意三门，变成空性，由空性法界中，上师本尊无二无别的本体忿怒莲师，身色红黑，一面四臂，龇牙咧嘴，舌头上卷，胡须眉毛迸射火星，褐色头发向上立起，第一双手将金刚杵和三尖天杖向空中挥舞，第二双手握着金刚槌和铁蝎，下身以燃铁槌插入厉鬼的心间，在劫末火般的界域内，吽的声音如千声巨雷般传出，以数多小忿怒铁蝎，摧毁所有凶神恶煞。念诵“嗡啊吽、阿则内则、那莫巴嘎瓦得、班则革乐革拉雅、萨瓦布南旺吽啪”⁴⁸。’再同样明显观想以后念诵咒语，结果能使那两个厉鬼昏厥倒地，片刻间清醒过来立即逃之夭夭，消失不见。’随后那个红黑人又说：‘从往昔累劫以来，你和护法神我刹那也不曾分离过，你对我一心信赖，我能消除一切违缘。’这时我醒了。”

一修忿怒莲师，不管以后我们是否还有机会见面，为了保障自己的修行，你们最好记住我的话。

（堪布对借书者说：“我看你修得还不错，连法本都翻破了，真厉害，今天要给你点赞！我用你的法本传了这个法，缘起很好。这个法我是十年前翻译的，当时给大家传了，愿修的人确实在修，不愿修的人可能一点都没有念过，这就看你们自己吧。”）

五、劝修忿怒莲师

关于“忿怒莲师修法”我就介绍到这里。如果你们觉得忿怒本尊有点恐怖，可以直接修莲花生大士，如果感觉跟莲花生大士不太相应，也可以修释迦牟尼佛、药师佛等本尊。我也不会要求你学了这个法就非修不可。但我自己确实从小就对莲师特别有信心，感觉就像自己的父亲一样。不管我去哪里都会戴上莲师的像或咒语。以前我也做过一批莲师的挂件作为法王涅槃纪念的

加持品，外面有一圈莲师心咒的咒轮。我想任何人只要把它戴在身上，都不会受到邪魔外道的危害。不过，如果前世业力深重，或者邪魔特别猖狂，这些因缘也不一定能阻挡。不管怎样，我觉得每个人熬到现在都很不容易，虽然看上去外面似乎没有什么违缘，但实际上如果真正观察每个人的内心，其实每过一关都十分艰难。有些人以为只是自己不容易，别人都很轻松，其实除了个别修行好的人以外，每个人都会遇到各种各样的挑战。

前阵子我们评选堪布堪姆，当时有一位堪布发言说，在这里十余年闻思，熬过来很不容易。我听了也很认同，因为这里很多法师，刚开始非常有意乐，但后来慢慢就退了，这一点在讲考时也看得出来。有些人心魔尤其很严重，如果不是心魔干扰，外在的地水火风或疾病等违缘其实对我们没有太大威胁，但心魔一旦出现，干扰确实很厉害。在这个时候，要么依靠本尊的特别加持，要么依靠自己的证悟，这样才有机会自救。

我们这里的很多道友现在修行基本上能交出答卷了，如果最近圆寂，也算善始善终，这也是依靠本尊的加持。就像在战场上要存活，必须依赖铠甲和自己的勇气，所以，我对此比较重视。以前有些堪布也提醒过我，应该传一些简单的修法，不要讲这么深的法。可能是我个人经历的缘故。早在没学佛的时候，我就对莲师的修法非常感兴趣。虽然我感兴趣的你们不一定感兴趣，但我要讲一堂课，必须结合自己的兴趣和信心，这样也许对你们会多一些所谓的意传加持或者上师的相应。我一直认为，法王如意宝与忿怒莲师无二无别。就像法王在青朴降服魔女，我们每个人也要面对自己分别念的魔众，有时是一个两个，有时可能很多很多。依靠这个修法，我们在慈悲心的前提下，认识自心是空性，在空性的境界中，依靠观想的缘起力，就能摧毁一切违缘，这样我们修行必能善始善终，利益众生也会轻松实现。

今天就讲这些。接下来我们一起来念诵仪轨，修一些咒语。

（堪布带领共修“忿怒莲师修法”）

禅修深义密要讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

禅修深义密要

——广阔乐道

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

一切自性本涅槃，清净大乐本无变，
自然本智文殊前，认识胜义本面礼。
此世显现种种法，皆不坚固心幻化，
平庸分别相续外，轮回痛苦实无有。
安乐是心苦亦心，鬼神贤劣善恶趣，
除心幻化无他物，舍弃众多造作行。
追根溯源本自心，若识心性本住面，
安住正念相续中，摄诸教言之核心。
第一妄念现敌时，胡思乱想海浪涌，

如风吹纸无自在，百般苦惧疑虑逼。
 四魔大战即是此，鬼神作怪实亦此，
 四大不调业起现，妄念脱缰行者苦。
 自心幻化却难识，修行开端难忍受，
 虽终消散亦生厌，百敌同起当坚忍。
 第二妄念力衰时，虽似动荡能忍耐，
 如冬风吹无强力，较前力弱知妄念。
 稍生欲修极重要，以吽啪怒降百鬼，
 诅咒诛杀百种魔，不如降伏永乐敌，
 即是自心分别念，勿勤伏敌摧魔事，
 怨敌根本心魔王，莫视真敌自安住。
 生亦自生融自融，认识真相自然住，
 了知自息自消要，行者稍得心休息。
 思维动念实固执，妄念无始串习力，
 难止波动是幻军，终无力量如阳焰。
 第三妄念现为友，显现利害取舍小，
 妄念内摄心平静，放去置住如良仆。

心王已得自在故，妄念所生苦痛刺，
 如风不损于虚空，于此广大如病愈。
 已知法性心实相，思前妄念极顽劣，
 如仆较主高一筹，行者心中喜日升。
 驾驭妄念怨敌时，三界无一未征服，
 无敌无魔无大怖，瑜伽战胜得之最。
 已得心要法觉受，多思多修徒劳因，
 无论如何修行果，皆摄自心安住要。
 第四妄念自解脱，所现自解等大乐，
 瑜伽王如鹏翱空，了悟普解义真如。
 无轮回名本涅槃，自然觉性驾轮涅，
 普作王登本王位，无勤圆满道果法。
 本来俱生之真如，法界以及胜义谛，
 大乐等等名号音，无论如何说即此。
 风心清净成本尊，智慧幻尊身瑜伽，
 现有净等金刚坛，未修风心自圆满。
 本空光明无为界，亲证自觉本瑜伽，

四位无变如虚空，谓义光明亦是彼。
 明空风觉境心幻，轮涅无别融平等，
 唯一明点本性义，见此无勤渐得果。
 如空无变智慧身，离障二智功德圆，
 初佛诸部最胜主，现前常遍任运业。
 如是经续决定密，甚深广大道建立，
 无勤之中任运成，此最速道大圆满。
 珍宝王库之窍诀，依传承师恩善得，
 最深勤作诸道乘，纵妙无法堪比此。
 如假宝与如意宝，谁具了知顶乘慧，
 最上有缘瑜伽圣，入此金刚藏妙道。
 如是即兴述少要，以此善愿无边众，
 金刚藏恩得现见，心性光明珍宝洲。
 不坏等空金刚藏，身智无别平等性，
 自性光明胜不变，大乐吉祥等虚空。
 无边虚空界充满，黑日嘎尊空行母，
 伴随乐舞唱欢歌，此道诸方赐吉祥。

此乃木龙年一月初十，于嘉普白岩大乐自在山洞，麦彭
光明金刚未加修饰，随心中所现即兴速写密要义，愿吉祥！

译于喇荣

2024年7月8日

禅修深义密要讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

第 1 课

2024 年 10 月 21 日

今天给大家讲解全知麦彭仁波切所著的《禅修深义密要》。

讲这部法有两个原因。

第一，我们作为修行者，每个人都需要依靠窍诀和要诀真正去修心。如果不在心上修，仅靠外在行持善

法，比如每天听法讲法、用转经轮，不一定能真正调伏我们相续中的烦恼，更难以获得解脱的果位。我们的人生非常短暂，每个人都应该把握有限的光阴，在自己内心中真切得到一些修心的法要。如果能对自心的本来面目有所认识，那不论修什么法都会轻而易举。相反，如果不能认识自心，即便表面上精进行持善法，实际上也很难断除轮回的根本，不能成为解脱的近取因。所以，我希望大家懂得修心的重要性。

第二，现在快到我们学院年度闭关的时候了。以前我也讲过，所谓闭关，应该真正实地观修。在此之前，先要对密法有一定程度的了解，再以闭关的形式对这些法义深入观修。但后来学院每年轮值的负责人根据种种原因做了不同的安排，主要是一些念修法。当然，念咒也是很好的，但一般来讲，以观心为主的禅修才是真正的闭关。这次学院要求共同念修“项袋金刚橛”，大家也可以在念诵之余修一修自心。因为你们需要汉文仪轨，我最近赶时间翻译出来了，过几天会做成册子给大

家闭关时用。这样念修是很好的，但最关键是在这段时间里，如果你们能真正深入地修心，也许会令烦恼大大减轻，并且在相续中真正种下解脱的种子。所以这次我主要出于这个目的，想在闭关之前给大家分享一下禅修的秘诀。

下面我把每个偈颂先用藏文念一遍，然后再从字面上简单讲解。

这部《禅修深义密要》法王如意宝最早在觉姆经堂的上座传讲过一遍，当时法王介绍，此法属于麦彭仁波切的大圆满密法部分。1987年法王朝拜五台山时，也给大家念过一次传承。我自己对这部法非常有信心。虽然这是一个极为秘密的窍诀和密要，但我考虑到，你们只有真正懂得修心的次第和窍诀，才能真正踏入解脱道，因这样的意乐激发，我决定给大家讲这部法。

论名：禅修深义密要

这部法的名字是《禅修深义密要》。大家知道，要真正认识自心，必须通过禅修。禅修有种种方式，最主要的就是内观自己的心。此法意义甚深，涉及很多大圆满的窍诀，但我这次讲解不会用到大圆满的直指法，只用较深的密法解释方式。这部法是一个秘密要诀，不能随便传给他人。副标题是《广阔乐道》，意思是一条非常广阔的快乐之道。从标题上我们可以看到，想要实际禅修，一定要有一个指导的要诀。这种要诀并非现在外面寻常可见的禅修教程。比如，西方一些大学中设有禅修课，但只是教人放松身心，不要执著，内容非常简单，没有什么深度。而我们现在要学的这个禅修法，有完全不同的甚深意义。确实，你们一学就会发现，随着对每一个偈颂的解析，心中自然而然会生起很多前所未有的体会，因为这是麦彭仁波切的智慧精髓。不论是麦彭仁波切还是法王如意宝的精华窍诀，任何人听到，一定都会生起特殊的感受和体验。虽然整部法内容不多，只有三十个颂词，但是我相信通过这次学习，许多有信

心的人肯定能从中获益匪浅。

在讲此法真实意义之前，先请每个人观察一下自己。你也许已经学佛多年，也许已经在学院待了很久，不管你是什么身份、什么资历，你是否对自己的心性有所认识？如果没有这样的境界，光有个出家人或居士的形象，终日追逐外境，那一旦烦恼猛烈现前，或者大限真正来临，那时候你要靠什么应对？一些所谓的修行人，跟世间普通人比起来，相续中的烦恼甚至更加粗重，这样的话，学佛究竟学到哪里去了？当然，只要学佛，肯定是有意义的，但是如果不修心，确实很难对治烦恼。

大家可能见过一些藏族人三步一拜去往拉萨朝圣，这种精神看起来很了不起，但如果这个朝圣者相续一点都不调柔，他的朝拜能不能成为菩提的正因呢？这很难说。因为要获得无上菩提，既需要福德资粮，也需要智慧资粮。仅仅在身体上三步一拜，这种苦行肯定是

福德资粮，但却不一定是智慧资粮。

学院的道友每天不停地听课、发心、努力行持善法，每个人都很辛苦，我也十分感激大家发心的付出。现在天气越来越冷，里里外外也不时出现违缘，这时候如果有人心不堪能，也许会出现一些烦恼。虽然你们在这里的生活看起来还不错，但如果深究每个人的内心，也许多多少少都会潜藏着痛苦、郁闷、焦虑等种种情绪。有些情况是业力现前，暂时只能承受，而有些完全可以用我们得过的殊胜法要来加以对治。当然，如果没有上师的窍诀，很多法我们也难以真正吸收和应用。就像法王如意宝以前传过的许多法，虽然你们都能从书本上看到，但如果没人详细讲解，你们未必能领会到其中的奥秘。

很多人以前可能从未对自己的心深入内观过，就像《大般涅槃经》所说：“不修心者，不能观心。”没有修过心，那肯定不会观心。这样的心就像狂象一样粗

野放纵，根本无法控制。所以，希望大家都把修心重视起来。像我这样的人本来也没资格教诫大家，因为自己在修心上也没多少功夫。虽然我这么多年不停讲经说法，可是到头来也没把自己的相续调伏得多好。但不管怎样，至少表面上我一直在往这方面努力。我知道你们也一直在努力，但是这种努力光靠看书是不够的。首先自己要有信心，然后必须依靠上师们的窍诀实际修行。就像西医开的药，虽然说明书上写着一天吃几颗，但具体的用药方案必须遵医嘱，如果不听医生的话，光看说明书吃，这是不行的。每个人看病吃药都应听从医生的指导。同样的道理，佛法甚深，如果没有上师的开示，很多殊胜的法门确实无法自行理解。就如《华严经》所说：“佛法无人说，虽慧莫能了。”没有上师窍诀的引导，自己很难真正了达法义。我经常在翻译完某部法后，自己乐在其中，觉得特别殊胜，但同时又担心，这么好的法如果没人讲解，大家不一定理解其中的意义。所以，很多甚深的佛法，不仅要以文字传世，还要有人

进行解说。解说之后，或有人依之修行，或有人置之不理，那就是个人的因缘了。总之，这是修行中的一大关键点，大家一定要注意。

这部法我认为非常有价值，希望大家认真学习，学完了以后最好背下来。背诵五部大论可能有些困难，但这个要诀很短，如果你要修心，还是背下来比较好，这样你会对里面所讲的次第了如指掌。要不要背看你们自己，我并不强迫，但一定要重视其中的道理。

接下来我就开始讲解。本来可以划分科判，但这次因为时间关系，我们直接从字面上解释。

一、禅修重观心

（堪布念传承）

一切自性本涅槃，清净大乐本无变，
自然本智文殊前，认识胜义本面礼。

一切自性本来即是涅槃，清净大乐本来无有改变，自然本智就是真正的文殊菩萨。在这样的文殊菩萨面前，作者麦彭仁波切以认识胜义谛本面的方式进行顶礼。

字面上看，这一颂似乎是个普通的顶礼句，但其中意义其实非常深奥。一切法的自性实际上本来涅槃，都是正等觉佛陀，是清净的大乐。这种大乐并不是我们日常感受上的快乐，而是本来大清净，远离一切变化的意思。正如《中观四百论》所讲：“无常定有损，有损则非乐。”所有无常法都是不乐的。远离了无常的大清净，本来没有变化，这说的就是法性、实相。什么是实相？就是我们每个人本来具足的自然本智——正好这个偈颂里每句都有一个“本”字。这种自然本智，实际上就是文殊菩萨。

很多人认为，文殊菩萨应该执持着宝剑经函，显现为黄文殊、白文殊的样子……这只是形象上的文殊菩

萨，真正的文殊菩萨其实就是我们自己的心。心到底是什么？本来涅槃，本来清静，本来没有变化，就是自然本智——真实的文殊菩萨。面对这样的文殊菩萨，利根者以证悟胜义谛本来面目的方式进行顶礼——此处的顶礼不像我们平时五体投地作礼拜，而是认识自己心性的本来面目。这是一种最好的顶礼方式，没有能顶礼和所顶礼的二元对立，能所双亡，回归自心本性，这才是真正的顶礼。这种顶礼，对于不认识心性的人来说仅能勉强想象，但是对于了悟心性者而言其实非常简单。

五祖弘忍大师的《最上乘论》中说过：“若识心者，守之则到彼岸；迷心者，弃之则堕三涂。故知三世诸佛以自心为本师。”如果我们能对自心有所认识，并且不断护持这种境界，就能到达彼岸；反之，如果对心没有认识，陷于迷惑，就等于舍弃了自己的心，那结果只能堕入恶趣之中。因此，三世诸佛皆以自心为本师，而我们自己的心也就是三世诸佛。

所以，麦彭仁波切以认识自心本面的方式进行顶礼，与其他论典中的顶礼句有很大不同。在这里我们也应该懂得，最殊胜的顶礼是对自己的心性有所了悟，并不一定要用磕长头之类的方式。

这是顶礼句的意义。

此世显现种种法，皆不坚固心幻化，
平庸分别相续外，轮回痛苦实无有。

这个世间显现的一切法，其实根本不坚固，只是心的幻化而已，除了我们平庸的分别相续以外，所谓的轮回痛苦，实际上根本不存在。

这个道理不难，很多经典都讲过。我们作为修行人，必须先明白修行的目的——不依靠修行，就无法断除痛苦。那要如何断除痛苦呢？必须知道万法唯心的道理。根据莲花生大士的教言，应先将万法抉择为心，再将心抉择为空性，继而将空性抉择为离戏，在这样的离

戏大空境界中，如其所是，别无其他。

大家要对这个偈颂详细思维。我们生活在这个万象森罗、五光十色的世界上，体验着万事万物，春夏秋冬、山川日月、芸芸众生、美丽丑恶、快乐痛苦、吉祥衰损……都在我们的感觉中真实存在着。这个地球上这么多国家在发展、竞争，从社会百态到战火硝烟，这些似乎都实实在在存在着。然而，这其实没有丝毫的坚固实质，一旦真正去观察，无论以密宗还是显宗的方式，甚至以物理学前沿的理论来抉择，都会发现世上形形色色的一切其实全都是心的幻化。

有些人可能不接受：“我的房子、我的家庭、我的生活，明明是真实存在的，怎么会是心的幻化？”如果你停留在感官表面，似乎外境就是外境，心就是心。但如果深入分析，整个世界其实都是如梦如幻的。我们可以用《醒梦辩论歌》中的角度观察，晚上做梦时，梦中的世界在我们的感觉中也是真实的，而醒时与梦境本质

上别无二致，只是幻觉的时间长短不同而已。事实上，善的心会为你显现出一个美好的世界，不论是周遭环境还是接触到的人，都会善妙悦意；而不善的心会令你面前的人事物统统显现为恶劣低下。正如我们经常说的：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣。”有些人认为，自己的心可以改造世界，但其实这并不容易，除非你有真正的开悟境界。

我们要认知到，一切都是心的幻化。即便外境的种种看起来是客观存在的，与心好像没有关系，但以真理抉择时，除了心以外，确实什么都找不到。为什么这样讲呢？因为我们对世界的认知全部来自于平庸的相续。比如说，外在的景象其实全都是眼识，外在的声音其实全都是耳识，加上鼻识、舌识、身识，构成外部世界的色声香味触的信息，全都要依靠识来进行接收。如果你没有眼识，就不可能看到外境。同样，快乐、痛苦等种种情绪，也要由意识来反应。由此可见，离开了我们的六识，上哪里去找一个真正存在的世界呢？如果你认为

有一个客观世界独立于心识之外，能否找到根据？根本不可能找到。大家只要对中观或大圆满稍有了解，就能轻易抉择这个道理。你们可以用《入大乘论》和《黑蛇总义》的方式观察，所谓的外在世界，无非是我们平庸的六识所构造。先由五根识感受，然后分别意识加以执著、取舍，由此便显现了这个世界的种种现象。所以，认清此理就会明白，整个轮回的痛苦除了心的幻化以外，并无丝毫实质。

有闻思基础的道友应该都能明白，外面没有一法实有，一切唯心造。汉传佛教中也是这样说的。《万善同归集》中讲到：“心能作佛，心作众生，心作天堂，心作地狱。”佛陀众生、天堂地狱，皆是心的显现，除以外别无实有。《入楞伽经》也说：“如愚不了绳，妄取以为蛇，不了自心现，妄分别外境。”这个执绳为蛇的比喻在《定解宝灯论》里有详细的解释。意思是什么呢？一个愚人看见绳子盘在地上，误以为是毒蛇而心生恐惧，但实际上根本没有蛇存在，他看到的只是绳子而

已。同样的道理，愚痴无明的众生根本不了解万法真相，以为面前的世界是实有的，但其实一切只是分别妄念的显现。这个真相，对于没有依止上师、认识心性窍诀的人而言，根本不会理解。世上有几十亿人，但其中有多少人明白外境就是自己的心？无数佛教徒中，又有多少人真正懂得内观自心，不去向外求索？而在愿意禅修内观的人中，又有多少人能成功认识心性？这个数量差距可谓一目了然。

麦彭仁波切的这番教言是极具深义的金刚语。外在世界的一切其实都是心的幻化，因为每个人所感知到的种种，就是他的世界，除了他能感知到的以外，其实什么也不存在。所以，确实没有一种真实的轮回痛苦。六道众生皆是如此，旁生的痛苦来自它的感知，地狱众生遭受的寒热恐怖也是它的感知，在感知以外，根本没有一个坚固实有的存在。就像《入行论》中所讲：“有情狱兵器，何人故意造？谁制烧铁地？女众从何出？佛说彼一切，皆由恶心造，是故三界中，恐怖莫甚心。”

生活中，有些人过得很苦闷，有些人活得很开心，他们的世界又是谁创造的呢？其实就是他们自己的心制造了苦乐的差别。

总之，万法唯心造，是佛法中非常重要的道理。这句话虽然世人皆知，然而有些人尽管依止上师学佛多年，还是一点都不了解自己的心性，这样的佛教徒其实很可怜。希望大家对这个颂词好好思索。

**安乐是心苦亦心，鬼神贤劣善恶趣，
除心幻化无他物，舍弃众多造作行。**

我们的安乐是自己的心，痛苦也是自己的心，不论世间的鬼神，贤劣的对境，天、人、阿修罗三善趣或地狱、饿鬼、旁生三恶趣，种种差别显现都是自心的幻化，根本没有其他实物。所以，我们一定要舍弃其余各种造作的行为。

世界上的一切其实都是我们的心。当你感到心情

愉快、身体舒适、生活顺意、人际融洽、法喜充满……这些其实都是你的心，除开此心以外，并没有一个单独存在的快乐。同样，你有时候也会内心痛苦、身体病痛、处境糟糕、受到他人的欺侮诽谤，甚至处处都是违缘障碍……这些实际上也只是你自己的心而已。

在我们的修行过程中，有时天神、护法会给与护佑加持，有时恶鬼、厉鬼、魑魅魍魉会干扰作祟。小到眼前每个好的坏的对境，大到轮回中的善趣或恶趣，世间种种现象对于凡夫而言，似乎确实真真切切地存在着。看看周遭世界，我们身处的群体、居住的城市、安身的房屋、面前的亲人……这一切到底是不是真实的呢？实际上，这些都是自心的幻化，根本不存在任何实有的法，完全是心的造作。如果想在这方面加深体悟，可以学习一下唯识宗的理论。《入大乘论》中幻化之子巴雷的故事也生动地说明了这个道理。⁴⁸大家现在正在

48 《入大乘论》：“从前，有位绕玛那国王将儿子巴雷托付给一位仙人。母亲为了一件事到别的城里，儿子巴雷也随母亲去了。仙人没有察觉到，以为巴雷丢了，便去寻找，结果没有找到。万般无奈之下，他幻化出一个与巴雷一模一样的孩子。”

学《入大乘论》的密法部分，应该知道，整个九乘次第中，若要真正了悟烦恼的自性，还是大圆满的窍诀最为究竟。

因此，作为修行人，我们一定要知道万法其实都是心，唯一该做的也就是修心。那么，要怎样修心呢？首先，必须懂得外面没有一法真实存在，这是最根本的见解。如果没有这种见解，认为外面有真实的众生、真实的本尊，虽然也可以修，但这种修法没有抓住根本——一切都是自己的心，心外了无一物。五祖《最上乘论》中还说过：“十方国土皆如虚空。三界虚幻唯是一心作。”真正以智慧观察时，十方国土确实都是虚妄无实的，跟虚空没有区别，三界皆是虚幻，全是一心造作。然而，“三界唯心造”这类词句说起来顺口，但是真正懂得其义的人不一定很多。

的孩子。巴雷的母亲斯达回来，儿子巴雷也随她回来。她看到仙人那里又有一个巴雷，认为另一个是幻化产生的孩子，便带着两个巴雷来到国王面前，详细讲述了事情的经过。国王也觉得是这样，于是在很长时间让太子巴雷兄弟俩做王子的事。”

有些人心中可能仍有疑惑，三界明明是存在的，怎么会是心呢？这种心态类似嘴上常讲要视师如佛，可心里还是接受不了：“这个上师毛病那么多，哪里像佛？”我们印象中的佛，就该像金灿灿的佛像一样，相好庄严、如如不动、没有任何缺陷，而眼前这个上师比凡夫人还不如，一会儿要吃饭，一会儿要上洗手间，还有各种各样平庸的语言行为。所以，很多人对视师如佛的道理也认识得很肤浅。其实，只有真正体会到上师的窍诀给自心带来多大转变，才会明白视师如佛的意义。佛陀来到世间，是为了让众生从烦恼中解脱，因此才三转法轮。上师也同样，一位真正的善知识，是为了让你不再继续漂泊轮回，所以才把殊胜的解脱窍诀传授给你。在这个层面上，上师确实与佛陀无别。理解到这一层，才算稍微懂得了视师如佛的深义。

同样，要真正理解万法唯心的道理也不容易。每个人都知道，外境并不等于心，这一点唯物主义与唯心主义之间有过很多辩论。我们佛教里讲的万法唯心，并不

是说，这块坚硬的石头就等于我的心，或者是由我的心制造出来的；真正的意思是，这块石头要被我意识到，不靠心是不可能的——它的坚硬、它的形状，都是因为被心感知到，才成为了这种现象。所以我们说，是心造作了这个世界。

比如，一个人总觉得别人都对他不好，周围的一切像地狱一样，这就是他的心造作出的世界。同样的环境下，另一个人可能觉得一切都非常美好，身边的人像佛菩萨一样，这也是他的心造作出的世界。地狱和天堂，就是这样显现的。不同的人来到喇荣后，也创造出了截然不同的世界。有的人觉得这个地方问题很多，人也很杂；而有的人觉得这里就是佛国净土，在此生活简直是天人般的享受。其实，如果真正观察本体，实相上，喇荣并不存在，现象上，喇荣如幻地显现着。每个人因为心的不同，或者来到了一个清静的刹土，或者来到了一个恶劣的环境。

因此，这里讲到，一切苦乐、贤劣、善趣恶趣，全部都是心的幻化，没有其他实物存在。了知此理，就应该舍弃众多造作的行为。所谓“造作行”，主要是指身体和语言上的种种作为。比如最近很多人想去转山，有的想去新龙，有的想去冈仁波齐，整天讨论攻略，但如果没有反观内心，这其实就是一种造作行。表面上，你一路转山朝圣，做擦擦、造佛塔、念发愿文，好像很有功德，其实你只是在人云亦云地凑热闹，根本没有向内观一观自己的心。不认识自己的心，就分辨不出什么重要，什么不重要。如果能好好观一观心，哪怕只用很短的时间，也许你就会真正产生一些觉受和证悟，但可惜很多人从没这样做过。有些人可能因为缺乏善知识引导，虽然皈依、出家了，但一直散乱在外境上；有些人可能因为习气深重，虽然也想内观，却一直做不到。不论如何，要成为真正的修行人，必须先认识自己的心。

当然，这不是说一定要有大彻大悟的境界才行。所谓认识心性，其实有各种各样的层次，不是非要成为一

地菩萨或者证悟佛果。首先，你至少要学会怎么观自己的心，怎么对自心加以研究，这非常重要。此外一切身体和语言的造作行为，比如今天做了什么功德、修了什么法门，这些实际上并不那么重要。真正重要的唯有观心。这就是“舍弃众多造作行”的道理。

追根溯源本自心，若识心性本住面，
安住正念相续中，摄诸教言之核心。

接下来说到怎样修心。知道了一切都是心后，就要认识自心的本来面目。心到底是什么？世界上那么多人，人人都有一颗心，然而真正去对自己的心探寻、观察的人却寥寥无几。虽然一些宗教也会提及心灵，但深度有限，只有佛教才深刻探究了心的本质。

如果真正追根溯源去参寻自心，领会到奥妙的意义，就能认识心的本来面目。《坛经》中六祖对慧明说：“不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座本来

面目？”这就是直指，善与恶都不作意的当下那刻，就是心的本面。这个“面”字，我在翻译时经常用到，藏语中读作“漠”，表示彼此认识、相熟。如果对面不相识，那就是陌生人。有些人与自己的心是相识的，而有些人虽然无始以来一直跟自己的心在一起，却从未看过它一眼，这样怎么谈得上认识呢。

如何认识心的本来面目？如果用心来观心，会发现心和其他东西都不一样，心的价值超越一切。很多人认为人生中最有价值的是家庭、亲人，或者是房产、豪车、钞票。但实际上，如果你真正对自己的心有所认识，它的价值远远超过所有外在的事物。为什么呢？因为世间最美好的东西，包括地位、财富，不一定能给你带来安乐，而你一旦真正认识了自心的本来面目，外在根本没有一物再可耽执。就像一些瑜伽士，虽然只有一个山洞栖身，看上去穷困潦倒，但他们却时常唱着欢乐的道歌。比如萨绕哈巴尊者，我最近正在翻译他的《多哈道歌》，也叫《道情歌集》。他证悟心性本面后，不

再被任何外境扰动，任凭当时世人对他施加种种诽谤、攻击，他依然随处歌唱，把外部的现象和自己内在的境界化成一首首绝妙的道歌。所以，当你真正认识心性的时候，世上一切都会改变。

认识到自心本面后，又要怎么做呢？应该安住于这种正念相续之中。即使你已经认识到了自心，但要是没有时常安住其中，很可能又被分别念带走。所以，这种时候还需依靠窍诀。

认识心性的窍诀我以前给大家讲过很多，今后不一定再讲，人到晚年，有时候讲得太多不一定是好事。你们如果有信心的话，可以自己去看我以前的讲记。我但凡了解的，全都一字不落讲过。其他很多上师都对讲窍诀有所顾虑——担心弟子破誓言、担心有损自己的证悟……但我还是决定把以前在上师如意宝面前得过的窍诀像空谷回声一样重现给大家，其他的管不了那么多。

今天我们在这里只讲一件事——认识心的本来面目。如果认识到了，就要安住于正念相续之中，这就摄集了所有教言的核心。我们学过很多藏传汉传的教言，但所有教言的意义，归根结底，就是要认识自己的心。而不去观心就不可能认识；通过观心，一旦对心有了认识，一般除非特殊情况，是不会忘掉的，这是心的一个特点。就像你认识了一个人，还经常和他一起相处，将来任何时候再见到他，都会马上认出来。这就是密法中讲的“如儿子母亲相遇”的窍诀。即便中间暂时分离，最后还是会立刻认出心的本性，也就是原有的母光明。所以，当你认识心性以后，不要被各种妄念扰乱，应该时常在自己认识的境界中安住——所有甚深教言的核心全部归纳于此。

以上颂词讲的是万法唯心的道理，以及修心的重要性。

好长时间没给大家讲课，今晚不小心讲得长了一

点。现在我们进入教言的主体内容。

二、观心四次第

前面麦彭仁波切指出了观心的重要性。下面讲观心的四个次第。这个内容很关键，大家如果真的想修心，应该按照麦彭仁波切的次第来修，这样比较容易成功。这些次第就像我们学开车的步骤，依次掌握之后，就能考到驾照。

现在有很多西方人讲解禅修理论，但我们观察发现，有的人其实根本不懂，自己连一刹那都未必安住过，却给大众侃侃而谈。特别是网络发达后，一些稍有口才的人把佛教的理论拿来宣讲卖弄。当然，只要能讲好，对一些众生也是有利的。但是有些人装成开悟者，用自己的分别念将佛陀的教言随意加工拼装一下，就去给别人指导修行，这很可怕。因此，大家一定要分辨清楚，哪些理论才是真正值得听取的。

麦彭仁波切在这里讲到，禅修要经历四个阶段。

如果我们能妥善度过每个阶段的修持，我们的修行会顺利。就像新手学车，只要每个步骤都掌握到位，最后开车上路就没有问题。

下面分别解释四个次第：

1. 妄念现敌

第一妄念现敌时，胡思乱想海浪涌，
如风吹纸无自在，百般苦惧疑虑逼。

禅修的第一个阶段会出现很多分别念。各种各样糟糕的妄念就像敌人一样纷纷涌现，内心胡思乱想如同海浪翻涌。

刚开始禅修的时候，分别念似乎越来越多，涌起各种贪心、嗔心、厌烦心。有时一修就会冒出种种回忆，谁对我不好，谁做过什么坏事，甚至很久以前谁借钱没

还……这是因为禅修中我们的心进入了一种前所未有的平静之中，这个时候各种各样的念头就会变得明显起来，如同狂风暴雨一样。平时我们心里好像没有那么多妄念，而一旦进入禅修，各种分别妄念就像敌人一样纷纷出现，如波涛汹涌、此起彼伏、无法控制。这时候心就像狂风中的一张纸，被吹来卷去，没有片刻自在的机会。

禅修的初期确实会比较痛苦——身也不适、心也不安、违缘也在增多、担忧自己修行不能成功；有时还伴随各种恐惧，晚上做噩梦，白天心情差，好像得了抑郁症、焦虑症；还有些人心中产生重重疑惑，怀疑自己的上师、怀疑所学的教言、怀疑身边的道友、怀疑修的法是不是有问题、怀疑自己的誓言和戒律是不是有缺损……现在学院即将开始闭关，也许有人马上要烦恼现前了，但是大家也不用害怕。刚开始禅修时，的确会有一些类似的状况出现，这并不是个别情况，大部分人都要经历这个阶段。在这个时候，千万不要轻易放弃。

有的人觉得自己越修分别念越大，越修心越不自在，陷入痛苦、恐惧、疑虑之中，种种烦恼纷至沓来，就会灰心丧气：“唉哟，我不修还好一点，一修怎么修出这么多问题？”这个阶段如果不能控制负面情绪，很有可能就此放弃修行。但是，我们都知道，万事开头难。就像学开车，一开始手足无措，被教练批评，这是很普遍的情况。任何一件事在刚起步的时候都是很艰难的，出现一些状况也不奇怪。

作为修行人，我们要知道，在禅修过程中遇到上述情况是正常现象。出现这些问题时，要想到麦彭仁波切的教言，禅修的第一阶段确实会有这类现象发生，这是十分正常的，并不说明我业力深重、修行不成功。几乎所有修行人都要经历这个过程，少数前世有宿缘的高僧大德可能一开始就能平和安住，但那只是极特殊的个案。所以，大家在这个阶段不要苦恼，不要担心，一定要对自己有信心，要时刻提醒自己：“我一定会修行成功！我一定能行！”

四魔大战即是此，鬼神作怪实亦此，
四大不调业起现，妄念脱缰行者苦。

刚开始禅修时，天子魔、蕴魔、烦恼魔、死魔这四大魔都会发起大战，导致我们违缘增加、身心不适、烦恼现前。内心恶魔作祟，外面鬼神作怪，出现地震、暴雨、雷电等种种现象制作干扰。身体也可能地水火风四大不调，开始生病——如果谁闭关期间感冒了，一定要高兴，说明出现验相了（众笑）。往昔各种各样的业力也会在这时起现。这个阶段确实是“妄念脱缰行者苦”。禅修刚起步的时刻，妄念就像野马脱缰，没有束缚，狂奔乱跑。这是因为以前你从没观过自心，现在正式开始观心，妄念就会不受控制顿时涌现。这个时候，修行者是比较痛苦的。

禅修初期确实要受一些苦。就像我们修加行磕十万大头，开始几天累得爬都爬不起来，脚也痛、手也痛、觉也睡不着。很多徒步去拉萨的人也说，前面几天

脚肿、心跳、走也走不动，但过了这个坎后，后面就顺溜了。禅修也是同样，因为以前你对分别妄念从来都没关注过，所以一旦去关注，各种问题就会一下子冒出来，这是非常正常的现象。世间有很多企业家，最初创业时不仅没有人帮助，甚至被人骗、被人坑、被人欺压，但只要他坚持下去，生意就会越做越顺。等到成功以后，当初的挫折也成了一段美好回忆，那时会庆幸没有轻易放弃。我们禅修的过程也是如此。无始以来，这颗心从未被好好观过，突然一观，它自然会产生一种逆反力。就像有些小孩不管还好，一被管教，反而会做出一些叛逆的行为，我们的心也会有这种反应。

米拉日巴尊者说过：“执魔为魔遭损害，知魔为心获解脱。”如果你把外境执著为实，把各种魔扰当真，魔就会越来越高兴。米拉日巴尊者修行时，曾有一个罗刹女对他进行扰乱，尊者劝她离去，罗刹女说：“如果你不认识心的本性，想赶我走我也不走，还会有成千上万像我这样的魔众继续出现。但如果你认识了自己的心

性，我就会成为你的奴仆。”尊者当即想起，根本上师玛尔巴曾直指过，万法都是自己的心，而心远离一切戏论。于是他在这种境界中安住，所有魔众当下全部消失殆尽。

所以，虽然修行初始会比较艰苦，要经历一段妄念纷飞的过程，但越是这个关头越要不断努力，只要坚持下去，任何问题都不会长期存留，到了一定的时候自然会好。

**自心幻化却难识，修行开端难忍受，
虽终消散亦生厌，百敌同起当坚忍。**

前面说的四魔大战和种种违缘，全部是自己心的幻现。禅修初期容易出现许多或好或不好的现象。有时似乎有很好的验相，比如看见佛菩萨、得到授记、出现神通等等，这个时候不要高兴得意，也不要担忧恐惧，因为这些只是你心的幻化。很多人由于没有窍诀指导，

认识不到这点，对这些虚幻显现信以为真，为之开心、为之痛苦，产生破立执著。这个时候最好像老人看着孩童游戏一样，不要去耽著、跟随，只要认识到它就可以。

修行的开端对于大部分人来说是很难忍受的，因为你以前根本不知道心上有多少妄念，一旦开始观察，就会发现很难承受。就像一间黑暗的屋子，你从来不知道里面有什么，突然有一天你打开了灯，猛然看到里面堆满了乱七八糟的东西，一时间可能确实不好接受。同样的道理，我们从来没有好好观察过自己的心，现在依靠上师的窍诀，用心来观心的时候，也会一下子看到各种各样的东西。

当然，我们这颗心上有坏的东西，也有好的东西。我常常觉得，心就像一部手机，相较其他事物，比如一块同样形状的石头，手机的功能和价值截然不同。你可以用它做各种各样的事，而石头就做不到。手机功能复

杂，用好了对你很有帮助，但用不好也会给你带来很多垃圾信息。同样，我们的心也有各种各样的功能，虽然人人都有心，但你以前不一定懂得如何运用。如果你认识了心，就能依靠它做很多好事，如果不认识心，也能依靠它做很多坏事。所以，刚开始观心就像第一次用手机上网，突然看见海量信息，好的不好全都扑面而来，一下子会很难消化。我们的心以前未经观察的时候，就像石头一样，似乎没有那么多功能，而你一旦真正反观自心，会发现原来心上有那么多东西。我们之所以把心叫做含藏识或者如来藏，就是因为它里面什么都有。有些人把心的功能开发得很好，能够运用自如，而有些人根本没有开发过自心，就像拿着一部智能手机，却只会打打电话而已，连万分之一的功能都没使用到。

我们心中藏着这么多东西，所以刚开始禅修时会出现各种现象，这时候比较难受也不奇怪。虽然最终这些现象都会消失，但有些人在此过程中会对修行心生厌离。其实这个阶段不会持续太久，有前世因缘的人，只

要禅修一星期、几个月、一年，心就会得到暖相，修行开始有所收获。当然，对于一些业力深重的人，可能没有那么简单。但无论如何，一定要耐心修下去。

这个阶段可谓“百敌同起”，有坚忍的毅力非常重要。禅修起步时妄念狂涌，就像一百个敌人同时对你发起进攻。这个时候，如果心不坚定，是很难走下去的。所以，修行一定要坚忍无畏。对于很多人来说，缺衣少食算是一种苦行，但更多时候，面对禅修过程中的挑战，才是真正的苦行。黄檗禅师说过：“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？”苦行虽然不容易，但坚持下去，结果会非常美好。

很多修行人一同起步，但最后境界完全不同，原因也在于此。比如两位道友同时来佛学院，一个后来修行有成，而另一个什么都没学会。虽然有些人得到了堪布证、堪姆证、学位证，但实际上，只要你还没认识心性，这些证也只不过是一张纸而已，没有什么用。而真

正认识自心的人，即使什么头衔都没有，甚至被赶出学院，也无损他的成就。历史上无垢光尊者也被寺院驱逐过，他离开后写下一首以“ཀུའག་པ་”等三十字母开头的《厌世歌》让人带回寺院。虽然经历过坎坷的境遇，但尊者证悟心性的境界无与伦比，后来在桑耶青朴、刚日托嘎等地弘法造论，有多么伟大的成就人尽皆知。我们虽然不能和无垢光尊者相提并论，但只要你真正去观察自心，多少都能得到一点暖相，会对心性有所认识。所以，大家要明白修行中到底什么才是重点。

有些人很会做生意，一件衣服看一眼就知道质量如何、成本多少、值不值得入手。我们行持善法也应如此。虽然看起来转绕、放生、做功德也很好，但要明白什么才是你的最佳选择。有些道友特别热衷于做善法，什么活动都要去参加一下，一会儿去开个法会，一会儿去做个擦擦……这些有为法的善行当然也很好，但更应该做的，是在自己的坐垫上好好观心，这才是最重要的。走破鞋子，不如坐破垫子。所以，最上等的修行

人，就是认识自己心性的人，这才是最值得追求的。

这部《禅修深义密要》讲了修心的四步境界，今天我们讲到第一步。总而言之，在刚开始禅修时，会出现各种各样的违缘，痛苦、烦恼、怀疑、恐惧等等情绪都会涌现，这时候不要怕，一定要坚持、坚持、再坚持！再忍一忍、再努一努力，到一定的时候自然会苦尽甘来。很多人刚一尝试就放弃了，就像有些人想去拉萨朝拜，走了两三天时脚肿了，于是就折返回家。而有些人心想：“我已经发了愿，一定要坚持下去！”最后果然成功徒步到达拉萨。

很多修行人刚开始踌躇满志，要学佛、要出家、要修行，但修行的路该怎么走呢？实际上真正的修行，就是依靠释迦牟尼佛的法要来修心，其他表面形象上的造作都是次要的。做善事也好，念咒也好，观风脉明点也好，这些修法，外道同样有，最根本是认识自己的心性，这才是我们内道不共的特点。内道的大德为什么经

常赞颂佛陀，就是因为佛陀给我们直指了心性。萨迦班智达《格言宝藏论》开头讲到，各种外道祖师都应顶礼释迦牟尼佛。虽然外道不一定承认，但实际上，就凭佛陀抉择了心性本来面目这一点，我们就可以断言，世界上所有宗教大师、智者哲人，全都望尘莫及。佛陀教言的超胜性是我们有目共睹的。从某种层面上说，我们佛教的特点归根结底就是认识心性。如果你对心性稍有认识，那就算得上一个修行人，哪怕外在破破烂烂、疯疯癫癫，都没关系。如果你对自己的心一点都不认识，那就算有三藏大师、堪布堪姆的尊称，也说明不了什么。所以，希望大家在这方面多加思考。

第 2 课

2024 年 10 月 23 日

我们继续讲《禅修深义密要》。

整个窍诀分为四个阶段：最初，分别妄念十分凶猛，就像怨敌一样纷纷起现；第二阶段，分别妄念势力逐渐减弱；第三阶段，分别妄念不但对你没有损害，反而变成了好朋友；第四阶段，分别妄念自己解脱。

麦彭仁波切在这个教言当中，没有具体讲述禅修的方法。该用禅宗的修法、大圆满的修法，还是大手印的修法，这些没有特别明确的指定。这里主要强调的是修行过程中会经历的四个阶段。大家要记清这四个阶段，否则如果初期遇到问题，很有可能就不敢再修下去

了。当然，对于根本不修的人，讲解这些也没有意义。就像一个人如果从没学过开车，对过程中的体验自然毫无感觉。世间人不论从事什么行业，有多高的水平、多大的名气，只要没有实修过，对于这些境界肯定也一无所知。如果你自认为是佛教徒、是修行人，就该想想自己有没有进入这个过程，以这些教言反观自心。我在翻译或讲课的时候，也一直在对自己进行反观。大家学这些道理，不是用来讲给别人听的，而应该对照观察自己。麦彭仁波切的金刚语没有任何欺惑，这些教言提醒我们反思，自己到底是不是一个修行人？如果是的话，自己的修行到了哪个阶段？分别念的势力是强是弱？是否成为了自己的伙伴？当然，妄念自解脱的境界，对大多数人来说可能还比较遥远，但是大家也可以判别自己处于前三个阶段中的哪一个。

如果你从来没有观过心，即使已经学了二三十年佛，恐怕对这些阶段也不会有什么体验。但如果你实际去修，过程中遇到这些现象，就能对照把握自己的火

候。有些人可能有前世修行的宿缘，一开始不需经历多少痛苦，甚至有人在孩提时代就能安住禅修，但这是极少数的情况。对于大多数人，刚开始禅修时往往妄念顽固，很难调伏。所以，修行的确不是一件容易的事。

我们昨天讲了第一阶段，很多道友可能正在经历“百敌同起当坚忍”这一关——烦恼现前、身体不适、家中也不顺利，就像一百个敌人同时出来作对一样。学院的闭关就快开始了，如果你们在闭关时出现一些违缘，不要有各种怀疑和恐惧，这些现象对每个修行人来说都是正常的。多看一些高僧大德的传记就会知道，其实大多数得道者起初也是普通人，全因勤奋修行，才逐渐踏了解脱之道，最后获得了超凡的境界。

就像这里很多道友，刚来喇荣时也普普通通，后来经过长期的不懈努力，如今再去看看当初山下的同修，确实不可同日而语。依靠上师三宝的法恩，你一旦对心性有所领悟，这时候一定会对上师和法生起如佛般

的信心。玛尔巴译师曾对米拉日巴尊者说过：“当你的修行达到一定境界，那个时候你会对我有对佛般的不退信心。刚刚认识心性时还需要修持，你要到山洞里修行一段时间，到时候就会知道，来自根本上师的口诀有多么殊胜。”最深的俱生大乐智慧如何生起？萨绕哈巴尊者在道歌中说：“彼依师口诀”。生起大乐智慧必须依靠上师的口诀。谁掌握了上师的教言，就如手中持有如意宝一样。我们经常顶礼自心如意宝，为什么自心是如意宝呢？只要你对心性真正有所体认，它就像如意宝一样，可以满足你的任何所需。但如果对心性毫无认识，甚至用这颗心造各种恶业，那就会累世多劫沉陷于轮回痛苦中无法解脱。大家应该明白这个道理。

下面讲第二阶段。

2. 妄念力衰

（堪布念传承）

翻译这些颂词的时候，这几个阶段的划分不是太好表达，暂时找不到更好的方式，所以我用了“第一”“第二”这些序词来表示每个阶段。翻译过程中到底该如何选字用词，才能既方便大家理解，又精准表达原义，这也是一件伤脑筋的事。

第二妄念力衰时，虽似动荡能忍耐，
如冬风吹无强力，较前力弱知妄念。

不同于第一阶段妄念成敌，第二阶段妄念的力量逐渐转为衰弱。刚开始禅修的时候分别念特别严重，无法控制，贪心、嗔恨、嫉妒、傲慢各种烦恼同时起现，就像惊涛翻涌、波浪四起。而随着禅修的深入，这些烦恼开始与之前不同，虽然还是纷纷涌现、动荡不息，但已经可以忍耐了。

修行是个过程，不可能一下子消灭所有烦恼执著，要断除烦恼，必须达到很高的证悟境界，在此之前你都

要与它共处。在第二阶段，虽然烦恼仍然存在，但它会渐渐变得可以忍耐，不再像前面那样粗大猛烈，伴随着种种违缘和动荡的情绪，令人难以承受。这个阶段的分别妄念用比喻来说，就如同冬天的风。这个比喻可以从两方面解释，一是冬天的风没有春天和秋天那么大，虽然在吹，但力量不是特别强；二是随着冬天向春天转变，冬风的势力也在减弱。分别妄念到了这个阶段，力量已经弱下去了，这个时候你就能清晰了知它的状态。

分别妄念在禅修初期特别厉害，正如前面讲的“妄念脱缰行者苦”。但瑜伽行人只要度过了这个最难受的时期，到了第二阶段，基本上就会了解妄念到底是怎么回事。其实，跟你的分别念打交道以后，会明白它并没有那么严重。如果念头不断产生，那就让它产生，或者让它安住，这样你就会越来越了解它。就像我们一开始觉得某个人不好，但慢慢接触下来，会发现他虽然有时脾气大，但其实人还不错。有些世间夫妻刚结婚的时候完全受不了对方，但经过一段时间的磨合，了解了彼此

的性格、习惯、优缺点，会发现日子也能一起过下去。同样的道理，我们以前如果从来没有观过自己的心，当然对它很陌生。有些佛教徒虽然学佛多年，念了无数佛号、心咒，甚至出家现了僧相，但是从来没有观过自心，整天只盯着他人和外境。

麦彭仁波切在其他教言中说过：“外观百法，不如内观一心。”外在当然可以观，善法当然也要做，但最关键的是向内修心、令心调柔，这是所有修行中最重要的。如果我们前期努力把心调好了，就不必在每次修行时经历一番艰难痛苦。心真正堪能以后，不论修什么法都有了基础，修生起次第也好，圆满次第也好，都不用重头炼心。就像一匹马最初虽然野性难驯，但只要下功夫把它训练好了，以后就可以随时乘骑。

有些道友一开始修加行时会现前很多违缘，感到比较困难，但这个时候如果有好的上师指点，令你的心趋入正道，今后你的修行就会比较顺利。所以，大家要

有突破这个艰难阶段的觉悟，否则就算学佛再长时间，心也不一定堪能。当然，有些情况是修行的关系，而有些是自身性格的关系。前几年在工程上有一位发心人员，他非常专业，但脾气很大。我当时把他推荐给一位堪布，堪布说，虽然他很能干，但是看他发脾气的样子，就知道修行不是很好。如果一个人在学院待了很长时间，还是心浮气躁，那他的修行水平确实可想而知。所以，我们可以依此判断自己修得到底怎样。有些人可能连第一阶段都没触及，有些人可能正在第一阶段挣扎，还有些人可能已经度过了前面的瓶颈期，告别了烦恼炽盛或者性格恶劣的阶段，内心变得平和无争。很多事情并不是奋斗争取而来的，应该学会随缘而安。如果一心非要得到什么不可，也许越努力反而离目标越遥远。如果内心放松下来，许多追求反而会自然而然实现。所以，修行成功与否的标准，实际上应该看分别妄念是否按各个阶段逐渐被驯服，这非常重要。

稍生欲修极重要，以吽啪怒降百鬼，

诅咒诛杀百种魔，不如降伏永乐敌，

第二个阶段妄念之力逐渐衰弱，这个时候我们就会生起一种想要修心的意乐。这一步非常重要，因为对修心产生了兴趣，妄念便不再可怕。禅修变得像喝咖啡一样有些上瘾，每天要是不修一下，好像这一天都活得没有价值。我们的心需要通过禅修来不断清洗和提升，否则就会积累很多垃圾。就像手机和电脑用一段时间就要清理、升级，我们如果不对自己的心进行升级，让心相续被各种垃圾一直污染，人生的系统也会变得难以运转。

对修心产生意乐是非常关键的。作为修行人，以“吽”“啪_的”这种忿怒法来降临百个鬼神，或者用降伏法来咒杀百种鬼魔，这些都不如降伏我们自己永恒的敌人——自相续的我执之魔，这才是最重要。当你真正对修心生起意乐，其收获会远远超过各种各样的世间修法。

《大圆满前行》中讲过，有些修行人认为外境到处都是实有的怨敌鬼魔，以粗暴的心念修各种降伏法，最后不仅修法不会成功，自己的相续也会被魔控制。⁴⁹修行过程中要是对外相实执，觉得这个也是敌人，那个也是魔鬼，最后自己的整个境相都会变成魔的境界。其实，你的修行到底修得怎样，自己应该清楚，不用去问上师或道友。如果修行中感到舒心自在，不管对谁都能看得惯，对所修的法也充满信心和兴趣，这就说明修得不错。要是看外在处处不顺眼，到处都是怨敌或非人，甚至觉得自己置身之处就是一片魔境，充满了粗暴恐怖

49 《大圆满前行引导文》：“如今有些不懂此理而自诩为断法者的人认为外境中存在实有的鬼神，并且恒时处于不离执魔的境界中，结果一切显现真的成了妖魔鬼怪，自己整天心神不定、忐忑不安，也常常对别人说‘山上有魔，山下有魔’‘这是鬼，那是魔’‘那是妖精，我看见了并且捉住它，最后将它杀了’‘你身上潜伏着一个魔，被我赶走了，而且它还回头看了你一眼呢’等等，这些绝对是妄言骗人、胡说八道、信口雌黄。当这个时候，鬼神饿鬼们得知这种情形之后便缠着他们，他们走到哪里，鬼神便跟到哪里，如影随形般不离左右。并且进入那些心胸狭窄、容易控制的女人等相续中，口口声声地说‘我是神’‘我是鬼’‘我是死人’‘我是你的老父亲’‘我是你的老母亲’，更有甚者还说‘我是本尊’‘我是护法神’‘我是单坚’等等，并且妄言授记、胡说神通。鬼神欺上师，上师骗施主，就像世间的俗话所说：‘父被子欺，子被敌骗。’五浊恶世的象征真的已经现前了，国土也是被魔王统治着，正如如金莲花生大士曾经授记说：‘浊世男心入男魔，女人心入女魔，孩童心入独角鬼，僧人心中入冤魔，每藏人心入一魔。’又说：‘将独角鬼视为天尊的时候，也就真正到了藏人受苦的时代。’这种预言的时间看来现在已经来临了。”

的现象，这就是修行不成功的一种表现。即使认为外境有个别人事物令你仇视，那都说明你的修行还差得远。只有当一切对境都成了你修行的助伴，这个时候才算修得稍有进步。所以，兴趣是一种很好的标志，因为修行主要就是调伏自心，这远比念修各种忿怒仪轨、做各种降伏法事要有意义得多。

前阵子我们学院居士林的堪布病了，一些居士到处打卦，给他专门念了一个特别隆重的忿怒大修仪轨。修完了他们带着一些悉地去医院探望堪布，堪布听到此事，很不开心，还把他們狠狠批评了一顿：“我一辈子修心，你们却为我念这些忿怒仪轨，实在太愚痴了！”我也是同样的，如果我生病时有人到处打卦念经，我一点都不会赞叹，这是发自内心之言。作为修行人，从小修到现在，一直在调自心，如果还要依靠一些卜算问卦、降伏鬼魔的手段，那说明对自心毫无把握，自己和弟子的修行确实不太成功。我们遇到病痛或者其他违缘时，应该安住在自己的心性之中，如果实在不能安住，

也可以念念释迦牟尼佛心咒、莲师心咒等咒语。

有的人哪怕是手烫到一下，也要去找活佛、空行母打个卦。我们这里有些本来不是活佛的人，不知怎么被你们认定为活佛，不会打卦的人，你们也总去找他打卦、请他说神通，你们可真会“培养人才”。来到藏地，该学的不学，不该学的你们倒是很热衷。有些所谓佛弟子确实很愚痴，完全不知道佛法的重点在哪里。佛法中最重要的就是调心、调心、自调心，除此以外没有他法，这是一切显密佛法最究竟的精华。

**即是自心分别念，勿勤伏敌摧魔事，
怨敌根本心魔王，莫视真敌自安住。**

刚才说到，降伏永恒的敌人才是最重要的，这个永恒的敌人就是自心的分别念。我们的用功之处应该在这里，而不是在外面勤作降伏怨敌、摧毁魔众等事。当然，自己念一念忿怒莲师心咒是可以的，但不必一门心

思降服外魔。藏地有很多大修的遣魔仪轨，有修七天的、修九天的，但在法王如意宝的道场，并不将此放在首位，所以我们也没有必要把重心放在这类修法上面。根本的怨敌其实是我们自心的魔王，所以不要把外境当做真正的怨敌和魔障。降伏外魔不如降服自己的心魔。所以，一切的关键在于认识自心。虽然在禅修初期，分别妄念像敌军怨魔一样凶猛，但随着你认识到它的本性，令它安住下来，自己放松，这个时候，分别念也就不那么可怕了。

我们反观自己就会知道，一旦被情绪控制，比如生起强烈嗔心的当下，简直人不像人鬼不像鬼，感觉特别糟糕，但是过段时间再看自己的心，当时那个嗔心的来源、住处、去处根本找不到，它的心本体完全不成立。不论用显宗还是密宗的观察方式，都会知道，虽然自己嗔心猛烈时就像疯子一样，但这个嗔心其实跟龟毛、兔角、石女儿并无差别，所以被它控制的自己真是个可怜的愚者。认识到这点，你就战胜了一个魔王，这非常

重要。

世间千千万万的魔，其实都不如自己的心魔，如果能调伏心魔，一切都可调伏。《法集要颂经》云：

“千千而为敌，一夫能胜之，莫若自伏心，便为战中胜。”意思是，一人能战胜成千外敌，不如能调伏自心，如果调伏了自心，那就是所有战争中最了不起的一种胜利。这不是理论上说说而已，实际上真正内观的时候，会明白一切的根本都是心。就如《妙臂菩萨所问经》中说：“一切诸法，心为根本。”

希望大家也看看自己学佛这些年来，真正观心的时间有多长。学院的道友又要背诵、又要考试、又要发心、又要听课，一天二十四小时中，真正能观心的时间可能确实不多。但有些情况也可能是自己不争气，否则总能抽出一些时间，一天至少观心半个小时、一个小时，应该问题不大。很多人的时间都浪费在了闲聊或者其他琐事当中。拿我自己来说，虽然不算特别精进，但

我总觉得时间宝贵，所以每天都将自己的时间安排得很精细。我每天睡三到五个小时，早上很早就起，以傲慢心来自我评价，我一年下来做的事确实比很多人要多一点。我的时间多数花在翻译上，每天大概七八个小时。虽然惭愧修行上用的时间不多，但我一直在下功夫，并不是三天打鱼两天晒网。记得 1986 年法王去道孚传法时给我们讲解《六中阴》，那个时候我发愿每天都要坚持禅修，虽然有时因为太累或没空，也偶尔中断过，但这些年来基本上一直在这方面努力着。

所以我希望各位道友把修心重视起来。如果你对自己的心从来没有观过，甚至连这个意识都没有，那可能会自己活成一台机器。我们最宝贵的东西都在这颗心里，包括你学的法、你做的事，一切都储存在这小小的心中，就像把所有资料拷在一个硬盘里一样。如果不把这么珍贵的心运用起来，整天只知吃喝拉撒，那你就连人生十万分之一的价值都没活出来。

我们应该让自己的心安住下来，而不是把外面的世界作为对抗的怨敌。只要认识了分别念的真相，其实它没那么可怕，在自己的分别心中安住下来，修行就可以成功。一般而言，一个调心阶段不一定能在短时间内度过，但经过一两年的努力肯定是可以的。我们朵芒寺有二十来个修行人常年闭关，刚开始他们也有很多不好的状态，但后来有一位堪布给他们做了引导，我再去看的时候，这些人修行的效果都很不错。那位堪布本身很有修行，在学院和其他地方都闭关禅修过，但后来圆寂了。今年另一位对心性很有证悟的旺德喇嘛也圆寂了，我以前在他面前听过很多传承。不知是不是众生福报不够，这些很好的修行人、开悟者都纷纷圆寂。现在要找到认识心性的上师很难，要发现认识心性的弟子、道友也很难。其实这样的人也有，我们学院一些法师，境界多高我不敢说，但确实在法王或其他上师面前得过直指。不管怎样，一个修行人如果对自己的心性毫无了解，那确实有点失败。有些人外在虽然事业成功、名声

远扬、眷属无数、财富圆满，可内心境界跟寻常凡夫一模一样，那最后也只有个空壳而已。

藏传佛教的修行最重视的就是有没有认识心性。当然，有些人对自己的境界隐藏不漏，但也有些人的境界，从他的语言行为中也可以判断一二。比如跟他接触一段时间后，会感到他方方面面都非常调柔，跟一般刚强难化的人截然不同。他在任何时候都十分放松，安住于自己的心性。我认识一些法王时代的老堪布，他们一直内观心性，不管在哪里都是乐呵呵的，从来没有丝毫烦恼、痛苦、纷争。相比之下，不认识心性的人，就算成为万众领袖，活得也很难受。大家看看泽连斯基和普京，再看看内塔尼亚胡，终日只能用各种武器将自他缠缚在痛苦的深渊之中。

我们在人世间遇到了珍贵的佛法，要是对自己的心性没有一点认识，那实际上就等于白来一趟。当然，这只是我个人的想法，也许其他人不这样认为。总而言

之，其他什么都不重要，最重要的就是认识心性。认识心性要靠自己，别人没办法代替。即使是法王这样如佛一样的上师，也只是在大众中指点窍诀，不可能单独给你验证。但如果你们把法王所讲的道理真正融入内心，然后自己依此努力禅修，相信每个人都会得到自己的境界，这是毫无疑问的。

生亦自生融自融，认识真相自然住，
了知自息自消要，行者稍得心休息。

在禅修的第二阶段，分别念虽然依旧产生，但就像云于空中产生，最终又消失于空中一样，分别念自己产生，也会自己融入心性法界之中。认识到这个真相后，就可以在这样的境界中自然安住。以这种方式安住，让心念自己产生，自己息灭，自然消失，懂得了这个要点，修行人的心就能稍微得到休息。

此前“妄念脱缰行者苦”的阶段比较难熬，有时令

人自我怀疑：“怎么修了那么长时间，还是一点进步都没有？”开始苦恼、抓狂、灰心丧气。而在第二阶段，分别念产生后慢慢自行消融，这个时候，我们就会对心的样子开始有所体会。一旦认识了自心本面，哪怕面对一百个智者、一千个成就者的质疑，自己的境界也不会动摇，因为此时已经有一种明了的确信，有了这种确信，心就可以安住下来。

现在一些禅修课经常强调觉知，比如南传佛教的禅修引导会告诉你，要处于一种明清的觉知当中。这种修法虽然没有大圆满和大手印那么高的境界，只是要求你在行住坐卧中保持这种明觉的状态，但也是一种可取的观心方式。平时散步也好、吃饭也好、跟人聊天也好，都可以用这颗心来观察心的状态。这也是我们的心不同于其他事物的最大特点——它可以观察自己。其他事物无法自作用，只能作用于他者，就像刀不能自己割自己。但心能知道自己现在处于状态，是在起心动念，还是安住于明清的境界之中。所以，当我们知道，其

实心会自己产生，也会自己消失，只需让它自行平息即可，这个时候，修行者便开始尝到甜头了。

我们以前讲过《大圆满三大休息》，可惜人很难一听就开悟，否则讲了那么多的开悟之法，现在你们早就应该开悟了。很多人虽然听过《三大休息》，但是直到现在心还没有得到休息。无垢光尊者在里面每一品结尾都写了一句“疲劳心性当休息”，我在讲《心性休息大车疏》的时候说过，如果你们没办法背诵整部论的话，至少也要把这一句背下来。我们的心无始以来漂泊动荡，疲劳不堪，如今应该通过修行让心性得以休息，然而很多人对此置之不顾，还是一直在外境上追逐不休。

就像用石头打狗，狗会去追咬石头；而用石头打狮子，狮子会直接攻击扔石头的人。大多数凡庸之人，一有机会就攀缘外境，总想从外面的世界抓住什么关键。其实往外找不一定能得到最好的答案，尤其是生死的答案。我相信，如果大家时时能依靠上师们的窍诀去真正

观察自心，应该会有所开悟。尤其应按照密法的要求，一边祈祷上师三宝、忏悔罪障，一边自然放松、内观自心。不要过于紧张、激进，越是着急越难以证悟。应该把自己的心当成一瓶水，只要把它静置一处，慢慢就会自然澄清下来；如果你一再摇动它，它是不可能澄清的。大家应该掌握这种方法。

总而言之，修行人到了这个阶段，应该知道分别妄念其实没什么可怕的。就像我们遇到难事时，越是着急，情况就越难掌控，不如把事情看淡，顺其自然。明白跟世界上诸多大事相比，这根本不算什么，心一放松，种种问题和麻烦就会瞬间消失无余。修行时也是同样的道理，你越是急于追逐，离成功反而越远。不如把心放松下来，观一观念头的本面，这个时候它就会像小偷被人发现一样羞愧难当，自己乖乖离开。

思维动念实固执，妄念无始串习力，
难止波动是幻军，终无力量如阳焰。

这是描述第二阶段的最后一个偈颂。

我们观察自心的时候，种种思维、起心动念，似乎非常坚固。这些顽固的执著、坚牢的妄念，实际上是由于我们无始以来的串习力。就如第一阶段分别念难以阻挡，因为众生的种种业力，要彻底制止这些波动的妄念是很困难的，但如果我们去观察它的本质，会发现其实这些念头只是幻化的敌军，完全不用害怕。最终它的力量会衰竭，就如虚空中的阳焰一样。

这些句子有很深的意义，希望大家认真思维。要了解妄念，用不着别人来教，因为妄念人人都有。但为什么有些人能成功认识它的本质，从而证悟心性，修行成功，而有些人则越修越不堪能？掌握正确的方法是关键。妄念跟我们无始以来的习气有关，而每个人的习气业力各不相同。唐密的根本经典《大毗卢遮那成佛神变加持经》中列举了六十种心，如农夫心、罗刹心、人

心、河心、狗心等等。⁵⁰ 众生的心就是如此千变万状，有的像猴子一样，一刹那都安住不了，有的像天人一样，总想随心所欲……种种复杂深幽的心态，想要一修行就立即调伏，也不太实际。我们大家都在禅修，有些人很快就有收获，而有些人一直突破不了瓶颈，这确实跟前世的业力和串习力有关。每个人的心态都不一样，有的坚强稳重，有的优柔摇摆，有的悲观消沉，不管你属于哪一种，只要方法用对，早晚一定能认识心的本性。

《坛经》中说过：“不识本心，学法无益；若识自本心，见自本性，即名丈夫、天人师、佛。”先对自心有所认识，然后真正现量见到心性本面，那个时候你就可以叫做大丈夫、天人师、佛。我以前讲这部经时，

50 《大毗卢遮那成佛神变加持经》：“尔时金刚手复请佛言：‘愿世尊说彼心。’如是说已，佛告金刚手秘密主言：‘秘密主！谛听心相。谓贪心、无贪心、瞋心、慈心、痴心、智心、决定心、疑心、暗心、明心、积聚心、闻心、诤心、无诤心、天心、阿修罗心、龙心、人心、女心、自在心、商人心、农夫心、河心、陂池心、井心、守护心、慳心、狗心、狸心、迦楼罗心、鼠心、歌咏心、舞心、击鼓心、室宅心、师子心、鸛鷀心、鸟心、罗刹心、刺心、窟心、风心、水心、火心、泥心、显色心、板心、迷心、毒药心、羂索心、械心、云心、田心、盐心、剃刀心、须弥等心、海等心、穴等心、受生心。’”

曾让你们把这句话记下来。这个教言不是说给别人听的，大家应该时常思维，观照自心。当然，虽说“不识本心，学法无益”，但也不是一点利益都得不到。华智仁波切在《前行引导文》里说，顶礼时如果思想涣散，除了自己的身体白白受累以外没有任何实义。很多上师对此解释说，并不是一点实义都没有，即使在散乱中顶礼也是有一些功德的，只是意义比较少。不管怎样，如果我们此生直到临死还不认识自心，那学法确实不算成功，尤其是那些得过大圆满直指法的人。即使有这么殊胜的机缘，但自己要是没调好心，也未必能开悟。所以，大家最好一边忏悔业障，一边努力认识自己的心，这相当重要。

放着自己的心不去观，整天在外在形式上用功，那已经远离佛法八万四千里，确实有点可惜。人身如此难得，修行如此不易，大家应该在关键的地方努力。很多道友每天拼命发心、拼命闻思，非常辛苦，我看着也很心疼。离家求学不容易，在这里待下来也不容易，克

服种种困难更不容易，既然这所有不易你们都能战胜，更要反观自己的心，依靠所得的窍诀，在心性上有所认识。

认识心性有各种各样的方法，共同乘的方法、中观的方法、大圆满和大手印的方法……不论用哪一种，一定要在这上面努力。如果对心有了认识，往后就能顺利地修行下去。否则就跟外面一些比较飘的佛教徒一样，想学想修，但又抓不到重点。我并不是说我讲的才是重点，但至少我在上师面前学过那么长时间，自己也看过那么多书，什么重要，什么不重要，这点我还是能分辨的。就像一个文玩商人，哪颗是假的天珠，哪颗是真的天珠，这点应该是知道的。所以，我希望各位佛教徒，不要把形象上的法视为最究竟，而对最究竟的法置之不理，甚至一无所知，这就太可惜了。

到此第二阶段就讲完了。

3. 妄念为友

第三妄念现为友，显现利害取舍小，
妄念内摄心平静，放去置住如良仆。

随着妄念力量逐渐减弱，到了第三阶段，妄念就从之前的敌人变成了好友。世间不共戴天的仇敌，有时候因缘到了，也会成为很好的朋友，这种情况也是有的。妄念在你不认识它的时候，确实对你危害很大，但现在你们已经认识了，就可以像好友一样相处。这个时候一切显现的利害取舍，跟前面比起来已经小了很多。当你将念头往内收摄，它们就会慢慢平息，心就能平静下来。这个阶段分别念就比较听话了，你怎么指挥它都可以。不论你让它观佛像、念咒语、观空性、修大悲、观生圆次第，它都会乖乖听从。你把心放出去，去哪里它都可以；把心摄回来，安住一处，它也特别乖顺。这时候心就像一个很好的仆人一样，主人稍微吩咐，它就立刻听命。这种修行是很重要的。

这里的修心主要是修寂止。去年我们讲过两节麦彭仁波切的寂止修法。如果要想让心真正得到调伏，依靠上师们的教言修行寂止十分重要。只要心能调伏，世间一切取舍、利害、黑白、对错都不会让你再生计较。这个时代西方个人主义盛行，很多人都非常较真，一定要争个是非对错，结果越争越自讨苦吃。其实只要和分别妄念做了朋友，你就可以自然观察五毒烦恼，它们也没什么害怕的。在《孔雀灭毒》一论中，贪嗔痴慢嫉全部可以转为道用，并不需要完全舍弃，比如对于嗔心猛烈者，我们可以利用现似的嗔心来修忿怒本尊，作为一种以毒攻毒的对治方式。

虽然在禅修的第一阶段，妄念非常可怕，但是到了现在这个阶段，面对妄念就不会再怕了，特别是当你认识到它的本质以后。我们以前讲过九住心，用来比喻心的大象，最开始是黑色的，随着修心过程慢慢变白，修到第九种住心的时候就完全变成白色了。我们的心刚开始就如一头野象，不管遇到会肆意践踏，但可以一点点

驯服它。最后修到专注一处，获得一缘等持，这时候心就基本上调服好了。

修心的前三个阶段非常重要，这是认识分别念的过程——开始很可怕，中间它的力量转弱，到第三个阶段，就已变成了好友。到了这个时候，就像阿底峡尊者所说：一天产生一百个分别念，就是一百个法身智慧。汉传佛教的禅宗也强调这个道理。所以，这个阶段的修行者没有什么畏惧。

心王已得自在故，妄念所生苦痛刺，
如风不损于虚空，于此广大如病愈。

到了这个阶段，心王已经获得自在，可以自如驾驭。这个时候所有分别妄念产生的能扎痛你的刺，统统对你不再构成任何危害，全部消于虚空法界之中。就像空中生起再大的龙卷风，也不会损害虚空一样，对于真正修心成功、心得自在的人，所有利刺般的分别念都不

会带来分毫损害。

分别妄念一直给我们造成种种痛苦，不论是人与人之间的矛盾，还是自己的得失。今年评选堪布堪姆的时候，有些人就因为没有评上而伤心失落。为什么会有种种争取、种种贪执，其实都是因为自己修行不好所致。如果你修得够好，不论遇到正面负面的事，都不会有太多执著，而是像面对花开花落一样自然。可惜很多修行人做不到这样。

心得到自在的时候，所有分别念的刺痛都会消失无余，就像是从一场大病中康复过来，从此之后再不复发。禅定有了一定功夫就应该如此，这是很多禅修者都有的状态。《大般涅槃经》中有个公案：释迦牟尼佛往昔在一棵树下坐禅，一直如如不动，当时一个有五百辆车的商队从面前路过，扬起的灰尘弄脏了他的衣服，而佛陀根本没有察觉。又有一次，佛陀在田间坐禅，当时天降惊雷，当场吓死了两个农民和四头牛。佛陀出定看

见很多人在旁边大哭，一问才知道发生了什么。这些人都很诧异，问佛陀刚才是入了灭尽定，还是睡着了，为什么对这么大的雷毫无知觉。佛陀回答他们，这两者都不是，只是入了一个初级的禅定。⁵¹ 我们当然无法与佛陀相比，但有些厉害的修行人确实能进入很深的定境。我翻译的《藏密佛教史》中也有一些类似的事迹。总之，真正心得自在时，世间的苦痛根本不会对你造成任何伤害。

51 《大般涅槃经》：“尔时，世尊告弗迦婆：‘我于往昔，在阿车摩村，于一树下端坐思惟。时，有商人五百乘车，经我前过，而我禅思不觉不闻。诸商人等，经过良久，我方出定。时，彼商人遥见我起，皆悉竞来，见我身上尘坌污衣，即便拂之，而问我言：‘我等向者，五百乘车从此而过，世尊见不？’即便答言：‘我不见也。’彼复问言：‘世尊自可闭目不视，为闻声不？’我又答言：‘亦不闻声。’商人又问：‘世尊为眠？为是入于灭尽定耶？’我又答言：‘我向不眠，亦非入定。但在禅思，故无闻见。’彼诸商人闻我此言，极生奇特叹未曾有，而作是言：‘坐禅之力，乃能如此。’我即为其说种种法。时，彼商众悉于诸法，远尘离垢得法眼净。复次，弗迦婆！我于往日，在彼村侧田间独坐，寂默禅思。不久忽然天大霹雳，雷电风雨震动天地。时，有耕者兄弟二人，忽闻此声，同共怖死；又有四牛，亦复顿绝。时，彼村人闻有耕者二人怖死，或是父母、妻子、知识，合村相随，涕泣来看。我于尔时，方从禅觉，见地泥水，又有众人，集聚号哭。有一人来，我即问言：‘何故人众聚此悲泣。’彼人答言：‘世尊！向者不觉雷电霹雳声耶？我村之中，兄弟二人在此而耕，同时为于霹雳所杀，及以四牛亦皆俱死，云何世尊而不觉知？如来向者为是得眠？为是入于灭尽定耶？’即答之言：‘我向不眠，亦不入定，端寂坐禅，故不闻耳。’是时，彼人闻佛此语，深生奇特叹未曾有，心自念言：‘坐禅乃有如此之力。’我即为其种种说法。既闻法已，于诸法中，远尘离垢得法眼净。’”

已知法性心实相，思前妄念极顽劣，
如仆较主高一筹，行者心中喜日升。

现在已经知晓了法性即心的实相，想想前面妄念特别顽皮恶劣的时候，就相当于仆人比主人高过了一头——原本该是主人地位更高，但是仆人反而占据了主人的位置，成了仆高主低的颠倒。这个比喻的意思是，我们的分别念本来虚妄不实，唯有心性才是真实的，所以心性才应该是拥有指挥权的主人，然而凡夫一直颠倒而行，主人的权力没有用上，反而让仆人驾驭起了主人。

这个教证我以前也讲过，大家应该有印象。世间人心中常乐我净的颠倒执著占据上风，代替了主人的位置。当我们真正了知心性的时候，才发现之前顽劣放肆的分别念只是假冒主人的奴仆而已，这多么可笑。世人一直倒行逆施、以仆作主，把主人的权力让给仆人，其实彻底错了。我们不能纵容虚假的分别念，让它有机会

凌驾到主人头上，而应该认识真正的心性，还原它主人的地位。

认识到心的本性以后，修行者的心中自然会升起喜乐的太阳。一旦真正了知心性，主人回到了原位，仆人被赶了下去。以前分别妄念一直作怪，贪嗔痴占据上风，给我们带来了无数痛苦。现在无分别念的心性回归本位，其实它才是真正的主人。这个时候，修行者就能告别痛苦，获得安乐。

我觉得麦彭仁波切的这个比喻非常有意义。现实生活中，确实有无数人错把仆人当成了主人。只有极少数人能真正了悟心性，还原主人的位置。这个比喻非常巧妙地说明了这个道理。

驾驭妄念怨敌时，三界无一未征服，
无敌无魔无大怖，瑜伽战胜得之最。

当心性回到主人的位置，驾驭了妄念的敌人，也就

是心获得自在，不再让分别念肆意妄为，这时整个三界之中都没有任何你降伏不了的敌人。这个时候没有了怨敌、鬼魔、恐怖，瑜伽士就获得了最大的胜利和快乐。

寂天菩萨在《入行论》中说：“实语者佛言：一切诸怖畏，无量众苦痛，皆从心所生。”世间一切痛苦、一切恐怖、一切魔扰，其实全部来源于我们的心。如果你通达自心本面，分别妄念就会被统统制服，这时候世界上哪里还会有不平。正如《心经》所说：“无挂碍故，无有恐怖。”外面粗大的烦恼分别全部都会隐没。寂天菩萨还说过：“调伏此一心，一切皆驯服。”只要调伏了这颗心，一切能害之物都会消失；而若是不能调伏自心，在这个世间永远都难以获得胜利。世人总想战胜对立面，甚至金刚道友之间也会心怀不平，为了一点小事争执不息。其实只要我们降服了自己的心，就没有什么不可战胜的。

已得心要法觉受，多思多修徒劳因，

无论如何修行果，皆摄自心安住要。

这是第三阶段的最后一个颂词。

如果我们已经得到了最关键的心要，也就是说，在修心过程中有了觉受，知道了原来心是这个样子，这个时候安住观心是最重要的。除此之外，在其他法上多思、多修，这些都徒劳无益。

观心极为重要，希望大家通过这次的学习，以后要学会观心。不要停留在口头禅上，要实际修行。这个道理我一再强调，但是对有些人不一定起作用，也有些人听过以后应该会有所转变。修行一定要把重点放在前面，我们的人生非常短暂，一定要学会禅修。掌握了这个重点，其他外在的各类思维和修持，相对而言都不算重要。禅修的时候应如《上师心滴》所讲，要断除身语意外内密的九种琐事，包括身体的转绕、顶礼，语言的闲聊、念诵，心的思索、观修等等，这些全部都要放下来。对于修行人而言，真正重要的，是在认识心性上下

功夫。当然，其他行为也不是没有意义，磕头也好，做善事也好，都有一定的功德，但最关键的是要认识自己的心，因为只有这颗心才会生生世世一直跟随你。总之，只要得到了心的觉受，其他勤作都是徒劳无益的。所以，无论如何一定要学会将你的修行全部摄于自心安住的要点之中。

有些人已经学佛很多年了，但连半个小时都不能安住，你在这个世间不知道还能活多久，再这样下去，你今生的修行应该说不成功的，只能发个愿下辈子好好修行。人生已经过半，如果现在还不修，那以后就难说了。如果你现在有了修行的兴趣，就要认真了解这三个阶段。

这次我们学习这部《禅修深义密要》，主要是为了掌握禅修各个阶段的状态，懂得这些非常重要。

第 3 课

2024 年 10 月 25 日

今天我们继续讲《禅修深义密要》。

这部教言主要讲解禅修的四个阶段：第一阶段，刚开始修心时，分别念会特别猖狂凶猛；到了第二阶段，它的力量就会减弱；等到第三阶段，分别念就成了自己的友伴，不但没有危害，反而对你的修行有帮助；最后一个阶段，分别妄念不用依靠他法消除，自己会解脱。前三个阶段我们已经讲完了。

大家一定要明白禅修的次第性，因为这是修行道路上必经的过程。除非彻底不修，否则除了极个别有前世宿缘的大德以外，基本上每个人都得一关一关闯过。

这个过关的过程，初期会比较艰难，但后面会越来越顺。当然，每个人根基不同，也有个别人可能各个阶段都比较费劲。但不管怎样，大家都要尽快走上这条禅修之路，这非常重要。有些道友年龄已经不小了，在人世间还有多少光阴，你们自己心中也有数，要是还不开始实际修心，恐怕这辈子就要虚度过去了。如果没有内在的修心，外在所做的任何善法都只能成为福德资粮，不能成为智慧资粮。

莲师的教言中讲过，一个国王面对两位上师的不同指导，一位重视实修，另一为重视积累其他资粮，他难以取舍，就去请教佛陀。佛陀告诉他，只有通过实修的智慧才能现前正觉，而其他善法只能作为积累福德的辅助，不能现前真实的成就。因此，我们每个人都应重视修心，任何外在的形式，都不如自心的体认。如果一个人迟迟不开始内在的实修，那这辈子不一定有断除轮回根本的机会。就如《释量论》所说：“慈等痴无违，故非尽除过。”即便你一直修慈悲心，但慈悲心与轮回

的根本——我执无有相违，不能仅仅依此就断除轮回。

所以，我一再强调修心的重要性。大家一方面要自己实修，另一方面应该在因缘具足时引导别人禅修。现在佛教徒和非佛教徒中都有很多人希望学习禅修，大家可以将这三节课的内容以更为通俗化的方式来给他们讲解，相信会有一些帮助。如今很多西方的企业、高校，都非常重视禅修，可他们对于真正的禅修了知很浅，不仅难以深入，还容易出现各种问题。所以，我们通过这次学习，将来也可以给大众提供一些禅修过程的实际指导。

说到禅修的具体方法，我们以前在各类引导文中学过很多，但不论哪一种修法，第一步都要让心先寂静下来，因此，许多前辈大德们都特别重视先修寂止。我们去年讲过寂止的修法，很快学院要开始闭关，在此之前我还想给你们讲讲麦彭仁波切的《劝修寂止之语》。这此闭关大家主要是念修金刚橛心咒，每个人要

念一百一十万遍。虽然我觉得闭关最好以禅修为主，但可能今年的负责人想法不同。当然，这样也是很好的，因为“项袋金刚橛”修法的加持也非常大。过段时间汉译的仪轨发下来，我再稍微讲讲。虽然金刚橛心咒“嗡班匝儿格勒格拉雅吽吽的”比较简单，但是大家最好现在就开始念，否则不要说一百一十万，就算念十万都比较困难。有少数道友闭关期间也要发心，你们看看能不能至少闭个七天，因为我们学院一年一度的闭关非常重要。除了个别需要下山看病的道友以外，大家都应该把这段时间视为一个清理心灵垃圾的机会。所以，我很希望所有人都能至少认真修七天。在念修心咒的同时，我建议大家也修一修寂止。

下周我会用三节课的时间给大家讲一讲《劝修寂止之语》。今天我们继续讲解《禅修深义密要》。闭关期间如果有时间，我会讲讲《孔雀灭毒》。之后也许会专门给堪布堪姆们传讲《如意宝藏论》的后三品，但现在还没有确定。

下面我们继续学习麦彭仁波切的《禅修深义密要》。我一边念藏文传承，一边用汉文给大家讲解。

4. 妄念自解

（堪布念传承）

第四妄念自解脱，所现自解等大乐，
瑜伽王如鹏翱空，了悟普解义真如。

我们已经讲了前三个阶段的表现。当你继续修持，到了第四阶段的时候，所有的分别妄念在产生时自然就会解脱。就像大圆满教言里常讲的“蛇结自解”的比喻，蛇的身体即使盘绕成结，自己也会打开，不需他人来解。我们的分别妄念也是如此，只需在禅修中观察它的本体，不论显现的是嫉妒心、傲慢心、嗔心、贪心，任何分别念在你观察它的时候自然而然就会解脱，成为平等心和大乐智慧——这种大乐并非我们平时所谓的快乐，那只是一种执著，而真正的大乐是一种远离一切

相状的智慧。

这个时候瑜伽王就像大鹏在虚空中翱翔一样没有任何阻碍。莲花生大士的教言中讲过三种安住的方式，一是如大鹏翔空，二是如燕子入窝，三是如舍事者。大鹏在高高的虚空中俯视整个世界，无有丝毫阻碍，自由自在翱翔。燕子在筑窝之前已经认真观察过，确定没有任何危害，所以入窝之时有着十足把握，确信不疑，毫无顾虑。舍事者心中没有任何挂碍，所以不会像世间人一样怀有担忧恐惧或希望憧憬——凡夫总是处于稀忧当中，要么担心不好的事情发生，要么希求得到好的东西，但是舍事者全无这两种心态。修行到第四阶段的瑜伽王，就如同大鹏翱翔虚空一样，这个时候便能了悟普解——一切都是解脱的义真如。

《法界宝藏论》第十三品讲过大鹏的比喻。大鹏幼鸟从蛋中破壳而出后，自然而然双翅圆满，能在虚空之中自由翱翔。同样，我们身语意所有的一切，也会在佛

的三身五智中获得解脱，与佛无二无别，那个时候世间的任何阻碍全部荡然无存。大家有机会应该学一学《法界宝藏论》。我们在2017年到2019年讲过一次，当时很多人都对自己的心性有了些许认识，但有些可能只停留在了解的层面。

我们在修行过程中，会先了知，后领受，再开悟，这是三个重要的步骤。首先，要对禅修有所了知，比如即心即佛、烦恼即菩提的见解，还有修行中每一步的要领。以分别念在理论上、文字上了解，并且心中确信不疑，这就是了知。然后，不单停留在了知的层面，要去真实地领受、感悟，比如禅修的第一阶段、第二阶段分别是什么样的感觉，通过自己的修行，产生不同的感觉和体验，这就是觉受。在真正有所感受的基础上，再继续禅修，就步入了证悟。这个时候自己心中透彻无余，超越了理论见解和感受体验，完全懂得了心的本性，这就是开悟。一般来讲，这至少要到资粮道的境界。当然，资粮道有大小不同。到了资粮道以后，证悟会越来越来

越广、越来越稳定、越来越明显，此后才能开启一到十地的修证过程。

因此，大家作为修行人，应该开始内观自心，不然短暂的人生一晃而过，以后未必还有机会。但如果你不想修，我也没有办法。有些人确实对修心没有兴趣，更愿意去做一些慈善，积一些功德。不少“跑跑居士”和“云游僧”喜欢到处跑来跑去，非常有劲头，但让他安住禅修的话，可能连五分钟都坐不住，即使能坐五分钟，但让他坐半小时、一小时就不行了。对于这类人，我费尽口舌也不一定起得到作用。但有些人听了这节课可能就会明白，自己以前虽然学佛学了很长时间，可一直没有多大感受，原因就是自己没有实际修心。有些人疑惑，为什么自己出家多年，内心却没有什麼改变。其实，如果你没有内在修行，光是换身衣服，也起不到什麼作用。就像现在这么多游客来藏地观光，一般只是租一套衣服换一换装，但内心根本没有感受到藏族的文化 and 信仰。同样，有些出家人真正做到了身心出家，确实

对轮回有出离心，对僧人的威仪深入行持，有自己内在的领受和感悟。而有些只不过是换一下形象而已。居士也同样，有些自称在学佛、办个皈依证、拜个上师，就自认为身在佛教徒之列，但实际上离真正的佛教徒还有很远的距离。这种现象在许多佛教群体中都不少见。

所以，一个人的修行能达到什么境界，关键看自己。别人只能跟你讲讲道理，而你内心实际的转变，完全要依靠自己。

无轮回名本涅槃，自然觉性驾轮涅，

普作王登本王位，无勤圆满道果法。

当你到达这种境界以后，不清净的轮回根本就不存在，连名称都消于法界当中，因为我们的本心本来就是涅槃。在这样的境界中，你完全可以依靠自然觉性来驾驭轮回和涅槃，此时你的心就可以称为普作王——本来我们每个人的心就像流浪的王子一样，当他登上王位的

时候，实际上还是原来那个王子；当心认识到自己本性以后，也还是原来这颗心，没有什么贤劣的差别。这个时候一切五道十地、佛陀十力四无畏等断证功德都可以无勤圆满。

当然，境界很高才会具足这些功德，但即使境界不高，我们也可以从道理上了达。今天我刚好翻译了萨绕哈巴尊者的教言：“唯一心性诸种子，彼现三有及涅槃，赐予一切所欲果，顶礼如摩尼宝心。”我们的心是一切种子，轮回和涅槃都由它现前。当然，如果没有认识自己的心，过去无始以来一直在轮回中流转，以后依然也不会改变。但如果我们意识到心独一无二的重要性，对它深入探索、修炼，这样就会发现心其实具足一切。

世界上有八十多亿人，但其中真正去内观自心的有多少？如果去调研，比例肯定很小。藏族中可能会相对多一些，这片土地就像以前的印度，有相当多的人在

修心，这全赖前辈大德们的传承。历史上的印度，且不说出现了萨绕哈巴尊者、龙猛菩萨这些大成就者，后代有巨著垂世的大德也灿若繁星。可惜现在的印度已经没有了过去的辉煌，真正的证悟者寥寥无几。而在藏地，哪怕一座小小的寺庙中，也隐藏着许多了不起的修行人，他们也许没有任何名声地位，但是终身修行，长年闭关，确实有不凡的境界。为什么现在这么多人对藏地感兴趣？一个原因是这里有纯净的蓝天白云自然风光，另一个原因就这里保存着一套完整的文化，尤其是佛教丰富多彩的修行传统。虽然各地的求学者纷纷被吸引而来，但有些人只能参与一些义工工作，很难真正得到修心的教授，这可能是因为语言不通，或者难遇具证上师的原因。如果能依止有修行的上师，自己多多少少也应该学会一些观心的要领。

我在这方面没有任何偏执，你们不论依止藏传、汉传、或南传佛教的哪位上师，我都非常随喜。以前如此，现在也是如此。除了对给我做发心工作的人，我会

有一点我所执之外，你们大家只要能好好修行，当谁的弟子，对我而言都没有差别。但我还是很希望你能遇到真正会观心、有修证的上师，不论是哪宗哪派哪个民族，这样对你的整个修行和人生才有帮助。否则，你可能一辈子在朝拜、做善事，虽然这些都很好，但是最终你未必能认识和体验到自己内心的如意宝，这样到你离开人世的那一天，也许会带有遗憾，甚至你都意识不到这是一个遗憾。

不管怎样，让自心普作王登上王位是最重要的。这一步就如麦彭仁波切在其他教言中所讲，说容易的话其实易如反掌。观心没有什么难的，毕竟是观自己的心，又不是观别人，要观别人的心那就难了。虽然观心很容易，也不一定能就此证悟。但只要你各方面因缘具足，就很有可能认识到，这颗心原来是这样的。看看外面的芸芸众生，根本不知道自己的心到底是什么样子，而你通过教言可以反观自心，行住坐卧任何时候都能安住，都能清楚认识到自己的状态，这个时候整个世界对你而

言就会大有不同。

本来俱生之真如，法界以及胜义谛，
大乐等等名号音，无论如何说即此。

当你真正开悟以后，这种境界可以用本来俱生智慧、真如智慧、本来俱生真如，或是法界、胜义谛、大乐等各种各样的名号音声来宣说，但不论怎样宣说，实际上都是指你所证悟的一个境界。这种境界有多种多样的表述方式，《普作续》中有菩提心、自然本智、自然光明等名称，我们所说的大圆满、大手印、离戏论等同样表示此义。

世间人一般都有姓名、小名、网名等好多种名字。很多人把自己的微信名叫疯子、小狗之类，不知道是怎么想的，可能有密意。有时候一看到某些网名，会觉得这个人有点怪怪的。现在一些藏族人也喜欢取豺狼、疯子、毒药树、贪嗔痴之类负面意义的网名，也许他们跟

萨绕哈巴尊者一样（萨绕哈巴有中箭之意）。前辈大德们除了极个别的情况，比如华智仁波切因上师叫他“老狗”而证悟，所以经常自称“老狗”，其他都会选择意义美好的名字。像无垢光尊者就有龙钦绕降、阿革旺波、慈诚罗珠等名称。法王如意宝也有阿巴拉江嘎绕、晋美彭措迥列、阿旺罗珠宗美、班玛旺钦·吉本多杰等等名字。每个人都可能有好几个不同的名字，但实际上都是指这个人。

真正的证悟境界，也可以用不同的词汇称之，有时候叫如来藏，有时候叫光明智慧，有时候叫菩提心，有时候叫普作王，有时候叫大乐智慧，萨绕哈巴尊者的道歌中就经常提到大乐智慧或俱生智慧。麦彭仁波切在其他显密论著中也经常使用种种不同名称。了解这些名称很重要，不然我们在书中一会儿看到无二智，一会儿看到普作王，就可能感到迷惑，实际上都是同一回事。就像现在一种产品会有许多不同的名称。我们在网上看到一个商品，人们喜欢的叫法可能各不相，商家会取一些

比较时髦的名称，就是这个道理。

所以，最终证悟的时候，可以说证悟了大圆满，可以说证悟了大手印，也可以说是明心见性或一心不乱等，不同宗派根据特殊原因会以各种名称表示，但实际上都是同一种境界。当你证得最高境界的时候，你也可以用这些名称来表达。

**风心清净成本尊，智慧幻尊身瑜伽，
现有净等金刚坛，未修风心自圆满。**

各种续部中会有一些不同果位的表述，但只要你证得了前面所讲的这种觉性驾驭一切的禅修境界，不论叫大圆满或是一心不乱，最后各种续部所讲的这些境界都会像百川汇入大海一样，全部融入那里，没有贤劣差别。比如，有些续部中说，我们不清净的风和心在得以清净以后会成为本尊；有些续部说我们可以修成智慧身瑜伽、幻身瑜伽等；还有些续部中说，现有的一切法都

是清静、平等的金刚坛城。这种种说法，其实全都不需经过长期的修行，最后自然而然全部都会融入到你自性圆满的境界当中。

所以，修大圆满不一定非要经过生圆次第、风脉明点的苦修。当然，你要修这些也是可以的，但就像我们要到一个很远的地方去，比如说从北京到约翰内斯堡，你可以坐飞机直达，也可以坐车、船周转。如果大圆满修得成功，你就也就没必要再去修扎龙。也许对于某些根基的人，需要这类次第性的修法，但一般来讲，修了大圆满就不必再修气脉明点。禅宗也是如此，《达摩大师血脉论》中说过：“若不见性，念佛诵经，持斋持戒亦无益处。”如果你没有见到心性，那再怎么精勤念佛、诵经、做各种功德善事，这些对于成佛都无济于事。而你如果已经见到了心性，那么持咒念佛等种种勤作，其实就不需要了。所以，我们修行最根本的是内观自心，大家应该重视起来。

我每讲一堂课，两三天内好像热气还没消散，大家还能把心思放在上面，但一段时间之后，好像你们又抛到脑后了。凡夫人最大毛病就是不能坚持，其实按理来说，只要你们一直坚持修下去，每个人都会得到一些成果，但是这股劲头往往过一阵子就没了。有些人别说修心，甚至连学佛都慢慢丧失意乐。从你们平时聊天的状态就能看得出来，有些人特别重视修心，不会花太多时间精力在闲聊上，而有些人喜欢在各种世间话题上谈天说地。其实一个人的语言就是他内心的窗口。有一种说法：人可以创造语言，语言也可以创造人。为什么语言能创造人呢？因为经由一个人的话语，可以了解他的为人。这个人喜欢说嗔恨心的语言，喜欢说网络上的无聊内容，或是喜欢说关于利益他人的事，他是怎样的性情品格，你很快就能知道。有些人也会刻意伪装，内心充满负能量，外面却表现得特别好，但很少有人能一直不暴露原形。

所以，你到底是不是真正的修行人，从你自己的

语言中会流露出来。如果你和身边的人常常在观心上探讨，那你们应该都是志趣相投的修行人。有些道友不太喜欢聊佛法，喜欢聊些养生、气功、中药之类的话题。只关心自己的健康，对观心从不关心。还有些人平常爱往外跑，就喜欢聊一些外面的见闻。所以，通过语言就可以看出来，这个人到底是什么样的。看看我们这个修行群体的整体气氛，如果大家都特别关心自己的心性，这个群体一定会有所造诣。

只要有长期的努力，心就会改变。任何有为法都会发生改变，相对于外部物质，我们的内心更容易产生变化。一截木头很难拉长，一壶水很难烧到 100℃ 以上，但是我们这颗心可以不断塑造、不断改变。就像运动员通过持续的锻炼会突破新的纪录，动物经过一定的训练会做出指定的行为，我们的心也可以通过修行而越来越成熟。只要让心学会内观、学会安住，它一定会越来越听话。

为什么有时候我们无法坚持禅修，无法控制如洪水涌来的贪嗔痴呢？这是因为我们一直以来，没有管过这颗心。它就像一个特别顽皮的孤儿，没有父母管教，习惯了肆意妄为，一旦有人开始关照他，他不会一下子改变以往的习性，但只要假以时日，他一定会变得听话懂事。有些修行人最初性格也很糟糕，脾气也不好，但是经过长期的努力，后来确实有了脱胎换骨的蜕变。我上节课提过《大毗卢遮那成佛神变加持经》中的六十种心，大家有时间可以自己对照一下，看看你在修行过程中具有哪些，是狸心、狗心，明心、暗心，还是天人心、阿修罗心？总之，一定要能深入观察自己的心，这才是最有价值的。

**本空光明无为界，亲证自觉本瑜伽，
四位无变如虚空，谓义光明亦是彼。**

如果瑜伽士亲自证悟了觉性本面，即是本空、光明、无为法的法界，这时会发现前面所讲的妄念为敌、

妄念力弱、妄念成友、妄念自解脱这四个阶段，其实根本没有变化，如同虚空一样，这就是所谓的义光明。证悟义光明是极高的境界，《前行备忘录》和《定解宝灯论》中讲过，喻光明是通过比喻来认知心性，而义光明是真正现前自己本有的圆满心性。四级灌顶中最后一个句义灌顶就是要认识义光明。一旦真正通达了这种心性本面的光明境界，修心的四个阶段其实在本性中也无物可分。

《楞严经》中，佛陀问波斯匿王，身体是否会衰老坏变？波斯匿王回答，身体确实是无常坏变的，幼年时肌肤润泽，盛年时气血充满，而现在已经老迈，形色枯槁、发白面皱，时日不多。我们同样如此，人生就是走向衰老死亡的过程，确实令人悲伤。佛陀问他，几岁的时候见过恒河水？波斯匿王回答，初见恒河水是三岁。佛陀又问，既然你觉得身体在随日月迁变不断衰老，那三岁的见，与现在观看恒河水的见，有没有变化？国王回答，没有。于是佛陀告诉他，虽然外在的身体在变化

衰老，但是你的见精——心性光明无为法，从来就没有变化过。

所以，我们前面提到的几个阶段，只是从修行者的角度而言，如果从心性自本面来说，根本就没有什么可分的。这就像对虚空分出若干层次一样，虚空自身本无可划分。我们经常称文殊菩萨为文殊童子，因为他始终安住于不变的真如，永远在那种境界中，所以青春永驻，不会变化。

有些人或许觉得永远保持童子样貌是不可能的。从见“境”上来说是不一定，但是从证悟的见“性”，也就是心的本来面目上讲，确实是不会变的。大家学过《楞严经》，应该都清楚这个道理。

明空风觉境心幻，轮涅无别融平等，
唯一明点本性义，见此无勤渐得果。

最终证悟的时候，所有地道都会圆满。如何圆满

呢？一般而言，不同的修行法门中有各自的境界，比如明空不二、风入觉性、境心融为一体，或者幻化的身相等，而这种种境界，最后都会归于轮回涅槃无二圆融的平等性中，全部都是唯一明点的本来意义。所谓唯一明点，是一种比喻的说法，表示没有任何边或角，只是一个圆点，不像四方形、三角形。《法界宝藏论》中讲了很多这方面的道理。到了最后，明空也好，风心也好，轮涅也好，所有的一切归于唯一明点，就如《宝性论》和《妙法莲华经》所讲之理，就是究竟一乘。当你真正证悟了心性本面，见到了这种境界，所有道果都会以渐次或者顿悟的方式全部获得。

**如空无变智慧身，离障二智功德圆，
初佛诸部最胜主，现前常遍任运业。**

修行到最高的境界就是证悟成佛、圆满事业。最后成为如虚空一般无有变化的智慧身，远离了烦恼障和所知障，具足了如所有智、尽所有智，一切功德都已圆

满。此时完全与本初佛普贤王如来无二无别，成为所有部主中最殊胜的教主。任何人如果通过修行证得了最高的果位，实际上在法界中就与本初佛没有任何差别。得到了这样的佛果以后，会自然现前恒常、周遍、任运的事业。《现观庄严论》中讲了二十七种事业。⁵²《入中论》中也讲了得佛果后无有勤作，事业自然运转不息。⁵³ 佛陀的事业不会时好时坏，前面成功，后面又无常；也不会片面地只偏于这一方，不顾那一方；而且不需要勤作，完全是任运自成。到了这个时候，所有功德和利他事业全部都会自然而然圆满。

很多高僧大德到了一定的境界，功德和事业也会恒常、周遍、任运自成，至少也会在相当长的时间内非

52 《现观庄严论》：“诸趣寂灭业。安立四摄事，令知诸杂染，及知诸清净，有情如证义，六波罗蜜多，佛道自性空。尽灭二戏论。假名无所得，成熟诸有情。及立菩萨道，遣除诸执著。得菩提严净，佛土及决定，无量有情利。亲近佛等德。菩提分诸业，不失坏见谛，远离诸颠倒。无彼根本理，清净及资粮，有为与无为，悉不知有异。安立大涅槃。许法身事业。有二十七种。”

53 《入中论》：“如具强力诸陶师，经久极力转机轮，现前虽无功用力，旋转仍为瓶等因。如是佛住法性身，现前虽然无功用，由众生善与愿力，事业恒转不思議。”

常圆满。就像法王如意宝，在我们依止的整个过程中，他老人家的事业一直非常广大、稳定、圆满。上师是暂时在我们这些众生面前示现了如佛一样的事业，真正佛陀的事业就是恒常不变的圆满。

禅修的四个阶段到这里就全部讲完了，正文部分后面讲的是大圆满的殊胜性以及造论的情况。

三、最胜大圆满

如是经续决定密，甚深广大道建立，
无勤之中任运成，此最速道大圆满。

所有经典和续部中决定的秘密窍诀，意义非常深奥广大，实际上这些道的建立，可以在无勤之中任运而成。我们如果学修得比较好，所有显密深广道的安立确实能够无勤成就。如果遇到真正好的上师和法，众多显密精要都能以窍诀的方式轻而易举获得，而其中最迅

速、最殊胜的道，就是大圆满法。

所有显密经论的究竟心髓，归根结底就是大圆满。麦彭仁波切专门著有一部《三本性论》阐述此理，我以前很想翻译出来，可是人生毕竟有限，我后来选择翻译了《入大乘论》，这是因为考虑到《入大乘论》思辨性强，可能更适合分别念较多的现代人。《入大乘论》我之前讲过一遍，现在堪布堪姆们又辅导了一遍，相信大家学习之后对大圆满会有十分深入的了解，所以我在这里也不用多说。

每个宗派都说自宗的优点，而我们作为大圆满的传承者，应该知道大圆满的殊胜性。虽然我们对任何宗派都不排斥，都应学习，但是在修行中，还是应以自宗为主，因为我们有相应的灌顶和传承。如果认为一切宗派圆融无违，什么都修，最后就会抓不到重点。在闻思阶段，广阔无垠的显密佛法你都可以去学，甚至一些外道理论也可以了解，但是到了实修的时候，如果觉得一

切法都是平等清净的，连外道法也可以随便去修，这显然不合理，传承上师们也从来没有这种主张。像宁玛派的许多大德，虽然精通各种显密经法，但是最后主修的都是自宗的法。

法王如意宝也是如此，对各派教法都学过，也非常支持，但自己修持的时候，着重的是往生极乐和大圆满法。每位上师都有自己独特的一脉传承，我们在行为上确实应该恭敬所有上师，赞叹所有真理，与所有宗派甚至各个宗教和睦相处，但是在修行上不能认为一切法都一味一体，今天修修密法，明天搞搞外道，这样就颠倒了见解和行为。说到见、修、行，见解应广阔如虚空，但修行应细微到某个传承和某位上师的口诀上，否则就会走偏。因此，大家一定要明白大圆满的殊胜性。

**珍宝王库之窍诀，依传承师恩善得，
最深勤作诸道乘，纵妙无法堪比此。**

大圆满是最好的法，其他任何勤作法都无法与之相比。这种说法可能会令其他宗派的一些人不开心。但不管怎样，自己该讲的话还是要讲。街两边摆摊卖豆腐的人，也会各自夸自家的豆腐最好吃。一方面，我们对自宗当然应该赞叹，另一方面，我们确实从教证、理证、窍诀各个角度都能证明大圆满是最好的。麦彭仁波切讲到，大圆满就像一个装满珍宝的大仓库，如此殊胜的窍诀，必须依靠大恩上师的传承才能获得。如果没有上师的教授，再好的法你也不一定得的到，所以应该感念上师的恩德。

我看到网上的一段话，道理不错：不会修上师瑜伽怎么办？你就天天想着上师的恩德，思念着上师，想哭就哭，这样也算一种上师瑜伽。前几天我也讲过怎么树立视师如佛的信心。有些人觉得，从身体上看，上师跟佛完全不一样，佛陀相好圆满，而我的上师身体一大堆毛病；从语言上看，佛陀具足六十种梵音，而上师的声音很难听，跟佛语差得很远；从心上看，佛陀无有分

别，具有无碍智慧，而我的上师经常显露贪嗔痴。所以，要视师如佛确实是很难做到的。但是以我自身体会而言，我是一个真正得到了教言利益的人，而这所有珍贵教言的来源其实都是上师。即使是佛陀，也是以教言改变众生的心相续，所以，从恩德的角度来讲，师恩与佛无别，甚至超越了佛恩。这是获得过教言利益的人才会有油然而生的感受。不是非要让你把一个看不惯的人强行观成相好圆满的佛陀，这谁也做不到，还会成为一种诽谤之因。

我们在生活中也是如此，如果你的父母对你很好，你的老师对你帮助很大，你自然会对他们怀有感恩之情。我自己想起上师如意宝的恩德，确实觉得世上谁也无法相提并论，甚至胜过了父母。原因是什么？就是上师给我生命带来的转变，这个意义非比寻常。世间很多人恭敬领导、尊长是出于地位、权势的缘故，而我对法王是一种自然的感情，并不因为他是我的老师。在佛教中，如果你对一位上师没有足够的信心，没必要把他观

为佛陀，但如果这位上师真正改变了你的心，甚至让你认识了心的本性，那他确实胜过了世上所有人。释迦牟尼佛出世是在两千多年前，与我们隔着漫长的时间和距离，佛陀没有做到的事，上师做到了，因为这种因缘，上师与佛陀等同。

莲花生大士的教言中说过，就像乌龟在盆里不可动摇，依靠上师的教言摄受，心也不可动摇。以前我们的分别念四处动摇，但如今依靠上师，心可以专注下来，认识自己的本来面目，就像乌龟放在盆中一样不再动摇，这就是上师的不共之处。如果你只是在他面前得过法，但你的心并没有改变，虽然从规矩上你也该恭敬对方，这是肯定的。但要明白，让你开悟，让你认识自心本性的，才是真正的根本上师。

在此处，麦彭仁波切说到，如此殊胜的大圆满教言，唯有依靠上师的恩德才能获得，当你得到的时候，所有甚深的勤作之道，纵然高妙，也无法与你证得的大

圆满境界相比。

如假宝与如意宝，谁具了知顶乘慧，
最上有缘瑜伽圣，入此金刚藏妙道。

这个偈颂讲的是劝修大圆满法。这部分内容比较深，有些没灌过顶的人也在听，但问题也不大，这里只是讲大圆满很好，没有讲大圆满的具体修法。

世间有真的如意宝，也有假的如意宝，任何人如果能了知真正的如意宝——顶乘大圆满法的智慧，那这个人就是最上的有缘瑜伽圣者。这里的圣者不一定是指登地以上，是指显现如圣者般了不起的智者。辨别真宝与假宝的意思是能区分正法与非法，如果有人能分辨二者区别，了知顶乘智慧，这样有缘的瑜伽士就应该入于金刚乘的妙道，也就是大圆满的禅修之道，这非常重要。

现在世间许多人没有判断真假的能力，尤其是在佛法上，真正的妙法和冒牌的伪法鱼龙混杂。有些法虽

然不是假法，但也有胜劣之别。就像市场上充斥着琳琅满目的商品，看起来都是好东西，但你如果没有一定的智慧，不一定能识别出哪个最好。同样，在我们所知的整个世界，各种各样的法都有，需要智慧才能分辨。我们正在编撰的密法字典，需要拆解词汇的就有九十多本书，现在只做了一小部分。很多发心道友都在努力，即使现在可以运用 AI 等技术手段帮助拆字，要把全部密法词汇拆解出来，工作量也非常之大。同样，我们要学的知识浩如烟海，面对千经万论，我们应该知道，其中真正的如意宝就是大圆满。如果你知道了大圆满的殊胜之处，就会有信心和智慧趋入金刚藏的妙道。

大家如果各方面因缘具足，最好学一学大圆满法，比如《入大乘论》，还有我们之前讲过的很多密法。特别是经过法师们的辅导，你们会有完全不同的感觉。闻法时应该以百般的精进对待法，以最大的恭敬对待传法上师。如果对上师不恭敬，甚至去看各种过失，那绝对得不到利益。不管对方是不是你的根本上师，都不能诽

谤，否则有很大的过失，甚至会破密宗誓言，这样以后再想成就难于登天。这是一种规则，不是谁说了算的，就像违犯了法律就会受到惩罚。弟子与金刚上师、金刚道友之间的誓言尤为严厉，一旦入了密乘，要么向上，要么向下，这不是你自己能决定的。如果你在各方面没有过失，保持誓言清净，那从任何上师那里得了法，自己再好好修行，一定会得到很大利益。

就像麦彭仁波切在他的《快乐道歌》中所说，今生在一切不幸当中，遇到了莲花生大士，遇到了大圆满法，这是最大的幸运。法王以前经常这样讲，我也这样认为。哪怕即生中其他方面都不尽如人意，但是有幸遇到了这么殊胜的法，不管面对多少人的质疑，自己心中的见解也始终坚定不移。我不是因为自己是法王的弟子，为了维护自宗才这么说，而是亲身感受到了巨大利益，知道了生命的真相，真正觉得遇到大圆满和莲花生大士的传承，是一切不幸当中的大幸，于我的人生意义重大。因此，我现在正在翻译一部莲花生大士的教言。

在不修行的人看来，这也许只是一本普通的书，但对有心修行的人来说，这部法是多少黄金也比不上的。一部论著有多大的价值，自己若未深入经藏是不会知道的，而一旦了解之后，世上一切财宝、豪宅、名车，相比之下全都会黯然失色，唯有真正如意宝一样的法本和对心性的了悟，才是最珍贵的。

前阵子我身体不太好，心想会不会没时间了，但又担心这本书没翻译完，要是停止在中途，就像以前造乐山大佛的那位法师一样，不知道能不能后继有人接下这个工程。后来我身体状况稍微好转了些，觉得其他事完不成没关系，但不论如何要把莲师的这个教法翻译出来。这部法大概有十五万字，如果能翻译圆满，也许对有信心的人来讲确实有一些意义，这是我发自内心的想法。当然，对于没有信心的人来说，这不过是一叠纸而已，没什么大不了的。

总之，大家应该趋入这样殊胜的法门。

四、回向愿吉祥

以上大圆满的功德就讲完了，接下来讲此教言是怎样撰写的。

如是即兴述少要，以此善愿无边众，
金刚藏恩得现见，心性光明珍宝洲。

麦彭仁波切没有翻阅众多经论特意做准备，而是以即性的方式宣说了这部教言，这二十几个颂词少许概括的要点，并不是鸿篇大论，但是以此善根，愿无边众生依靠金刚藏——上师或文殊菩萨的恩德和加持，现见自己心性光明的珍宝洲。麦彭仁波切如此回向。

这部《禅修深义密要》的所有内容我们讲了三节课，而麦彭仁波切可能在不到一个小时内就从自性中流露出来了，不像我们写点什么要翻阅各种资料，圣者造论是自然显现的。麦彭仁波切以造论善根发愿，愿无数众生依靠文殊金刚藏或大恩上师的加持，能真正现见自

己的心性光明。我们也在发愿，希望通过这次学习，能真正让更多人对自已的心重视起来，通过修心，得见心性。

不坏等空金刚藏，身智无别平等性，
自性光明胜不变，大乐吉祥等虚空。

这里讲了两个吉祥——寂静佛的吉祥和忿怒佛的吉祥。

首先是寂静佛的吉祥。我们的心性就是始终不被任何外缘毁坏，等同虚空一般的金刚藏，当心性得以究竟证悟之时，就能获得佛陀三身五智的功德，此无二无别的平等性就是我们心性的光明不变法，也可称为大乐智慧，这样的大乐智慧遍满整个虚空界。意思是说，依靠圆满证悟一切法的佛陀，如释迦牟尼佛、药师佛、阿弥陀佛，以及莲花生大士——他们显现为佛，实际上现前了不变大乐智慧，愿这样的大乐吉祥周遍于整个时间

与空间。这是依靠所有的圣者们的智慧来祝福吉祥，一切都吉祥的意思。

无边虚空界充满，黑日嘎尊空行母，
伴随乐舞唱欢歌，此道诸方赐吉祥。

最后一个偈颂以忿怒佛的方式来回向。无边无际的虚空界中，周遍忿怒佛黑日嘎和忿怒空行母，比如五方忿怒佛父佛母、大悲观音的忿怒相马头明王、文殊菩萨的忿怒相大威德金刚、所有忿怒本尊的总集普巴金刚等等。这所有诸佛菩萨遍满整个世界，在野蛮众生面前示现忿怒相的本尊，还有其他诸多护法尊，一同伴随着大乐的舞蹈，唱起欢乐的歌谣。禅修秘诀之道在世界诸方赐予圆满吉祥。在这个末法时代，如果不依靠忿怒本尊，单靠寂静相无法调伏野蛮刚强的众生。当初菩提萨埵修建桑耶寺时受鬼神干扰，实在没办法，后来迎请莲花生大士来到藏地才降伏了鬼神。现在也同样，要得到吉祥并不容易，而依靠忿怒本尊和咒语“吽_的”的威

猛加持力，整个世界就能得到吉祥和安乐。这也是一种吉祥法。

此乃木龙年一月初十，于嘉普白岩大乐自在山洞，麦彭光明金刚未加修饰，随心中所现即兴速写密要义，愿吉祥！

译于喇荣

2024 年 7 月 8 日

此论是在木龙年一月初十，于嘉普白岩大乐自在山洞撰写。麦彭光明金刚是麦彭仁波切的一个名称。他未加多余的文字修饰，从心中随意流露，即兴撰写了这部密要窍诀。愿增一切吉祥！

这是我之前在喇荣翻译的。我算是给你们念了藏文和汉文两种传承。

下节课我们讲麦彭仁波切的《劝修寂止之语》，这节课就讲到这里。

劝修寂止之语讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

劝修寂止之语·天鼓妙音

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

止息妄念波涛文，二智自现光明殊，
童子身尊前敬礼，撰写大义实修教。
妄念汹涌无间断，无始至今屡累积，
若未思维则确定，唯沉无义苦涛中。
沉沦此中苦难消，心不安宁则不得，
少许止观之功德，断定祸根此分别。
恶习难改如卷纸，知此屡屡依正念，
所缘意中不散乱，常念不忘勤修此。
人天福乐纵如何，亦无法比心自在，
贪欲享受如搔痒，痒止自心得安乐。

如瘟疫愈之安乐，即此心海无垢浊，
如此安乐无垢福，帝释天王亦难得。
解开动念之束缚，谁享如此之心乐，
无与匹敌所享故，人天世间最胜宝。
如净湖现月星影，多显神通等功德，
调伏自心功德本，未调心者怎具德？
宁可舍弃身与命，然为永久之果位，
莫舍修心正念续，立誓勿懈此意乐。
最初松紧当适度，渐次增勤稍习惯，
一心思维所缘义，力得无垢之寂止。
愈修愈易观自心，获得功过取舍慧，
数月可得相应果，然勤修者寥无几。
欲勤定观四神足，忆念精要续稳力，
自心明镜现胜乐，充满虚空无边际。
所缘门即有相依，观想依于身之风，
细微手帜文字等，依何修习皆成就。
浊世惑粗之风心，猛如毒蛇动乱故，

遮止反而更动摇，故众心厌弃修行。
不改内心自放松，正念常护自本面，
不随妄念业风动，知此自然住方便，
心性虚空愈澄明，妄念微风愈寂灭，
澄明无浊意湖中，呈现止观双运德。
于此胜观觉性界，渐得稳固寂止成，
此乐道胜有勤道，自成止观双运德。
觉性本净光明义，虽未认识观内心，
不忘正念护相续，诸修寂止窍诀最。
修行明乐无念力，所现种种觉受相，
渐近实相易觉悟，当今行者多止此。
认识觉性未修习，不现觉相同平庸，
不堪外缘离修果，不修成佛佛未说。
未识觉性唯修止，虽压妄念显少德，
不知解脱自地要，执缚取舍轮回因。
认识心性修习稳，此是修心之双足，
自然光明实相义，止观双运本自成。

讲百经续大法师，众敬上师大多数，
未曾内观修自心，丝毫未超普通者。
妄念奔驰力甚大，未得少分智力德，
无义如水波自心，愈观愈生大厌离。
愿随行圣深窍诀，依于调心驾良马，
迅速现前并趋至，二利富果悦意处。
一切勤中最具义，唯此调伏自心法，
妙瓶如意与宝藏，亦难比拟大功德。
善通此义具缘者，以敬观此心瑜伽，
断诸琐事心专注，修行大计永善义。

木龙年一月初十，麦彭巴所造。善哉！

译于喇荣

2024年7月5日

劝修寂止之语讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

第 1 课

2024 年 10 月 28 日

接下来三天，我们一起学习全知麦彭仁波切的教言《劝修寂止之语·天鼓妙音》。前面学的《禅修深义密要》讲了禅修需经历的四个阶段，在今天这部教言中，麦彭仁波切主要劝告我们要勤修寂止。

论名：劝修寂止之语·天鼓妙音

“寂止”的意思是寂静、安住。“寂”是指心不被分别念所转，寂静下来；“止”是指停下纷飞的妄念，不要动来动去，安住下来。所以，寂静地安住下来，这就是寂止的大意。汉传佛教中也很强调寂止，智者大师著有《摩诃止观》，其中的“止”就代表寂止。大多数修行人所说的坐禅、禅修，主要也是指修行寂止。麦彭仁波切先是讲了禅修的密要，现在继续劝大家实际行持禅修。

副标题是“天鼓妙音”。法王如意宝的《胜利道歌》和《项袋金刚橛·胜利歌》，副标题同样是“天鼓妙音”，这些都是表示胜利的歌。所谓“天鼓妙音”，就是天人与非天作战获胜时，天鼓自然发出的胜利之音。通过寂止的禅修战胜分别念，这也是一种美妙的天鼓之音。

作为修行人，我们必须与烦恼分别一直战斗，在这个战场上，有些人遍体鳞伤，失败告终；有些人则依靠

教言指导，最终获得胜利，光荣凯旋。所以，此法非常殊胜。麦彭仁波切、全知无垢光尊者、法王如意宝等传承上师留下了许多无比珍贵的教言，其殊胜性并不是我们自吹自擂的，圣者的语言自然具有严密的逻辑性、甚深的义理和强大的加持力。有智慧的人在学习过程中应该会对此有所感受，而缺乏智慧或是没有缘分的人，就不一定有感觉了。

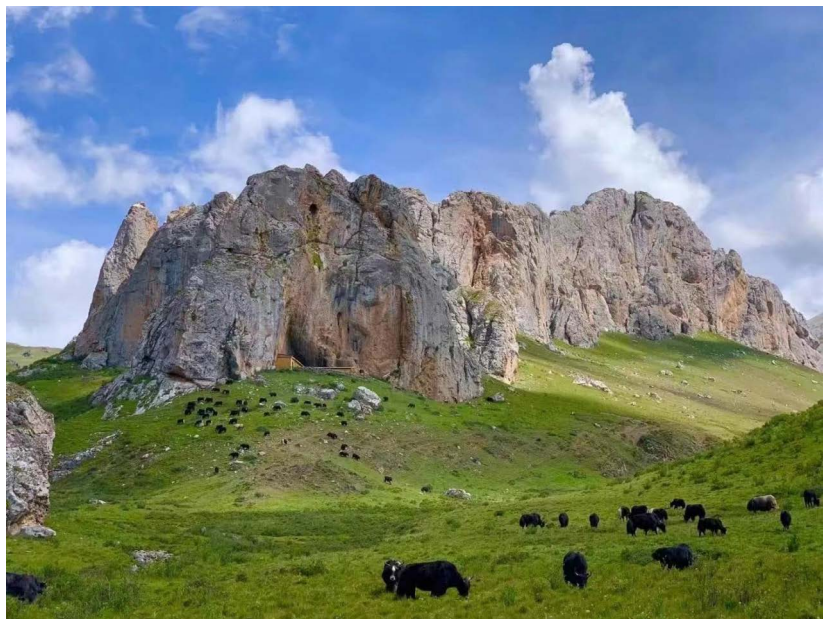
这部教言是全知麦彭仁波切所作。法王以前写过一篇《全知麦彭仁波切略传》，记得2002年5月我在成都译出了汉文，建议大家看一看。虽然大部分道友都对无垢光尊者、麦彭仁波切等自宗最重要的大德比较了解，但也有些新学者可能不太熟悉，如果有人不认识麦彭仁波切，可以阅读这部传记。从中你们会看到麦彭仁波切的超凡智慧和向他祈祷的功德，特别是他生平的一些精彩事迹。记得尊者在德格一带游历时曾遇到一伙强盗，对方要用石头、棍棒对他发起攻击，此时麦彭仁波切施展神变，震慑群敌：“不论依靠教证、理

证，还是石头、棍棒，都无法将我打倒，我乃常胜不败者！”——“麦彭”即不败、战胜之意，“麦”是否定词，“彭”是失败的意思。有时候大德们为了让众生起信，对自己的功德宣说、赞叹一下也是很有必要的。

这部教言是从麦彭仁波切的智慧中流露出的。大家发现没有，我们之前讲的《禅修深义密要》和这部《劝修寂止之语》是在同一天内撰写的，都是木龙年一月初十。麦彭仁波切以超凡的智慧顷刻写就，而我们学了这么多天都没学完。今年恰好又值木龙年，我查了一下，那个木龙年应该是1904年，因为麦彭仁波切是1912年圆寂的。他总共住世67年，撰著此论时是59岁，所以，这是仁波切晚年的教言。

著论的地点在如今石渠县内，一个叫做嘉普白岩大乐自在山洞的地方。前段时间我们向当地人考证过，那里确实有个闭关房，也拍了一些照片。这个山洞不是常见的林间山洞，而是位于一片岩石之上，石渠一带多见这种地貌。这里夏天看起来不错，但冬天肯定很冷，

因为那边冬天本来就比色达更冷。各位道友可能觉得十一月后的喇荣就已严寒难忍，但不论麦彭仁波切造论的这个岩洞，还是无垢光尊者住锡的刚日托嘎等地，其实都要冷得多。刚日托嘎距离拉萨大概五十公里，位置很高。我以前去过，当时要四五个小时才能爬到山上。那里非常殊胜，但也非常寒冷，不过应该比石渠稍微暖和一些。麦彭仁波切在石渠造论的那天是一月初十，藏历新年刚过，正是最冷的时候。就在这样一个寒冷的山洞中，仁波切流露出了自己智慧的结晶。



这次我们能学到这些教言，大家应该好好珍惜。

对于传承上师们金刚语的密意，最好真正领会并背诵下来，这对将来的行持和修心都非常重要。因为我们只要能让自己心稍微堪能，此生之中不论闻思修行还是做任何事情，都会更为方便自如。

最近可能是刚评选了一批堪布堪姆的缘故，很多人开始在意名声和地位，突然变得非常精进，也许闭关的时间都会拿来用功复习。当然，这也是可以的，反正我现在不在学院，对你们怎样闭关也没有执著。但是，我还是希望你们能有一点点禅修的境界，这对不论出家人或在家人而言，都是最根本的需要。作为佛教徒，不能没有一点修行境界，天天光会纸上谈兵——就像我这样，口头上讲了几十年法，可等真正要离开人世时，却不知道有几分把握。有些道友虽然不玩嘴上功夫，但两脚总喜欢到处跑来跑去，也许就这样白白度过一生，到最后也没有多大意义。因此，在有机会的时候，大家一定要在修心上抓紧。多修一修，对自己今生来世都是很

重要的。

《大乘理趣六波罗蜜多经》中这样讲：“舍此身命时，如弃于土木，亲戚皆相离，唯禅定随逐。”最终离世之时，你的身体就像土木一样，全部都要还给大自然，亲朋好友也会纷纷离散，这时候能跟随你的唯有生前的禅定境界。世间的名利权情，死时分毫都带不走，如果整天为了带不走的东西拼命奔波，却对真正属于自己的修心境界从不认真，那确实有点可惜。所以，我一再奉劝大家要好好修心。当然，我只能从旁劝勉一下，最后修和不修，主要靠你们自己的缘分和自觉。任何一位老师都不可能带动所有学生，任何一所名牌大学也不可能把每个学生都培养成人才，这是客观规律，我们学院也同样。

接下来我边念藏文，边给大家做简单的讲解。

一、顶礼立誓句

(堪布念传承)

止息妄念波涛文，二智自现光明殊，
童子身尊前敬礼，撰写大义实修教。

首先是顶礼立誓句。作者麦彭仁波切在造论最初先对文殊菩萨进行了顶礼，并点明了这部教言的重要性。

作者是如何顶礼的呢？文殊菩萨相较于其他本尊，在寂止方面有特殊的功德和加持，因为文殊的“文”本身就有遮止、息灭的意思。我们的妄念分别如汹涌波涛，此起彼伏，不停翻滚，难以阻挡，而文殊菩萨能止息所有分别念的波浪，这就是“文”的意义。“殊”则代表能显现尽所有智和如所有智。若是没有智慧，光有止息之禅定还不够。而文殊菩萨不仅能息灭所有分别妄念，还能自然显现二种智慧的光芒。并且，他还在诸佛

菩萨和众生面前始终保持着十六岁的童子相，没有生老病死的衰败。在这样的本尊面前，作者以三门恭敬的方式诚挚顶礼。

麦彭仁波切在其他教言中曾对文殊菩萨如此赞叹：“文殊大慧光，明咒明灯光，心中显现时，焚尽密林障。”意思是说，如果我们心中能显现文殊菩萨的大智慧之光和文殊心咒的大明灯之光，就能无余焚烧所有稠林般的障碍。因此，大家若想修好寂止，一定要重视祈祷文殊菩萨、麦彭仁波切和法王如意宝。依靠诸佛菩萨和传承上师的加持，一定能熄灭汹涌的分别妄念。

闭关期间，大家在禅修时可以在面前供上文殊菩萨像或者法王像。我们学院的年度闭关是在法王圆寂后才固定下来的。几年前我们考虑到，法王在世时经常传授修心引导，但是他老人家圆寂以后，很多道友不一定能自觉禅修，所以就定下了两个制度：一是每年要有一个月专门学习密法，二是每年要进行十七天左右的闭关

禅修。针对性的修心训练是万不可少的。这就是学院年度闭关的由来。这个决策当初我也参与商量过。早年我在学院和五台山等地都进行过七天到十几天的闭关，但后来总被分别念的风吹来吹去，说来很惭愧。每到闭关的时候，我虽然没有在外散乱，可总觉得人生短暂，更想尽快把一些重要的论典翻译出来，所以闭关的大量时间都用在这上面了。面对在座那么多精进禅修的道友，我似乎也没有劝你们闭关的资格。但不管怎样，希望大家在闭关时记得祈祷文殊菩萨，这非常重要。

麦彭仁波切在这里说到，自己撰写的这部教言非常有意义。虽然许多法门都很殊胜，但是归根结底，还是禅修意义最大，所以麦彭仁波切特意宣讲了这部关于实际禅修的教言。本文虽然不像引导文那样详述实修寂止的方式，但阐明了修心的重要性以及初中后次第，因此，颂词点明了这部实际行持禅修的教言具有重大的意义。

二、离寂止之过失

妄念汹涌无间断，无始至今屡累积，
若未思维则确定，唯沉无义苦涛中。

这个偈颂讲了不修寂止的过失。有些人或许觉得，自己已经很不错了，为什么还要天天禅修呢？当然，你实在不愿修我也不勉强。佛教徒中也有一部分人就是跟修心无缘，怎么都不愿意，这也没办法。但如果你真正想了解禅修，必须明白：首先要让这颗心静下来，若心不静，会有很大的问题。

有哪些问题呢？如前所述，分别妄念涌现之时，就像大海的波涛此起彼伏，毫无规则可言。所以大家都知道，我们这颗心很多时候完全不可控。现在常说人与人之间缺乏信任，其实不说他人，就连自己的这颗心，都是很难信任的。今天发的誓言，明天就反悔；今天做的决定，明天就放弃。不管是自己的，还是别人的，分

别念妄随时都在变化，根本无法预测。春夏秋冬等外在变化至少还有一定的规律可循，而众生的分别念想冒头就冒头，想爆发就爆发，完全不讲道理。要是一个人前世修得不好，烦恼习气较重，妄念就更容易失控了。总之，分别念就是这样毫无规则、变化不断、无始无终，直到今日，已经无数次给我们制造了种种痛苦。

许多情况并非我们本质有问题，而是分别念作祟。比如，才发愿好好修行，没多久就毫无动力，放弃发愿了；前两天对这个法很感兴趣，现在却丧失信乐，一眼都不想看了。很多道友就是这样吧，刚开始十分精进，但过一段时间就后继无力；当然，也有人刚开始比较懈怠，但后来又在某个因缘下突飞猛进。所以，人的分别念变化万端，确实连自己都难以信任。有些人也许盲目自信，觉得不但能信任自己的心，也能信任他人的心，但实际上，只要有分别念的凡夫，就很难做到这点。

虽然我们都认为凡事应该讲原则、讲道理，但自他

众生的心有时非常讨厌，常常不肯按理出牌。不少道友都有这样的经验，明明下了决心好好闭关，但坐着坐着就没劲了，只想赶快出来。想闭关的是自己，想走的也是自己，分别念就是这样此起彼伏、变化不断。如果不依照上师们的教言深入思维、修持，我们不仅无始以来在无意义的轮回大海中不断沉溺，而且将来也注定会继续承受无量的痛苦。

所以，如果现在还不赶快修心，可以说解脱就没戏了。心不调伏，成就的希望就很渺茫。我们的心一直是颠倒的，但是大多数人根本意识不到，就像《禅修深义密要》中讲的主人和仆人位置倒换了一样。萨绕哈巴尊者有一首道歌说得好：“缚者走十方，见者稳不动，我说倒如驼，汝等观自心。”这是我今天刚翻译出来的，都能背了。意思是说，被束缚着的人愿意到处去走，而什么都见过的人反倒会安稳不动，哪都不去，我萨绕哈巴说，这种颠倒就像骆驼一样，骆驼背上驮的东西越多，走得越快，驮得越少，反而越走不动，你们的心就

是如此颠倒，所以奉劝你们要多观自心。

按一般规律，被束缚着本应走不动，就像人被镣铐铐起来，然而凡夫的心虽被执著和烦恼束缚，却到处乱跑，刹那不停；相反，一个修行人如果见到了自心，也就见到了十方一切，本来可以到处行走，但他却保持安住不动。所以，这是一种颠倒。我觉得这个教言很好，如果我们观心没有成功，就会被分别妄念一直束缚，而越是在这种状态下，就越想得更多，各种杂念纷涌而出，到处乱窜。虽然世间人觉得其中应该有道理可循，但所谓道理也只是名言安立，实际上很多安立出的道理都非常颠倒，这方面大家也可以思考一下。《宗镜录》中说：“有心皆苦，无心乃乐。”有分别心其实是一种痛苦，没有分别念才能获得真正的快乐，这也是一句很有意义的教言。

沉沦此中苦难消，心不安宁则不得，
少许止观之功德，断定祸根此分别。

如果我们不能调服自心，必然会在苦海之中沉沦，这是断定无疑的，因为我们一直以来都在分别妄念中沉溺。唯有善自修心，才能消除痛苦。修心不是一蹴而就的，虽然有些上师说过，闭关七或二十一天，就有认识心性的机会，但除少数利根者外，普通凡夫无始以来的深重习气很难在短短的时间内改变。所以，若不好好调心，后果之一是无法消除痛苦，后果之二是内心不能得到健康、快乐和安宁。大家都知道，人身上大多数痛苦和疾病都是由内心问题引起，这是中医、西医和藏医都承认的。如果一个人经常生嗔恨心，整天烦恼炽盛，就容易出现高血压、心脏病等问题。正是由于心不堪能，导致很多人失去了健康和快乐。所以，只要我们还被分别妄念所缠缚，就很难脱离痛苦，也不能获得世间的幸福。

而且，如果不好好调心，我们就连少许止观方面的功德都得不到。一个人若是寂止修得很好，在觉受或梦境中会显现诸佛菩萨、上师空行的相——当然这是很难

的。如果胜观修得很好，就能在安住的同时认识心的本性。胜观一词在藏文中是“见胜”的意思，也就是见到最殊胜的。什么才是最殊胜的呢？就是我们心的本来面目。寂止是安住下来的意思，安住以后认识心的本来面目，这叫做止观。如果心静不下来，整天胡思乱想，根本不可能得到止观的功德。

包括闻思方面，心定不下来的人，往往理解也不行，背诵也不行。就算是法师，如果心不安宁的话，不管讲经说法还是行持善事，都根本不在状态。相反，如果有一定的修行功夫和禅定境界，那不论做什么善法都会有很大的功德利益。因此，我们应该知道，一切过患的罪魁祸首就是这颗心的起心动念。

希望大家重视向内观心，作为修行人，如果能把这颗心修好，不论闻思、发心，还是做其他善法，都会比较容易。心不调柔的话，很多事是没办法做好的。

《格言宝藏论》中也说：“设若自心散乱者，彼无修法

之良机，若人寂静而安住，彼心即可得堪能。”我们不管做什么都应该有一个好的心境，这是成事的一种基础，但这个基础也并不是说有就有的，要靠每个人自己的勤奋努力。莲花生大士给空行母益西措嘉讲授过一个长期修本尊的教言，其中这样说道：如果我们能保持心不烦乱，同时明而无分别，一直在这种状态中，修本尊就会成功。比如观修文殊菩萨时，要让心保持一种明现而没有其他分别的状态，以这种方式来修行。所以，大家一定要想办法认识自己的心，我们的心其实具足各种各样的功德，就像如意宝一样，但大多数人根本不曾观察它、开发它。我们幸好遇到了如此殊胜的大乘显密佛法，依靠这些教言能对心的宝藏有一些发现，在这个时候千万不要错失良机。

如果你真正将上师的教诲融入自心，自然会对上师感恩不尽，但如果教言没有入心，也许非但不会感恩上师，还会有抱怨嗔恨之念。这方面每个人各不相同，见仁见智。我很喜欢萨绕哈巴尊者的一句教言：“愚者

必束缚，智者速解脱。”什么意思呢？愚者受到心的束缚，而智者依靠观心很快就获得解脱。人和人是不同的，上师讲的一句话，有人听了起嗔恨心，有人听了生感恩心。

以前上师如意宝传授密法教言时都是公开面向所有人。据我所知，在他老人家的传承弟子中，即使那些最为优秀、后来弘法利生事业最为广大的人，法王也没有给过他们独传。虽然法是所有人一起听的，但是有些人真正通达了上师的密意，后来在自他二利上都获得了不起的成就，而有些人不但自己没有得到利益，反而可能有害于众生和佛法。法王如意宝的《项袋金刚橛·胜利歌》中暗含了两个人的名字，一个已经被降伏，一个后来堕入地狱。由于当时的环境因素，这些只能以隐藏的方式来讲。我前几天翻译到那里才回想起来，法王曾经暗示过这件事。

密宗中常讲“三恩德上师”，其中最重要的就是

给你直指、让你认识心性的上师，这是最大的恩德。但直指心性也离不开其他条件：一个是灌顶，如果没有灌顶，就无法接受甚深窍诀，所以这是第二的恩德；另一个是传讲续部，如果没有续部教理的讲解，很难学修得特别究竟。因此，给你传灌顶、传续部、传窍诀的上师叫做三恩德上师。三恩德中最根本的是直指心性，这样的上师恩德等同佛陀，甚至比佛陀还大。密乘中要求视师如佛或者视师是佛，就如有些经典中所讲的视上师为真正的佛陀，这其实没有矛盾之处。每个弟子由于对自己的根本上师有不同的定位，学修也会有不同的结果。这就像阿难和善星比丘，同在佛陀面前闻法，但最后得到的果位完全不同。也有些弟子心态普普通通，结果也无利无害。其实，上师对待所有人都是平等的，就如太阳的光明普照众生，但有些人能得到阳光的照耀，有些则不能。就像莲花中大部分是遇阳光而开放，但有一种莲花在阳光照射时反而闭合，等到有月光时它才开放——自然界中也是无奇不有。

总之，我非常希望大家明白修寂止的重要性。

**恶习难改如卷纸，知此屡屡依正念，
所缘意中不散乱，常念不忘勤修此。**

我们的习气是很严重的，不可能修一两天就有立竿见影的效果。很多人尽管修了好几月、好几年，但是恶劣的习气很难改变，就好比一桶卷纸拉平以后，马上又“噎”一声卷回去。我们的习气就是如此，修行时还好，可一旦遇到一些对境或因缘，原来的毛病又全部发作出来了。所以，凡夫人的修行不是一天两天的事，需要长期下功夫。知道这个道理之后，我们要屡屡地、数数地、长期不断地修行，这样才能让心有所改变。这个过程要依靠正知正念，还要不散乱地观所缘境。你可以观佛像修寂止、观大圆满，对于任何所缘境，心要一直不散而修，而且应常念不忘，这样坚持下来，修行才会有效果。

总之，不论修什么法，都要有正知正念，专注所缘，不断精勤修行。不然的话，只靠短短几天，几乎是不可能修出任何成果的。有些人可能会纳闷，自己已经闭关七天了，怎么还没有见到本尊，也没有什么验相？其实，你虽然闭了七天关，但在这七天里大部分时间都在散乱当中度过，你只是身体坐了七天，但心不一定一直安住。真正的闭关，一天至少要修六到八座。莲师的教言中提到过，修行应该白天四次、晚上四次。我们学院规定一天要修四座，这是针对没有能力多修的人制定的一种较低的标准，那些本就精进的人，每天修得可能更多。所以，要修就要实实在在地好好修，只在表面上修是没用的。

在这个网络时代，一旦你玩起手机、刷起短视频，就根本不可能真正闭关修行。现代人真的很可怜，随时被网络、手机、电脑控制着。就连很多儿童都已经离不开电子设备了，如果没有手机或平板电脑可玩，就一直哭闹不停，而只要拿到手里，就马上沉迷其中。这样的

孩子看上去虽然能自己乖乖玩一整天，但长期下来脑子和眼睛都被搞坏了，不少人小小年纪就戴上了厚厚的眼镜。不仅世间人在这方面非常苦恼，就连很多修行人也深受其害。以前我听说过，学院有个别闭关者买了好多光盘，在闭关期间一口气看六七十集连续剧。虽然这是极少数情况，但这样的案例许多地方都存在。所以，如果你连正知正念都没有，那就不必谈什么闭关了。好不容易来到一个修行的道场，却沉迷于世间的网络和娱乐，这是很可惜的。这样的人，与其待在寂静之处，还不如回到红尘之中。

有些人自称在闭关，把房门锁上，还贴起“闭关勿扰”的标签，外面的盗贼虽然没进你的房，可内在的妄念之贼却已溜进了你的心。《佛垂般涅槃略说教诫经》中讲：“若不忘念者，诸烦恼贼则不能入。是故汝等常当摄念在心，若失念者则失诸功德。”如果你没有忘失正念，烦恼之贼就不会乘虚而入；如果你忘失了正念，那烦恼之贼就会进入你的心房，偷走你所有的三学功德

财宝。因此，我希望大家真正投入努力去修法，这很重要的。真正的修行并不简单，但只要你们对此有所认识，就抓住了关键。

三、修寂止之利益

人天福乐纵如何，亦无法比心自在，
贪欲享受如搔痒，痒止自心得安乐。

这个偈颂以对比的方式告诉了我们修行成功是何等的快乐。天人有非常多的福德妙乐，世间人也有各种各样的荣华富贵、美食享乐，人们以为这些快乐已经够好了，但其实再好也比不上内心得到自在的快乐。通过修行寂止，你可以自如驾驭自己的心，让它来去自由，完完全全地受你控制。真正的修行人，始终能把心放在自己的管辖之中，不论观修还是安住，做什么都能成功，这就是心得自在的状态，这种快乐完全不需依靠外在。外在不一定能给你快乐，我们可以看到，巴菲特也

好，马斯克也好，这些身价千亿、表面光鲜的巨富，内心其实充斥着常人无法想象的焦虑、不安和恐惧。而很多深山里的修行人，虽然看起来生活环境和物质条件都不怎么样，但他们的内心一直被快乐的阳光照耀着，这是谁也无法相比的。

这里有些道友曾经也是成功人士，但他们愿意把事业、地位或百万高薪完全放弃，选择走这条修行之路，通过精进不懈地内观自心，后来获得了远超从前的快乐。这时再看看他们过去的同行、同事，表面看来虽然活得更加风光，更加滋润，但也承受了更多的痛苦和压力，流下了更多的汗水和眼泪。而修行人不仅不需要感受这些痛苦，还能从心灵深处获得平静和快乐。这种内在的快乐，远远超过世间人享受的级别，根本无法用语言描述。

后半句讲的是，贪执世间享乐，就像得了皮肤病的人天天用手搔痒，刚开始挠着好像舒服了一点，但越挠

越上瘾，最后完全无法控制。《中观宝鬘论》里说得很清楚：“搔痒则安乐，无痒更安乐；具世欲安乐，无欲更安乐。”抓痒的时候虽然感觉快乐，但彻底不痒岂不是更快乐。同样的道理，如果我们以修持寂止的方式从根本上止息了“痒”，内心就能获得更深层的安乐。

其实享受世间的欲妙，就像喝咖啡、喝酒上瘾一样。我看过一个故事：有个特别喜欢抽烟的人坐飞机去西方国家，在十几个小时的航程里烟瘾发作，坐立不安、痛苦不堪。一下飞机，他立刻冲到吸烟区“啊——”地猛吸一口，觉得非常惬意。后来他回想起来，发现十几个小时的煎熬只换来一两秒钟的过瘾，如果自己像旁边的乘客一样没有烟瘾，岂不是根本不用承受这种痛苦，那才是真正的快乐。世间的快乐就是这样颠倒——不管是感情还是财物，很多人一辈子都在痛苦执著，实际上依靠这些只能带来短短一瞬间的满足。可惜的是，能看清这种颠倒真相的，只有极少数人。正如我之前讲过的，“愚者必束缚，智者速解脱”，同样都有一颗心，

愚者被分别妄念束缚得苦不堪言，智者却能快速获得解脱。面对同样的对境，比如一杯咖啡，愚者会上瘾拔不出来，智者却能通过禅定获得自在。很多修行人为什么能一直坚持禅修，保持境界，这就是一个重要原因。

这方面的公案很多，比如窥基大师的故事。当年玄奘法师在山中发现一位入定的老人，用引磬“叮”地一声将他唤醒。那人说：“我是很久以前入定的修行人，准备等释迦牟尼佛出世时协助弘扬佛法。”玄奘法师告诉他：“佛陀已圆寂一千多年了。”他又说：“那我就继续入定，等弥勒佛出世时再出定。”玄奘劝道：“你不应再等那么久，我现在要去印度取经，你若有信心，等我回来为你说法。但你的肉身已经太旧，不如先转世投胎。”那人欣然应允。本来玄奘法师让他投生到皇宫里，结果他认错路，误投到了大臣家中。玄奘取经归来时，他已成了个生活奢侈的“富二代”，死活不肯出家。后来唐太宗得知前因，下旨命他出家，他竟提出三个条件，要带着一车酒、一车肉、一车美女才

肯出家——这很像藏族的婚俗，女方出嫁时要带上一车牦牛、一车粮食，还有一车杂七杂八的嫁妆。玄奘法师为度他出家，就答应了他的要求。结果车队刚到寺院门口，钟声一响，他前世修行的记忆顿时苏醒，立刻舍弃三车剃度出家，这就是著名的“三车和尚”窥基大师。虽然他前世在禅定中安住了漫长岁月，具有宿缘，但转世入胎后也会迷乱，翻出了许多习气，因此一开始沉溺世俗，不肯出家，但最终还是在玄奘大师面前获得觉悟，成为了法脉的继承者。这就是心真正得到自在的一种表现。很多大德的修行历程都是这样走过来的。

如瘟疫愈之安乐，即此心海无垢浊，
如此安乐无垢福，帝释天王亦难得。

这个偈颂讲的是认识到自心本性后的快乐有多么美妙。就像世人染上瘟疫，终于痊愈后的感觉，“今天终于不痛了，好舒服啊！”这种从病痛中获得解脱的快乐，确实美好得难以言喻。我们的心也是如此，通过禅

定，认识到心的大海本来没有任何垢染污浊，这种源于自心的快乐，普通人根本无法企及，唯有修行者能真切感受。做到这一点要依靠上师们的教言。有些人一直没时间修，要么忙于学业，要么忙于发心，有的即便有空闲，也被妄念琐事缠绕，这非常可惜。当然，也有些人对修心十分重视，长期坚持每年闭关。如果能真正踏实修行，会获得超越世间、难以想象的快乐。这就连欲界帝释天王所享的快乐也比不上。虽然帝释天有无数天子天女供养，一切妙乐应有尽有，但修行获得的至上安乐和无垢福德，他根本享受不到。

我们会经常看到，世间很多拥有地位、财富、美貌，看似很有福报的人，一旦真正了解他们，会发现其实他们并不快乐，甚至内心充满痛苦煎熬。所以，如果没有针对心灵的甘露教言，汹涌的苦海不知何时才能干涸。什么时候你能稍微有一点认识自心的把握和窍诀，你的心才可能真正平静下来。大家应该知道这一点。

解开动念之束缚，谁享如此之心乐，
无与匹敌所享故，人天世间最胜宝。

如果真正能认识自心，这就是人世间最快乐的事。具体怎么做呢？首先要通过寂止修法解开妄念分别的束缚，或者如麦彭仁波切的中观教授，用胜义谛和世俗谛的观察方式破除所有实执的相。这样才能真正解开束缚，享受寂止之乐。如果拥有了这种内心的快乐，整个世间也没有人能与之相比，所以说这种心灵的财富，是世上最珍贵、最有价值的珍宝。

米拉日巴尊者的许多道歌都是证明。他住在深山里，从物质条件上看，确实缺衣少食，非常艰苦，别人难以忍受这种生活，但尊者却乐在其中，高唱欢歌：“我现在没有罪业，死了也很快乐！我现在行持善法，活着也很快乐！”他的道歌中流露的无限快乐之情，多得说也说不尽。有些修行人体验到的快乐，确实是世间根本享受不到、用语言也描述不了的。

所以，心被束缚的痛苦是世间最大的痛苦，而解开分别念束缚的快乐则是世间最极致的快乐。这种通过修行获得的心灵财富，才是人天世间最殊胜的珍宝。

如净湖现月星影，多显神通等功德，
调伏自心功德本，未调心者怎具德？

我们的心就像一片湖水，当湖面澄澈清净时，能清晰映现月亮星辰的影子，当我们的心安住稳固时，各种神变、神通和等持功德都会自然显现。之前讲过，如果你想要好好闻思，或是闭关观修本尊、念诵百万心咒，一定要先让心安静下来。只要心稍得自在，就能做到，但心若不得自在，可能第一天还凑合，到第二三天就坚持不住了。

现在很多人热衷于接传承、得灌顶、赶法会，可有些人修着修着就变得跟疯子似的，这就是心没有获得自在的表现。心若得以清净，想修什么都是可以的，所

以，调伏自心才是一切功德的根本，如果连自己的心都未能调伏，怎么可能得到功德呢？《华严经》中说：

“甚深因缘海，功德宝无尽，清淨法身中，无像而不现。”就像大海蕴藏无数珍宝，法性中本来具足一切功德，只要心海清淨，这些功德就会从中显现。以前有位老板对我说：“你们要修经堂，钱我是有的，但要不要供养，得看我到时的想法。”就像他这句话，我们心的宝海中，功德本是有的，但能不能让其显现，关键要看我们是否能让心安住，这很重要。《瑜伽师地论》讲：“善调伏其心，心调引安乐。”善于调伏自心的人，自然会得安乐，而那些心未调伏者，什么功德都难以出现。

《佛所行赞》中有句教言：“心调形自正。”意思是心若调伏，外在形象自然端正。这句话建议大家记下来——长的教证记不住，这种又短又有力的总该背得下来。观察现实就会发现：心调伏的人，行为举止、说话语气都合乎法度；心不调的人，做事常常颠三倒四。有

些人把心保护得特别好，就像藏地一些老修行人，当然也有些人在这方面做得不太到位，这也要靠个人因缘。

前辈大德有很多这方面的公案。虚云老和尚在终南山闭关时，有一次在锅里煮着洋芋时打坐入定，附近的同修发现他许久没有音讯，冒雪寻到他的茅棚，用引磬将他唤起。他出定后说：“芋应该煮熟了，一起用斋吧。”结果掀开锅一看，洋芋都长出一寸长的毛了——这次入定持续了十八天。老和尚开悟的根基，正是如此扎实的禅修功夫。

印度大成就者萨绕哈巴的事迹更为惊人。他依止十五岁贫女在森林修行，有次在打坐前让妻子煮咖喱土豆（另说萝卜），结果一入定就是十二年。出定时尊者第一句话就问：“咖喱土豆做好没？”妻子的修行境界也很高，便提醒他：“真正的禅定是远离相状的，你有入定十二年的功夫，怎么还对咖喱土豆这么执著？”尊者顿觉惭愧，重新安住，真正获得了大手印果位。

不管是历史上还是现在，都可以看到很多真正通过禅修调伏自心的案例。反观我们这些凡夫，别说十二年、十八天，连坐一个小时都难，常常五分钟不到就眼珠乱转、妄念纷飞。所以说修行到底该怎么用功，关键还得靠自己。

宁可舍弃身与命，然为永久之果位，
莫舍修心正念续，立誓勿懈此意乐。

为了永久的果位，宁可舍弃宝贵的身体与生命，也不能舍弃修心，要让正知正念相续不断，在任何境界中都不动摇。我们每个人都应当立下这样的誓言，发愿不懈地修持下去，这非常重要。

这个年代我们要修行虽然不用舍弃身体性命，但仍然需要经历很多苦行，比如忍耐严寒的气候、面对道友间的人际问题、一个人提水做饭……不过这些烦恼和琐事对真正一心求法的人而言并不算什么。大家今后还

有多少闭关禅修的机会，这很难说，要知道，人生中的很多计划只是空谈而已，你有兴趣的时候，可能没有时间，等到有时间的时候，又没了兴趣。现在一些道友能在山上学修，而城市里的道友没有这种条件，你们也可以偶尔去寺院，或在家里的安静处约几位道友，共同进行七天、半月或一月的禅修，这也算是创造一种缘起。经常禅修非常重要，过程中难免要承受一些辛苦，尤其是在山上修行，确实十分不容易，要面对很多困难，但只要你内心足够坚强，外境的问题也没什么大不了，到了一定时候自然会过去。所以希望大家在禅修上认真下点功夫。

麦彭仁波切的教言大家要反复思维。我讲得未必很圆满，但禅修的重要性是千真万确的。现在有些寺院虽在强调实修，但如果心静不下来，修再多法也不一定有效果。包括大圆满中观明点的顿超修法，如果你没有寂止的基础，不认识自心，安住不下来的话，光盯着虚空是没用的。同样，一味地念咒、做佛事、赶功课是不

够的，至少要有个窍诀令自己的心静下来，这十分重要。当然，这些道理说来简单，关键要先明白重要性，然后再实际修持，这样会比较方便。

第 2 课

2024 年 10 月 30 日

今天课程的时间可能会比以往稍长些。原本我打算单独讲解“项袋金刚橛”相关修法及一些闭关事宜，但后来觉得在课堂上直接讲也可以，外面的人听一下也无妨。

另外，在授课过程中，我们的发心人员特别辛苦，对此我要特别感谢。他们从文字整理、音频处理、视频制作到其他方方面面，做了很多工作，不断创造良好的闻法因缘，才让大家有这样的机会，所以我们应该感谢他们。如果按世间团队的标准，聘请这么多专业人员可能需很高的费用，很多发心道友我甚至从未谋面，因为他们在背后默默无闻地付出，大家才能从佛法中获得利

益，我们应该发自内心地感谢。

现在我们继续学习全知麦彭仁波切这部殊胜教言。相信大家学习之后一定会有所转变。其实细想起来，每天能有这样的闻思机会，我们心里应当充满欢喜。大家都知道，放眼世间，多少人一直在迷乱痛苦中挣扎：有的身不由己，有的尝试自我调整，或许稍微能得到缓解，但终究很难真正解脱。在这样一个纷扰复杂的世界中，我们有幸值遇如此殊胜的教言，确实是不幸中的万幸。更何况在末法时代要听到这样甚深的教法，也许会越来越难，所以，尽管大家都比较辛苦，也要坚持下去。

我也知道自己课上应该尽量别太啰嗦，但有些话又不得不讲，讲一讲多少能令一些人的修行或想法发生少许转变，所以我也只好在这里啰嗦一下了。

四、修持之要点

(堪布念传承)

最初松紧当适度，渐次增勤稍习惯，
一心思维所缘义，力得无垢之寂止。

今天开始讲到不同的殊胜意义，首先是寂止该怎么修。虽然这里没有给出特别具体的修法，但指出了心态上的要点。在修心的过程中，不能太紧张，也不能太放松。如果抱着“我一定一定要修成”的执念，心绷得太紧反而修不好；反过来，太过懒散懈怠也修不成。应该像玛吉拉准空行母说的：“不紧亦不松，彼具正见要。”或者像昼辛吉尊者弹琴的故事，琴弦绷太紧会断，太松又弹不响⁵⁴。

54 《前行引导文》：“从前，阿难尊者教诫昼辛吉修法时，昼辛吉时紧张过度，有时异常松懈，而未能生起任何修法境界。于是他便前去请教世尊。世尊问：‘昼辛吉，你在家时擅长弹琵琶吗？’他回答：‘极为擅长。’世尊又接着问：‘那你弹琴所出的妙音，是在琴弦极度绷紧时发出，还是在琴弦十分松散时发出呢？’昼辛吉呈白道：‘这两种情况都不是，只有琴弦松紧适度时才能发出妙音。’世尊教诲说：‘那么，你修心也与之相同。’昼辛吉依教奉行，最后证果。”

刚刚学佛的人容易着急，总想短时间就出成果，这确实有点难；而学久了的人又容易懈怠散乱，这样也不好。修心是一个循序渐进的过程，应该逐步加力，自然而然养成一种勤奋的习惯。《开启修心门扉》里说过：修行不能太过急躁，就像吃糍粑时不能咽得太急。⁵⁵ 你们可以试试，如果把糍粑整团吞下去，很容易噎住喉咙，最后这顿饭都吃不成。今天早上我在看一个关于不丹紫玛护法神的视频时，就是有点着急，结果喝稀饭时就被烫到了。现在这个身体确实比较脆弱，不管冷热酸甜，稍微过一点量就受不了，当时没注意直接喝下去，到现在还觉得不太舒服。这说明做事太急、不加观察是不行的。

我们通过渐进式地勤奋，形成一定的习惯之后，便能够一心一意地修行，逐渐心就会放松下来。随着时间的推移，这种习惯会让我们的心无论在修空性、光明还

55 《开启修心门扉》：“羊衮巴又说：‘香上师说：“欲求立即生暖相，急转直下之前兆，务当持续尽力修，恒常修习勿急躁，如糍粑粉莫急吞。”这些说法实在是举足轻重的要领，希望我们大家能将此理稳妥实施并悉心体会。’”

是慈悲时，都能自然适应。我们的心会受到生活环境、教育背景以及身边人的影响而逐渐被熏染。比如现在巴勒斯坦和以色列的孩子们，在战争环境中成长，他们从小就被灌输了仇恨的思想，一心想要把敌人赶尽杀绝。而在一个充满慈悲理念的环境中成长起来的孩子，则会大不一样。如果一个人从小在一位经常禅修、寂静调柔的上师身边长大，他的心自然会被引向同样的状态。正如寂天菩萨在《入行论》中所说：“久习不成易，此事定非有。”通过长时间的习惯培养，没有什么事是难以达成的。实际上，世界上许多事情都是依赖习惯来实现的。

有了这样的习惯后，要一心一意观修所缘之义。例如修无相寂止，就需要保持安住。最近我在莲花生大士的教言中看到许多不同的修法要诀，其中讲到，在心安住时，应当数数而修，每次时间不宜过长。最好在感到舒服的时候就起定，这样可以为下次修心保持兴趣。要是——一直硬撑到安住不了才起定，容易产生厌倦感。这就

好比两人相处或者品尝美食，如果每次都停留在意犹未尽时，就会让人对下一次充满期待。因此，缘所缘义修行时，应当在感觉比较好的时候起定，如此循环往复，不断修持，力争达到没有垢染、不被分别念扰乱寂止境界。在获得这样的境界之前，我们应该不断寻找方法，努力修行。

这种修心方式是非常重要的。所谓“一心思维所缘义”，就是我们常说的一缘安住，即专注于所修的对境。正如《诸法集要经》中所说：“善住持定者，常一境相应，此最上禅定，能趣涅槃城。”意思是说，善于修持禅定的人应当经常与一个对境相应，这种最高的禅定能够引导我们趋入涅槃。这是非常关键的。

在修持寂止的过程中，首先要明白什么才是正确的状态。正如我们之前在《禅修深义密要》中学到的，初期可能会遇到各种各样的障碍，如妄念纷飞、身体不适、违缘干扰等，这些都是正常现象，不必过于担心。

只要持续下去，困难就会逐渐减少，修行也会变得更加轻松。就像一个成功的商人在创业初始往往非常艰难，但慢慢情况就会渐入佳境。同样，很多有出息的人小时候都非常调皮，随着成长才越来越懂事，很多世间的工作，比如驯服野马或管理团队，也都是这种规律，万事开头难，只要度过了艰难的瓶颈期，后续就会变得容易许多。修行也是这样一个过程，大家应该明白每个阶段的状态，不断努力，争取达到无垢寂止的境界。

**愈修愈易观自心，获得功过取舍慧，
数月可得相应果，然勤修者寥无几。**

这个偈颂讲了修心见效的速度。如果方法得当，观心成功，那很快就能出现效果；反之，若方法不太对或观得不太好，则如大海捞针般困难重重。实际上，随着修持的深入，寂止会变得越来越容易，因为心是可以逐渐驯服堪能的。经过观修自心的过程，最终可以获得一种智慧，让我们知晓未修的过失、已修的功德以及如何

取舍。根据个人的不同情况，在几个月的时间内，就会获得成果。麦彭仁波切在其他教言中提到，甚至连续修行七天或二十一天，也有可能得到与自心相应、了知自相续的功德。

所以，只要方法正确，禅定并不是一个遥不可及的目标。然而，世上却没有多少人愿意认真调心。尽管修心并非难事，坚持就有成果，但真正付诸实践的人却寥寥无几。在修行人中，也有始终未获成功的例子。以前上师如意宝讲过伏藏大师列绕朗巴与玉科喇嘛的一段交谈。列绕朗巴大师说：“你们色达的许多‘大修行人’其实只是停留在阿赖耶的门槛上，没有真正进入大圆满本来觉性的殿堂。”玉科喇嘛说：“既然发现问题，您应该想办法把他们推进去。”列绕朗巴大师婉言：“我是外来者，而且需要养家糊口，不敢指点当地的修行人。你是色达人，这个角色应该由你来担当。”——作为在家的密咒士，他在当地需要认可和供养，如果直接指出别人修行的问题，难免会得罪这些

人。这个故事说明，即便是当年的某些高僧大德，禅定也仅处于阿赖耶之中，并没有修出特别深入的效果。阿赖耶与法身是有区别的，莲花生大士的教言以及《七宝藏》中对此都有提及。虽然能修到阿赖耶上，对于很多人来已经不错了，但如果不能在此基础上更进一步，那其实意义不大。法王如意宝在《直指心性》的注释中，通过各种教理和窍诀纠正过这一误区，最后必须从阿赖耶中解脱出来，否则修行不究竟，无法真正成就。

修心本来并不困难，但真正投身于此的人却不多。当然，修心也不是轻而易举就能修成的，我以前讲过《藏密佛教史》中大宿和小宿两位大德的故事。小宿名为西绕札巴，正是我翻译的《八十口诀》的作者，修行境界很高。他原本计划修行二十四年以获得虹身成就，但由于种种因缘，最终只修了十四年。在一次闭关时，他不让侍者陪伴左右，侍者很长时间没有得到上师的消息，非常担心，便悄悄前往闭关房查看，只见上师静坐不动，脸上和头发上布满了蜘蛛网。侍者误以为上师已

经圆寂，当场痛哭起来。小宿上师因此出定，他告诉侍者：“如果我继续安住下去，就能成就，无需再次转世，但现在已然出定，后世仍需转生，将成为萨迦派的大译师。”随后又说：“你既然来了，就准备早餐吧，今天吃叶子菜。”说完他就出去了。还没等侍者把水烧开，小宿上师就带着菜回来了，说自己已经转了整个山谷一圈。见侍者不相信，他就把面见大宿时得到的信物拿了出来，从此以后，侍者对他的神通深信不疑。

这些例子表明，确实有大德能在禅定中持续很长时间，并依此获得成就，但也有些人虽然经过了长期的禅修，最终却停留在阿赖耶的层面，未能取得更高的成果。不论如何，对于我们这个阶段而言，如果想得到一些相应于自身水平的效果，只要在几个月内坚持修心，结果是可以期待的。当然，你们也不要觉得自己能飞快修成，不是闭关十五天就会获得金刚童子的果位。除了个别前世因缘较好的人有可能较快获得成效，大部分人都需要一个循序渐进的过程。修心不能着急，我们无始

以来积累的习气根深蒂固，需要通过各种方式慢慢调伏自己的心。只要方法正确，坚持精进，最终一定能成功。世间人常喊这样的口号：“只要努力不懈，成功指日可待。”虽然努力不一定能保证百分之百的成功，但勤奋一定是我们修行中必不可少的要素。

欲勤定观四神足，忆念精要续稳力，
自心明镜现胜乐，充满虚空无边际。

这个偈颂讲的是修心过程中需要具足哪些条件，以及最终能达到怎样的胜乐。修心有四个关键要素，第一是有禅修的意乐和欲求；其次是勤奋和精进；第三是保持专注的定力，也就是寂止；第四是认识心的本体，或是遣除疑惑的胜观。这四者被称为“四神足”，即欲、勤、定、观，这是一切禅定的四种基础或四种因，就像神通足力一样。

经常忆念关于寂止的精华意义，并且持续不断地

修持，到了一定时候，自然会获得稳固的力量。此时，我们内心的明镜中便能显现殊胜的大乐。正如大家常说的“戒生定，定生慧”，通过禅定，自心能获得大乐智慧。这种快乐无比广大、无边无际，甚至虚空也无法容纳，在世间根本找不到任何可以比喻之物。

世间人总以为拥有地位或财富便能带来快乐，但实际上，这个世界上最快乐的是那些在禅修中获得了境界的人。这样的人活着没有担忧，死时没有恐惧，真正能做到毫无希忧。我亲眼见过很多修行人的与众不同之处，比如刚刚圆寂的旺德喇嘛。他生前不喜别人对他赞叹，所以我在课上很少提及他的功德，但他的一生确实示现出了怎样才是真正的修行者。前段时间他接近圆寂之时，给我打过一个电话：“我死去以后，千万不要为我超度，这是我给你唯一的交代。”我当时心里“咯噔”一下，意识到这也许是他临近圆寂的信号，但是担心缘起不好，没敢多问，就答应了他的嘱托，这成了我们的最后一次通话。他要求不做任何超度，不必让寺院

僧众为他念经，后来在临终时果然显得非常轻松，一切都已经安排妥当，他在快乐安详中示现圆寂。

相比之下，许多世间人，包括佛教徒，面临死亡时都会有很多担忧，比如家产如何处理、有没有安排超度、自己会不会堕落……我有时会想，如果让我选择，我绝对不会去选那种大富大贵、位高权重的人生，而是选择成为一名普普通通、生活简单的修行人。纵然是风光无限、万众瞩目的明星、高官或富翁，这幅臭皮囊若干年后也终究要舍弃，唯有真正获得修行境界的人，才能在心中永远沐浴快乐的阳光。

总之，如果我们依靠窍诀认真修行，一旦境界稳固，殊胜的大乐将在心的明镜中清晰显现。此乐之大，整个世界也无法容纳，远远超过世人理解的快乐。胜义之乐和世俗之乐完全不同，世俗的快乐是指在生活中无忧无虑，甚至能从容面对生老病死；而从胜义的角度来讲，一切无常变化的有为法全然消逝，抵达一种无生无

灭的大乐智慧之中，这才是修行所追求的结果。

所缘门即有相依，观想依于身之风，
细微手帜文字等，依何修习皆成就。

上一偈颂讲的是无缘寂止的修法，而这里是有所缘相的寂止修法。所谓“有缘门”，是指借助具体的所缘相来修。一种是观外在的对象，比如在前方观一块木头、一尊佛像等，以此作为修心的所依，这是许多经论中常见的观想方法；另一种是观想身体内部的风脉明点，比如宝瓶气，将心专注于气息上进行修持；再者是观想细微的手帜，如金刚、莲花、法轮、宝剑等五部佛的标帜，以及“阿”字、“吽”字等各类种子字。依靠哪种所依来观修，都能取得成果。总之，不论有相寂止还是无相寂止，只要用心正确，最终皆可获得成就。

莲花生大士讲过一种独特的密乘修法，是观想本尊与自身分离和融合。首先是分离的修法，观想本尊不

同于平时的金刚跏趺坐，而是在显现当下顿时起身，或立或卧，或俯或坐，或在水中，或在石上，或在虚空，示现种种姿态。接着是融合的修法，观想本尊融入自身。如此先分再合，反复观修。

其实在生起次第中有许多不同于日常思维的内容。通常，我们的思想框架是相对固定的，但在这种修法中，你必须打破固有的限制，这一点非常重要。修行其实不应局限于以往的观念或教育模式。无论东西方，每个人都有自己的传统范式——有些基于道德，有些基于逻辑，还有些则遵循法律或家庭规则。这些范式往往限制了我们的内心，使我们认为这是合理的，那是不合理的。现实中，西方社会习惯按法律框架进行判断，而在东方，人们可能更重视世代传下的伦理传统。然而，在修行过程中，我们的心是可以灵活变化的。当然，这种变化并不是想当然的，必须遵循法尔理和缘起理，并不是随意胡思乱想都能成立。修心是一种非常微妙的方法，一旦理解这个道理，你会发现即便是再大的问题，

也有转化的办法。

一般来讲，密宗较高的修法，尤其是无上瑜伽中，有真如等持、显位等持和因位等持这三种等持。真如等持代表法身，是指将一切诸法观为空性，全部摄于法界；显位等持代表报身，是观想众生由于不了达空性之理而非常可怜，从而产生大悲心；因位等持代表化身，是观想在现空双运的基础上直接幻化出本尊之相。这三种等持的观想在修行中非常重要。无论是观单身佛像还是双运佛像，在修法中都是一个缘起，实际上与中阴投生有关。这些内容在中阴法门中有详细讲解，我们今天在这里不做广讲。

“项袋金刚橛”修法及闭关开示

关于这次闭关共修“项袋金刚橛”，本来我打算单独找时间讲一讲，但现在觉得直接在这课堂上讲也无

妨。接下来的一段时间，学院将开始闭关，这对很多人来说是一个非常好的机会。无论是学院内的道友还是像我这样漂在外面的人，只要对学院的共修有信心，愿意效仿，都可以利用这段时间参与一下。如果条件具足，最好能自己闭关静修，不要四处乱跑。学院有这么多僧众共同修行，这种集体的力量有很强的加持。你不在学院也没关系，只要共同发愿，同样也有加持。

大家在同一时间共同修行是很重要的，这次闭关在天降月，这个时间是法王定下的。我们都知道，四大殊胜月，包括神变月、萨嘎月和法轮月，是修行中最应重视的时机。再过几天就是天降月了，这个月有多大的功德不用我多说，利用这个时期与这么多僧人同心同愿地修行，是一次无比难得的机会。

此次闭关主要是念修“项袋金刚橛”。大部分人已经接受过灌顶，可以念诵仪轨；即使没有得过灌顶，通过祈祷的方式念诵咒语也是可以的。密宗的一些修

法，比如甚深的生圆次第，确实需要先接受灌顶才能正式修持，但以呼唤名号的方式持诵心咒，没有灌顶也是允许的。所以，金刚橛心咒每个人都可以念。此次规定每人要完成 110 万念诵。前几天我开玩笑说，不知道做规定的人自己能不能念完，玩笑归玩笑，实际上这非常重要。去年我们共同发愿念诵 100 万文殊心咒，当时我拼命地念，在很短的时间内就念完了。今年我想再次发愿，希望大家也一起发愿，不论是否身在学院，都要尽力完成目标。

按严格的要求，念咒应该在座上完成，许多窍诀书中也有这样的说法。但如果不能全在座上念，至少也要以祈祷的方式完成规定的数量。大家可以发愿从天降月的第一天开始，一年内完成这 110 万。你想不想念都是你的自由，并没有任何强制性。不过，这样的机会确实非常难得，应该好好把握。

为什么说这次机会难得？因为“项袋金刚橛”这

一法门极为殊胜，这一点《西游回忆录》中法王也强调过。如果要介绍这个法，我也算是有一些经验。以前我在法王面前多次得“项袋金刚橛”的灌顶，当时法王用的是随身携带的一个经莲师和降魔金刚加持过、后传至伏藏大师列绕朗巴手中的金刚橛。之前我们以此为原型制作了一批金刚橛，是上面没有忿怒像的样式。不管在国内还是国外，法王曾多次亲自取出这个金刚橛为我们灌顶，包括在尼泊尔扬列雪的阿苏拉山洞。这是莲花生大士获得殊胜成就的地方，也是“项袋金刚橛”伏藏开取之处。历史上布玛莫札、则那莫札和莲花生大士都在此地修行并取得成就，莲师正是依靠修持金刚橛而获得了大手印持明的果位。

“项袋金刚橛”仪轨的后记中有“自生莲王我，布多达玛续，唯此究竟藏，交则那莫札”的记载，意思是莲师在修行中曾遇到违缘，于是从那烂陀寺请来了许多关于金刚橛的密续，并将其中精华最终凝聚成了这部“项袋金刚橛”。这个伏藏法是由与莲花生大士无二无

别的大成就者法王如意宝亲自开取的。法王当时说过，这个法的法主都是最伟大的佛门代表，如顶果钦哲仁波切、贝诺法王，以及某些慈悲自现的大德和护法神。不仅法主特别殊胜，缘起也从未受到任何破坏，十分善妙。法王亲自将这个法传给了我们这些有缘弟子，在座道友中有些是直接在法王面前得到这部法的，还有些是从其他传承者那里得到的，比如门措空行母，作为益西措嘉的化身，她也是“项袋金刚橛”真正的法主，因为当年莲花生大士就是把这部法交付给了降魔金刚和益西措嘉空行母。既然大家已经获得这个传承和教授，具足了各方面的因缘，应当经常修持此法。这样一个简单易行且极其殊胜的依修法，尤为适合如今这个忙碌快速的年代。

所谓金刚橛，就是我们常说的普巴金刚，也可称为金刚童子，不同续部和论典中有不同的称谓，实质上都是一个意思。在这个末法时代，金刚橛被认为是所有忿怒本尊中最具威力、最为灵验的一个法门。相关密续中

有言：“忿怒本尊纵无数，降伏浊世边地魔，金刚童子无伦比。”这句教证大家应该记住，在如马头明王、大威德等众多忿怒本尊之中，如果要降服浊世魔军与边地野蛮众生，金刚童子是最为殊胜的。莲花生大士正是因为预见到了未来末法时代外界魔障、违缘特别严重，才将此法传授给降魔金刚等人。其实，不仅普巴金刚的法门特别有威力，即使只持诵忿怒本尊的单个种子字，如“嗡”或“吽”，也有不可思议的功德，法王的“莲师多吉卓罗修法”也是专修一个“吽”字。金刚橛的相关续部中提到：“仅诵饮血金刚我，种子咒语之吽字，一切违缘无机乘，无疑成就善妙相。”仅仅是念诵代表忿怒本尊的“吽”字，就能使一切违缘无可乘之机，自然而然成就一切顺缘和善妙之相。今天我们也正好讲到了有缘寂止，大家可以提前做好闭关专修的准备。这次整个学院将念诵金刚橛心咒“嗡班匝_{ཀླ}格勒格拉雅吽_{ཎེ}”。这个心咒相对比较简单，与去年念的文殊心咒相似，希望大家调整好心态准备修行。

我之所以今天专门提起闭关，是希望大家重视这次机会。我有时会听到一些说法：密法月是一些堪布休息的时间，因为可以让其他堪布讲课；闭关月是上师和弟子休息的时间，因为不少人不去闭关，趁机外出，这其实是非常可惜的。实际上，按理来说，这应该是全年中最宝贵的一段时间。当然，我刚才说的只是少数人的行为，大多数人都会认真闭关。

关于这次闭关的要点，我想简要讲解一下，大家可以照此做一些准备。

通常，闭关包括前行预备、正行闭关和前行出关三个阶段。

在前行预备阶段，需要从身、语、意三个方面做好准备。身体方面，最好不要外出，尽量避免不必要的活动。如果不得不外出，比如提水或买东西，也应尽量避免被他人看到或者看到他人，即便看到了，也不要有什么接触。这是身闭关。语言方面，最好不要说话，闭

关期间，不论七天、二十一天还是更长的时间，都要尽可能止语。特别需要注意的是手机上的联系。闭关期间最好不要上任何社交媒体，可以将头像设为“闭关”或“不在线”，以减少外界干扰。如果有工作或家里的事务需要处理，建议提前与相关的人沟通好，以防出现一些紧急情况。这是语闭关。内心方面，按一些教言书的说法，最好能做到不起分别念，当然，这对大多数人来说可能比较困难，但至少要做到在闭关期间不起严重的贪嗔痴等烦恼，尽量让心处于平和的状态，更不要与人争吵、议论或抱怨。这三方面的闭关要点，归纳而言就是要尽量断除不良的接触、语言和分别念，提前做好身语意的准备。

《窍诀宝藏论》中提过“外、内、密、上、中、下”六种闭关要点，现在我们讲的这些都属于外闭关的内容。阿琼堪布在《前行备忘录》中也讲过闭关前要做哪些准备。如今我们闭关确实非常方便，因为水、电和生活物资都是现成的。听说财务科已经为每个人发放了

糌粑、白糖和米，对于闭关这十几天是足够了。过去藏地人为了冬天的闭关，往往从夏天起就要开始四处化缘，到牧区去化些酥油，到农区去化些青稞，整个闭关期间只靠糌粑维生，连一口野菜都没有。相比之下，我们现在的条件要方便得多，许多资源自然得来，这也是一种福报。一些西方国家的修行人，因为没有供养，需要自己解决生计问题。即便是在尼泊尔或印度等地，虽然也有一些供养，但那里的物质条件确实远不如我们。现在大家有吃有穿有水有电，各种因缘都已具足，在这样的条件下，如果还不能利用机会好好修行，那实在有些可惜。因此，我希望大家提前做好准备，这是非常重要的。

接下来是内闭关的准备，为内在的闭关打好基础，包括预备好修法的资具。我们这次修的是普巴金刚，应该先陈设一个金刚橛或者照片、唐卡等作为闭关修法的所依对境。若条件允许，可以布置一个小佛堂；如果条件有限，比如几个人共住一室，也可以在床上放置一个

金刚橛，然后供五供、供曼荼罗，还可以供妙药和食子。按照学院的传统，每天都会做会供和供护法，这相当重要。在修法过程中，我们需要在诸佛菩萨、三根本及护法面前忏悔自入密乘以来所犯的一切罪业，还要通过酬补表达酬谢、感恩之心。学院僧众每天都会念诵简短的会供仪轨，个人也可以根据自身情况，每天念一次或隔几天念一次。所以，大家应该提前准备一些表示性的会供品。

真正闭关时，每天最好能完成四座，如果做不到，至少要保证两座，有能力的话六座更好。在整个上座念修的过程中，心态是很重要的。早晨起床后，首先要做好洗漱等个人内务，接着准备好供水、供灯等各种供品。不过在学院里，不允许明火供灯，一般是用电子灯来表示，这样比较安全，免得有人打瞌睡时房子燃起来，不仅自己闭不了关，还连累周边很多人。

特别要注意，起床洗漱后要清净自己的语业，可

以念诵 21 遍百字明。重要的是心中要有一种信念：我的人身这么难得，佛法这么难遇，能够修持集三根本于一体的本尊更是难能可贵。这一点不要流于口头或是文字，应该是发自内心的真诚感悟，不是不得已做的。有些人在汉地寺院，每天要勉强自己去上早课，这种心态不对，我们应该怀着珍惜和恭敬之心开始每天早晨的上座念修。

上座后要以三殊胜摄持。首先发起殊胜的菩提心，这点大家都知道，但我还是要稍作提醒。中间一缘安住而修，得过灌顶的道友最好按照仪轨念修。这样修本尊、念心咒，也是一种有缘寂止。念诵时，应该按照麦彭仁波切的教言，观想咒语发出光芒，供养诸佛菩萨，将他们的加持、悉地、功德和智慧全部融入自己心中，然后再发光照射六道众生，消除他们的所有痛苦，让众生的不幸、不安和一切疾苦全由自己代受。

这个发光散摄的观想非常重要，能这样修最好，如

果实在不会这种生起次第的观修方式，那也没有关系，可以用祈祷的方式来念修，就如《七句祈祷文释·白莲花》中讲到的那样。麦彭仁波切的很多教言中都说过，能够结复杂的手印当然最好，可以在修法时配合种种手印，但如果不会结手印，简单合掌就行，这是所有手印的总集。同样的道理，会观想本尊散射融入等细节固然很好，但如果实在不会，以祈祷的方式来修就可以。祈祷的时候，要观想三根本与面前的金刚童子无二无别，以强烈的虔敬心和希求心来祈请：“金刚童子啊，请您一定要加持我的相续，让我获得您身语意的所有功德悉地！”如此反复真挚地祈祷。就如孩子呼唤母亲，母亲一定会来到他的身边，我们对金刚童子要怀着虔诚、欢喜、恭敬之心，保持专注，不断念诵心咒，这样的念修方式对于大多数人都是比较适合的。

很多城市里的道友无法按时入座念修，那也没关系，可以边念“嗡班匝_儿格勒格拉雅吽_的”，边观想金刚橛就是诸佛菩萨的自体，为度化浊世众生而显现为

忿怒相，愿自己也能获得同样的果位，这也是一种很好的念修方式。最后的结座和回向也很重要。学院一种沿用法王如意宝的传承，每一座的结尾念《普贤行愿品》回向，这样的回向有很重要的意义。所以，大家能闭关共修最好，外面的道友虽然不能完整参与，也可以每天早晨念诵七支供和发心等仪轨，白天尽量多念咒语，晚上进行回向，这样也能结上善缘。

鉴于有些堪布要求我在闭关前讲一下金刚橛的功德和闭关的方法，我今天就在课程中间稍微为大家讲解了一些，接下来我们继续把后面的课讲完。

浊世惑粗之风心，猛如毒蛇动乱故，
遮止反而更动摇，故众心厌弃修行。

这个偈颂紧接前文，是个“然而”的转折。尽管每个人通过修行都有可能取得成功，但在末法时代，众生的烦恼尤为粗重。这些烦恼与风和心相关，因为风本身

是动摇的，我们的心也会随着风而动摇，这种动摇往往非常猛烈，使得很多人烦恼深重、心乱难调、分别念如同毒蛇一般动摇狂乱。大家知道，毒蛇极其危险，随时会咬伤人，令人中毒而亡。同样地，浊世众生的心也特别可怕，有的人一旦生起嗔恨心，仿佛要吞噬一切。在这个世间，人人都有痛苦，往往难以言说。有些人的痛苦烦恼相对轻一点，而有些人烦恼严重，一旦生起，就像疯了一样，自他都无法控制。对于这种情况，强行制止烦恼反而会加剧他内心的动荡，因为人都有一些逆反心理，越是压制越容易反弹，有些人甚至会因此对修行产生厌离心，这种情况并不少见。

在修行过程中，一开始往往比较艰难，似乎永远无法突破困境，分别念越来越重，烦恼越来越多，这时候强行制止不仅无效，还会有反作用。烦恼一旦产生，不是那么容易对治的。所以，古德们经常强调，一定要修习禅定，只有这样，才能真正断除烦恼。佛陀在《大宝积经》中也曾说过：“若人无定心，即无清净智，不能

断诸漏，是故汝勤修。”我们之前也讲过，在禅修的第一阶段，分别妄念会汹涌而现，难以应付，这时你越是关注，烦恼痛苦就越明显。这就像一个人特别顽劣，你不去管他时可能还好，而一旦去管，就会发现各种毛病暴露无遗。同样，当我们开始观照内心时，很多问题就会明显呈现出来。但也不必因此气馁，要调服这颗心并非没有办法。

**不改内心自放松，正念常护自本面，
不随妄念业风动，知此自然住方便，**

那么，我们要如何修心才能成功呢？实际上，对这颗心不必刻意去改造，而是要让心自然放松下来。虽然在真正起烦恼时很难做到这一点，但要学会让心放松。在放松之后，要用正念来时刻守护自心的本面。不管起什么样的心念，善的还是恶的，都不必特意制止念头，也不要跟随妄念的业风而动。例如，当你产生嗔恨心时，不要去强化它，觉得“我就应该生气”，增加更多

的分别念，也不用强行把它压制下来。任它自然而生，自然放松，就像俗话说的：“白就让它白，黑就让它黑。”这是一种自然安住的方便，大家应该了解。

这个道理在《入大乘论》中有深入的阐述。辨析大圆满与其他诸乘的区别时，有实宗会认为众生确实被烦恼束缚，面对悦意的对境产生贪心，面对不悦意的对境则产生恐惧和嗔恨，因此需要依靠各种方便勤作。就如同孩子看到水中的红色布条，误以为是血一样，需要通过刻意的方法来将红布去除，但实际上只要认识到它的本质，就不必特意去除。⁵⁶ 玛哈约嘎和阿努约嘎以下诸

56 《入大乘论》：“此外有人辩论说：如果诸烦恼无有所断的实体，诸法自性是涅槃，那么众生是被什么束缚而于轮回海感受种种痛苦的呢？对此回答：是这样的，虽然能束缚不存在，但现似受束缚，从中会显现感受痛苦。例如，一个霸气顽皮幼稚的王子或施主之子为了游戏而进入自己的家，他在宝库中拿出放在宝篋里用红布缠着的如意宝扔到饮料里，又将宝篋绳扔到米饭里，这般以众多所作所为来捣乱、玩耍。以这种外缘，他饿了，于是去寻找食物。结果看到米饭里有条蛇，他惊恐不已，返回来又去寻找饮料，结果看见饮料变成了血，他又返回来，心怀恐惧，被饥渴所迫，于是大声哭了起来。一位侍者来到他跟前问：‘孩子，你为什么哭啊？’他说：‘我又渴又饿去寻找食物时，结果看到饭里有条蛇、饮料变成了血，我又惊慌又觉得恶心，虽然又饿又渴却没有饮食，于是才哭的。’假设这位童子是一个不懂少许教言的人，这位侍者就会这样说：‘孩子，不要哭泣，我来除去蛇、除去血，给你无垢的饮食。’他去除了绳子与宝珠后给了童子饮食，那位童子心想，这位侍者去除了垢染，给了我无垢的饮食，于是解脱了痛苦的束缚。假设童子是一个懂少许教言的人，就可以如此对他说：‘这里的蛇，明明就是你自己放的绳子，这里的血明明就是

乘，往往需要依靠对治法将烦恼束缚抛弃，或是将其转为道用。而在大圆满看来，一切诸法都是如梦如幻的显现，只需平等地接受，既不需破，也不需立，这是非常重要的见解。

大家今年应该都完成了《入大乘论》的辅导，相信从中收获很大。虽然我们今天讲的是寂止，但根本的原理与大圆满其实是一致的。如果你真正懂得了这个道理，当你产生任何分别妄念时，就不会感到急躁、害怕或担忧，可以让心自然放松。在这个过程中，既不要追随妄念，也不需强行制止。这就像是一个小偷被人发现了之后，自然就会失去力量，无法再造成威胁。

心性虚空愈澄明，妄念微风愈寂灭，
澄明无浊意湖中，呈现止观双运德。

你自己放的宝珠的光。’这位童子知道所有饮食原本无垢后，解脱了束缚。同样，虽然一切法是如幻，但众生不知此理，以有实见牵引而受烦恼束缚，感受痛苦。将这般只是如幻显现耽著为有实法，由此执相，从中产生愿求、贪恋，诸烦恼交织，从而导致现行种种业。由此导致显现产生唯有苦蕴，由显现导致又产生耽著有实法等，如前一样。”

掌握了自然安住的方便后，修行会有什么结果呢？心的本来面目，会如同虚空澄明显现。随着修行的深入，烦恼就像浮云一样，逐渐在虚空中消散，好比雨过自然天晴。曾经强烈的贪嗔痴等妄念之风，也会渐渐平息，这时候，在澄明无浊的心识之湖中，便会呈现止观双运的功德。

麦彭仁波切的这些教言，不愿修心的人未必会重视，但对于真正的修行人而言，有极其重要的意义。当你真正达到这样的境界时，就如我们常说的“功夫成片”“能所双亡”，这种状态对许多人而言是可以实现的。

尽管现在全世界都在流行禅修，尤其是在西方的大学和企业界，但真正懂得禅修的人并不多，更何况理解麦彭仁波切所讲的大圆满或寂止的甚深窍诀。世间大多数人禅修的目的仅仅是为了减轻压力和痛苦，除此之外，并没有更高的目标，很少有人真正去追求解脱轮回

和利益众生。然而，我们修行的发心与这些人完全不同。正因如此，每个人应当守住自己的修行，力争获得成果。就像现在很多人主张，自己应该多挣一些钱，这样就不用看别人的脸色。同理，如果我们心中稍微有一点境界，就不需要依赖他人、依赖上师。有些弟子总是追着上师跑，却没能得到一点上师相续中的功德，等待最后到临终时，什么修行境界也没有。还有些人虽然一直四处求法，却没有真正将法融入自心，就像一些人拼命挣钱，却把所有的钱都投资出去了，等到急需用钱时，却一文都拿不出来。同样，作为修行人，如果我们的相续中没有一定的境界，即使忙碌了一辈子，最后面对死亡的时候可能也毫无把握，只能空手去往中阴界。

于此胜观觉性界，渐得稳固寂止成，
此乐道胜有勤道，自成止观双运德。

这是大圆满证悟者的寂止境界。这里所说的胜观觉性界已经超越了普通寂止，是认识了大圆满的本来觉

性。随着这种境界逐渐稳固，寂止就不再需要刻意去修了，而是自然而成的。这样的快乐之道远远超胜那些不究竟的勤作之道，自然而然成就止观双运的功德。

这里主要是讲，当你真正认识觉性时，寂止和胜观都会自然而然地达成。因此，在大圆满自宗的修行中，关于寂止的修法有时比较精略。如果你已经真正认识了大圆满的觉性，即使不专门修持寂止也是可以的。但通常情况下，如果你的心还没有调好，是很难直接认识到大圆满觉性的。因此，大圆满也很强调修寂止，实际上，在大圆满的前行中就包含了寂止的修法。

**觉性本净光明义，虽未认识观内心，
不忘正念护相续，诸修寂止窍诀最。**

这个偈颂说到，即使尚未认识觉性本来清静的光明义，也就是说还没有通达大圆满或还没有开悟，只要你保持内观，不忘以正念来守护相续，这实际上就是修持寂止的最佳窍诀。

换句话说，虽然你还没有证悟大圆满，甚至对大圆满不太了解，但如果你经常祈祷上师，以心观心，对分别念既不跟随，也不刻意制止，保持一种持续的明觉或觉知，以这种觉知来内观，慢慢你的心就会变得堪能。这时候，即便你有嗔恨心或其他烦恼，也不会像以前那样强烈和失控。心得寂止的人，哪怕只是坐在别人身边，也能给他们带来一种很好的磁场。你的话语也会自然而然地带有某种力量，能够深入人心，给别人带来许多利益。

所以，尽管我们现在还没有证悟大圆满，但寂止是可以实现的，这并不需要很高的要求。即使你是一个普通的出家人、一个普通的居士，只要经常内观自心，就会有所收获。当别人对心灵的奥秘一无所知时，你至少是有所了解的。就像在大部分完全不懂股票的人面前，稍微懂点行的人便已超胜了许多。我们学了这么多佛法，应该成为自己心灵的专家。禅定其实并没有多么复杂，你得到的教言中有许多禅修的窍诀和干货，观心

是完全可以做到的，因为这颗心就是你自己的心，又不是别人的。修心说难也难，说容易也容易，每个人的心都有不同的习气，有些好，有些不好，但只要我们按照传承上师的教言一点一点来修，许多人的心都是可以调伏的。

麦彭仁波切在这里告诉我们，即使没有开悟，只要经常观心，就是修寂止的最好的窍诀。无论是汉地的禅宗，还是藏地的噶举派、萨迦派、宁玛派，很多修行人都通过观心认识了心性本面。他们之中很多最初都是平凡人，有的在放牛或打工时修心，有的在监狱中修心……尽管每个人身份不同，但都拥有内在珍贵的宝藏。如果你对这个宝藏一点都不了解，那即是拥有再多的财富、再高的地位、再大的名声，也难以获得真正的快乐。相反，如果你对心性有所认识，即便身为乞丐甚至阶下囚，面对所有人的侮辱，你的内心也不会陷入黑暗。所以，希望每个人都能对这个道理认真思维。

第 3 课

2024 年 11 月 1 日

今天我们将进入《劝修寂止之语》的第三节课。前面大家都学得非常认真，我看到外面也有很多感兴趣的道友在积极学习，这是很好的。现在这样的学法机会非常难得，哪怕你们只听一节课，只学一个偈颂的内容，对你自己也是非常有益的。因此，我特别希望大家在有机缘的时候能好好珍惜，多加重视，这样对自他都是有利的。

接下来继续讲解后面的部分。这部法是全知麦彭仁波切的金刚语，上师如意宝曾经给我们讲过。由于涉及大圆满的范畴，当时法王特意在觉姆大经堂上面向堪布堪姆等一部分人单独讲授，并没有公开传讲。当初在

五台山上，法王念过这个传承。因此，这次我们一同学习这部甚深教言时，希望大家能够对麦彭仁波切的金刚语认真反复地阅读和思考。有些内容不一定要靠我的分别念来解释，你们应该更多地通过自己的智慧去理解和斟酌，这样会发现更深的意义和更精彩的义理。

（堪布念传承）

**修行明乐无念力，所现种种觉受相，
渐近实相易觉悟，当今行者多止此。**

前文讲过，如果认识了光明觉性，就可以在这种境界中自然安住；如果还没有认识觉性，就要反反复复观修自心，以正念守护相续，这是最好的寂止窍诀。那在认识觉性之前会有什么状态呢？这个阶段的禅修中，会出现明、乐、无念这些妙力——“明”是一种非常明清的感觉，“乐”是一种特别舒服的禅乐，“无念”是一种没有任何分别念的状态。其实明、乐、无念，这些状

态都有好的一面和不好的一面。今天来不及详讲，大家可以参考《大圆满禅定休息》，里面讲解了明、乐、无念的好与不好的各五种情况，总共有三十种分析，包括与气脉明点的对应。实际上，不论是大圆满还是普通的寂止等禅修中，都会出现明、乐、无念的觉受和相应的证相，关键是要按照上师的教言去修，否则很容易落入歧途。如果依照上师的窍诀，自己得到了开悟的胜观智慧，那这些境界就都是好的。

在修行过程中，由明、乐、无念的妙力，会显现出各种觉受相和证相，除了光明、无念等相之外，还可能在梦里经常见到诸佛菩萨，甚至出现一些微小的神通神变，比如他心通。这些都是逐渐接近实相的征兆，虽然还没真正开悟，但已经靠近觉悟了。就像我们之前提到的，多数修行人这时候的境界还处在阿赖耶的层面，停留在这个阶段的话，虽比没修过禅定的世间人高一点，但比真正的开悟者还差一截。

现在汉藏各地的修行人，不论修大圆满、大手印还是禅宗，有些得到窍诀指导，证悟境界会更高些，而有些只是普通禅修，安住于明、乐、无念的状态中。麦彭仁波切在这里指出，如今这个时代的修行者大多停留在这个阶段，都处在阿赖耶的层次。能修到阿赖耶的境界其实已经不错了，但这样还不能断除轮回的根本。法王如意宝在《直指心性注疏》里特别引用了很多教证、理证来说明这个道理。麦彭仁波切在《直指心性》的原文中也说过，如果修行没有进一步的突破，其实就是住于阿赖耶之中。这种状态虽然能压制烦恼，比起其他凡夫人，心更调柔、行为更寂静，但终究断不了轮回。所以，传承上师们的教言中反复强调，心安住时要区分阿赖耶和觉性，心外散时要区分意识和智慧。莲师的教言也提到过，心安住时，阿赖耶和觉性很容易混淆。这就特别需要上师的窍诀指导。以后要是有机会，大家真的要好好学学法王如意宝的《直指心性注疏》。这部论对我们而言非常重要，因为上师如意宝就是依靠《直指

心性》而开悟的。他在动荡时期造出了注疏，后来我做了汉译，上师还专门写了序。但现在我觉得那一版翻译得太直白，又重新译了一遍，目前正在做最后的校对。等完成后大家都可以看看，里面有很多上师亲证的宝贵教言。

如今大多数修行人，都是处在明、乐、无念的状态。他们在修行中虽然有感应、有暖相，但只是接近开悟，还没有真正开悟，这样的人其实占多数。这个偈颂说的就是这种现象。

认识觉性未修习，不现觉相同平庸，
不堪外缘离修果，不修成佛佛未说。

这里讲的是，就算已经认识觉性、获得证悟，之后还需要长期修习。对一些具有善缘的人来说，认识觉性可能并不难。当然，对很多人而言这可能特别困难，但如果遇上好的上师，一经指点，也许就能认识自心的本

来面目。即便认识了心性，还需要在这个基础上持续修行。如果不修，你证悟的相和觉受就会慢慢消失。非但如此，你的相续会退回平庸的状态。虽然你开悟过，但因为缺乏修持，贪嗔痴等烦恼习气全都会回来，把你打回原形，跟从来没修行过的人没有两样。这时，你的心会变得不堪外缘。比如遭受众人辱骂、自己突然生病、家里出事，或者修行时被人制造违缘，这些外缘一旦出现，你会发现自己的心完全不堪能，原本觉得自己开悟了，结果根本无力面对，这就完全偏离了修行的结果。

阿底峡尊者说过，闻思的结果是相续调柔，修行的结果是烦恼减少。可如果认识心性后不继续修习，你的相续就会退至凡庸，遇到违缘时无法转为道用，烦恼也丝毫没有减少，这样的话，与没开悟过也没什么差别。常有人问，听说某某是开悟者，那他怎么还总是生气、总是起贪心？原因就是他没有持续修行。智悲光尊者说过，就算认识了心的本来面目，但如果不修的话，照样会被分别念的敌军摧毁，就像战场上的小孩一样不堪

一击。

所以，即便认识了觉性，如果不进一步修持，最后就会退转到从未证悟的状态。正因如此，在所有佛经中，不经修行而成佛的情况，以本师释迦牟尼佛为主的三世诸佛，都从来未曾提及。佛陀再三强调，先要修心，在此基础之上认识本心，认识到本心之后，仍需持续修习。即使获得见道成为一地菩萨后，还需从一地逐步升至十地，通过这十个阶段的不断修行，使六波罗蜜多的境界逐渐稳固、明显、增上。

有些人闻思过一点就感到满足了，这种心态其实是一种很大的障碍。就像有的法师在获得证书后就停止闻思了，这是非常可惜的。同样，作为修行人，即使你已经认识了心性，也需要继续修习。汉地禅宗的公案中常讲，开悟之后还需要经过二三十年的保任与修炼，通过各种方式让自己的觉悟逐渐稳固下来，这种情况是非常普遍的。所以，我们一定要遵照传承上师的教言，任

何情况下都要坚持修行。

麦彭仁波切告诉了我们未开悟时怎么办，开悟后怎么修行，这些教言浓缩了许多要诀。很多人学到这里应该都会发现，这些教言对自己的修行很有针对性和实用性。不修的人可能没有感觉，但如果你真正要修，就该把不明白的地方都搞懂。一旦掌握了关窍，修行过程中基本就不会遇到大的困难。

作为大德们的传承弟子，我们应该在修行上真正取得一些成果。法王如意宝的确是当今时代名副其实的大成就者，我们这些后学者都在他的传承队伍之中。无论第一代还是第二代，如同一个豪门的继承人，就好比美国洛克菲勒家族，很多成员都有继承家产的福报。我们中有些人在法王的传承中确实学到了修行的窍诀和方法，而有些人什么也没有得到。这就像是一个大家族的人，同样都分到了家产，但有的人就是不争气，拿到了也接不住。作为法王如意宝的弟子，虽然我们都有机

会享受这份传承，但在实际过程中，有人得的多，有人得的少。很多历史人物也曾依止过极为了不起的上师，但有些人获得了珍贵教言，成为一代高僧大德；也有些人不仅一无所获，甚至彻底失败，毁坏了自他；还有些人既不算好，也不算糟，基本过得去，一生平淡无奇。所以，我们每个人在修行过程中都应该反思自己，是否真正获得了上师们的传家之宝？如果没有把握，一定要继续努力。

**未识觉性唯修止，虽压妄念显少德，
不知解脱自地要，执缚取舍轮回因。**

前文讲了认识觉性却不修的后果，现在讲的是未认识觉性的状况。如果尚未开悟、没有认识觉性，仅仅停留在寂止的状态里，这种修行会有什么效果呢？这种禅定确实能压制分别妄念，也能显现少许功德，比如获得神通、心更堪能等。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》里讲过这两个修寂止的必要：一是对普通修行人来

说，大多数功德需依靠寂止而产生，当然，不是全部；二是能让凡夫的心变得堪能。寂止修得好的人，不管修出离心、菩提心还是本尊法门，都会更为容易。莲花戒论师的《修习次第论》里也反复强调过这点。

所以，不论大圆满讲的觉性、大手印讲的心性、还是禅宗讲的明心见性，如果还没达到这种境界，仅仅是令心安住的话，虽然有一些减少妄念、显发功德的效果，但由于不知道自心分别念自解脱的要诀，仍然会被执著束缚于轮回之中。而一旦真正明白了心的甚深奥义，很快就能获得解脱。

就如我们之前讲的窥基大师的公案，如果他最初就得了胜观的无我智慧，后来经过出定投生，也根本不会贪著那三车财物。虽然比起普通人，他确实有入定千年、自在投生的能力，但因为缺了无我智慧，没有认识觉性，最后还是要在轮回里显现流转。同样，萨绕哈巴尊者虽然能在十二年中保持禅定，可出定后还是惦记着

之前的咖喱。——我刚才在附近吃了咖喱土豆，最近因为准备闭关，本来一直没有外出，但想到咖喱好像有一点刺激，就出门吃了份咖喱土豆。萨绕哈巴尊者也吃咖喱土豆，虚云老和尚吃了土豆，可没加咖喱（众笑）。想想看，萨绕哈巴尊者十二年禅定都断不了执著，我们就更不用说了。

总之，没有认识觉性的寂止，虽然也有一些功德，但是对最关键的心性还未证悟，不明白心性自解脱的要点，仍然有取舍执著，这就会导致一直困在轮回的因中难以解脱。在修行中让心安住下来，这点很多人都能做到，但更重要的是真正认识自心本来面目，不管以大圆满、禅宗还是其他教派的方式去认识都好，如果达不到这一步，很难从轮回中出离。

有些人一辈子都在禅修，但修了几十年，也不一定懂得这个要诀。现在不乏长年闭关的修行人，不管是在藏地的雪山、岩洞、森林里，还是汉地的五台山、终南

山，或是城市的精舍中，到处都有闭关者，但关键要看你是否真正认识了自心。如果没有认识，就算闭十年、二十年关，虽然有一定好处，但也有很大风险。因此，麦彭仁波切要指出未认识心性而修禅定的问题。

**认识心性修习稳，此是修心之双足，
自然光明实相义，止观双运本自成。**

这段教言讲得非常细致，先说未认识心性的情况，再说认识了的情况。如果认识了心性，再持续修持寂止，修行境界就会十分平稳。此二者在修行中非常重要，就像人走路时两条腿缺一不可。光有禅定而不认识觉性，等于瘸了一条腿；认识了觉性却不继续禅修，也是走不下去的。总之，认识心性非常重要，持续串习修持也很重要，就像大鹏在空中飞翔，两只翅膀都很关键，缺少任何一只都无法翱翔虚空。作为修行人，首先要认识心性，然后在此基础上持续修习，这二者在实相中其实没有两样。认识觉性即是胜观，安住修持即是寂

止，其实在自然光明的实相义中，止观双运本来自成。

有人可能会问：“所谓认识觉性、所谓开悟，到底是从哪里来？与寂止是什么关系？”其实佛教修行的果位既不是天上掉下来的，也不是地上长出来的，而是我们每个人本自具足的。很多教言书把“如来藏”读作“cáng”，这是因为在因地时功德都藏在心里；而得到果位时读作“zàng”，因为那时候含藏识的功德全部现前了，已经成了宝藏。莲师的教言中也说过，佛地的五身五智功德，在因地通过次第修行，最后以无所得的方式而得，以无所现的方式而现。这话听起来可能有点绕，但道理就是这样。在实相意义上，所有的功德智慧就是本无可得、本来自成的。

《宗镜录》里说：“夫欲发心入道，先须识自本心。若不识自本心，如狗逐块，非师子王也。”意思是，要发心修道，必须先认识本心。否则，就像扔出石头，狗会去追，而这不是狮子的行为。所以认识心性极

为重要，如果对心毫无认识，很多功德都无法得到，即使得到也只是外在的相。相和心有很大的差别，一定要分清，相上会有各种各样的显现，而心上一切本自具足。这个道理十分重要。

五、调伏自心之重要性

讲百经续大法师，众敬上师大多数，
未曾内观修自心，丝毫未超普通者。

麦彭仁波切在这里批评了一些不修心的所谓大法师、所谓高僧大德。他们或许能讲解百部经典续部，千经万论倒背如流，在拥趸中备受恭敬供养，被尊称格西、堪布、阿阇梨、亲教师、大和尚……但大多数人空有形象，实际从来没内观修心。当然，他们中有些人特别忙，有的忙于弘法利生事业，有的忙于发心，所以一直顾不上修心。这样一来，他们内在的功德其实未必超过学佛或不学佛的普通人。普通人中很多虽然外表平

平，却拥有真正的出离心、菩提心。所以，这些光讲不修的大法师，说起来其实挺可怜的。

我最近翻译萨绕哈巴尊者的教言时，正巧看到一句非常适合：“未饮师窍诀，除恼甘露水，从佛论典义，忧旷干渴死。”意思是说，如果没喝到上师教言的甘露水，就算精通各种显密经论，最后也担忧会在旷野上干渴而死。有些人一辈子讲经说法、听闻经论，表面看起来可能非常出色，但如果没有按照上师的教言实际修持，那真的很令人遗憾。

很多道友也该好好想想，有些堪布、堪姆也是，看看自己心上到底有多少修行。虽然你们能讲《俱舍论》、讲中观、教禅修，但如果自己没有反复内观，心没能调伏，那你们修行可能没有多大效果，学佛也没有多大意义。包括一些居士，依止了好多上师，这个面前也做功德、那个面前也做功德，但自己如果不实修，上师再好也不可能像扔石头一样把你直接扔到极乐世界。

要知道，自己才是自己的见证者，自己造恶业，上师也救不了，自己不好好修行，上师天天给你灌顶、直指也未必有用，到头来除了得点功德，相续不会有丝毫改变。

正因如此，麦彭仁波切在这里做出批评，你们这些所谓大法师，如果不好好修行，跟普通人有什么两样？看看你们在干嘛？确实，很多人一辈子只会磨嘴皮，最后自相续却比石头还硬。这里批评的不仅是高僧大德，其实我们这些普通的学佛人，也常常有傲慢之心：我是某某法王的弟子、我得过什么传承……虽然他们说的是实话，确实是某位上师的弟子，但心里其实在借此自夸。上师是了不起的，但弟子们得没得到法就很难说了。心里如果没有法，光靠外面打广告，这没有多大意义。所以这里提醒我们，虽然很多修行人看上去很了不起，但他们的相续不一定超越了普通人，有的甚至比普通人还差，这种情况是很可怜的。

妄念奔驰力甚大，未得少分智力德，
无义如水波自心，愈观愈生大厌离。

这个偈颂讲了没有内观自心的人会出现的情况——妄念纷飞奔驰，贪心、嗔恨、邪见猛烈涌现，力量极其强大。有些人已经学佛多年，自认为是修行人，可一旦生起贪嗔痴等分别妄念，就会失去控制，大多数凡夫人就是这种状态。在这样的心态下，不可能得半点智慧、悲心、力量的功德。连心都静不下来，又怎么会有功德？心就像水波一样无意义地漂动，这种时候越去观它，越容易产生厌离，越去修心，越觉得自己糟糕。

出现这种状态其实也不用伤心，之前我们学的《禅修深义密要》中讲过，每个人在修行时都要经历这个阶段。如果应对方法不当的话，很可能越修越出错。所以，这个时候不能着急，也不能太沮丧。有些人发现自己越是观心，心越不听话，于是就产生消极情绪。比如偶尔对佛法、对上师起了点邪见，心里惊觉：“不能这

样！”但是一反观又生起更大的邪见，分别念仿佛变作两军交战，搞得自己心烦意乱、不知所措，这样下去不仅痛苦，还可能产生精神问题。

所以，当分别念特别炽盛时，要用上节课的方法，既不刻意压制，也不跟着它跑，它要生就由它生，只需把心放松下来。要是实在修不下去，不如先休息一下，玩一玩，散散心。保持心态平稳比较重要，不要把自己搞得精神失常，修不出功德也没关系，但人先要正常活着。所以我们经常强调，观修时要注意自己的状态，正确的状态是保有修行的意乐，如果没有意乐，就应该让心放松一下。《毗奈耶经》里佛陀说过，没有上师的教言指导，不能擅自修行，就像一个婴儿，连站都站不稳，让他自己走路，就会出事。所以，禅修过程中一定要依靠上师的指点，要是自己想当然地盲修瞎练，很容易修出问题。

在观修过程中，我们会发现这颗心确实很麻烦，但

没关系，这是人人都会出现的情况。刚开始心总是特别乱，像猴子一样不听话，越想控制它反而越逆反。但只要方法正确，渐渐就能像驯服野马一样将心调伏。我们学过九种住心法：安住、相续住、数数住、近安住、调伏住、寂静住、最寂住、专注一趣住、等持住，照此循序渐进，就会不断进步。前辈教言说过，九种住心法不仅适用于安住修，在观察修、轮番修时也都适用。这种方式对我们修心很有帮助。

有些人觉得妄念特别强烈，修了很久都没有进益，内心波动不安，这种情况下可能会对修行产生厌烦，甚至想要放弃。在这个时候，不要被负面情绪影响，就算你在这十几天闭关中连个好梦都没有，甚至还做恶梦，或者身体不适，都要知道，这是很正常的情况。我们在轮回大海中漂泊了无数劫，不可能简单修几天就有立竿见影的效果。就连无著菩萨当初在鸡足山闭关时，也在十二年间一直没有丝毫验相，最后是因为对身体腐烂的母狗生起大悲心，清静了业障，才见到了弥勒菩萨。所

以，一定不能太过心急，心急才是修行过程中的最大违缘。这次闭关，大家即使修不起来也不要灰心，要正常看待，修行不是那么简单的事，就像房子不可能一天盖成。只要依照上师的教言坚持下去，最后修行肯定会有成果。

**愿随行圣深窍诀，依于调心驾良马，
迅速现前并趋至，二利富果悦意处。**

面对炽盛的分别念该怎么办？首先必须依靠前辈圣者的甚深窍诀，这是最重要的。《大圆满前行引导文》里讲过，阿底峡尊者来藏地时，库鄂种三人向他请教：“要修行解脱，经论教典与上师的窍诀哪个更为重要？”尊者回答：“上师的窍诀更重要。”因为实地修持时，若无上师教言指导，确实会困难重重。所以，我们一定要追随前辈大德，特别是自己根本上师的教言，以此令自心调柔，最后如驾驭良马般迅速现前果位，到达成办自他二利的悦意之处。

只要修心方法得当，就会越修越顺利，否则，就如《达摩大师血脉论》所说：“今时人讲得三五本经论，以为佛法者，愚人也。若不识得自心，诵得闲文书，都无用处。若要觅佛，直须见性。”如果缺乏正确的方法，不知修心关窍，很难得到真实的修行境界。所以修行中必须依靠上师的窍诀指引，这样才能获得成功。

萨绕哈巴尊者有句教言，麦彭仁波切和法王如意宝都特别重视：“尽断思所思，如婴无取舍，精勤上师教，定生俱生智。”大家务必牢记。在禅修中，要彻底断除能思维和所思维的一切，不要有任何分别，就像婴儿一样没有取舍的念头，在这种状态中安住，而且依靠上师的教诲精勤修持，最后必定会现前俱生的大乐智慧。上师的教言是我们调心的良马，乘骑着这样的骏马，一定能前往自己想去的地方，达到能任运成办自他二利的无比悦意的境界，这是毫无疑问的。

当你真正依靠上师教言获得开悟时，会发现原本

特别执著的一切，都变得不再重要。恰如萨绕哈巴尊者所说：“乞食用破碗，我王有何用？”当一个乞丐成为了国王，他以前乞讨时天天用的破碗，在登上王位后还有什么用呢？在尚未开悟的时候，我们会认为很多东西是真实可靠、十分重要的，比如财富、名声、感情等，就像乞丐执著自己的破碗；而一旦真正开悟，就像乞丐摇身一变，登基为王，这时候一切能取所取的破碗，就可以彻底抛弃了。我觉得萨绕哈巴尊者的很多教言都特别好，他经常使用新奇巧妙的比喻，生动实用地讲出禅修的道理。等我翻译完后，大家可以一起学习。

确实，我们在生活中执著的一切，就像乞丐执著的破碗。等乞丐真当了国王，还会惦记原来的破碗吗？也许还有点感情。最近我在新闻里看到，有个人失去双足，乞讨多年，后来成了名人，但他十分念旧，对以前帮过他的人很有感恩心。所以，国王登位后，也许会把这个破碗当个纪念品。但实际上，在国王的生活中，破碗根本没有用处。同样，当我们认识心性后，以前执著

的一切其实都没有意义了。但这种境界要依靠“尽断思所思，如婴无取舍，精勤上师教，定生俱生智”的方式才能达到。以前上师仁波切经常在各种场合引用这个教证。我原来翻译的是七言，现在觉得改成五言可能更好。大家要记住这个教言，在修行过程中尽量运用。

**一切勤中最具义，唯此调伏自心法，
妙瓶如意与宝藏，亦难比拟大功德。**

人生在世，各自都有勤奋的目标。有人拼命赚钱，有人努力当官，有人一心出名，还有人为了感情、才华、美貌而费尽力气。世间人为了争取一些让人羡慕的东西，不惜起早贪黑、披星戴月地奋斗。而修行人中也有许多终日忙碌，有的尽力放生，有的勤于转绕，有的日日发心，有的侍奉上师，有的投身慈善，都在各自领域做着极大的努力。这些努力当然都有意义，但在诸多有意义的事中，最有意义的是什么呢？就是调伏自心。这句偈颂大家一定要牢记，在人世间所有功德、所有勤

奋、所有价值中，调伏自心是最有意义的。若不修心，外在的努力虽非全无价值，但与调心相比，就像假宝与真宝一样有天渊之别。

希望大家特别注意，否则很多人抓不住真正的重点。现在不少年轻人都有“空心病”，找不到人生意义，宁愿终日发呆。很多商家迎合这种心态，推出很多让人消磨时光的业务，年轻人也特别喜欢，觉得自己本来就该这样无所事事，这其实是一种心灵空虚的表现。与此同时，也有些人太过拼命、太过紧张，活得特别焦虑，最后不仅得不到想要的结果，反而让人生陷入痛苦。现代都市生活让人们的心灵产生了种种问题，长此以往容易引发心理疾病。如果去了解众生的内心，你会感到恐惧，也会感到悲悯。所以我们作为修行人，一定要明白什么才是的重点，在一切勤奋努力中，最有意义的就是调伏自心。

我们都知道，佛法中有许多极好的调心法，尤其在

我们宁玛派的大圆满中，有直指心性的殊胜法门。若我们得不到这些法宝，那就太可惜了。就像我之前那个不太恰当的比喻，作为富二代，要是全家都分到了家产，就你一个没分到，那岂不可惜？马斯克登顶世界首富后，他的众多子女成了人们议论的对象，不知以后如何分配家产。从世间比喻来说，我们作为当代大法王的弟子，是精神财富家族的继承人，如果我们今生能分到这些精神财富的万分之一乃至百万分之一，来这人世间一趟就不算空耗。

所以，希望大家明白调伏自心的重要性。记住麦彭仁波切的金刚语，一切努力中，调伏自心、坚持禅修，是最为重要的，其他都不值一提。很多前辈大德都把毕生精力都用在这上面，对名声、财富等世间追求从不看重。现在外面有很多大学、企业和公共机构都在推广正念禅修，而很多佛教徒，连一个这方面的偈颂都没学过，根本不懂修心。甚至很多所谓的上师和弟子，连心是什么样子都不知道，别说触及甚深大圆满的境界，就

连世间普通人的禅修水平都达不到，这实在很可惜。

所以，要明白一切法都是无常变化的，外在的东西最后你什么也带不走，只有获得属于自己的修心之法，才有最实际的价值。经典中说，世间有妙宝瓶、如意树、如意宝等至宝，只要你一祈祷就能赐予一切所需，但它们都无法与内心的修行相比，更别提世人执著的千万存款、豪车豪宅、名声地位了。一个修行很好的人，表面可能普普通通。萨绕哈巴尊者说过，如果认识了心的本性，即使混迹于妓女、屠夫等贱种人家，心性也不会被染污，就像莲花出淤泥而不染一样。有些人很有修行境界，也许因为前世业力，今生会显现坐牢、得传染病，遭遇种种人间苦难和不堪的境况，但他们内心始终如阳光普照，充满喜乐，即使痛苦也沾染不了他的心境。这种境界，是任何宝物都无法比拟的。

六、劝修永善义

善通此义具缘者，以敬观此心瑜伽，
断诸琐事心专注，修行大计永善义。

这个偈颂算是回向文，也是劝修寂止的最后结语。了达了认识心性和观修寂止的重要性后，我们这些得人身、遇明师、闻教言、有福报的具缘者，应以恭敬心、欢喜心、虔诚心观修心瑜伽。就像世间常说的“管他三七二十一”，我们什么都不用管，只要观好这颗心就够了，而且要带着一种觉珍视感、价值感来修。这时候要断除一切身语意的琐事，一心一意地修持关乎今生来世的生死大事。这种修行能成就永久的大计，具有无比善妙的意义。真正要修心，可以找一个寂静处闭关，十五天、十七天、二十一天或二十八天都行，根据自己的情况，只要能专心修习，就非常有意义。

木龙年一月初十，麦彭巴所造。善哉！

译于喇荣

之前讲《禅修深义密要》时我说过，这个木龙年距今已经一百二十年了，经过两个甲子，今年又是一个木龙年。这两个禅修法都是麦彭仁波切在一天内写就的，我们用了六节课来分享。遥想当年，59岁的麦彭仁波切留下此法，如今我们依靠种种缘起，在学院闭关前刚好传讲圆满，这也是对传承上师的法供养。

“项袋金刚橛”闭关须知

接下来我简要讲讲闭关事宜和“项袋金刚橛”修法。

大家应该不累吧？我常关心你们累不累，担心讲课时间太长，其他人一般不会这么问。我确实很珍惜大家的时间，每个人的时间都很宝贵，我也很感谢你们花

时间来听法。如果一个人都不来，我自己在这儿讲也没意义。只要有几个人愿意听，那就很好。不管怎样，这是我们大家的缘分。

接下来我简单讲一下，等会儿再给你们念传承。这些内容比较重要，随意我会重复强调。

从明天开始，我们学院共修“项袋金刚橛”。具体的修法我就不多说了，这次每人要发愿念 110 万，按一些窍诀书中的要求，修持金刚橛最好念 100 万，多念的 10 万是补充，以防过程中有念错的。完成的周期是一年，从今年 11 月 1 日到 2025 年 11 月 1 日。我现在已经念了两万多遍，只要没什么无常，相信能够完成。希望道友也别错过这个难得的机会。

关于修法方面，有一些内容要补充，都是《西游回忆录》中法王如意宝亲自对金刚橛修法的开示，主要有这几个参考资料：

第一，在美国弘法第三站落基山，法王7月5日开示了《项袋金刚橛的独特之处》，此法的特点和缘起在文中有详细讲述，希望你们闭关前先看一看。

第二，依然是落基山这站，7月6日法王专门讲解了“项袋金刚橛”的具体修法，非常珍贵。法王亲自解释了传承祈祷文的含义，介绍了此法的传承脉络，然后讲解了如何皈依、发菩提心、受密乘戒，以及如何具体观修和念咒的细节，包括最后的回向等，都讲得十分清楚。所以，你们闭关时不要光会念咒，连基本的观修都不会观。虽然我之前说过，没得过灌顶的人可以把金刚橛或佛像放在面前，以祈祷的方式念诵咒语，但这是对不懂修法的人说的；你们都是有修行经验的人，应该按照法王的金刚语来观修。所以希望大家看看法王的讲解，熟悉一下具体的修法。

第三，在美国的第四站纳帕谷，7月17日法王介绍了伏藏大师列绕朗巴“甚深精藏橛”的缘起。莲花生

大士的伏藏法中包括八大法行——文殊身、莲花语、真实意、功德甘露、橛事业等，当初莲师将这八大法行以续部的方式在乐积塔开取。其中事业方面就是以金刚橛来进行修持的。后来莲师的大弟子降魔金刚和益西措嘉空行母都得到了最重要的事业部的灌顶和教授，可以说，他们都成就于金刚橛。伏藏大师列绕朗巴所有的本尊修行，主要也是依靠莲师和金刚橛成就的，这些这在他的祈祷文和传记中都有记载。列绕朗巴大师六十多岁时，在洛若寺开取了金刚橛的伏藏，当时他要求寺院僧众不断念修这个仪轨，授记只要这样做，他的下一世就会再来洛若寺。大师 71 岁时在色达五彩湖圆寂，后来他的转世法王如意宝果然到了洛若寺，继续弘扬前世的金刚橛法门。这些缘起，法王在纳帕谷开示中提过一些，但没全讲。

我们都是法王的传承弟子，所以我对大家有几点希望：

第一，要重视修行。我们的上师是真正的法王，我们如果不重视修行，只重外相，就不配当他老人家的弟子。

第二，每个人都要争取获得金刚橛身语意的不共加持。法王的修行成就众所周知，其中很多都与金刚橛有密切的关系。我们这些弟子虽然微不足道，但能将喇荣道场护持到现在，我想一定是法王传的金刚橛对我们的事业和发心起了很大作用。

在这个过程中，护法神的力量也是一个重要因素，尤其是乃琼护法神。

每位护法神都有复杂的历史。乃琼护法神最初叫白哈尔王，被莲花生大士降伏，成为了桑耶寺的护法。七百年后白哈尔王离开桑耶寺，与另一寺院的喇嘛发生了冲突。那位喇嘛非常厉害，把他困在一个箱子里扔进河中。箱子顺流而下，被哲蚌寺的僧人救起。有些历史记载说，第五世喇嘛尊者入定时，发现白哈尔护法在木

箱中顺河漂流，便让僧人带他回来。但僧人路上打开了箱子，白哈尔护法飞了出来，一直说“乃琼，乃琼”，这在藏语里是小地方的意思，于是僧人就在哲蚌寺附近的一个小地方建寺供奉，从此大家就改称他为乃琼护法神，这大概是距今三四百年前的事。

这座乃琼寺是格鲁派的寺院，但里面很着重供奉莲花生大士像，这与格鲁派一般的传统不同。从那时起，乃琼护法就成为了历代尊者的护法神，与格鲁派关系很密切。法王如意宝与他之间也有各种缘起，涉及许多复杂的历史和宗派渊源，但不管怎样，法王与这位护法神有着生生世世的深厚因缘。在修乃琼护法的仪轨时，我个人也有些小感受，但这方面凡夫讲多了没好处。我认真考虑过，还是不把这个仪轨放在集体念诵中，但如果你们个人要念，可以念法王在乃琼寺作的这个护法祈祷文。（堪布念藏文，意为“圆镜智相护法尊，乃琼王及眷属前，祈祷供养令欢喜，嘱托事业顺速成”。）这里面也许有不可思议的缘起。

最后，我希望大家不只是完成数量，念多少数量其实不是最重要的。本来按贡智仁波切的要求，计数要以入座念修的数量为主。但我们在座上念的时间可能不够，所以入座出座都可以算入念修数量。大家不要光看自己念了多少数量，更重要的是要以金刚童子与上师及诸佛菩萨无二无别的方式来观想。在末法时代，各种病魔、违缘、战争、怨敌如海水般涌现，我们只要依靠金刚童子的加持力、发愿力和威猛力，就能摧毁一切障碍。观修时应该怀着这样一种心态，尤其要把金刚橛与传承根本上师观为无二无别，这很重要。法王在索甲仁波切的道场曾开示过，根本上师与金刚童子应观为无二无别。当时法王对在场听众开玩笑：“你们观修时如果觉得本尊更重要，索甲仁波切不重要，那就大错特错了。”应该观想上师就是本尊的本体。以这种虔诚心祈祷，修行一定能成功。

《西游回忆录》对我们这次念修“项袋金刚橛”确实是个很好的补充。法王亲口所说的这些教言，如果你

们认真阅读，也许会对我也生起一点感恩心，因为如果当时我没把这些文字记录下来，你们就没机会了解法王开示的这些有特殊缘起和意义的故事。

大家这次有共修金刚橛的宝贵因缘，要好好珍惜。历代许多大德都是依靠金刚橛成就的。我们每个道友，无论将来要弘法利生还是自己修行，都需要一个强大的后盾。末法时代烦恼魔十分猖狂，外缘动荡此起彼伏，在这种不安定的形势中，要勇往直前地修行并不那么容易。但有了金刚童子这样的护送者，我们就一定能顺利度过一切障碍、遣除一切违缘。

我个人虽不在学院，但通过观想、忆念，身语意也能安住于金刚橛的形相、声音和游舞中。僧众的加持力不可思议，希望喇荣的僧人们也加持我们这些被业力所迫在外漂泊的人——不仅是我，还有很多对学院、对传承上师有虔诚信心、真心希求解脱的人。

我们大家共同念修金刚橛，愿一切违缘如云雾消

散于法界虚空，一切事业圆满如杲日东升。愿我们将来能利乐有情，让世界变得更美好。

我就简单随心地讲这些。

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》

